**ANOREXIA**

La anorexia nervosa es un trastorno de la alimentación que hace que las personas quieran pesar menos de lo recomendable en términos de salud.

Las personas que padecen anorexia nervosa:

●Pesan mucho menos de lo que deberían para su edad y estatura – Para bajar de peso, comen muy poco, hacen mucho ejercicio o hacen otro tipo de cosas, como provocarse el vómito.

●Están muy preocupadas con respecto a engordar – Para evitar engordar, no comen, incluso cuando tienen hambre.

●Ven su cuerpo y su silueta de manera anormal – Por ejemplo:

•Creen que están gordas, incluso cuando pesan menos de lo normal

•No entienden que su bajo peso puede causar problemas médicos graves

•Se sienten bien consigo mismas cuando bajan de peso y mal cuando aumentan

También es habitual que las personas con anorexia nervosa:

●Pasen mucho tiempo pensando en los alimentos, las comidas y las calorías

●Creen reglas en torno a los alimentos y la alimentación

●Omitan comidas y eviten comer en público

La anorexia nervosa es más común en mujeres que en hombres. En general, comienza en la adolescencia o los primeros años de la edad adulta.

Con frecuencia, las personas con anorexia nervosa esconden lo delgadas que están o niegan que tienen un problema. A menudo no desean tratarse, porque no quieren aumentar de peso. Sin embargo, es importante que reciban tratamiento, porque la anorexia nervosa puede causar enfermedades graves y provocar la muerte.

**¿Qué problemas puede causar la anorexia nervosa?** — La anorexia nervosa puede causar muchos problemas. Esto se debe a que el cuerpo y el cerebro no obtienen la nutrición que necesitan. La anorexia nervosa puede causar:

●Problemas en el cerebro, el corazón, los pulmones, el hígado, los riñones y las glándulas

●Pérdida ósea y debilidad muscular

●Hinchazón abdominal y dificultades para evacuar

●Pérdida del cabello y uñas que se quiebran con facilidad

●Sensación de frío todo el tiempo o mucho cansancio

●Depresión

●Ansiedad

●Abuso de alcohol o drogas

●Problemas para recordar, pensar o prestar atención

●Problemas para dormir

Es importante que el seguimiento sea en primer instancia con un especialista en salud mental, que pueda dirigir un tratamiento multidisciplinario.

