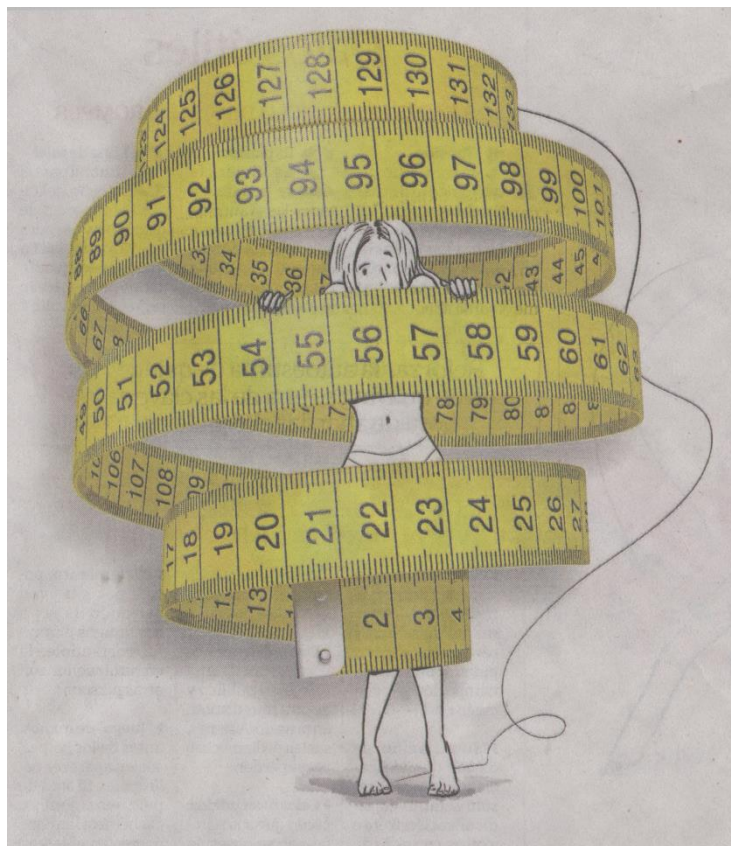


TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

**“Pensás todo el
tiempo en qué
comiste”**



**A Sofía le llevó una década
poder pedir ayuda; no sabía
bien qué le pasaba, pero su
relación con la comida “le
consumía la vida”**

**“Dejás de comer o te
obsesionás todo el tiempo con
la comida”, cuenta Sofía Derosa**

(35) recordando sus años de adolescencia en los que tuvo bulimia nerviosa.

“Lo que tiene el trastorno de la alimentación es que te consume la vida, porque estás todo el tiempo pensando en eso: en qué comiste, en qué vas a comer o qué podés hacer para no comer.

Eso te afecta mucho y, como persona, te vas apagando”, agrega Sofía, quien recién a los 26 años, pudo pedir ayuda para ponerle fin a la enfermedad que la acompañaba desde hacía una década.

Los primeros años lo ocultó, nadie en su entorno sabía el problema que estaba atravesando ni imaginaba su sufrimiento. Y cuanto más se encerraba, peor se sentía.

Recuerda que logró hacer el clic cuando se dio cuenta de que su salud corría riesgo. En ese momento pensó: “No sé cómo hacerlo, pero tengo que encontrar una salida” Fue cuando pudo contarlo que ,gradas a un médico amigo, conoció la organización La Casita, de atención y prevención para adolescentes, jóvenes y su familia

Allí comenzó un largo tratamiento acompañada por médicos, psicólogos, nutricionistas y por varios grupos de chicas que estaban pasando por una situación similar. Y pudo ponerle nombre a lo que le pasaba: trastorno de la alimentación no específico, uno de los de mayor prevalencia.

“Llegás a La Casita y la vida te cambia. En este lugar me encontré con gente que me miró a los ojos, me explicó lo que me pasaba y me dijo: ‘No tenés que vivir con esto el resto de tu vida, podés ser feliz’. Y eso fue genial porque a partir de ahí me entregué al tratamiento”, explica con una sonrisa, dejando al descubierto la gran

voluntad y esfuerzo que dedicó para salir adelante.

Multicausal

Una de las cosas que aprendió en esta organización es que los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) no tienen una única causa, los factores desencadenantes pueden ser de personalidad, genéticos, biológicos o sociales.

“El trastorno no viene solo. Es la manifestación de otras cosas que te están pasando. En mi caso, lo primero que hicimos fue estabilizar los horarios de las comidas y darle una estructura a la vida entera”, describe y detalla, por ejemplo, que ella tenía que ponerse la alarma y obligarse a comer. “Una vez que empezás a acomodar todo eso, empieza a salir lo que hay adentro tuyo, debajo del trastorno”, explica Sofía.

Su tratamiento duró cuatro años, en los cuales fue mejorando de forma gradual, sobrepasando muchos obstáculos. “Empezás a trabajar en quién querés ser, volvés a armarte como persona y a disfrutar la vida. El cambio más grande es aprender a abrirte a los otros, a confiar y saber que podés vivir sin la enfermedad”, remarca.

“¿Qué le diría a alguien que todavía no se animó a pedir ayuda? Que no tenga miedo. Parece difícil, pero la vida puede ser mejor y más feliz”, concluye Sofía. •

¿CUÁLES SON LOS TCA MÁS FRECUENTES?

1. Anorexia nerviosa: se caracteriza por la restricción alimentaria (dieta) intensa, motivada por un miedo punzante a engordar.

2. Bulimia nerviosa: son personas que suelen tener un peso normal o ligero sobrepeso. Realizan una ingesta incontrolable de comida, en pocas horas. Después del atracón, tratan de “compensar” las calorías con medidas extremas (vómito

autoinducido, laxantes, diuréticos).

3. **Trastorno por atracón:** suele darse en personas con sobrepeso; al tiempo que siguen dietas restrictivas, con frecuencia experimentan compulsión por comer grandes cantidades de alimentos hipercalóricos, pero no incurren en conductas compensatorias.

4. **Trastornos no específicos:** tienen características de los trastornos típicos, pero con algunas diferencias, por ejemplo en la frecuencia.

5. **Teria:** hay tres tipos: asco a ciertos alimentos, miedo a atragantarse y falta de interés por comer. Frecuente en niños.

DÓNDE PEDIR AYUDA Y ASESORAMIENTO

Hospital General de Agudos Durand
Tel.: (011) 4982-5555.

Hospital General de Agudos Piñero
Tel.: (011) 4631-8100.

Hospital Argerich
Tel.: (011) 4121-0700.

Hospital Garrahan
Tel.: (011) 4122-6000.

Hospital Gutiérrez
Tel.: (011) 4962-9247.

La Casita: es un centro de atención y prevención para adolescentes y jóvenes y su familia. Trabajan con apoyo de grupo de pares. Tel.: (011) 4787-5432.

Gitpad: es una institución médica especializada en TCA con hospital de día. Tel.: (011)4863-7640.

INCULCAR LA DIVERSIDAD CORPORAL

Para Alicia Alemán, psicóloga especialista en trastornos alimentarios, el trabajo de aceptación corporal debe hacerse tanto a nivel individual como familiar.

"Hay un montón de mensajes que los mismos padres y

madres transmiten acerca de la propia insatisfacción que sienten respecto a sus imágenes corporales", señala.

**Pedro Colcombet
PARA LA NACION**