

Hilando Esperanza

Carta Informativa

DICIEMBRE 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

20 COSAS QUE PERSONAS QUE SUFREN DE UN TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA, QUIEREN QUE SEPAS ACERCA DE ESTA ÉPOCA DE CELEBRACIONES DE FIN DE AÑO.



02

COMO LAS REDES SOCIALES (QUE APARENTAN SER MAS BENEFICIOSAS QUE PELIGROSAS) PUEDEN LLEVAR A UNA ALIMENTACIÓN DESORDENADA.



01

20 COSAS QUE PERSONAS QUE SUFREN DE UN TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA, QUIEREN QUE SEPAS ACERCA DE ESTA ÉPOCA DE CELEBRACIONES DE FIN DE AÑO.



Por: Sarah Schuster, The Magthy

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Para las personas que viven con un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA), sin importar en qué etapa de su recuperación se encuentren, el comer día a día puede ser muy desalentador. La época de Navidad trae consigo fiestas en el trabajo, reuniones familiares y otro tipo de celebraciones que normalmente giran en torno a la comida, y esto, representa grandes retos adicionales.

Teniendo una plena conciencia de lo anterior, quisimos consultar con la National Eating Disorder Association para conocer sobre lo que una persona con un TCA quisiera que quienes las rodean comprendieran sobre esta temporada de celebraciones.

LO QUE EXPRESARON:

1. “No es que no quiera ir a la cena familiar o que no los quiera. Mientras puede ser relajante para ti, para mi es una batalla, cada bocado viene con un pensamiento que me ofende, sin embargo, trato de sonreír entre de cada mordida”.

2. “El hecho de que yo haya estado en proceso de recuperación por años no significa que no tengo que luchar con

mis pensamientos desordenados, especialmente cuando las personas constantemente hablan de comer. Esas pláticas hacen que yo me vea comiendo sin parar y... eso me da miedo”.

3. “El hecho de que yo esté bien y con peso sano, no significa que estoy curado. **Comer frente a la gente es aún difícil y embarazoso.** Aunque he estado en recuperación por dos años aún lucho, especialmente durante las fiestas”.

4. “Por favor no te enojas conmigo cuando alguno de mis pensamientos o comportamientos desordenados están presentes. **Soy más que mi TCA, somos dos seres diferentes unidos por una gruesa y pesada cadena.** Cuando te enojas conmigo me siento culpable y me escondo en mis pensamientos”.

5. “Cuando tú tienes un TCA gritando dentro de tu cabeza todo el tiempo, es muy difícil hacer todo lo que las otras personas encuentran divertido durante las fiestas”.

6. “Desearía que mis amigos y mi familia comprendieran que las fiestas para mi representan presión para comer comida con la cual yo no me siento cómodo.

Si no como lo que todo mundo come, me hacen millones de preguntas y me convierten en el foco de atención”.

7. “A pesar de estar en una temporada festiva, los comentarios sobre la comida, el peso, la apariencia corporal, las dietas o los hábitos alimenticios de cualquier persona todavía están fuera de mis límites y pueden llegar a ser muy desencadenantes”.

8. “Para mí **es detonante el escuchar hablar sobre dietas para después de las fiestas de fin de año**, sobre lo mala que es la comida o cuanto engorda. Por favor no lo hagas”.



9. “Sufro porque mi familia no entiende que durante la cena de Navidad no deberían comentar acerca de mi TCA. No me pregunten porque no me como el pavo. No me pidan que me coma el postre. **Sólo necesito que me amen. Denme mi espacio y la esperanza de que el próximo año estaré en un mejor lugar**”.

10. “Dejen de decirme que esté feliz, déjenme sentir mis sentimientos. El ignorarlos es parte de lo que me llevó a padecer un TCA”.

11. “Duele cada vez que alguien habla del peso que ha ganado durante las fiestas y que el primero de enero comenzarán a ir al gym”.

12. “Durante las fiestas, les pido que no juzguen, simplemente entiendan. Deseo me tengan paciencia, una mano en el hombro y que no hablemos de mi TCA. **No es búsqueda de atención, simplemente quiero aceptación y apoyo** para saber que a pesar de todo, los que están a mi alrededor me quieren”.

