



TEST de Trastorno por Atracón

Las siguientes preguntas se refieren a tus patrones y conductas alimentarias durante los últimos tres (3) meses. Para cada pregunta, elige la respuesta que más se acerque a tu experiencia.

1. Durante los últimos 3 meses, ¿tuviste algún episodio de comer en exceso (es decir, comer significativamente más de lo que la mayoría de las personas de tus características – género, edad – comerían en un período similar de tiempo)?
 Sí No

NOTA: SI RESPONDISTE "NO" A LA PREGUNTA 1, PUEDES PARAR, LAS SIGUIENTES PREGUNTAS NO APLICAN PARA TI.

2. ¿Sientes malestar por tus episodios de comer en exceso?
 Sí No
3. Durante tus episodios de comer en exceso, ¿en alguno de ellos sentiste que no tenías control sobre lo que estabas comiendo (por ejemplo, no ser capaz de dejar de comer, sentirte obligada(o) a comer, o regresar una y otra vez por más comida)?
 Sí No
4. Durante tus episodios de comer en exceso, ¿continuaste comiendo aun si no tenías hambre?
 Sí No
5. Durante tus episodios de comer en exceso, ¿sentiste vergüenza por la cantidad o la forma en que comiste?
 Sí No
6. Después de tus episodios de comer en exceso, ¿te sentiste disgustada(o)/asqueada(o) contigo misma(o) o culpable?
 Sí No
7. Durante los últimos 3 meses, has utilizado alguna conducta compensatoria para controlar tu peso o tu figura (por ejemplo, ayunar, consumir laxantes, vomitar o hacer ejercicio excesivo)?
 Sí No



MINDFUL EATING MÉXICO®
nutriendo tu vida con atención plena

CÓMO CALIFICAR EL TEST

Si respondiste “Sí” a las preguntas 1 y 2 y a cualquiera de las preguntas 3-7 (en total tres respuestas afirmativas) puedes estar sufriendo de trastorno por atracón, es importante que recibas diagnóstico y atención especializadas. El trastorno por atracón es el trastorno alimentario más frecuente, y desafortunadamente muy pocas personas reciben la atención necesaria. Este Test está basado en el *Binge Eating Disorder Screener-7 (BEDS-7)*, desarrollado por Shire Inc., con base en los criterios diagnósticos del DSM-5®. Tiene la intención de ser un instrumento de tamizaje únicamente. No debe ser utilizado como instrumento diagnóstico; el diagnóstico debe realizarse por un profesional de salud calificado en salud mental.

Si respondiste “Sí” a 3 o más preguntas, es importante que acudas con un profesional de salud mental calificado. Si quieres agendar una consulta con uno de nuestros especialistas para recibir un diagnóstico y ayuda profesional, por favor contáctanos en info@mindfuleatingmexico.com o manda un whatsapp al 5555089246.