

Analice su relación con la comida

Muchas personas presentan trastornos alimenticios que con el tiempo se convierten en adicciones que ponen en peligro su vida. En Casa Serenidad aplican terapias efectivas para salir de esos círculos obsesivo-compulsivos.

Vivir haciendo dietas subiendo y bajando de peso, dejar de comer por tiempos prolongados, darse atracones de comida con frecuencia, hacer ejercicio excesivo para compensar los excesos, provocarse el vómito después de comer, son algunas conductas que evidencian algún trastorno alimenticio como anorexia, bulimia, vomiting (síndrome del vómito) y binge eating (comedor compulsivo).

Estas enfermedades, que conllevan graves anormalidades en las actitudes y comportamientos relacionados con la ingestión de alimentos, son más comunes de lo que se cree, y se transforman en adicciones que como tales deben ser tratadas, advirtió la sicóloga Hazel Gutiérrez, Coordinadora Clínica de Casa Serenidad.

En este centro de tratamiento de adicciones, dependencia, trastornos emocionales y alimenticios, los terapeutas aplican un protocolo de tratamiento (estratégico-constructivista) individualizado, con el cual ayudan a los pacientes a afrontar y vencerlos de un modo rápido y eficaz.

La doctora Gutiérrez indicó que a pesar de trabajar con una innovadora Terapia Breve Estratégica, con la cual se deben obtener resultados positivos en las primeras 10 sesiones, se requiere, como mínimo, un compromiso de internamiento de 3 meses por parte del paciente, para solucionar el problema de cómo se relaciona con la comida, y 6 meses de seguimiento con consulta externa. En algunos casos también se debe tratar al mismo tiempo a la familia.

Obsesión por comer

Los trastornos alimenticios están relacionados con otras patologías como son las dificultades para establecer y mantener relaciones interpersonales, la distorsión en la percepción de la realidad (corporal) y de un miedo intenso a la obesidad. Resultado de la interacción entre el sujeto y su realidad distorsionada aparecen esos desequilibrios.



La anorexia, uno de los trastornos alimenticios más conocidos, solía afectar a mujeres jóvenes y adolescentes, pero actualmente la anorexia y la bulimia también aparecen en hombres.

Para los anoréxicos, “adelgazarse es una anestesia emocional porque al estar por debajo del peso se emiten unas neurotoxinas que producen un efecto de droga, similar al de las anfetaminas y la cocaína, y por eso este trastorno se convierte en una adicción. Abstenerse de la comida los hace sentirse más importante porque consiguen algo que es muy difícil para el resto de la gente, y además reciben atención única y afecto de la familia”, explicó.

En el caso de los bulímicos, “la comida y la gordura se convierten en refugio de otros problemas, especialmente en las relaciones interpersonales. Los bulímicos protegen sus sentimientos inconscientemente en su gordura y en su desenfreno por comer, así como una alcachofa que recubre su centro suave con hojas duras”.

Entre las bulímicas están las boterianas (obesas crónicas) y las yo-yo (en permanente dietas, bajan y suben de peso), ellas tienen algo en común con las anoréxicas, problemas con sus emociones, pero la diferencia es que también tienen dificultad para controlar sus reacciones.

Recientes estudios indican que el síndrome del vómito, aunque es originado por la anorexia y la bulimia, es un nuevo trastorno de la conducta alimenticia que ya ha superado a la anorexia que fue por muchos años la de mayor incidencia.



“Hoy se descubre que definitivamente el vomitar es un placer para el cerebro porque descarga el estrés, así como lo hace el comer, el sexo, y las adicciones. Con el tiempo, el comer y el vomitar ya no es algo que me produzco mecánicamente, ya sea anoréxico o bulímico, sino que es el cerebro el que envía la orden de vomitar después de comer o tomar algo. El individuo pierde el control”, señaló la especialista.

Por ello, los trastornos alimenticios producen una adicción, es una situación que no llega a ser controlada por el individuo, sino por la necesidad del cerebro de obtener placer, que al final no deja placer sino enfermedad, insatisfacción, y pone en riesgo la salud de quien lo padece.

Una vida mejor y equilibrada

El tratamiento en Casa Serenidad va a dirigido a tener una vida mejor y a satisfacerse de una manera equilibrada, saber manejar las relaciones interpersonales, trabajar en autoestima, seguridad, eficacia, confianza y autodependencia. Asimismo, se enfoca en desbloquear las soluciones ensayadas (que son los esfuerzos que se hacen para evitar caer en la conducta enfermiza, que al final terminan repitiéndose en un círculo vicioso), y en reestructurar cómo el paciente se percibe y cómo reacciona.

De los trastornos alimenticios, la bulimia es la más tratable y la anorexia la más resistente al tratamiento. En las primeras 10 sesiones se deben eliminar los síntomas graves de los padecimientos. Por ejemplo, en el caso de los bulímicos, su solución ensayada es intentar controlar el deseo de comer, una y otra vez, y a mayor esfuerzo por no comer más caen en los atracones por la ansiedad.

“El primer paso en su tratamiento es lograr que entiendan que están haciendo todo para no engordar, pero en realidad están engordando más porque cuando el cuerpo no recibe el alimento necesario su metabolismo se vuelve lento y cualquier cosa que reciba lo convierte en carbohidratos, lo reservan, y además, porque cuando vomitan no eliminan todo lo que ingirieron”.

Al eliminar la solución ensayada se rompe el equilibrio de ese sistema vicioso, para luego construir un nuevo equilibrio en un nuevo sistema dinámico equilibrado, donde en el caso de los bulímicos la reestructuración debe llevarlos a un compromiso saludable de alimentarse para no caer en el atracón.

La última parte de la terapia es la más larga y compleja, pues implica la reconstrucción de la propia identidad, cambiando la percepción deformada que el paciente tenía de si mismo.

Los trastornos de la conducta alimentaria hay que tratarlos antes que causen severas consecuencias como la deficiencia renal y cardíaca, y hasta la muerte a una edad temprana. Contacte a Casa Serenidad por el telf: 2273.0407.

Múltiples causas

Para la Asociación de Desórdenes Alimenticios (EEUU) estos trastornos son mucho más que sólo comida y peso, porque la gente con esos trastornos utiliza la comida y su control en un intento por compensar sus sentimientos y emociones. Entre sus causas están:

Factores Psicológicos: Baja autoestima, sentimientos de insuficiencia o falta de control de su vida. Depresión, ansiedad, enojo y soledad.

Factores Interpersonales: Relaciones personales y familiares problemáticas. Dificultad para expresar sentimientos y emociones.

Factores Sociales: Presiones culturales que glorifican la delgadez y el cuerpo perfecto. Normas culturales que valorizan a la gente con base en su apariencia física.

Factores Biológicos: Algunos neurotransmisores.



- Párpado caído
- Bolsas debajo de los ojos
- Pestañas internas
- Botox
- Patas de gallo
- Entrecejo
- Masa en párpados
- Ojos saltones
- Tumores detrás del ojo
- Cáncer de ojo

Dr. Chun Cheng Lin Yang
Cirugía cosmética
y reconstructiva de
párpados

primer médico
avalado por el Colegio De Médicos

Hospital CIMA,
Telf.: 2208-8322