Carmen Reyes
Psicóloga
Nutricionista Oncológica y Dietista
alimentatumente.es

CUADERNO DE

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Un recorrido para comprenderlos, abordarlos y acompañarlos



MATERIAL PSICOEDUCATIVO DESDE UN ENFOQUE INTEGRADOR

Terapias contextuales · Terapia sistémica · Enfoque humanista · TCC para TCA

MUESTRA

Carmen Reyes Martínez

Psicóloga, Nutricionista Oncológica y Dietista

Col. AO14388 · ASNADI 2694

640 091 600 · carmenreyes.psico@gmail.com · alimentatumente.es

Bienvenida, bienvenido

Si tienes este cuaderno entre las manos, quizá sea porque la comida, el cuerpo o el peso ocupan hoy en tu cabeza mucho más espacio del que te gustaría. Quizá tengas un diagnóstico, quizá no te atrevas todavía a ponerle nombre a lo que te pasa. O quizá seas madre, padre, pareja, hermana, amigo o docente de alguien que está sufriendo, y quieras entender qué le ocurre y cómo puedes ayudar.

Sea cual sea tu situación, quiero empezar diciéndote algo importante: **un trastorno de la conducta alimentaria no es una elección, ni un capricho, ni una falta de voluntad**. Es un problema de salud serio y complejo, en el que se mezclan el cuerpo, las emociones, la historia personal, la familia y la sociedad en la que vivimos. Y también quiero decirte otra cosa, igual de importante: **de un TCA se sale**. No de golpe ni en línea recta, pero se sale. Lo he visto muchas veces en mi consulta.

A lo largo de los años he acompañado a niñas, niños, adolescentes y personas adultas que han vivido un trastorno de la conducta alimentaria, y también a sus familias. De ese trabajo, y de lo que la investigación científica nos enseña, nace este cuaderno. Las actividades que encontrarás están inspiradas en las que hemos construido en consulta, adaptadas para que cualquier persona pueda utilizarlas y sin ningún dato que permita reconocer a quienes me enseñaron tanto.

Este cuaderno no pretende sustituir a un tratamiento. Los TCA necesitan casi siempre un equipo profesional: medicina, psicología, nutrición y, a veces, psiquiatría. Lo que sí pretende es acompañarte: ayudarte a entender lo que te pasa, a poner palabras a lo que sientes, a mirar al trastorno sin confundirlo contigo y a dar, poco a poco, pequeños pasos hacia una vida en la que la comida vuelva a ser solo comida.

No hay prisa. Puedes leerlo en orden o empezar por donde más lo necesites. Puedes escribir en él, tachar, dibujar, dejar ejercicios a medias y volver a ellos meses después. Este cuaderno es tuyo.

Con todo mi respeto y mi cariño,

Carmen Reyes Martínez

Psicóloga, Nutricionista Oncológica y Dietista

MUESTRA

Muestra gratuita · Cuaderno completo (197 páginas) disponible en alimentatumente.es

Índice

PARTE I · ENTENDER LOS TCA

1. Qué son los TCA: el iceberg 6
2. Anorexia nerviosa 11
3. Bulimia nerviosa 14
4. Trastorno por atracón 16
5. Otros trastornos: TERIA, ortorexia, vigorexia y más 18
6. ¿Por qué a mí? Factores de riesgo y de protección 21
7. Mitos y frases que duelen 24

PARTE II · LO QUE MANTIENE EL TCA

8. El círculo del TCA 28
9. El monstruo: la voz del TCA 36
10. La ambivalencia: querer y no querer 43
11. Emociones y comida 53
12. Imagen corporal y redes sociales 58

PARTE III · EL CAMINO DE LA RECUPERACIÓN

13. Cómo se trata un TCA 64
14. Volver a comer con tranquilidad 68
15. El pánico a engordar 76
16. Volver a la normalidad de la vida 81
17. El ejercicio compulsivo 90
18. Las recaídas y mi plan de prevención 93
19. Valores: una vida que merezca la pena 99

