

01

Rasgos de personalidad y factores genéticos relacionados a los TCA.



Por: Ginny Jones, editora de *More-Love.org*.

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Los rasgos de personalidad y factores genéticos relacionados a los TCA importantes son:

- **Temperamento sensible**
- **Perfeccionismo**
- **Experiencias adversas**
- **Desórdenes mentales**
- **Auto estima baja**
- **Genética**
- **Identidad marginalizada**

No podemos controlar como una persona se recupera de su TCA pero podemos aprender a ayudar (no dañar) el proceso. Entendiendo como la personalidad, los genes y las experiencias están relacionadas a los TCA, podemos optimizar las posibilidades de recuperación de nuestro hijo o ser querido.

TEMPERAMENTO SENSIBLE

Altamente sensible al ruido, el tacto y otros.

Cada uno de los que sufren un TCA cuenta con una combinación única de factores que

contribuyen a su trastorno. Existe evidencia que las personas que desarrollan un TCA tienen personalidades sensibles, este temperamento nato significa que son más reactivos a los estímulos externos. Por ejemplo son más rápidos para asustarse y más difíciles para calmarse, reúsan a usar ropa que les irrita o pica, no les gusta las aglomeraciones porque hay mucho ruido, no les gustan los sabores fuertes.



Tips: busque formas de reducir estimulación, especialmente antes, durante y después de las comidas. **Evite ambientes altamente estimulantes.** Si se da cuenta que su ser querido está muy estimulado, ayúdele a relajarse calmándolo verbalmente, o

simplemente siéntese callado a su lado y tome respiraciones profundas. Si regula su propio sistema nervioso, el de la persona afectada automáticamente comenzará a regularse.

PERFECCIONISMO

Se esfuerza por hacer todo bien, ser el mejor, es crítico y odia equivocarse

Es común ver tendencias perfeccionistas en personas que sufren un TCA. Ej.. Odian sacar una mala nota, fallar un gol o tener desorden en su habitación. Las cualidades de perfeccionismo son fuente de autocrítica y de crítica a otras personas, especialmente a sus padres.



Tips: Ayude a su ser querido a hablar sobre su perfeccionismo. Si percibe que está siendo muy autocrítico, **recuérdale que los errores no tienen nada de malo. Evite decirle que hacer o como hacer las cosas que pueden disparar el perfeccionismo. En vez, concéntrese en reducir su miedo a cometer errores,** dígales que siempre se puede pedir disculpas si es necesario, pero, que no hay que disculparse por cometer errores, los errores son normales, humanos y saludables.

EXPERIENCIAS ADVERSAS

Divorcio, trauma, accidente, enfermedad, etc.



Las experiencias adversas pueden tomar muchas formas y pueden crear la base para un TCA. La experiencia en si no es el problema, muchas personas tienen experiencias adversas y están bien, las experiencias adversas se vuelven un problema cuando no son administradas y procesadas adecuadamente.

Tips: Trate de definir y entender las experiencias adversas de su ser querido, pero no lo haga haciéndole preguntas que podrían ser disparadoras de síntomas de TCA. En vez, piense en el evento y considere como puede haberse sentido su ser querido. Si se trata de su hijo consulte con su terapeuta si el evento o los eventos pueden estar impactado su TCA. **Si su hijo está sufriendo de un Desorden Postraumático, este deberá ser tratado en adición al TCA.**

DESORDENES MENTALES

Ansiedad, depresión, comportamiento obsesivo compulsivo y otros.

Los TCA coexisten con otros desórdenes mentales, estos pueden ser o no ser

diagnosticados. Si su ser querido sufre un TCA, es sano evaluar si sufre otro desorden interactuando con los síntomas del TCA.



Tips: reconozca que estos trastornos/desordenes pueden ser subdiagnosticados y no recibir la atención necesaria. Si sospecha que su ser querido pueda tener uno de estos, consulte con su terapeuta si hay algo que él pueda recomendar. Mientras tanto, este pendiente de cualquier evento o comportamiento que Ud. considera pueda indicar que su ser querido este sufriendo uno de estos trastornos. Mientras el terapeuta prioriza el TCA, sus observaciones pueden ser de mucha ayuda una vez que los síntomas del TCA se han reducido.

