

GUÍA DE RECURSOS PARA EL TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

Anorexia y Bulimia

¿QUÉ HACER?
EDICIÓN PARA
MADRES Y PADRES





GUÍA DE RECURSOS PARA EL TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

EDICIÓN PARA MADRES Y PADRES

**Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios
Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid**

COORDINACIÓN

Felipe Vilas Herranz

AUTORES

Melani Penna Tosso

Mar Garrido Pérez

CONSEJO ASESOR

Carmen Mendoza Rodríguez

Eladia Franco Vargas

Mercedes Sánchez Sáinz

José Jaime Melendo Granados

Inmaculada Palanca Maresca

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

imaginétika

Dep. Legal M-50169-2008

AGRADECIMIENTOS

La elaboración de esta guía ha contado con la colaboración de todos los recursos que en la misma se citan



PRESENTACIÓN

La Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid considera que la nutrición, la alimentación y los trastornos alimentarios son una prioridad en el desarrollo de políticas de salud pública. Con el fin de fortalecer el desarrollo de dichas políticas se ha creado el Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid (INUTCAM).

En el marco de sus actuaciones, una de las principales estrategias es adoptar e impulsar actividades de prevención y detección de los trastornos relacionados con la alimentación.

A partir de la firma del Pacto Social contra la anorexia y la bulimia, firmado por la Comunidad de Madrid, se creó la línea de atención telefónica 900 60 50 40 que fue una de las primeras actuaciones de este Instituto. Tras más de un año de funcionamiento, el teléfono del INUTCAM ha permitido establecer un contacto directo con los ciudadanos, haciéndose eco de sus preocupaciones.

De las necesidades detectadas surgen buena parte de las acciones que el INUTCAM está desarrollando, así la publicación que a continuación presentamos es una respuesta a las consultas más frecuentes que recibimos por parte de los padres en cuanto a trastornos alimentarios se refiere.

Los Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA) son alteraciones psicológicas graves, cuya incidencia está aumentando de forma paradójica en una sociedad de sobreabundancia pero que a la vez rinde un excesivo culto al cuerpo e impone la delgadez como ideal de éxito y de belleza.

Son muchos los padres que ante un hijo con un TCA no saben donde acudir ni como comportarse y sin embargo de la detección precoz y del inicio temprano del tratamiento depende, en buena medida, la cura de estos trastornos. Por ello, en esta guía, se exponen las características y síntomas propios de la anorexia y la bulimia a la vez que se detalla los recursos públicos con los que cuenta la Comunidad de Madrid para acudir en los primeros momentos del proceso de tratamiento.

Conscientes del sufrimiento que patologías como la anorexia y la bulimia suponen para las personas afectadas, sus familiares y conocidos, desde el INUTCAM pretendemos aportar un recurso más que les oriente y apoye desde el primer momento.

Terminamos esta presentación aclarando que esta guía se centra en los recursos con los que cuentan los ciudadanos en los primeros y delicados momentos cuando se detecta el TCA y se inicia el tratamiento.



ÍNDICE

■ Introducción	5
■ Un poco de teoría sobre los TCA	6
¿Qué son los TCA?	6
Tipos de TCA	6
Posibles causas de los TCA	8
¿Cómo saber si estamos ante el inicio de una Anorexia Nerviosa?	9
¿Cómo saber si estamos ante el inicio de una Bulimia Nerviosa?	10
¿Cómo saber si estamos ante el inicio de un Trastorno por Atracón?	10
■ ¿Qué hacer ante un TCA?	11
Médico de Cabecera/Pediatra	11
Psicólogo/Psiquiatra	11
■ Recursos disponibles para los primeros momentos	12
Teléfono gratuito del Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid	12
Ayuda Mutua y Salud	13
Asociaciones sobre anorexia y bulimia	14
Seguro escolar	16
Unidad de Apoyo a la Familia ante momentos difíciles	18
Centro de Apoyo a la Familia “ Mariam Suárez”	19
Direcciones de internet	20
■ ¿Consejos para prevenir los TCA?	21
Consejos para prevenir los TCA desde la familia	21
Consejos para el cuerpo de sus hijos	22
Consejos para la mente de sus hijos	23
■ Para finalizar	24

INTRODUCCIÓN

Esta guía está pensada para los padres de hijos que padezcan o estén en riesgo de padecer un TCA. Nuestra intención es informarles, como máximos responsables del bienestar de sus hijos, de las características que tienen este tipo de trastornos y de los recursos, públicos y gratuitos, a los que acudir si sospechan o tienen la certeza de que su hijo padece un TCA.

Es importante que, como madre o padre, sepa que el tratamiento de los trastornos del comportamiento alimentarios es fundamental comenzar lo cuanto antes, cuanto más tiempo pasa sin que lo traten los especialistas más difícil es curarlo.

No se le puede olvidar que el tratamiento de los TCA lo realizan varios especialistas, desde psicólogos y psiquiatras hasta endocrinos, y el papel de las personas que conviven con los afectados es fundamental para la cura.

