

Apoyo para adolescentes con desórdenes alimentarios: Una guía para familiares y amigos íntimos



Eating Disorders Awareness

Desordenes alimentarios afectan a millones de mujeres jóvenes. Si estás leyendo esta guía informática, lo más probable es que seas un familiar o un amigo de una de estas adolescentes con un desorden alimentario. Es normal sentirse inútil o confundido por ratos. Sin embargo, aprender sobre estos desórdenes puede ayudarte a dar el apoyo apropiado. Ten en mente que todas las sugerencias no son apropiadas para todos. Este guía fue creada para ofrecer ideas de cómo se puede ayudar a una mujer joven con un desorden alimentario. Es importante que recuerdes que esta guía no reemplaza las recomendaciones y cuidados de su médico, terapeuta o nutricionista.

El Camino a la Recuperación

Sé paciente. Intenta buscar progresos en forma semanal, y no diaria. Es importante que recuerdes que lleva mucho tiempo desarrollar un desorden alimentario. Este puede ser desencadenado por múltiples hechos. Años de mensajes de los medios de comunicación, la industria de comida, y grupos de pares contribuyen a moldear conductas alimentarias y percepciones irrealistas sobre la imagen corporal. Estos mensajes negativos afectan los pensamientos de las adolescentes con desordenes alimentarios. No hay ningún tratamiento rápido o cura. Lleva mucho tiempo recuperarse de estos desórdenes, porque implica cambiar tanto su forma de pensar, como su comportamiento. El camino a la recuperación lleva tiempo.

Ofreciendo Apoyo Durante Tiempos de Comida y Bocados

Coman juntas. El tiempo de comidas y bocados son las más difíciles partes del día. El comer puede ser causa de ansiedad para ellas, y generalmente requiere apoyo y supervisión. Generalmente estas adolescentes se sienten muy culpables por comer.

Si alguien en quien ellas confían come con ellas, hace más agradable la experiencia de comer.

Mantengan las conversaciones positivas. Hablen sobre temas neutros durante la comida en vez de enfocarse en la comida, las calorías, o el contenido graso de los alimentos. Traten de hablar sobre cosas divertidas, como tus equipos favoritos de deportes, música, o pasatiempos.

Inventa un pacto alimentario. Concuermen antes en no hablar sobre pensamientos desordenados de alimentación como el tamaño de las porciones, calorías, o el contenido de grasa de los alimentos. Varias mujeres jóvenes con desordenes alimentarios tienen pensamientos negativos continuos sobre la comida. Pactos alimentarios reducirán la tensión y estrés que generalmente se asocia con el comer.

Planea antes. Como una familia, y concuerden en la estructura de la cena: a qué hora comerán, el contenido de las comidas (selecciones de comida), y quien estará presente a la hora de comida.

Compras de Mercado: Comidas Nuevas y Cocinándolas

Hagan las compras juntas. Exploren su mercado favorito, o visiten uno nuevo. Busquen nuevas comidas y pongan el objetivo de probar un nuevo alimento cada semana. Muchas veces las adolescentes con desórdenes alimentarios crean una lista de alimentos “seguros,” alimentos que les resulta tolerable comer. Generalmente estos alimentos tienen bajo contenido de grasas, calorías, y carbohidratos. Durante la recuperación, es importante aumentar la selección de comida. Un nutricionista ayuda a establecer estas metas.

Asegúrate de que todos los alimentos estén a mano antes de tiempo. Esto ayuda a disminuir la tensión en el momento de la comida. A veces, si un alimento falta en el momento de la comida, la adolescente puede entrar en pánico, y limitar la comida que come.

Cocinen juntas y Prueben nuevas recetas. Muchas adolescentes disfrutan de cocinar con alguien en quien confían. Aprender a cocinar resulta en otra habilidad para la recuperación. Probar nuevas recetas también ayuda a ampliar la lista de comidas seguras.

Actitud Saludable

Aliente nuevos intereses. Propóngale actividades como clases de arte, servicio de voluntariado, música o yoga. Es importante reemplazar las conductas alimenticias

desordenadas (ejercicio excesivo, dietas restrictivas, etc.) por nuevas conductas e intereses. Estas adolescentes generalmente tienen un número muy limitado de intereses, ya que están absorbidas por la idea de perder peso, hacer dieta, y realizar ejercicios ritualistas en forma repetitiva. Es difícil para ellas romper con este patrón de comportamiento; sin embargo, probar nuevas actividades puede ayudar reemplazar las conductas alimenticias desordenadas y mejorar auto estima después de un tiempo.

Organiza un evento especial. Pide un turno en la peluquería para que cambie su peinado, se haga las manos, o reciba un masaje. Al recuperarse de su desorden alimentario, experimentará cambios importantes en la forma de su cuerpo, su rostro, su cabello, y su apariencia en general. Muchas veces estas adolescentes no se sienten merecedoras de cosas buenas. Un evento especial puede ser una buena forma de ayudar a tu adolescente o amiga a acomodarse a su nueva imagen. Es una forma de decirles que se merecen permitirse un evento especial y agradable.

Organiza una salida de compras. Al ir recuperándose, su cuerpo irá transformándose. Compra algunas prendas de ropa, pero no compres toda una nueva guardarropa. Ir a una tienda nueva o un mall diferente puede ser divertido.

Hablando con Adolescentes

Intenta no hacer comentarios directos sobre su apariencia física o la forma de su cuerpo. Comentarios como: “¿Cuántos kilos aumentaste?,” o “Te ves mejor, has aumentado de peso,” o “¡Te ves espléndida!,” o “¿Has perdido peso? ¿Qué está pasando?” hacen que las adolescentes se sientan muy incómodas. Durante su recuperación estas adolescentes generalmente se ven más sanas, brillantes, mas fuertes, y mejor nutridas. Sin embargo, recibir comentarios de este tipo es frecuentemente interpretado por ellas en forma negativa. Un comentario como “Te ves mucho mejor ahora que no eres solo piel y huesos” será interpretado como “¡Estoy gorda!” por una adolescente con desórdenes alimentarios.

Comenta sobre su salud y su nivel de energía. Comentarios como “¡Te ves llena de energía!” o “¡Te ves bien descansada!”son más apropiados, y hacen que las adolescentes se sientan apoyadas en su camino de recuperación. Este tipo de conversación demuestra reconocimiento de salud mejorada y no se enfoca en la forma o tamaño del cuerpo.

¡Sonríe! La alegría es contagiosa. ¡Una actitud positiva, alegre y optimista crea maravillas! Es muy difícil observar a alguien que amas luchar con una enfermedad. Las lágrimas y las caras de preocupación generalmente hacen que estas adolescentes se sientan culpables de padecer estas enfermedades, y pueden llevar

www.psicoadolescencia.com.ar

a mayor angustia y ansiedad, auto-desprecio, y depresión. Es muy importante que intentes ser positiva. Una simple sonrisa puede transmitir un mensaje de esperanza y alegría a adolescentes con desordenes alimentarios.

Actitud Positiva!

Es una gran ayuda compartir una actitud positiva con un querido, quien está luchando con un desorden alimentario y preocupaciones de imagen corporal.

The Center for Young Women's Health (CYWH) is a collaboration between the **Division of Adolescent and Young Adult Medicine and the Division of Gynecology at Boston Children's Hospital**. The Center is an educational entity that exists to provide teen girls and young women with carefully researched health information, health education programs, and conferences.

<https://youngwomenshealth.org/parents/apoyo-para-adolescentes-con-desordenes-alimentarios-una-guia-para-familiares-y-amigos-intimos/>