



Recuperación de la bulimia



Descripción general

Superar la bulimia es un proceso largo. Es difícil. Pero es posible que usted mejore y continúe estando mejor. Si es dedicado y cumple con su plan de atención, usted puede lograrlo. Las siguientes son algunas cosas en las que pensar mientras trabaja en su recuperación.

No se juzgue con demasiada dureza

Primero que nada, sepa que tendrá días buenos y días malos. Eso es normal. No se sienta frustrado por las recaídas y no se obsesione con la perfección. Es útil llevar un diario donde escribir acerca de sus sentimientos según se va recuperando.

Aprenda hábitos alimenticio saludables

Cuando coma, escuche a su cuerpo. Preste atención a cada bocado. Mastique con cuidado. Piense en la forma en que se ve y huele su comida, y la forma en que se siente en su boca. Y, tan pronto como se sienta satisfecho, pare de comer.

No se enfoque en su cuerpo

Use ropa cómoda que le haga sentirse bien consigo mismo. Y evite juzgar a su cuerpo en el espejo. Puede ser difícil dejar de enfocarse en su cuerpo todo el tiempo, pero el tamaño de su cuerpo no debe ser algo que esté constantemente en su mente. Eso no es saludable para usted.

Distráigase

Haga cosas de las cuales disfruta y que no tengan que ver con la comida o con el peso. Pase tiempo con amigos y familiares que tengan una relación saludable con la comida y con sus cuerpos. Esto puede ayudar a distraer su mente y a evitar que piense en su cuerpo.

Únase a un grupo de apoyo

Y, por último, únase a un grupo de apoyo para personas que padecen este trastorno. Allí encontrará un lugar seguro donde poder hablar de sus sentimientos sin que nadie lo juzgue. La terapia familiar, donde usted y sus seres queridos acuden a un terapeuta, puede ser también de ayuda. Consulte con su médico para obtener más información acerca de la recuperación de la bulimia.



Interpretación actuarial en fotos

© 2018 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.