livin'

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

www.livinsaludmental.com

MÁS ALLÁ DE LA COMIDA

ENTENDIENDO LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

AVIFES
Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia

www.avifes.org

Con el apoyo de:

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
ONGIZATE, GAZTERIA ETA ERRONKA DEMOGRAFIKOAREN SAILA
DEPARTAMENTO DE BIENESTAR, JUVENTUD Y RETO DEMOGRÁFICO

TCA: ¿De qué hablamos?

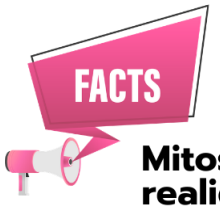
Los trastornos de la alimentación, también conocidos como trastornos de la conducta alimentaria (en adelante hablaremos de TCA), son enfermedades graves que se caracterizan por alteraciones importantes de la conducta alimentaria. Las personas afectadas muestran habitualmente una fuerte preocupación en relación al peso, la imagen corporal y la alimentación, pero como veremos no sólo son esas cuestiones las que están en la base del trastorno.

OJO! Los TCA no tienen que ver sólo con el peso y la comida. Los TCA son un conjunto de enfermedades que afectan al cuerpo, la mente y las emociones.

Pero...¿cuáles son los TCA?

Cuando hablamos de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, lo cierto es que lo habitualmente nos viene a la mente es la anorexia o la bulimia, y no siempre tenemos claro en qué consiste cada uno de ellos. Sin embargo, existen otras formas en las que los TCAs se manifiestan. La realidad es que existen otros tipos de TCA, si bien todos comparten que afectan de manera muy importante a la salud física y emocional de las personas que lo sufren, y de quienes están a su alrededor. A continuación, te explicamos brevemente los más habituales, pero recuerda que nunca debes auto diagnosticarte o diagnosticar a alguien que presenta sintomatología relacionada. Sólo los y las profesionales de la salud mental están especializados en valorar y diagnosticar de manera adecuada.

- **Anorexia nerviosa:** Se caracteriza por restricción de comida, miedo intenso a subir de peso y percepción distorsionada del cuerpo. Existen dos tipos:
    - ***Restrictiva:*** La pérdida de peso se debe, sobre todo, a la dieta muy estricta, el ayuno y/o el ejercicio excesivo.
    - ***Atracones/purgas:*** La persona tiene episodios recurrentes de atracones o purgas (vómito autoprovocado o utilización incorrecta de laxantes).
- **Bulimia nerviosa:** Se alternan atracones de comida con conductas para "compensar", como vómitos autoinducidos, uso excesivo de laxantes o ejercicio extremo. Pueden mantener un peso promedio o tener sobrepeso.
- **Trastorno por atracón:** Comer grandes cantidades de comida en poco tiempo, sin poder controlar los episodios, pero sin que se realice compensación posterior.
- **Trastorno por evitación o restricción de la ingesta de alimentos:** Son personas que limitan la cantidad y variedad de los alimentos que comen debido a su ansiedad o temor a las consecuencias de comerlo (atragantarse o vomitar) o porque no le gustan las características de un alimento (apariencia o textura).



Mitos y realidades

Existe un gran desconocimiento sobre los TCAs y los problemas de salud mental en general. Además, en muchas ocasiones lo que sabemos de ellos que tenemos de ellos proviene de películas, series o redes sociales, algo que puede estar basado en información poco veraz, haciendo que nos hagamos ideas erróneas. Te contamos algunos de los mitos y realidades que rodean a los TCAs y que te ayudarán a entender mejor este tipo de trastornos.

1. "Sólo afecta a las mujeres"

Si bien es cierto que la prevalencia de los TCA es mayor en mujeres (9 de cada 10 casos son mujeres), hay que tener claro que es un trastorno que afecta a ambos sexos. De hecho, cada vez encontramos más casos de hombres que los sufren. Tener estar ideas preconcebidas o ignorar que también los hombres lo sufren, puede aumentar el sentimiento de ser la única persona a la que le ocurre, y con ello aumentar el estigma, la vergüenza y sobre todo, dificultar que esa persona pueda pedir ayuda profesional o a su entorno cercano.

2. "Sólo afectan a personas jóvenes"

Aunque es cierto que la adolescencia es una etapa crítica en el que este tipo de enfermedades tienen lugar con más probabilidad, lo cierto es que puede ocurrir en otras etapas de la vida, desde etapas tempranas hasta aparecer en la madurez.

