



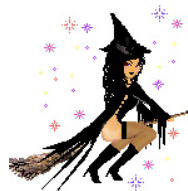
CHARLA EN ROCIANA

Aprovechando el trabajo que realizamos durante el pasado curso en el IES Virgen del Socorro, de Rociana del Condado (Huelva), y con la colaboración del Orientador del Centro, D. Javier Ojeda, estuvimos en dicho Instituto el pasado 12 de febrero a fin de comentar algunas cuestiones relacionadas con la alimentación a los alumnos y profesores de 2º, 3º y 4º de ESO. La ALIMENTACIÓN es un concepto que abarca muchas más facetas que la mera cuestión nutricional y/o dietética. Comer no es sólo nutrirnos y tomar tantos hidratos de carbono o tantas proteínas. Eso también, pero, en absoluto sólo eso. Es la conducta alimentaria lo que distingue, entre otros aspectos, a una persona de un mero “ser vivo”. Nosotros podemos comer con hambre o sin hambre, dejar de comer por una cuestión ideológica o religiosa, celebrar un evento comiendo y bebiendo, etc. nada de eso es estrictamente nutricional o dietético. Como venimos insistiendo desde hace tiempo, la educación llamada nutricional no ha llegado lejos en sus éxitos hasta la fecha. La gente sigue comiendo mal, en muchos casos cada vez peor, y eso con y sin charlas de nutrición. Tal vez haya que hablar de “educación alimentaria” e incorporar a los profesionales de la psicología como expertos en conducta humana y sus posibles modificaciones. Y comer, insistimos, no deja de ser una conducta humana. Ninguna pirámide alimentaria, ninguna información nutricional, ningún dibujito de alimentos ha sido capaz de cambiar sustancialmente nuestra forma de comer. A comer se aprende temprano, en familia, con tiempo. Eso es el punto de partida. Y eso falla cada vez más. Pudimos comprobar que muchos alumnos tienen ideas peregrinas acerca de la alimentación pero que saben bastante de nutrición. Aquello de poca grasa, muchos hidratos de carbono, tanta fruta o verduras, etc., lo conocen bastante bien, son de una generación “muy informada”. El resultado es otra cosa: comer mal, en muchos casos rematadamente mal.



GUAPA DE CARA NO, BONITA ENTERA

El pasado mes de diciembre, una británica, Kara Florish, viajaba en el Metro de Londres cuando alguien le entregó una tarjeta y desapareció. Ella leyó: “Nuestra organización odia y detesta a la gente gorda. Nos oponemos a la cantidad de recursos alimenticios que consumís mientras la mitad del mundo muere de hambre... No es una cuestión glandular, es glotonería. Eres un ser humano gordo y feo”. Firmado: Overweight Haters (“Odiadores de gordos”). Por otro lado, los miembros de la plataforma “Stop Gordofobia” señalan que este rechazo a la gente gorda se denomina “fatshaming”. Y añaden: “Suponemos que la gente se extraña porque no lo han vivido en sus propias carnes, pero lo cierto es que los gordos vivimos sensaciones y experiencias que nos recuerdan que, en esta sociedad gordofóbica, damos asco”. Y aún más: “hay que politizar la gordofobia para situar al responsable fuera y no dentro de nosotros mismos. Es la manera de acabar con la culpa, con el odio que a lo largo de toda nuestra vida nos han ido inculcando por nuestro propio cuerpo y por todos aquellos que se le parecieran. Creemos que hay que hacer política de esto porque el problema no es que no quepamos o no nos adaptemos a la norma estética, el problema es la norma estética. Cuando decimos política nos referimos a la sociedad, a su convivencia, a su libertad y bienestar”. Finalmente recuerdan el bullying: “es, precisamente, una de las cuestiones que más nos preocupa, es brutal y algunos de nosotros también lo hemos sufrido; muchas veces se tiene miedo de contar lo que pasa y te ves indefenso porque no cuentas con un entorno familiar o escolar que te apoye, se ve que son cosas de niños y no es así. Nosotros, adultos, poco a poco hemos ido aprendiendo a defendernos pero, ¿quién defiende a los niños? Su vulnerabilidad nos asusta, nos preocupa y nos duele, porque también fuimos pequeños.



