

¿Cómo amar a alguien que sufre un Trastorno de la Conducta Alimentaria?

Por: Ginny Jones, More-Love.org.

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Cuando nuestro hijo/a sufre un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA), como padres debemos aprender nuevas habilidades a fin de poderle dar el amor y cuidado que necesita para recuperarse. El amor incondicional e informado de los padres puede hacer la diferencia en la recuperación. ¿Cómo amar a tu hijo cuando sufre un TCA?

1. Infórmate lo más que pueda sobre el TCA de su hijo

Los TCA son un misterio para la mayoría de nosotros. Los medios de comunicación los pintan de una forma dramática e irrealista que generalmente nos deja sin preparación para afrontar la vasta mayoría de TCA. No hay un solo libro o recurso que te dirá todo lo que necesitas saber sobre estos trastornos, sin embargo, un excelente punto para comenzar es pedirle a tu hijo que te hable sobre su TCA.

Lo anterior suena como algo extraño, pero... hablar sobre su TCA en un ambiente seguro y con un adulto de confianza no incrementa los comportamientos del trastorno y a menudo contribuye con la recuperación.

Comprende los TCA

Además, debes entender los TCA en general. Ejm. El Síndrome del Atracón, Bulimia y Anorexia parecen totalmente diferentes, sin embargo, todos tienen una raíz en común: restricción de alimentos.

Mientras alguien con anorexia restringirá alimentos por periodos más largos, alguien que sufre de bulimia o síndrome del atracón estará abrumado

por la necesidad de comer y, como a restringido, la urgencia biológica por consumir mucha comida hará su balance dado su déficit de ingesta.

La raíz de todos los tipos de TCA es una restricción de comida y alimentación y, un TCA no es una condición basada en el peso, es una condición mental. Exceptuando los casos extremos, el peso nos dice muy poco sobre el estatus del TCA.

Considerando que el primer instinto de un niño es conseguir que sus padres le suministren comida y alimento; un niño que desarrolla un TCA esta restringiendo su principal y mas critico instinto como ser humano. Por esta razón los padres pueden ser el elemento mas importante para su recuperación.

Si logramos ayudar a nuestro hijo a alimentarse bajo demanda y con compasión y amor, el podrá recuperarse de su TCA. Es cierto que los TCA son complicados y juegan sucio, pero en términos generales y simplificados, la recuperación requiere alimento. Entre más entienden los padres la esta necesidad de alimentación y amor incondicional, ellos pueden dar mayor apoyo para la recuperación de su hijo.



2. Habla sobre preocupaciones y sentimientos abiertamente

Los TCA traen muchos sentimientos a los padres. Aunque sea el hijo el que sufra el TCA, este impacta a los padres, miembros de la familia y amigos. Los TCA dan miedo, principalmente porque no son entendidos en nuestra sociedad.

Como padre tendrás muchos sentimientos acerca de tu hijo pasando por un TCA, el impacto que el TCA tiene en tu vida y en el funcionamiento de tu familia y, en quién eres tú como padre. Es mejor no reprimir estos sentimientos.

Si tienes problema consiguiendo ayuda para tu propia angustia, consíguela por el bien de tu hijo. Las personas que sufren un TCA son altamente sensibles y pueden entender la comunicación no verbal de sus padres, tu puedes creer que escondes lo que sientes, pero tu hijo lo percibe.

Encuentra personas adultas de tu confianza con quienes puedas hablar de tus sentimientos. Idealmente deberías de tener un equipo de personas a quienes puedas recurrir cuando te sientas frustrado, enojado o triste sobre el TCA. Si es posible, consigue un terapeuta para ti, un profesional podrá ayudarte a entender mejor el desorden, a ti mismo y tu rol en la recuperación de tu hijo, el además, te proveerá de un espacio en donde puedas procesar tus sentimientos con respecto al TCA.

3. Entiende que recuperar la confianza puede tomar tiempo para todos... tu hijo, tu familia y tú mismo.

Los TCA muy a menudo involucran comportamientos secretos y hasta mentiras. Muchas personas que sufren de TCA se distancian de sus padres, amigos y seres queridos.

