

Hilando Esperanza

Carta Informativa

AGOSTO 2021

¿QUIÉNES SOMOS?

Asociación Estima es una organización sin fines de lucro dedicada a prevenir la incidencia y orientar para el tratamiento y recuperación de los **Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)**.

01

Ser padre de un adolescente que sufre un Trastorno de la Conducta Alimentaria



02

Como responder a pensamientos negativos sobre el propio cuerpo

01

Ser padre de un adolescente que sufre un Trastorno de la Conducta Alimentaria



Por: Ginny Jones. More Love Org. Julio 2021
Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Ser padre de un adolescente que sufre un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) no es fácil. Los TCA son enfermedades complejas que deben ser tratadas con comprensión. Debido a que la mayoría de los TCA comienzan durante la adolescencia los padres están en la primera línea de tratamiento y cuidado, pero pocos se sienten preparados para ello.

Cuando un TCA se presenta en tu hijo adolescente, es importante saber que esto sucede porque hay factores que influyen. Los TCA son desordenes biopsicosociales, es decir, combinan factores biológicos, psíquicos y sociales. El impacto de los factores sociales en los TCA puede ser una de las razones por las cuales se desarrollan en la adolescencia, pues en estas edades se experimenta mucha presión social.

3 claves que los padres deben saber:

1. La adolescencia apesta

Es importante entender y verdaderamente conectarse con lo difícil

que es ser adolescente en estos días. Tienen más presiones que nunca.

Cambios importantes en la vida de los adolescentes de hoy:

- **Redes sociales:** comentarios brutales y continuas oportunidades para compararse son parte integral de las plataformas.
- **Presión de los padres:** los padres de hoy son más comprometidos, los adolescentes sienten más presión por triunfar y destacarse.
- **Mayor porcentaje de enfermedades mentales,** incluyendo ansiedad y depresión. Las estadísticas muestran que es un efecto actual y que nuestros hijos están sufriendo más de lo que nosotros sufrimos.
- **COVID-19:** el impacto específico esta por medirse, pero obviamente sabemos que tiene efectos permanentes.

La adolescencia es una época dura de la vida, biológicamente nos separamos de

las personas en quienes más confiamos y a quienes queremos, nuestros padres, pasando por ridículas luchas de poder que son parte integral de nuestro desarrollo para ser adultos independientes.

Si a esto le sumamos los elementos de la sociedad de hoy, hay más presión por salir bien en la escuela, actividades extracurriculares, entrar a una buena universidad, verse guapo/bonita y sentirse feliz. Por su puesto las redes sociales lo hacen más difícil. Nuestros hijos la pasan bien algunas veces, pero recordemos que de los 10 a los 20 años tenemos mucho estrés y ansiedad y, ambos son contribuyentes fuertes de los TCA.

2. Los comportamientos típicos de los TCA son vistos como buenos en nuestra sociedad

Incluyen:

- **Obsesión por el peso y la figura:** el control del peso es promovido por los profesionales de la salud, las escuelas, los medios y casi en todas partes. Todos vivimos preocupados por nuestro peso.
- **Restricción:** estar a dieta es restringir la ingesta de comida. Esto es un comportamientos de TCA.
- **Atracones:** cuando el cuerpo esta hambriento por la restricción de alimentos demanda grasas y calorías. Las dietas generan una necesidad insaciable

de comer comidas altas en calorías generando los atracones.

- **Purga:** cuando el cuerpo está muy lleno o cuando te preocupas por haber comido “demasiado”, puedes sentir la necesidad de purgarte. No todos vomitamos, usamos laxantes u otros comportamientos de purga, pero la mayor parte de las personas que tratan de controlar su peso pueden ver la necesidad de hacerlo.



- **Sobre ejercitarse:** hacer mucho ejercicio es visto como saludable, pero, “puede ser una forma de purgarse”. Muchas personas sienten que deben ejercitarse, aunque estén enfermos, agotados o lesionados, esto no es una señal de salud es un comportamiento compulsivo.

Estos comportamientos posiblemente nos suenen familiares y posiblemente los practicamos. La normalización de estos comportamientos puede dificultar la evaluación de la recuperación de una persona con un TCA.

Elimina los comportamientos de TCA en tu hogar, esto significa que nadie debe restringir alimentos (no dietas), nadie se pesa, nadie busca una forma particular de cuerpo o peso.

3. La salud mental es cara y difícil de conseguir

Cuando tenemos un hijo con un TCA buscamos la mejor forma de cuidarlo, hay varias opciones y pareciera que todo lo tenemos que decidir los padres. El reto con una crisis de salud mental es que esta es irregular, cara y difícil de manejar. Encontrar el tratamiento adecuado puede ser sorprendentemente difícil pero necesario para la recuperación.

