



“GIMNASIO SIN ESPEJOS”

Son las reflexiones de una paciente (LLC) sobre los gimnasios, con la mirada en los TCA

¿Qué sería de un gimnasio sin espejos? Cuando me hicieron esta pregunta no sabía que contestar. Personalmente sólo he pisado un gimnasio, y en cada sala hay una pared de espejo. Así que, si de repente los quitaran sería muy raro. ¿Seguiría apuntada al gimnasio? ¿Continuaría haciendo deporte allí? La respuesta la tengo clara, sí, pero igual de claro tengo que mucha gente se borraría.

El espejo en el gimnasio tiene un sentido, no están puestos por pura vanidad de todo el que va a ejercitarse. Ayudan a mantener una correcta postura si estás haciendo ejercicios con peso o facilitan visualizar al monitor en actividades grupales al igual que le permiten a él tener una visión completa de la clase y corregir a todo el que lo haga mal, sin embargo, esto no quita que sean un arma de doble filo.

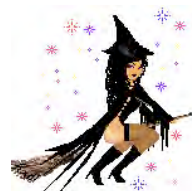
En uno de estos espejos no es muy complicado encontrar a alguien mirando la evolución de su cuerpo detenidamente: un gramo de grasa más o menos, el músculo más o menos desarrollado, etc. Yo misma estuve durante mucho tiempo evaluándome cada día delante de esos espejos, haciéndome fotos para comparar semanalmente el progreso. En aquel momento si me hubieran quitado los espejos hubiera tenido un “ataque de ansiedad”, el mismo que me entró cuando dejé de pesarme y medirme por primera vez.

Ahora que vuelvo a entrenar en un gimnasio, el mismo en el que entrenaba en mis peores momentos, los espejos juegan el papel que debería jugar, una herramienta más para llevar a cabo mis ejercicios y actividades, pero desde luego nunca algo imprescindible. ¿Sería viable un gimnasio sin espejos? Sí. ¿Se montan? Muy pocos. Lo primero porque necesitaría de monitores pendientes de todo el que hace deporte para evitar lesiones y movimientos incorrectos y lo segundo porque, nos guste o no, los gimnasios se han convertido en clubes sociales, lugares de comparación, sitios para lucir orgullosos nuestro cuerpo, y los espejos fomentan estos comportamientos y se incrementa el número de clientes inscritos.

No dejan de ser empresas y no hacen distinción, les da igual quien pague la cuota mensual porque al fin y al cabo no son los responsables de la salud del cliente. Mientras los gimnasios sigan teniendo espejos, sea cual sea el motivo, seguirá habiendo más obsesión por la imagen pues, aunque la obsesión no está condicionada a ir a un gimnasio, es innegable que tiene relación en trastornos como los TCA. Por esto, al final, se trata de responsabilidad y de estar centrado, saber que en el término medio está la virtud y sobre todo disfrutar de cada cosa que hagamos. Tratarse y cuidarse.

20 AÑOS EN SEVILLA Y TCA

En 1997 iniciábamos un programa de tratamiento para TCA en Sevilla. Se han cumplido 20 años hace unos meses. En estos momentos debemos recordar a cuantos profesionales, de un modo u otro, nos han acompañado en la tarea: María José Hidalgo Ramírez (Psicóloga), Pedro Medero Irizo (Psicólogo), Amparo Pichardo Arcos (Psicóloga), María Jesús Rodríguez Morilla (Enfermera), Sonia Estébanez Humanes (Psicóloga), María José Santiago Fernández (Psicóloga), Patricia Bolaños Ríos (Nutricionista), Inmaculada Ruiz Prieto (Nutricionista). También hemos contado con el apoyo de alumnos en prácticas de Psicología y Nutrición de las Universidades de Sevilla, Granada, Pablo de Olavide y UNED. Asimismo, con alumnos del Ciclo Formativo de Dietética del IES Albert Einstein de Sevilla y Psicólogos del Master de Psicología General Sanitaria de la UNED. Gracias a todos.



PERSONALIDAD, TCA, ADOLESCENCIA

En un reciente estudio, publicado en la Revista Nutrición Hospitalaria, se ponía de manifiesto que en trabajos previos se aportaba información relevante sobre la relación entre la personalidad y los trastornos de conducta alimentaria (TCA). La implicación de los factores de personalidad en la etiología y el mantenimiento de los TCA indica la necesidad de enfatizar el estudio de la personalidad del adolescente cuando se diagnostique un TCA. Con esta base teórica, los Objetivos de dicho trabajo fueron explorar los perfiles de personalidad más frecuentes asociados a la anorexia nerviosa y a la bulimia nerviosa en adolescentes y analizar aquellos perfiles de personalidad que diferencian de manera significativa a ambos subtipos de TCA.

Para llevar a cabo el trabajo, se estudiaron un total de 104 pacientes con diagnóstico de anorexia y bulimia a los que se aplicó el Inventario Clínico para Adolescentes de Millon (MACI).

En cuanto a los Resultados, parece que los perfiles de personalidad que difieren significativamente entre anorexia y bulimia son los perfiles sumiso, egocéntrico, rebelde, rudo, conformista, opositorista, auto-punitivo y de tendencia límite. Los perfiles de personalidad más frecuentes en la anorexia fueron el conformista (33,33%), el egocéntrico (22,72%) y el histriónico (18,18%), mientras que en la BN los más prevalentes fueron el rebelde (18,42%), el sumiso (18,42%) y el límite (15,78%). No se encontró ninguna asociación entre el subgrupo diagnóstico (anorexia, bulimia) y el hecho de tener perfiles de personalidad que podrían llegar a ser disfuncionales.

