

**Manual Informativo
Trastornos de la Conducta Alimentaria
para Pacientes y/o Familiares**

Preparado por:

Mae Lynn Reyes-Rodríguez, Ph.D.

Marissa García, B.A.

Proyecto PAS (K-23-MH087954)
Universidad de Carolina del Norte-Chapel Hill
Mayo 2013



Introducción

Este manual informativo tiene el propósito de ofrecer información básica, a aquellas personas y familiares que sufren de algún trastorno de la conducta alimentaria (TCA), sobre qué es un TCA y qué hacer para buscar ayuda. Aunque se pueda pensar que estas conductas se superan sin necesidad de ayuda profesional, lo cierto es que, la experiencia y la evidencia nos dice que son muy pocos los casos en que las personas pueden superar un TCA por sí mismos. Estas conductas no están asociadas a que la persona tenga un carácter débil. Más bien, son diversos los factores que pueden contribuir a que una persona desarrolle un TCA. Una combinación de factores biológicos, familiares, personales y sociales pueden contribuir a su desarrollo. Por eso es importante buscar ayuda profesional. Mientras más temprano se busque la ayuda, mayor es la posibilidad de superar estas conductas y reducimos también, la posibilidad de tener daños permanentes que puedan afectar la salud física.

Recuerden que no hay necesidad de sufrir estas conductas de forma aislada. Hay profesionales preparados que desean ayudarlos en su proceso de búsqueda de ayuda y en su tratamiento. Lo importante es identificar que tiene una necesidad y dar el primer paso, la primera llamada que los lleve hacia un proceso de recuperación.

Mae Lynn Reyes-Rodríguez, Ph.D.
Investigadora y Psicóloga Clínica



¿Qué es un trastorno de la conducta alimentaria (TCA)?

Los TCA son condiciones médicas que necesitan ser tratadas por profesionales de la salud. Algunas de las conductas o emociones asociadas con los TCA son:

- Miedo intenso a ganar peso
- Dejar de comer o hacer dietas estrictas para bajar de peso
- Llevar a cabo conductas para eliminar la comida o para controlar el ganar peso
- Hacer ejercicios excesivos para bajar de peso
- Comer grandes cantidades de comida de forma descontrolada
- Tener intensas preocupaciones sobre el peso o la figura

Hay tres tipos de TCA reconocidos por la Asociación Americana de la Psiquiatría:

- anorexia nerviosa
- bulimia nerviosa
- trastorno por atracón

Solamente un profesional de la salud emocional o un médico pudiera hacer un diagnóstico oficial de un TCA. Sin embargo, hay algunas conductas que podemos usar de guía para saber si un ser querido o nosotros mismos estamos sufriendo de un TCA. A continuación les ofrecemos información sobre cada uno de estos, esperando que les ayude a identificar las señales de alerta y les permita buscar ayuda en caso de necesitarla.

Anorexia nerviosa



Las personas con anorexia tienen un miedo intenso a ganar peso por lo que llevan a cabo dietas extremas y en ocasiones se resisten a comer del todo. Esta conducta, aunque pueda parecer irracional, muchas veces está acompañada de una distorsión de su imagen corporal. Es decir, aunque otras personas puedan verlas como delgadas, las personas que padecen esta condición, cuando se miran al espejo, se ven gordo/a.

Señales de alerta

Algunas señales que pudieran ayudar a identificar la posibilidad de estar batallando con anorexia son:



- preocupación intensa por el peso
- contar calorías
- Hacer dietas extremas
- no querer comer ciertas comidas
- hacer ejercicio más de lo normal (ej. 10 horas o más a la semana)
- tener ansiedad con la idea de aumentar de peso o estar gordo/a

¿Cuáles son las consecuencias de la anorexia?

Las consecuencias asociadas con la anorexia están relacionadas con la mala alimentación y la falta de nutrientes que pueden experimentar las personas que no siguen un patrón alimentario saludable. Algunas posibles consecuencias son:

- caída de cabello
- en mujeres, la falta de menstruación
- cansancio
- baja presión lo que aumenta el riesgo de un paro cardíaco
- osteoporosis- pérdida de hueso
- resequedad de la piel

Bulimia nerviosa

En la bulimia nerviosa, la persona también siente el miedo a engordar por lo que puede llevar a cabo constantes dietas para bajar peso. A diferencia de la anorexia, en la bulimia vamos a observar episodios de atracones, en el cual la persona come grandes cantidades de comida sintiendo que no puede controlar lo que come o cuanto está comiendo. Para evitar engordar

tiende a usar conductas compensatorias (ej. Ejercicios intensos, uso de laxantes, diuréticos, provocarse el vómito).



Señales de alerta

Aunque no se puede identificar a simple vista si la persona sufre de bulimia porque mantiene un peso más o menos estable; hay algunas señales que pudieran ayudar a identificar la posibilidad de estar batallando con bulimia:

- aislamiento social
- comer en secreto
- ansiedad
- depresión
- uso de diuréticos o laxantes
- episodios de atracones



- baja auto-estima
- ir al baño luego de comer

¿Cuáles son las consecuencias de la bulimia?

