

Mitos, Realidades y Recomendaciones

Contenidos Psicológicos y Nutricionales

MITO



1. Las personas con trastornos alimentarios se ven apagadas, tristes y enfermas.



REALIDAD



Mucha gente con un trastorno alimentario se ve saludable, a pesar de que puede estar extremadamente enferma.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA



RECOMENDACIÓN



- Si sospechas que tu ser querido está teniendo alguna dificultad con la comida, el cuerpo y/o el ejercicio:

1. Pregúntale directamente y menciona específicamente las cosas que te inquietan.

2. Busca especialistas en el área para que realicen un diagnóstico adecuado.



2. Las personas con trastornos alimentarios no comen nada.



Existen diferentes tipos de trastornos alimentarios y la cantidad de comida que consumen varía en cada uno de ellos.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA



- Si sabemos que nuestro familiar tiene un diagnóstico de trastorno alimentario es importante evitar hacer comentarios sobre el cuerpo, la comida y el peso. Esto aumenta su ansiedad y temor por los alimentos y el cuerpo.

- Evitemos hablar de calorías, características de los alimentos y dietas, no sabemos si la persona que tenemos frente tiene un TCA.



Mitos, Realidades y Recomendaciones

Contenidos Psicológicos y Nutricionales

MITO



3. Esto es culpa de la familia, seguro en la casa son iguales.

REALIDAD



Las familias no tienen la culpa del trastorno, es una enfermedad multifactorial.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA

RECOMENDACIÓN



- Podemos apoyar a nuestros conocidos y familiares que tengan un hijo o hija con trastorno alimentario, escuchándolos y poniéndonos a su disposición, desde un lugar libre de juicio y con mucha empatía.
- Si sabemos de una familia que tiene un hijo o hija con trastorno alimentario no juzguemos o culpabilicemos.



4. La familia no debería involucrarse en la terapia.

La familia pueden ser de los mejores aliados para la recuperación de un trastorno de conducta alimentaria (TCA).

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA

- Es importante buscar información sobre los trastornos alimentarios y cómo abordarlos, entre más conocimiento tengamos mejor podemos acompañar a nuestro ser querido.
- Es recomendable validar la información que encontremos con entidades nacionales e internacionales acreditadas.
- Si hay inquietudes de cómo tratar a nuestro ser querido, contactemos al colegio de profesionales en psicología y/o nutrición para que nos refieran con los profesionales adecuados.



Mitos, Realidades y Recomendaciones

Contenidos Psicológicos y Nutricionales

MITO



5. Los trastornos sólo afectan a la persona que lo padece.

REALIDAD



La aparición de un trastorno de conducta alimentaria (TCA) supone un problema sanitario que altera el funcionamiento personal y familiar.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA

RECOMENDACIÓN



- Es importante que los y las familiares que apoyan o asumen el cuidado de una persona con un trastorno alimentario participen en el tratamiento y que también reciban acompañamiento profesional



6. Los trastornos alimentarios son por vanidad y ganas de llamar la atención. Esto se les pasa con la edad.

Los trastornos alimentarios no son el resultado de una decisión, sino enfermedades muy graves y determinadas biológicamente.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA

- Entendamos que los trastornos alimentarios son enfermedades y no elecciones; evitemos juzgar o culpabilizar a la persona que está atravesando por esto o minimizar lo que siente y piensa.
- Ante la sospecha o la duda, es importante actuar con prontitud; externándole preocupación al ser querido y ayudándole a buscar la valoración de profesionales especializados/as.



Mitos, Realidades y Recomendaciones

Contenidos Psicológicos y Nutricionales

MITO



7. Los trastornos alimentarios son solo una cuestión de mujeres jóvenes de clase alta.

REALIDAD



Los trastornos alimentarios afectan a hombres y mujeres de todas las edades, culturas, razas, pesos o formas corporales, orientaciones sexuales y niveles socioeconómicos.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA

RECOMENDACIÓN



- Evitemos hacer juicios de valor sobre quién puede o no puede tener un trastorno alimentario; recordemos que no podemos saberlo a simple vista.

8. Los trastornos alimentarios no son graves y no tienen ninguna consecuencia física.

Los trastornos alimentarios tienen efectos serios sobre la salud física, y pueden lastimar gravemente a las personas que los sufren.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA

- Los trastornos alimentarios tienen efectos serios sobre la salud física, y pueden lastimar gravemente a las personas que los sufren.



Mitos, Realidades y Recomendaciones

Contenidos Psicológicos y Nutricionales

MITO



9. Si alguien tiene herencia de trastorno alimentario, ya está condenado a la enfermedad (realidad. 7 y 8).

REALIDAD



Un trastorno alimentario es multifactorial, y no depende sólo de la genética.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA

RECOMENDACIÓN



- Podemos promover prácticas de vida sana que darán cierta protección a individuos que están vulnerables genéticamente a desarrollar un trastorno alimentario. Por ejemplo, comer en familia, evitar los comentarios acerca del cuerpo y la figura, no promover las dietas en menores de edad.



