



# CARTA INFORMATIVA

NOVIEMBRE 2020

## CONTACTO

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

☎ 7930-2452

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

## CONTENIDO

- 1 Sobrellevando un Trastorno de la Conducta Alimentaria durante las Festividades de Navidad



**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.

# Sobrellevando un TCA durante las festividades de Navidad.

Por: Randy K. Hardman, PhD and Michael E. Berrett, PhD  
Traducción y Adaptación Libre: Asociación Estima

La época de navidad y año nuevo son una estación maravillosa para la gran mayoría de las personas; es un tiempo de reuniones familiares, socialización y celebración, una época en que las familias, amigos y compañeros de trabajo se reúnen para compartir buenos deseos y buena comida. La temporada significa brillo, felicidad y las mejores relaciones. Sin embargo, para muchos de los que sufren un Trastorno de la Conducta Alimentaria, TCA, es a menudo la peor estación del año. Para los que están atrapados en el infierno privado de la anorexia, bulimia o trastorno por atracón, las festividades usualmente magnifican sus luchas personales, causándoles un gran dolor interno y mucha confusión.

A continuación, algunas citas de personas, de varias edades que sufren un TCA, expresando su experiencia privada sobre lo que las festividades han sido para ellas durante los años en los que han sufrido el trastorno. Al leerlas puede comprenderse la agonía que estas personas pasan durante las fiestas.

caso, con solo sentir el olor a comida mi cuerpo ganaba peso. Mi anorexia destruyo cualquier felicidad o relación que yo hubiese tenido posibilidad de tener”.

“La estación navideña siempre es la época del año más difícil para mí en cuanto al manejo de mi TCA. La navidad, en mi familia, tiende a centrarse alrededor de la comida. La combinación de manejar la anorexia estando con la familia y el enfoque en la comida es un gran disparador para caer fácilmente en conductas relacionadas a mi TCA. Necesito el apoyo de alguien externo para manejarme mejor con el estrés de las fiestas”.

“Durante los últimos años me he sentido horrible para la navidad y año nuevo. Me sentí atrapada y como que si la comida me fuera a dominar. Mentí en muchas ocasiones para evadir fiestas y grandes cenas. Me sentí horrible acerca de mi cuerpo y no quería que nadie me viera comer por miedo a que me juzgaran o enjuiciaran”.

Las citas anteriores revelan la intensidad de los sentimientos de estas personas, que sufren anorexia, bulimia o trastorno por atracón, durante las festividades. Su miedo a ganar peso y convertirse, en sus mentes, en gordas, feas y

“A diferencia de cualquier otra adolescente, yo siempre odie cuando las fiestas de fin de año comenzaban a acercarse. Significaba que yo tendría que enfrentar a mis dos peores enemigos: la comida y las personas, y en grandes cantidades. Siempre me sentí fuera de lugar, como un niño malvado dentro de un ambiente feliz. Yo era la única persona a quien no le gustaba la comida, la gente y las celebraciones. En ves, las fiestas para mi eran una celebración de miedo y soledad. Me encerraba en mi habitación. Tal vez nadie más se engordaba durante la época, pero en mi

desagradables. Este es el monstruo con quien ellas deben enfrentar cada vez que participan en cualquiera de las comidas que son tan maravillosas y comunes para las fiestas.

## MURIENDO DE HAMBRE DURANTE LAS FIESTAS – UNA HISTORIA DE ANOREXIA.



Los que están luchando contra la anorexia sienten terror por las fiestas pues, no tienen idea de cuál es la cantidad de alimentos correcta para ellos. La mayoría piensan que cualquier cosa que coman significa aumento de peso instantáneo para ellos, de hecho, algunos dicen pensar que solo ver o sentir el olor de la comida les aterra por que pueden engordarse, el pensamiento de engordarse o ser gordo esta siempre en sus mentes. Para algunos, solo el hecho de pensar en comida es suficiente para crear intensa confusión, dolor y culpa. La anorexia genera un tremendo sentimiento de culpa acerca de cualquier tipo de indulgencia que involucre comida. En sus mentes, el comer se convierte en evidencia de que ellos son débiles, no tienen autocontrol y son indisciplinados. Los hombres y mujeres que sufren de anorexia tienen terror de que los vean comer o de tener personas a su alrededor mientras comen. Ellos sienten que durante las fiestas todo mundo los esta mirando, muchas veces se sienten inmovilizados por su miedo a la comida.

