

BULIMIA



ANOREXIA



# HOLA

En esta pequeña revista encontrarás información muy importante acerca de dos enfermedades que ya han cobrado muchas vidas: Anorexia y bulimia.

Ojala te guste ya que fué pensada especialmente para tí.



San Fernando No. 373-1  
Col. San Pedro Apostol  
Tlalpan, México D.F.  
Tel: 55285238

Diseño Editorial:  
Pamela Maldonado Salas  
Universidad Anahuac Sur

Los trastornos de alimentación como anorexia y bulimia son enfermedades muy serias que afectan tu salud mental, ya que se consideran:

**CRÓNICAS** = Se quedan contigo para siempre

**PROGRESIVAS** = Cada día es peor

**MORTALES** =



Todos corremos el riesgo de ser víctimas de esas enfermedades, hombres y mujeres de todas las edades.

# ANOREXIA

¿ALGUNA VEZ TE HAS VISTO EN EL ESPEJO Y PIENSAS: MMMM, ESTAS LONJAS NO ESTÁN TAAAN BIEN?

AL DÍA SIGUIENTE TE DESPIERTAS Y DECIDES DESAYUNAR UN POCO DE FRUTA EN LUGAR DE UNA GORDITA DE CHICHARRÓN O UN PLATOTE DE PANSITA. "PARA TENER CUADRITOS O CINTURA DE BAILARINA". LE INTENTAS GANAR A TUS ANTOJOS Y A TU HAMBRE. A TODOS NOS HA PASADO...

PERO IMAGÍNA TE QUE SINTIERAS ESO TODO EL TIEMPO. QUE FUERA LA ÚNICA PARTE TU VIDA QUE PUEDES CONTROLAR: TU HAMBRE. ESO ES LA ANOREXIA, ES PELEARTE CONTIGO MISMO TODO EL TIEMPO POR QUE NO PUEDES PELEAR CON NADA MÁS. LOS ANORÉXICOS SIEMPRE TIENEN HAMBRE, PERO CREEN QUE AGUANTÁRSELA ES CONTROLAR SU VIDA.

LA ONDA ES QUE LA ANOREXIA TERMINA CONTROLÁNDOLOS A ELLOS, Y EN LUGAR DE CONTROLAR SU VIDA SE VUELVEN ESCLAVOS DE ALGO MÁS. YA TENEMOS SUFICIENTE CON TANTAS COSAS QUE PASAN TODOS LOS DÍAS QUE NO PODEMOS CONTROLAR, COMO PARA SUMARNOS UNA EXTRA ¿NO CREES?

Y no te quiero tirar un rollo de la salud; esto es muy sencillo:  
Si no comes te mueres.





SI TIENES BULIMIA Y  
TE MIRAS AL ESPEJO,  
AUNQUE SEAS MUY  
FLAC@ TE VAS A VER  
GORD@.

¿QUE PREFIERES, UN  
NOVIO LLENITO O UN  
NOVIO QUE NO PUEDA  
CONTROLAR SU VIDA?

QUE NO TE ENGAÑEN, LAS  
PERSONAS QUE MÁS PEGUE  
TIENEN NO SON LOS ENFERMOS,  
SON LAS PERSONAS SEGURAS DE  
SÍ MISMAS



ES UNA TONTERÍA  
PENSAR QUE LAS MUJERES  
SON MÁS FEMENINAS SI  
COMEN POCO.

¿SABÍAS QUE TODAS LAS  
FOTOGRAFÍAS DE MODELOS ESTÁN  
ALTERADAS PARA QUE SE VEAN  
MEJOR DE LO QUE SON  
REALMENTE? NO TE DEJES LLEVAR  
POR LA IMAGEN QUE TE QUIEREN  
VENDER.

A NADIE LE GUSTAN  
LOS ESQUELETOS

# BULIMIA

TAMBIÉN ES UNA ENFERMEDAD QUE LA NETA, ES SUPER FEA.

TAMPOCO ES CONTAGIOSA (NO TIENES QUE SALTAR CUANDO ESCUCHES ESTORNUDAR AL QUE TIENES A UN LADO).

DIGAMOS QUE NO TE VES TAL CUAL COMO GALÁN DE TELENOVELA, NI PARECES MODELITO... PASA.



PERO SI TE CLAMAS DEMASIADO EN LA IDEA DE BAJAR DE PESO Y NO CONTROLAS TU HAMBRE, LO QUE HACES ES COMER COMO COCHINITO Y LUEGO BUSCAR CÓMO ARREGLAR ESO. AHÍ ES CUANDO VOMITAS, O TE PONES A HACER EJERCICIO DURANTE HORAS...

EL PROBLEMA ES QUE NO ESTÁS ARREGLANDO NADA. IGUAL QUE LAS PERSONAS CON ANOREXIA, L@S BULÍMIC@S SIEMPRE TIENEN HAMBRE. PERO A DIFERENCIA DE LAS PERSONAS CON ANOREXIA, L@S BULÍMIC@S NO PUEDEN CONTROLARLA. UN MOMENTO ESTÁN COMIENDO COMO SI SE FUERA A ACABAR EL MUNDO Y LUEGO ESTÁN VIENDO COMO DESHACER ESO.

Casi todas estas personas se mueren de infarto o ahogados por su propio vómito, no estoy mintiendo.

SEGURO TIENES AMIGOS QUE PARECE QUE TIENEN QUE CONTROLARLO TODO, Y OTROS QUE SON UN DESASTRE TOTAL. INCLUSO TÚ PUEDES TENER DÍAS EN LOS QUE TODO PARECE ESTAR EN ORDEN Y DÍAS QUE NI LAS COSAS MÁS SENCILLAS PARECEN FUNCIONAR.

PERO CUANDO LA COMIDA SE RELACIONA CON TUS PROBLEMAS, EL QUE TIENE EL PEOR DE LOS PROBLEMAS ERES TÚ. QUIERE DECIR QUE EN LUGAR DE PONER EN ORDEN TU VIDA VAS A MALTRATAR TU CUERPO, COMO SI LO ESTUVIERAS REGAÑANDO POR NO SER LO QUE OTROS PIENSAN QUE ES LO MEJOR.



## ESTO ES ASÍ

HAY COSAS QUE NO PODEMOS CONTROLAR: COMO EL HUMOR DE NUESTROS PAPÁS, LA CANTIDAD DE TAREA DE MATEMÁTICAS, O CAERLE BIEN Y GUSTARLE A TODO EL MUNDO.

HAY GUSTOS Y HUMORES DIFERENTES PARA TODOS Y ESO ES LO IMPORTANTE. CADA QUIEN TIENE SU CUERPO Y HABRÁ PERSONAS A LAS QUE LES GUSTE Y A LAS QUE NO. Y NADA ES MÁS ATRACTIVO QUE UN CHICO QUE SE VE NATURAL Y QUE HACE LO QUE LE GUSTA, O UNA CHICA QUE ENTRA SEGURA A UN LUGAR. SIN IMPORTAR EL PESO, EL COLOR DE PIEL O EL TAMAÑO DE LOS OJOS. Y NADA DA MÁS FLOJERA QUE LA GENTE QUE SE LA PASA CRITICANDO Y JUZGANDO A LOS DEMÁS SIN CONOCERLOS, Y TE VOY A CONTAR ALGO, ESAS PERSONAS SON LAS QUE MÁS SE CRITICAN Y PEOR SE SIENTEN CON ELLAS MISMAS.