

# Guía para familias con hijos (as) con bulimia nerviosa

2018

- La bulimia nerviosa es un trastorno del comportamiento alimentario que progresivamente puede interferir en muchas de las áreas de la vida de quien lo padece



# Características

- Episodios de sobre ingesta compulsiva.
- Práctica regular de conducta de control de peso.
- Períodos de atracones.
- Es común la baja autoestima, que intenta compensar buscando la delgadez.
- Piensa que si engorda su vida será un fracaso.

- Por ellos se encuentra en un estado de alerta constante, muy nerviosa y con frecuentes cambios de humor.
- Se ve y se siente gordo (a)
- Hay personas que tienden evitar ir a comprar ropa, mientras que otras compran de forma compulsiva, tratando de intentar sentirse bien
- No pesarse nunca o pesarse compulsivamente, mirarse constantemente en el espejo o evitarlo y/o preguntan constantemente su opinión sobre su figura.

# Atracón

- Consiste en comer una cantidad excesiva de comida en un período corto de tiempo con la sensación de pérdida de control. Tras el episodio de atracón se siente una angustia por engordar por lo que se compensa a través del vómito auto inducido, uso de laxantes / diuréticos y de forma menos frecuente con el ejercicio físico.
- Los episodios de atracones los llevará a cabo a escondidas.



# La bulimia nerviosa se asocia a problemas en el control de los impulsos

- Quizá su hijo (a) también sufra otro tipo de comportamientos impulsivos además de los episodios de atracones.
- Un comportamiento impulsivo se presenta cuando se tiene una dificultad para resistirse a un acto que es perjudicial para sí mismo y/o su entorno.
- La impulsividad puede traducirse en gritos, insultos o, en casos más graves, en descontrol con el alcohol, con las drogas, robos, autolesiones y/o promiscuidad sexual. Tras el impulso, suele sentirse arrepentimiento y culpa.

# Consecuencias de la bulimia nerviosa

## Salud:

- En ocasiones se produce una dilatación gástrica, debido a la gran cantidad de comida que se come.
- Los mecanismos de hambre y saciedad también se encuentran alterados.
- Debido a los vómitos, sus glándulas salivales pueden haberse inflamado y el esmalte dental erosionado.



- Si los vómitos son muy frecuentes puede padecer regurgitaciones y provocarle una alteración en las sales minerales en sangre.
- Quizá sufra estreñimiento, debido a la mala alimentación y al abuso de laxantes.
- La mayoría de estas alteraciones físicas son reversibles y mejoran cuando se soluciona el problema.



# ¿Qué pasa con los amigos y el estudio?

- No es raro que encuentre grandes dificultades para enfrentar situaciones sociales.
- Evita las comidas fuera de casa
- Las obsesiones y la inestabilidad emocional que padece afectan a su motivación y a las capacidades de atención, concentración y memoria, con una disminución de su rendimiento intelectual.

# En casa

- El cambio sufrido suele ser drástico. Se vuelve desorganizado, contestón, y a veces ni siquiera respeta las normas básicas de convivencia de la casa.
- Es posible que se muestre especialmente agresivo con usted o con el miembro de la familia que esté cumpliendo el papel de cuidador.



# Familia

- Las hermanas y hermanos son los grandes olvidados de esta batalla y con frecuencia cambian su forma de actuar y relacionarse en la familia.
- La relación de pareja también pasa por malos momentos. Se producen peleas entre ambos, hay dudas de cómo actuar frente a la enfermedad, qué se le dice al hijo o hija enfermo. Ambos se pueden sentir cansados, impotentes y frustrados.

# Recuerde

- Una persona con bulimia nerviosa tiene baja autoestima, está obsesionada por la posibilidad de engordar y percibe su cuerpo de forma alterada.
- El problema interfiere seriamente en su vida.
- Afecta a su salud, relaciones sociales, estudios, comportamiento en casa y funcionamiento familiar.
- No todas las personas con bulimia nerviosa se provocan el vómito. También pueden tener otras conductas compensatorias.

