

“¿Cómo puedo saber si tengo un desorden alimenticio compulsivo?”

Pregúntese esto: *¿Siento el deseo de dejar de comer o eliminar alguna comida o grasas al grado de que esa compulsión me domina?* Los que luchan contra la anorexia y la bulimia se sienten esclavizados. En el fondo de su corazón saben que no son libres.

“...Porque el que es vencido por alguno es hecho esclavo del que lo venció”.
(2 Pedro 2:19)

“¿Qué diferencia hay entre el exceso en comer y la bulimia?”

Al que come demasiado tal vez no le importe ser gordo, mientras que la persona bulímica se preocupa demasiado por su imagen corporal y está consumida por el auto-desprecio.

“¿Miserable de mí! ¿Quién me librará de este cuerpo de muerte?”
(Romanos 7:24)

“¿Cómo influyen en la anorexia el ego y la vanidad?”

Ninguna. El ego no es el problema. Los anoréxicos comen cada vez menos con el fin de desaparecer; su deseo interno es el de desaparecer. La inseguridad profundamente enraizada en su corazón es la raíz de la anorexia.

“Y dije: *¿Quién me diese alas como de paloma! Volaría yo, y descansaría*”.
(Salmos 55:6)

Temas relacionados con la anorexia y la bulimia

- La depresión:
Cómo salir del abismo de la desesperación
- La culpa:
Cómo vivir libre de remordimiento
- Exceso en el comer:
Libertad de la obsesión de comer
- El perfeccionismo:
La presión por lograr la perfección
- El rechazo:
Sanando el corazón herido
- Su valor personal:
Una cuestión de visión

Si desea más información, llame al
1-800-488-HOPE (4673) o visite
www.hopefortheheart.org
www.esperanzaparaelcorazon.org

Nuestros representantes le atenderán con gusto.



HOPE
for the Heart

ESPERANZA PARA EL CORAZÓN

P.O. Box 7, Dallas, TX 75221

1. Peggy Claude-Pierre, *The Secret Language of Eating Disorders: The Revolutionary New Approach to Understanding and Curing Anorexia and Bulimia*, “El lenguaje secreto de los desórdenes alimenticios: El nuevo y revolucionario enfoque para entender y curar la anorexia y la bulimia” (New York: Times, 1997), 23.
2. Raymond E. Vath, *Counseling Those with Eating Disorders*, “Cómo aconsejar a personas con desórdenes alimenticios”, Resources for Christian Counseling, ed. Gary R. Collins 14. (Waco, TX: Word, 1986), 39–44; Pam W. Vredevelt et al., *The Thin Disguise: Understanding and Overcoming Anorexia and Bulimia*, “El disfraz delgado: Entendiendo y venciendo la anorexia y la bulimia” (Nashville: Thomas Nelson, 1992), 33–45.
3. Claude-Pierre, *The Secret Language of Eating Disorders: The Revolutionary New Approach to Understanding and Curing Anorexia and Bulimia*, “El lenguaje secreto de los desórdenes alimenticios” Pam W. Vredevelt y Joyce Whitman, *Walking a Thin Line: Anorexia and Bulimia, the Battle Can Be Won*, “Andando en una línea delgada: Anorexia y Bulimia, la batalla puede ganarse” (Portland, OR: Multnomah, 1985), 208–214.

TODAS LAS CITAS ESTÁN TOMADAS DE LA VERSIÓN REINA VALERA
REVISIÓN 1960. © 1988 SOCIEDADES BÍBLICAS UNIDAS
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

© 2006 HOPE FOR THE HEART

Anorexia y bulimia

REFERENCIAS RÁPIDAS
Tomadas de las
CLAVES BÍBLICAS PARA LA CONSEJERÍA



BÍBLICAS
DE LAS CLAVES
LA LIBRERÍA



ESPERANZA
para el Corazón

Una princesa que recupera el control

Agosto 30, 1997. La joven y bella princesa de Gales llegó a su muerte prematura en un vehículo destrozado. La conmovedora tristeza procedente de todo el mundo inundó el palacio real.

Un mar de flores y océanos de lágrimas paralizaron a la estoica realeza británica. ¿A qué se debió ese diluvio de emociones por parte de tanta gente que nunca había conocido personalmente a la princesa Diana? ¿Por qué se detuvo el mundo ante tal desbordamiento de dolor para llorar a la bella imagen de ese ícono?

