

Hilando Esperanza

Carta Informativa

ENERO 2022

¿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

POR QUÉ CREO QUE EL TRATAMIENTO PARA LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA) NO FUNCIONA EN MUCHOS DE LOS CASOS.



02

CARTA A UNA CHICA MÁS JOVEN QUE YO.
- POR JULIA



01

POR QUÉ CREO QUE EL TRATAMIENTO PARA LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA NO FUNCIONA EN MUCHOS DE LOS CASOS.



Por: Ginny Jones, Parent Coach y editora de More-Love.org
Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Muchos padres que tienen un hijo que sufre de un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA), afrontan años de tratamiento que no funciona.

Es frustrante esforzarse tanto y gastar tanto dinero y energía luchando contra un TCA que no cede. No estoy sugiriendo que debemos tirar lo que realmente está funcionando, pero me pregunto ¿qué falta? ¿qué más podríamos hacer para tener un mejor impacto y acortar la duración del tratamiento y a la vez, reducir la severidad de muchos casos?

Y valga aclarar que esto no es una crítica a los profesionales comprometidos que trabajan en el campo de los TCA.

El tratamiento tradicional de TCA funciona favorablemente para muchas personas, pero tristemente no para todas.

Gran parte del problema actual es que la investigación de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, comparada con la de otras condiciones serias de salud, está crónicamente subfinanciada.

Se cuenta con muy poca información científica con la cual trabajar. La mayor parte de lo que sabemos sobre TCA viene de la prueba y error, pequeños estudios, o son el resultado de un gran esfuerzo de padres, profesionales y personas que sufren o han sufrido un TCA.

Mi única perspectiva de los TCA viene de una combinación de investigación y experiencias vividas. Sufrí de un TCA la mayor parte de mi vida y, desde que me recuperé me he dedicado a entender, descodificar y escribir sobre el tema.

Mi trabajo como coach de padres de hijos que tienen un TCA me ha enseñado lo frustrante que puede ser el tratamiento tradicional. Así mismo, al trabajar con profesionales he logrado percibir cuanto les importa y desean ayudar y, **al platicar con personas que sufren un TCA me doy cuenta cuan frustrados ellos también están.**

¿Qué es lo que yo pienso que falta en la mayoría de los tratamientos de TCA?

¿Por qué el tratamiento a menudo tiene resultados frustrantemente esquivos?

A continuación les comparto algunas de mis opiniones del por qué los TCA continúan siendo tan complicados:

Cuando trabajo con una familia luchando con un TCA, lo primero que quieren saber es: *-¿Qué es lo que impulsa este comportamiento?-. Y cuando el tratamiento no funciona, me pregunto si realmente entendemos lo que lo está causando.*

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria no salen de la nada, tienen una razón y un propósito.

Cuando conocemos la razón y el propósito del TCA podemos tratarlo más efectivamente. Cuando un niño o joven rechaza la comida, se atraca o se purga, necesito saber qué es lo que hay atrás de ese comportamiento, **¿qué lo impulsa?**

La antigua manera de pensar sobre comportamientos negativos era que la persona era *anormal, manipuladora o que buscaba atención.*



Hemos aprendido de recientes adelantos en neurociencia, que **el comportamiento es la forma en que la persona satisface una necesidad primordial para lograr su seguridad emocional.**

- SEGURIDAD EMOCIONAL:

El sistema nervioso, las creencias y los pensamientos de una persona son cohesivos, comprometidos, relajados, tranquilos y abiertos a otras personas.

Una vez **aprendemos a abordar la seguridad emocional de una persona, podemos ayudarlo a sentirse mejor.**

La mayoría de las veces, cuando la persona se siente mejor necesita menos los comportamientos y está en la posición de aprender habilidades cognitivas para manejar el impulso del comportamiento. **Es prácticamente imposible utilizar los conocimientos y las habilidades cognitivas cuando se carece de seguridad emocional.**

- HABILIDADES COGNITIVAS:

Uso de la corteza prefrontal para adquirir conocimientos, manipular información y razonar.

Muchos de los tratamientos de TCA comienzan trabajando las habilidades cognitivas para el manejo de los comportamientos, pero su efecto es limitado porque **un TCA no suele ser un proceso cognitivo y consciente;** no surge del pensamiento consciente.

