

# Mitos, Realidades y Recomendaciones

## Contenidos Psicológicos y Nutricionales

### MITO



1. Las personas con trastornos alimentarios se ven apagadas, tristes y enfermas.



### REALIDAD



Mucha gente con un trastorno alimentario se ve saludable, a pesar de que puede estar extremadamente enferma.

#NutritivaMente  
#HablemosdeTCA



### RECOMENDACIÓN



- Si sospechas que tu ser querido está teniendo alguna dificultad con la comida, el cuerpo y/o el ejercicio:

1. Pregúntale directamente y menciona específicamente las cosas que te inquietan.
2. Busca especialistas en el área para que realicen un diagnóstico adecuado.



2. Las personas con trastornos alimentarios no comen nada.



Existen diferentes tipos de trastornos alimentarios y la cantidad de comida que consumen varía en cada uno de ellos.

#NutritivaMente  
#HablemosdeTCA



- Si sabemos que nuestro familiar tiene un diagnóstico de trastorno alimentario es importante evitar hacer comentarios sobre el cuerpo, la comida y el peso. Esto aumenta su ansiedad y temor por los alimentos y el cuerpo.

- Evitemos hablar de calorías, características de los alimentos y dietas, no sabemos si la persona que tenemos frente tiene un TCA.



# Mitos, Realidades y Recomendaciones

## Contenidos Psicológicos y Nutricionales

### MITO



3. Esto es culpa de la familia, seguro en la casa son iguales.

### REALIDAD



Las familias no tienen la culpa del trastorno, es una enfermedad multifactorial.

#NutritivaMente  
#HablemosdeTCA

### RECOMENDACIÓN



- Podemos apoyar a nuestros conocidos y familiares que tengan un hijo o hija con trastorno alimentario, escuchándolos y poniéndonos a su disposición, desde un lugar libre de juicio y con mucha empatía.
- Si sabemos de una familia que tiene un hijo o hija con trastorno alimentario no juzguemos o culpabilicemos.



4. La familia no debería involucrarse en la terapia.

La familia pueden ser de los mejores aliados para la recuperación de un trastorno de conducta alimentaria (TCA).

#NutritivaMente  
#HablemosdeTCA

- Es importante buscar información sobre los trastornos alimentarios y cómo abordarlos, entre más conocimiento tengamos mejor podemos acompañar a nuestro ser querido.
- Es recomendable validar la información que encontremos con entidades nacionales e internacionales acreditadas.
- Si hay inquietudes de cómo tratar a nuestro ser querido, contactemos al colegio de profesionales en psicología y/o nutrición para que nos refieran con los profesionales adecuados.



# Mitos, Realidades y Recomendaciones

## Contenidos Psicológicos y Nutricionales

### MITO



5. Los trastornos sólo afectan a la persona que lo padece.

### REALIDAD



La aparición de un trastorno de conducta alimentaria (TCA) supone un problema sanitario que altera el funcionamiento personal y familiar.

#NutritivaMente  
#HablemosdeTCA

### RECOMENDACIÓN



- Es importante que los y las familiares que apoyan o asumen el cuidado de una persona con un trastorno alimentario participen en el tratamiento y que también reciban acompañamiento profesional



6. Los trastornos alimentarios son por vanidad y ganas de llamar la atención. Esto se les pasa con la edad.

Los trastornos alimentarios no son el resultado de una decisión, sino enfermedades muy graves y determinadas biológicamente.

#NutritivaMente  
#HablemosdeTCA

- Entendamos que los trastornos alimentarios son enfermedades y no elecciones; evitemos juzgar o culpabilizar a la persona que está atravesando por esto o minimizar lo que siente y piensa.

- Ante la sospecha o la duda, es importante actuar con prontitud; externándole preocupación al ser querido y ayudándole a buscar la valoración de profesionales especializados/as.



# Mitos, Realidades y Recomendaciones

## Contenidos Psicológicos y Nutricionales

### MITO



7. Los trastornos alimentarios son solo una cuestión de mujeres jóvenes de clase alta.

### REALIDAD



Los trastornos alimentarios afectan a hombres y mujeres de todas las edades, culturas, razas, pesos o formas corporales, orientaciones sexuales y niveles socioeconómicos.

#NutritivaMente  
#HablemosdeTCA

### RECOMENDACIÓN



- Evitemos hacer juicios de valor sobre quién puede o no puede tener un trastorno alimentario; recordemos que no podemos saberlo a simple vista.

8. Los trastornos alimentarios no son graves y no tienen ninguna consecuencia física.

Los trastornos alimentarios tienen efectos serios sobre la salud física, y pueden lastimar gravemente a las personas que los sufren.