10. Los trastornos alimentarios son para toda la vida.

Con un tratamiento basado en evidencia, la gran mayoría de las personas puede recuperarse completamente.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA

- La detección temprana de un trastorno alimentario es clave para evitar la cronicidad de la enfermedad y aumentar las posibilidades de una recuperación total. Si sospecha que usted o alguien cercano tiene un trastorno alimentario, acuda a un especialista en Nutrición, Psicología, Medicina o Psiquiatría lo más pronto posible.



Mitos, Realidades y Recomendaciones

Contenidos Psicológicos y Nutricionales

MITO



11. Todas las personas que tienen un trastorno alimentario están demasiado flacas.

REALIDAD



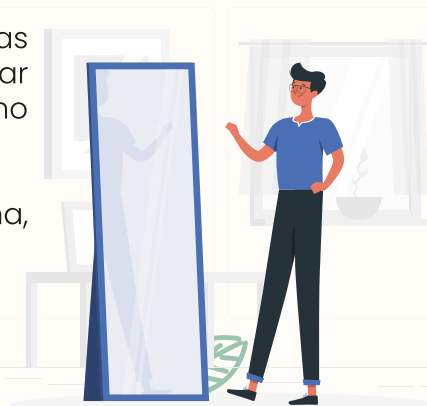
Los trastornos alimentarios pueden ocurrir en personas de todos los tamaños y formas.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA

RECOMENDACIÓN



- Si usted o alguien cercano tiene conductas de riesgo a la comida, no deje de consultar con un profesional de la salud sólo porque no tiene una delgadez extrema.
- No juzguemos si una persona está enferma, sólo con mirar cómo se ve su cuerpo.



12. Cuando una persona alcanza un peso sano, ya está recuperada del trastorno alimentario.

El peso es solo uno de muchos factores que se deben valorar para definir si una persona está recuperada de un trastorno alimentario. Por sí solo, el peso nos dice muy poco de la recuperación de esa persona.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA



- Para determinar si una persona ha alcanzado la recuperación de un trastorno alimentario, se debe hacer una valoración nutricional, médica, psicológica y psiquiátrica.



Mitos, Realidades y Recomendaciones

Contenidos Psicológicos y Nutricionales

MITO



13. Los trastornos alimentarios son mentales, solo es resolver la forma de pensar.

REALIDAD



Los trastornos alimentarios afectan tanto la parte mental como la física. El tratamiento integral es la mejor manera de alcanzar una recuperación total.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA

RECOMENDACIÓN



- Buscar un tratamiento psicológico y nutricional integral, en el que se brinde el acompañamiento de manera conjunta y que tome en cuenta a otros especialistas médicos según sea necesario.



14. Si mi hijo/a no quiere comer no lo puedo obligar, cada vez que lo hago sufre mucho.



La baja ingesta de comida tiene repercusiones cerebrales sobre la manera en la cual percibo los alimentos. Esta percepción cambia, en la medida en que se consiga un peso saludable.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA



- Confiar en su capacidad, como padres y madres, de tomar las mejores decisiones para su hijo/a y de guiarle en su recuperación.
- Buscar ayuda profesional para desarrollar o fortalecer las habilidades y estrategias necesarias para acompañar a su hijo/a en el proceso de realimentación.

Mitos, Realidades y Recomendaciones

Contenidos Psicológicos y Nutricionales

MITO



15. Si mi hijo/hija no está preparado/a para cambiar, no hay nada que yo pueda hacer al respecto.

REALIDAD



La participación de los padres y las madres en el tratamiento del trastorno alimentario aumenta las posibilidades de recuperación.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA

RECOMENDACIÓN



- Con empatía, calidez y firmeza, guiar el proceso de realimentación de su hijo/a.
- Informarse sobre las mejores formas de brindar apoyo y guía durante el proceso de recuperación



16. La persona luchará contra el trastorno alimentario por el resto de su vida.

Con el tratamiento adecuado, la recuperación total es posible.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA

- Consultar con profesionales en Psicología, Nutrición y Medicina especializados/as en el diagnóstico y tratamiento de los trastornos alimentarios.
- Fomentar a su ser querido optimismo en la recuperación total y confianza en su capacidad para hacerlo



Mitos, Realidades y Recomendaciones

Contenidos Psicológicos y Nutricionales

MITO



17. Poner a los niños y adolescentes a dieta es muy bueno y no genera ningún riesgo para la salud.

REALIDAD



Poner a los niños, niñas y adolescentes a dieta aumenta grandemente el riesgo de desarrollar diversos problemas de salud física y mental.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA

RECOMENDACIÓN



- Nunca ponga a un niño, niña o adolescente a dieta o en un plan alimentario restrictivo.
- Promueva hábitos alimentarios sanos en la familia, al ofrecer alimentos variados y en suficiente cantidad, comer en familia, hacer deporte por gusto y estimular una buena comunicación entre los miembros.

