

TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA Y CONFINAMIENTO POR EL COVID-19

RECOMENDACIONES DESDE EL GRUPO DE TRABAJO DE TRASTORNOS ALIMENTARIOS DEL COPCYL

Dirigido a familiares y personas afectadas por un TCA (Trastorno de Conducta Alimentaria)

1. Establecer una estructura con rutina en casa que se asemeje lo máximo posible a la habitual, relacionada con horarios de sueño, comidas, higiene, trabajo/estudio y ocio. No estar en pijama. Aunque sea, ponerse un chándal. Explora actividades como escribir, dibujar, charlar, contar historias o jugar en familia a juegos clásicos.
2. Generar un espacio de estudio o trabajo en la medida de lo posible, organizado a lo largo del día y de la semana. Además conviene buscar momentos de relación y comunicación con la familia y amigos, en casa si se puede o por medio del uso saludable de los recursos digitales.
3. Respetar los espacios de intimidad de las personas con las que se convive en la misma casa. Busca momentos para ti. Haz actividades solo y descansa. No pasa nada por aburrirse.
4. Comida en familia con todos los integrantes sentados, con raciones ya servidas en el plato (evitaremos hablar de comida, de cuerpo y del COVID-19). Si tenemos pautas del nutricionista, seguirlas. No insistir ni obligar a comer. Se puede planificar de qué se hablará durante la comida, por ejemplo sobre las películas o tipo de cine que les gusta, lugares a dónde les gustaría viajar o sus actividades favoritas.
5. Mantenerse activo según las recomendaciones de los profesionales. Esta situación excepcional puede ayudar a motivar al cambio, cumpliendo las pautas en familia hasta conseguir hábitos saludables. La familia proporciona apoyo para sobrellevar el tratamiento y es un gran pilar para la recuperación.
6. Gestionar los sentimientos de culpa y ansiedad. Identificar los pensamientos que nos llevan hacia estas emociones. Recordemos que los TCA, son enfermedades mentales de origen multicausal. Nadie decide tener un Trastorno Alimentario.
7. Apoyar y acompañar emocionalmente al afectado, aprovechando que hay más tiempo para estar con la familia, se puede hablar de lo que nos preocupa. Puede acumularse tensión por la situación de confinamiento sumado al TCA. Todos estamos igual, podemos generar espacios para preguntar cómo ayudar y compartir sentimientos. Tal vez, esto nos una un poco más. Intentar cultivar el sentido del humor.
8. Ante momentos críticos, se pueden utilizar ejercicios de contención emocional: técnicas de relajación, respiración profunda, REC..., etc.
9. Frases que ayudan: “es normal sentirse así; qué necesitas; qué puedo hacer por ti; si puedo apoyarte, házmelo saber; si necesitas hablar aquí estoy; cuando necesites algo, cuenta conmigo”. De esta forma se fomenta la flexibilidad. Si no sale bien, se puede buscar otro momento para volver a intentarlo. Esta situación es una oportunidad para observar, cuidarte y pedir ayuda.
10. El COPCYL, cuenta con profesionales de la Psicología especializados en TCA, que dadas las circunstancias están trabajando de forma telemática.

Fuentes:

- Casas, M. (2020). Cómo acompañar a una persona afectada por un TCA, ante la situación del COVID-19. U.E.T.C.A. (Unidad Especializada en Trastornos de la Conducta Alimentaria) Méjico.
- García, G., & Antolín, M., (2020). *Cómo afrontar el confinamiento provocado por el coronavirus en TCA*. El blog de los trastornos alimentarios: Cómete el Mundo TCA. <http://cometeelmundotca.es/index.php/blog/itemlist/user/444-gemagarciaymanuelantolin>
- Niño Jesús Hospital Infantil Universitario de Madrid. (2020). *Recomendaciones para padres de niños y adolescentes con trastornos del comportamiento alimentario (TCA) durante el período de aislamiento por COVID-19*. <https://www.aetca.com/images/stories/noticias/Padres TCA-HIUNJ v.3.pdf>
- Niño Jesús, Hospital Infantil Universitario de Madrid. (2020). *Recomendaciones para adolescentes con trastornos del comportamiento alimentario (TCA) durante el período de aislamiento por brote COVID-19*.
- Rica, R. (2020). *Compartir la cuarentena del coronavirus con un TCA: cuando una enfermedad acecha fuera y otra dentro*. CENTTA, Madrid. <https://centta.es/articulos.es/articulos-proprios/compartir-la-cuarentena-del-coronavirus-con-un-tca>
- San Joan de Déu, Hospital de Barcelona. (2020). *Información y recomendaciones para familiares y personas afectadas por un TCA durante el confinamiento provocado por el COVID-19*. <https://www.sjdhospitalbarcelona.org/es/trastornos-conducta-alimentaria-coronavirus>