

BULIMIA: 24 consejos



La bulimia es un trastorno de la alimentación consistente en comer de manera opípara y voraz; enseguida, sentirse desmoralizado y culpable; luego, vomitar.

El problema esencial es que el paciente se ve obeso en el espejo, cuando solamente tiene un cierto sobrepeso. Para bajar de peso utiliza medicamentos quita-apetito proscritos que, lejos de ayudar, solo traen complicaciones a la salud mental. También hace ejercicios físicos, pero al extremo. Las consecuencias son que se suspende la regla menstrual y con frecuencia hay depresión y ansiedad. La persona se niega a aceptar lo que dicta la balanza y las tablas de peso/talla. Necesita reeducarse en la forma de alimentarse. Las causas de porqué la persona come de manera abundante y rápida son desconocidas.

CONSEJOS:

1. Acepta el peso que te dicta la balanza y las tablas de peso/talla saludable.
2. Reconoce si tienes depresión o ansiedad.
3. Reconoce si estás en problemas con tu familia, por vomitar en el baño.
4. Identifica tu conducta bulímica: ¿atracones?, ¿comer a cada rato?, ¿banquete nocturno?
5. Diferencia hambre de *apetito* (“capricho alimentario”).
6. Pide ayuda a tu familia, particularmente a mamá que cocina y sirve.
7. Pide a mamá no compre alimentos calóricos y que ponga cerrojo a la refrigeradora.
8. Si tienes que bajar unos kilos, hazlo a un ritmo de $\frac{1}{2}$ por semana. No intentes bajadas rápidas, no dan resultado. Si tienes que bajar unos 5 kilos, programa 10 semanas. Si no lo lograste, no desespere. Insiste.
9. Diseña tu horario de alimentación diaria. Algunas mujeres intentan tomar cinco alimentos al día, pero se exceden cada vez. Mira si a ti te conviene programar *solamente* tres: desayuno, almuerzo y comida.

10. No te saltes ningún alimento, alentaré un atracón posterior.
11. Sirve todo lo que vas a comer y ponlo a la vista en la mesa, para que calcules cuántas calorías vas a ingerir. La idea es no repetir platos.
12. Sirvete en platos chicos y floreados, para engañar la vista.
13. Come lento, en no menos de 25 minutos. Dale tiempo al cerebro a sentir la plenitud gástrica.
14. Para comer lento debes contar las masticaciones. Para el pan 20, la lechuga 30, el tomate 40, el pepinillo 50, la carne 60, etcétera.
15. Suelta los cubiertos cada tres minutos; y para de comer, cada seis.
16. Cuando comas, no veas TV ni leas. Concéntrate en comer solamente.
17. Aprende a sufrir positivamente: aguántate las ganas de comer.
18. Felicítate por cada logro.
19. Fíjate un premio que te vas a comprar al alcanzar la meta: ¿ropa?, ¿un perfume especial?, ¿una joya?, ¿un viaje?
20. Lleva dinero limitado, si tu caso es comprar alimentos en la calle. Evita pasar por la panadería que te hace sucumbir.
21. No tomes alcohol ni ningún tipo de tóxicos.
22. Haz ejercicios físicos. Pero que no sean para bajar de peso: sería una trampa para darte permisos de comer en exceso.
23. Si te sientes tentada a un atracón, haz algo alternativo con una alta probabilidad de distracción: salirte a la calle, conversar telefónicamente con alguien de tu agrado, ducharte, pedir ayuda a un familiar, jugar en la computadora.
24. Si nada de los anterior da resultados, es hora de consultar con el especialista.