



## Apoyo para adolescentes con desórdenes alimentarios Una guía para familiares y amigos

Millones de adolescentes en los Estados Unidos sufren de desórdenes alimentarios. Si estás leyendo estas líneas, lo más probable es que seas un familiar o un amigo de una de estas adolescentes. Es normal sentirse confundido o inútil al intentar manejar situaciones que surgen ante la convivencia con una hija o una amiga con un desorden alimentario. Sin embargo, aprender sobre estos desórdenes, y conocer las diferencias entre los mitos y los hechos te ayudara a ser mas comprensivo, y a apoyarlas mejor.

Estas son algunas ideas sobre como apoyar a una adolescente luchando con un desorden alimentario. No todas estas sugerencias sirven para todas las adolescentes, y muchas veces no están listas para recibir apoyo en todas las áreas. Aprender a manifestar tu preocupación en forma honesta, sin juzgarla, te ayudará a comunicarte mejor con ella. Te sugerimos que hables con ella sobre estas ideas. Es importante que recuerdes que esta guía no reemplaza las recomendaciones y cuidados de su médico, terapeuta o nutricionista.

### GENERAL

Sé paciente. El proceso de recuperación es lento. 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, revistas, y grupos de pares contribuyen a moldear conductas alimentarias y percepciones irrealistas sobre la imagen corporal.

Estos mensajes conflictivos están muy arraigados en los pensamientos de las adolescentes con desordenes alimentarios. Lleva mucho tiempo recuperarse de estos desórdenes, porque implica cambiar tanto su forma de pensar, como su comportamiento. Es importante reconocer que no existe una cura mágica para estos desórdenes. La paciencia es una herramienta indispensable para superar un desorden alimentario.

### COMIDAS Y COLACIONES

Es importante que la apoyes durante las comidas y las colaciones. Sientense a comer juntas. Hablen sobre temas de conversación neutrales, como las noticias, películas, o el clima.

Estos suelen ser los momentos del día más difíciles para estas adolescentes. El comer puede ser causa de ansiedad para ellas, y generalmente requiere apoyo y supervisión. Es importante no concentrarse en las calorías, las grasas, o los gramos, sino hablar sobre otras cosas, especialmente temas divertidos e interesantes.

Es muy importante comer juntas. Generalmente estas adolescentes se sienten muy culpables por comer. Si alguien en quien ellas confían come con ellas, hace mas agradable la experiencia de comer.

Inventa un Pacto Alimentario. No hablen sobre el tamaño de las porciones, las calorías, o el contenido graso de los alimentos. Que quede claro de antemano que la selección de los alimentos, y otros temas difíciles, no se discutirán al momento de comer. Esto es muy importante, ya que estas adolescentes tienen pensamientos continuos sobre las calorías y viven preocupadas por el contenido graso de los alimentos. Dado que parte de esta enfermedad es un incontrolable

miedo de la comida, y un deseo de restringir las calorías, es muy importante evitar temas de los alimentos durante la comida. Esto reducirá la tensión que generalmente se asocia con el comer.

### COMO PREPARAR LAS COMIDAS

Hagan las compras juntas. Explore su mercado favorito, o visiten uno nuevo. Busquen nuevas marcas de alimentos. Pongan el objetivo de probar un nuevo alimento por semana, o cada dos semanas.

Hacer las compras juntas y probar nuevos alimentos son pequeños y seguros pasos en el camino de una duradera recuperación. 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 y calorías. Estas listas suelen ser muy limitadas. Es importante para la recuperación ampliar la lista de alimentos que ella acepte comer. Es muy útil en esta etapa tener un nutricionista que las ayude a establecer metas en esta búsqueda de nuevos alimentos.

Planéen las comidas con anticipación. 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 decidir no comer.

Cocinen juntas. Prueben nuevas recetas. Muchas adolescentes disfrutan de cocinar con alguien en quien confían. Les gusta participar en el proceso. Maximicen la salud con recetas especiales. Por ejemplo, preparen un licuado relajante ~ hecho con frutas frescas, yogur congelado, y leche. Posee muchas proteínas que ayudan a formar músculo, calcio, que ayuda a formar los huesos, y nutritivas vitaminas y minerales.

### ACTITUDES SALUDABLES

Fortalezca sus intereses extra-alimentarios. Propóngale actividades artísticas, música, yoga, o servicio de voluntariado para ayudar a otras personas. Ayúdele a aumentar su autoestima favoreciendo intereses saludables.

Es importante reemplazar las conductas alimenticias desordenadas (ejercicio excesivo, dietas restrictivas, etc.) por nuevas conductas e intereses (arte, música, voluntariado, etc.) 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. Probar nuevas actividades puede ayudar a crear nuevas rutinas diarias, que las ayude a ordenar su vida en una forma más saludable.

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. El corte de pelo, la manicure, los masajes, son una buena forma de ayudarlas a aprender a aceptar cosas buenas, y 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. Compra una nueva prenda de vestir. No compres todo un guardarropa nuevo, ya que los talles pueden variar con los cambios en su peso. Visita una nueva tienda de ropa. Compra una prenda especial acorde a la estación del año en que estén, como una remera primaveral, o un suéter tejido para el otoño.

Al ir recuperándose, su cuerpo irá transformándose. Su ropa vieja no le irá más, y deberá comprar cosas nuevas. Es por esto que ir comprando de a poco es mejor. Ir a una tienda nueva puede ser divertido, y menos estresante. Si ella vuelve a una tienda a la que solía ir puede angustiarse, especialmente si no puede comprar los talles que antes solía usar.

### HABLANDO CON LAS ADOLESCENTES

Intenta no hacer comentarios 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, más 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” sera interpretado como “¡Estoy GORDA!” por una adolescente con desórdenes alimentarios.

Es mejor que realices comentarios sobre su nivel de energía, o su salud. Comentarios como “Impresiona que te sientes con mas energía” son mas apropiados, y hacen que las adolescentes se sientan apoyadas en su camino de recuperación.

Otros comentarios como “Te ves descansada”, o “Tienes mucha energía” demuestran reconocimiento de la mejoría en su estado de salud, sin enfocar en la forma del cuerpo o el tamaño.

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

**Escrito por: Susan Frates, MS, RD, Nutritionist, Children's Hospital y  
Phaedra Thomas RN, BSN, Resource Center Coordinator.**

Copyright © 2002, Center For Young Women's Health, Children's Hospital. All rights reserved.