

Conociendo el Trastorno de la Conducta Alimentaria; una carta para él

Por Psic. Oscar Villa Santoyo y Jacqueline Mondragón Niño

La imagen corporal y la estética occidental

A lo largo del tiempo encontramos una modificación en la percepción de la belleza por parte de las sociedades, esto varía en cuanto a la cultura y los rasgos que se resaltan entre otros aspectos. En occidente se tiene como modelo estético la imagen del hombre y la mujer europea; blancos, rubios, delgados y con ojos de color claro, aunque en las últimas dos décadas hemos percibido una inclusión de razas, estas campañas de diversidad son en su mayoría ausentes en América Latina provocando que sus habitantes estén en función de lo que dicen las grandes empresas de ropa a lo largo del mundo; no solo dejan a la deriva de un otro lo que quieren llegar a ser sino que creen erróneamente que lo lograrán, darse cuenta que nunca será así a algunos les lleva toda la vida.

La conducta alimentaria y su patologización

La conducta alimentaria son los actos relacionados a la ingesta de alimentos que se moldea desde el inicio de la vida; por medio de las interacciones del infante y la comida con el medio es como se van forjando los hábitos alimentarios. Estos se activan y se refuerzan por las señales fisiológicas como, hambre, saciedad o autorregulación de la ingesta, creando una conducta alimentaria adecuada, definida como, el comportamiento normal relacionado con los hábitos de alimentación, alimentos ingeridos, cantidades y frecuencia.

Cuando este patrón normal se patologiza se desarrollan una serie de actos anormales en cuanto



a la ingesta de alimentos y pensamientos obsesivos con respecto a mantener bajo control el peso corporal.

Debido a la fijación y correlación de las sociedades en cuanto a la belleza y valía de la mujer con respecto a su aspecto físico esto las convierte en el principal objetivo del trastorno, es necesaria la deconstrucción individual y social para el cambio de esta condición así como sus factores de riesgo.

“Somos tu impulso personal”

Trastornos de la conducta alimentaria más frecuentes

1. Anorexia Nerviosa

Caracterizado por la pérdida de peso inducida o mantenida por el paciente, está regularmente presente un miedo intenso a subir de peso.

La persona percibe un sobrepeso a pesar de tener un peso por debajo de lo considerado normal. Los métodos usados para adelgazar son la manipulación de la dieta, el ejercicio, y los vómitos inducidos.

2. Bulimia Nerviosa

Se presenta una preocupación exagerada por la imagen corporal y por repetidos episodios de ingesta excesiva de alimentos; a raíz de esto la persona adopta medidas drásticas para compensar la ingesta compulsiva.

Se desarrollan atracones recurrentes, sensación de pérdida de control, y conductas compensatorias inapropiadas (vómitos autoinducidos; laxantes, diuréticos, enemas u otros medicamentos; ayuno; ejercicios excesivos).

3. Trastorno por Atracón

Se caracteriza por la ingesta compulsiva y recurrente. La principal diferencia es que la persona no realiza conductas compensatorias (laxantes, ayuno, vómitos). Las consecuencias más habituales son el aumento de peso u obesidad, junto con los riesgos asociados (diabetes, colesterol, etc).

Factores de riesgo

Estos factores explican y contribuyen a la aparición del trastorno, cada uno será examinado por el psicólogo clínico tratante para desarrollar un plan de intervención.

Factores individuales: antecedentes familiares; rasgos de personalidad; baja autoestima; imagen corporal negativa.

Factores familiares: falta de estructura familiar; ambiente controlador y exigente; experiencias vitales estresantes.

Factores sociales: irreal canon de belleza; exigencia mediática; deportes o actividades.

“Somos tu impulso personal”

Carta al TCA

“Trastorno de la Conducta Alimentaria”

Llegaste a mi vida fingiendo que me ayudarías a lograr la apariencia que había deseado desde niña; al principio parecías bastante amigable, me sentía muy cómoda con tus consejos, e incluso de alguna manera los compartía. Llegue a agarrarle cariño a decirle que no a cosas que antes me hacían feliz, pues tú me decías que eso no era bueno para mí y que no lograríamos los objetivos que habíamos planeado, además que lo que ya habíamos logrado, lo podíamos perder...

Me decías que era más fuerte que mi hambre y mis ganas de comer algo que no era limpio para mi cuerpo, contar calorías y cada gramo de comida que entraba a mi cuerpo se volvió mi día a día y yo lo seguía haciendo porque me fascinaba ver que todo ese esfuerzo estaba teniendo resultado al ver mi cuerpo cada vez más tonificado, incluso llegué a decirme “pasar hambre está valiendo la pena”; nadie sabía que todo esto estaba pasando por mi cabeza, pues yo creía que era bueno ya que estaba siendo finalmente aceptada y aplaudida por las personas que me rodeaban.

Dejar de tener ese cuerpo, sería perder ese reconocimiento y el por fin encajar en el mundo del que siempre me habían aislado. De repente las cosas se ponían más complicadas, mi cuerpo ya no tenía la misma fuerza, mi cabello se caía, mis uñas no crecían, mi piel estaba reseca, pensaba en comida todo el tiempo, incluso el hambre me despertaba. Dejé de salir con mis amigos a comer, porque tenía miedo de no controlar lo que me llevara a la boca; las comidas con mi familia también se volvieron tormentosas, pues no sabía qué hacer para comer lo más limpio posible; ya no disfrutaba nada, mi vida se volvió un menú, comencé a vivir pensando en comida todo el tiempo, no sabía que me pasaba, no sabía que era mi cuerpo diciéndome a gritos que estaba muriendo de hambre y yo seguía castigándolo, cuando él solo estaba tratando de sobrevivir.

