

CARTA INFORMATIVA

DICIEMBRE 2020

1. Las Navidades y los Trastornos de la Conducta Alimentaria.

Para muchos ésta no será la primera Navidad con un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) en casa. Lo cierto es que sin importar lo hagamos nunca daremos con la solución perfecta pues la Navidad es una época muy complicada para quienes padecen éste trastorno. En Navidades hay vacaciones, tiempo libre y espacios “muertos” que rompen con la sensación de eficacia y utilidad, pero sobre todo, se come y se come mucho más, pues los planes familiares se hacen alrededor de la misa. Si alguien tiene miedo a la oscuridad y de pronto le pedimos que esté varios días encerrado en una habitación a oscuras y le pedimos que lo normalice...se asustará mucho y su ansiedad crecerá, pues de alguna forma, esto es lo mismo. Pero vamos poco a poco, tratando de entender para poder apoyar a nuestro ser querido.

¿PORQUÉ LA NAVIDAD ES UNA ÉPOCA TAN DIFÍCIL?

1. Se rompe con la rutina



Las personas con TCA suelen aferrarse a la rutina, horarios, actividades y demás. Las Navidades significan tiempo libre e inactividad, generándoles mucha ansiedad. Hay descontrol en horarios de comidas, sensación de inutilidad ante aquellos días en los que parece no haber mucho que hacer. En estas fechas la gente come a horas más flexibles, duerme más, hace muchas comidas fuera de casa, se reúne con familia y amigos.

2. Presencia de más Alimentos “prohibidos”

Las personas con TCA tienen una serie de

fechas éste tipo de comidas están más presentes. Vivir situaciones en que se ven en obligados a comer estos alimentos genera mucha ansiedad, a veces por la insistencia de personas a su alrededor y otras por la mera presencia del alimento que generan tensión, asco o tentación por un atracón.



3. Época de planes

Normalmente éstas personas suelen tener organizados y medidos los planes de cada semana, en Navidades es mucho más probable que surjan diferentes planes y más espontáneos, generándoles agobio por falta de organización, ansiedad de sentirse obligadas a hacer comidas fuera de casa y, por que no pasan desapercibidos. Para ellos es difícil enfrentar la situación y, entre más gente hay más probabilidades de que los otros se den cuenta de su problema y hagan referencia.

4. Época de compras



Llegan también las compras que para todos son estresantes por las filas y cantidades de compradores. Para ellos, comprar ropa es muy difícil pues implica medidas, tallas, selección de modelos e imagen física en general.

4. Efectos en la sociedad



Lo que se oye en los medios de comunicación y de las amistades sobre los efectos de la navidad es devastador. Existe la idea de que en Navidad se gana peso. Se ofrecen productos light y se anticipan las dietas para después de las fiestas.

5. Si sumamos:

Estas fiestas son ambivalentes, hay seres queridos que nos faltan y notamos más su ausencia en estos días, nos ponemos nerviosos pensando en el año que entra y todo lo que nos falta hacer, pero lo más importante, el balance que todos hacemos del año que se va y que las personas con TCA suelen vivir como más negativo.

¿Qué hacer?

Lo más importante y fundamental es recordar el objetivo principal de éstas fiestas:

DISFRUTAR

Todos, aunque tengamos problemas, tenemos derecho a pasar unas buenas fiestas, es el momento de descansar y de disfrutar unos de otros.



Algunas pautas en general:

Cada caso es diferente y no todos están en el mismo punto.

a. Rutina:



A pesar de estar en vacaciones, hagan una pequeña rutina: **Horario para las comidas**, eso ya para ellos es un punto de tranquilidad. **Actividad rutinaria juntos**, dar un

paseo, o cualquier actividad que se puede hacer a un determinado horario y que quede establecido que se debe cumplir.

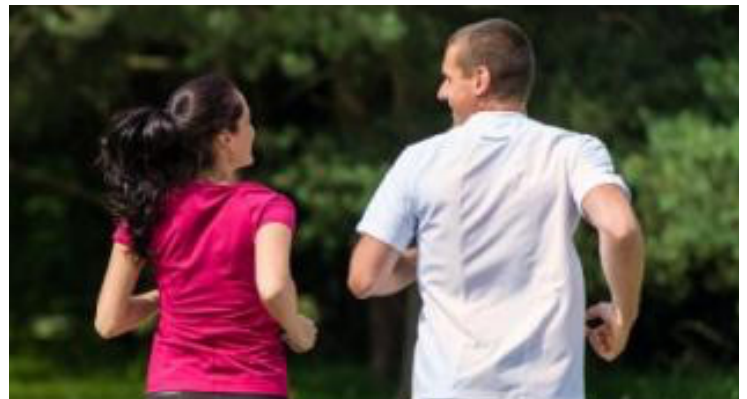
b. Alimentación:

La alimentación no tiene que cambiar en éstas fechas, ellas deben seguir la dieta pautada por su nutricionista. Los días clave en los que hay comidas o cenas especiales, trate de establecer un menú.

Las personas que padecen de TCA se sienten mucho más tranquilas si tienen un orden en esto. Es más fácil para ellas y para nosotros, que sepan lo que se va a comer esos días y que tengan un plan de lo que deben comer apuntado a modo de menú. De esta forma, la persona afectada se queda más tranquilo y nosotros no tenemos que estar pendientes. Es importante saber que comer o no comer lo establecido depende de ellas, es su responsabilidad, la nuestra es dar apoyo, facilitando las situaciones, no presionar y obligar.. Si ellas se sienten con fuerza para comer postes esta bien, si no es así, no pasa nada, cada caso lleva su ritmo y esta época no debe ser diferente.

c. Los planes:

En la medida de lo posible tratemos de contarle los planes familiares estableciendo a donde y cuando, quien nos visitara, etc. Animémoslos a que salgan con amigos, aunque no sea para comer fuera, esto debe trabajarse, si es necesario que hagan la comida en casa, las personas acostumbran a socializar en esta época y el objetivo es normalizar.



d. Compras:

Si nota que la persona no está preparada, no le regale ropa. Si es necesario

comprarle ropa trate de que ella no vaya a la tienda, esto le genera más ansiedad.

e. Otros aspectos:

Si ve a la persona muy preocupada planificando estudios o trabajos, ofrézcales una mano para planificar con una visión mas objetiva del tiempo y recursos, de tal forma que puedan establecer horarios.

Durante las comidas, la conversación debe ser amena e involucrar a la persona con TCA, nunca hablar de dietas, comida, tallas, etc.



Hagan planes junto, saquen juegos de mesa, actividades que apetezcan a todos.

Por muy preparados que estemos, la situación no es fácil, cada persona y cada Navidad es diferente. Es importante estar bien informados y orientados en el tratamiento que sigue. El papel de la familia es esencial para la recuperación del paciente, no duden en buscar ayuda de profesionales especializados en TCA.

