



ASOCIACIÓN  
ESTIMA



# CARTA INFORMATIVA

## ABRIL 2019

### CONTENIDO

1

¿Por qué es importante priorizar la recuperación de un Trastorno de la Conducta Alimentaria?

2


Ámate libremente y sé feliz


### CONTACTO

✉ [asocestima@gmail.com](mailto:asocestima@gmail.com)

☎ 7930-2452

@ [www.asociacionestima.org](http://www.asociacionestima.org)

 Asociación Estima

 @asociacionestima



**Asociación Estima** es una organización sin fines de lucro dedicada a prevenir la incidencia y orientar para el tratamiento y recuperación de los **Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)**.

- Orienta a personas y familias afectadas por los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)
- Alerta la detección, atención temprana y prevención de estas enfermedades
- Sensibiliza y capacita profesionales para el tratamiento de las mismas

# 1

## ¿Por qué es importante priorizar la recuperación de un Trastorno de la Conducta Alimentaria?

Por: Lauren Muhlheim, PsyD, CEDS, verywellmind, marzo 2019  
Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Una de las decisiones más difíciles que los pacientes, padres, esposos y familias con Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) afrontan es: ¿Debo (o mi ser querido) dejar de hacer XX actividad para enfocarme en mi recuperación? ¿XX podrá continuar en su trabajo, participando en deportes, continuar sus estudios, ir a un viaje, entrar a la universidad? Estas pueden ser decisiones angustiantes y que cambian la vida.

Las siguientes son las principales categorías de actividades que las personas que sufren un TCA consideran poner en espera:

1. Su participación en deporte
2. La escuela, o universidad
3. Viajes



Las personas y sus familiares usualmente tienen miedo de poner actividades de la vida en espera aun cuando los síntomas del TCA son bastante severos y, aun cuando los profesionales que los están tratando recomiendan hacerlo. Las preocupaciones que se plantean incluyen:

1. Te extrañaré
2. Se pondrá peor por la angustia de perderse XX actividad
3. Perderé la única oportunidad que tengo de hacer XX actividad
4. Esto lo destruirá

Tenga presente que nunca nos parecerá “el momento perfecto” para centrarse en el tratamiento y la recuperación. Los pacientes y sus familias muy a menudo no priorizan con suficiencia la recuperación y, subestiman las dificultades que el paciente tendrá manejando el XX mientras esta bajo el hechizo del TCA.

Tal como dice la activista Laura Collins:

*“Padres de familia, siempre que sientan miedo de hacer lo correcto por que piensan que pueden destrozar el corazón de su ser querido, empeorar las cosas, causar resistencia, hacer demasiado alboroto o, desilusionarlo tanto que puedan perder su deseo de vivir... recuerden que lo que “mata” es la enfermedad. Entregarlos al TCA por cualquier razón, los puede matar.”*

Los TCA tienen el porcentaje de mortalidad mas alto entre las enfermedades mentales. El tratamiento temprano aumenta la probabilidad de una recuperación completa. Restricciones y otros comportamientos como los atracones, purga y ejercicio excesivo son hábitos que se refuerzan mediante la repetición y se arraigan con el tiempo. El permitir que los comportamientos persigan su curso sin interrupción los hace más difíciles de romper. Entre mas antiguo el TCA, el riesgo de que se

vuelva crónico y con consecuencias irreversibles crece. Según un estudio, la anorexia dura más de 9 años en dos terceras partes de los pacientes. ¡Concéntrese en el tratamiento ahora que tienen la oportunidad!



Si Ud. es el padre de familia de una persona que sufre de TCA, puede sentir presión por evitar distanciar a su hijo de sus compañeros y mantenerlo contento. Sin embargo, debe estar consciente de que muchos pacientes con TCA deben dejar pasar actividades que no se querían perder, porque no están suficientemente estables para llevarlas a cabo. Experimentan mucha ansiedad y el apoyo requerido (en términos de terapia, ayuda de la familia y citas médicas) les quita tiempo para las actividades que querían disfrutar. No pueden beneficiarse de actividades que ponen en peligro su recuperación.

Por ejemplo, pacientes que, aunque su equipo de tratamiento dijo que no estaban listos, se fueron a estudiar lejos de casa y terminaron teniendo que ausentarse de sus estudios por un tiempo. Otros terminaron tan mal, que no pudieron disfrutar su tiempo como estudiantes y además tuvieron que atender citas medicas frecuentes que les limitaron su vida social; luego se sintieron culpables por que la situación se volvió demasiado difícil y/o su recuperación se descarriló. Estos pacientes estarían mejor si hubiesen esperado a tener una buena salud para aprovechar la ocasión. El retrasar el tratamiento o no priorizar la recuperación aumenta el tiempo necesario

para una recuperación completa y retrasar mas las metas de la persona.

La recuperación es un proceso que desafortunadamente, no tiene un tiempo determinado. Las oportunidades como deportes, escuela y viajes se presentarán más adelante. XX será mucho más fácil de participar y disfrutar cuando la persona con el TCA haya logrado una buena parte o, su recuperación completa. En tomarnos un tiempo para la recuperación no significa un fracaso y no debe preocuparnos, por el contrario, es una señal de fortaleza.

