



ASOCIACIÓN  
ESTIMA

# CARTA INFORMATIVA

## JUNIO 2019

### CONTENIDO

- 1 ¿Puede una persona recuperarse por completo de un Trastorno de la Conducta Alimentaria?
- 2 EXÁMEN: ¿Eres positivo con respecto a tu cuerpo? ¿Como ser un padre/madre positiva respecto del cuerpo?

### CONTACTO

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

☎ 7930-2452

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

## ¿Puede una persona recuperarse por completo de un Trastorno de la Conducta Alimentaria?



More-love org. , Marzo 14, 2019

Traducción y Adaptación Libre: Asociación Estima

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son poco comprendidos y hay muchas perspectivas diferentes de porque ocurren y que es lo que involucra tanto su desarrollo como su recuperación. Hay muchas teorías que apuntan a una combinación de genética, temperamento, familia y predictores sociales, Por el momento, todo lo que se puede decir es que todos estos factores se combinan en personas que sufren un TCA.

Por mucho tiempo, los TCA fueron tratados de forma parecida a la adicción al alcohol. Es decir que se veían como algo que nunca se puede curar, sino solo manejarse. Algunos profesionales continúan pensando que estas son enfermedades de por vida. También por mucho tiempo, los TCA fueron tratados como algo que los papás causaron, como una combinación de falta de atención y descuido. Algunos profesionales continúan tratándolos de esa forma.

Ninguno de estos enfoques es considerado correcto actualmente en el tratamiento de TCA. Hay una gran población de personas que sufrieron un TCA y que actualmente se consideran totalmente recuperados. También hay muchos factores que apuntan a la confluencia de los factores (genéticos, temperamentales, familia y social) en vez de una sola fuente de causa.

### ¿LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA SON CURABLES?

La respuesta corta es **"sí"**. Cualquier persona puede ser identificada como recuperada – depende de la persona como define su recuperación. Algunas personas que se consideran recuperadas tienen recaídas, otras consideran que deben

comprometerse a su recuperación diariamente y, otras se consideran completamente libres de su desorden alimentario.

Muchos pasamos de lo que es sufrir un TCA a tener lo que es técnicamente una alimentación desordenada, estudios en los Estados Unidos encuentran que el 65% de la población alcanzan el criterio de alimentación desordenada y esta se considera menos grave de lo que parece, de hecho, en nuestra cultura la alimentación desordenada es considerada como "normal".

Muchas personas continúan viviendo con su TCA y esto no es un crimen, sino una decisión tomada por la persona que no difiere de seleccionar vivir con (en vez de luchar contra) un patrón de comportamiento poderoso igual que la adicción al juego, compras, sexo y por supuesto abuso de sustancias.



## ¿Qué significa “la recuperación total”?

Debido a que los TCA son adaptaciones psicológicas complejas, no hay una forma fácil de definir la recuperación, tampoco es necesario hacerlo. Cada individuo debe establecer si vive como una persona recuperada sin importar cual es la perspectiva de otros al respecto.

*Es importante destacar que los TCA/alimentación desordenada no tienen que ver con la inteligencia, fortaleza o valores de la persona.*

Sin embargo, hay algunos temas comunes que surgen en la comunidad de las personas recuperadas de un TCA, sin importar como considera cada una “la recuperación total: estos incluyen:

- Habilidad para comer todo tipo de comidas sin miedo o vergüenza (excluyendo las que causan alergias o condiciones médicas).
- Habilidad para sentirse neutral o positivo sobre el propio cuerpo, sin importar su peso o forma.
- Estrategias sanas para procesar estados emocionales incómodos sin causarnos daños.
- No tener intenciones para reducir o mantener un peso a través de restricción de comidas, vomito o ejercicio excesivo.
- Relaciones interpersonales sanas que sean intensas y significativas.

Hay muchas otras señales de recuperación completa de un TCA, sin embargo, estas son las que surgen más frecuentemente en la comunidad.

