

(o) TU HERALDO

Consulta la portada de HERALDO de este martes, 13 de diciembre de 2022

Trastornos de conducta alimentaria: "Sientes que no tienes el control de tu vida. Para mí era como una adicción"

Los trastornos de conducta alimentaria han crecido en Aragón un 8% tras el confinamiento, un 40% entre los adolescentes. Este miércoles se celebra el día internacional de lucha contra ellos.

• Mapi Herrero, nutricionista: "Comer bien implica tener una buena relación con la comida"

CONTENIDO EXCLUSIVO | NOTICIA ACTUALIZADA 30/11/2022 A LAS 09:05
MARÍA ORDOVÁS



Los trastornos de conducta alimentaria han crecido en Aragón un 8% tras el confinamiento, un 40% entre los adolescentes. | Flickr

El pasado mes de septiembre fue el comienzo de la nueva vida de Paula Santolaria Esta zaragozana de 27 años recibió el alta en la terapia a la que acudía desde hacía 7 años para tratar un trastorno de conducta alimentaria que llevaba arrastrando desde que era una adolescente. "He recuperado mi vida. Puedo hacer lo que me apetezca, tener una pareja estable e independizarme", dice Santolaria.

Hacer una vida normal como cualquier joven de su edad. Sin embargo, no siempre ha sido así para Paula. Realmente no sabe cómo le llegó esta enfermedad. "Enderría unos 15 o 16 años, pero no tuve conciencia de que algo me pasaba hasta los 22", afirma esta paciente recuperada.

"No me encontraba bien emocionalmente empecé a adelgazar. La gente me decía que me veía muy bien, más guapay, sin darte cuenta, continúas con esa dinámica", explica. "I me presenté ni a Selectividad por miedo a fracasar. Tenía mucha inseguridad, una b autoestima y ansiedad"

"De esta enfermedad se puede salir, es duro pero no imposible. Lo importante es pedir ayuda"

El punto de inflexión lo vivió hace 7 años. "Llevaba una temporada mala, dejé de come bajé de peso, y un día me dí un atracón de comida. Me sentí tan mal que se lo dije a madre", confiesa Santolaria. A partir de ahí comenzó su largo camino de recuperaci "Estuve ingresada en una clínica privada durante mes y medio. Cuando salí comencé u terapia grupal en la que he continuado hasta hace dos mesé, continúa esta joven.

MÁS INFORMACIÓN |



Las nuevas camas de psiquiatría infantil del Clínico se pondrán en marcha a finales de octubre



Marta Tena: "La sociedad no es culpable de la anorexia, pero no ayuda"

Un mal más allá de lo visible

Paula fue diagnosticada de bulimia nerviosa, pero esto era solamenel síntoma visible de un malestar emocional que le causaba ansiedad, inseguridad y miera afrontar determinadas situaciones en su día a día. El tratamiento para estos trastornos de condu alimentaria no se focalizan solo en los problemas con la comida sino en solucionar | problemas emocionales y sociales de los paciente que subyacen detrás de esa disfunci alimentaria.

"En un primer momento, la terapia está dirigida a estabilizar el síntoma. Yo volcaba mi fi de gestión emocional en la comida porque me daba sensación de seguridad. En es momentos, sientes que no tienes el control de tu vida. Para mí era como una adicci", confiesa Santolaria. "Pero en medio año me quité esa ansiedad con la comida. El trab, duro viene después, cuandctienes que conseguir un control emocionl. Es ahí donde hace daño de verdad", asegura esta ex afectad:

"Los primeros años de terapia son muy duros y tienes ganas de tirar la toalla porqla sensación es de soledad y de oscurida", confiesa. El objetivo es "auto conocerte : encontrar las herramientas necesarias que permitan gestionar de manera adecuada tod nuestras emociones". Pero no es fácil ni rápido. "Yo iba tres días a la semana y comía cor resto de compañeras, después hacíamos la terapia grupal y merendábamos juntLos terapeutas no te dejaban elegir tu comida, ni allí ni en casa. Además, te hacían tapar toc los espejos y no podíamos hacer ejerciciq recuerda Santolaria

"Te dejas llevar y esperas, cada día, encontrarte un poco mejor. No sabes muy bien cómo pero ese día llega ypoco a poco vas reaprendiendo a separar el síntoma -mi relación con la comida- de las emocionesy a no asociar las emociones con la comida", asevera.

