

GUÍA DE RECURSOS PARA EL TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

Anorexia y Bulimia

¿A QUÉ ESPERAS?
EDICIÓN PARA JÓVENES





GUÍA DE RECURSOS PARA EL TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

EDICIÓN PARA JOVENES

**Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios
Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid**

COORDINACIÓN

Felipe Vilas Herranz

AUTORES

Melani Penna Tosso

Mar Garrido Pérez

CONSEJO ASESOR

Carmen Mendoza Rodríguez

Eladia Franco Vargas

Mercedes Sánchez Sáinz

José Jaime Melendo Granados

Inmaculada Palanca Maresca

ILUSTRACIONES COMIC

Raquel Leal Illera

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

imaginétika

Dep. Legal M-50168-2008

AGRADECIMIENTOS

La elaboración de esta guía ha contado con la colaboración de todos los recursos que en la misma se citan



PRESENTACIÓN

La Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid considera que la nutrición, la alimentación y los trastornos alimentarios son una prioridad en el desarrollo de políticas de salud pública. Con el fin de fortalecer el desarrollo de dichas políticas se ha creado el Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid (INUTCAM).

En el marco de sus actuaciones, una de las principales estrategias es adoptar e impulsar actividades de prevención y detección de los trastornos relacionados con la alimentación.

A partir de la firma del Pacto Social contra la anorexia y la bulimia, firmado por la Comunidad de Madrid, se creó la línea de atención telefónica 900605040 que fue una de las primeras actuaciones de este Instituto. Tras más de un año de funcionamiento, el teléfono del INUTCAM ha permitido establecer un contacto directo con los ciudadanos, haciéndose eco de sus preocupaciones.

De las necesidades detectadas surgen buena parte de las acciones que el INUTCAM está desarrollando, así la publicación que a continuación presentamos es una respuesta a las consultas más frecuentes que recibimos por parte de los jóvenes en cuanto a trastornos alimentarios se refiere.

Los Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA) son alteraciones psicológicas graves, cuya incidencia está aumentando de forma paradójica en una sociedad de sobreabundancia pero que a la vez rinde un excesivo culto al cuerpo e impone la delgadez como ideal de éxito y de belleza.

Son muchos los jóvenes que ante la aparición de un TCA, no saben donde acudir ni como comportarse y sin embargo del inicio temprano del tratamiento depende, en buena medida, la cura de estos trastornos. Por ello, en esta guía, se exponen las características y síntomas propios de la anorexia y la bulimia a la vez que se detalla los recursos públicos con los que cuenta la Comunidad de Madrid para acudir en los primeros momentos del proceso de tratamiento.

Conscientes del sufrimiento que patologías como la anorexia y la bulimia suponen para las personas afectadas, sus familiares y conocidos, desde el INUTCAM pretendemos aportar un recurso más que les oriente y apoye desde el primer momento.

Terminamos esta presentación aclarando que esta guía se centra en los recursos con los que cuentan los ciudadanos en los primeros y delicados momentos cuando se detecta el TCA y se inicia el tratamiento

ÍNDICE

- **Introducción** **5**

- **Un poco de teoría sobre los TCA** **10**
 - ¿Qué son los TCA? **10**
 - Tipos de TCA **10**
 - Posibles causas de los TCA **12**
 - ¿Cómo saber si estamos ante el inicio de una Anorexia Nerviosa? **13**
 - ¿Cómo saber si estamos ante el inicio de una Bulimia Nerviosa? **14**
 - ¿Cómo saber si estamos ante el inicio de un Trastorno por Atracón? **14**

- **¿Qué hacer ante un TCA?** **15**
 - Hablar con tus padres y con tus personas de confianza **15**
 - Médico de Cabecera/Pediatra **15**
 - Psicólogo/Psiquiatra **15**

- **Recursos disponibles para los primeros momentos** **16**
 - Teléfono gratuito del Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid **16**
 - Ayuda Mutua y Salud **17**
 - Asociaciones sobre anorexia y bulimia **18**
 - Seguro escolar **20**
 - Unidad de Apoyo a la Familia ante momentos difíciles **22**
 - Centro de Apoyo a la Familia “ Miriam Suárez” **23**
 - Direcciones de internet **24**

- **Consejos para prevenir los TCA** **25**
 - Consejos para tu cuerpo **25**
 - Consejos para tu mente **26**

- **Para finalizar** **27**

INTRODUCCIÓN

Nos dirigimos a ti, que tienes en tus manos este manual, para informarte de una serie de recursos públicos y gratuitos a los que puedes recurrir si padeces o conoces a alguien con algún tipo de TCA como son la anorexia y la bulimia.