13. “Aunque parezca que estoy manejando bien mi vida, sigo luchando con pensamientos desordenados. Las fiestas de navidad son tiempos emocionales con familia y comida y cada vez que estoy fuera de mi línea emocional de base, las cosas son mucho más difíciles de manejar”.

14. “Se me dificulta pensar en algo más que no sean números o ejercicios físicos cuando la interacción social se vuelve más acerca de la comida que de las relaciones afectivas. **Por favor sean pacientes conmigo**”.

15. “Cuando vas a una fiesta con mucha comida, la necesidad de

atracarte o el miedo de llegar a hacerlo asustan y son abrumadores”.

16. “Por el hecho de que son las fiestas, todos esperan que estés feliz, pero que estés de fiesta, no significa que tu TCA o cualquiera que sea la enfermedad que sufras simplemente desaparece”.

17. “Un día festivo es simplemente otro día con las luchas que tienes que superar. Se vuelve más difícil cuando estas rodeada de personas que raramente ves y comidas que raramente comes. Es agotador jugar este rol. Por favor se generoso y paciente para que juntos podamos afrontar estos difíciles retos”.

18. “Si nos vemos tristes o enojados, no es que queremos arruinar las fiestas, es porque **es muy difícil para nosotros afrontar la cena de Navidad.** Hacemos lo mejor que podemos”.

19. “Verdaderamente quiero disfrutar la comida de las fiestas sin sentirme culpable, pero me es extremadamente difícil”.

20. “Mi tratamiento me enseñó a lidiar con mi alimentación diaria, pero no me preparó para las fiestas de Navidad y todo lo relacionado con las comidas. **No te ofendas o preocupes si rechazo una galleta o asistir a una celebración;** comprende que necesito mantener mi cabeza en su puesto, yo también quiero disfrutar las fiestas”.

EL IDIOMA DE LOS TRASTORNOS

DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Si estas con una persona que sufre un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) **por favor evita** los comentarios siguientes:

1. “Te ves muy bien”

Para la persona con un TCA este comentario, a menudo y aunque no sea intencionado, es interpretado como un juicio alrededor del peso o tamaño del cuerpo. Puede interpretarlo como que ha ganado peso o que no está lo suficientemente delgada.

2. “Has ganado peso desde la última vez que te vi”.

Los comentarios sobre la imagen o el peso refuerzan en ellos creencias como “únicamente soy aceptado cuando estoy en cierta talla”.





3. “¿Solo eso vas a comer?”.

Puede que la persona haya hecho un gran esfuerzo para seleccionar que comer. No comentes si la porción es lo que tu consideras “normal” o “suficiente”, la persona se sentirá avergonzada cuando la colocas en el foco de la atención y comentas sobre lo que come.

4. “Acabo de comenzar esta dieta”.

Hablar sobre tus deseos para perder peso solo provocará angustia e incomodidad para tu ser querido.

5. “Quisiera tener tu fuerza de voluntad”.

Alguien que sufre un TCA daría cualquier cosa por liberarse de su régimen alimentario restrictivo y castigador. Valorar su habilidad para negarse a si mismo, la cual se ha convertido en su destrucción y le ha robado su vida, puede ser muy dañino.

Para apoyar a tu ser querido, trata de poner su TCA a un lado y ve a la persona única que es, más allá de su problema. Habla de cuestiones no relacionados con comida, imagen o peso corporal; **se comprensivo, cariñoso y no juzgues.**

Si te equivocas, pide perdón y cambia la conversación.

Recuerda que es una persona en búsqueda de una mejor relación con la comida, en una sociedad en donde comer socialmente es un placer.

Cuando te enfocas en conversar sobre temas ajenos a la comida, el peso y la imagen corporal le estás ayudando en su recuperación.

COMO LAS REDES SOCIALES (QUE APARENTAN SER MAS BENEFICIOSAS QUE PELIGROSAS) PUEDEN LLEVAR A UNA ALIMENTACIÓN DESORDENADA.