Es por esto que puedo decir que **un TCA es algo que no se escoge**, sino que surge como respuesta a la necesidad de seguridad emocional.

COMPORTAMIENTO

DE ABAJO HACIA ARRIBA

[Bottom-up behavior]

A menudo el tratamiento incluye decirle a la persona que su TCA es peligroso, que dañará su salud, etcétera, y se le provee de estrategias para superar los impulsos. Esto puede darnos una idea del por qué los tratamientos de TCA a menudo no funcionan. Estos abordajes pueden ser perfectamente lógicos y técnicamente útiles, pero son todos cognitivos y, dado que los comportamientos de los TCA son de abajo hacia arriba vs. de arriba hacia abajo, fallan muy seguido.

DE ABAJO HACIA ARRIBA:

Surgen del sistema nervioso y áreas primitivas del cerebro.

DE ARRIBA HACIA ABAJO:

Surgen de pensamientos conscientes, usando la cognición.

La evidencia sugiere que la mayoría de los TCA comienzan de abajo hacia arriba. Por lo tanto, para ayudar a una persona a recuperarse de un TCA necesitamos utilizar un proceso en esa misma dirección, lo cual se hace usando la “regulación emocional”.

REGULACIÓN EMOCIONAL:

Es el acto de notar, aceptar y procesar señales del sistema nervioso para alcanzar un estado emocional tranquilo y comprometido.

Una vez que la persona ha aprendido a regular sus emociones, la necesidad de los comportamientos de su trastorno de la conducta alimentaria se reducen grandemente. Ubicando al paciente en una posición en la que pueden realizar trabajo cognitivo sobre su TCA.

El **proceso de Abajo hacia arriba** dirige la mayoría de los comportamientos compulsivos, por lo tanto, mientras no usemos este proceso, no triunfaremos en tratamientos de arriba hacia abajo.

COMPORTAMIENTO COMPULSIVO:

Una conducta que no es guiada por decisiones lógicas conscientes, tal y como funcionan la mayoría de los comportamientos de los TCA.

La persona se siente “impulsada” para realizar el comportamiento, aunque conscientemente no quiera o se avergüence del mismo.



¿POR QUÉ EXISTEN LOS TCA?

Apurarse a estrategias de tratamiento sin entender el “por qué” de los TCA, suele acarrear frustración para todos (el enfermo, sus padres, hermanos y proveedores del tratamiento).

Usted puede decirle a la persona que coma o que deje de vomitar durante meses o años y lograr un pequeño impacto o ninguno, lo cual no se debe a que el paciente es necio; **se debe a que el tratamiento se está dando desde el lado equivocado de la ecuación.**

Entre más empujamos procesos cognitivos en el tratamiento, más puede empeorar el TCA.

Es incomprensible que con todo el conocimiento y tratamiento la persona no se mejore, suponiendo que en la mayoría de casos, el paciente se involucra en el tratamiento y dice que quiere sentirse mejor. Pero, una vez entendemos los roles de “arriba hacia abajo vs. de abajo hacia arriba”, todo comienza a tener sentido.

Buscar cambios en la conducta
SIN COMPRENDER
el por qué de ésta,
nos traerá
FRUSTRACIÓN
y un tratamiento ineficaz.



TRATAMIENTO DE ABAJO

HACIA ARRIBA PARA LOS TCA

Quiero comenzar aclarando que no estoy sugiriendo que todos los tratamientos actuales para TCA son inefectivos. Muchas personas se recuperan con los estándares de cuidado actuales. Pero, lo que si estoy sugiriendo, es que se deberían agregar tratamientos de abajo hacia arriba.

Actualmente contamos con el poder de la neurociencia. **Entendemos el sistema nervioso de formas que nunca antes se habían entendido.**

La investigación y conocimientos de personas como los Dres. Daniel Siegel, Tina Payne Bryson, Pat Ogden, Peter Levine y Stephen Porges nos ayudan a entender muchos de los problemas de comportamiento a través de lentes completamente nuevos.

Estos nuevos lentes están siendo aplicados en muchas áreas, incluyendo el tratamiento para Trastorno de Déficit de Atención, ADHD y Autismo y, estamos viendo resultados positivos.

