



Creada por especialistas en salud mental y nutrición, está dirigida a padres, cuidadores y seres queridos:
Primera guía nacional sobre los trastornos alimentarios ayuda a detectarlos y acompañar

Reconocer señales, como restringir alimentos, y contar con estrategias para prevenir —comer en familia, por ejemplo— es parte de su contenido.

JANINA MARCANO

En la mesa de comedor, un hijo ha empezado a servir-se menos comida de lo habitual. O quizás ahora evita salidas a comer y rechaza alimentos que antes le gustaban.

Para muchas familias, estos comportamientos pueden pasar inadvertidos, pero lo cierto es que podrían ser señales de algún trastorno de la conducta alimentaria, como bulimia o anorexia.

Con el objetivo de ayudar a la sociedad a reconocer señales de este grupo de afecciones y a cómo enfrentarlas, un equipo de especialistas nacionales en salud mental y nutrición publicó el primer manual sobre el tema para padres, cuidadores y seres queridos.

“El camino hacia la recuperación. Trastornos de la conducta alimentaria” es el nombre de la publicación, que fue editada por la psiquiatra Daniela Gómez, especialista de la Unidad de Trastornos Alimentarios de la Clínica Psiquiátrica Universitaria de la Universidad de Chile y *past president* de la Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía de Chile (Sonepsyn).



Los trastornos de la conducta alimentaria son más comunes en mujeres que en hombres y suelen aparecer en la adolescencia, aunque pueden presentarse también en niños y adultos.

“Nadie es mejor que la familia para apoyar en este proceso que les cuesta tanto a los pacientes. Además, el comer es un acto social, no se puede transitar solo el proceso de recuperación”.

DANIELA GÓMEZ
 PSIQUIATRA Y ACADEMICA DE LA U. DE CHILE

Si bien en Chile no hay cifras oficiales sobre la prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria (TCA), “se estima que entre el 2% y el 5% de la población presentará un TCA en su vida”, dice Gómez. Y agrega: “Esos serían entre 370

mil y 924 mil chilenos”. Estudios nacionales han mostrado también que entre el 74% y el 12% de los adolescentes en Chile tienen riesgo de padecer algún trastorno alimentario. La motivación de los autores del

nuevo texto tiene que ver con el impacto de la pandemia en la salud mental, afirma Gómez.

“Los trastornos alimentarios empezaron a aumentar fuertemente en la consulta y también a hacerse más visibles en la sociedad”, asegura la psiquiatra.

“En ese sentido, el libro enseña la definición de los trastornos alimentarios, a reconocer las manifestaciones, dialogar, comunicarse y acompañar en el proceso de recuperación”, añade.

La especialista comenta: “Si yo tengo a alguien que habla constantemente de hacer dieta, que se salta

comidas, restringe alimentos o evita actividades en relación con la comida, podemos sospechar y buscar ayuda”.

Según explica, esto es clave para detectar a tiempo y prevenir que los casos se agraven.

En el camino a la recuperación también es clave el acompañamiento. “Hay errores que son evitables, como juzgar a la persona por cómo se siente u obligarla a comer, por ejemplo”, señala la psiquiatra.

Y añade: “Hay que entender que lo que le pasa es una enfermedad y que no lo puede manejar

únicamente con voluntad”. El libro complementa el abordaje médico, comenta María Loreto Cid, neuróloga y presidenta de Sonepsyn, entidad que publicó el texto a través de su editorial.



“Con estos consejos, las familias pueden cambiar la forma en la que ven estos trastornos y crear un entorno que apoye al paciente y no le genere angustia”, afirma Cid.

La guía también habla sobre cómo ciertos hábitos familiares, por ejemplo, comer juntos, ayudan a prevenir y modelan la recuperación por medio de compartir actitudes saludables en la relación con la comida, señala Gómez.

Melina Vogel, psiquiatra y especialista de la Unidad de Trastornos Alimentarios de la Escuela de Medicina UC, quien no tiene relación con el texto, dice que este es una herramienta valiosa.

“Desde los años 90 sabemos que el manejo de los trastornos alimentarios es prácticamente imposible, sobre todo en adolescentes, si no se incluye a la familia”, comenta Vogel.

“Ellos deben convertirse en verdaderos expertos, ser capaces de detectar señales sutiles y cambiar el lenguaje dentro del hogar, como evitar comentar del cuerpo de los demás”, agrega.

El libro está disponible en la web de Sonepsyn en este *link*: <https://shorturl.at/ozFZ4>.