Muchos profesionales de la salud se limitan a la restauración del peso, lo que está lejos de ser la recuperación de un TCA, recordemos que estos son problemas emocionales. Puede ser difícil encontrar a los profesionales capacitados para tratar un TCA. La cobertura que dan las compañías de seguros a las

enfermedades mentales es muy limitada.

El tratamiento de un TCA requiere de un equipo de profesionales con conocimiento y experiencia en el tema, este incluye un psicólogo y un nutricionista capacitados y, puede durar meses o años. A veces es difícil encontrar a los profesionales capacitados en tu zona de residencia.

La solución no es fácil, ten compasión de ti mismo mientras encuentras la respuesta, consigue todo el apoyo que necesites y se consiente de que tu comportamiento afecta a tu hijo. Ser padre de un adolescente con un TCA es difícil, pero los padres tienen grandes oportunidades para impactar en la recuperación.

Asociación Estima esta para ayudarte y guiarte en este camino.

02

Como responder a pensamientos negativos sobre el propio cuerpo

Por: Ginny Jones. More Love Org. Julio 2021
Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Escucharemos de una madre cuya hija se queja de su cuerpo y aprenderemos una técnica científicamente probada para responder a una situación semejante.

Querida Ginny:

Mi hija termino su tratamiento por Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) hace un par de años, pero



continuamente se queja de su cuerpo. Constantemente me pregunta si esta gorda y me trata de mostrar las partes de su cuerpo problemáticas.

He tratado de todo, principalmente me concentro en recordarle que no está gorda, que tiene bonitas piernas y hermoso pelo, cualidades que muchas personas no tienen.

Tengo miedo porque cada vez empeora, me preocupa que el TCA este regresando y me siento muy enojada con ella, es molesto tener siempre la misma conversación.

Michelle



Querida Michelle:

Se lo difícil que es responder a pensamientos negativos sobre el propio cuerpo, sin embargo, es un problema común.

Tu irritabilidad y molestia tienen sentido, este tipo de argumentos son agotadores y a menudo empeoran en forma espiral.

La buena noticia es que se puede cambiar el patrón cambiando las respuestas.

Lo primero es reconocer que esto es un síntoma clásico de ansiedad, una de las señales de la ansiedad es que la persona que la observa se siente irritada, por otro lado, es normal encontrar ansiedad en alguien que tiene un historial de TCA, ambas condiciones están muy relacionadas.

La ansiedad no es algo de lo que podemos disuadir a nuestros hijos, por lo que escucho tu estas tratando de racionalizar los malos pensamientos de tu hija al comparar los problemas de otras personas y hablándole de sus cualidades físicas; el problema con este abordaje es que la persona sigue trabada en su imagen corporal en vez de entender la ansiedad que la lleva a los pensamientos negativos.

Una analogía para dejar esto claro: Un niño se preocupa por la seguridad de su familia, todas las noches cuando se va a dormir dice que tiene miedo. El papá le responde amablemente “Hijo estamos seguros, la puerta esta con llave”. Pero después de unas noches el niño ya no cree al papá, entonces el papá lo lleva a la puerta y le muestra que esta con llave, el niño se tranquiliza y papá se siente bien porque cree tener control de la situación.

Todas las noches padre e hijo checan que la puerta este con llave, pero pronto el hijo comienza a despertarse a media

noche y le pide al papá que lo lleve a checar la puerta. Unos días más tarde el niño pide que pongan otro candado, el papá le reasegura que con un candado están seguros, pero compran un nuevo candado y lo instalan en la puerta. El padre está haciendo todo lo posible para mantener a su hijo tranquilo.

Funciona por un par de noches, pero pronto el niño dice que dos candados no es suficiente, continúan los viajes nocturnos a checar la puerta, el papá comienza a sentirse molesto y desvelado, pero no sabe que más hacer, compra un tercer candado y lo instala pero, la situación continua.



¿Ves por dónde va? El niño sigue afligido y el papá está haciendo lo mejor que puede, trata de resolver la ansiedad incrementando la seguridad y mostrándole a su hijo que están seguros, pero cada vez que agrega un candado la ansiedad del niño crece.

El papá comienza a irritarse y a sentirse desesperado. Continúa tratando de ser compasivo y comprensivo de los miedos, pero comienza a sentirse enojado con el niño.

