



# CARTA INFORMATIVA

OCTUBRE 2020

## CONTENIDO

- 1 Entendamos los Trastornos de la Conducta Alimentaria.
- 2 Como amar a alguien que sufre un Trastorno de la Conducta Alimentaria.

### 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. Entendamos los Trastornos de la Conducta Alimentaria.

Por: Dr. Anita Johnston  
Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

## ¿Alguna vez has experimentado un “ataque de gordura”?



Cuando digo ataque de gordura, me refiero a cuando despiertas por la mañana y sientes que has ganado 20 libras durante la noche. ¡Sabes que no puedes haber ganado 20 libras en una noche, pero SE SIENTE como si las has ganado!.

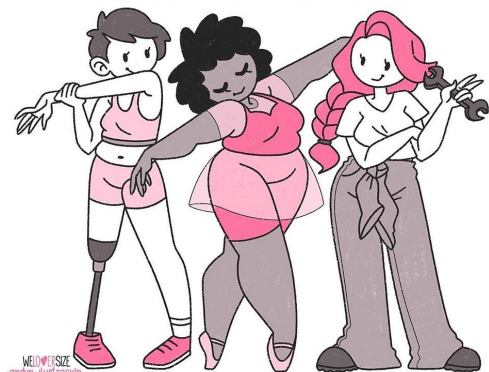
Particularmente en una sociedad en donde se endemonia la gordura, no solo hace sentido que aprendamos a asociarla con el miedo, o cualquier otra emoción negativa. Pero, lo que un ataque de gordura simbólicamente significa es que hay una emoción que quiere salir a nuestro consciente. Es típicamente una emoción que tu no quieres afrontar, lidiar con o ha sido reprimida por tanto tiempo que no sabes cómo expresarla o ponerle nombre. Por lo tanto, tu ataque de gordura es realmente un ataque de miedo/pánico.

La función de obsesionarnos con la comida o comportamientos alimentarios es que te concentres en esos comportamientos con el objeto de alejarte de lo que verdaderamente merece tu atención. La obsesión por la comida te

mantiene atrapado como una víctima de tus emociones en oposición a alguien que las acepta, las abraza y aprende de esos complejos regalos emocionales.



El proceso de trabajar contra estos ataques de gordura es múltiple: **significa que como cultura dejemos de endemoniar a la gordura; que aceptemos que nuestros cuerpos cambian y que eso es NORMAL, no algo a que temer; y al mismo tiempo, aprender a escuchar las señales que nuestro cuerpo nos manda y a aprender de ellas;** a ser curiosos y confiar en nuestros cuerpos como proveedores de información acerca de nuestras necesidades y estados emocionales, con el propósito de poder responder apropiadamente en vez de usar la comida y los comportamientos alimentarios.



## 2. Como amar a alguien que sufre un Trastorno de la Conducta Alimentaria

Por: Ginny Jones, Editora de More-Love.org  
Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Cuando nuestro hijo/a sufre un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA), necesitamos aprender nuevas habilidades para ser padres de tal forma que podamos ayudarle en su recuperación. El amor incondicional e informado de un padre puede hacer la diferencia en la recuperación de un TCA. Hoy hablaremos de como amar a un hijo cuando sufre de un desorden alimentario.

### 1. Aprende todo lo que puedas sobre el TCA de tu hijo/a

Los TCA son extraños y misteriosos para la mayoría de nosotros. Los medios de comunicación retratan a los TCA de una forma dramática y poco realista, que nos deja poco preparados y confundidos para afrontar un TCA en casa. No existe un libro o recurso que nos diga todo lo que necesitamos saber sobre los TCA, sin embargo, un excelente lugar para comenzar es pedirle a nuestro hijo que nos hable acerca de su trastorno alimentario.

Esto puede parecer extraño, pero, hablar sobre un TCA con un adulto en quien confiamos, no hace que el trastorno empeore y a menudo, puede ayudar en la recuperación.



