

PAUTAS PARA FAMILIARES DE PERSONAS CON TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Introducción

El papel de la familia es importante a lo largo del tratamiento en trastornos alimentarios. El nivel de implicación y colaboración dependerá de la edad del paciente, y será distinta en cada fase del tratamiento.

En pacientes jóvenes se pedirá a la familia una participación muy activa, no sólo encaminada al abordaje del trastorno alimentario, sino al proceso evolutivo en el que se encuentra (fomentar la autonomía, desarrollar confianza para afrontar cambios). Mientras que en pacientes mayores, su papel irá encaminado a orientarlas a vivir independientes.

La intervención familiar en fases tempranas puede ser un instrumento de *evaluación privilegiada* y un *motor de cambio importante*.

Algunas ideas previas

- En el tratamiento de los TCA, no hay recetas mágicas, ni pautas milagrosas para la familia. Cada una de ellas es distinta y lo que sirve a una, no necesariamente va a servir a todas.
- La familia puede hacer cosas que ayuden a su familiar con TCA, pero no lo puede hacer todo. Es necesario un tratamiento adecuado, la motivación del paciente, etc.
- El papel de la familia no es curar a su familiar, sino ayudarle en el proceso terapéutico.

- La familia puede hacer las cosas bien y que la persona afectada no evolucione como queremos. Su evolución no sólo depende de la familia, aunque ayuda al proceso.

Pautas Generales

⊗ **La actitud serena inspira tranquilidad.**

Cuando aparece el trastorno suelen surgir nervios y desconcierto, hasta que no se inicia un tratamiento la ansiedad se apodera con facilidad de la familia. Si se mantiene en el tiempo, incluso una vez iniciado el trastorno, esa ansiedad provoca lentitud en los avances o recaídas.

Por eso es necesario dejar paso a la conducta serena y calmada, pues nos va a permitir adoptar actitudes sensatas, pensar antes de actuar, no hacerlo por impulsos.

⊗ **La firmeza en las decisiones, frena los comportamientos inadecuados.**

Mantenerse firmes respecto a una decisión tomada, sobretudo si esa decisión está bien pensada previamente, y consideramos que va en beneficio del paciente, le va a ayudar a estabilizarse.

El paciente por se inestable, haber perdido la noción de las cantidades razonables de las comidas, y por tener muchos temores, tiende a descontrolarse con las comidas (comer más de lo debido) o a asumir conductas restrictivas (dieta estricta). Por ello, requiere límites claros y firmes.

El objetivo es impedir la dramatización, la sensación de malestar sin haber un motivo real, y el fomentar una actitud de victimismo.

Actuar con firmeza no supone imponerse agresivamente, sino persuadir al paciente para que cumpla un deber, y para ello conviene apoyarse en la seguridad y serenidad de lo que se dice.

⊗ **La constancia le ayuda a estabilizarse.**

Si nuestras actuaciones no son constantes. Es decir, si somos firmes sólo si nos encontramos bien, o le permitimos cosas si nos amenazan o chantajea. Entonces nuestras pautas no servirán.

Por tanto, el seguir una misma pauta todos los días, estar tranquilos pero en guardia, permitirá un mayor orden y estabilidad en la persona afectada.

⊗ **Con paciencia y paso a paso se consiguen grandes logros.**

Es la palabra más repetida por los familiares en los grupos de apoyo. Eso supone resistencia, no dejarse llevar por la provocación de los enfados, reproches y agresividad del enfermo.

También supone esperar para alcanzar la meta. El camino es largo y lleno de obstáculos, pero sabemos a dónde nos lleva.

Las expectativas de una pronta solución y la entrega apasionada que genera un gran desgaste, frustración e impaciencia en poco tiempo, no son recomendables.

⊗ **La actuación coordinada de la familia evita la confusión y la manipulación.**

En ocasiones la familia no se respalda y apoya en sus actuaciones, en cuyo caso la persona afectada aprovechará para ponerse del lado del más frágil, para conseguir algo que cree que aliviará su malestar (evitar

una comida, encubrir un vómito, estudiar a todas horas). Eso hace empeorar al paciente y genera más conflicto entre la familia.

La familia coordinada evita actuaciones dispares y contradictorias. Adoptan la misma actitud, la más sensata, de la cual se beneficia el paciente y le da seguridad.

Eso no significa que la familia esté siempre de acuerdo con el otro miembro, sino que deben respaldarse delante de la persona afectada, y cuando no esté, pueden mostrar sus diferencias, con el objetivo de mejorar la actuación.

⊗ **Familia y equipo terapéutico deben actuar juntos.**

En ocasiones, por la escasa conciencia de enfermedad el paciente suele intentar no ir al médico o a las instituciones terapéuticas, de modo que puede ir descalificando a uno o a otro, hasta librarse del tratamiento. La familia debe seguir las indicaciones de los profesionales y si hay algo que le disguste debe comunicarlo con los responsables del tratamiento.

⊗ **Estimular las conductas positivas e inhibir las negativas.**

Cuando se presta atención a una determinada conducta, ésta se magnifica, y cuando se ignora, tiende a la extinción.

Si prestamos más atención a los comportamientos positivos del paciente que a sus agobios y obsesiones irracionales, seguramente le ayudemos a incrementar sus aciertos y a controlar o eliminar conductas inadecuadas.

⊗ **Minimizar los problemas no ayuda a mejorar.**

Cada síntoma del paciente debe ser debidamente controlado y seguido. No podemos creer que porque el paciente vomite todo lo que come, no pasa nada, ya mejorará, debido al riesgo físico de pérdida de potasio y sustancias esenciales para vivir.

A los síntomas hay que darles la importancia que tienen.

⊙ **Negar la enfermedad por parte de algún familiar impide la actuación.**

En algunas ocasiones algún miembro de la familia no se cree la enfermedad, por desconocimiento o por la creencia de que son tonterías de la edad y ya se le pasará, o le falta mano dura.

Los Trastornos Alimentarios son enfermedades serias que necesitan un adecuado tratamiento y un gran apoyo de la familia.

Acudir a un grupo de apoyo (con profesionales), a grupos de autoayuda (sin profesionales), o alguna cita con el médico u otro profesional que se ocupa del tratamiento, ayudará a conocer mejor el problema y adquirir una mayor conciencia, para poder ayudar.

⊙ **El amor incondicional que tienen los padres hacia sus hijos.**

Es el recurso más potente de los familiares. Es esencial poder demostrar que quieres a tu hija/o con buenas palabras, comprensión, apoyo, cariño.

Espero que estas pautas os ayuden, y os felicito por vuestra ayuda incansable a vuestros familiares enfermos, y por las grandes ideas que aportáis a los profesionales, que nos permiten poder ser más eficaces.