



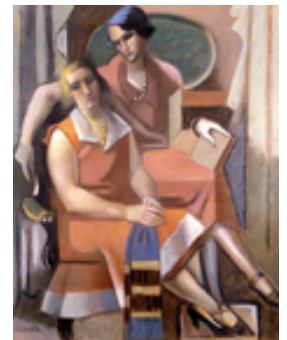
NÁUFRAGOS

No seas como el náufrago que soñó con llevarse un gimnasio a una isla desierta

Nueva reflexión en el calendario “2019, 12 razones para quererte”, iniciativa de la **Fundación APE** y el magnífico trabajo de un grupo de voluntarios.

En su primera acepción, nos recuerda la Real Academia Española que el naufragio es la “pérdida o ruina de la embarcación en el mar o en río o lago navegables”. Nos podemos quedar con la pérdida, la ruina o la idea de algo “navegable”. Los Trastornos de la Conducta Alimentaria pueden vivirse como pérdida o ruina de una vida que, sin embargo, es navegable. La cuestión, como en otras áreas de la vida y la salud, es qué hemos de hacer con nuestro barco para seguir navegando por las aguas de nuestras vidas. En la reflexión que el calendario de APE nos propone para este mes nos recuerdan que “cada uno debe pensar lo que lleva de mochila en ese viaje, lo que siempre lleva consigo. Si, a lo largo de ese viaje, encontramos alguna tormenta que hace zozobrar nuestro barco, ¿es realmente tan importante llevar el gimnasio encima a todas horas? ¿de qué le serviría a ese náufrago, como el del cuadro, tener un gimnasio en una isla desierta?”. Podemos añadir una pregunta: ¿qué es lo esencial en el viaje de mi vida? Caben muchas respuestas: dietas, gimnasios, abdomen de tal o cual manera, sacar 10 en todo, ser perfecta, etc. Una vez dadas esas posibles respuestas, hay que seguirse preguntando: de verdad, ¿todo eso es ESENCIAL o IMPRESCINDIBLE para este viaje de mi vida? Y seguir haciéndose más preguntas: ¿no hay otras cosas más necesarias?

Cargar el barco con elementos superfluos puede resultar bien cuando las cosas vienen bien dadas. Sin embargo, la vida, como la mar, tiene calmas, tempestades, vientos y corrientes, y muchas veces ni las estrellas nos orientan porque las nubes no lo permiten. En esas situaciones es cuando empezamos a sentir que tal vez vamos demasiado cargados. Hay que desprenderse de cosas. Empieza el mes con la peregrina idea de llevarse un gimnasio a una isla desierta. Tal vez haya quien vea en ello una “idea genial” ¿Qué mejor que un gimnasio en una isla desierta? Todo el día yo conmigo. Fantástico, tú, contigo, con tu cuerpo. Días y días, horas y horas. Una idea genial. ¿Has probado a cambiar alguno de tus pensamientos?, ¿Has probado, siquiera, a intentarlo? Procura evitar islas desiertas.



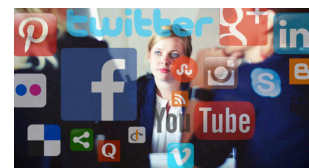
STORYTELLING Y TCA, hablan los pacientes

Y en mitad de la noche sonó un fuerte portazo, era su cordura que se había marchado furiosa, asegurando que no volvería hasta pasado un largo rato. Y ahora ella se había quedado sola, atrapada en el abismo donde la locura la tentaba con su mirada persuasiva. ¿Jugamos?, le decía la locura. Ella se esforzaba por resistir, colgada de su ausencia deseaba volverse ciega para no mirar la verdad que se le avecinaba. ¿Qué hacer sin su cordura?, ¿por qué se marchó?, ¿dónde se escondió la razón? Su respiración se agitaba intensamente, sabía que, si cedía a jugar con la locura, la acabaría envolviendo, provocando en ella una explosión de irrealidad. Quiero jugar, sólo un poquito, dijo. Y sin darse cuenta, la locura puso su alma en pie, ella corría y saltaba, gritaba y callaba, empezó a sudar extasiada, una fuerza interior se apoderó de ella y le arrebató la conciencia del tiempo, ella ya no era ella, y nada era lo que tenía que ser. Sus ojos enrojecían, se mezclaron para ella los colores, brillos y matices, seguía respirando fuerte, se tiraba al suelo y reía, a la vez que hacía amagos por llorar, luego paraba, rompía un espejo y lloraba mirándose en los pedacitos que de él quedaban. Su cuerpo bailó al ritmo de una música que no existía, una felicidad falsa iluminaba sus asquerosos días de soledad, zarandeaba su melena y paraba en seco. Ahora comenzaba a girar el tiempo de las locas agujas de un reloj, pero ella se paraba y todo seguía girando, y ella volvía a girar con todo ello, gemía de éxtasis y placer rozando una inmensa desazón amarga, y seguía girando y girando... ¿hacia dónde se fue la cordura?



