

# 1

## ¿Puede una persona recuperarse por completo de un Trastorno de la Conducta Alimentaria?



More-love org. , Marzo 14, 2019

Traducción y Adaptación Libre: Asociación Estima

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son poco comprendidos y hay muchas perspectivas diferentes de porque ocurren y que es lo que involucra tanto su desarrollo como su recuperación. Hay muchas teorías que apuntan a una combinación de genética, temperamento, familia y predictores sociales, Por el momento, todo lo que se puede decir es que todos estos factores se combinan en personas que sufren un TCA.

Por mucho tiempo, los TCA fueron tratados de forma parecida a la adicción al alcohol. Es decir que se veían como algo que nunca se puede curar, sino solo manejarse. Algunos profesionales continúan pensando que estas son enfermedades de por vida. También por mucho tiempo, los TCA fueron tratados como algo que los papás causaron, como una combinación de falta de atención y descuido. Algunos profesionales continúan tratándolos de esa forma.

Ninguno de estos enfoques es considerado correcto actualmente en el tratamiento de TCA. Hay una gran población de personas que sufrieron un TCA y que actualmente se consideran totalmente recuperados. También hay muchos factores que apuntan a la confluencia de los factores (genéticos, temperamentales, familia y social) en vez de una sola fuente de causa.

### ¿LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA SON CURABLES?

La respuesta corta es **“sí”**. Cualquier persona puede ser identificada como recuperada – depende de la persona como define su recuperación. Algunas personas que se consideran recuperadas tienen recaídas, otras consideran que deben

comprometerse a su recuperación diariamente y, otras se consideran completamente libres de su desorden alimentario.

Muchos pasamos de lo que es sufrir un TCA a tener lo que es técnicamente una alimentación desordenada, estudios en los Estados Unidos encuentran que el 65% de la población alcanzan el criterio de alimentación desordenada y esta se considera menos grave de lo que parece, de hecho, en nuestra cultura la alimentación desordenada es considerada como “normal”.

Muchas personas continúan viviendo con su TCA y esto no es un crimen, sino una decisión tomada por la persona que no difiere de seleccionar vivir con (en vez de luchar contra) un patrón de comportamiento poderoso igual que la adicción al juego, compras, sexo y por supuesto abuso de sustancias.



## ¿Qué significa "la recuperación total"?

Debido a que los TCA son adaptaciones psicológicas complejas, no hay una forma fácil de definir la recuperación, tampoco es necesario hacerlo. Cada individuo debe establecer si vive como una persona recuperada sin importar cual es la perspectiva de otros al respecto.

**Es importante destacar que los TCA/alimentación desordenada no tienen que ver con la inteligencia, fortaleza o valores de la persona.**

Sin embargo, hay algunos temas comunes que surgen en la comunidad de las personas recuperadas de un TCA, sin importar como considera cada una "la recuperación total: estos incluyen:

- Habilidad para comer todo tipo de comidas sin miedo o vergüenza (excluyendo las que causan alergias o condiciones médicas).
- Habilidad para sentirse neutral o positivo sobre el propio cuerpo, sin importar su peso o forma.
- Estrategias sanas para procesar estados emocionales incómodos sin causarnos daños.
- No tener intenciones para reducir o mantener un peso a través de restricción de comidas, vomito o ejercicio excesivo.
- Relaciones interpersonales sanas que sean intensas y significativas.

Hay muchas otras señales de recuperación completa de un TCA, sin embargo, estas son las que surgen más frecuentemente en la comunidad.

## Nadie tiene que recuperarse de un TCA si no quiere...

Una cosa sabemos de los TCA y es que, para la recuperación se requiere motivación de la persona que lo sufre. Esto no significa que los seres queridos no pueden facilitar y apoyar los esfuerzos de recuperación, pero, ellos deben reconocer que tener un TCA y **decidir recuperarse es una decisión personal.**

**Nadie puede forzar a una persona a recuperarse si ella no lo desea.**



La no recuperación o la recuperación parcial no son un fracaso. Es simplemente la forma en que la persona está lidiando con su psicología individual y las presiones sociales. Debemos reconocer que muchas personas viven en áreas grises cuando se trata de temas sobre la comida y el cuerpo y debemos respetar la decisión individual cuando se trata de recuperación.

Todas las personas merecen respeto, sin importar el estatus de su TCA/alimentación desordenada. Los TCA no son un crimen y no son la peor cosa que una persona puede hacer. Esto no es para despreciar la naturaleza fatal un sub-grupo de TCA, sino para afirmar que muchos de nosotros vivimos con una alimentación desordenada y debemos tener mucha compasión, respeto y comprensión para todos los que forman parte del espectro.