Por ello, desde el Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid, queremos aportar esta guía que describe, de una manera somera y precisa todo lo necesario para que usted sepa que hacer desde el primer momento en el que se detecte el problema.

Esperamos que le sea de ayuda, está en sus manos.





UN POCO DE TEORÍA SOBRE LOS TCA

■ QUÉ SON LOS TCA

Los TCA son manifestaciones de una perturbación psicológica de la personalidad que pueden llegar a poner en riesgo la vida de las personas que los padecen. La Organización Mundial de la Salud ha clasificado la anorexia y la bulimia como trastornos mentales y del comportamiento.

Afectan de forma característica a la población femenina entre los 15 y los 18 años, pero en la actualidad se observa un aumento de su aparición entre población masculina y edades más tempranas.

■ TIPOS DE TCA

Los TCA más frecuentes son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, también conocido como comedor compulsivo.

LA ANOREXIA NERVIOSA

Se manifiesta como una pérdida de peso excesiva por un ayuno autoimpuesto

Se caracteriza por:

- Pérdida de peso, generalmente pesan un 15 % menos de lo que les corresponde.
- Miedo irracional a engordar y deseo obsesivo por adelgazar.
- Distorsión severa de la imagen corporal, se ven gordos a pesar de estar por debajo del peso normal, o creen que una parte de su cuerpo es demasiado grasa.
- Preocupación desmedida por el peso y la figura.
- Realización excesiva de ejercicio físico.



- Pérdida de varios periodos menstruales consecutivos.
- Cambios en el carácter, irritabilidad, dificultad para exponer sus sentimientos, aislamiento.
- Restricción en la ingesta de determinados tipos de alimentos, como la pasta o el pan, por considerarlos más calóricos, realización de ayunos y evitación de comidas con otras personas.
- Negación del hambre así como de cualquier problema relacionado con la alimentación.
- Como consecuencia de estas manifestaciones las personas con anorexia llegan a situaciones tanto físicas como psicológicas, que ponen en riesgo su vida.

LA BULIMIA NERVIOSA

Se manifiesta principalmente por ciclos de atracones seguidos de conductas purgativas con la intención de compensar dichos atracones. Estas conductas purgativas pueden ser vómitos, abuso de laxantes, diuréticos o realización de dietas restrictivas.

Se caracteriza por:

- Episodios repetitivos de atracones seguidos de purgas.
- Realización de ingestas muy rápidas y a escondidas, más frecuentemente por la tarde/noche.
- Sensación de pérdida de control, de no poder parar de comer durante los atracones.
- Distorsión de la imagen corporal.
- Sentimiento de culpa posterior al atracón.
- Realización de dietas muy rigurosas o ayunos con la intención de adelgazar.
- Preocupación extrema por el peso y la figura.
- Aspecto aparentemente saludable, suelen estar entre el peso normal o el sobrepeso, lo que hace muy difícil la detección precoz.



TRASTORNO POR ATRACÓN

Se manifiestan por periodos de voracidad, con atracones pero a diferencia de la bulimia, las personas con trastorno por atracón no realizan conductas compensatorias.



Se caracteriza por:

- Episodios repetitivos de atracones con una absoluta pérdida de control.
- Realización de ingestas muy rápidas y a escondidas, más frecuentemente por la tarde/noche.
- Sentimientos de culpa tras el atracón.
- Ausencia de conductas purgativas, aunque con frecuencia están a dieta.
- Cuando consiguen bajar peso lo recuperan de forma rápida.
- Suelen tener de sobrepeso moderado a obesidad severa.
- Con frecuencia presentan depresión y ansiedad.

■ POSIBLES CAUSAS

Aunque no se conoce bien todas las causas sí que se puede afirmar que hay factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales que facilitan la aparición de estos trastornos.

Factores biológicos: Hay factores biológicos que pueden hacer que una persona sea más vulnerable. Así mismo la adolescencia es la etapa de la vida más susceptible a padecer estos trastornos.

Factores psicológicos: Hay una serie de rasgos psíquicos como el perfeccionismo, la búsqueda de aprobación, el temor a la crítica, la baja autoestima, la depresión o la ansiedad, que facilitan la aparición de los TCA.

Factores culturales y sociales: Ser físicamente "perfectos" se ha convertido en uno de los objetivos fundamentales en nuestra sociedad, esta perfección se relaciona con un excesivo culto al cuerpo y unos cánones de belleza basados en la extrema delgadez y el cuerpo diez. Así, a través de los medios de comunicación y la publicidad se impone "la delgadez" como ideal y como sinónimo de éxito social y personal.



■ ¿CÓMO SABER SI ESTAMOS ANTE EL INICIO DE UNA ANOREXIA NERVIOSA?

En general las personas que desarrollan una anorexia nerviosa presentan tres rasgos característicos:

1.- JÓVENES MODÉLICOS, DISCIPLINADOS Y CON UNA GRAN FUERZA DE VOLUNTAD

El inicio de la anorexia nerviosa es casi imperceptible y las primeras señales pueden aparecer a los ojos de los demás como una forma de autodisciplina y fuerza de voluntad que no llama la atención de su entorno ya que desde siempre a las personas que desarrollan una anorexia se las considera personas modélicas por su preocupación y solidaridad con los demás y su excesivo ritmo de estudios.