# ¿Por qué le está pasando esto?

- Estamos en una época en la que gran parte de la población adolescente, desea estar más delgada.
- Su personalidad de está desarrollando, su autoestima depende aún en gran parte del exterior, siendo muy importante el reconocimiento social, y su cuerpo está sufriendo un cambio brusco.
- Si se trata de una persona con una pobre autoestima. Puede ser muy gratificante que los demás elogien su pérdida de peso.

- La presencia de algunos rasgos de personalidad, como el perfeccionismo, aumenta la vulnerabilidad para el desarrollo de un problema de alimentación.
- Las alteraciones en la serotonina, que es una hormona que segrega el cerebro, puede favorecer problemas en el estado de ánimo y la aparición de algunas conductas compulsiva.
- Los hábitos alimentarios aprendidos en el contexto familiar son muy influyentes. Es normal que la comida se asocie a un mayor cuidado y cariño de los hijos. Otras veces se puede aprender como una forma de afrontar el aburrimiento y el estrés.

- Otros factores de vulnerabilidad son el pertenecer al sexo femenino, el sobrepeso y la obesidad infantil, haber sido víctima de críticas negativas respecto a la imagen corporal, la sobrevaloración de la delgadez en la familia o la presencia de trastornos del comportamiento alimentario en familiares.



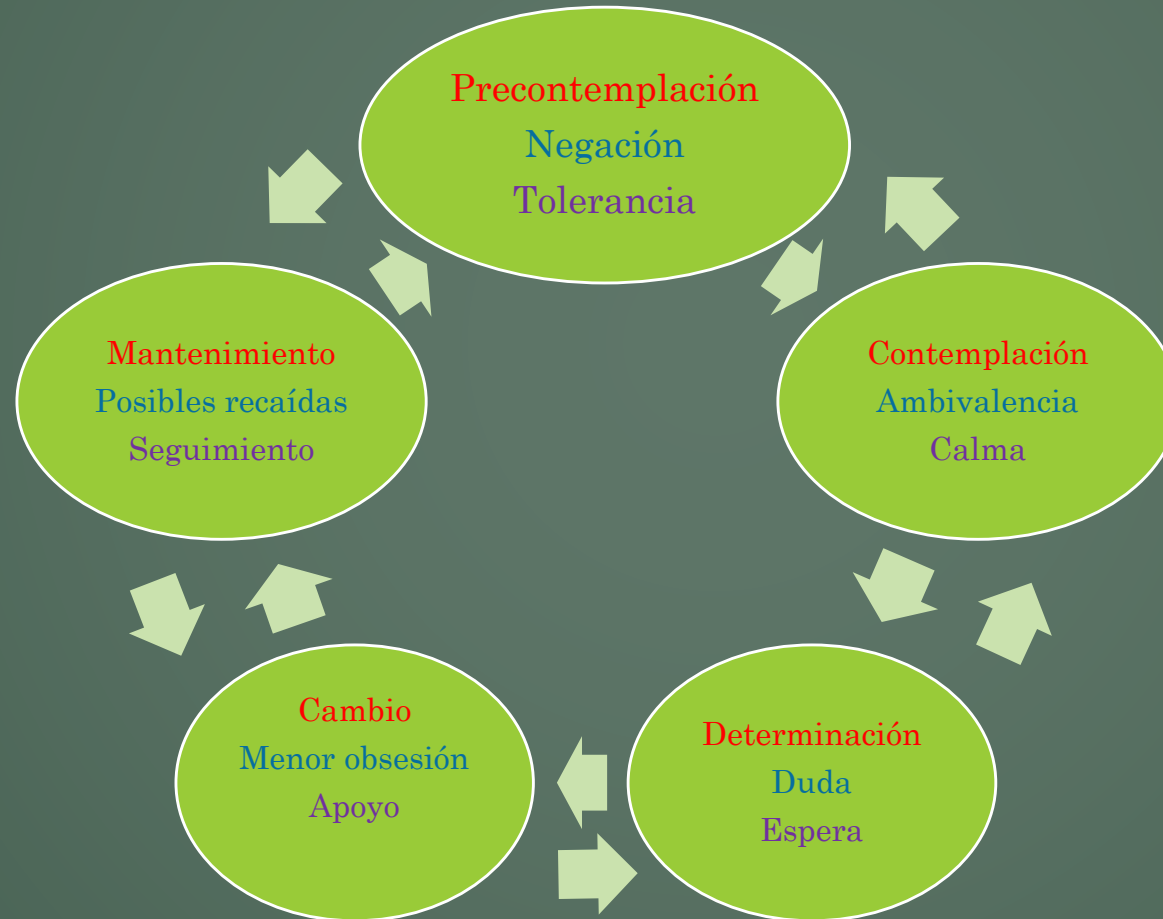
# La alteración de la imagen se presenta en dos niveles