No creo necesario deshacernos de los tratamientos actuales, pero sí creo que nos estamos perdiendo grandes oportunidades de tratar los TCA desde una mejor y más beneficiosa perspectiva. A continuación comparto algunos elementos que me gustaría que agregáramos al tratamiento:

TERAPIAS PROFESIONALES

Hoy en día la mayoría de tratamientos se concentran en procedimientos médicos (peso, exámenes de sangre), psicológicos (terapia cognitiva) y nutricionales. Estos son necesarios y de mucha ayuda, pero sugiero una expansión a **terapias que aborden el sistema nervioso**, como por ejemplo:

1. Terapia somática.
2. Himnoterapia.
3. Terapia de desensibilización y reprocesamiento mediante movimientos oculares, EMDR.
4. Ejercicios y tonificación del nervio vago.
5. Yoga.
6. Meditación con atención plena.
7. Masaje y trabajo corporal informados por traumatismos.

Estas terapias no se apoyan en PROCESOS COGNITIVOS sino aprovechan el cuerpo para calmar y regular el sistema nervioso.

Tal como con las terapias tradicionales, es importante revisar las credenciales de los profesionales que las aplican, su entrenamiento y su experiencia en el tratamiento de trauma y TCA. **Una precaución es que cuando se trabaja con el cuerpo se requiere mucha habilidad y sintonía de consciencia.** Esta es aún una nueva y creciente área de tratamiento, por lo que se debe poner atención en cómo se siente y buscar otra opción si nos parece que no estamos teniendo un impacto positivo.



TRATAMIENTO DE LOS PADRES

La mayoría de tratamientos actuales se concentran en el paciente con el TCA, y cuando los padres o cuidadores se involucran, por lo general es en áreas de alimentación y algunas terapias familiares (cognitivas). Esto ayuda mucho y es necesario.

Sin embargo, recomiendo una ampliación en el rol de los padres y cuidadores, quienes deberían **aprender el uso de co-regulación emocional** para ayudar a su ser querido.

Los niños no nacen con habilidades para AUTO-REGULARSE aprenden con nuestro apoyo y la repetición de experiencias de co-regulación con los padres.

Los padres que deciden aprender intencionalmente a co-regular y que tienen hijos luchando con un TCA pueden tener un gran impacto. Si bien es necesario algún entrenamiento y experiencia, lo vale, pues pueden transformar la relación y habilidad para apoyar a la recuperación de los hijos.

* LECTURA RECOMENDADA:
“Our Children are not born with the ability of self-regulate”
(disponible en la biblioteca de la página web de Asociación Estima).



UN NUEVO CAMINO A SEGUIR

Mi experiencia trabajando con padres y profesionales es que todos quieren ayudar a su ser querido a recuperarse. No creo que sea falta de esfuerzo o amor en el tratamiento, pero creo que hay espacio para expandir el tratamiento profesional y empoderar a los padres para que se involucren de forma más completa en un tratamiento más efectivo.

CARTA A UNA CHICA MÁS JOVEN QUE YO.



Querida Amiga:

Quiero hablarte de un tema que considero importante y creo te ayudará a tener una vida más relajada, tranquila y feliz. Si pones en práctica lo que estoy por decirte, te sentirás más segura de ti misma y crecerá tu autoestima.

Mi nombre es Julia, a menudo converso con chicas como tú, conozco y entiendo sus inquietudes, deseos y preocupaciones y, además he vivido muy de cerca un Trastorno de la Conducta Alimentaria. Espero tomes a bien lo que voy a decirte.

Vivimos inmersos en una cultura que nos pone muchos retos, presiones y exigencias sobre la forma en que debemos lucir, comportarnos y en resumen ‘parecer’. La sociedad, la familia, las amistades, los comerciales y los medios de comunicación, especialmente las redes sociales nos ponen mucha presión para alcanzar el “look perfecto” o “ser la mujer perfecta”.

Estas exigencias y presiones nacen y son motivadas por intereses económicos que nos fabrican necesidades (innecesarias, valga aclararlo), convenciéndonos de que estamos llenos de imperfecciones que se pueden mejorar al adquirir sus productos o servicios, por ejemplo: tu pelo no es suficientemente brillante.