*“Mi vida con un TCA durante las fiestas de navidad es como vivir en el infierno, constantemente escondiéndome y con miedo, confundida acerca de la vida*

*y odiando cada momento por estar rodeada de comida. Había mucha presión, muchas miradas y días con comentarios interminables. Toda mi vida era un desastre. Había muchísimo dolor y culpa dentro de mi y no sabia a donde ir o a que aferrarme, a excepción de mi TCA. Detestaba que me presionaran para que comiera, siempre tenia miedo de ofender a los demás”.*

*“Es difícil estar alrededor de toda esta comida y festividades. Cuando yo siento mucho dolor por dentro y estoy luchando con lo que son porciones normales de comida necesito la ayuda, comprensión emocional y apoyo de mi familia y otras personas. “Manéjalo con cuidado, pero por favor manéjalo”. Acéptame como soy, déjenme entrar nuevamente en la familia.*

La importancia de estas citas de personas en tratamiento por anorexia se encuentra en sus expresiones honestas de la tremenda presión y conflicto que ellas sienten por dentro en respuesta a las comidas y actividades sociales de la época navideña. Su sufrimiento y dolor interno son algunas veces reveladas a otros por sus continuas connotaciones acerca de “ser gordas”, de su sufrimiento, posiblemente está escondido mediante sus patrones de evadir y alejarse del involucramiento social.

## LA BESTIA ESCONDIDA DURANTE LAS FIESTAS – HISTORIAS DE BULIMIA Y TRASTORNO POR ATRACON.

En el otro extremo del espectro de los TCA, la persona con una bulimia severa o un trastorno por atracón, a menudo encuentra que las fiestas son una genuina pesadilla por todo el énfasis que se hace en la comida. Los atracones y las subsecuentes purgas se vuelven mas prevalentes porque hay demasiadas comidas y postres provocativos asociadas con las celebraciones. Las fiestas pueden ser un momento de placer conveniente, pero a la vez, una época de mucha vergüenza y autorreproche por su vida secreta.

Algunos, incluso usan el atracón y/o la purga como una forma de autocastigo.

Los que sufren trastorno por atracón o bulimia frecuentemente viven este doloroso infierno en privado y en secreto y, a menudo, con gran autodesprecio. Para muchos de sus familiares y amigos las cosas pueden parecer positivas y normales, aun mientras el afectado siente una desesperación y negatividad significativa acerca de su pérdida de autocontrol. Aquellos con miembros de la familia que saben sobre el TCA, tienen un sentimiento terrible de que la principal atención de la familia está en la cantidad de comida que ellos se sirven y las veces que repiten o, en sus viajes al baño, considerando que estas son la mayor decepción para su familia.



**“La navidad es la época de cosecha de mi bulimia. Tanta comida, tanto amor y tanta alegría, pero yo no podía sentir amor o alegría por lo que, en reemplazo, me entregue a la comida. Era difícil ver a todos tan contentos antes de que yo hiciera mi viaje al baño. Sentía que yo no merecía ser feliz, que no merecía el amor y alegría. Había descubierto que, si yo enfocaba en el amor y la alegría, todo lo demás se cae de su puesto”.**



**“El secreto y la vida se vuelven difíciles durante la época navideña. Yo tenía que decidir si restringir mi comida o atracarme y después escabullirme para vomitar.”**

Podemos ver algunas de las dolorosas consecuencias de los atracones y la bulimia en la época, en la planificación y en la deshonestidad que requieren estas personas para protegerse y esconder su TCA. A menudo se sienten marginados por la decepción provocada a la familia y amigos al escusar o explicar sus comportamientos. Viven con miedo constante de que los descubran, o de decepcionar a los demás por su inhabilidad para detener sus comportamientos compulsivos.

## **FAMILIA Y AMIGOS - SE CONVIERTEN EN POTENCIALES DESENCADENANTES EN SU INTENTO DE DAR APOYO**

Durante la navidad personificamos la familia ideal, al igual que otras relaciones; Las actividades durante la época pueden involucrar a la familia y a los amigos en actividades emocionales intensas. Desafortunadamente, los que sufren de TCA, pueden encontrar aterrador el hecho de estar emocionalmente cercanos con otras personas, en este tipo de situaciones pueden sentirse vulnerables e inseguros y refugiarse en su TCA para reestablecer su sentido de control y autoprotección.