¿Qué pasa aquí? El padre es bueno, compasivo y responde a su hijo, pero, ve el problema como el candado y trata de calmar al hijo poniendo más candados y checando todas las noches, **cuando el verdadero problema es ansiedad y miedo.**

Cada vez que agrega un candado, accidentalmente refuerza la idea de que la aflicción por la seguridad puede ser resuelta aumentando candados. Esto alimenta, en vez de reducir la ansiedad y los candados se convirtieron en una obsesión para padre e hijo. Lo que papá necesita hacer es reducir la ansiedad que siente su hijo, necesita ayudarlo a sentir el miedo y darle vuelta a la ansiedad, la ansiedad únicamente se va cuando aceptamos nuestros sentimientos y realizamos que es posible hacerlo.

Regresando a los pensamientos negativos de tu hija... cada vez que ella dice algo malo sobre su cuerpo está mostrando que se siente ansiosa. Igual que el niño se aflige por la puerta que considera insegura, ella se preocupa por que su cuerpo no es seguro. Cuando tú le hablas de sus atributos positivos o comparas su cuerpo con otros cuerpos, es como el padre que agregaba candados y checaba la puerta. En vez de atacar los miedos sobre su cuerpo, estas rodeándolos.

Dado su historial de TCA, recomiendo hacer una cita con un psicólogo para trabajar la ansiedad, él puede ayudarle a

aprender cómo responder a sus malos pensamientos en el momento que surgen.

Tú también puedes ayudar mucho enseñándole a superar la ansiedad siguiendo el siguiente **modelo para responder a malos pensamientos sobre el cuerpo**:

1. Suena como que estas teniendo malos pensamientos sobre tu cuerpo y tienes sentimientos de (menciónalos).

2. A mí me hace sentido. Me sentaré junto a ti mientras te sientes mal (eso es mostrar confianza).



Nota que no le estas garantizando que superará su ansiedad, no estas aumentando ningún candado a la puerta. La formula consiste en nombrar la experiencia y confiar en que ella la puede tolerar.

Tu hija se asustará cuando lo hagas la primera vez. Muchos chicos tratan intensamente de engancharte en su ansiedad. Tratará de hacerte decir las

cosas que has dicho en el pasado, e igual al papá te dirigirás a la puerta a colocar otro candado. Tienes que recordar que, aunque eso parezca lo más sensato, alimenta la ansiedad.

Lo que tu hija necesita es ver la ansiedad que subyace a los malos pensamientos y confiar en que puede sentir esos sentimientos sin estallar, o morir o, cualquier otra cosa que la ansiedad puede hacerla sentir.



La ansiedad es física e intensa y el único remedio es reconocer que nuestros pensamientos y miedos no pueden dañarnos, sin embargo, el no responder a ellos puede hacerlos empeorar. La clave es responder con alguna versión de la fórmula que te compartí cuando ella exprese críticas a cuerpo.

Calma tu sistema nervioso de tal forma que puedas sentarte con ella mientras existen esos sentimientos de miedo y terror. Si puedes, has que nombre los sentimientos tales como miedo, celos, horror, odio, terror, enojo y otros sentimientos que posiblemente te hagan

sentir incomoda.

Recuerda que puedes tolerar tus propios miedos a los sentimientos de tu hija, nombrándolos pierden fuerza o dejan de ser reales para ella. Los sentimientos vienen y van, el peligro está en ignorarlos. Cuando permitimos que los sentimientos desagradables existan, estos se diluyen y desaparecen.

Puede que sea necesario practicar una o muchas veces esto con tu hija, pero si continuas, comenzarás a ver una disminución en su forma negativa de hablar de su cuerpo. Ambas se sentirán mejor.

AGRADECIMIENTOS:

Aprovechamos la oportunidad para expresar nuestro agradecimiento a los patrocinadores altruistas y sensibles que financiaron becas para que 2 médicos, 2 nutricionistas y 2 psicólogos tomen el Diplomado "Tratamiento Integral de los Trastornos de la Conducta Alimentaria" que próximamente estará impartiendo el Instituto CAITA de Guadalajara México.

Recordatorio: Si tienes sospecha de que tú o tu ser querido sufre un Trastorno de la Conducta Alimentaria, recuerda que en Asociación Estima podemos orientarte de forma gratuita, solo tienes que contactarnos:

www.asociacionestima.org

✉ asocestima@gmail.com

📷 📱 Asociación Estima

11 de agosto día del
NUTRICIONISTA
¡Felicidades!



Creemos un mundo seguro para todas las personas, amplíemos la cultura de la belleza y celebremos la diversidad que las personas de todas las tallas pueden aportar.