Las personas o instituciones detrás de estos intereses económicos no toman en cuenta los daños que generan en las personas. Algunas veces los desconocen y muchas otras los conocen, pero deciden ignorarlos para no afectar sus finanzas.

Algunos ejemplos de mensajes que solemos recibir son: “Para ser bella, aceptada, popular y feliz debes ser muy delgada”. Este mensaje no llega escrito textualmente en alguna publicación, pero lo recibirás de forma subliminal a través de mensajes o imágenes de modelos que representan el ideal de belleza como las que vemos en revistas, pasarelas, fotografías, etc.”

Algunas de nosotros podemos llegar a ser delgadas como la moda lo exige, siempre y cuando hagamos dietas restrictivas muy estrictas y mucho ejercicio.

Pero ¿cuánto cuesta eso?

En dinero, en tiempo, en salud física y mental. ¿Crees que, si alcanzas la delgadez establecida, la podrás mantener en el tiempo? La respuesta es un NO definitivo, las estadísticas nos muestran que el 95% de las personas que bajan de peso con dietas, recuperan su peso y más del que perdieron.

Está comprobado con evidencia científica, que **las dietas restrictivas debilitan todos los órganos de tu cuerpo, incluyendo a tu cerebro.** Causan daños severos como anemia, amenorrea, problemas digestivos, arritmia cardíaca, TCA y otros. Lo peor de todo, es que algunos de estos, son irreversibles. Por otro lado, **afectan tu estado de ánimo, pueden provocarte ansiedad, depresión, inseguridad y te aíslan socialmente.** Y por si fuera poco, si no alcanzas el peso que pretendes, te hacen sentir culpable. Todo lo contrario a sentirte feliz.

La mujer perfecta tiene piernas largas y delgadas, puede ser que las tuyas sean bonitas, pero no sean muy largas. ¿Que puedes hacer al respecto? Frustrarte y esconder tus piernas, pero si quieres mi consejo: -¡disfrutarlas tal cual son! darles gracias por todos los lugares a donde te llevan, por las canciones que te permiten bailar y los caminos que te permiten recorrer-.

A parte del tema del peso y las piernas, la mujer perfecta tiene manos y pies suaves, uñas largas, bien cuidadas y maquillada. ¿Y tú pelo? ¿llena los todos los estándares o necesitas invertir en él? ¿Tus pestañas y tus cejas?... ¡Ah! y no hemos hablado de tus pechos y tus glúteos, ¿llenan los requisitos de belleza establecidos o tienes que someterte a una cirugía plástica?

Podríamos seguir enumerando todo lo que nos falta para alcanzar ese estándar de belleza impuesto por la industria de las modas, dietas y productos de belleza y, nos daremos cuenta que son inalcanzables e irreales, y lo peor, nos hace sentir incómodos, incapaces, culpables, insatisfechos y que no encajamos. Y esto afecta nuestra autoestima negativamente.

Mejor platiquemos como nos defendemos de toda esa influencia negativa que nos impone estándares inalcanzables para su propio provecho económico, sin considerar tu herencia genética, tu raza, tu salud, tu personalidad, tu bienestar, tus gustos y tu felicidad.

¿Por qué no comienzas a descubrir tu propia belleza? ¿a estar agradecida con tu cuerpo porque te da la oportunidad de vivir tantas experiencias y a disfrutar de la compañía de tus amigos y familia? Mira tu belleza interior, mira aquellas cualidades que no necesariamente se ven en las fotografías, como la lealtad, la honestidad, generosidad y otras miles de

cualidades que estoy segura están en ti, y que al reconocerlas te darán una sensación de satisfacción, alegría y seguridad.

Puedes trabajar en tu propia belleza, en tu autenticidad, en ti que eres única y especial. Esto también requiere trabajo, cuidado y se puede perfeccionar, pero con la gran diferencia que las mejoras para alcanzar lo que tú quieres y decides, sin presión de nadie.

Se tu misma, mírate en tu espejo interior, siéntete orgullosa de quien eres y como eres por dentro y por fuera. Eres una persona maravillosa, especial y única, no te escondas detrás de conceptos de belleza genéricos e impuestos.

Te deseo una vida plena y te quiero mucho, tu amiga,

Julia

¿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.