



ASOCIACIÓN
ESTIMA



CARTA INFORMATIVA

FEBRERO 2019

CONTENIDO

- 1 Como psicóloga, estos son los problemas que veo en “la Cultura de las Dietas”.
- 2 Carta abierta para profesionales en medicina: la Cultura de las Dietas y sus peligros.

CONTACTO

✉ asocestima@gmail.com

☎ 7930-2452

@ www.asociacionestima.org

f 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

Como psicóloga, estos son los problemas que veo en “La Cultura de las Dietas”.

Por: Alexis Conason, Scary Mommy

Traducción y Adaptación Libre: Asociación Estima

Si recientemente has leído en Facebook grupos de mamás, posiblemente has encontrado este tipo de posts:

- **¡Ayuda, no puedo perder el sobre peso después del bebé! ¿Cuál es la mejor forma de quitarme unas libras rápido?**
- **“No puedo controlar mi antojo por el azúcar, por favor díganme cual es el mejor detox plan en el mercado”.**
- **“Necesito bajar 15 libras en las próximas dos semanas! ¡Por favor denme buenos tips!”**

Cada semana trae una buena cosecha de posts, pero no son los posts en sí el problema, sino **las respuestas**. Son cientos y cientos de mujeres que salen con tips sobre limpiezas, pociones y planes de dietas que han usado ellas mismas, esto sin mencionar la venta de productos y planes de mercadeo que ofrecen transformaciones mágicas del cuerpo.

Está claro: la imagen corporal positiva no ha llegado al reino de las mamás. La cultura de la dieta corre desenfrenada y, como psicóloga especializada en Trastones de la Conducta Alimentaria, TCA, yo encuentro esto espeluznante, y la razón es:

La preocupación de una madre sobre su peso aumenta el riesgo de las dietas, la alimentación desordenada, los TCA y di satisfacción corporal en sus hijos. Nuestros niños son como esponjas, aun cuando pensamos que no están oyendo, ellos están escuchando. Ellos se están empapando de cada cosita que decimos o hacemos, incluyendo la forma en que nos relacionamos con nosotros

mismos y con nuestros propios cuerpos. Los porcentajes de incidencia de TCA en los niños pequeños están creciendo de forma alarmante. Durante los últimos 20 años, los TCA en niños menores de 12 años aumentaron en 120%. Casi la mitad de las niñas preescolares (3-6 años) tienen miedo de hacerse gordas y las estadísticas empeoran cuando las niñas son mayores, 80% de las niñas de 10 años temen engordar. ¿Es este el tipo de pensamientos el que queremos para nuestros niños?



Como adultas, el 97% de las mujeres reportan que al menos una vez al día piensan en que odian a sus cuerpos. 91% se sienten infelices con sus cuerpos y más de la mitad de las mujeres hacen dieta.

Somos producto de nuestra cultura; la cual normaliza el odio al propio cuerpo y nos enseña que el camino hacia la salud, felicidad y todo lo bueno en nuestras vidas está pavimentado con píldoras de dieta, jugos de limpieza y, clases especiales de fitness. Cuando una mamá postea en busca de tips para perder peso, lo que menos piensa es hacer daño a sus hijos; ella está en apuros y cree que cambiando su cuerpo se sentirá mejor. Estos posts, son manifestaciones de la forma en que las mujeres son enseñadas a que, valen por como lucen y que entre más pequeñas sean es mejor. La industria de productos y servicios para perder peso hace más de \$68 billones cada año vendiéndonos la idea de que nuestros cuerpos son objetos arruinados que necesitan ser arreglados, manipulados y esculpidos de una forma inalcanzable de perfección.



Esta es la forma en que los grupos de madres han evolucionado y pienso que el reto es como haremos para romper el ciclo de “odio al propio cuerpo”, evitando que pase de generación en generación.