Fuente: Vol. 32 / No. 5 – Eating Disorders Review
Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Las restricciones sociales durante la pandemia del COVID-19 dieron como resultado que los adolescentes dedicaran más de su tiempo a las redes sociales, una de las más populares es Tik-Tok, una aplicación creada en 2016, y que a la fecha tiene +800 millones de usuarios, de los cuales por lo menos la quinta parte son adolescentes.

Un caso recientemente reportado en Italia demuestra como las redes sociales, **son capaces de promover las auto-lesiones no suicidas y la anorexia en los jóvenes.**

Así como muchas plataformas están filtrando contenidos pro-anorexia, Tik Tok promueve los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y ciertas conductas de auto daño.

De acuerdo a un equipo de investigación liderado por el Dr. Guiseppe Logrieco y sus colegas en Roma (Int J Environ Res Public Health. 2021. 18:104) esto está usualmente disfrazado.

La investigación de este equipo ofrece una útil mirada de como “dance videos” aparentemente inocentes pueden contener material dañino.

PERDER PESO PARA VIVIR UNA EXPERIENCIA EXTREMA:

Los autores describen la experiencia de una niña de 14 años diagnosticada con Anorexia Nerviosa (AN).

Comenzando en abril 2020, un mes después de que las restricciones del COVID llevaran a un confinamiento total en Italia, **la niña empezó a restringir su ingesta de alimentos mientras aumentaba su actividad física** a 4-5 horas por día en una caminadora; comía alimentos bajos en calorías y tomaba un promedio de 8 pildoras laxantes por día, todo para acelerar la pérdida de peso.

El Dr. Logrieco dijo que la adolescente ingresó a emergencias con bradicardia severa, pérdida de 16Kg (35lbs.) en los últimos 6 meses, e índice de masa corporal de 14.2 (mg/kg²).

Esta niña intencionalmente rehusó a comer con la intención de perder peso para ser hospitalizada, no porque ella tuviera una pobre imagen corporal, sino porque deseaba vivir una “experiencia extrema”, expresó.

Según sus palabras, su vida había sido siempre demasiado simple y libre de sufrimientos.

Su inspiración según lo explicó vino de Tik Tok.

Además mencionó que fue inspirada por videos en donde vio a muchas adolescentes compartiendo sus experiencias de profundo sufrimiento, centradas en auto-lesiones no suicidas y trastornos alimentarios.

Fue hospitalizada y eventualmente remitida a tratamiento ambulatorio.

Como explicó el autor, Tik Tok registra datos de cada usuario y les propone videos que capturan su atención y les muestra contenido denominado “For You” (Para ti).

Si el usuario accidentalmente ve un video sobre anorexia en la homepage y luego ve videos similares, un algoritmo continuará sugiriéndole este tipo de videos -tal como fue el caso de la paciente-. El algoritmo de Tik Tok no puede discriminar o filtrar entre contenidos dañinos y no dañinos.

CUIDÁNDONOS DE MENSAJES ESCONDIDOS

Aunque los autores presentaron un solo caso, quieren demostrar como las redes sociales, que pueden aparentar ser inofensivas, son capaces de promover comportamientos de TCA y auto-lesión en los adolescentes.

Esperan generar una alerta sobre la influencia que las redes sociales pueden tener en los jóvenes cuyos padres usualmente no están conscientes de la conexión entre un video de entretenimiento y la promoción de un TCA. Destacan lo fácil que es el acceso a las redes sociales y el contenido dañino para su salud mental y física, con mensajes que pueden desencadenar conductas nocivas y muy lamentables.

¿Cómo puedes ayudar?

Colabora con Asociación Estima y su esfuerzo para continuar apoyando a personas que sufren de algún TCA, puedes hacer tus donaciones a:

Cuenta corriente No. 500-016621-9 del Banco Agrícola.

NIT 0614-280606-108-8

Actualmente y con el propósito de lograr mayor asertividad en la prevención, alerta y remisión de los TCA se ha programado un “Estudio de incidencia de TCA en El Salvador”, para lo cual necesitamos recaudar \$25,000.