

## ¿PIENSO ASÍ?: PUEDO TENER ANOREXIA

El rasgo central en los pensamientos de la persona que padece anorexia: la necesidad prioritaria de estar delgada. En torno a ello gira su vida: comida, dieta, peso, figura, delgadez, tallas... No existe nada más, nada importa, y cualquier comentario respecto a la necesidad de coger un poco de peso se toma como un ataque personal que puede desatar la hostilidad de la persona con este problema, pensando que sólo quieren perjudicarlo.

¿PIENSO ASÍ?  
(PUEDO TENER ANOREXIA)

**SÍNTOMAS COGNITIVOS**

- Me siento gorda, desproporcionada
- Tengo miedo de coger peso
- Niego la existencia de un problema
- Tengo control sobre la comida
- Lo más importante es estar delgada
- Tengo pensamientos obsesivos sobre la comida
- Me preocupa acumular grasas
- No me gusta mi cuerpo
- Me cuesta prestar atención
- Me cuesta concentrarme