TU NO TIENES NADA DE TIROIDES

En una ocasión asistí a un juicio por abusos sexuales. Una paciente nuestra (bulimia nerviosa era su patología) había sido asaltada por el dueño de una tienda, conocido en el barrio, a la que la muchacha había entrado para pedir agua. El tendero, ya más que mayorcete, la hizo pasar a la trastienda ya que en ella tenía, según le dijo, el agua fresquita. Dicho y hecho. La chica entró y el más que mayorcete se abalanzó mano sobre seno y boca al cuello con ánimo de desahogo. La chiquilla se zafó aprovechando la entrada de otra clienta y del tirón a casa y a comisaría. Al día siguiente a la consulta. Hice el informe correspondiente y, cosas que pasan, en unas semanas me vi en el foro, vista oral. La letrada de la defensa del más que mayorcete me hizo la siguiente introducción a su pregunta: ¿No es cierto, doctor, que las pacientes bulímicas acostumbran a mentir mucho? No sigo con mi respuesta. El más que mayorcete no se fue de rositas. El otro día, es la cosa del estereotipo y el estigma de estos trastornos, una paciente (también con bulimia) me comentó que había dejado de tomar el Eutirox® por presiones de sus allegados, “para que me dejen en paz”, señaló. El hipotiroidismo de la paciente había sido diagnosticado por su endocrinólogo pero sus allegados no aceptaban su patología tiroidea que, a la postre, creían que era una excusa de la paciente: “tú te tomas eso para perder peso, tú no tienes nada de tiroides”. Y resultó que sí, ya lo creo que sí. Con sus múltiples conductas de control de peso la paciente había creado el estigma: “todo cuanto hace el paciente es porque lo es”. Y si miente es “porque está enferma”. Y si dice que el de la tienda le metió mano su credibilidad es dudosa “porque es bulímica y, ya se sabe, mienten mucho”. Y así un largo etcétera. Todavía, 2016, seguimos asistiendo a estos prejuicios. Años y años de información no han dado el fruto suficiente.



**“TU IMAGEN ES
IMPORTANTE, NO
TE OBSESIONES”.**

OPERACIÓN RIVIERA MAYA

En los últimos 15 días nos cuentan dos pacientes que se sienten peor por la “operación Riviera Maya”. La cuestión es que en unas semanas van de viaje de estudios al citado paraíso terrenal, donde esperan encontrar cuerpos esculturales, bronceados de sol caribeño y que, irremediamente, van a destrozarse la poca autoestima que nuestras chicas hispanas llevan en su equipaje. ¡Cómo voy a ir así!, decía una, ¡Ya no me da tiempo!, señalaba la otra no con poca pena. Pues en estas estamos. Llevamos dos consultas con la dichosa Riviera. El resultado más probable es que irán (una aseguraba estar dudando), disfrutarán y vendrán contentas. Y aun sabiendo que este es el final más plausible (en el fondo lo saben) no por ello dejan de rumiar y sufrir con el cuerpo que les tocó en el reparto de la genética. Sus fantasías, lejos de llevar al disfrute, les hacen caer en la inevitable comparación en la que, siempre, salen (y saldrán de no cambiar la cosa) perdedoras. Imaginan ya no sólo que en la Riviera van a encontrar el cuerpo deseable e inalcanzable sino que en la carrera hasta el día de partida ellas son las que van a llegar en peores condiciones para competir con un culo, unas piernas o unas tetas. Confrontando con ellas estos pensamientos, y haciéndoles ver la necesidad de ejercitar una conciencia crítica adecuada, se pueden trabajar estos sufrimientos, absurdos para muchos observadores ajenos al problema pero demoledores para ellas e inabundables para sus familias. ¿Por qué se ha creado en toda la población joven (y no sólo joven) la necesidad de tener un cuerpo determinado?, ¿Por qué todo el mundo “tiene que” hacer dieta? Operación “boda de una amiga”, operación Semana Santa, operación Feria de abril, operación bikini y, ahora, operación Riviera Maya. Muchas operaciones son. Al final se están operando todo el año y, de paso, manteniendo sus obsesiones y, en los casos que vemos, su enfermedad. Parece más “natural” no operarse tantas veces y, desde luego, no operarse si no es preciso. La Riviera Maya, como la Feria o la boda son momentos para poder pasarlo en grande, si es sin operarse mejor. Pero no nos engañemos, tanto afán por la delgadez debe aportar algo muy interesante a la vista de los hechos. Pero cuidado, tras el gusto por un café puede venir el envenenamiento.