Gracias a mis conocimientos, los cuales estaba ignorando por hacerle caso a esa voz, me di cuenta que mi vida ya no estaba bien, no podía vivir normal, algo



grave me estaba ocurriendo, ya no era capaz de decidir por mí, yo solo hacía caso a que si comía de más, mi cuerpo cambiaría y volvería a ser eso que tanto odiaba, pero ahí fue cuando me cuestioné si realmente a pesar de tener ese cuerpo estaba siendo feliz, pues a pesar de gustarme como lucía, no era feliz y me estaba costando mi salud física y mental.

Comencé a comer, ya no podía aguantar más, pero de repente parecía que ya no podía parar, de nuevo me cuestionaba ¿Qué era lo que estaba mal conmigo?, no entendía que mi cuerpo al estar en tanta restricción, estaba “aprovechando” ese momento de libertad, pues no sabía cuándo volvería a estar restringido. La culpa acababa conmigo, así que regresaba ese periodo de restricción y ayuno, para poder compensar “mi error”; esto se volvió un círculo vicioso de restricción, atracón culpa y de nuevo restricción, al punto de ya no saber cómo parar con eso.

Me empecé a cuestionar si de verdad quería seguir viviendo así, si era sano, además de preguntarme también porque todo este tiempo mantener un orden y perfeccionismo en cuanto a mi alimentación me daba tanta seguridad, y como el haber perdido ese poder, me estaba orillando a querer llenar vacíos con comida; pues mi problema con la comida tenía un origen emocional. Quería controlar mi comida, porque no podía controlar lo que pasaba alrededor de mi vida.

El cuestionar esos pensamientos, y empezar a notar que no estaba bien y claro pedir ayuda de mi red de apoyo, hizo que comenzara a hacer un cambio en mi vida, sigo luchando todos los días contra esas ideas deformadas, pero sé que después de dar el primer paso, el resto es mucho menos pesado.

Me cuestionaba porque esto me estaba pasando a mí, porque siendo psicóloga, las cosas se me salieron de las manos, temía que la gente me juzgara, y dudara de mi trabajo como profesional; pero justo eso también me ayudó a humanizarme más y entender que antes de ser profesionista de la salud mental, soy humana y que esto me funcionaría para ser una excelente especialista en TCA.

Los tratamientos para esta especialidad son bastante costosos, y es difícil costearlo cuando aún no tienes un ingreso mínimo para gastos básicos, esto hace más complejo el atender a la población que enfrenta estos casos, debido que la mayoría son jóvenes; es por eso que el día que logre tener mi especialidad, la meta será ayudar a aquellas personas que no tienen la oportunidad de pagar el tratamiento, pues es



desesperante querer recuperarte pero no contar con los recursos suficientes.

Si algún especialista en algún momento lee esto, te invito a pensar en toda la población y si está en tus manos ayudar un poco a quienes desean salir de esto pero no pueden costearlo; la salud mental no debería ser un lujo.

Si eres un amigo o familiar que ha identificado a alguien que pudiera pasar por esta situación, alienta, demuestra que eres alguien en quien se puede confiar; escucha, no juzgues y apoya; pasar por esto es complicado y demasiado vergonzoso, no es fácil hablarlo, ten paciencia pero jamás abandones a quien te necesita.

Si tu estas pasando por esta misma situación, quiero decirte que sé que la voz del TCA te dirá las mentiras más creíbles para mantenerte dentro de ese ciclo vicioso, se que esa voz a veces es más fuerte y alta que tu razón; sé que a veces te da miedo dejarlo, porque dentro del trastorno encontramos miles de ganancias secundarias, entre esas ganancias está el ser reconocido y tener control, por ello te da tanto temor perder ese cuerpo y perfeccionismo; sin embargo necesito recordarte que ese cuerpo está enfermo y realmente no te hace feliz.

Ya no te mientas y cuestionate si realmente deseas y vale la pena que vivas atrapado para toda tu vida ¿Cuánto crees aguantar? ¿Cuánto más deseas perder? ¿Qué más deseas poner en juego por mantener algo que hace feliz al resto pero no a ti? ¿Qué necesitas que le ocurra a tu cuerpo para que lo valores y agradezcas todo lo que ha aguantado, en especial el odio que sientes por él?

No te diré que ames a tu cuerpo 24/7, es algo irreal y cliché, solo te pido que lo respetes, le agradezcas y valores que a pesar de tu mal trato y odio, te mantiene aquí. Te mando un abrazo fuerte, no estás solo y si necesitas ayuda, pídelo, no esperes a que sea tarde, siempre es buen momento para volver a empezar. Poco a poco, paso a paso, yo sigo en la lucha, es lenta pero lo importante es seguir; no te rindas, UN DIA A LA VEZ.

Bibliografía

Galimberti U. (1999) Diccionario de psicología. Siglo XXI Editores, España.

American Psychiatric Association - APA. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5 (5a. ed.).