Las Conclusiones fueron que hay diferencias relevantes entre los perfiles de personalidad asociados a la anorexia y la bulimia durante la adolescencia, por lo que sería importante adaptar las intervenciones terapéuticas para esta población específica. Fuente: Nutr Hosp. 2017; 34(5):1178-1184.



TU IMAGEN ES

IMPORTANTE, NO

ES OBSESIONES”.

IMAGEN CORPORAL, TCA Y ADOLESCENCIA

En otro reciente trabajo, considerando las alteraciones de la imagen corporal, se recuerda que la adolescencia supone un periodo crítico por lo que implica de cambios biopsicosociales. En este sentido el trabajo pretendió analizar y comparar el nivel de insatisfacción corporal en diferentes TCA.

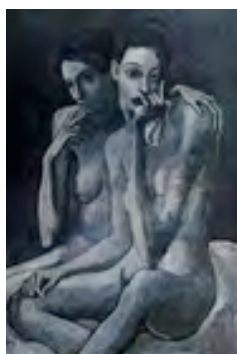
Para llevarlo a cabo se escogió una muestra de 204 adolescentes que estaban siendo tratados en una Unidad de TCA, a los que se les aplicaron diversos instrumentos de psicodiagnóstico.

Uno de los principales resultados fue que los pacientes con bulimia nerviosa presentaban la mayor insatisfacción corporal. En conjunto también se observó que los pacientes que presentaban mayores niveles de insatisfacción corporal también tenían una más baja autoestima, más síntomas depresivos, peores actitudes alimentarias y una mayor influencia del modelo estético corporal imperante.

Concluyeron los autores que su estudio contribuye a enfatizar la idea de implementar programas efectivos de prevención e intervenciones específicas relacionadas con la insatisfacción corporal durante los tratamientos de los TCA.

Crean los autores que la insatisfacción corporal es un claro factor predisponente de los TCA que puede ser modificado ya que proviene de un proceso cognitivo de comparación, autoevaluación y orientación. De hecho, otros muchos estudios han mostrado un progresivo incremento de la preocupación por la imagen corporal entre los adolescentes en años recientes. Como resultado, la insatisfacción corporal es muy frecuente, afectando al normal desarrollo y bienestar, y conduciendo a los mencionados problemas de autoestima, síntomas depresivos y, finalmente, al riesgo de TCA en esas edades tan críticas de cambio.

Fuente: Eat Weight Disord. 2016 Dec 30.



VEGANISMO Y TCA

El veganismo es una opción, dicen. Pues nada que objetar u opinar siquiera. ¿Y los vínculos entre el veganismo “epidémico” al que estamos asistiendo y el riesgo de TCA? Veamos algunas opiniones:

- Ángela S. Guarda (Unidad TCA, Hospital Johns Hopkins): *veinte años atrás, la mayoría de los pacientes con anorexia eran vegetarianos. Hoy, sólo comen comida orgánica o dicen que son intolerantes a la lactosa o al gluten cuando sus exámenes reflejan lo contrario. Esconden en estas cosas sus miedos a comer alimentos calóricos.*

- Micaela Urdínez (Fundación La Nación): *es la trampa de la vida sana. Son en su mayoría adolescentes, pero también adultos que detrás de una elección por el mundo orgánico, el vegetarianismo y el veganismo, esconden un desorden más profundo.*

- Julieta Ramos, psicóloga (Fundación La Casita): *tenemos un montón de pacientes que vienen con la idea de que son veganas o vegetarianas, pero te vas dando cuenta de que es más un trastorno alimentario encubierto que una filosofía de vida por la poca flexibilidad que tienen.*

- Andrea Gil, nutricionista (ISEP Clinic): *las principales opciones alimentarias que son susceptibles de desembocar en ortorexia son el veganismo y la alimentación macrobiótica. Estas se engloban dentro de una filosofía de vida y se prestan a que la persona piense que si consigue llevar la dieta ideal todo irá bien.*

- Jessica Fillol: *todo esto comenzó cuando empecé a conocer cada vez a más mujeres veganas en círculos feministas, y también en mi entorno cada vez más mujeres empezaban a interesarse por este tipo de alimentación... Es un fenómeno relativamente reciente como para que existan estudios con revisión por pares sobre el tema, así que solo puedo especular, pero intuitivamente diría que es mucho más alto que la media, aunque esta afirmación esté basada únicamente en la propia observación de mi entorno: el 100% de las veganas que conozco han padecido o padecen algún trastorno de la conducta alimentaria. No unas cuantas, no bastantes, no muchas: TODAS. Puede que sea simple casualidad, pero lo dudo mucho.*



EXPERTO EN TCA Y OBESIDAD. UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE. II EDICIÓN

Desde el pasado mes de octubre estamos impartiendo los Módulos correspondientes a la II Edición del Título de “Experto en Trastornos de la Conducta Alimentaria y Obesidad”, Título Propio de la Universidad Pablo de Olavide, en el que participamos Patricia Bolaños Ríos (Profesora), Inmaculada Ruiz Prieto (Profesora y Coordinadora) e Ignacio Jáuregui Lobera (Profesor y Director Académico).



C/Fernando IV, 27
41011 Sevilla
España

Teléfono:
+34954280789

Fax:
+34954278167

E-mail:
ijl@tcasevilla.com

Visítanos 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 25 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 noviembre

- Continúa el trabajo clínico-asistencial.
- Continúan los trabajos de investigación.
- Continúa la actividad docente.

You want it? Then fight for it

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 SOBREENGESTA 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