PARTE IV · NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

20. Los TCA en la infancia y la adolescencia 103
21. Cuaderno para niños y niñas 108
22. Los TCA en chicos y hombres 125

PARTE V · LA FAMILIA

23. Acompañar sin controlar 128

PARTE VI · MI DIARIO DE RECUPERACIÓN

24. Mi diario de recuperación: doce semanas 138

ANEXO

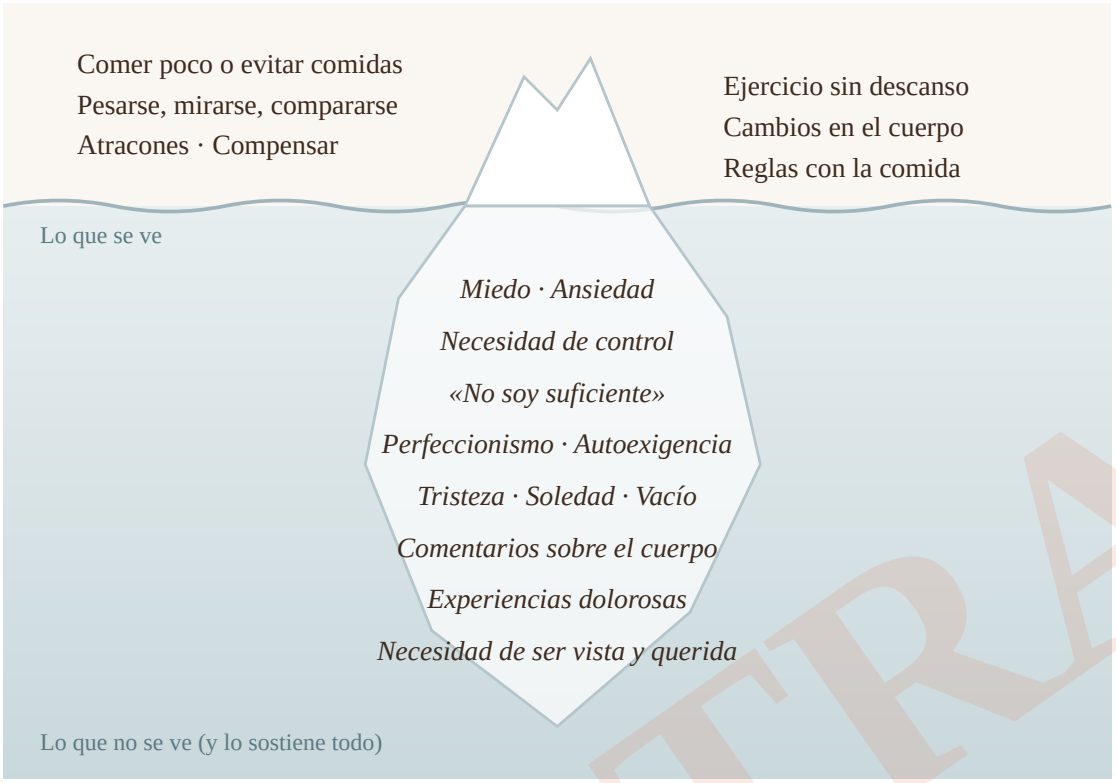
Plantillas para imprimir 164
Presencia y calma: atención plena y relajación 175
Cartas 184

PARA TERMINAR

Dónde pedir ayuda 191
Bibliografía 193
Sobre la autora 196

MUESTRA

Muestra gratuita · Cuaderno completo (197 páginas) disponible en alimentatumente.es



Por eso, en un buen tratamiento se trabaja en las dos partes a la vez. Hace falta cuidar lo de arriba, porque la desnutrición, los atracones o las conductas de compensación ponen en riesgo la salud y, además, nublan la mente. Y hace falta bajar al fondo, con calma y en un lugar seguro, para entender qué función ha cumplido el trastorno en tu vida y qué necesitas en su lugar.

> **PARA RECORDAR**
>
> El TCA no es el problema principal: muchas veces es una **estrategia de supervivencia** que tu mente encontró para manejar algo que dolía demasiado. Funcionó a corto plazo y por eso se mantuvo. Pero el precio que cobra es cada vez más alto.

Un problema de salud serio, y tratable

Los TCA no son una moda ni algo pasajero de la adolescencia. Son frecuentes: una revisión de estudios realizados en todo el mundo encontró que alrededor de 8 de cada 100 mujeres y 2 de cada 100 hombres han tenido un TCA en algún momento de su vida, y que las cifras han aumentado en las últimas décadas (Galmiche et al., 2019). Y son serios: la anorexia nerviosa es uno de los trastornos mentales con mayor riesgo de complicaciones médicas y de mortalidad (Arcelus et al., 2011; Mehler y Brown, 2015).

Pero también sabemos que **tienen tratamiento** y que la mayoría de las personas que reciben ayuda adecuada mejoran de forma importante. Cuanto antes se empieza, mejor suele ser la evolución.

Muestra gratuita · Cuaderno completo (197 páginas) disponible en alimentatumente.es

CAPÍTULO 9

El monstruo: la voz del TCA

> *Hay una voz que habla muy alto. Pero tú no eres esa voz.*

Casi todas las personas con un TCA describen una voz interna que les dice lo que tienen que hacer: «no te comas eso», «hoy no te lo has ganado», «mira qué gorda estás», «si comes, fracasas», «tienes que compensarlo», «nadie te va a querer así». A veces esa voz grita; otras veces susurra con tono amable, casi protector: «es por tu bien», «solo quiero ayudarte», «conmigo estás segura».

