



## JORNADA “FAMILIA Y TCA” DOCUMENTALES

El pasado 23 de febrero, en el Club Antares de Sevilla, celebramos una Jornada de encuentro para familiares de pacientes con TCA. Comenzó la Jornada con una intervención centrada en el modo en que se presentan en los medios los documentales sobre TCA. En este momento desarrollamos un trabajo al respecto y puede adelantarse que, para muchas personas que llegan a ver este tipo de documentales, la sensación que les queda es negativa, bastante pesimista. Muy a pesar del esfuerzo por presentar la “realidad”, lo cierto es que muchos mensajes acaban provocando desesperanza en quienes visualizan este tipo de reportajes o documentales. En la presentación para esta Jornada se hizo hincapié en que debemos revisar el modo en que informamos a la población acerca de la anorexia, la bulimia o cualquier otro TCA, e incluso la obesidad. Un ejemplo, no sé si a seguir, pero sí en el que mirarnos, es el acontecido en los últimos años con el cáncer de mama. Una grave patología que hace tan sólo un tiempo era casi una sentencia, ha ido dando paso a campañas, reportajes, anuncios, carreras populares, lazos, etc., con un carácter esperanzador y con un único mensaje: SE PUEDE. En todo caso, ya sabemos qué es la quimioterapia, qué problemas origina, la gravedad de la enfermedad, las recaídas, su mortalidad, etc. Todo ello es bien conocido. Pero el modo de acercar el cáncer de mama a la población no es esa “realidad”, que también, sino ante todo la ESPERANZA. Se viven esas tertulias, carreras populares, etc., con alegría, lo cual es generador de fuerza, un elemento, en suma, motivador.

No son pocos los reportajes, especialmente sobre anorexia, en que la cronificación, la mortalidad, las recaídas, la frase maldita de “esto es para toda la vida”, etc., aun sin pretenderlo, acaban estando en primer plano. Y, la verdad, no queda buen sabor de boca tras esta puesta en escena de “la realidad de los TCA”. Tampoco haría falta que para mostrar esa realidad aparezcan pacientes desahuciadas o casi en el final de sus días (que de todo hemos visto) para transmitir “fuerza a las que ahora estáis empezando”. Sinceramente, no hace falta. Los presentes, padres y madres, parejas, amigos, estaban de acuerdo en que es necesario el mensaje positivo, esperanzador, el SÍ, SE PUEDE. Y ello no es un cuento, ni se persigue una mera ilusión. Porque la realidad, la verdadera realidad es que se puede. Como en todas las patologías habrá casos que no se resuelvan, eso se verá con el tiempo, no hace falta que lo vayan anunciando. SE PUEDE.

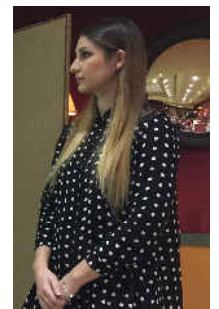
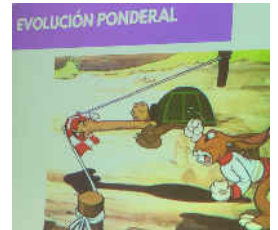
## JORNADA “FAMILIA Y TCA”



## JORNADA “FAMILIA Y TCA”. ALIMENTACIÓN



Los aspectos relacionados con la alimentación, dietético-nutricionales, fueron abordados por Patricia Bolaños e Inmaculada Ruiz, quienes trataron de aclarar su modo de trabajo y transmitir la necesidad de que la familia ha de colaborar con claridad y con mensajes transparentes, sin contradicciones. Las cosas llevan su tiempo: desde la toma inicial de contacto con una alimentación NORMAL, pasando por una progresiva normalización del peso (es mucho mejor hablar de normalizar, que de “ganar” o “perder”) y llegando a una adecuada educación dietético-nutricional como herramienta útil de prevención de recaídas, puede pasar mucho tiempo. Y no sólo porque el paciente vaya más o menos rápido en función de su capacidad de trabajo, actitud, etc., sino porque son muchos los factores mediadores que pueden ir apareciendo en la vida durante el tratamiento: académicos, sociales, afectivos, etc. Todos ellos pueden ser elementos a veces facilitadores y otras veces entorpecedores de un trabajo dietético-nutricional. Es muy importante saber que elementos como tiempo y trabajo son dos ingredientes clave para el buen resultado, y que prisas y desgana aseguran el desastre. No es fácil adquirir hábitos de vida adecuados y menos fácil es adquirirlos cuando ya otros hábitos previos no han resultado tan adecuados y deben sustituirse. Alcanzar un hábito adecuado para nuestra salud exige constancia, se trata de consolidar conductas. Eso no se logra haciendo hoy y mañana no. Pero para ello, la motivación es crucial. A veces basta con que el paciente escuche una “buena música” a su alrededor: esa música no es otra que la que le dice “SÍ, TÚ PUEDES. Y si esa música es la que escucha en su casa, entre sus amigos, de su pareja, en sus nutricionistas, es probable que le acabe gustando. SE PUEDE.