2.- PÉRDIDA DE PESO CADA VEZ MAYOR

Poco a poco empiezan a restringir su comida, quitándose el pan, la grasa, etc. El cumplimiento de esta restricción les lleva a tener siempre una excusa para no comer delante de otras personas.

Así, la pérdida de peso es cada día mayor lo que les lleva a estar exaltados y contentos con su "logros". Sin embargo, esta etapa de exaltación y contento pasa pronto y los familiares observan como su humor cambia rápidamente y le ven irritado y enfadado.

3.- SOLEDAD: SECRETOS Y MENTIRAS

En general las personas que desarrollan una anorexia nerviosa tiene un secreto que no comparte con nadie, lo que les hace enmarañarse en un sinfín de contradicciones y mentiras que les alejan de su familia y amigos.

Este aislamiento social se acrecienta con el aumento de sus actividades que obstaculiza aún más las salidas con sus amigos, no tienen tiempo de quedar ni salir con nadie.



■ ¿CÓMO SABER SI ESTAMOS ANTE EL INICIO DE UNA BULIMIA NERVIOSA?

Los rasgos que podrían hacernos sospechar que una persona tiene bulimia son los siguientes:

1.- ATRACONES

Las personas con bulimia se dan atracones normalmente en privado por lo que la comida en casa se agota pronto y pueden aparecer restos de alimentos y envoltorios por la casa o en sus objetos personales.

Además comen mucho por lo que a los ojos de los demás pueden aparecer como que tienen una constitución que le permite comer mucho sin engordar.

Es normal que debido a estos hábitos alimentarios tengan frecuentes cambios de peso.

2.- VÓMITOS Y DEMÁS CONDUCTAS COMPENSATORIAS

Tras los atracones las personas con bulimia intentarán evitar engordar con los trucos más diversos: laxantes, vómitos, ejercicio excesivo, etc.

Estas conductas purgativas, de gran riesgo para su salud, las realizarán en privado pero pueden dejar huellas de las mismas en forma de rastros de vómitos, gastos excesivos de papel higiénico, etc.

3.- INSEGURAD: ENFRENTAMIENTOS, INTOLERANCIA E IMPULSIVIDAD

En las relaciones sociales, tras la aparición ejemplar, pueden darse casos de enfrentamientos, por ejemplo, con algún compañero de clase que considere un competidor. Estos hechos ponen de manifiesto la intolerancia a la frustración y la impulsividad, rasgos propios de este trastorno.

■ ¿CÓMO SABER SI ESTAMOS ANTE EL INICIO DE UN TRASTORNO POR ATRACÓN?

La persona que está desarrollando un trastorno por atracón presenta rasgos parecidos a las personas con bulimia sin manifestar las conductas purgativas bulímicas.

Al no realizar conductas compensatorias es frecuente que esta persona tenga sobrepeso u obesidad.



¿QUÉ HACER ANTE UN TCA?

A continuación se dan las pautas sobre donde acudir si cree que su hijo tiene un TCA.

■ MÉDICO DE CABECERA/PEDIATRA

Si tiene sospecha de que su hijo está padeciendo un TCA, anorexia o bulimia, debe acudir como primer paso al pediatra o al médico de cabecera para que haga una valoración y pueda estimar el problema facilitando, si fuera necesario, la derivación a un especialista como el psicólogo o el psiquiatra.

Si su hijo se niega a recibir ayuda, existen centros como la Unidad de Apoyo a la Familia ante Momentos Difíciles (PÁGINA 18) o el Centro de Apoyo a la Familia “Mariam Suárez” (PÁGINA 19) donde están especializados en orientar y asesorar a los padres de una manera profesional sobre cómo se deben abordar estas situaciones.



■ PSICÓLOGO/PSIQUIATRA

Muchas veces habrá oído decir a su hijo, e incluso en muchos casos, es una opinión bastante generalizada entre los propios adultos, que la gente que va al psicólogo o al psiquiatra es porque está loca. Por lo general los jóvenes tienen un rechazo hacia este tipo de especialistas y consideran que no están tan mal como “para tener que ir al loquero” aunque sean conscientes de que necesitan una ayuda profesional.

Es importante comprender que, tanto la anorexia como la bulimia, no son problemas de alimentación sino del modo en que la persona se valora y percibe a sí misma. Es decir; estamos hablando de un severo problema de salud mental que tiene tratamiento.

La curación de un TCA pasa por un trabajo que incida sobre cuestiones tan básicas como la autoestima, la ansiedad, el perfeccionismo y la impulsividad, relacionadas de manera directa con la psicología del individuo. Así que, ante un hijo con un posible TCA, se le debe de instar a que valore lo que es más importante para él, si estar sano o que la gente no sepa que ha pedido ayuda para resolver un problema que solo no podía superar, y animarle para que acuda al psicólogo/psiquiatra.