En terapia, a esa voz la llamamos de muchas maneras. Yo suelo llamarla **el monstruo**. Otras personas le ponen nombre propio, o la llaman «la voz», «la crítica» o simplemente «el TCA». Lo importante no es el nombre, sino lo que conseguimos al ponérselo: **separarla de ti**.



El monstruo acecha desde la oscuridad y nos hace sentir pequeñas, solas y acorraladas. Pero la luz está en el centro, donde estás tú.

MUESTRA

Muestra gratuita · Cuaderno completo (197 páginas) disponible en alimentatumente.es

CAPÍTULO 10

La ambivalencia: querer y no querer

> *Querer recuperarte y, a la vez, tener miedo de soltar el trastorno no es un fracaso. Es la parte más humana del proceso.*

Si hay algo que caracteriza a los TCA, y que muchas veces desconcierta a las familias e incluso a algunos profesionales, es la **ambivalencia**: una parte de la persona quiere recuperarse, y otra parte quiere seguir como está. Ambas partes son reales. Ambas tienen sus razones. Y ambas conviven, a veces en el mismo minuto.

«Por las mañanas, cuando me despierto mareada y sin fuerzas, quiero curarme más que nada en el mundo. Por la tarde, cuando me como el bocadillo que me han puesto, siento que estoy perdiendo lo único que tenía. Y por la noche ya no sé lo que quiero».

Esta ambivalencia no es mentira, ni manipulación, ni falta de interés. Es la consecuencia lógica de que el TCA cumple funciones importantes en la vida de quien lo sufre. Si el trastorno solo trajera sufrimiento, sería mucho más fácil dejarlo. El problema es que también da cosas.

El TCA como amigo y como enemigo

Un estudio clásico pidió a mujeres con anorexia que escribieran dos cartas: una a la anorexia como amiga y otra a la anorexia como enemiga (Serpell et al., 1999). En las cartas a la amiga aparecían cosas como: «me haces sentir segura», «me das control», «me proteges de las emociones», «me haces sentir especial», «me ayudas a no crecer», «eres algo que hago bien». En las cartas a la enemiga aparecían: «me has robado la salud», «me has separado de mi familia y amigos», «me has quitado la libertad», «no me dejas pensar en nada más», «me haces mentir», «me estás matando».

Las dos cartas eran verdad. Y precisamente por eso cuesta tanto el cambio: **soltar el TCA significa perder un enemigo, pero también perder algo que funcionaba como un amigo**.

PARA TI

Dos cartas a mi TCA

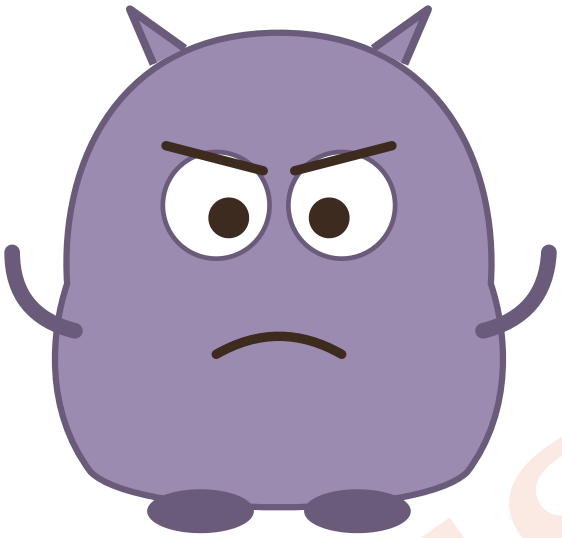
Escribe dos cartas a tu TCA (o a tu monstruo). Tómate tu tiempo; puedes escribirlas en días distintos. No hay respuestas correctas.

Carta 1. A mi TCA como amigo. ¿Qué te da? ¿De qué te protege? ¿Qué echarías de menos si se fuera?
Ej.: «Querido amigo: cuando todo se desmoronaba, tú me dabas algo que controlar. Contigo me sentía fuerte, especial, distinta…».

Muestra gratuita · Cuaderno completo (197 páginas) disponible en alimentatumente.es

El monstruo de la comida

A veces, dentro de la cabeza, aparece una voz que habla de comida, de números y del cuerpo. Dice cosas como «no comas eso», «estás gordo», «tienes que correr más». Esa voz da miedo y parece muy segura. Pero no siempre dice la verdad. Vamos a dibujarla y a ponerle nombre, como a un personaje de una historia. Así podrás distinguirla de ti.



MUESTRA

Muestra gratuita · Cuaderno completo (197 páginas) disponible en alimentatumente.es