## JORNADA “FAMILIA Y TCA” LO PSICOLÓGICO

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

Fue María José Santiago la que expuso los aspectos más generales del tratamiento psicológico de los TCA, por otra parte, casi innumerables y que forzosamente hubo de resumir. Aspectos relacionados con la personalidad (facilita/dificulta), por supuesto todo lo relativo a la imagen corporal (cómo se puede trabajar), insatisfacción, distorsión, los múltiples miedos (que no deben “camuflarse” con problemas digestivos, ideas nutricionales, “lo saludable”, etc.), la autoestima (eso, ¿qué es?, se ha convertido en la “causa”, lo que “está debajo” de TODOS los trastornos mentales, es algo así como el comodín de la baraja), y el PLAN DE VIDA. Uniendo las ideas sobre alimentación con los aspectos más psicológicos la idea de establecer un plan de vida nos retrotrae a la idea de la Grecia clásica en la que la “dieta” no era comer esto o aquello, sino toda una regla de comportamiento para cuidarse: del frío, del hambre, de la enfermedad, etc., siempre pensando en la salud como valor primero al que nos debemos. Así, no es posible un adecuado estado de salud cuando nuestro estilo de vida se opone a ello, aun cuando nos parezca lo contrario. Una vez más, viene a cuento decir que conceptualmente “lo que gusta” y “lo que conviene” no siempre van de la mano, de hecho, no muchas veces lo hacen. Y eso vale en todos los terrenos, por supuesto en el ámbito de la salud. Que me guste tomar una copa no significa que me convenga o si me tomo un pastel buenísimo tampoco eso conlleva que me aporte algo ventajoso en mi salud. Lo mejor es que cuanto nos apetezca sea compatible con lo que nos conviene. Pero si de SALUD se trata, lo que nos convenga debe anteponerse a cualquier otra cosa. Y como se dice en la “medicina del estilo de vida”, pasamos por la vida tomando decisiones y las que vamos tomando van marcando el rumbo de nuestra salud en buena medida.

De la autoestima también se habló. Como se ha dicho parece, para muchos, el origen de todos los males y remedio universal. Tampoco se tiene muy claro qué es eso de la autoestima (aunque, como el “sentido común”, todos creen saber lo que es) ni qué diferencia el comportamiento de quien es portador de una alta autoestima de aquél que la tiene, como suele decirse, por los suelos. Tópicos socorridos.



## JORNADA “FAMILIA Y TCA”, ¡SE PUEDE!

Sin duda las intervenciones de los profesionales pudieron ser útiles para los asistentes a la Jornada. Pero la presencia de dos jóvenes, conocedoras del problema en su propia vida, supo transmitir lo que tantas familias desean oír: es posible salir de un TCA. Y no lo dicen los profesionales, los artículos, los libros, los reportajes o un vecino: lo dicen quienes lo vienen sufriendo o lo han sufrido. Y así fue como LL y LS tuvieron la valentía de mostrarse, exponerse, a familias angustiadas y, a la vez, ansiosas por escuchar un aliento esperanzador. En la mayoría de las ocasiones, decían una y otra, *quienes sufrimos un TCA, cuando escuchamos a especialistas que es una enfermedad como tal, que no es una simple tontería que se soluciona con un par de platos de comida y que es algo más psicológico que físico, podemos poner en tela de juicio todo ello. Si no usáis la mente correctamente y trabajáis en primer lugar lo psicológico, las herramientas físicas en cuestión, refiriéndonos a pautas de comida y conducta, no van a ser utilizadas o se usarán de manera incorrecta Por ello, queremos que toméis conciencia.*

*Respecto a la conciencia, creemos que debéis indagar sobre esos pensamientos que tenéis en vuestra cabeza, en ella se encuentran las reflexiones que os pueden dar más respuestas acerca de lo que hacemos, por qué lo hacemos y si es lo que debemos hacer o no. Es la manera que tenemos de llegar a conocernos y de ser sinceros con nosotros.*

*Intentamos ser menos racionales en estos momentos (dejando la cabeza a un lado debido a las batallas que nos ha jugado con ella o las trampas a las que nos ha llevado) para transmitir algunas pinceladas de lo que creemos fundamental, es necesario utilizar lo mejor que quede de nosotros, a lo largo de este camino.*

*Todo puede empezar una tarde, cuando un simple comentario desencadena un sinfín de preguntas, sin respuesta en una chica de 14 o 15 años. A pesar de que podamos tener recuerdos claros acerca del inicio, no podemos achacar la enfermedad a un solo hecho, un solo momento; es una acumulación de pequeñas cosas que van dando forma a nuestro pensamiento, sobre el cual no tenemos el suficiente dominio. Ahí comienza el problema. ¿Cuánto poder tienes sobre ti? ¿Puedes verte? ¿Cómo te conoces?*



## JORNADA “FAMILIA Y TCA”

¡GRACIAS!

El motivo lo merecía, este Boletín 124, de marzo de 2018, se ha dedicado en su totalidad a la Jornada “Familia y TCA” recientemente celebrada en el Club Antares de Sevilla. Gracias a todos los asistentes, familiares, profesionales y estudiantes, y especialmente gracias de corazón a LL y LS.





C/Fernando IV, 27  
41011 Sevilla  
España

Teléfono:  
+34954280789

Fax:  
+34954278167

E-mail:  
ijl@tcasevilla.com

---

Visítenos en:

[www.tcasevilla.com](http://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](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.

### 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*