## Nadie tiene que recuperarse de un TCA si no quiere...

Una cosa sabemos de los TCA y es que, para la recuperación se requiere motivación de la persona que lo sufre. Esto no significa que los seres queridos no pueden facilitar y apoyar los esfuerzos de recuperación, pero, ellos deben reconocer que tener un TCA y **decidir recuperarse es una decisión personal.**

**Nadie puede forzar a una persona a recuperarse si ella no lo desea.**



La no recuperación o la recuperación parcial no son un fracaso. Es simplemente la forma en que la persona está lidiando con su psicología individual y las presiones sociales. Debemos reconocer que muchas personas viven en áreas grises cuando se trata de temas sobre la comida y el cuerpo y debemos respetar la decisión individual cuando se trata de recuperación.

Todas las personas merecen respeto, sin importar el estatus de su TCA/alimentación desordenada. Los TCA no son un crimen y no son la peor cosa que una persona puede hacer. Esto no es para despreciar la naturaleza fatal un sub-grupo de TCA, sino para afirmar que muchos de nosotros vivimos con una alimentación desordenada y debemos tener mucha compasión, respeto y comprensión para todos los que forman parte del espectro.

## ¿Qué debemos hacer para recuperarnos de un TCA?

Cada uno se recupera en su propia manera. Los TCA son complejos y, por lo tanto, también su recuperación es compleja. Sin embargo, existe una serie de tendencias entre las personas que se han recuperado, las cuales incluyen:

- **Prácticas sanas de higiene emocional** – la habilidad para procesar emociones desagradables y manejar la ansiedad.
- **Autoestima saludable** – la percepción de ser inherentemente digno. Creer que valemos sin importar nuestra apariencia o comportamientos.
- **Relaciones sanas con las personas** – mantener al menos una relación sana, que involucra límites

personales mientras se sostiene una conexión profunda, honrando la individualidad y dignidad de cada persona.

- **Relación sana con la comida** – reconocer que la comida no es mala ni buena y tener la libertad de consumir comida sin miedo. Responder a las señales de hambre y antojos en vez de restricción, reconociendo que lo que come la persona no representa lo que ella vale.
- **Relación sana con el cuerpo** – reconocer que la apariencia del cuerpo no representa el valor de la persona.

Cuando la persona alcanza estos criterios, está operando desde un nivel más alto de autoestima y confianza que la persona comprometida con un TCA/alimentación desordenada. Como ya hemos dicho, nadie necesita recuperarse para merecer nuestro respeto y compasión. Deseamos que todos alcancen la mejor autoestima y paz consigo mismos, sin importar el estatus de su TCA/alimentación desordenada.

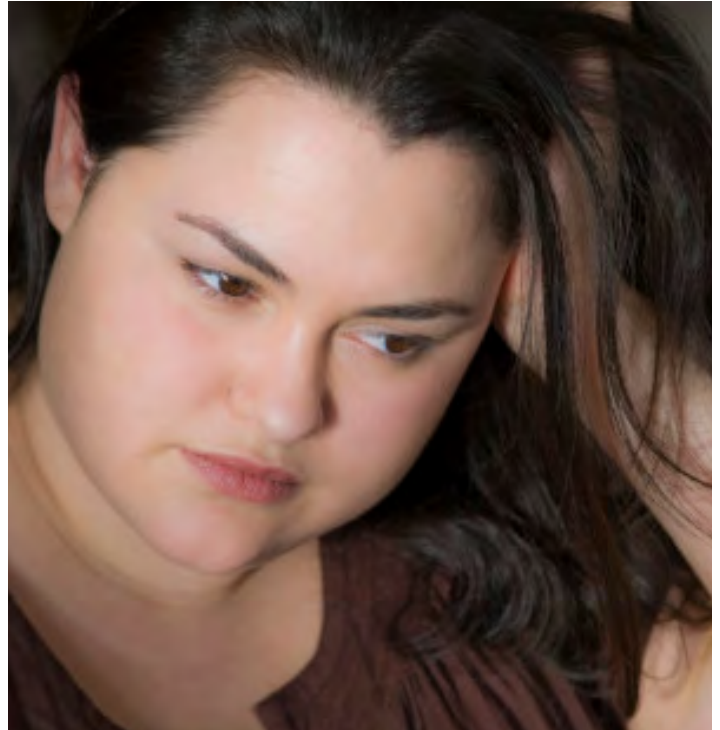
### ¿Porqué muchos se convierten en guerreros de la justicia social y activistas positivos de la gordura?