La próxima vez que una mujer postee preguntando por tips para adelgazar, en vez de dar cientos de respuestas con la última dieta de moda, programas de ejercicios o planes de detox, **¿qué pasaría si ella es bombardeada con mensajes de amor propio y recordatorios de que su cuerpo no está arruinado?;** es nuestra cultura la que necesita ser mejorada. Facilitemos recursos para tener pensamientos positivos sobre el cuerpo, confianza en el propio cuerpo y mensajes que nos empoderen para salir de dietas inefectivas y dañinas. Depende de nosotros el hacer de este mundo un lugar mejor para nuestros hijos y esto significa, permitirles que experimenten la libertad para liberarse de la plaga de odio al cuerpo que nos afecta a la mayoría de nosotros.

Carta abierta para profesionales en medicina: la Cultura de las Dietas y sus peligros.

Por: Lisette Hoschek, Healthy Life, Junio 18, 2018
Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

NOTA DE ASOCIACIÓN ESTIMA

Por ser los Trastornos de la Conducta Alimentaria, TCA, enfermedades de origen emocional-mental, son de difícil comprensión para la mayoría de las personas que no viven el problema, incluyendo ocasionalmente a algunos profesionales de la medicina. Sin embargo, dado que los síntomas del trastorno llevan a la persona a situaciones que debilitan su salud física hasta niveles que pueden ser letales, es necesario que el paciente sea atendido por un equipo de personas que cuidan tanto su salud física como de su salud emocional y mental.

Las personas que sufren un TCA son personas muy sensibles emocionalmente por tener, como uno de los síntomas de su trastorno, una autoestima muy baja. Por esta razón el abordaje, diagnóstico y cualquier comentario del profesional debe ser muy cuidadoso y emitido bajo un entendimiento claro del esquema de pensamiento del paciente (al momento de sufrir la enfermedad), de lo contrario la recomendación del médico podría ser mal interpretada por el paciente y ser contraproducente.

Encontramos la siguiente carta sumamente interesante, ya que en ella el paciente hace una comparación clara de algo que a simplemente no se ve, pero que consideramos totalmente válida. Nuestra intención es que las personas que sufren un TCA sean bien atendidas, diagnosticadas y tratadas con empatía y comprensión. Esperamos sea bien aprovechada y de beneficio para todos aquellos afectados por los difíciles TCA y las personas que velan por su salud.

Querido profesional de la medicina:

Quiero que por favor imagine por un momento, que Ud. está atendiendo a un nuevo paciente. Después de saludarlo, él le dice que ha sido alcohólico por más de 24 años, es decir más de la mitad de su vida. Ha pasado por muchos tipos de tratamiento, incluyendo 3 hospitalizaciones, centros intensivos de rehabilitación y ha recibido terapia individual.

Ha trabajado sin descanso por mantenerse sobrio. Luego le explica que los últimos dos años ha logrado mantenerse completamente sobrio y es la primera vez que se siente realmente recuperado desde que comenzó a abusar del alcohol a la edad de 17 años. El motivo de su visita es un chequeo rutinario y general.

Su paciente pospuso hacer la cita durante varios meses porque le es difícil contar sobre su problema. Una vez tuvo la cita, se sintió preocupado y hasta practicó varias veces lo que le iba a contar a Ud.

Ahora imagínese que lo manda a hacerse exámenes de sangre, según los resultados todo está dentro del rango normal, sin embargo, uno de los niveles esta levemente elevado. Digamos que es algo que posiblemente sea un indicativo de un tema con el corazón.

Ud. le manda un mensaje que dice, “sus exámenes físicos recientes están todos normales, excepto por una pequeña elevación del xxx, que puede ser corregida de forma natural si Ud. se toma una copa de vino tinto al día”.

Obviamente este sería un mensaje absurdo para un alcohólico recién recuperado y, posiblemente, no ético.

Creo que no me creerían si les digo que este tipo de situaciones suceden, efectivamente, me sucedió a mí.

No me sucedió exactamente de esa forma, pero de una forma muy similar. “Si cambias el alcoholismo por un Trastorno de la Conducta Alimentaria, TCA, y una copa de vino por una dieta, es exactamente lo mismo”.



Desearía que todo hubiese terminado con el mensaje automatizado e impersonal que me envió el medico; pero la mañana siguiente recibí una llamada de la asistente de la doctora. Ella nuevamente me explico que uno de los números estaba ligeramente elevado, pero que el problema podía ser “corregido con una dieta baja en carbohidratos y azúcar”.