Algunas dinámicas familiares como el conflicto, pueden ser activadores para los que tienen dificultades con TCA. Las personas que sufren un TCA frecuentemente citan las siguientes dificultades: luchas con perfeccionismo, sentimientos de rechazo, desaprobación y miedo de ser controlados. Albergar fuertes sentimientos y creencias que la familia y los amigos encuentran inaceptables, inadecuadas o decepcionantes es un reto para cualquiera, pero es particularmente devastador para alguien con un doloroso TCA. Estar inmerso en el esquema de familia durante las fiestas tiene el potencial de dragar problemas viejos, miedos, conflictos y aflicciones acerca de las relaciones familiares. La disrupción emocional puede alimentar al TCA y exacerbar el problema.



“Tener un TCA durante las fiestas presenta una gran contradicción en mi mente, me imagino toda la comida y me emociono, pero al mismo tiempo veo a todos los miembros de la familia a mi alrededor y siento que me están vigilando. Se que ellos únicamente quieren acercarse y ayudar, sin embargo, creo que me ayudarían más si hicieran un acuerdo consensuado de migrar el foco de las fiestas y de la comida a su verdadero propósito. Desearía que la comida fuera un tema menor, solamente un accesorio de las fiestas, en vez del centro de ellas. “



“Las fiestas navideñas, con toda la comida y conmoción familiar, son un infierno cuando sufres un Trastorno Alimentario. Par mi fue de gran ayuda que el enfoque no fue en la comida, sino en la razón real de la fiesta. Mi familia me ayudo mucho en esto, pero yo tuve que hacer la mayor parte internamente. Recuerda, es solo comida, y nosotros tenemos mas poder que la comida.”

Las sugerencias siguientes surgieron de una encuesta hecha a pacientes en tratamiento:  
“Den tres sugerencias para familias y amigos que quieren ayudar para que la época navideña sea

un poco mejor para los seres queridos que sufren un TCA”.

Las mujeres que dieron las sugerencias tenían entre 14 y 44 años y sus sugerencias ofrecen comprensión e información valiosa que puede ser útil para los amigos y familiares. Ser compasivo acerca del sufrimiento que genera el desorden puede ayudar a hacer que las fiestas no sean una batalla para los seres queridos: Las sugerencias son:

- Evite hacer un gran problema sobre lo que su ser querido esta comiendo. Ofrecer un poco de ánimo está bien.
- No se enfoque mucho en la comida, puede que dispare el TCA.
- Pregúntele a la persona como se siente y si necesita alguna ayuda.
- No se enoje por como se siente su ser querido, simplemente haga lo posible por apoyarle.
- Ofrezca mucho apoyo y este atento a lo que podría estar creándole ansiedad, trate de entender cómo se siente. Sea comprensivo, amable y preste apoyo.
- Dedíquele tiempo a su ser querido.
- Asegúrese de que el enfoque de las fiestas no sea en la comida, sino en la familia y el tiempo valioso que pasaran juntos.
- Abra espacio para actividades que no involucren comida, tales como juegos, villancicos, regalos, decoración y compartir ratos todos juntos.
- Permita que la persona con el TCA prepare un plato con el que se sentirá bien al comerlo.
- Antes de las fiestas y de las reuniones familiares, haga arreglos sobre cómo puede ayudar a tu ser querido con la comida. Siempre honre los acuerdos que hagan.
- No celebre o comente en voz alta cuando la persona logra comer algo.
- No hablen de dietas, perdida o ganancia de peso. Causa mucha ansiedad y puede incrementar la necesidad de involucrarse en conductas de TCA.

- Evite quedarse mirando a la persona afectada con el TCA.

- Aprenda suficiente acerca de los TCA y sus desencadenantes, de esta forma podrá ayudar a su ser querido a desarrollar destrezas y estrategias para desafiar pensamientos o necesidades propios del trastorno.

- Conozca sobre las luchas, desencadenantes y comportamientos del TCA. De esta forma, si ve alguno, puede acercarse en privado después de la comida y sugerir actividades o ejercicios que podrían ayudar. Estudie e investigue sobre formas en las que Ud. podría ayudar y apoyar.

- Si ve a la persona luchando pregúntele, en privado, si quiere platicar.