## Entendiendo los Trastornos de la Conducta Alimentaria

Además, también debes entender los TCA en general. Por ejemplo, el trastorno por atracón, la bulimia y la anorexia parecen completamente diferentes entre sí, pero todos tienen algo en común que es la restricción de alimentos.

Una persona con Anorexia mantendrá su restricción por periodos muy largos en el tiempo, la persona con bulimia o trastorno por atracón, se sentirá abrumada por la necesidad de comer y, como restringieron, tienen una urgencia biológica de consumir mucha comida para recuperar su déficit de ingesta.

El común en los TCA es la restricción de comida y alimentación, pero un TCA no es una condición de peso sino, una condición mental. Excepto en los casos muy extremos, el peso nos dice muy poco acerca del estado del TCA.



Considerando que el primer instinto de un niño al nacer es buscar comida y alimentos en sus padres. Un niño que desarrolla un trastorno está restringiendo su primer y mas critico instinto como ser humano. Por esta razón los padres,

pueden ser el elemento más importante para la recuperación de su hijo.

Si ayudamos a nuestro hijo a alimentarse bajo demanda con compasión y amor, él puede recuperarse de su TCA. Es verdad que los TCA son complicados pero, en términos generales, lo que la recuperación requiere es amor y nutrición incondicional. Entre más comprenden los padres esta necesidad de alimentación y amor incondicional, mejor pueden apoyar en la recuperación de su hijo/a.

## 2. Hable de sus preocupaciones y sentimientos abiertamente y honestamente.



Los trastornos alimentarios traen muchos sentimientos a los padres. **Mientras tu hijo/a es el que padece el trastorno, este impacta a sus padres, miembros de la familia y amigos.** Los TCA infunden miedo porque no son entendidos en nuestra sociedad.

Como padre, tendrás muchos sentimientos con respecto a tu hijo/a que sufre el TCA; con respecto al impacto que el TCA tiene sobre tu vida; sobre el funcionamiento de tu familia y; sobre quien eres tu como padre. Es mejor que no encajones estos sentimientos.

Si te cuesta buscar ayuda para aliviar tu propia angustia, búscala pensando en que será de beneficio para tu hijo. Las personas que sufren un TCA son típicamente muy sensitivas y pueden entender la comunicación no verbal de sus padres. Puedes pensar que estas escondiendo como te sientes, pero tu hijo/a lo percibe.

Encuentra adultos de confianza con quien puedas hablar acerca de tus sentimientos. Lo ideal es

que tengas un equipo de personas a quien volcarte cuando te sientes frustrado, enojado o triste con relación al trastorno. Si es posible, recibe terapia, un profesional te ayudara a entender mejor el TCA, a ti mismo y a tu rol en la recuperación. También te puede proveer de un lugar seguro en donde puedes volcar todos tus sentimientos sobre el trastorno.

## 3. Comprende que a todos les tomara tiempo recuperar la confianza: a tu hijo, a tu familia y a ti mismo/a.

Los TCA involucran comportamientos reservados y hasta mentiras. Muchas personas que sufren un TCA se distancian de sus padres, amigos y seres queridos.

Este distanciamiento hace que el TCA mantenga su fuerza y a su vez, hace difícil poder confiar en la persona con el TCA, porque nos sentimos personalmente ofendidos por la reserva y la deshonestidad que acompaña al trastorno.

Llevará tiempo para que tu hijo/a aprenda a confiar en que puede vivir sin su TCA y, es hasta que eso ocurra que podrá confiar en ti nuevamente. También te tomará tiempo a ti volver a confiar en tu hijo/a.

Recuerda que no hay prisa y que no hay una línea final en la recuperación del TCA. Confiamos en reconstruir gradualmente y con el tiempo y, trabajemos en reconstruir la confianza siempre que haya una oportunidad.



## 4. Comprendamos la conexión entre comida, alimentación y amor.

La comida no es solamente “gasolina” y no es algo que nos debería de preocupar mucho. Nuestra cultura ha confundido los mensajes acerca de la buena comida y, como parte de nuestra cultura, es muy probable que tu y otros miembros de la familia tengan “reglas de comida” y límites dentro de los cuales esta es considerada “buena” o “mala”.