#NutritivaMente  
#HablemosdeTCA

- Los trastornos alimentarios tienen efectos serios sobre la salud física, y pueden lastimar gravemente a las personas que los sufren.



# Mitos, Realidades y Recomendaciones

## Contenidos Psicológicos y Nutricionales

### MITO



9. Si alguien tiene herencia de trastorno alimentario, ya está condenado a la enfermedad (realidad. 7 y 8).

### REALIDAD



Un trastorno alimentario es multifactorial, y no depende sólo de la genética.

#NutritivaMente  
#HablemosdeTCA



### RECOMENDACIÓN



- Podemos promover prácticas de vida sana que darán cierta protección a individuos que están vulnerables genéticamente a desarrollar un trastorno alimentario. Por ejemplo, comer en familia, evitar los comentarios acerca del cuerpo y la figura, no promover las dietas en menores de edad.

10. Los trastornos alimentarios son para toda la vida.

Con un tratamiento basado en evidencia, la gran mayoría de las personas puede recuperarse completamente.

#NutritivaMente  
#HablemosdeTCA

- La detección temprana de un trastorno alimentario es clave para evitar la cronicidad de la enfermedad y aumentar las posibilidades de una recuperación total. Si sospecha que usted o alguien cercano tiene un trastorno alimentario, acuda a un especialista en Nutrición, Psicología, Medicina o Psiquiatría lo más pronto posible.



# Mitos, Realidades y Recomendaciones

## Contenidos Psicológicos y Nutricionales

### MITO



11. Todas las personas que tienen un trastorno alimentario están demasiado flacas.

### REALIDAD



Los trastornos alimentarios pueden ocurrir en personas de todos los tamaños y formas.

#NutritivaMente  
#HablemosdeTCA

### RECOMENDACIÓN



- Si usted o alguien cercano tiene conductas de riesgo a la comida, no deje de consultar con un profesional de la salud sólo porque no tiene una delgadez extrema.
- No juzguemos si una persona está enferma, sólo con mirar cómo se ve su cuerpo.



12. Cuando una persona alcanza un peso sano, ya está recuperada del trastorno alimentario.

El peso es solo uno de muchos factores que se deben valorar para definir si una persona está recuperada de un trastorno alimentario. Por sí solo, el peso nos dice muy poco de la recuperación de esa persona.

#NutritivaMente  
#HablemosdeTCA



- Para determinar si una persona ha alcanzado la recuperación de un trastorno alimentario, se debe hacer una valoración nutricional, médica, psicológica y psiquiátrica.



# Mitos, Realidades y Recomendaciones

## Contenidos Psicológicos y Nutricionales

### MITO



13. Los trastornos alimentarios son mentales, solo es resolver la forma de pensar.

### REALIDAD



Los trastornos alimentarios afectan tanto la parte mental como la física. El tratamiento integral es la mejor manera de alcanzar una recuperación total.

#NutritivaMente  
#HablemosdeTCA

### RECOMENDACIÓN



- Buscar un tratamiento psicológico y nutricional integral, en el que se brinde el acompañamiento de manera conjunta y que tome en cuenta a otros especialistas médicos según sea necesario.



14. Si mi hijo/a no quiere comer no lo puedo obligar, cada vez que lo hago sufre mucho.



La baja ingesta de comida tiene repercusiones cerebrales sobre la manera en la cual percibo los alimentos. Esta percepción cambia, en la medida en que se consiga un peso saludable.

#NutritivaMente  
#HablemosdeTCA



- Confiar en su capacidad, como padres y madres, de tomar las mejores decisiones para su hijo/a y de guiarle en su recuperación.
- Buscar ayuda profesional para desarrollar o fortalecer las habilidades y estrategias necesarias para acompañar a su hijo/a en el proceso de realimentación.

# Mitos, Realidades y Recomendaciones

## Contenidos Psicológicos y Nutricionales

### MITO



15. Si mi hijo/hija no está preparado/a para cambiar, no hay nada que yo pueda hacer al respecto.

### REALIDAD



La participación de los padres y las madres en el tratamiento del trastorno alimentario aumenta las posibilidades de recuperación.

#NutritivaMente  
#HablemosdeTCA



### RECOMENDACIÓN



- Con empatía, calidez y firmeza, guiar el proceso de realimentación de su hijo/a.
- Informarse sobre las mejores formas de brindar apoyo y guía durante el proceso de recuperación



16. La persona luchará contra el trastorno alimentario por el resto de su vida.

Con el tratamiento adecuado, la recuperación total es posible.

#NutritivaMente  
#HablemosdeTCA

- Consultar con profesionales en Psicología, Nutrición y Medicina especializados/as en el diagnóstico y tratamiento de los trastornos alimentarios.
- Fomentar a su ser querido optimismo en la recuperación total y confianza en su capacidad para hacerlo