Los jóvenes cuentan con varios recursos públicos donde acudir al psicólogo y al psiquiatra. Además de la derivación a través del médico de cabecera a su Centro de Salud Mental, pueden recibir un tratamiento psicológico y/o psiquiátrico gratuito gracias al Seguro Escolar (PÁGINA 16).

RECURSOS DISPONIBLES PARA LOS PRIMEROS MOMENTOS

■ TELÉFONO GRATUITO DEL INSTITUTO DE NUTRICIÓN Y TRASTORNOS ALIMENTARIOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID

 Teléfono general de información: 900 60 50 40

 Horario: de lunes a viernes laborales, de 9:00 a 18:00 horas.

★ Este teléfono depende del Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid

Este teléfono gratuito, atendido por psicólogas expertas en TCA y asesorado por profesionales en otras áreas como salud mental y nutrición, responderá a sus dudas sobre qué hacer si tiene, o cree tener, un hijo con un TCA; dónde acudir, los recursos disponibles, cómo comportarse ante él, etc.

También puede animar a su hijo a que llame a este número si se encuentra triste, nervioso, cansado o si tiene cualquier otra duda sobre estos temas.

En el teléfono del INUTCAM (Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid) además usted puede consultar otras cuestiones relacionadas con hábitos de alimentación saludables, las cualidades nutricionales de los alimentos, la alimentación específica para determinadas enfermedades, el etiquetado o la publicidad engañosa, la idoneidad de los menús escolares, las publicaciones de salud, la corrección de una determinada dieta de adelgazamiento y así un largo etcétera.



¿Tienes dudas...

L - V laborables
HORARIO
9:00 a 18:00 horas

...sobre tu alimentación?

900 60 50 40

Línea gratuita **inutcam**
Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios

EM Comunidad de Madrid www.comunidad.madrid

inutcam
Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios

M Sanidad

Esta línea telefónica mantiene el anonimato de las personas que llaman y la confidencialidad de todo lo que a través del teléfono se diga.

■ AYUDA MUTUA Y SALUD



Teléfono general de información: 91 205 23 60 / 61



Horario: de lunes a viernes laborales, de 9:00 a 14:30 horas.



www.madrid.org/sanidad



Este servicio depende de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid

En el teléfono de Ayuda Mutua y Salud le van a informar sobre los grupos de ayuda mutua relacionados con la salud que hay registrados en la Comunidad de Madrid, si su hijo se encuentra ante determinadas problemáticas como, por ejemplo, obesidad, anorexia, intolerancia a la lactosa o celiaquía, quizá puedan encontrar apoyo hablando con gente que esté en su misma situación.

Al teléfono de Ayuda Mutua y Salud de la Comunidad de Madrid puede llamar cualquier persona que quiera encontrar gente con sus mismas enfermedades, problemas y características. En este teléfono le darán información y orientación sobre cómo ponerse en contacto con las asociaciones de ayuda mutua y salud que está buscando.



■ ASOCIACIONES SOBRE ANOREXIA Y BULIMIA

A continuación le especificamos los datos de las diferentes asociaciones registradas en la Comunidad de Madrid sobre TCA.

Todas estas asociaciones han cumplido y cumplen una labor fundamental en la cura de las personas con un TCA, por lo que le recomendamos que se anime y llame para concertar una primera visita con la asociación que más le convenga teniendo en cuenta donde están ubicadas y los servicios que ofrecen.

MADRID - ADANER



Teléfono: 91 577 02 61



Dirección: c/ Comandante Zorita, 50. 28020 Madrid



Nuevos Ministerios (Líneas: 6, 8 y 10)



Autobuses de la EMT: 43 y 3.



E-mail: info@adaner.org



www.adaner.org



Horario: Todos los días de 10:00 a 13:00 horas y de 17:00 a 20:00 horas.



Servicios: Atención telefónica sobre dudas y consultas. Información sobre TCA. Cursos y talleres. Información y orientación, programas de acogida, grupos de autoayuda para familiares y afectados, conferencias, programas de prevención, biblioteca y documentación, formación de voluntarios.

ALCALÁ DE HENARES - ADANER



Teléfono: 91 880 69 75



Dirección: c/ Gil de Andrade, 5. 28804 Alcalá de Henares



Jarama (Línea 7)



Autobús de la EMT : 223



Autobuses urbanos de Alcalá de Henares: 11, 5 y 8



E-mail: adaneralcala@tiscali.es



www.adaner.org



Horario: lunes y jueves de 17:00 a 19:00 horas.



Servicios: Información y orientación, grupos de autoayuda para familiares y afectados, conferencias, programas de prevención, biblioteca y documentación.

MÓSTOLES - ANTARES



Teléfono: 91 614 10 68 // 91 614 38 16



Dirección: c/ Gran Capitán, 22-24 posterior. 28933 Móstoles



Móstoles Central (Metrosur)



Autobuses de la EMT: 522, 525 y 526.



E-mail: info@asociacionantares.com



www.asociacionantares.com



Horario: de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas y de 17:00 a 20:00 horas.