La recuperación total requiere un esfuerzo significativo debido a la poderosa fuerza social que constantemente encoje nuestros cuerpos. Muchos de nosotros que nos reconocemos como totalmente recuperados somos activistas del movimiento anti-dieta y trabajamos para superar el sesgo y el estigma sobre el peso mientras promovemos el enfoque “salud en todas las tallas” (Health at Every Size).

Esto se debe a que vemos el enfoque en mantener el bajo peso corporal como una obsesión social malsana. Para entender estos conceptos, debemos comenzar por aprender sobre los determinantes sociales de la salud, que tienen un impacto mucho mayor en la salud de la persona que en su peso. Para muchos de nosotros que nos hemos recuperado, la gordura es un tema de justicia social y feminismo.

Así como los recuperados del alcoholismo deben navegar en una sociedad orientada al alcohol y sentarse en eventos y celebraciones rodeados de

licor, mientras son también expuestos a artículos sobre los beneficios del alcohol (basados en estudios desviados y financiados por la industria del alcohol), los recuperados de un TCA debe sentarse en eventos y celebraciones en donde abundan los consejos para bajar de peso, dietas, salud, gordo fobia y miedo a la comida.



El recuperado de un TCA que vive en un cuerpo grande usualmente recibirá consejos para perder peso “por razones de salud”, aun cuando cualquier esfuerzo por bajar de peso ponga su recuperación en riesgo. Además del riesgo de una recaída en el TCA, está demostrado que el repetir bajas de peso de forma intencional aumenta, “no reduce”, los índices de mortalidad (Journal of Community Health). Puesto que casi todos los recuperados de un TCA han perdido peso de forma intencional en algún punto de sus vidas, sus médicos deberían aconsejarlos fuertemente en contra de más esfuerzos para bajar de peso.

Comparando la analogía del alcohólico, recomendar a una persona recuperada de un TCA que pierda peso, es igual a recetar un vaso de vino cada noche a alguien recuperado de la adicción al alcohol.

## EXAMEN: ¿Eres positivo con respecto a tu cuerpo? ¿Como ser un padre/madre positiva respecto del cuerpo?

Por: More-Love, Nov. 23, 2018

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son mucho más complejos que la autoimagen corporal, pero una imagen corporal negativa es sello distintivo de un TCA. Vivimos en una sociedad fuertemente sesgada por el peso y la gordofobia. Nuestros mensajes culturales afirman que una persona es mas sana, mas inteligente y vale mas si tiene un cuerpo delgado. El estigma del peso es muy dañino para todos nosotros, pero es especialmente dañino para las personas que viven en cuerpos mas grandes y para personas susceptibles a los TCA.

Los padres de familia que quieren prevenir un TCA o ayudar a su hijo en su recuperación, deben tener una actitud sobre el estigma del peso, adoptando una postura de "Salud en todas las tallas" (Health at Every Size, HAES), peso neutro y peso positivo.

### EXAMEN: ¿Eres positivo con respecto a tu cuerpo?



La mayoría de nosotros tenemos suposiciones acerca del tamaño del cuerpo, comportamientos relacionados a la comida y patrones de ejercicio.

Para ayudar a nuestro hijo a desarrollar una relación sana con su imagen corporal y recuperarse de un TCA, es muy útil retar nuestras suposiciones sobre los cuerpos, peso y salud. Toma el examen siguiente veamos cómo te va.