3. "Son una elección consciente y voluntaria"

Los TCA son trastornos mentales que nadie elige de manera consciente y voluntaria, es decir, tanto su aparición como su evolución no son el resultado de una decisión. Al igual que otros trastornos mentales, además, no aparecen por una única causa, sino por una serie de factores que se dan en la persona, en la familia o en su situación social. Nadie elige tener un TCA, pues provocan un inmenso sufrimiento, tanto a la persona que lo padece como a su entorno familiar.

4. "Siempre que alguien sufre un TCA, debe estar muy delgado/a"

Los TCA pueden estar presentes en las personas, independientemente de su peso y talla. Las personas que lo sufren no necesariamente tiene que estar en un bajo peso, de hecho, en muchos casos la apariencia física de la persona que sufre un TCA está dentro de unos baremos de peso normal, es decir, con una apariencia saludable, e incluso sus hábitos también pueden parecerlo. Creer erróneamente que todo el mundo que sufre un TCA está delgado puede dificultar que se detecte que esa persona pueda estar sufriéndolo. De hecho, en la bulimia o en el trastorno por atracón no se suelen encontrar casos por debajo del peso mínimo, sino más bien se sitúan en un peso normal o en sobrepeso, pero igualmente estamos ante un problema en la conducta alimentaria.

5. "Los TCA no se curan del todo"

Si bien todo el mundo no evoluciona de la misma manera, lo cierto es que no se pueden hacer afirmaciones rotundas sobre la cura de los TCA. Si nos fijamos en los datos, La Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria elaborada por el Ministerio de Salud y Consumo nos indica que alrededor del 50-60% de los casos se recupera totalmente, un 20-30% lo hace parcialmente (se mantienen algunos síntomas como la distorsión de la imagen corporal), y sólo un 10- 20% cronifica la enfermedad, es decir, que estará presente toda la vida de la persona.

En la evolución y la recuperación será primordial un buen seguimiento y tratamiento médico y psicológico especializado, así como otro tipo de apoyos que a la persona le ayuden (tener apoyo social, que la familia tenga también apoyo y orientación…)

6. "Los TCA son problemas que únicamente se centran en la relación conflictiva con la comida y el peso"

Los trastornos de conducta alimentaria incluyen diversas afecciones. Se trata de **etiquetas para describir una problemática compleja. Describen una serie de comportamientos, pensamientos y emociones con respecto al peso, la imagen corporal y la valía como personas. No es solamente si estoy gordo/a o flaco/a, sino que pienso que mi valor como persona y mi autoestima depende en muchos casos de mi imagen corporal.** Aunque la conducta más visible y problemática suele ser comer o dejar de hacerlo, y la preocupación excesiva o miedo a engordar, muchas veces hay otro tipo de implicaciones más allá de lo que el nombre nos señala.

En algunos casos los TCA surgen de diferentes dificultades que las personas pueden estar atravesando.

Estas dificultades, en ocasiones pueden tener relación con una necesidad de control, y ante momentos o situaciones en que la persona siente que no puede controlar, recurre, de una manera inconsciente e involuntaria a recuperar ese mínimo control a través de cuestiones más objetivas como el peso o la comida.

Como decimos, la punta del iceberg de los trastornos de conducta alimentaria puede ocultar también en su base inseguridad, dificultades en las relaciones sociales, baja autoestima o falta de gestión emocional, utilizando la comida como una manera de canalizar el malestar.

Además, aunque no cumplamos los criterios para un diagnóstico podemos tener un problema de conducta alimentaria, ya que se trata de un espectro muy amplio. En todo caso, siempre tendrá que ser un profesional quien valore y acompañe para diagnosticar y tratar el trastorno y lo que esconde detrás.

7. "Los TCA se curan cuando se baja o se sube de peso."

Como hemos dicho anteriormente, un TCA no sólo tiene que ver con el peso. Es decir, el peso es sólo un aspecto, y no define ni marca la recuperación. Por eso mismo, la recuperación de un TCA no consiste únicamente en bajar o subir de peso. Aunque el cuerpo se estabilice, puede que haya otros síntomas que perduren: **pensamientos o emociones.** Por eso mismo, la recuperación consiste en un tratamiento integral con un apoyo especializado y multidisciplinar (apoyo médico, terapia psicológica, seguimiento…).