"Al principio no puedes salir por ahí comer, ni salir de fiesta. Conforme va recuperándote, puedes comenzar a come fuera, pero con supervisiónYo salía con

NOTICIAS RELACIONADAS



Aragón por la salud mental:

Con el paso de los años, Paula fue recuperándose y, con ello, también su vida. Recuperas el control de tus comidas, puedes volver a mirarte al espejo en el último año se sigue trabajando en el control de las emociones, para que no te impidan llevar una vida normalizada”, explica Santolaria:

“Ahora estoy bien y recuperada, aunque siempre voy a tener que cuidar de llevar una alimentación adecuada y nunca me voy a poder poner a dieta. Es como meterse en la boca del lobo”, asegura esta ex afectada que manda un mensaje de optimismo a quienes están pasando por ello: “de esta enfermedad se puede salir, es duro pero no imposible. Lo importante es pedir ayuda”, concluye



Acto realizado por la Asociación Aragonesa de Trastornos de la Conducta Alimentaria | TCA Aragón

Los adolescentes y las redes sociales, en el ojo de mira

Este miércoles se celebra el día Internacional de lucha contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria una enfermedad de la que según los datos de los profesionales, hay 8.000 pacientes diagnosticados en Aragón. Tras el confinamiento y la pandemia, las cifras han aumentado un 8% aunque los datos más alarmantes se dan entre los más jóvenes.

El número de diagnósticos entre los adolescentes ha aumentado un 40% tras el confinamiento según la Asociación de Trastornos de Conducta Alimentaria de Aragón (TCA Aragón). “De un día para el otro les cortamos su vida social y se volcaron en las redes. Consumieron contenidos de influencers que venden cánones de belleza inalcanzables y vidas perfectas”, dice María Consuelo Alcalá, presidenta de la asociación TCA Aragón.

“Son patrones inasumibles que les crearon ansiedad y la volcaron en lo que podían en el momento que era el control de su comida y su peso”, explica Alcalá. “En algunas de estas plataformas como Tik Tok, hemos detectado contenido que da alas a las personas con estos trastornos. Les explican qué dieta seguir para no engordar o cómo disimular para que la familia no se entere de que no comen o vomitan”, afirma la presidenta de esta asociación que también es madre de una joven en proceso de recuperación de estos trastornos.

“Es muy duro. No te puedes imaginar el sufrimiento que genera esta enfermedad, tanto el paciente como en la familia”, asegura Alcalá. Los pacientes se aíslan, se meten en la cama y no quieren salir, continúa. “En mi caso, me sentí abandonada. No sabía a quién acudir y cuando comienza el tratamiento, piensas que será algo rápido. Nada más lejos de la realidad. La media está en 5 años, pero hay pacientes que tardan 10 en recuperarse”, asegura la presidenta. Además el 20% de los pacientes de anorexia y bulimia tienen ideas



Cartel de las mesas informativas de TCA Aragón para este miércoles | TCA Aragón

Consultas “saturadas” y falta de personal

María Consuelo Alcalá denuncia la falta de recursos para estos pacientes tanto en los circuitos sanitarios públicos como privado: “Las consultas externas están saturadas y pueden pasar meses sin que te vea el psiquiatra o la psicóloga”, asegura la presidenta de la asociación TCA Aragón

A estos retrasos se suman las pocas plazas existentes para asistir a las terapias grupales y la falta de especialistas como psicólogos, psiquiatras y nutricionistas”, insiste Alcalá. Desde esta asociación piden que se dote de más recursos y que se amplíen los horarios de asistencia también por las tardes

La asociación ha organizado una serie de actos para conmemorar este día. El martes tuvo lugar en el centro Joaquín Roncal un taller sobre redes sociales con el título 'La verdad después de los filtros'. Este miércoles han preparado una mesa informativa en la plaza de España de 18:30 a 20:30. Además, se iluminarán de azul color representativo de este día internacional, las fuentes de plaza España, Hispanidad (plaza del Pilar) José Antonio Labordeta (Parque Grande), y el palacio de la Aljafería

Conforme a los criterios de The Trust Project

[Más información](#)

CONTENIDO PATROCINADO

recomendado por Taboola

Bicicletas para niñas y niños
Decathlon

Las personas con dolor de cadera y rodilla deben saber esto. ¡Mira!
guidebody

Adiós a los costes de los paneles solares si es propietario de una vivienda
Paneles Solares | Ayudas del gobierno

Zaragoza: Haga esto en lugar de comprar caros paneles solares (¡es genial!)
Casa solar

Nuevo ID. Buzz
Volkswagen

Si un gato te muerde, esto es lo que realmente significa
Loansocieties

Nuevo Jeep Avenger 1st Edition
Jeep

Zaragoza: Reemplazar tu tejado puede ser más económico de lo que piensas
Servicios de tejado | Enlaces Publicitarios

Conquista la ciudad
Peugeot

Etiquetas

Salud

Aragón

Enfermedades

Alimentación