18. Comer en familia no es importante para crear hábitos sanos en la familia.

Comer en familia es clave para promover hábitos sanos y detectar conductas de riesgo.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA

- Hacer al menos una comida familiar al día.
- Tener un ambiente sano a la hora de las comidas, evitando discusiones, peleas o conversaciones asociadas al cuerpo, la comida o la figura.
- Evite tener aparatos electrónicos encendidos a la hora de la comida. Involucre a los miembros de la familia en el planeamiento, compra y preparación de las comidas familiares.
- Tome en cuenta los gustos de los diferentes miembros de la familia. Como papá/mamá/cuidador, modele una conducta y actitud saludable y armoniosa alrededor de los alimentos.



Mitos, Realidades y Recomendaciones

Contenidos Psicológicos y Nutricionales

MITO



19. Hablar del cuerpo y del peso propio o de los demás, es buena idea.



20. Catalogar los alimentos como buenos o malos ayuda a mejorar la salud.



REALIDAD



Hablar del cuerpo de otros frente a niñas, niños o adolescentes puede aumentar su insatisfacción corporal y el riesgo de desarrollar trastornos alimenticios.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA

Una relación sana con la comida involucra que no hay alimentos buenos y malos. La salud puede construirse incluyendo una variedad de comidas.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA



RECOMENDACIÓN



- Evite hacer comentarios negativos hacia partes de su propio cuerpo o de su peso frente a las niñas, niños o adolescentes.
- Modele una relación con su cuerpo donde usted se enfoca más en agradecer por lo que su cuerpo le permite hacer que en cómo se ve.
- Si usted como madre/padre/cuidador tiene retos alrededor de su relación con su cuerpo o con la comida, no se quede solo, busque ayuda de un profesional en nutrición o psicología.
- Evite decir frases como “pequé”, “esto engorda” o “me porté mal” después de haber comido cierto tipo de comidas. Esto le da una connotación de valorar moral a los alimentos que no debería.
- Promueva que los niños, niñas o adolescentes consuman alimentos de alta calidad nutricional al mantener en la casa opciones variadas, incluirlos en las preparaciones de la casa y al usted modelar su consumo. Evite obligarlos a comerlos, decir que son alimentos que “no engordan” o cualquier frase que haga alusión a la figura corporal.
- Mantenga un discurso neutral hacia las comidas diferentes como galletas, postres, etc. No las prohíba por completo, consúmalas en familia de forma consciente y disfrutando.



Mitos, Realidades y Recomendaciones

Contenidos Psicológicos y Nutricionales

MITO



21. Comentarle a alguien que tiene exceso de peso o bajo peso, le ayudará a tomar acción y cuidar su salud.

REALIDAD



No podemos asumir nada acerca de los hábitos o la salud de una persona con solo verla. Es riesgoso comentar y hacer recomendaciones alimentarias basándonos únicamente en lo que vemos.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA

RECOMENDACIÓN



- Evitar hacer comentarios sobre el cuerpo de otras personas es un importante factor protector para el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria.
- Si notamos alguna señal de alarma, como cambios acelerados en el peso o preocupación a la hora de comer, prestemos atención y busquemos asesoría profesional especializada para saber cómo podríamos proceder.



22. Estar en constantes conversaciones sobre dietas, nos mantiene al tanto de las últimas tendencias del mercado y aumenta nuestra motivación para cambiar nuestro cuerpo.



Las conversaciones alrededor de la cultura de dieta contribuyen a aumentar la insatisfacción corporal.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA

- Desarrollar buenas relaciones con la comida nos protege y protege a las personas a nuestro alrededor de desarrollar conductas alimentarias desorganizadas. Para construir buenas relaciones con la comida es muy importante que evitemos hablar de restricción y de comidas “buenas” y “malas”.



Mitos, Realidades y Recomendaciones

Contenidos Psicológicos y Nutricionales

MITO



23. Preocuparnos constantemente por los cambios en nuestro peso es un hábito saludable y beneficioso.

REALIDAD



El peso va a variar en distintos momentos de nuestra vida y es totalmente esperado y normal. La preocupación constante por el peso nunca debería ser considerada saludable.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA

RECOMENDACIÓN



- Descentralizar la atención que ponemos al peso y la figura es un factor protector.
- Evitar los pesajes y comparaciones constantes, que podrían estar enseñando la conducta a quienes nos observan.
- Si sospechamos que algún ser querido está muy pendiente del peso, podemos indagar, con empatía y compasión, si este tema es uno que genera vergüenza, miedo y/o ansiedad. Si descubrimos que en efecto hay preocupación alrededor del tema, no debemos aplazar la búsqueda de acompañamiento especializado.

24. La psicología no es necesaria en los trastornos de conducta alimentaria ya que, lo que se necesita, es un apoyo nutricional.

El acompañamiento multidisciplinario ha demostrado ser el mejor tratamiento posible cuando hay desórdenes en la alimentación.

#NutritivaMente
#HablemosdeTCA

- Buscar un acompañamiento multidisciplinario según las necesidades individuales del paciente: profesional en psicología, médico general, profesional en nutrición, profesional en psiquiatría, entre otros.
- Elegir profesionales de los distintos campos (medicina, nutrición, psicología, psiquiatría) que estén capacitados en los trastornos de conducta alimentaria.