- Enfóquese en como se siente la persona por dentro, que le preocupa, que le aflige y que necesita, en vez de ver cuanto está comiendo.

- Trate de no poner mucha atención en las conductas del TCA.

- Sea paciente y amoroso.

- Trate a la persona con amor y respeto sin importar lo que esté pasando.

- Hágale saber que es querida.

- Ayúdele a sacar de su mente el tema “comida” generando una conversación sobre temas generales o tópicos importantes.

- No permita que se aíle mucho.

- Este disponible emocionalmente con mensajes de amor.



Hay varios temas evidentes en estas sugerencias para seres queridos y amigos de los que sufren un TCA. Una de los mas importantes es enfocarse principalmente en la persona, el individuo mas allá de sus TCA. Considere a fondo estas sinceras solicitudes.

## ¿COMO PUEDEN AYUDAR FAMILIARES Y AMIGOS DURANTE LAS FIESTAS DE NAVIDAD?



Los amigos y familiares necesitan conocer formas de ayudar al ser querido que sufre un TCA. Adicional a las sugerencias ofrecidas anteriormente, las siguientes probienen de profesionales de la salud especializados en TCA.

1. Si tu ser querido es un niño o adolescente en tratamiento y/o están usando el método Maudsley/Family Based Treatment, continúe de forma regular con el plan trazado.

2. Si su ser querido es un niño o adolescente con anorexia, aprenda sobre el Maudsley/Family Based Treatment, es importante considerarlo para el tratamiento.

3. Si su ser querido este bajo medicamento agudo o en riesgo de hacerse daño, haga los arreglos para cuidado médico/p-siquiátrico intenso de inmediato.

4. Consiga ayuda profesional para su ser querido con profesionales con experiencia en el tratamiento de los TCA.

5. Es importante que seamos honestos unos con otros. Cuando tengamos un evento familiar, especialmente si las personas están al tanto del TCA, es importante que

todos hablen honestamente sobre lo que puede ayudar y lo que no puede ayudar durante el evento. Armados con este conocimiento, familia y amigos pueden formar una estructura alrededor de las fiestas, con actividades que sean agradables para todos los involucrados y, transmitir su deseo de apoyar a la persona afectada sin tratar de controlar todos los problemas. Pueden retroalimentarse con lo que le diga la persona afectada que necesita. Ayuda expresar respeto, amor, gratitud y aceptación a su ser querido afectado por el TCA.

6. Es importante enfatizar el propósito de la celebración y enfocarse menos en las comidas. Si el enfoque es en la festividad y en su verdadero significado en vez de en la comida o el TCA, será más fácil para su ser querido enfocarse menos en si mismo. Enfatice el tiempo que pasan juntos, las actividades y las tradiciones que trascienden el comer y los banquetes. Deje que la comida sea una parte de las fiestas en vez del foco principal.



7. Es importante que la familia y amigos no se sientan culpables por el TCA, no hay necesidad y no es buen tiempo para sentirse culpable. Los TCA son enfermedades complejas no causadas por una persona o una relación. También es importante que la persona con el TCA no se sienta responsable de las respuestas emocionales causadas por la enfermedad en los familiares y amigos. Un acuerdo importante durante las celebraciones puede ser: “En esta época nos enfocaremos en

cuidarnos y apoyarnos mutuamente con lo que tenemos disponible y que tiene significado para nuestra familia o entorno social”. Déjele saber a su ser querido que Ud. puede ver mas allá de las manifestaciones externas del TCA, que a Ud. también le preocupa el dolor, miedo y culpa que siente por dentro. Al reconocer el dolor interno nadie puede ser culpable del TCA, permitiendo que las asociaciones familiares positivas y los cuidados mutuos tengan énfasis. No es necesario tener miedo a lo que se dice cuando todos entienden y conocen las necesidades ocultas asociadas al trastorno. La compasión es un gran regalo para alguien que sufre un TCA.



8. Ayuda organizar actividades en donde se involucren pocas personas. Es más fácil y menos abrumador relacionarse con cinco personas que con cincuenta. Invite a sus amigos o familia a participar en fiestas más pequeñas y menos caóticas. Conversaciones simples y el compartir con el círculo familiar o un pequeño grupo de amigos puede ayudar a incrementar el sentido de pertenencia y seguridad para alguien con un TCA.