La recuperación completa de un TCA es posible. Requiere de un trabajo duro y mucha concentración. Ud. (o su hijo/a, esposa, amigo o miembro de la familia) merece vivir una vida plena y feliz.

***Priorice su recuperación; la vida puede esperar.***

## 2

# Ámate libremente y sé feliz

Por: Liana Guadalupe de Zaghinni, Psicóloga especializada en niños y adolescentes.

Muchas personas hablan de que hay que ser considerado con los demás, que te olvides de ti para que puedas ser feliz, qué sirvas a los demás... ¿pero y... si no me amo a mi mismo como puedo amar a los demás?

La gente habla de autoestima como si se pudiera bajar el volumen de una canción, pero a veces no sabemos ni por donde comenzar.

Pues te comparto algunos pasos para elevar tu autoestima:

### 1. Busca amarte libremente

Escoge amarte pues la vida es un regalo. Eres libre para hacerlo así que lo puedes escoger. Eres valioso, no importa lo que los demás o incluso tú puedas pensar de ti mismo. Tú tienes un valor objetivo por ser quién eres.

### 2. Busca amarte totalmente

Es difícil amarnos a nosotros mismos cuando es una realidad que hay cosas que no nos gustan de nuestro ser, pero, debemos tener presente que no valemos más por nuestra apariencia, peso, dinero o estatus. Por eso debemos amarnos totalmente y recordar que somos "perfectamente imperfectos".

### 3. Fiel

Es sumamente importante ser fiel contigo mismo. Se es fiel cuando te pones metas constructivas para ti y perseveras. Cuando reconoces las cosas que te hacen daño y te comprometes a cambiar. Cuando no haces las cosas solo porque los demás lo hacen. Cuando eres coherente en tu vida.

### 4. Fecundo

Tú tienes cualidades que debes explotar. Puedes dar fruto. ¡Toma conciencia de tus cualidades y aprovéchalas! ¡Así podrás darte a los demás que es lo que más te llenara!

Te dejo una anécdota que habla del valor de las personas...

Un pobre hombre se acercó a un gurú y le dijo que su autoestima estaba bajo cero, que no sabía qué hacer, que nadie le quería, nadie le respetaba. El maestro Oriental le dio un anillo y le dijo: "ve al mercado y pregunta en la tienda cuánto dinero te ofrecen por el anillo, pero no lo vendas, luego ve con el joyero y le preguntas lo mismo. Así lo hizo. En el primer lugar le ofrecieron tres monedas y el joyero le ofreció veinte. Cuando le conto lo sucedido al gurú, éste le respondió: "lo mismo sucede contigo, sólo el que te conoce te valora, sin embargo, tu vales independientemente de lo que te digan".



# TALLER DE AUTOESTIMA COLEGIO LA FLORESTA

En el mes de marzo Asociación Estima impartió dos talleres sobre autoestima a un total de **106 alumnas del Colegio La Floresta**. Además de conocer como se forma la autoestima en cada uno de nosotros, como cuidarla y mejorarla, las alumnas fueron alertadas sobre los efectos de las redes sociales en nuestra autoestima y como protegernos.

Los talleres fueron impartidos por la Lic. Anna María Pavetti, psicóloga, el 8 de marzo y por la Lic. Liana Guadalupe de Zaguini el once del mismo mes.



# CHARLA "MINDFUL EATING" ESCUELA AMERICANA



El 21 de marzo, Asociación Estima impartió, por segunda vez, el taller Mindfull Eating o Comer con Conciencia Plena a **60 alumnos de 10mo grado de la Escuela Americana**. Los alumnos aprendieron sobre opciones entre dietas restrictivas y comer con conciencia plena, sus ventajas y como practicarlo.

La charla fue impartida por: la Lic. Abigail de Santillana, Nutricionista experta en Trastornos de la Conducta Alimentaria, Obesidad e Intuitive Eating quien utilizo tácticas interactivas y diferentes ejercicios causando mucho interés entre los participantes.



# CHARLA DIA DE LA MUJER AUTOFACIL



En el marco del día internacional de la mujer, el día 15 de marzo, la Lic. Anna María Pavetti, psicóloga impartió charla a colaboradoras de la empresa Autofácil. Durante la charla se compartieron conceptos como empoderamiento de la mujer, autoestima, importancia de la buena relación con uno mismo, el auto cuidado y amor propio. El evento se llevo a cabo en el restaurante Tony Roma's seguido de un desayuno para las participantes.

# TALLER DE MAQUILLAJE

Como actividad de recaudación de fondos para el mantenimiento de la Asociación, el 27 de marzo llevamos a cabo un "Taller de Maquillaje" especial para mujeres mayores de 40 años. Este fue impartido por Gabriela Hernández, maquilladora profesional quien enseñó buenas tácticas para la preparación del rostro y la aplicación de maquillaje a usarse durante el día.