Señales de alerta

Como hemos dicho anteriormente, es fundamental que no diagnostiquemos ni a nosotros mismos ni a los demás, pero sí es importante tener información sobre aquellas señales que pueden hacernos estar más alerta para poder pedir ayuda, tanto para nosotros mismos como para otras personas de nuestro alrededor. Antes de comenzar con ellas, ten en cuenta que tiene que tratarse de cambios que se mantengan en el tiempo, y que sean llamativos dentro del funcionamiento de la persona:

1. **Cambios en los hábitos de alimentación:** Observas que, desde hace un tiempo, la persona come menos variedad de alimentos, que se salta comidas o que tiene mucha obsesión por las calorías de lo que come ella o los demás.

2. **Señales físicas:** Nos referimos a la pérdida o aumento rápido de peso, pero también a otras señales como cansancio extremo, resultados alterados en las analíticas, problemas digestivos o cambios en el ciclo menstrual.

3. **Preocupación excesiva por el peso y la imagen corporal:** La persona puede manifestar mucho miedo o preocupación por ganar peso, y observamos que tiene una distorsión de su imagen corporal, es decir no tener conciencia de su bajo peso, siente que tiene un peso excesivo cuando esto no corresponde a la realidad, o bien describe partes o la totalidad de su cuerpo de una manera muy exagerada y alejada de la imagen real.

4. **Comportamientos compensatorios:** Pueden ser comportamientos muy directos como provocarse el vómito, pero también puede manifestarse haciendo ejercicio excesivo para contrarrestar la ingesta de alimentos.

5. **Cambios emocionales y sociales:** Como decíamos, las señales no sólo tienen que ver con el peso y los hábitos de alimentación, sino que el trastorno también estará acompañado por síntomas emocionales como la tristeza, la frustración o la irritabilidad… y también su forma de comportarse y actuar puede variar. Por ejemplo, la persona puede aislarse cada vez más, y evitar aquellos eventos o planes sociales que incluyan comer.

RECUERDA: No todas las señales aparecen al mismo tiempo, y el peso no siempre refleja que alguien tiene un TCA. La clave está en cómo se siente y cómo se relaciona con la comida, su cuerpo y las demandas del entorno.

¿Cómo se tratan los TCAs?

Como todos los problemas de salud, y en especial los problemas de salud mental, detectarlos a tiempo para poder tratarlos cuanto antes van a ser claves en la recuperación. Es fundamental además que el tratamiento sea integral, es decir, que aborde todas las dimensiones afectadas de la persona, y que se haga desde una perspectiva multidisciplinar en la que trabajen de forma coordinada profesionales como los médicos, psiquiatras, psicólogos, nutricionistas etc…y que desde éstos se activen para la persona y su familia otros recursos de apoyo. De una manera resumida, podríamos decir que el abordaje de las TCAs debería abarcar los siguientes aspectos.

- **La atención médica:** En muchas ocasiones los TCAs tienen consecuencias sobre la salud física de la persona, poniendo en riesgo aspectos tan importantes como el peso, por supuesto, pero también como el estado de las analíticas, del sistema digestivo, el nivel de energía que tiene la persona, etc… Es por ello que el seguimiento médico será fundamental para garantizar una buena salud física que permita abordar el resto de cuestiones.
- **Nutrición y restauración del peso:** El asesoramiento nutricional puede ayudar mucho a las personas para tener una relación sana con la comida, facilitando una buena alimentación, manteniendo un peso y una situación saludable.
- **Tratamiento psicológico:** Para identificar y gestionar las emociones, para identificar y manejar pensamientos que en algunas ocasiones son desajustados, y para regular las conductas preocupantes sobre la comida. Será fundamental también trabajar sobre cuestiones como el autoconcepto, la imagen corporal o las estrategias de afrontamiento de las que dispone la persona.
- **Tratamiento farmacológico:** En algunos casos, puede ser necesario utilizar medicamentos para tratar los síntomas de algunos trastornos de la alimentación, relacionados principalmente con la ansiedad o la depresión. Esto siempre será valorado e indicado por un especialista, en ningún caso se debe automedicar.
- **Apoyo familiar**: El apoyo de la familia es crucial. Los padres, madres o personas del entorno cercano deben formar parte activa del proceso de recuperación, aprendiendo a manejar las tensiones y desafíos del tratamiento, es por ello que será fundamental que tengan también espacios para entender la enfermedad y apoyar a su familiar de la mejor manera posible.

¿Los TCAs se pueden prevenir?