Servicios: Información y orientación, programas de acogida, grupos de autoayuda para familiares dirigidos por voluntarios, conferencias, terapias individuales, programas de prevención, biblioteca y documentación, vídeo forum, disponen de un equipo multidisciplinar para afectados.

Antares, gracias a la colaboración del Ayuntamiento y la Consejería de Asuntos Sociales de Móstoles, cuenta con una unidad terapéutica específica para personas con TCA que residen en Móstoles.

GETAFE - AMCAB



Teléfono: 91 208 04 59



Dirección: c/ San Eugenio, 8. 28902 Getafe



Getafe Central (Metrosur)



Autobús de la EMT: 447



E-mail: psicologo@amcab.es



www.amcab.es



Horario: Todos los jueves de 17:00 a 20:00 horas.



Servicios: Talleres para los socios y consulta psicológica.

■ SEGURO ESCOLAR



Teléfono gratuito de información general: 900 16 65 65



Horario: de lunes a viernes laborales de 9:00 a 14:00 horas

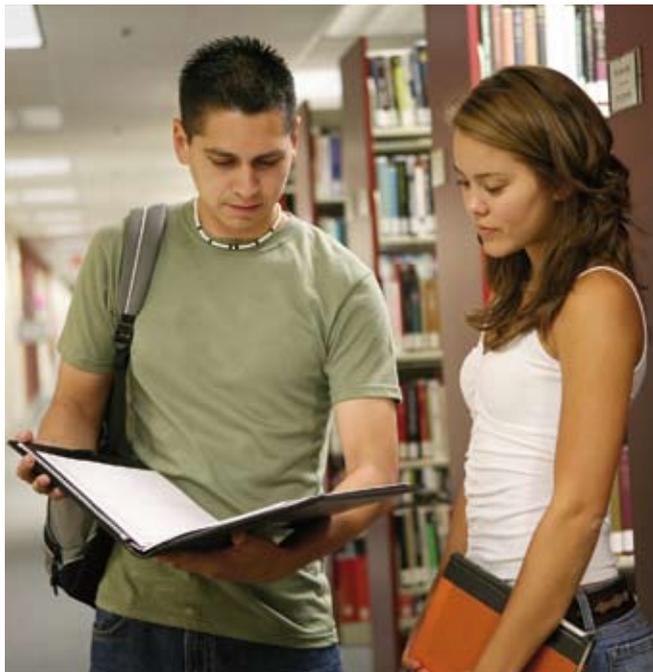


Este servicio depende del Instituto Nacional de la Seguridad Social

El objetivo del seguro escolar es permitir el acceso de todos los estudiantes a los recursos de atención psicológica y/o psiquiátrica (ambulatorio, internamiento y hospital de día). Si su hijo necesita un psicólogo y/o un psiquiatra, el Seguro Escolar le costea el tratamiento de dieciséis sesiones/citas mensuales durante seis meses con una posible prolongación de otros seis meses.

Están incluidos en el Seguro Escolar todos los jóvenes menores de veintiocho años, matriculados, en los siguientes centros:

- Institutos de Educación Secundaria , desde 3º y 4º de E.S.O., Formación Profesional y Garantía Social.
- Centros de Orientación Universitaria y Bachillerato Unificado.
- Centros integrados.
- Universidades.
- Conservatorios de música y danza de grado superior.
- Centros de arte dramático.
- Centros superiores de la Iglesia Católica.
- Programas de formación para la transición a la edad adulta.



Sobre los profesionales de la salud mental concertados, con los que el Seguro Escolar cubre el coste de todo el tratamiento, le pueden informar en el teléfono anteriormente especificado, si cree que su hijo precisa de ayuda psicológica y/o psiquiátrica no dude en llamar e informarse.

■ UNIDAD DE APOYO A LA FAMILIA ANTE MOMENTOS DIFÍCILES

Teléfono general de información: 902 150 004



Horario: de lunes a viernes laborales, de 10:00 a 15:00 horas y de 16:00 a 19:00 horas.
Para pedir cita se debe llamar en horario de 9:00 a 14:00 horas.



