



ASOCIACIÓN  
ESTIMA



# CARTA INFORMATIVA

## NOVIEMBRE 2019

### CONTENIDO

1

¿Qué puede hacer la familia para ayudar a la persona afectada por un Trastorno de la Conducta Alimentaria durante las fiestas de Navidad?

2

¡No dejes que tu hijo use esta App!

### CONTACTO

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

☎ 7930-2452

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

f Asociación Estima

ig @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.

Cada año celebramos la navidad y fin de año con reuniones familiares, amigos y comida. Para las personas afectadas por un Trastorno de la Conducta Alimentaria, esto puede generar mucha ansiedad. Sus seres queridos debemos comprenderlos y ayudarlos a diseñar un plan para que estos días no sean tan difíciles.

1

## ¿Qué puede hacer la familia para ayudar a la persona afectada por un Trastorno de la Conducta Alimentaria durante las fiestas de Navidad?

Por: Asociación contra la Anorexia y la Bulimia ACAB

### El papel de la familia puede ser clave a la hora de vivir la Navidad y ayudar a la persona a "sobrevivir" las fiestas.

- Si la persona afectada está en tratamiento, hablar con sus terapeutas para que den pautas concretas sobre cómo hacer las comidas y cómo gestionar las reuniones familiares.
- No presionar a la persona afectada y no permitir que el Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) estropee la Navidad convirtiendo la comida en una herramienta de discusión. Ser comprensivos con la persona afectada y estar a su lado sin asfixiarla.
- Procurar centrar la atención y el protagonismo en los encuentros familiares, conversaciones y relaciones sociales en lugar de centrarla en la comida. Aprovechar estas situaciones para pasar un buen rato en familia, dejando en segundo plano la comida.



- Usar un estilo de comunicación tranquilo e intentar controlar las respuestas bruscas y el descontrol de los nervios, intentar averiguar qué emoción hay detrás de estas respuestas.
- Evitar hablar y hacer comentarios sobre la comida, el peso o dietas durante y después de la Navidad, y por otra parte, favorecer la expresión de emociones y sentimientos tanto por parte de la persona afectada como del resto de familiares.
- No poner expectativas excesivamente elevadas sobre cómo debe ir la Navidad y no exigir en exceso, hacer las cosas de manera relajada y permitir la posibilidad de equivocarse.





*Recuerda que lo mejor que puede hacer la familia para favorecer la recuperación de la persona afectada es conservar la calma, así que intenta mantenerlos tranquilos y buscar el apoyo de alguien que pueda escucharlos a ustedes también. En Asociación Estima podemos orientarte.*

2

¡No le dejes que tu hijo use esta App!

**Una nutricionista registrada explica porque no debes poner a tu hijo a dieta.**

**Por: Chirsty Harrison, The New York Times, Agosto 2019**

**Traducción y adaptacion libre: Asociación Estima**

Weight Watchers, hoy conocido como WW, ha lanzado una nueva app para niños de 8 a 17 años llamada Kurbo. Como nutricionista registrada especializada en ayudar a las personas a recuperarse de alimentación desordenada, recomiendo enfáticamente que los padres mantengan esta app, y cualquier otro programa para reducir de peso, alejados de sus hijos.

Nuestra sociedad es injusta y cruel con las personas con cuerpos más grandes, por lo que puedo empatizar con padres que consideran que su hijo necesita perder peso y con cualquier niño que desee bajar unas libras. Desafortunadamente, los atentados para encoger el cuerpo son usualmente inefectivos y dañinos para la salud física y mental.

Durante los últimos 60 años, numerosos estudios han demostrado que entre las personas que pierden peso, más del 90% lo ganan de nuevo en el largo plazo. Por ejemplo, en el año 2000 un estudio en adultos de 20 a 45 años mostró que menos del 5% perdió peso y lo mantuvo en el largo plazo y, en el 2015 otro estudio, hecho en 176,000 personas con sobre peso y en edades de 20 años o más, mostró que entre el 95 y el 98% de los que perdieron peso lo ganaron de regreso (o ganaron mas) en un periodo de cinco años.