- Alteración en la percepción.
- Alteración cognitiva afectiva hacia su cuerpo.

La obsesión por adelgazar es el elemento central del problema, hasta llegar a perder el control.



# Modelo transteórico del cambio



# Recuerde

- Para que una persona con bulimia nerviosa pueda cambiar las conductas propias del trastorno debe pasar por un proceso que será largo y difícil.
- La dieta estricta es uno de los principales desencadenantes de los episodios de atracones. Mientras esta no desaparezca, los atracones se mantendrán en contra de su voluntad. Cuantas menos calorías se consumen, más alimentos se prohíben, menos comidas diarias se realizan, más probabilidad existe para un atracón posterior.

- La mentira es un síntoma común. Puede estar provocada por miedo, vergüenza, culpa...
- Los cambios de humor e irritabilidad son consecuencia de la enfermedad.

# Impacto de la bulimia en la familia

Aspectos que favorecen el mantenimiento de la bulimia:

- Promover la dependencia.
- Evitar la insatisfacción conyugal.
- Presencia de alianzas y coaliciones.
- Evitar la ansiedad y el conflicto.
- Jerarquía familiar difusa.
- Prioridad familiar lejana.

# Pensamientos que obstaculizan la recuperación

- Negación del problema.
- La situación no tiene cura.
- Es un asunto de voluntad.
- Es culpa mía.
- Si está bien, yo estoy bien.
- Cuanto más controle, antes se recuperará.

# Recuerde

- Eliminar los sentimientos de culpa y vergüenza pues no ayudan.
- Tolerar los síntomas y asumir que durante un tiempo seguirán ahí.
- Valorar los pequeños avances.
- Tener siempre presente que su responsabilidad y alcance tienen un límite.

# 10 pautas para empezar a cambiar

- Cambie por la razón correcta.
- Sea accesible y escuche.
- Reconozca su confusión.
- Obsérvelo todo.
- Ayude a resolver el aislamiento.
- Despeje los secretos.
- Reconozca sus emociones.
- Trabaje en su relación de pareja y al resto de la familia.
- Cuídese, mire más allá de la enfermedad.

# Hábitos alimentarios

- Ayude a su hijo (a) a instaurar buenos hábitos alimentarios.
- Cinco comidas al día.
- Una alimentación saludable y flexible.
- Un estilo alimentario adecuado y comidas en familia son pilares básicos para la recuperación.





# Consejos prácticos

- Es importante que el (la) adolescente no prepare los alimentos.
- Ayudará el sentarse a la mesa cuando la comida esté servida.
- Evite las discusiones durante los tiempos de comida.
- Haga agradable el tiempo después de la ingesta de alimentos, evite el acceso al baño utilizando distractores.
- No facilite la compra y/o consumo de laxantes aunque sean naturales.

- Practiquen actividad física moderada con regularidad, pero siempre bajo supervisión.
- Aunque haya tenido un atracón, insista en que no se salte el siguiente tiempo de alimentación.
- Colabore en la resolución de problemas que no tengan relación con el trastorno.
- Es importante que el adolescente no participe en la decisión de que alimentos comprar.
- Retire la báscula de la casa.
- Promueva que el adolescente esté ocupado la mayor parte del tiempo