Dirección: c/ Espartinas, 10



Lista/Goya

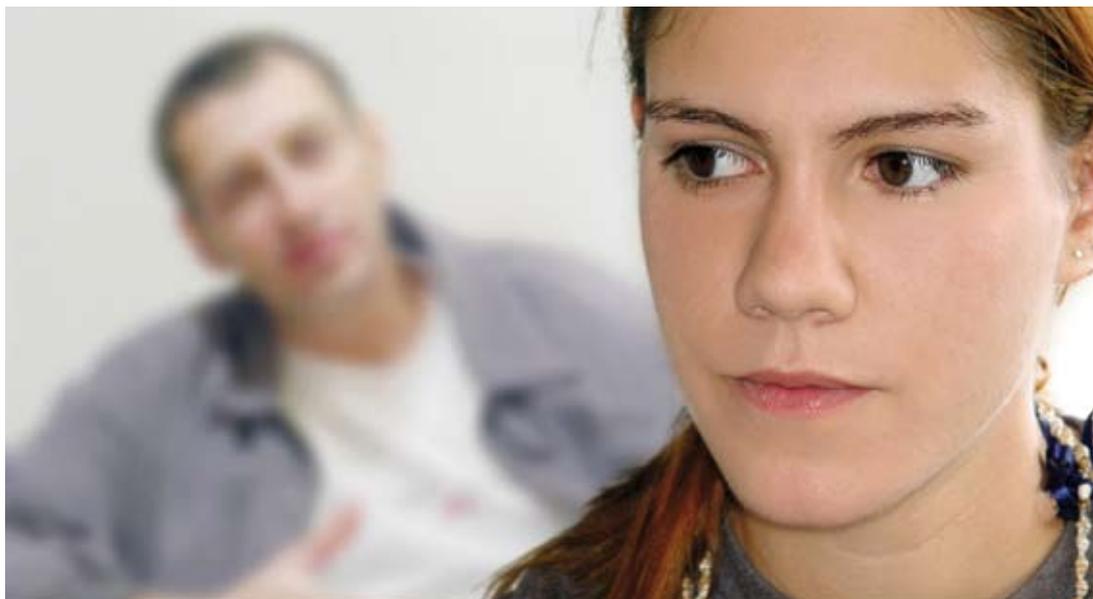


Este servicio depende de la Consejería de Familia y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid.

El objetivo de este centro es apoyar a la unidad familiar ante situaciones imprevistas, como, por ejemplo, un hijo con anorexia, una separación o la muerte de un familiar, que pueden afectar a su bienestar y equilibrio psicosocial.

Se atienden tanto unidades familiares como a miembros solos de la familia, siempre que no sean menores de edad. Este recurso cubriría tres o cuatro sesiones de psicoterapia por cada miembro de la unidad familiar.

Para acceder a este servicio, la persona interesada deberá llamar al teléfono de información y concertar una cita. No obstante, si cree que su familia lo necesita, le recomendamos que les informe de este servicio y, una vez se pongan de acuerdo sobre el horario que mejor les convenga a todos, llamen para pedir cita.



■ **CENTRO DE APOYO A LA FAMILIA "Mariam Suárez"**



Teléfono general de información: 91 302 88 46



Horario: de lunes a viernes laborales, de 10:30 18:30 horas. Para pedir cita se debe llamar en horario de 10:00 a 20:00 horas.



Dirección: c/ Arturo Soria, 242



Arturo Soria / Pío XII



Autobuses: 7/ 70/107/29



Este servicio depende de la Consejería de Familia y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid.



El objetivo del Centro de Apoyo a la Familia es dar una respuesta global a las necesidades que actualmente tienen planteadas las familias madrileñas.

Atiende tanto unidades familiares como a miembros solos de la familia y el abanico de prestaciones que contemplan va desde la Escuela de Padres y Madres, donde se imparten talleres sobre el cuidado y la educación de los hijos; la Unidad de Orientación Familiar, que ofrece información, orientación y atención psicológica a quienes atraviesan alguna crisis puntual; el servicio de Mediación para resolver conflictos derivados de una separación, herencia, adopción o negocios; así como Asesoramiento Jurídico en casos de violencia, divorcio, etc.

Para acceder a este recurso el usuario deberá llamar al teléfono de información y concertar una cita. No obstante, si cree que su familia lo necesita, le recomendamos que les informe de este servicio y, una vez se pongan de acuerdo sobre el horario que mejor les convenga a todos, llamen para pedir cita.

En el mismo centro cuentan con una guardería para sus usuarios.

■ DIRECCIONES DE INTERNET

A continuación le especificamos una serie de direcciones de Internet a las que puede acudir para conocer más sobre los Trastornos del Comportamiento Alimentario, cómo prevenirlos, cómo detectarlos, recursos para el tratamiento y páginas para recomendar a sus hijos.

 **www.madrid.org** Es la página de la Comunidad de Madrid, desde ella se puede acceder al Portal de Salud donde en el apartado de ciudadano encontrará información sobre los TCA: anorexia y bulimia: ¿Qué son?, ¿Por qué causas empiezan?, etc. Así como consejos para una alimentación saludable.

 **www.feacab.org** La Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la Anorexia y la Bulimia está formada por las Asociaciones de diferentes provincias o Comunidades Autónomas de España y agrupa a más de veinte mil personas afectadas por la anorexia y la bulimia, así como a sus familias. En su página Web se puede encontrar información sobre actividades, encuentros, noticias o recursos.

 **www.adaner.org** ADANER es una asociación de afectados y familiares de enfermos de anorexia y bulimia. En su página se encuentra, además de información sobre las actividades que realizan, foros, noticias de actualidad o enlaces de interés.

 **www.acab.org** Esta es la dirección de la asociación contra la anorexia y la bulimia. En ella se puede encontrar información sobre lo que son la anorexia y la bulimia, recursos para el tratamiento, talleres o cursos de formación.