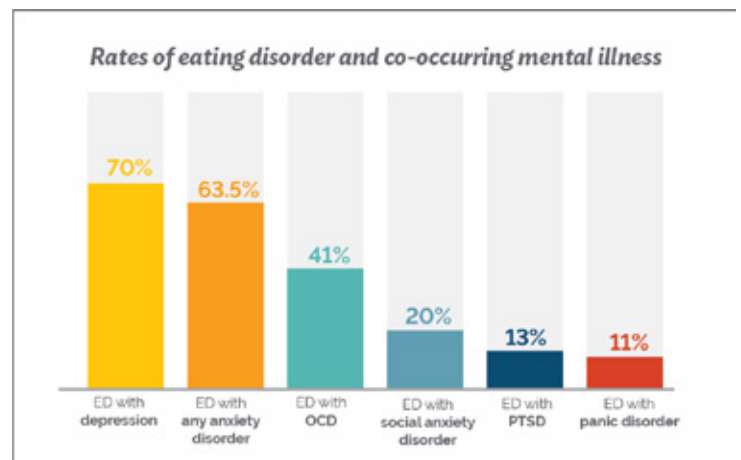
BAJA AUTOESTIMA

Se esfuerza por hacer todo bien, ser el mejor, es crítico y odia equivocarse

Muchas personas con TCA luchan con su autoestima. No se ven a sí mismos como una persona inherentemente digna y persiguen logros y actividades en un intento por alcanzar lo que piensan que les falta.

Tips: Encuentre formas de reforzar la idea de que su ser querido es valioso y merece su amor sin importar lo que haga. Esto debe ser dicho de forma explícita y sincera. Ej. El vale sin importar que notas saca en la escuela, que tan bueno es en los deportes, lo que pesa, como come, etc. Es necesario que su ser querido sepa que Ud. lo ama, aunque gane peso, o coma comida que no considera saludable. Continuará luchando con su autoestima baja aun después de que los síntomas del TCA hayan disminuido, por lo tanto Ud. debe continuar trabajando en esto.

Porcentajes de morbilidad de los Trastornos de la Conducta Alimentaria con otras enfermedades mentales.



Rogers Behavioral Health, agosto 2020

Depression: depresión

Anxiety disorder: ansiedad

OCD TOC: trastorno obsesivo compulsivo

Social anxiety disorder: desorden de ansiedad social

PTSD: Trastorno de Stress Postraumático

Panic Disorder: Ataques de pánico

GENÉTICA

Rasgos natos, parientes que han sufrido/sufren un TCA.



Existe evidencia científica de que puede haber una predisposición genética para los TCA, esto es a menudo identificado cuando otro miembro de la familia sufre o a sufrido un TCA.

Tips: Mire hacia atrás en su árbol genealógico y acuérdesese si alguien tiene o a tenido un TCA o una alimentación desordenada. Esto puede incluir casos ovios como la tía que fue tratada por Anorexia, pero puede también incluir por ejemplo a un hermano cuya dieta es muy limitada, rígida y hace ejercicio obsesivamente, o su mamá que hace una dieta tras otra durante toda su vida. **Recuerde que los parientes masculinos al igual que los femeninos pueden tener una alimentación desordenada y patrones de ejercicios no sano, finalmente observe su propia relación con la comida e imagen corporal.**

IDENTIDAD MARGINALIZADA

Impactos en el género, raza, orientación sexual, etc.

Es importante notar que existen consideraciones especializadas para las personas con identidades marginalizadas en base a raza, identidad de género, identidad sexual, invalidez o discapacidad, peso alto, etc. Las personas con identidad marginalizada están en alto riesgo de sufrir un TCA y pueden tener dificultades para encontrar un adecuado tratamiento.



Tips: Si su ser querido se encuentra en este grupo, es importante que ponga atención a como su identidad ha moldeado sus experiencias y personalidad. Si es posible consiga tratamiento específico para una persona marginalizada.

CONSEGUIR AYUDA

La personalidad, los genes y la experiencia están ligadas a los TCA y su ser querido necesita ayuda especializada para recuperarse. Entre más entienda Ud. los TCA, más podrá apoyar a su ser querido en su recuperación. Si su hijo sufre un TCA, puede que Ud. piense que solo el necesita tratamiento, pero los TCA impactan a toda la familia y los padres pueden ayudar tremendamente en la recuperación. Por favor busque ayuda para poder navegar este proceso, vea un terapeuta o un coach especializado en TCA.