

1

¿Por qué es importante priorizar la recuperación de un Trastorno de la Conducta Alimentaria?

Por: Lauren Muhlheim, PsyD, CEDS, verywellmind, marzo 2019
Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Una de las decisiones más difíciles que los pacientes, padres, esposos y familias con Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) afrontan es: ¿Debo (o mi ser querido) dejar de hacer XX actividad para enfocarme en mi recuperación? ¿XX podrá continuar en su trabajo, participando en deportes, continuar sus estudios, ir a un viaje, entrar a la universidad? Estas pueden ser decisiones angustiantes y que cambian la vida.

Las siguientes son las principales categorías de actividades que las personas que sufren un TCA consideran poner en espera:

1. Su participación en deporte
2. La escuela, o universidad
3. Viajes



Las personas y sus familiares usualmente tienen miedo de poner actividades de la vida en espera aun cuando los síntomas del TCA son bastante severos y, aun cuando los profesionales que los están tratando recomiendan hacerlo. Las preocupaciones que se plantean incluyen:

1. Te extrañaré
2. Se pondrá peor por la angustia de perderse XX actividad
3. Perderé la única oportunidad que tengo de hacer XX actividad
4. Esto lo destruirá

Tenga presente que nunca nos parecerá “el momento perfecto” para centrarse en el tratamiento y la recuperación. Los pacientes y sus familias muy a menudo no priorizan con suficiencia la recuperación y, subestiman las dificultades que el paciente tendrá manejando el XX mientras esta bajo el hechizo del TCA.

Tal como dice la activista Laura Collins:

“Padres de familia, siempre que sientan miedo de hacer lo correcto por que piensan que pueden destrozarse el corazón de su ser querido, empeorar las cosas, causar resistencia, hacer demasiado alboroto o, desilusionarlo tanto que puedan perder su deseo de vivir... recuerden que lo que “mata” es la enfermedad. Entregarlos al TCA por cualquier razón, los puede matar.”

Los TCA tienen el porcentaje de mortalidad más alto entre las enfermedades mentales. El tratamiento temprano aumenta la probabilidad de una recuperación completa. Restricciones y otros comportamientos como los atracones, purga y ejercicio excesivo son hábitos que se refuerzan mediante la repetición y se arraigan con el tiempo. El permitir que los comportamientos persigan su curso sin interrupción los hace más difíciles de romper. Entre más antiguo el TCA, el riesgo de que se

vuelva crónico y con consecuencias irreversibles crece. Según un estudio, la anorexia dura más de 9 años en dos terceras partes de los pacientes. ¡Concéntrese en el tratamiento ahora que tienen la oportunidad!



Si Ud. es el padre de familia de una persona que sufre de TCA, puede sentir presión por evitar distanciar a su hijo de sus compañeros y mantenerlo contento. Sin embargo, debe estar consciente de que muchos pacientes con TCA deben dejar pasar actividades que no se querían perder, porque no están suficientemente estables para llevarlas a cabo. Experimentan mucha ansiedad y el apoyo requerido (en términos de terapia, ayuda de la familia y citas médicas) les quita tiempo para las actividades que querían disfrutar. No pueden beneficiarse de actividades que ponen en peligro su recuperación.

Por ejemplo, pacientes que, aunque su equipo de tratamiento dijo que no estaban listos, se fueron a estudiar lejos de casa y terminaron teniendo que ausentarse de sus estudios por un tiempo. Otros terminaron tan mal, que no pudieron disfrutar su tiempo como estudiantes y además tuvieron que atender citas medicas frecuentes que les limitaron su vida social; luego se sintieron culpables por que la situación se volvió demasiado difícil y/o su recuperación se descarriló. Estos pacientes estarían mejor si hubiesen esperado a tener una buena salud para aprovechar la ocasión. El retrasar el tratamiento o no priorizar la recuperación aumenta el tiempo necesario

para una recuperación completa y retrasar mas las metas de la persona.

La recuperación es un proceso que desafortunadamente, no tiene un tiempo determinado. Las oportunidades como deportes, escuela y viajes se presentarán más adelante. XX será mucho más fácil de participar y disfrutar cuando la persona con el TCA haya logrado una buena parte o, su recuperación completa. En tomarnos un tiempo para la recuperación no significa un fracaso y no debe preocuparnos, por el contrario, es una señal de fortaleza.

La recuperación completa de un TCA es posible. Requiere de un trabajo duro y mucha concentración. Ud. (o su hijo/a, esposa, amigo o miembro de la familia) merece vivir una vida plena y feliz.

Priorice su recuperación; la vida puede esperar.