

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 comportamiento 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.