9. Anime a su familia o amigos a conseguir apoyo extra durante las fiestas. Este apoyo puede venir de la familia extendida, otros amigos, la comunidad y hasta de miembros del equipo de profesionales de apoyo. Si la persona con el TCA, reconoce el beneficio del apoyo de estas personas puede sentirse alentado en lugar de lastimado y ofendido. Algunas veces las personas con TCA pueden no estar listas para recibir apoyo, pero apóyenlos de todas formas. La idea es darle este mensaje: “Estamos aquí para apoyarte y esta bien si otros también te apoyan. Queremos que tengas toda la ayuda que necesitas durante esta época”.

10. Es importante que familia y amigos se olviden de cualquier comportamiento irrazonable o expectativas en el comportamiento, muchas veces deseamos tanto que las cosas sean mejor que no realizamos cuanto nuestras decepciones y



expectativas o presiones juegan un rol desencadenante para el TCA. Olvidar nuestras expectativas nos libera para responder a cualquier circunstancia y disfrutar a nuestro ser querido según sus capacidades durante las fiestas. Es mucho más útil expresar mucho cariño, amor, amabilidad y aceptación a esta persona. “No hay presión para probar nada durante las fiestas, solo concéntrese en estar juntos de la mejor forma que puedan”. Eliminar expectativas específicas, abiertas o implícitas será mas beneficioso que cualquier otra cosa que Ud. pueda hacer.

11. El convertirse en una enfermera, dietista, terapeuta o detective le saca a Ud. de su rol más importante, “dar amor”. No es su trabajo curar o resolver el TCA, su trabajo es asegurar una buena alimentación para el cuerpo y el alma de los miembros de su familia. El trabajar duro para detener conductas del TCA puede animar a mentiras y actividades defensivas que alimentan el problema. Ud. no es responsable de decir o hacer todo correctamente, nada que Ud. diga o no diga alejara a su ser querido de su responsabilidad por superar su TCA. El/ella es el único que puede hacer ese trabajo, Ud. puede dar cuidados, empatía, animo y compartir el proceso con el/ella. Expresar sus buenas intenciones, a veces, es más útil que lo que se dice o se hace. Si su ser querido sabe que su corazón esta a su lado, Ud. se convierte en una fuente de consuelo, apoyo y seguridad para el/ella.

## CONCLUSIÓN

Las anteriores recomendaciones, hechas por pacientes y profesionales no son una lista completa, pero enfatizan algunos acercamientos positivos para ayudar y apoyar a alguien que sufre un TCA.

Las ideas específicas, estrategias y acuerdos que resultan de su interacción con sus seres queridos antes y durante las fiestas, permiten que estas ideas sean personalizadas y únicas para cada situación. Recuerde que la persona que esta luchando con el TCA también tiene su propia lista de cosas positivas que puede hacer para ayudarse durante las celebraciones.

Esperamos que este llamado a la concientización y entendimiento nos ayude a identificar el mejor regalo para aquellos por quienes nos preocupamos y amamos.

## TE INVITAMOS A VER NUESTROS CONVERSATORIOS EN FACEBOOK E INSTAGRAM @ASOCIACIONESTIMA

"PRÓXIMAMENTE MITOS SOBRE AUTOESTIMA, ESTÉ PENDIENTE"

CONVERSATORIO  
 “CÓMO ALIMENTARNOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA”  
 15 DE JULIO / 🇨🇷 🇨🇵 6:30 PM

MODERADORA



**Dra. Rosanna Mauro de Maya**  
 Nutricionista Especialista en Trastornos de la Conducta Alimentaria-Coach de Salud Integrativa



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

PLATAFORMA   LIVE Asociación Estima




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




CONVERSATORIO  
 “UN PESO SALUDABLE SIN RESTRICCIONES”  
 ¿MITO O REALIDAD?



**KENNIA DE SALAZAR**  
 Nutricionista clínica, Posgrado Entrevista Motivacional y CMSc, Diabetes y Síndrome Metabólico.



**JULIA DE ORELLANA**  
 Presidenta Asociación Estima



**ABIGAIL GONZÁLEZ**  
 Licenciada en nutrición y dietética, Máster en Trastornos de la Conducta Alimentaria y obesidad

11 DE NOVIEMBRE 2020  
 5:30 PM  
  LIVE @asociacionestima