No hay mucha información específica sobre la efectividad de pérdida de peso en los niños, tal vez se deba a que perder peso no era extensivamente recomendado para niños sino hasta tiempos recientes; cuando estudiaba para nutricionista aprendí que era dañino poner en dietas restrictivas a los niños.

Lo más importante es que tratar de “encoger los cuerpos” de los niños (o de cualquier persona) puede poner su salud en riesgo. Esto se debe a que la reducción intencional de peso puede resultar en ciclos repetidos de perdida y ganancia de peso conocidos como **dieta yo-yo o rebote**



y, estos ciclos traen consigo su propio riesgo, independientemente del índice de masa muscular de la persona.

Las personas que tienen ciclos de peso tienen mayor riesgo de problemas de salud incluyendo presión alta, inflamación crónica y sobre todo mortalidad. Usualmente estas condiciones culpan al peso per sé, pero en realidad los ciclos de peso son culpables de por lo menos algunas de las condiciones de riesgo.

El nombre científico para la desviación anti-peso es "estigma del peso" (a.k.a fat stigma o fatofobia) y su efecto ha sido relacionado con el incremento de diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y mortalidad, así como depresión, ansiedad y baja autoestima. Un estudio publicado por Annals of Behavioral Medicine mostró que el estigma del peso tiene peor impacto que lo que las personas comen y que tiene el mismo riesgo que la inactividad física



El estigma del peso no se limita a la maldad manifiesta y al bullying, por ejemplo varios estudios han demostrado que el solo hecho de leer noticias que reportan supuestos riesgos de salud en personas de cuerpo grande lleva a más prejuicios anti-gordura. Un estudio, 2017, mostró que mujeres adultas cuyos padres habían comentado sobre su peso durante su niñez reportaron años más tarde, mayor insatisfacción por su propio cuerpo sin importar su índice de masa muscular. En el 2014 otro estudio mostró que mujeres jóvenes a las que se les dijo durante un experimento que sus "pesos no eran ideales"

experimentaron, sin importar su talla actual, mayores niveles de cortisol (hormona del estrés).



Es especialmente común en los niños el interpretar mensajes benignos sobre "comer saludable" como formas de restringir, es más, la mayoría de los pacientes a quienes he tratado por Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) o alimentación desordenada subclínica expresan que su desorden se desató o exacerbó debido a mensajes que aprendieron sobre comida y peso durante su niñez. Más del 55% de las niñas de secundaria y 30% de los niños reportan enrolarse en prácticas dañinas que incluyen hambrunas, pastillas para dietas, vómitos y abuso de laxantes para perder peso y, 60% de las niñas entre 6 y 12 años están preocupadas por su peso.

WW describe su app como una "herramienta holística", sin importar la forma en que se mercadee, el efecto que puede tener en sus usuarios no cambia. Programas como este son tierra fértil para una alimentación desordenada o un TCA, motivan a los niños a controlar lo que comen usando un sistema de "semáforos" que divide las comidas en categorías rojas, amarillas y verdes, codificando implícitamente algunas comidas como "buenas" y otras como "malas".

Los esfuerzos por perder peso pueden ser inefectivos y dañinos para las personas de todas las edades, pero son especialmente problemáticos cuando son impuestos a niños que no están en la posición de tomar sus propias decisiones y quienes no han tenido la oportunidad para

desarrollar una relación pacífica con la comida y sus propios cuerpos.

Sphia Carter-Kahn, ahora de 20 años, fue uno de esos niños que fueron sometidos a dietas. Comenzó a ir a WW a los 10 años luego de que su médico le dijo que necesitaba perder peso. Comenta que todas las reglas y números que ella aprendió en WW la llevaron a una obsesión con la comida de tal forma que su alimentación se volvió terriblemente desordenada, patrones que le tomo años cambiar.

