

## Diez verdades fundamentales para los padres sobre la anorexia nerviosa

1. La recuperación de un peso saludable es la prioridad al inicio del tratamiento de la anorexia nerviosa. Nada más puede sanar si los pacientes no están bien nutridos.
2. La comida es el medicamento más importante, tan importante como los antibióticos para las infecciones graves o la quimioterapia para el cáncer. En pocas palabras, para poder tratar la anorexia nerviosa, la energía que entra al cuerpo debe ser mayor que la energía que gasta.
3. Al inicio del tratamiento de la anorexia nerviosa, la comida es más importante que la escuela, los deportes y las actividades extracurriculares. Mientras más tiempo esté malnutrido el paciente, más difícil será tratar la anorexia nerviosa. La inversión para recuperar el peso genera ganancias a largo plazo.
4. La creencia de que los pacientes con anorexia nerviosa están tratando de controlar algo es un mito. De hecho, presentan una absoluta falta de control para comer normalmente. Los pacientes con anorexia nerviosa no tienen la capacidad de tomar decisiones racionales relacionadas con la nutrición debido a este temor y a la falta de control. No deberíamos pedirles que tomen estas decisiones.
5. Los pacientes con anorexia nerviosa tienen terror de comer. Todos tenemos algún miedo irracional. Si se nos pidiera afrontar ese temor de 3 a 5 veces al día, todos los días, por el resto de nuestras vidas, ¿cómo reaccionaríamos? Cuando los niños se portan mal, es por la anorexia nerviosa; están tratando de protegerse de ese miedo irracional.
6. La posibilidad de elegir no es útil. Sin bien el darle opciones de alimentos a un paciente con anorexia nerviosa parece un acto de consideración, en realidad esto le genera un aumento de la ansiedad. Permitir el veganismo, el vegetarianismo u otras dietas restrictivas, hace que el tratamiento se vuelva mucho más difícil o imposible.
7. Los enfoques opuestos, ya sea extremadamente permisivos o estrictos, de parte de los padres no funcionan nunca. La anorexia nerviosa se aprovechará de esta dinámica y el padre permisivo ganará siempre. La anorexia nerviosa esperará por la ensalada sin aderezo si es que existe cualquier posibilidad. Es fundamental poner en práctica un enfoque unificado.
8. La terapia basada en la familia (FBT, por sus siglas en inglés) es el método más prometedor para tratar a los niños y adolescentes con anorexia nerviosa. La terapia basada en la familia no es siempre de fácil acceso y es importante preguntar al médico de su hijo/a cómo recibir este tratamiento cuando sea adecuado.
9. Al inicio del tratamiento, las causas psicológicas de la anorexia nerviosa no son muy importantes. No es posible trabajar en los aspectos psicológicos de la anorexia nerviosa cuando el cerebro está desnutrido.
10. Permitirse un tiempo de respiro es importante, es necesario cuidar de nosotros mismos como padres y como familia para cuidar de nuestro hijo/a de la mejor manera.

## Fuentes de referencia

- <https://www.feast-ed.org/> (múltiples idiomas, incluyendo árabe, chino (simplificado), holandés, inglés, francés, alemán, griego, hebreo, italiano, portugués, español).
- <https://www.nationaleatingdisorders.org/> (tiene información en inglés y español)
- <http://www.maudsleyparents.org/>

- *Help Your Teenager Beat an Eating Disorder (Ayude a su adolescente a combatir un trastorno alimenticio)*, 2<sup>nd</sup>ed. (Lock & Le Grange, Guilford 2015, \$15-\$20) <https://bookshop.org/books/help-your-teenager-beat-an-eating-disorder-second-edition/9781462517480> Disponible en la Librería Pública de Chicago (ebook).
- *If Your Adolescent Has an Eating Disorder (Si su adolescente tiene un trastorno alimenticio)*, 2<sup>nd</sup> ed. (Walsh & Glasofer, Oxford University Press 2020, \$15.95) <https://global.oup.com/academic/product/if-your-adolescent-has-an-eating-disorder-9780190076825?cc=us&lang=en&#>
- La primera edición de este libro (2005) puede ser descargada gratuitamente en inglés o español. <https://www.annenbergpublicpolicycenter.org/publication/if-your-adolescent-has-an-eating-disorder/>
- Academy for Eating Disorders (Academia de trastornos alimenticios) (profesional) <https://www.aedweb.org/home>