Es indudable que Diana era más que un objeto de chismes y popularidad. Ella transmitía profundidad y vulnerabilidad así como la tristeza de haber perdido el control de su propia vida. ¿Quién no ha experimentado el sentimiento de perder el control?

Sin embargo, en lugar de centrarse sólo en su propia vida, se enfocaba en la de otros. A pesar de sus luchas personales, ella se extendía hacia fuera y tocaba a los enfermos, leprosos y moribundos. Se preocupaba de otros de todo corazón.

“No seas vencido de lo malo, sino vence con el bien el mal”.
(Romanos 12:21)

Señales físicas de un desorden en el comer

- Células anormales en la sangre
- Problemas en los huesos
- Disfunción intestinal
- Problemas dentales
- Problemas digestivos
- Problemas glandulares
- Pérdida de cabello
- Problemas cardíacos
- Hipoglucemia
- Falla en los riñones
- Problemas menstruales
- Dificultades mentales
- Problemas músculo-esqueléticos
- Problemas de la vista
- Pérdida de peso o cambios bruscos de peso

“Porque mi vida se va gastando de dolor, y mis años de suspirar; se agotan mis fuerzas a causa de mi iniquidad, y mis huesos se han consumido”.
(Salmos 31:10)

Hambre de amor

Los desórdenes en el comer son síntomas de problemas que se ven en la superficie, pero que no constituyen el problema en sí.¹

Los que sufren de desórdenes en el comer experimentan...

- **Confusión** acerca de sus valores y de lo que es más importante
- **Engaño** a sí mismos y a otros
- **Depresión** al sentirse “gordo(a)” aunque pesa lo correcto según su altura y en realidad se ve muy delgado(a)
- **Compulsión** por tener el control sobre algo
- **Soledad** porque evita ser descubierto(a)
- **Baja auto-estima** porque basa su valor en su apariencia²
- **Complaciente** con otros porque tiene un exagerado deseo de ser aprobado(a)
- **Perfeccionismo** que viene de creer que todo debe quedarle perfectamente. Si no, es horrible

“Pues, ¿busco ahora el favor de los hombres, o el de Dios? ¿O trato de agradar a los hombres? Pues si todavía agradara a los hombres, no sería siervo de Cristo”.
(Gálatas 1:10)

Versículo clave para memorizar

“Gozosos en la esperanza; sufridos en la tribulación; constantes en la oración”
(Romanos 12:12)

Pasaje clave para leer y meditar

Salmos 139:1-18; 23-24

Conozca su verdadera identidad³

- Sepa que si tiene una relación personal con el Señor Jesús, *su verdadera identidad* está en *Jesucristo mismo*. (2 Corintios 5:17)
- Recuerde que su *antiguo “yo” murió*. (Gálatas 2:20)
- Sepa que aunque pase por diversas pruebas, usted ha sido completamente *aceptada por el Padre*. (Isaías 41:10)
- Recuerde que el Espíritu de Cristo producirá en usted *su divino control*. (Gálatas 5:22–23)
- Sepa que su *libertad viene a través de Cristo*. (Romanos 8:2)
- “Aunque mi padre y mi madre me dejaran, con todo, Jehová me recogerá”.
(Salmos 27:10)

Reconozca su necesidad

- **Acepte** que debe someterse a una revisión médica completa. ¡Su vida puede estar en peligro! (Proverbios 27:12)
- **Asista** a sesiones semanales (o regulares) con un consejero sabio y profesional. (Proverbios 23:12)
- **Adquiera** tanto conocimiento como pueda acerca de los desórdenes de la alimentación, tanto por su bien, como por el de las personas cercanas a usted. (Proverbios 24:14)
- **Admita** su incapacidad para controlar sus patrones de comer. (Santiago 5:16)
- **Abandone** la idea de que usted necesita más fuerza de voluntad. Su problema no es con las dietas. (2 Corintios 10:4–5; 12:9–10)
- **Admita** que debe perdonar a quienes le han herido y también debe perdonarse a sí misma. (Colosenses 3:13)
- **Actúe** depositando toda su fe en el poder de Dios para restaurarla. (Salmos 71:1–3)

Las Referencias Rápidas de la Biblioteca de Claves Bíblicas para Consejería de HOPE FOR THE HEART proveen verdades bíblicas concisas para los problemas actuales.



Para mayor información sobre este tema pida la *Clave Bíblica*:

“Anorexia y bulimia:
Control que se sale de control”.