Después de una larga e incómoda pausa, le dije “estoy en recuperación de una anorexia, el escuchar la recomendación de hacer una dieta es para mí desencadenante y puede provocarme una recaída”.

Su respuesta fue aún menos reconfortante. Dijo: “no le estoy diciendo que deje de comer, simplemente corte los carbohidratos, azúcares y calorías”.

En este punto perdí mi compostura y exprese mi frustración por la conversación. Ella nuevamente me aseguro “no te estoy diciendo que pierdas peso o te pongas a dieta, simplemente has una dieta baja en carbohidratos y azucares”.

Soy yo, o esto hace cero sentido?

Cuando recapacito, entiendo que este profesional entró en la medicina para ayudar a las personas y que los doctores están interesados en ayudar a sus pacientes a alcanzar una salud óptima.

Lastimosamente su educación y entrenamiento están sumergidos en la cultura de dietas y les falta educación y entrenamiento en salud mental.

Cuando visité a mi doctora por primera vez, le proveí con información sobre todos mis antecedentes de más de 24 años con anorexia y bulimia y lo que he luchado para recuperarme. Fue difícil para mí compartir esta información porque me sentía vulnerable, pero lo hice con la esperanza de que los cuidados en salud que recibiría de ella tendrían en consideración mi situación.

Si un doctor da recomendaciones estandarizadas, sin molestarse en considerar la situación individual de cada persona, puede ser desencadenante, frustrante y hasta dañino para su salud mental y física.



Afortunadamente he pasado los últimos dos años buscando mi recuperación; me he retado a mí misma entrando en tratamiento, confiando en mi equipo de tratamiento y afrontando mis miedos y creencias de toda la vida. Además, me he enrolado en un programa “Health at Every Size” (salud en todas las tallas) y en comunidades de intuitive eating (comer con conciencia plena y de forma intuitiva).

Me he educado a mí misma sobre la ciencia de las dietas y he llegado a entender que los únicos resultados de hacer dieta son “el efecto rebote” y los Trastornos de la Conducta Alimentaria.

Me cuesta digerir que mi doctora me esté recetando exactamente lo que me enferma. Aunque finalmente me siento segura en mi recuperación, este encuentro ha sido desencadenante, molesto y me ha confundido.

Los TCA se nutren de inseguridades y temores. Mientras mi ser inteligente entiende que para estar sana no debo hacer dieta nunca más en mi vida, el TCA gana municiones de alguien con las letras MD al lado de su nombre, y eso puede ser fuerte.

Personalmente, estoy usando esta experiencia para fortalecer mi proceso de recuperación. Para practicar mis habilidades para afrontar y asegurarme de recordar todas las razones por las cuales fue necesario dejar de hacer dietas a fin de volver a ser yo misma.

Le escribo esta carta a todos los profesionales en medicina existentes, porque yo no soy solamente un número, yo soy única. Existen miles y posiblemente millones de personas luchando diariamente por recuperarse y mantenerse recuperados de un TCA, que por cierto son entre las enfermedades mentales, las que tienen un mayor porcentaje de mortalidad.

Necesitamos profesionales de la salud que consideren el panorama completo antes de dar recetas estándar y algunas veces que no aplica a su paciente. Antes de recetar una dieta a su próximo paciente, hágase esta pregunta: dado que, como resultado de las investigaciones, una copa de vino tinto es saludable para el corazón, ¿recomendaría una copa de vino a una persona recuperada del alcoholismo?

Si su respuesta es no, por favor sea cuidadoso cuando recomienda dietas, porque, para una persona en recuperación de un Trastorno de la Conducta Alimentaria o en riesgo de desarrollarlo, la prescripción de una dieta es exactamente la misma cosa y las posibilidades de hacerle daño son bien altas.

Sinceramente,

Tu paciente luchador



CONTACTO

✉ comunicacionesestima@gmail.com

✉ asocestima@gmail.com

☎ 7930-2452

@ www.asociacionestima.org

f Asociación Estima

📷 @asociacionestima