Sophia dice que hasta muy recientemente comenzó a cuestionarse como ciertos tipos de comida la hacen sentirse. "Nunca había pensado en eso antes". Las dietas me mantuvieron concentrada en puntos, calorías y libras, en vez de lo que mi cuerpo necesita comer y me dice.

Numerosos estudios están demostrando que "comer intuitivamente" – estar en contacto con las señales innatas de tu cuerpo, cuando y como comer, en vez de seguir la dieta de algún gurú o un app- te proporciona una mejor salud que cualquier dieta, aun la más flexible.

Si verdaderamente queremos ayudar a los niños a ser saludables y felices, necesitamos enseñarles a confiar en su propia sabiduría acerca de la comida y a hacer la paz con sus cuerpos, sin importar su tamaño.



## EVENTOS PRÓXIMOS

Con el propósito de que en nuestro país existan formas de tratamiento más avanzadas para los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), Asociación Estima estará ofreciendo charlas y seminarios para psicólogos, nutricionistas, médicos y estudiantes, durante los días 14, 15 y 16 de noviembre.

Estas serán impartidas por las Dras. Eva Trujillo y Guadalupe Rodríguez, Directora General y Directora Médico del Centro de Tratamiento Ambulatorio y Residencial Comenzar de Nuevo, AC en Monterrey, México, fundación de prestigio internacional creada hace 20 años para la educación, prevención, investigación y tratamiento de los TCA.

Ambas exponentes tienen una reconocida trayectoria a nivel mundial en el ámbito de los TCA, entre otros cargos prestigiosos, la Dra. Trujillo fue presidenta de la Academy for Eating Disorders (AED), la academia de profesionales de mayor prestigio académico, con miembros en 61 países en los 6 continentes. La Dra. Trujillo fue la primera Latinoamericana en ascender a la presidencia de AED y en ser miembro del consejo de directores.

Sera un honor y de mucha satisfacción para Asociación Estima contar con su participación.

## TARJETAS A LA VENTA:

- Kiosco Primer nivel de Plaza Malta
- Tiendas Drink it, la Mascota y Centro Comercial La Skina
- Pagos mediante abono a cuenta Banco Agrícola 500-016621-9 y enviar foto de abono al correo [asocestima@gmail.com](mailto:asocestima@gmail.com) o al tel. 7930-2452
- Entradas a la venta el día del evento



# SEMINARIOS Y CHARLAS

## TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)

### PONENTES INTERNACIONALES

Monterrey, México



**EVA TRUJILLO**

Pediatría y Directora Comenzar de Nuevo. Ex Presidenta Academy for Eating Disorders (AED)



**GUADALUPE RODRÍGUEZ**

Psiquiatra-Psicoterapeuta Especialista en TCA y Directora Médica de Comenzar de Nuevo

#### PSICOLOGOS Y ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA



**14 NOVIEMBRE**  
8.00AM - 5.00PM

 HOTEL MIRADOR PLAZA  
SALON COPINOL

 PROFESIONALES  
\$50

ESTUDIANTES CON CARNET  
\$30

#### NUTRICIONISTAS Y MÉDICOS



**15 NOVIEMBRE**  
8.00AM - 11.00AM

 CIRCULO DEPORTIVO  
INTERNACIONAL

 PROFESIONALES  
\$30


ESTUDIANTES CON CARNET  
\$20

#### PADRES DE FAMILIA Y CUIDADORES DE AFECTADOS



**15 NOVIEMBRE**  
3.00PM - 6.00PM

 CIRCULO DEPORTIVO  
INTERNACIONAL  
Salón Ex- Restaurante

 PADRES  
\$15

PAREJAS  
\$25



### Tarjetas a la venta:



Abono Cuenta corriente Banco Agrícola  
#500-016621-9. Enviar comprobante de pago a  
asocestima@gmail.com ó 7930-2452



Kiosko primer nivel **Plaza Malta**  
**Drink It La Mascota**  
**Drink It Centro Comercial La Skina**