

01

ADOLESCENCIA: esto es lo que los padres necesitan saber.



Por Lisa Damour, psicóloga, April 28, 2021, The New York Times.

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Como psicóloga a quien le interesa el bienestar de los adolescentes, estoy consciente de la prevalencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) entre ellos y me tiene aturdida como ha empeorado la situación con la pandemia.

¿Qué ha cambiado durante la pandemia? Hay varias explicaciones:

Cuando los adolescentes perdieron su ritmo familiar de días de escuela y fueron distanciados de sus amigos, “muchas de las cosas que estructuraban sus vidas se evaporaron en un soplo”¹.

“Las personas a quienes les da un TCA tienden a ser ansiosas y sensibles al estrés, no les va bien con la incertidumbre”, es más los TCA han sido relacionados con altos logros. Los adolescentes que normalmente dedicaban su energía a cuestiones académicas, atléticas o extracurriculares de repente se encuentran con demasiado tiempo disponible. “Algunos muchachos tornaron su atención a la salud física o apariencia como una forma de afrontar su ansiedad o sentirse productivos”². “Sus metas sobre comer saludable y ponerse en forma se salieron de sus manos” y rápidamente bajaron de peso.²

Para algunos, el problema ha sido un incremento en comer emocionalmente. El atender la escuela desde la casa, en donde la comida siempre está disponible puede llevar a algunos jóvenes a comer más de lo usual como una forma de manejar el aburrimiento y estrés provocados por la pandemia. “El estar en la escuela presenta una barrera para el uso de comida como un mecanismo de albardilla”³. En muchos hogares la pandemia incrementó la inseguridad alimentaria y las consecuentes ansiedades que aumentan el riesgo de un TCA. La investigación muestra que adolescentes en cuyas familias la comida es escasa tiene más probabilidades de restringir, saltarse comidas y abusar de laxantes y diuréticos con el propósito de controlar su peso.

Lo que los adolescentes ven en la pantalla de Instagram es otro factor. Durante la pandemia pasaron mucho más tiempo de lo normal en las redes sociales, lo que fue ser una fuente de conexión y confort, el analizar imágenes de sus pares e influencias en las redes sociales ha llevado a una insatisfacción por su propio cuerpo y a los TCA. Los adolescentes pueden ser propensos a comparar sus cuerpos con las imágenes que ven en línea, “esa comparación crea una espiral descendente en términos de satisfacción corporal y auto estima que los hace mas propensos a adoptar comportamientos de control de peso no sanas.”⁴

Cuando los adolescentes se interesan en manipular su peso a menudo buscan guía en línea. Un estudio del Common Sense Media encontró que entre los adolescentes que buscaron información sobre salud entre septiembre y noviembre de 2020, la cantidad de la investigación sobre ejercicio y estar en forma solo fue superada por información relacionada con Covid-19 y fue mayor que la búsqueda de información sobre ansiedad, estrés y depresión. Lo que los adolescentes encuentran cuando buscan información para estar en forma “puede ser muy problemático”. Están propensos a cruzarse con información dañina “inspiración para ser delgados o cuerpos esculturales”, post que celebran cuerpos delgados o esculturales, o sitios que promueven comportamientos de alimentación desordenada. Lo que es peor, los algoritmos registran a los buscadores de información y “son deliberadamente diseñados para suplir contenido para perder peso a usuarios que ya están abrumados con su imagen corporal”, tales como comerciales para suplementos para dietas.

Con tantas fuerzas contribuyendo a la insatisfacción corporal y a la alimentación desordenada en los adolescentes “¿Cuándo deben preocuparse los padres? Preocúpate, si tu hijo pierde de 10 a 20 libras, se vuelve secreto con respecto a la comida o estás viendo comida desaparecer”¹, esconder cuándo, cómo y qué comes son ocurrencias comunes en anorexia, bulimia y otros trastornos alimentarios. Los expertos están de acuerdo que los adultos estén atentos a comportamientos que se desvían de lo normal como repentinamente evitar algunas comidas con la familia o, reusarse a comer comida de todas las categorías como carbohidratos o comidas procesados. Vale la pena preocuparse también por el adolescente que desarrolla

fijaciones como conteo cuidadoso de calorías, se ejercita obsesivamente o acumula comida, lo que puede ser una señal de Trastorno por Atracón (los cuales han explotado durante la pandemia).



Medidas que los padres pueden tomar para evitar TCA en sus hogares: los expertos animan a los adultos a modelar un enfoque balanceado hacia la comida y crear oportunidades agradables para ser físicamente activos, mientras se mantienen alejados de comentarios negativos acerca del cuerpo de su hijo o el suyo propio. También deben hablar abiertamente sobre la ubicua cultura de dietas que le da importancia a la apariencia más que al bienestar, creando estigma y vergüenza alrededor del peso y liando el tamaño del cuerpo con el carácter y el valor de la persona.

1. Dr. Walter Kaye, psiquiatra y CEO del programa de TCA de la Universidad de California, San Diego.
2. Dr. Erin Accuso, director clínico del programa de TCA en la Universidad de California, San Francisco.
3. Kelly Bhatnagar, psicóloga cofundadora del Center for Emotional Wellnessen Beachwook, Ohio, especialista en TCA.
4. S. Bryn Austin, epidemiólogo del Boston Children’s Hospital

Asociación Estima orienta a padres de familia que sospechan tener un TCA en su casa.