DOCUMENTALES SOBRE TCA

Estudios realizados sobre el modo de ofrecer información acerca de los TCA, a base, por ejemplo, de documentales, pone de manifiesto que el análisis del documental, respecto a si presenta información más biológica y sintomática o más cognitiva y emocional o más seductora puede marcar la valoración del mismo por parte del receptor. La necesidad de diferenciar la población a la que van destinadas las campañas y particularizar los mensajes atendiendo a las necesidades e intereses de cada grupo es un punto fundamental para incrementar la eficacia de este tipo de comunicación. Asimismo, habría que valorar otros aspectos: a) Utilizar mensajes que refuercen los beneficios que genera la conducta deseada, obviando mensajes de carácter negativo, evitando efectos catárticos en el receptor. La valoración de muchos documentales muestra un carácter realista/pesimista, si bien no se exponen de modo sistemático acciones de refuerzo ni de autoeficacia ante los TCA; y b) Deberían usarse mensajes racionales más que emocionales, principalmente en los casos en que se trata de conductas de alta implicación, ya que la información se convierte en un factor de mayor influencia de la predisposición a actuar en la dirección deseada. A pesar de que algunos documentales se centran en la evolución de alguna paciente en concreto, en sus recuerdos de vida pasada y su situación actual, el tono emocional del documental, más con fatales desenlaces que se aventuran y en muchas ocasiones dan cierre (algo habitual), puede ser un factor a valorar en futuras investigaciones acerca de la posibilidad de influencia o implicación en acciones directas respecto al tema tratado. No es difícil entender que un documental ofrecido por una cadena de una televisión pública, en principio, va dirigido al público general. Esa es la intención de quien elabora y de quien emite el documental. Cosa distinta es quién es el receptor, llamado “público general”.



**“TU IMAGEN ES
IMPORTANTE, NO
TE OBSESIONES”**

FLEXIBILIDAD COGNITIVA...

El término hace referencia a la habilidad para cambiar rápidamente de una respuesta a otra empleando estrategias alternativas, lo que implica analizar las consecuencias de la conducta y aprendizaje de errores. Las dificultades en esta capacidad cognitiva se ponen de manifiesto en forma de rigidez, tendencia a las respuestas perseverativas y estereotipadas en las pruebas neuropsicológicas y dificultad para adaptarse a los cambios en el entorno. En los TCA, los trabajos sobre este dominio han proliferado, liderados por el equipo de Tchanturia. Consistentemente, muchos autores encuentran peores rendimientos o mayor rigidez en TCA, tanto en AN (todos los subtipos) como en BN, tanto en pacientes (adolescentes y adultos) como en familiares de primer grado. Estos hallazgos hacen sospechar que este estilo de procesamiento sea un marcador endofenotípico de los TCA. Por otro lado, en cuanto a la coherencia central (capacidad de lograr un equilibrio entre la eficiencia y la atención al detalle), con dos estilos prioritarios de procesamiento (a nivel global -coherencia central fuerte- o a nivel específico -coherencia central débil-), se ha propuesto que una débil coherencia central se podría ser un fenotipo para los TCA, dados los mejores resultados significativos de estos pacientes (AN y BN) en tareas de procesamiento de detalle, tanto en fase aguda como después de su recuperación. Esta característica también se encuentra presente en familiares de primer grado. En cuanto a la pobre integración global subsiguiente del procesamiento detectada en AN en fase aguda, se ha achacado a la desnutrición (Jáuregui-Lobera, 2013). Finalmente, la planificación sería la capacidad de anticipar mentalmente la mejor forma de ejecutar una tarea, lo que implica la generación, evaluación y selección de un plan de acción para conseguir el objetivo. Pues bien, la planificación se ha considerado altamente correlacionada con la flexibilidad cognitiva, por lo que cabría esperar dificultades al respecto en pacientes TCA.



¿QUÉ TAL COMEN LOS MAYORES?

En uno de los Trabajos Fin de Grado de Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, Fátima Hachmaoui Ridaoui ha llevado a cabo un estudio acerca de los hábitos alimentarios de personas mayores. No son frecuentes los TCA en mayores, pero sí existen. Una mala alimentación, dietas innecesarias o mal supervisadas, pueden, junto con otros factores, desembocar en trastornos alimentarios más o menos definidos y específicos.

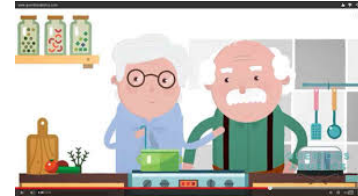
Los resultados obtenidos coinciden con los de otro estudio en el que se empleó como indicador de la calidad global de la dieta el grado de adherencia al patrón alimentario de Dieta Mediterránea (DM). Dicho estudio consideraba que la población mayor no institucionalizada presenta una buena adherencia a la DM, ya que se cumplieron con la mayoría de recomendaciones de dicho patrón alimentario (Hernández Galiot y Goñi Cambrodón, 2015).