La prevención de los TCA es un proceso complejo puesto que involucra muchos factores. Hay que tener claro que los TCA no se desarrollan por un único factor, sino por una combinación de influencias genéticas, emocionales, sociales y culturales que actúan sobre la vulnerabilidad de la persona. Sin embargo, cuantos más factores de protección activemos y entren en juego, más contribuiremos a que el trastorno no aparezca, o a que si lo hace lo haga con menor impacto. Te damos algunas ideas para fortalecer tus factores protectores:

Cuidarte no sólo significa "comer bien" o "hacer ejercicio". Aquí van algunas claves:

1. Conócete a ti mismo/a

- Presta atención a tus emociones y pensamientos sobre tu cuerpo y la comida.
- Aprende a reconocer cuándo te sientes ansioso/a, estresado/a o presionado/a, y cuándo la comida "nos sirve" para calmar todo esto.
- Habla de lo que sientes con alguien de confianza: amigos/as, familia o un/a profesional.

2. Alimentación sin culpa

- No hay alimentos "buenos" o "malos": todos forman parte de una dieta equilibrada.
- Evita las dietas extremas o muy rígidas, puesto que es más probable que generen ansiedad y que nos aborde la culpa cuando no las cumplimos a rajatabla.
- Evita las comparaciones con otras personas: no todas las personas comemos igual, ni la misma cantidad, ni tenemos los mismos cuerpos.

3. Muévete por placer, salud y bienestar

- Encuentra actividades físicas con las que que disfrutes: bailar, caminar, deportes, yoga…Existen múltiples opciones para realizar actividad física, sólo tienes que encontrar aquella que te interese y que vaya acorde a tus gustos y personalidad
- Evita usar el ejercicio como castigo por comer o para compensar los excesos.

4. Cuida tu salud emocional

- Aprende técnicas para manejar estrés, ansiedad o perfeccionismo (respiración, meditación, escribir un diario).
- Dedica tiempo a hobbies y cosas que te hagan sentir bien contigo mismo/a.

5. Ojo con las Redes sociales y la presión externa

No queremos decir que las redes sociales provoquen directamente problemas en la conducta alimentaria, pero sí que pueden convertirse en un caldo de cultivo para aquellas personas cuya autoestima, autoconcepto o estado anímico estén en un momento más frágil. Por ello:

- Sé crítico/a con lo que ves en redes: Es prácticamente imposible conseguir los ideales de belleza que nos muestran las redes sociales. Estas redes muestran sólo una parte muy artificial de la realidad y casi siempre a través de un filtro.
- Sigue cuentas que promuevan **autoaceptación, diversidad y bienestar** en lugar de estándares irreales.
- La clave está en preguntarse: *¿lo que estoy viendo me está ayudando a sentirme bien, o por el contrario hace que me sienta peor conmigo mismo?*

6. Busca apoyo cuando lo necesites

- Apóyate en alguien de confianza para hablar de lo que estás sintiendo o de lo que te está ocurriendo. Hablar es el primer paso para comenzar a buscar ayuda.
- Apoyar a tus amigos cuando notes señales de alerta también es parte del autocuidado colectivo.

- Hablar con un profesional (psicólogo/a, médico, nutricionista) no es un signo de debilidad, sino de cuidado personal.

¿Qué hacer ante la sospecha de un TCA?

Busca apoyo cuando lo necesites

Si has detectado alguna señal que te preocupa bien en ti mismo/a o en alguien de tu alrededor, te animamos a:

- Apóyate en alguien de confianza (familiares, amistades, profesores…) para hablar de lo que estás sintiendo o de lo que te está ocurriendo. Hablar es el primer paso para comenzar a buscar ayuda.
- Apoyar a tus amigos cuando notes señales de alerta también es parte del autocuidado colectivo. Anímale igualmente a hablar de ello con alguien y muéstrate disponible para cuando lo necesite.
- Si crees que tú o alguien cercano podría estar enfrentando un TCA, no dudes en buscar ayuda profesional, esto no es un signo de debilidad, sino de cuidado personal. La intervención temprana puede marcar la diferencia en la vida de una persona. Puedes acudir a tu Centro de Atención Primaria, donde el equipo médico y de enfermería puede valorarte, orientarte y derivarte a los servicios especializados que necesites.
- Recuerda que también puedes contar siempre con Asociaciones de tu territorio en las que te puedan informar y acompañar.

"Cuanto antes se detecte un TCA, mejores serán las posibilidades de una recuperación completa".

livin'

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

www.livinsaludmental.com

AVIFES
Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia

www.avifes.org