



Trastornos alimentarios: cómo ayudar en el entorno familiar

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son trastornos mentales caracterizados por un **comportamiento y actitud patológica frente la ingesta de comida y una obsesión por el control del peso y la imagen corporal**. Afectan principalmente a adolescentes y mujeres jóvenes que presentan una forma de alimentación desordenada. Su origen y aparición es multifactorial: viene dado por causas de origen biológico, psicológico, familiar y sociocultural. Es una enfermedad con alteraciones graves en la nutrición, que provoca **consecuencias negativas tanto a nivel físico, mental y funcionamiento psicosocial. Conlleva a una baja autoestima y aislamiento**. Es muy importante hacer prevención desde la niñez y estar atentos a cualquier signo de alarma. La detección temprana es importante para su pronóstico, poder dar tratamiento y resolución con éxito.

Los TCA más conocidos son la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, pero también existen otros, como el trastorno por atracón (ingesta compulsiva recurrente), la ortorexia (la obsesión por la comida sana) o la vigorexia (la obsesión por el ejercicio físico).

Los TCA son enfermedades graves pero se pueden curar si la persona realiza tratamiento con un equipo especializado (médicos y psicólogos). Suele haber una falta de conciencia de enfermedad. La persona afectada no es capaz de identificar las consecuencias negativas del trastorno, ni de la necesidad de hacer tratamiento. El **papel de la familia es especialmente importante** para conseguir que siga este tratamiento específico tan necesario.

Los trastornos de la alimentación afectan a muchas familias. Muy a menudo, desde las familias y entornos cercanos no sabemos qué hacer o cómo comportarnos para ayudar en el proceso de recuperación de un ser querido afectado por esta grave patología.

Es un trastorno complicado y se tendrán que tener en cuenta todos los factores en los que influyen. Aunque será el psicólogo o equipo médico-terapéutico responsable quién orientará a la familia sobre el mejor modo de actuar, presentamos algunos consejos que pueden ayudar a afrontar esta situación, sobretodo dentro de la convivencia familiar.

- **Ser empáticos y escucha reflexiva:** nuestro hijo/a está reclamando a gritos nuestra atención para decirnos que algo no está bien en él/ella. Es fundamental que sepamos escucharle y comprenderle para poder ayudarle. No le obligaremos a comer o imponer ciertos alimentos, y castigar por no comer. No persuadir directamente o provocar discusiones. Sino provocaremos el efecto contrario y la falta de proximidad necesaria para poder llegar a ser de ayuda. Estás preocupado por tu hijo/a, sin embargo, hay maneras más efectivas de proceder que la propia imposición. Ésta sólo le hará encerrarse más en sí mismo.
- **Aceptación/afirmación:** ponerse en su lugar, que vea que estamos dispuestos a entender, y que podemos hablar de sus dificultades. Intentar que explique sus motivos y porqués de sus conductas. Reafirmar su libertad para elegir, remarcando la gravedad del problema y que es esencial la salud física para estar bien psíquicamente y con los demás ámbitos (amigos, estudios, trabajo, etc.).
- **Flexibilizar objetivos:** establecerlos poco a poco; los objetivos a corto plazo siempre son más efectivos. Seguramente sea más fácil que “se coma una manzana” que “un plato de lentejas”. Reforzar positivamente las declaraciones de automotivación: premiar sus ganas de cambiar.



- **Aceptar que no hay soluciones rápidas y fáciles** para la recuperación de un trastorno alimentario. Los psicólogos, psiquiatras, médicos y terapeutas no tienen una cura milagrosa. Para conseguir una recuperación duradera, es necesario realizar cambios en la actitud y el comportamiento. Y estos cambios llevan su tiempo.
- **Adaptarse a los cambios** que se van produciendo en la persona afectada. Es importante trabajar con tu ser querido y su terapeuta para averiguar lo que estos cambios implican. Este proceso no será sencillo y no debes esperar cooperación o agradecimiento.
- **Establece horarios de comidas regulares y realiza el mayor número de comidas con ellos.** Esto te permitirá establecer y fortalecer vínculos afectivos con tus hijos.
- Utiliza formas de **compartir y socializar que no impliquen alimentos.**
- **Deben evitarse los debates o discusiones sobre el peso y la comida.** Si te preocupa una pérdida excesiva de peso, la deshidratación u otras señales de peligro médico, contacta con el equipo o terapeuta que esté llevando el caso, pero no entres a discutir o valorar.
- **Expresar amor y afecto**, tanto verbal como físicamente, y **evitar los sermones** sobre la alimentación o las demandas de aumento de peso. Admite que a veces puedes llegar a enfadarte y a sentirte impotente, pero hazle ver que estos sentimientos no tienen que ver con su persona.
- **Educa con el ejemplo.** No hay nada mejor para inculcar hábitos alimentarios saludables en tus hijos que siendo el primero en seguirlos. Si no, será difícil que ellos hagan lo que nosotros no hacemos. **¡No hacer régimen!** Se puede hablar de dieta sana. Es muy difícil ayudar a una persona con un trastorno de alimentación a desarrollar actitudes saludables sobre la pérdida de peso y la delgadez cuando las personas de su entorno están reforzando la importancia de la pérdida de peso.
- **Evitar las luchas de poder** y tener en cuenta que las personas con trastornos alimentarios suelen ser bastante ambivalentes acerca de mejorar. A veces es posible que quieran recuperarse, y otras veces es posible que quieran volver a la seguridad y la protección de sus rituales. Debéis recordarles las pautas de médicos especialistas que describen que es lo adecuado. Por lo tanto, no es una obligación por vuestra parte sino por una necesidad de estar sano y feliz.
- **Transmite el concepto de belleza basado en la salud y cuidado personal.** Basarse en la estética o las modas imperantes puede resultar peligroso. Del mismo modo, cuida los comentarios que haces sobre la imagen.
- Es fundamental **fomentar su autoestima.** Potenciar sus valores personales. Enseñarles a conocer sus capacidades y limitaciones, hará que se conozcan mejor a sí mismos y sean menos vulnerables a comentarios e información imprecisa. Estimúlalos a extraer sus propias conclusiones y enséñalos a valorar la salud por encima de la estética. Fortalecerás su autoestima y capacidad de diferenciar lo conveniente de lo que no lo es, en cuanto a salud se refiere.

Y recuerda que es importante PEDIR AYUDA. Es un trastorno grave, y tratarlo a tiempo es uno de los principales factores para que exista una recuperación. Los profesionales te ayudarán ya que la gestión no es sencilla. Con el tratamiento adecuado, tanto individual como familiar, la evolución será más favorable.