



# CARTA INFORMATIVA

SEPTIEMBRE 2020

## CONTENIDO

- 1 Impacto de la pandemia de COVID-19 en los Trastornos de la Conducta Alimentaria.
- 2 Cáncer de seno + Trastorno de la Conducta Alimentaria: Mi viaje de sobrevivencia.

### CONTACTO

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

☎ 7930-2452

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



**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. Impacto de la pandemia de COVID-19 en los Trastornos de la Conducta Alimentaria

Por: Margot Rittenhouse, MS, PLPC, NCC terapeuta, Eating Disorder Hope  
Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Cuando hablamos de Trastornos de la Conducta Alimentaria, TCA, la ruptura de la rutina cotidiana es uno de los desencadenantes de mayor impacto. Es difícil imaginarse, en nuestra historia reciente, algo más disruptivo que la pandemia del COVID19.

Con millones de personas afligidas o muertas, negocios cerrados, empleos perdidos, interacción social inexistente y países enteros alrededor del mundo encuarentenados en sus casas, la vida difícilmente se parece como era hace 6 meses.

Estos cambios pueden ser increíblemente desencadenantes para individuos que sufren o están en recuperación de un TCA. La Dra. Synthia Bulik, fundadora del centro UNC Center of Excellence for Eating Disorders y la Dra. Christine Peat, directora del mismo centro, rápidamente notaron el potencial que esta pandemia tiene para incrementar los porcentajes de recaídas en los TCA.

Ambas reportan que vieron un 30% de crecimiento en pacientes referidos al inicio, cuando la pandemia golpeo a los Estados Unidos.

**Las personas no solamente sienten que el TCA se desencadena por el estrés de las circunstancias actuales, sino que también están aisladas en sus casas.** Como resultado, muchas personas reportaron intentos de hacer frente a la situación usando la comida o una alimentación desordenada.

Al ver estos cambios, las doctoras Peat y Bulik, ambas trabajan en la Univesidad de Carolina del Norte, encuestaron a 1,000 individuos diagnosticados con TCA en USA y los países bajos. De acuerdo a la encuesta, **tres cosas resaltan con lo que sucedió concierne a las personas con TCA:**

Falta de estructura

Vivir en un entorno desencadenante

Falta de soporte social

La investigación también mostro que los **individuos con Anorexia Nervosa están reportando un aumento en la restricción de su dieta y miedos a no encontrar alimentos consistentes con sus planes de comida.**

Los diagnosticados con Bulimia Nervosa reportaron un aumento en el número de episodios de atracones y la necesidad de atracarse. Muchos compartieron sentir miedo a que su TCA empeore debido a los eventos desencadenantes y urgencias.



Un ejemplo, en momentos normales, las personas en recuperación de un TCA pueden encontrar que las compras del super son retadoras. Durante la pandemia, con ciertos productos escaseando y el caos para comprar, esa ansiedad y miedos puede aumentar.

Como dice la **Dra. Bulik** **“es casi como si las medidas que se han tomado para aplanar la curva, fueron hechas a la medida para hacerlo más difícil para las personas con un TCA”**.



La nueva información en este tema específico, urge y reta a las personas al frente de los TCA, a los profesionales tratantes para proveer de cuidados más efectivos durante el COVID19.

Un ejemplo, **es importante que los profesionales adopten conversaciones acerca de cómo la pandemia y los servicios virtuales están impactando los síntomas y la recuperación de los TCA.** La Dra. Bulik sugirió: *“hablen entre Uds. sobre lo que está funcionando y lo que no está funcionando, de tal forma que puedan hacer que la plataforma trabaje para Uds.”*

Adicionalmente, los profesionales y los pacientes se beneficiarían del hecho de adoptar la flexibilidad de lo desconocido y trabajar en esto para proveer el tratamiento más efectivo durante las circunstancias en curso.

Las investigaciones de las Dras. Bulik y Peat nos

proveen de información más específica con respecto a, que es exactamente más retador en la realidad de los TCA y su recuperación durante la pandemia.



El uso de esta información para preguntar, de forma directa, a sus pacientes como están experimentando estos aspectos, puede ayudar a crear un entendimiento más detallado de sus retos actuales y un tratamiento más efectivo.



## 2. Cáncer de seno + Trastorno de la Conducta Alimentaria: Mi viaje de sobrevivencia.

Por: Leah Wypych, MPA, Alliance Board Chair, Julio 2020  
Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Me llamo Leah Wypych y soy miembro de la Junta Directiva de The Alliance for Eating Disorders Awareness. Como muchos saben y algunos lo supondrán, estoy en recuperación de un Trastorno de la Conducta Alimentaria, TCA. Muchos asumen que esta es la razón de mi deseo y pasión por ayudar a todos los que sufren de un TCA y tienen razón.

A la edad de 32 años, fui diagnosticada con cáncer de mama fase III B. El nódulo más grande en mi pecho era como una pelota de golf y el cáncer se había expandido a mis ganglios linfáticos. El cáncer era agresivo y severo.

Mi cáncer de pecho es identificable; muchos conocemos a alguien que tiene cáncer de pecho o, ha pasado por esta lucha. Quiero compartir con Uds. mi experiencia de cáncer y como se compara con la experiencia de mi TCA.

