

# ¿Qué es un trastorno alimentario y cómo obtener ayuda?

Un trastorno alimentario es un problema grave de salud mental. Se produce cuando los pensamientos y comportamientos de una persona con respecto a la comida, el peso corporal o la forma física se vuelven poco saludables y extremos. Esto puede incluir comer muy poco, comer en exceso o utilizar métodos perjudiciales para controlar el peso. Los trastornos alimentarios pueden afectar tanto a la mente como al cuerpo y pueden llegar a poner en peligro la vida si no se tratan.

## Cómo obtener ayuda

Los trastornos alimentarios se pueden tratar. El apoyo puede incluir:

- Hablar con un terapeuta.
- Trabajar con médicos y expertos en nutrición.
- Tomar medicamentos si es necesario.
- Unirse a un programa de tratamiento para obtener apoyo adicional.

Si tú o alguien que conoces está pasando por dificultades, llama o envía un mensaje de texto al 988 para obtener ayuda inmediata, o ponte en contacto con la línea de ayuda de SAMHSA en el 1-800-662-HELP (4357) para encontrar tratamiento.

