Trastornos de las conductas alimentarias

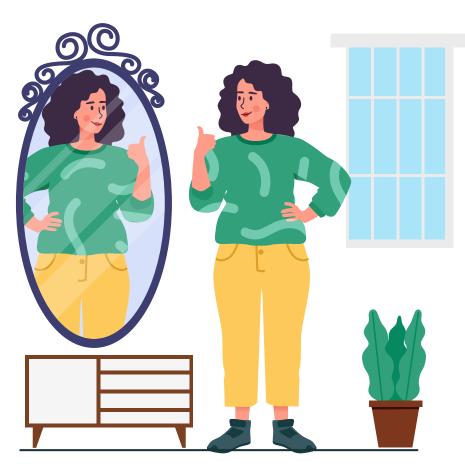
HABLEMOS DE TCA

Los TCA afectan la relación con la comida, el cuerpo y la vida diaria. Detrás de ellos suelen existir dificultades emocionales y psicológicas complejas.

¿Cómo las prevenimos?

- Evitá el exceso de énfasis en peso y figura
- No compares tu apariencia con la de los demás.
- Minimizá la influencia de los medios que te hacen sentir mal con tu cuerpo y tu aspecto.
- Desarrollá una alimentación equilibrada, sin extremos, y actividad física moderada y social
- Evitá dietas agresivas: muchas veces son la puerta de entrada a los TCA.

Tu cuerpo merece respeto, tu salud merece cuidado.



Y, sobre todo, hablá. Compartí tus dudas, buscá ayuda profesional. Tu voz importa. Tu salud importa. Los estereotipos, no.