MIRAR POR DENTRO

No hace muchos días atendíamos a una paciente que solicitaba asistencia por cuanto, tras un año de gran presión (problemas familiares) se sentía “saturada” y había comenzado a presentar crisis de ansiedad que iban aumentando en frecuencia. Al hacer su historia clínica comentaba que su profesión era la de “conferenciante”. Mi curiosidad me llevó a preguntarle acerca de las conferencias que impartía. Su respuesta fue “sobre hechos traumáticos y la superación”. Y me contó que muchos años atrás sufrió un grave accidente que acabó con la amputación de una de sus piernas, ahora ortopédica. Cuando eso sucedió era modelo y el accidente y sus consecuencias, con larga recuperación, truncaron aquel camino profesional. Hablamos luego del modo en que la amputación de su pierna había afectado a su “imagen corporal” y fue capaz de resumir en dos apartados su evolución: a) lo primero fue “no pensar en la pierna que ya no tenía y pensar que estaba convaleciente de un accidente del que tenía muchas cosas que recuperar”; y b) más tarde, mirar poco a mi pierna y mirarme por dentro. Seguimos hablando y surgió una nueva cuestión: ¿Qué encontró al mirar hacia dentro? Tampoco en esta ocasión hubo tiempo de duda. De inmediato respondió: “me encontré a mi, me descubrí”. Y seguimos charlando. Ahora la llaman de hospitales, colegios, etc., a los que voluntariamente asiste para hablar de eso de “mirarse por dentro”. Enlazamos con los trastornos alimentarios. ¡Es tan difícil mirar por dentro! No es posible sentirse bien como persona cuando tu persona es una cintura, un culo o una pierna que, además, no te agradan. No le agradaba estar, vivir, sin una pierna, claro que no. Pero la paciente se había encontrado como persona, descubriendo aspectos hasta entonces dormidos y menospreciados. Y en esto, me dijo, hace falta voluntad y motivación. También añadió que no cabe esperar que “te motiven” sino que el trabajo personal, el hecho de motivarte, es insustituible. Pero hay que mirar por dentro. A veces hay miedo a mirar por dentro. Se teme encontrar inseguridad, falta de control, etc. Y entonces, la opción de manejar la comida o modificar tu cuerpo vienen a dar una sensación de falsa seguridad, falsa autoestima. Sólo dentro, acabó diciendo, está la esencia de la persona. A veces tienes que sufrir mucho para empezar a mirar y descubrirte. El dolor de entonces, el trabajo personal posterior y el descubrimiento, al fin, de su esencia, valieron la pena. Y añadió: “yo antes no creía en nada, ahora las cosas son diferentes”.



LOS PROGRAMAS DE LA TELE



Ya en su día hablamos de los programas de la “tele” sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria. A diferencia de cualquier programa, anuncio, tertulia, etc., sobre cáncer de mama, por ejemplo, dejan bastante que desear en cuanto a la esperanza que transmiten. Al menos esa es la opinión de muchos padres de pacientes que nos hacen llegar este sentir frecuente. Pero las cosas hay que investigarlas y, al hilo de uno de esos programas-documental, nuestros compañeros M^a Carmen Alcalá Arjona y Antonio Fernández Delgado (psicólogos) han llevado a cabo un estudio con padres de pacientes, llegando a estas conclusiones:

1º.- En general, la información sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria aportada en el documental ha sido valorada positivamente por los familiares, de hecho, la gran mayoría (89,3%), opinan que debería ser visto por adolescentes, padres y público en general.

2ª.- Existen opiniones contradictorias sobre si este tipo de programas lo deben ver los pacientes afectados.

3º.- En un futuro, se deberían hacer programas con personas que hayan superado totalmente la enfermedad para transmitir un grado de esperanza aún mayor.

Uno de los aspectos más negativos guarda relación con la tercera conclusión ya que en este y otros programas de los últimos años, no son pocas las veces en que el tiempo de aparición, comentarios, etc. de quienes presentan una mala evolución o llevan “muchos años” de tratamiento supera con creces a la presencia de quienes han sido capaces de resolver su problema de forma completa y en menor tiempo. Tal vez esa es la clave para plantear algo “más esperanzador”. La realidad no siempre es la “cruda” realidad. En muchas ocasiones esa realidad es optimista, lúcida, motivadora. Lo que suele ocurrir es que lo negativo puede enturbiarla si no se tiene mucho cuidado.



C/Fernando IV, 24-26
41011 Sevilla
España

Teléfono:
+34954280789

Fax:
+34954278167

E-mail:
ijl@tcasevilla.com

Visítenos en:

www.tcasevilla.com



REVISTA *TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA*

Desde 2005, nuestro Centro viene publicando la Revista *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, con dos números al año (mayo y noviembre). **Ya tienen disponibles 20 números.**

Les invitamos a visitar nuestra Web, en la que tienen acceso a la Revista, en la siguiente dirección:

http://www.tcasevilla.com/revista_introduccion.aspx

TRASTORNOS DE LA
CONDUCTA ALIMENTARIA



Noticias y Agenda para marzo

- Continúa el trabajo clínico-asistencial.
- Continúan los trabajos de investigación.
- Continúa la actividad docente.
- Master Psicología Jurídica de Granada. Dr. Jáuregui: "Incapacidades".

Acerca de nuestra organización...

*El Instituto de Ciencias de la Conducta, además del trabajo habitual que lleva a cabo en Psiquiatría y Psicología, desarrolla un programa específico para los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Deseamos que esta página sea un lugar de encuentro en el que plasmar la realidad de nuestro quehacer clínico cotidiano. Es nuestro interés invitar a la REFLEXIÓN sobre los múltiples aspectos que confluyen en patologías como la **ANOREXIA** y la **BULIMIA NERVIOSAS** tan devastadoras en nuestros días. También la **SOBREINGESTA COMPULSIVA** y la **OBESIDAD** reciben atención específica en nuestro programa.*

Hemos decidido... que la frase de García Márquez es tan bonita, que será el punto final de nuestro Boletín.

- La ilusión no se come –dijo la mujer
- No se come, pero alimenta –replicó el coronel

El coronel no tiene quien le escriba. Gabriel García Márquez, 1928