

PREVENCIÓN DE RECAÍDAS EN TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN

Los trastornos de alimentación (TA), como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracones, son enfermedades complejas que a menudo requieren un tiempo considerable para el tratamiento y la recuperación.

Este proceso es un camino con altibajos cuya duración varía de una persona a otra. En algunos en quienes los síntomas llevan poco tiempo y reciben el tratamiento apropiado, la recuperación puede ocurrir en un período de tiempo corto. Para otros, el proceso de recuperación puede demorar años, y depende de varios factores que lo complican, como la severidad, la duración de la enfermedad, la presencia de otras enfermedades mentales o trastornos concurrentes, problemas familiares mantenedores de los síntomas, los enfoques de tratamiento disponibles y el momento de la intervención. En general, se estima que entre el 30 y el 50% de las personas con un TA, recaen alguna vez después del tratamiento.

¿Qué es estar recuperado de un TA ?

Estar recuperado de un TA implica poder mantener un peso saludable como resultado de unos hábitos de alimentación regulados. Esto es: incluir todos los grupos de alimentos en las porciones correctas, variar tipos y preparaciones (flexibilidad en la pauta alimentaria, más allá de los alimentos considerados “seguros”), tener actividad física y deportiva, ser capaz de usar el cuerpo que se deriva de estos hábitos de una manera funcional, es decir, de acuerdo con las actividades de la vida cotidiana, aun a pesar de no sentirse completamente a gusto con el cuerpo que se tiene, y menstruar de manera regular.

En la ruta hacia la recuperación, se pueden experimentar episodios de recaída. Estos retrocesos deben ser entendidos como parte del proceso de recuperación y no como fracasos irreversibles. De hecho, una recaída puede fortalecer la decisión de una persona para seguir adelante aprendiendo cuales son las señales de alarma.

¿Qué es exactamente un episodio de recaída?

La recaída es cuando una persona en recuperación vuelve a tener comportamientos desordenados o disfuncionales de alimentación como restringir grupos de alimentos o reducir porciones, volver a hacer atracones con comida, o a compensar después de comer vomitando, laxándose o ejercitándose con el propósito de perder peso o no ganarlo con aquello que se ha comido. Suele acompañarse de pensamientos negativos de corte obsesivo sobre la comida, el peso y el tamaño corporal. Las personas con anorexia en recaída, pierden peso rápidamente.

Las recaídas a menudo ocurren durante momentos de vulnerabilidad emocional como estrés académico o laboral, problemas en las relaciones con la pareja, la familia o los amigos, situaciones de cambio que generan tensión o incertidumbre, entre otros. Por esta razón es tan importante

contar con un sistema de apoyo, alguien a quien acudir: el terapeuta, un grupo de apoyo, la nutricionista, con quienes es deseable mantenerse en contacto periódicamente.

Hay varias cosas que puedes hacer respecto a las recaídas:

Lo más importante es tener presente que pueden ocurrir.

Prevenir las en la medida de lo posible, y

Aprender a identificarlas rápidamente para poder detener el proceso cuanto antes.

¿Cuáles son las señales de alarma para recaída?

Algunas señales de advertencia pueden ser:

Chequear el peso diariamente o después de las comidas

Saltar las comidas o volver a hacer dietas

Aumentar el ejercicio con el propósito de adelgazar o no subir

Necesidad de hacerlo “todo perfecto”

Mayor necesidad de control sobre la forma como se preparan los alimentos

Dificultad para sobrellevar el estrés

Sentirte triste o sin esperanza

Volver a usar ropa holgada y ocultar tu cuerpo

Evitar situaciones que involucran comida

Mirarte mucho en el espejo

Preguntar a otros acerca de cómo ven tu apariencia

Contar mentalmente calorías o volver a usar aplicaciones que lo hacen

Pasar mucho tiempo sola.

A continuación, encontrarás algunas **estrategias para prevenir una recaída:**

1. Desarrolla y mantén un sistema de apoyo, ¡y úsalo!

Es muy importante rodearse de personas que te aman, apoyan y alientan. Estas personas pueden ser miembros de su familia, tus amigos o tus terapeutas. Asiste puntualmente a tus citas de control con tu psicoterapeuta y tu nutricionista. Es esperable sentirte agotada después de un proceso de tratamiento arduo, pero no puedes bajar la guardia. Ellos estarán allí para ayudarte cuando estés luchando con una situación o experiencia difícil. No siempre es fácil comunicarte, pero debes sentirte cómoda pidiendo ayuda cuando la necesites. Mantén contigo los teléfonos de contacto clave. Nadie te juzgará.