Mientras tu hijo se recupera del TCA, es importante que abras tu mente y asocies la comida con su habilidad para alimentarnos en vez de asociarla con sus componentes nutricionales (carbohidratos, calorías, azúcar, grasa, etc.,)

La mayoría de nosotros, en cierto nivel, restringimos comida por miedo a comer comida “mala” que nos pueda afectar nuestra salud y peso. Pero cuando enmarcamos la comida en términos de alimentación y amor, reconocemos que lo que hay en la comida es menos importante que como nos sentimos con respecto a ella.

### Nutricionistas no dietistas



Hay un grupo cada vez mas grande de nutricionistas que activamente están trabajando en su narrativa acerca de la comida. En vez de etiquetar la comida como “buena” y “mala”, estas nutricionistas piensan en el entorno alimentario de forma integral y animan a las personas a entrar en contacto con la comida que a ellos les gusta comer y disfrutan comer.

## 5. Libérate de la gordo-fobia para siempre

Vivimos inmersos en una sociedad gordo-fóbica que piensa que lo peor que le puede pasar a una persona es ser “gorda” y que, cree firmemente que podemos y deberíamos controlar nuestro peso. Esta creencia es problemática en muchos niveles, y es uno de los factores que llevan al incremento en los TCA.



Para ayudarle a nuestro hijo/a a recuperarse de su TCA, **tenemos que dejar el miedo a la gordura. Tenemos que aceptar que nuestros cuerpos son diversos y, debemos luchar contra nuestro deseo gordo-fóbico de controlar nuestros cuerpos.** Algunos factores básicos sobre la gordura que tal vez no has realizado:

- Aunque nos lo repitan, la gordura no es mortal.
- El peso perdido intencionalmente, siempre se repone.
- La pérdida/control de peso intensional causa daños permanentes a nuestro metabolismo, resultando en mayor peso con el tiempo.
- Cualquier forma de perdida/control de peso involucra comportamientos no sanos con la comida.

Se que esta información esta en contra de lo que creemos.

### Recuperándonos de un TCA

La recuperación de un TCA requiere liberarnos del miedo a engordarnos. La recuperación requiere que nosotros creamos que esta bien comer de acuerdo a nuestro apetito, no restringir comida y, aceptar nuestros cuerpos con la forma que ellos quieren tener (vrs. La forma que nosotros queremos darles).

La recuperación es más difícil cuando los padres

y miembros de la familia siguen comprometidos con comportamientos alimentarios que buscan alcanzar la pérdida o el control del peso.

Los papás que quieren que sus hijos se recuperen de un TCA pueden ayudar muchísimo, si aceptan que la gordura es una parte normal y natural de nuestros cuerpos y dejan de controlar el tamaño de sus cuerpos mediante una alimentación desordenada.

Aprender a amar a alguien que sufre un TCA significa trabajar para entender a tu ser amado de una nueva forma. Son la misma persona, pero están pasando por un estrés tremendo en lo que respecta a su cuerpo y la comida. Tu amor incondicional puede ser lo único que necesita para recuperarse.



# PRÓXIMOS EVENTOS

Los invitamos a nuestro próximo conversatorio: **“Rompiendo mitos sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria”** vía Instagram Live, no te lo pierdas el **21 de octubre a las 10:00 am**.

CONVERSATORIO  
**“ROMPIENDO MITOS SOBRE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA”**  
**21 DE OCTUBRE / 10:00 am**

  
**Dina Semsch**  
*Licenciada en Psicología*

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

PLATAFORMA  **LIVE**  
@asociacionestima & @dinasemschpsicologa



Síguenos en Facebook e Instagram:

**@asociacionestima**

## EXISTEN DOS TIPOS DE HAMBRE

la que viene del  
estómago



la que viene del  
corazón