 **www.masqueunaimagen.com** Esta página forma parte de la Campaña "Tú eres más que una imagen", diseñada por la ONG PROTÉGELES. Es una organización dedicada a la protección de la infancia frente a las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Desde su página Web ofrece información sobre los TCA, talleres o direcciones útiles.

 **www.anaymia.com** Respaldada por el Defensor del Menor y diseñada por la ONG PROTÉGELES, esta página ofrece información sobre dietas, productos dietéticos o medicamentos.

 **www.porlabellezareal.com** Accediendo a esta dirección se entra en la página de Dove creada como una contrapartida a la influencia dañina de algunos medios y de la misma sociedad, que hacen que las mujeres y adolescentes de todo el mundo quieran ser más delgadas, más altas, más rubias, con más pecho.... Si entra en esta página Web descubrirá cómo la Fundación Dove para la Autoestima está ayudando a las jóvenes a superar los complejos que perjudican su salud, afrontando la belleza desde una nueva perspectiva.

 **www.saludactiva.com** Esta es la dirección para participar en el juego-concurso que ha presentado el Instituto de la Juventud (INJUVE). Su objetivo es enriquecer el conocimiento de los jóvenes en materia de salud de forma amena y divertida, y de este modo estimular la adquisición de hábitos saludables relacionados con la alimentación, la nutrición, la autoestima y los valores sociales. Pueden participar jóvenes solos o en pareja siempre que tengan entre diez y dieciocho años.

 **www.msc.es** Es la página del Ministerio de Sanidad y Consumo, aquí se puede encontrar información sobre hábitos saludables de alimentación.

CONSEJOS PARA PREVENIR LOS TCA

■ CONSEJOS PARA PREVENIR LOS TCA DESDE LA FAMILIA

- La familia es el pilar fundamental de la formación y la educación y juega un papel esencial en el desarrollo de la persona. Una buena comunicación entre sus miembros aclara muchas dudas y resuelve muchos problemas.
- No es conveniente que transmita, ni que acceda a que su hijo tenga, actitudes de rechazo ante personas con cuerpos diferentes al considerado "normal"; porque ¿Qué es la normalidad en un cuerpo?
- De una respuesta firme y constante ante emisiones en su familia como "gordo" o "vaca" ya que la ausencia de respuesta genera la aceptación del comentario y la asunción del calificativo como insulto.
- Si su hijo tiene un trastorno alimentario como anorexia o bulimia debe entender que su curación no depende únicamente de usted, busque ayuda, déjese asesorar y confíe en los profesionales que les atienden.
- Haga partícipes a otros padres de su preocupación por la creciente incidencia de TCA en los jóvenes, la promoción de cualquier iniciativa, a este respecto, será útil y es necesaria.
- En la actualidad la vida de todos es muy sedentaria lo que favorece el sobrepeso. Anímese a buscar la manera de realizar con sus hijos actividades más dinámicas, al aire libre, que requieran la realización de ejercicio físico.
- Esté atento a los cursos, talleres, actividades, en relación con estos temas, ofertados por la Comunidad de Madrid.
- Es importante que sus hijos tengan unos buenos hábitos alimentarios, que realicen actividad física de forma regular y respeten sus horas de sueño; todo ello es fundamental para llevar una vida saludable.



■ CONSEJOS PARA EL CUERPO DE SUS HIJOS

- Una buena alimentación es fundamental para su correcto desarrollo. Es necesario seguir un orden en la dieta. Repartir la comida en cuatro o cinco tomas al día. Hacer un desayuno completo. Tomar a media mañana y a media tarde un tentempié como, por ejemplo, una pieza de fruta, un lácteo o un bocadillo. No deben saltarse comidas, procurar comer bien en cada una de ellas, sin picar entre horas ni intentar compensar grandes comilonas con ayunos.

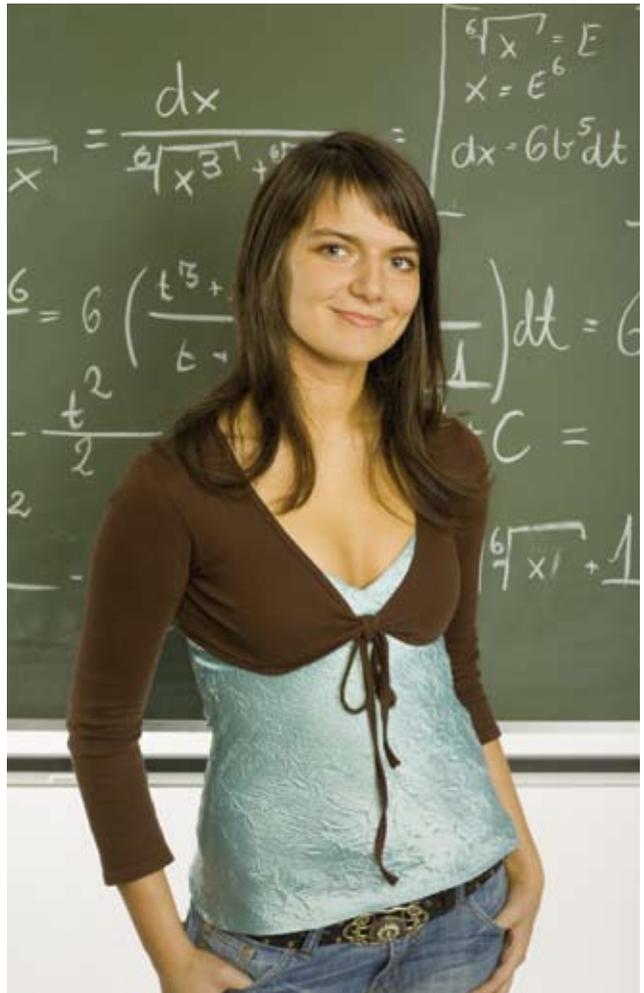
- Es importante el entorno en el que se realicen las comidas, comiendo despacio y tranquilo. Es muy bueno comer en familia.