### Ser padre/madre positiva con respecto al cuerpo:

La mayoría de nosotros hacemos comentarios basados en el cuerpo y el estigma del peso sin siquiera darnos cuenta, es parte de nuestra cultura. Pero si los padres/madres podemos aprender a no hacer este tipo de comentarios de forma automática, podemos ayudar a nuestros hijos a reducir su enfoque en el cuerpo como señal de bondad y salud y en vez, ayudarles a reconocer que ellos son inherentemente dignos y valiosos. A continuación, algunas recomendaciones que los padres podemos seguir para crear un ambiente de cuerpo positivo para nuestros hijos:

#### 1. No retroalimentar sobre una parte del cuerpo: ¡Mira esos abdominales!, ¡Tiene una cinturita!, etc.

No hablemos de partes de nuestro cuerpo, el cuerpo de nuestros hijos, o el de cualquier persona. Los humanos somos mucho mas que una parte de nuestro cuerpo. Estos comentarios pueden parecer positivos o de facto, pero se focalizan en el cuerpo, una de las metas en el tratamiento de los TCA es enfocarse en algo mas profundo de nuestro ser.

#### 2. No promover la pérdida de peso: Has perdido peso. Te vez fantástico – ¿Has perdido peso? ¡Ella perdió toneladas de peso el año pasado!

Debemos de dejar de asumir que perder peso es algo positivo sobre lo cual hacer comentarios. Parece normal comentar que alguien bajo de peso, pero la suposición de que bajar de peso es

siempre positivo apoya uno de los pensamientos desordenados que llevan a los TCA.

### 3. No promover la importancia en la apariencia física: *Eso te hace ver delgada. Me veo gordo con esto. Esa camisa le hace verse enorme, etc.*

Cuando comentamos sobre la ropa como algo que nos hace ver gordos o flacos, lo que realmente estamos diciendo es que todos deberíamos aspirar a ser delgados. Esto pone la atención en características o rasgos del cuerpo y en esconder partes de nosotros mismos para vernos mas convencionalmente atractivos. Es mejor no comentar sobre la apariencia física de nosotros mismos, nuestros hijos y otras personas.

### 4. Evitar comentarios sobre formas de comer y ejercitarse: *¡Eres tan saludable porque corres diariamente! ¡Ella come tan saludable!, ¡Come como cerdo!, etc.*

Nuestra cultura promueve muchas ideas poco saludables sobre comportamientos en cuanto a la comida y el ejercicio. Pensamos que las personas delgadas comen únicamente comidas "sanas" y se ejercitan regularmente. Esto no es realmente verdadero, y la única información que tenemos al observar a una persona es nuestro sesgo sobre el peso. Debemos de dejar de alabar los "comportamientos saludables" a fin de ayudar a nuestros hijos a encontrar una forma intuitiva para relacionarse con su cuerpo, esta debe involucrar comer comida que los haga sentirse bien y ejercitarse de una forma que les de felicidad y no dolor.

Quando el enfoque "positivo del cuerpo" no es un enfoque positivo

Muchas marcas e influenciadores (influencers) han encontrado que el término "Body Positive", cuerpo positivo, ha ganado mucha atracción en la sociedad.

Como resultado, toman el termino como una oportunidad de mercadeo en vez de entender su verdadero propósito. Instagram esta ensuciado con cuentas que usan el hashtag #bodypositive o una de sus variaciones, pero continúan exponiendo la cultura de dieta y decididamente no son neutrales con respecto al peso. Algunos signos para diferenciar si una marca o influenciador son verdaderamente "body positive" son:

- Las modelos/imágenes que muestran son blancas, "sanas", mejoradas por Photoshop, convencionalmente atractivas (delgadas). **El cuerpo positivo debe ser inclusivo, por lo que debe haber un rango de colores de piel, tamaños de cuerpo, formas y habilidades.**

- Si se trata de una marca de ropa, ¿ofrece tallas arriba de 12/14? **Si la marca no provee ropa para personas con cuerpos grandes, esta usando el termino con propósitos de mercadeo.**

- El texto tiene mensajes de como perder peso/o como mantenerlo como si eso es algo bueno/positivo/ que busca lo saludable. **El cuerpo positivo debe operar desde una perspectiva de peso neutral.**

- ¿Los mensajes sugieren que ser saludable es sinónimo de comer y/o ejercitarse de una forma determinada? **Cuerpo positivo debe operar desde un comportamiento neutral sin poner juzgamientos en la selección de la comida y tipos de ejercicio.**





Les presentamos a los ganadores y sus fotos de la dinámica de nuestra campaña de **#WorldEActionDay2019**. Gracias a todos los que participaron.