## ¿Qué debemos hacer para recuperarnos de un TCA?

Cada uno se recupera en su propia manera. Los TCA son complejos y, por lo tanto, también su recuperación es compleja. Sin embargo, existe una serie de tendencias entre las personas que se han recuperado, las cuales incluyen:

- **Prácticas sanas de higiene emocional** – la habilidad para procesar emociones desagradables y manejar la ansiedad.
- **Autoestima saludable** – la percepción de ser inherentemente digno. Creer que valemos sin importar nuestra apariencia o comportamientos.
- **Relaciones sanas con las personas** – mantener al menos una relación sana, que involucra límites

personales mientras se sostiene una conexión profunda, honrando la individualidad y dignidad de cada persona.

- **Relación sana con la comida** – reconocer que la comida no es mala ni buena y tener la libertad de consumir comida sin miedo. Responder a las señales de hambre y antojos en vez de restricción, reconociendo que lo que come la persona no representa lo que ella vale.

- **Relación sana con el cuerpo** – reconocer que la apariencia del cuerpo no representa el valor de la persona.

Cuando la persona alcanza estos criterios, está operando desde un nivel más alto de autoestima y confianza que la persona comprometida con un TCA/alimentación desordenada. Como ya hemos dicho, nadie necesita recuperarse para merecer nuestro respeto y compasión. Deseamos que todos alcancen la mejor autoestima y paz consigo mismos, sin importar el estatus de su TCA/alimentación desordenada.

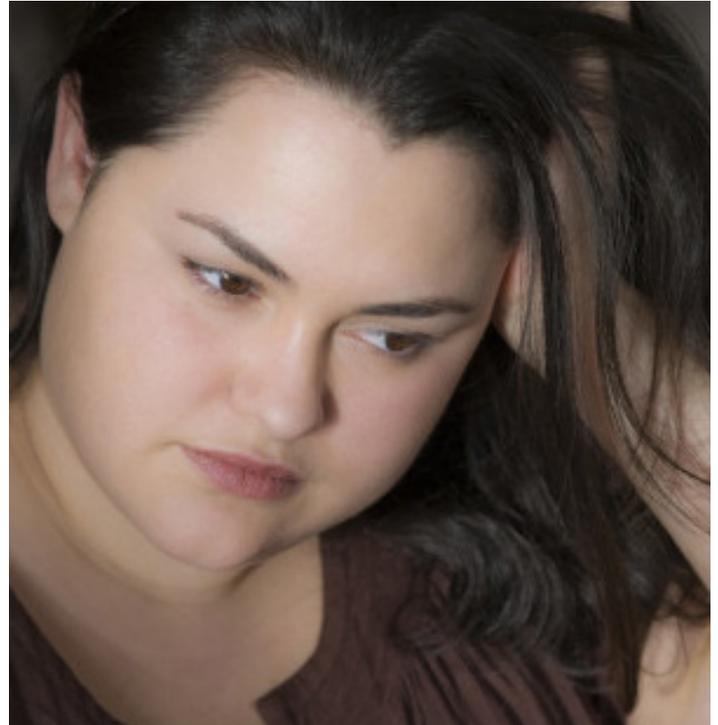
### ¿Porqué muchos se convierten en guerreros de la justicia social y activistas positivos de la gordura?

La recuperación total requiere un esfuerzo significativo debido a la poderosa fuerza social que constantemente encoje nuestros cuerpos. Muchos de nosotros que nos reconocemos como totalmente recuperados somos activistas del movimiento anti-dieta y trabajamos para superar el sesgo y el estigma sobre el peso mientras promovemos el enfoque "salud en todas las tallas" (Health at Every Size).

Esto se debe a que vemos el enfoque en mantener el bajo peso corporal como una obsesión social malsana. Para entender estos conceptos, debemos comenzar por aprender sobre los determinantes sociales de la salud, que tienen un impacto mucho mayor en la salud de la persona que en su peso. Para muchos de nosotros que nos hemos recuperado, la gordura es un tema de justicia social y feminismo.

Así como los recuperados del alcoholismo deben navegar en una sociedad orientada al alcohol y sentarse en eventos y celebraciones rodeados de

licor, mientras son también expuestos a artículos sobre los beneficios del alcohol (basados en estudios desviados y financiados por la industria del alcohol), los recuperados de un TCA debe sentarse en eventos y celebraciones en donde abundan los consejos para bajar de peso, dietas, salud, gordo fobia y miedo a la comida.



El recuperado de un TCA que vive en un cuerpo grande usualmente recibirá consejos para perder peso "por razones de salud", aun cuando cualquier esfuerzo por bajar de peso ponga su recuperación en riesgo. Además del riesgo de una recaída en el TCA, está demostrado que el repetir bajas de peso de forma intencional aumenta, "no reduce", los índices de mortalidad (Journal of Community Health). Puesto que casi todos los recuperados de un TCA han perdido peso de forma intencional en algún punto de sus vidas, sus médicos deberían aconsejarlos fuertemente en contra de más esfuerzos para bajar de peso.

Comparando la analogía del alcohólico, recomendar a una persona recuperada de un TCA que pierda peso, es igual a recetar un vaso de vino cada noche a alguien recuperado de la adicción al alcohol.