GUÍA PARA SABER QUÉ HACER CUANDO UN FAMILIAR TIENE UN TRASTORNO ALIMENTICIO

nedic
National Eating Disorder Information Centre

www.nedic.ca

¿QUÉ PROVOCA UN TRASTORNO ALIMENTICIO?

No existe una razón específica para que haya un trastorno alimenticio. El desarrollo de un desorden alimenticio no se puede atribuir a una persona, acontecimiento o gen en particular. Los trastornos alimenticios son enfermedades complejas que se definen mejor como el resultado de la interacción de varios factores biológicos, fisiológicos y socioculturales. Los factores de riesgo incluyen vulnerabilidad genética/antecedentes familiares, insatisfacción con el cuerpo, baja estima, perfeccionismo, predisposición a sentir emociones negativas, dieta y estigmatización con base en el peso.

Los trastornos alimenticios pueden afectar gravemente la salud física y psicológica, al igual que el funcionamiento. Estos pueden tener un impacto en la escuela, el trabajo y en las relaciones personales. Mientras más pronto reciba el familiar la atención apropiada, sus posibilidades de tener una recuperación completa serán mejores. Sin embargo, también es vital identificar que es probable que el familiar no tenga la misma percepción que usted ya que el trastorno alimenticio podría tener una función importante en su vida. Incluso podría no estar consciente de que está enfermo pues la desnutrición grave puede afectar la forma en que nos autopercibimos y nuestra habilidad de pensar con claridad. Su familiar y usted podrían tener ideas diferentes sobre cuáles son los mejores pasos que se deben tomar.

TRATAMIENTO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES EN COMPARACIÓN CON EL TRATAMIENTO EN ADULTOS

Usted tiene obligaciones y participa directamente en el tratamiento proporcionado como padre de familia o cuidador de un niño o adolescente. Un trastorno alimenticio puede poner en riesgo muchos aspectos de su desarrollo. Tiene el derecho y la responsabilidad de buscar ayuda y conseguir tratamiento para su hijo, aunque este no considere que lo necesita. Es muy útil y se recomienda ampliamente que la familia participe en el proceso de tratamiento de niños y adolescentes. Según las investigaciones, esto aumenta en gran medida las posibilidades de que haya una recuperación temprana y total. En comparación, por lo general, un adulto que vive con un trastorno alimenticio solo puede tener acceso a un tratamiento si lo hace en forma voluntaria. Como familiar de un adulto, puede seguir teniendo un papel significativo al ayudarlo a que se recupere, aunque no participe en el tratamiento de la forma que lo haría si este fuera un menor.

ANTES DE DIRIGIRSE A SU FAMILIAR

- Infórmese. Investigue sobre trastornos alimenticios. Mientras más sepa, podrá ofrecer más apoyo. Averigüe qué recursos están disponibles para su familiar dependiendo de su edad, ubicación, medios económicos y síntomas. Visite www.nedic.ca para obtener información y recursos.
- No olvide que su familiar no es su trastorno alimenticio. Es normal sentir miedo, enojo, resentimiento, impaciencia y confusión al enfrentarse a las opiniones y los comportamientos de una persona que tiene un trastorno alimenticio. Este tipo de trastornos tiende a crear patrones negativos y destructivos y puede ocasionar que las personas que los padecen actúen en formas en las que regularmente no se comportarían. La convicción que tenga su familiar de que puede recuperarse, lo cual es bueno que piense, podría perder fuerza. Necesita su ayuda y comprensión para hacer una separación entre la expresión implacable del trastorno alimenticio y sus respuestas y deseos naturales y saludables.
- Comprenda que probablemente su familiar no aprecie su preocupación la primera vez que se dirija a este y tal vez hasta reaccione enojándose o negándolo. Es común que tenga vergüenza, miedo y sentimientos encontrados sobre el trastorno alimenticio y la recuperación. Tenga en cuenta que quizás no esté consciente de que está enfermo.
- Prepárese. Existe la posibilidad de que su familiar no esté listo o no pueda dejar su trastorno alimenticio a pesar de los efectos que este tenga y de su preocupación, porque considera que le proporciona resultados positivos. Esto no significa que debe dejar de tratar de ofrecerle ayuda, sino que podría tener que abordarlo de una forma distinta.

Los trastornos alimenticios son enfermedades complejas que se definen mejor como el resultado de la interacción de varios factores biológicos, fisiológicos y socioculturales.