Asimismo, se señala que las personas de edades avanzadas, respecto a los más jóvenes, presentan valores superiores en el cuestionario de adherencia a la DM, debido a que la población joven consume a menudo una dieta que resulta nutricionalmente mucho menos saludable. Esto demuestra que establecer unos hábitos alimentarios correctos desde temprana edad, perduran y repercuten positivamente en la salud del adulto mayor, siendo un elemento preventivo de primer orden.

En su estudio, Hachmaoui señala también que, en función al sexo, no existen diferencias significativas en el grado de adhesión a la DM, es decir, tanto los hombres como las mujeres se adhieren de forma similar al patrón alimentario mediterráneo. A su vez, esto concuerda con los resultados de otro estudio previo (Hernández y Goñi, 2017).

Incluso la adquisición de estos buenos hábitos, como parecen presentar los mayores estudiados, resulta perdurable aun considerando que con la edad pueden hacer su aparición algunos síntomas psicopatológicos reactivos a distintas situaciones (jubilación, soledad, limitaciones, etc.). Incluso en el caso de esta aparición (en la muestra estudiada por Hachmaoui había un 23,53% de “posibles casos psiquiátricos” según el Cuestionario de Salud General de Goldberg -GHQ-28-), la correlación entre síntomas psicopatológicos y el grado de adherencia al patrón alimentario mediterráneo no resultó estadísticamente significativa ($r = 0,067$; $p = 0,06$).

En este caso el Aula Abierta de Mayores de la Universidad Pablo de Olavide ha permitido la colaboración de un grupo de mayores voluntarios para este sencillo, pero ilustrativo estudio, mostrando en ello un gran interés por aprender y mejorar, todo un ejemplo. Nos agrada que esos mayores, muchas veces solos, con limitaciones, con dificultades, mantengan la ilusión por mejorar y unos hábitos alimentarios que para sí querrían muchas personas más jóvenes que parecen considerar que mantener la salud es ir al médico cuando te pasa algo, sin más, Tomemos nota y aprendamos de ellos y con ellos.



OLAVIDE Y EMPRESAS

Durante los días 6 y 7 de junio los alumnos de 4º curso de Nutrición Humana y Dietética, de la Universidad Pablo de Olavide Sevilla, hicieron la presentación de sus Prácticas de Empresa-II en el Salón de Actos del Centro Andaluz de Biología del Desarrollo de dicho Centro. En cuanto a los TCA, presentaron su experiencia de prácticas Doña Fátima Hachmaoui Ridaoui y Doña Eva María López Díaz, ambas desde febrero hasta mayo en nuestro Instituto de Ciencias de la Conducta. Mostraron su satisfacción por la atención recibida y consideraron muy útil el conocimiento adquirido en unas patologías no demasiado presentes a lo largo de los estudios de Grado. En ese sentido decían haber vivido sus Prácticas como una experiencia con un ámbito clínico e interdisciplinar poco conocido hasta entonces por su parte. Felicitamos a ambas y les agradecemos la oportunidad brindada para seguir mejorando nuestra vertiente docente en el ámbito de los TCA. Enhorabuena a las dos.



INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA CONDUCTA

C/Fernando IV, 27
41011 Sevilla
España

Teléfono:
+34954280789

Fax:
+34954278167

E-mail:
ijl@tcasevilla.com

Visítenos en:

www.tcasevilla.com



REVISTA *TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA*

Desde 2005, nuestro Centro viene publicando la Revista *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, con dos números al año (mayo y noviembre). **Ya tienen disponibles 27 números.**

Les invitamos a visitar nuestra Web, en la que tienen acceso a la Revista, en la siguiente dirección:

http://www.tcasevilla.com/revista_introduccion.aspx

TRASTORNOS DE LA
CONDUCTA ALIMENTARIA



Noticias y Agenda de junio

- Continúa el trabajo clínico-asistencial.
- Continúan los trabajos de investigación.
- Continúa la actividad docente.

You want it? Then fight for it

Acerca de nuestra organización...

El Instituto de Ciencias de la Conducta, además del trabajo habitual que lleva a cabo en Psiquiatría y Psicología, desarrolla un programa específico para los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Deseamos que esta página sea un lugar de encuentro en el que plasmar la realidad de nuestro quehacer clínico cotidiano. Es nuestro interés invitar a la REFLEXIÓN sobre los múltiples aspectos que confluyen en patologías como la ANOREXIA y la BULIMIA NERVIOSAS tan devastadoras en nuestros días. También la SOBREENGESTA COMPULSIVA y la OBESIDAD reciben atención específica en nuestro programa.

Hemos decidido que la frase de García Márquez es tan bonita, que será el punto final de nuestro Boletín...

-La ilusión no se come –dijo la mujer
-No se come, pero alimenta –replicó el coronel
El coronel no tiene quien le escriba. Gabriel García Márquez, 1928