- La dieta debe ser variada, no hay alimentos que engorden ni alimentos que adelgacen y todos son necesarios, en su medida, para tener una alimentación sana y equilibrada.
- Es aconsejable consumir frutas, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos, lácteos, huevos, pescados y carnes. A su vez moderar el consumo de carnes rojas y limitar la cantidad de bollería industrial, chucherías, refrescos azucarados, comida rápida, fritos y alimentos grasos.
- La pasta, el arroz, los cereales y el pan son la mayor fuente de energía para el cuerpo, no “engordan mucho” y es bueno tomarlos en las comidas.
- Es bueno beber entre uno y medio y dos litros de líquidos al día.
- Que no se engañen, no existen dietas milagrosas ni productos dietéticos mágicos para adelgazar.
- Si deciden ponerse a dieta, que lo hagan siempre bajo la supervisión de un especialista.
- En dieta y actividad física son preferibles los cambios ligeros y mantenidos en el tiempo, que las modificaciones exageradas. Los cambios drásticos no deben mantenerse ya que pueden perjudicar seriamente su crecimiento y desarrollo.
- Es importante que adquieran hábitos saludables ahora y los mantengan a lo largo de la vida. La alimentación es uno de ellos pero son básicos también la constancia en la actividad física y el número de horas de sueño. Todo ello les permitirá llevar una vida plena y saludable.
- En nuestro peso influyen varios factores: el genético, lo que comen y lo que gastan. Cada uno de nosotros tenemos nuestra constitución y para mantener el cuerpo sano tienen que hacer ejercicio a diario y mantener el equilibrio entre lo que comen y lo que gastan.
- Si cree que necesitan información sobre lo que deben comer désela usted mismo o anímeles a que consulten a sus profesores o al médico de familia. Es fundamental que resuelvan sus dudas.

■ CONSEJOS PARA LA MENTE DE SUS HIJOS

- Cada persona tiene su cuerpo, con algunas características que le gustan y otras que no, si piensan en lo que no tienen, un culo pequeño o unas piernas delgadas, e intentan cambiar lo incambiable se perderán las características que les gustan de sí mismos, como por ejemplo su voz o su pelo o sus ojos, y no les sacarán las ventajas que podrían llegar a tener.
- Como se valoren influye en cómo les valoran los demás, si se quieren les querrán.
- Si se obsesionan con adelgazar, con las calorías o con las grasas, su pensamiento, al igual que su cuerpo, se irá volviendo cada vez más pequeño y torpe, sin darse cuenta perderán, poco a poco, su mejor arma: la inteligencia.
- Cuando un problema no se compara, en la soledad, se ve mucho más grave de lo que realmente es. Si se atreven a hablar de lo que les preocupa, con sus personas de confianza, verán que nada es absoluto.
- Que sean conscientes de sus límites. Hay problemas contra los que solos no pueden enfrentarse pero que con ayuda pueden superar.
- No existe un cuerpo ideal, la diversidad es una característica de la humanidad.
- Anímeles a que desarrollen una actitud crítica ante la publicidad y los modelos físicos imperantes.
- Es importante que valoren y cuiden el ocio y los amigos. Son necesarios para que se sientan bien y disfruten la vida.
- La familia es el apoyo más importante y necesario, aunque existan puntos de vista distintos o conflictivos, deben intentar resolverlos.
- Ante una crisis o un problema puntual intente transmitir a sus hijos la necesidad de solucionarlo y la seguridad de que juntos lo van a lograr.



● PARA FINALIZAR

Esperamos que esta guía le sea de utilidad como padre. Está en sus manos la posibilidad de poder informarse acerca de este tipo de trastornos y de poder ofrecer a sus hijos una respuesta educativa apropiada.

Entendemos que esta guía puede ser un medio más de no dejar pasar casos de anorexia o bulimia y que usted, como persona que se encuentra en trato directo con sus hijos, pueda detectar tempranamente este tipo de patologías e, incluso, pueda prevenir este tipo de alteraciones con una adecuada información al respecto.

En cualquier caso somos conscientes de que puede haber más recursos de los que aquí ofrecemos e, incluso, puede aumentar el número de éstos en un espacio de tiempo no muy largo, debido a la creciente preocupación por estos temas.