Las consecuencias asociadas con la bulimia pueden variar dependiendo de la frecuencia y el tiempo en que la persona esté llevando a cabo los atracones y las medidas extremas para controlar su peso. Algunas consecuencias que pueden ser temporeras y pueden resolverse cuando la persona normaliza su patrón alimentario y deja las conductas asociadas a la bulimia. Sin embargo, hay consecuencias que son permanentes, por lo que detectar la condición lo antes posible, puede ser una

diferencia entre consecuencias temporeras o permanentes. Algunas posibles consecuencias son:

- pérdida significativa de esmalte dental, caries
- desgaste del tejido de la garanta por tanto vomitar
- irregularidades en los ciclos menstruales
- alteraciones digestivas
- alteraciones cardiovasculares
- deshidratación por los vómitos y el uso de laxantes

Trastorno por atracón

El trastorno por atracón se caracteriza por episodios en los cuales la persona come grandes cantidades de comida en un período corto de tiempo (ej. dos horas), y siente que pierde el control de



lo que come y cuánto está comiendo. A diferencia de la bulimia, en el trastorno por atracón, la persona no lleva a cabo conductas compensatorias para controlar el peso. Usualmente las personas con este trastorno, tienden a estar sobrepeso.



Señales de alerta



Algunas señales que pudieran ayudar a identificar la posibilidad de estar batallando con el trastorno por atracón son:

- Comer más rápido de lo usual
- comer a solas por vergüenza
- depresión
- episodios de atracones
- pérdida de control al comer
- baja auto-estima
- depresión
- sentimientos de culpa
- repugnancia y/o ansiedad luego de comer

¿Cuáles son las consecuencias del trastorno por atracón?

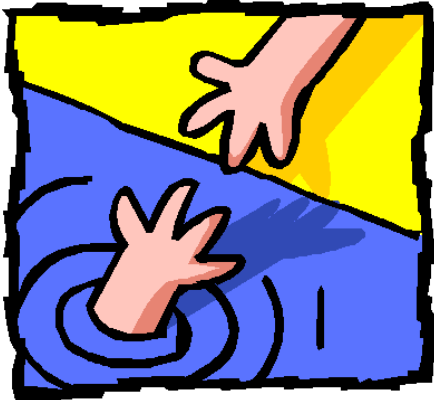
- problemas asociados con la obesidad
- colesterol alto
- presión sanguínea alta
- diabetes
- algunos tipos de cáncer
- depresión
- baja autoestima

¿Qué hago si creo que un/a amigo/a o un familiar tiene un trastorno de la conducta alimentaria?

- Comience por hablar con la persona a solas sobre las conductas que ha observado
- Déjele saber que está preocupado/a por él o ella.
- Si su amigo o familiar le confiesa que está sufriendo de un trastorno de la conducta alimentaria, pregúntele cómo puede ayudarlo/a.
- Sea comprensivo y no juzgue.
- Ofrezca a ir con su ser querido a buscar ayuda profesional.



¿Dónde y cómo puedo buscar ayuda?



El Futuro es una clínica sin fines de lucro que ofrece tratamientos de salud mental y abuso de sustancia a la comunidad latina. Cuenta con terapeutas y médicos que son bilingües y sensibles a la cultura latina. El Futuro tiene tres clínicas: Carrboro, Durham y Siler City.

El Futuro, Inc.

Durham

136 E Chapel Hill St.
(919) 688-7101

Carrboro

Durham, NC 27701
110 W Main St. 2H
Carrboro, NC 27510
(919) 338-1939

Siler City

319 A E 3rd St.
Siler City, NC 27344
(919) 799-2625

Proyecto PAS

Promoviendo una Alimentación Saludable (PAS) es un proyecto de investigación para desarrollar y evaluar un tratamiento para los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en latinas. El objetivo principal es desarrollar un tratamiento que sea apropiado para la edad e integre a la familia como parte de tratamiento.

Las latinas que cualifiquen serán asignadas al azar (ej. como tirar una moneda al aire) a dos tratamientos: a) terapia cognitiva conductual con familia Integrada o, b) terapia cognitiva conductual individual. El proyecto ofrece tratamiento gratuito que incluye lo siguiente: 25 sesiones de tratamiento, 3 sesiones de consejería nutricional, sesiones con un psiquiatra si fuera necesario.

¿Quiénes son elegibles para participar?

Pudiera ser elegible para participar en PAS si:

- es latina, con 18 años o más
- tiene conductas asociadas a un TCA como las mencionadas al inicio

- habla español o inglés
- está dispuesta a pedirle a un familiar, pareja sentimental o persona significativa que participe en el proyecto y el familiar está dispuesto(a) a participar

Para mayor información puede llamar a:
Dra. Mae Lynn Reyes-Rodríguez
(919) 966-7358