El distanciamiento hace que el TCA mantenga su fuerza y poder. El distanciamiento también hace difícil confiar en alguien que sufre uno de estos trastornos pues, debido a los secretos y la deshonestidad que acompaña al TCA, nos sentimos ofendidos en lo personal.

Tomará tiempo para que tu hijo entienda y confíe en que el puede vivir sin su TCA y solo cuando eso ocurra, el podrá confiar en ti nuevamente. A ti también te tomará tiempo confiar en tu hijo nuevamente.

Recuerda que no hay prisa y no hay una línea final determinada en la recuperación de los TCA. Muchas personas pueden y se recuperan. Dejemos que la confianza se reconstruya gradualmente con el tiempo y trabajemos activamente en su reconstrucción cada vez que tengamos la oportunidad.



4. Comprende la conexión entre comida, alimentación y amor

La comida no es solamente combustible y es algo sobre lo que no deberíamos preocuparnos tanto. Nuestra cultura incluye muchísimos mensajes confusos sobre la comida y, como parte de la cultura es muy posible que tu y otros miembros de la familia tengan "reglas de comida" y límites sobre lo que se considera "bueno" y "malo".

Mientras tu hijo se recupera de su TCA, es importante que abras tu mente y en vez de asociar a la comida con sus componentes nutricionales (calorías, carbohidratos, azúcar) la asocies con su

habilidad para alimentarnos.

Muchos de nosotros restringimos comidas por miedo de comer "comidas malas" que impactaran nuestra salud y peso. Cuando enmarcamos la comida en términos de alimentación y amor, reconocemos que lo que hay en nuestra comida es menos importante que como nos sentimos acerca de la comida.

Nutricionistas que dicen no a las dietas

Hay un grupo grande y creciente de nutricionistas registradas que trabajan activamente en cambiar la narrativa alrededor de la comida. En vez de etiquetar comidas "buenas" y "malas" piensan acerca del ambiente de la comida holísticamente y, animan a las personas a ponerse en contacto con la comida que les gusta comer y disfrutan comiendo.

Estas personas pueden ayudar a las personas a reprogramar su relación con la comida, especialmente en lo relacionado con los TCA (**Asociación Estima puede ponerte en contacto**).



5. Olvidate de la gordofobia para siempre

Vivimos en una sociedad gordofóbica que piensa que lo peor que le puede pasar a una persona es ser gorda, lo que significa que debemos y podemos controlar nuestro peso. Esta creencia es problemática en muchos niveles y es probablemente un factor determinante en el porcentaje de incidencia de los TCA.

Para ayudar a tu hijo en recuperarse de su TCA, tienes que dejar el miedo a la gordura. Tenemos que aceptar que nuestros cuerpos son diversos

y debemos luchar contra nuestro patológico deseo de controlarlos. A continuación, algunos elementos básicos sobre la gordura que tal vez no realizas:

- A pesar de lo que se dice, la gordura no es mortal.
- Cualquier forma de pérdida de peso intencional tiene como resultado el volver a ganar el peso y, a menudo un poco más de lo perdido. 95% de las veces.
- La pérdida/control del peso intencional causa daños permanentes en nuestro metabolismo, teniendo como resultado una vida con peso más alto.
- Cualquier forma de pérdida/control del peso involucra comportamientos de alimentación desordenada.



La recuperación de un TCA

La recuperación de un TCA requiere que dejemos el miedo a engordar, requiere que creamos que esta bien comer lo que nos apetece, no restringirnos de comida y, aceptar a nuestros cuerpos en la forma que son (versus la forma en que nosotros queremos que sean).

La recuperación es más difícil cuando los padres y los miembros de la familia continúan comprometidos con comportamientos de alimentación desordenados para lograr pérdida/control del peso.

Los padres que quieren que sus hijos se recuperen de los TCA pueden ayudar muchísimo si aceptan que la gordura es parte natural y normal de muchos cuerpos y dejan de tratar de controlar el tamaño de sus cuerpos a través de comportamientos desordenados de alimentación.