2. Reduce las influencias negativas

Esto se refiere a alejarte de personas que hacen dietas restrictivas todo el tiempo, hacen comentarios nocivos para ti, sobre su propio peso y apariencia, o que ejercen algún tipo de influencia negativa en ti. Siempre encontrarás a tu alrededor personas que aportan más cosas positivas a tu vida, con quienes puedes hablar de temas interesantes, explorar nuevas actividades, hobbies, e incluso que realizan deportes o actividades al aire libre sin ese elemento perturbador de buscar perder peso o quemar calorías.

3. Identifica cuáles son tus "disparadores"

Un "disparador" es cualquier cosa que pueda hacer que regreses a comportamientos o pensamientos disfuncionales con respecto a tu peso o forma de comer. Cada persona tiene sus propios factores desencadenantes. Sin embargo, las emociones negativas como la tristeza, el miedo, la rabia, y las situaciones estresantes o generadoras de ansiedad, pueden ser desencadenantes. Algunas personas son más propensas a recaer en ciertas épocas del año, por ejemplo, durante vacaciones o en vísperas de exámenes, o antes de una boda o evento social importante. En estos casos, la apariencia física y la mirada de los demás cobra una importancia mayor. Recuerda que tu mirada suele ser más crítica que la de los demás.

Aprende a desafiar cualquier pensamiento destructivo que tengas sobre ti. Haz una lista de todas tus buenas cualidades y úsalas cuando te sientas crítica o negativa.

4. Haz un plan de afrontamiento personal

Elabora un plan para enfrentar cada uno de estos factores desencadenantes de una manera más saludable. Tu plan de afrontamiento puede incluir llamar a un amigo, dar un paseo o escribir en un diario. Retomar tus registros de comida y de malestares. Esto siempre te devolverá una sensación de control de la situación. Contactar a tus terapeutas debe estar en este plan de afrontamiento. No te juzgarán. Recuerda volver al esquema de lo que ya aprendiste que te funciona: comer en 5 momentos usando los horarios y lugares establecidos para comer, servirte completo, comer sentada en el comedor, de tu plato.... no de la nevera o de pie en la cocina o frente al TV. Necesitas tener conciencia plena de lo que comes.

Tu familia puede ayudarte acompañándote en las horas de las comidas hasta superar la situación.

5. No desatiendas tus rutinas de estudio, trabajo o hobbies

Mantener tus rutinas es clave. Recuerda que a veces tienes la tendencia a funcionar en extremos. El juicio que puedes hacer de ti misma es tan duro, que frente a una recaída con tu alimentación podrías comportarte soltando todo, sintiendo que fracasaste, que perdiste todo tu esfuerzo... y que qué más da....

Si mantienes tus actividades te alejarás de tu trastorno alimentario. ¡¡¡El yoga o la meditación pueden ser útiles... y no olvides conservar tus rutinas de autocuidado!!!

6. Reconoce tu esfuerzo y logros

Hacer algo de lo anterior, es un acto de valentía y determinación que debes reconocer. Intenta mirar el cuadro completo: no solo el retroceso. Identificar la recaída, reconocerla y comprender los posibles desencadenantes, así como pedir ayuda son importantes logros que te dejan más elementos de aprendizaje para futuras situaciones de riesgo. Una vez uno ha logrado levantarse, ya aprendió que es posible!!!

No importa cuán largo y difícil sea el camino hacia la recuperación. Recuperarse sí es posible. Una recaída no significa que has fallado, es una parte importante del aprendizaje para superar tu trastorno alimentario. Recuerda que lo que has aprendido ya te pertenece y puedes volver a usarlo si es preciso.

Si notas algunos de estos signos en ti o en un ser querido que ha pasado por un TA, y te preocupa que pueda ocurrir una recaída, es importante buscar ayuda de inmediato. El apoyo de tus terapeutas y nutricionista puede ser muy importante para prevenir las recaídas.