CONSEJOS PARA DIRIGIRSE A SU FAMILIAR

La comunicación es esencial:

- Encuentre una hora y un lugar que sean apropiados para hablar, como un lugar privado y cómodo, y no mientras están comiendo.
- Haga saber a su ser querido que le preocupa su bienestar general y quiere ayudarlo.
- Centre sus preocupaciones en lo que ha observado, p. ej., comportamientos específicos y el impacto negativo que han tenido sus comportamientos en varios aspectos de su vida como la salud y sus relaciones personales, así como actividades académicas, sociales y laborales.
- Evite hablar sobre su propia apariencia y no se concentre en la apariencia de su ser querido.
- Hable de tal forma que respete y reconozca a su ser querido y sus emociones y experiencias sin justificar los comportamientos relacionados con el trastorno alimenticio.
- Tenga paciencia. No se desanime si en un principio su ser querido tiene una reacción de enojo o negación. Hay mucha vergüenza y dolor detrás de los trastornos alimenticios y el cambio, aunque se trate de un cambio positivo, toma tiempo. El trastorno y los comportamientos asociados con este cumplen con un fin para su ser querido, aunque pueda ser difícil entender cuál es ese fin.
- Sea compasivo. Los trastornos alimenticios son enfermedades complicadas, y la comida, el peso y los problemas con la imagen corporal son síntomas de una angustia profunda. Trate de reconocer que su ser querido preferiría tener formas más saludables de sobrellevarlo. Sin embargo, por el momento está haciendo lo mejor que puede.
- No sea crítico. Desafortunadamente, los trastornos alimenticios están estigmatizados, lo que aumenta los sentimientos de aislamiento y baja estima. Muchas personas ocultan su problema para evitar sufrir el estigma asociado con este. Genere una atmósfera que esté libre de juicios y críticas de su ser querido como persona. Esto lo ayudará a sentirse más seguro y a que identifique mejor y maneje el trastorno alimenticio.

CONSEJOS PARA APOYAR A SU FAMILIAR

- Evite hacer comentarios sobre el peso o la apariencia, tanto la de usted como la de él. Su ser querido ya está demasiado enfocado en su cuerpo y cómo se compara con el cuerpo de otros. Estas observaciones justificarán creencias de poca utilidad que pudiera tener, aunque tenga la intención de elogiar, sobre la apariencia física como un reflejo del valor de una persona.
- Analice sus propias actitudes hacia la comida, el peso, tamaño y la figura. ¿Qué prejuicios podría tener y cómo podría estar transmitiéndolos a los demás? ¿Cómo afectan su bienestar?
- Encuentre razones que inspiren a su ser querido a que obtenga ayuda y haga cambios positivos en relación con la salud.
- Sea alentador. Fomente que se sientan confiados de su capacidad de recuperarse por completo.
- Confirme sus cualidades y habilidades que no estén relacionadas con la comida o la apariencia física, p. ej., recuérdele que es inteligente, gracioso, capaz y que es más que su trastorno alimenticio. Reconozca y celebre cualquier cambio saludable en su forma de pensar o comportamiento.
- Su relación con su ser querido debe seguir siendo saludable; jueguen, rían y crezcan juntos a la vez que establece límites asociados con comportamientos causados por el trastorno alimenticio.

CUÍDESE

El camino para alcanzar la recuperación es largo y desafiante. Al igual que su ser querido puede necesitar ayuda, usted podría requerir apoyo durante la jornada. Si es necesario, no dude en buscar ayuda profesional y el respaldo de sus pares y toda la familia. Dedíquese un tiempo para cuidarse. Acepte que no puede hacer que su ser querido se sienta mejor; solo puede ayudar con el proceso de recuperación. No haga las veces de un terapeuta.

RECURSOS ADICIONALES

No está solo. Comuníquese con el NEDIC si necesita información, apoyo y recursos.

National Eating Disorder Information Centre (Centro nacional de información sobre trastornos alimenticios)

200 Elizabeth St., ES 7-421 Toronto, ON M5G 2C4 Canada

Teléfono: 416-340-4156
Número sin cargo: 1-866-NEDIC-20

Correo electrónico: nedic@uhn.ca
Sitio web y chat: www.nedic.ca

thenedic
@the_nedic
@thenedic
@theNEDIC

NEDIC depende fuertemente de los donativos y las oportunidades para reunir fondos para poder apoyar nuestros programas. Visite nedic.ca/donate para hacer una contribución.

Número de registro de beneficencia 12386 4068 RR 0001