

Manifiesto de la jornada de apoyo y visibilización de los trastornos de la conducta alimentaria

Plaza de El Pilar (Zaragoza), 29 de mayo de 2021

El próximo 2 de junio se celebra el día Mundial de Acción por los TCA y de eso queremos hablaros hoy.

TCA, os preguntaréis. Un TCA es un Trastorno de la Conducta Alimentaria. Anorexia, bulimia, quizás estas palabras os suenen más ¿Sabemos realmente qué hay detrás de estas enfermedades? Lo podemos definir en tres palabras: SUFRIMIENTO, SOLEDAD, OCULTAMIENTO. Los TCA no son un capricho, no son un estilo de vida, ni una elección, no se trata de comer o de no comer, porque los TCA no son un problema con la comida, son enfermedades mentales graves que se reflejan en la comida, en la relación con la comida. Detrás de un trastorno alimentario hay enfermedad, culpa, autoexigencia, soledad, frustración, pánico al rechazo, tristeza, ansiedad, depresión y lamentablemente muerte. Sí, el trastorno de la conducta alimentaria es la enfermedad psiquiátrica con mayor índice de mortalidad.

Descubrir un trastorno alimentario en una hija, un hijo, o nuestra pareja, provoca un gran desconcierto, preocupación, angustia y sobre todo miedo, mucho miedo y vértigo, porque nadie está preparado para afrontar una enfermedad tan cruel. Es muy difícil explicar lo que sentimos, pero más difícil es entender lo que se nos viene encima, los años de infierno y sufrimiento para la persona que lucha contra un TCA y para todos los que luchamos a su lado. Sin hablar de la desprotección que muchas veces sufrimos en el difícil periplo en busca de tratamiento.

Los padres, madres, los que estamos cerca, somos los últimos en enterarnos, la enfermedad se apodera y maneja a quien la padece.

La enfermedad habla con rabia, insultos, irascibilidad, con impulsos, desprecio, ira, obsesión, descontrol, restricción, silencio, negación, con conductas de riesgo, con autolesiones.

La persona siente miedo, culpa, impotencia, soledad, autocrítica, soledad, frustración, pánico al rechazo, tristeza, ansiedad, angustia, aislamiento, desesperanza, y sufrimiento mucho sufrimiento.

No nos cansaremos de repetir que es una enfermedad mental, silenciosa y silenciada, pero también es una enfermedad social. Por desgracia, a día de hoy, se nos imponen cánones de belleza inalcanzables, un culto al cuerpo imposible, que se asocia al éxito y al reconocimiento; y tenemos que ser más críticos con la sociedad que estamos creando y defender el valor de la belleza real, de la vida saludable.

En España, casi medio millón de personas (seguramente muchas más) sufre un trastorno de la conducta alimentaria. Tras cada persona hay una red familiar (padres, hermanos, abuelos, parejas, amigos) apoyándoles. Esto significa que, en nuestro país, hay aproximadamente 1,5 millones de personas sufriendo y luchando contra los trastornos alimentarios. Ya en el 2019 los casos de TCA a escala mundial se habían duplicado desde comienzo de los años 2000. Lamentablemente, la pandemia nos ha traído un nuevo incremento de casos de 30-40%.

A pesar de las dificultades, tenemos esperanza; porque aunque el proceso de recuperación es lento, se consigue salir. Las familias somos un gran pilar en el proceso de recuperación, junto a los profesionales, psicólogos, nutricionistas, psiquiatras...pero además es importante contar con todos vosotros.

Las personas que padecen un TCA muchas veces se sienten incomprendidas por su entorno familiar, social o escolar, porque es una enfermedad difícil de entender para el que no la padece. Rompamos prejuicios, dejemos de juzgar, seamos más comprensivos, e intentemos ponernos en la piel del otro, porque no hay mejor manera de entender esta realidad que querer comprenderla.

Contamos con todos vosotros, os necesitamos, para que cada vez haya más personas que conozcan la realidad de los trastornos alimentarios.

Gracias