En cuanto recibí el diagnóstico sobre el cáncer, todos mis seres queridos estuvieron a mi lado, pero... cuando finalmente compartí con mi familia y amigos que yo tenía un TCA, recibí miradas confusas y preguntas sobre información básica (cuando, donde, como, porque). En ese tiempo era difícil para mí encontrar otras personas que hubiesen experimentado un TCA y estuviesen deseosas de discutirlo conmigo. Me sentí muy sola.

Afortunadamente, gracias al viaje por el cáncer, yo tenía disponibilidad para contactar a profesionales médicos experimentados. Para mí, la recuperación del cáncer comenzó con quimioterapia, luego mastectomía bilateral, seguida de radiación y,

desafortunadamente, inesperadas cirugías reconstructivas y todo el bagaje del tratamiento. Me convertí en sobreviviente de cáncer después de 9 años en julio 2020.



Hay varias etapas en el tratamiento del cáncer de mama, así como hay niveles de cuidado para los TCA. Durante mi tratamiento de cáncer, mi compañía de seguros pago por cada una de las citas médicas, scan, sesiones de quimioterapia, cirugías, etc. sin parpadear. Pero durante el tratamiento de muchas personas que sufren un TCA, muchas compañías de seguro reclaman: "Los exámenes de laboratorio del paciente son estables, por lo tanto, no continuaran en este nivel de tratamiento". Puede ser una batalla continua el tener tratamientos emocionales/mentales cubiertos por las compañías de seguros. Este método mal informado, no permite que los pacientes y sus equipos de tratamiento trabajen las verdaderas causas y cuestiones relacionadas con el TCA. Bajo este método, la salud de los pacientes es reducida simplemente al peso, a un número en la báscula.

Imaginase si durante el tratamiento de cáncer, mi compañía de seguros hubiese dicho “bueno, la cirugía saco el cáncer, por lo tanto, ya no es realmente no necesita radiación”. Como muchos sabemos, si el curso del tratamiento no se completa en su totalidad, la enfermedad puede regresar con una venganza. Los TCA no son diferentes.

**Ambos, cáncer y TCA pueden MATAR.** En personas jóvenes los TCA tienen un índice de mortalidad aún más alto que el cáncer. Ambos tienen un alto porcentaje de mortalidad si no se les da el cuidado apropiado. Pero con el adecuado tratamiento y apoyo, no solo puedes sobrevivir sino también **PROSPERAR.**

La persona promedio sabe muy poco sobre TCA, su impacto en la comunidad y la economía, cuáles son las opciones de tratamiento disponibles, o, como apoyar de la mejor manera a un ser querido experimentando un TCA. Fue muy difícil para mí encontrar otras personas que hubieran vivido un TCA y que lo quisieran discutir conmigo abiertamente.



El tema es: no busco simpatía. Estoy pidiendo humildemente que por favor comprendas apoyes/ayudes a personas en recuperación de un TCA. Mientras, afortunadamente, hay ayuda, recursos y comprensión para personas que sufren de cáncer y otras enfermedades del cuerpo, no hay recursos, compasión, apoyo y ayuda para las personas que viven un TCA. **Las personas que sufren trastornos mentales se merecen el mismo cuidado y apoyo que las que sufren enfermedades físicas.**

Mis viajes por ambos, sobreviviente de cáncer de seno y en recuperación de un TCA me inspiran para ser activa en la comunidad de los TCA. Así como mi familia entendió el diagnóstico de mi cáncer y me dio su apoyo durante mi recuperación, yo deseaba el mismo apoyo durante la recuperación de mi TCA, deseaba alguna compasión, cuidado, amor y entendimiento, el cual tuve la suerte de encontrar en The Alliance.

Ojalá pudiésemos entender, comprender, acompañar y ayudar a los que sufren un TCA.

## CONVERSATORIO “ESPIRITUALIDAD EN TIEMPOS DIFÍCILES”

**17 DE SEPTIEMBRE**

 5:00 pm  6:00 pm  1:00 am



**Padre Miguel Morilla**  
Sacerdote - Coach  
[@sacerdotemotivado](#)



**Julia Raquel de Orellana**  
Presidenta de Asociación Estima

PLATAFORMA  **LIVE** Asociación Estima



### MIGUEL MORILLA

Mi experiencia de mis 12 años de sacerdocio me ha ayudado a mi crecimiento de vida interior y personal. Desde que viví la experiencia de estar 15 días en Tierra Santa, descubrí una rellamada de un Dios más cercano, sencillo y además lleno de AMOR.

Desde ahí, quise romper con todos mis obstáculos y mis inseguridades. Entonces cuando llegué a España me puse a vivir una experiencia de crecimiento personal y de ver mi propia vida de Dios de una manera diferente.

Durante el camino me encontré con mi maestro, que me hizo salir de mi mundo de “creer que no sirvo para nada” a salir con una luz que es la misión de mi vida. Dar luz a las personas, para que encuentren su misión, su propósito de la vida, rompan con lo que les detiene y sobre todo, tengan un encuentro con un Dios amor que no entiende de etiquetas.