Es importante que sepas que el tratamiento de los TCA es fundamental comenzar lo cuanto antes, cuanto más tiempo pasa sin que lo traten los especialistas, más difícil es curarlo.

Esta guía está pensada para que las personas afectadas, sus familiares y/o conocidos sepáis donde acudir desde el primer momento.

No se te puede olvidar que el tratamiento de los TCA lo realizan varios especialistas, desde psicólogos y psiquiatras hasta endocrinos, y el papel de las personas que conviven con los afectados es fundamental para la cura.

Por ello, desde el Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid, queremos aportar esta guía que en un primer momento aclara lo que son los TCA y posteriormente describe los recursos necesarios para que sepas dónde acudir desde el primer momento en el que aparezca el problema.

Esperamos que te sea de ayuda, está en tus manos.



MARTA NO SE ENCUENTRA BIEN Y, AUNQUE ANTES ERA UNA CHICA ALEGRE Y DIVERTIDA, DESDE HACE UN MES SE PASA LOS RECREOS SIN JUGAR NI HABLAR CON NADIE



MARTA HA DECIDO ADELGAZAR Y APENAS COME EN TODO EL DÍA



MARTA, QUE ERA UNA BUENA ESTUDIANTE, RINDE POCO EN LOS ESTUDIOS, SÓLO PIENSA EN CÓMO PERDER PESO



LOS PADRES DE MARTA PREOCUPADOS, DECIDEN LLEVARLA AL MÉDICO



EL MÉDICO REMITE A MARTA AL PSICÓLOGO. EL DÍA ANTERIOR A LA CITA, MARTA NO QUIERE IR, PERO POR TELÉFONO HABLA CON UNA PSICÓLOGA DEL INSTITUTO DE NUTRICIÓN Y TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y ÉSTA LA CONVENCE DE LO POSITIVO QUE LE SERÁ IR AL PSICÓLOGO



TRAS LA PRIMERA CITA CON EL PSICÓLOGO, MARTA SE ENCUENTRA UN POCO MEJOR







UN POCO DE TEORÍA SOBRE LOS TCA

■ QUÉ SON LOS TCA

Los TCA son manifestaciones de una perturbación psicológica de la personalidad que pueden llegar a poner en riesgo la vida de las personas que los padecen. La Organización Mundial de la Salud ha clasificado la anorexia y la bulimia como trastornos mentales y del comportamiento.

Afectan de forma característica a la población femenina entre los 15 y los 18 años, pero en la actualidad se observa un aumento de su aparición entre población masculina y edades más tempranas.

■ TIPOS DE TCA

Los TCA más frecuentes son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, también conocido como comedor compulsivo.

LA ANOREXIA NERVIOSA

Se manifiesta como una pérdida de peso excesiva por un ayuno autoimpuesto.

Se caracteriza por:

- Pérdida de peso, generalmente pesan un 15 % menos de lo que les corresponde.
- Miedo irracional a engordar y deseo obsesivo por adelgazar.
- Distorsión severa de la imagen corporal, se ven gordos a pesar de estar por debajo del peso normal, o creen que una parte de su cuerpo es demasiado grasa.
- Preocupación desmedida por el peso y la figura.
- Realización excesiva de ejercicio físico.



- Pérdida de varios periodos menstruales consecutivos.
- Cambios en el carácter, irritabilidad, dificultad para exponer sus sentimientos, aislamiento.
- Restricción en la ingesta de determinados tipos de alimentos, como la pasta o el pan, por considerarlos más calóricos, realización de ayunos y evitación de comidas con otras personas.
- Negación del hambre así como de cualquier problema relacionado con la alimentación.
- Como consecuencia de estas manifestaciones las personas con anorexia llegan a situaciones tanto físicas como psicológicas, que ponen en riesgo su vida.

LA BULIMIA NERVIOSA

Se manifiesta principalmente por ciclos de atracones seguidos de conductas purgativas con la intención de compensar dichos atracones. Estas conductas purgativas pueden ser vómitos, abuso de laxantes, diuréticos o realización de dietas restrictivas.

Se caracteriza por:

- Episodios repetitivos de atracones seguidos de purgas.
- Realización de ingestas muy rápidas y a escondidas, más frecuentemente por la tarde/noche.
- Sensación de pérdida de control, de no poder parar de comer durante los atracones.
- Distorsión de la imagen corporal.
- Sentimiento de culpa posterior al atracón.
- Realización de dietas muy rigurosas o ayunos con la intención de adelgazar.
- Preocupación extrema por el peso y la figura.
- Aspecto aparentemente saludable, suelen estar entre el peso normal o el sobrepeso, lo que hace muy difícil la detección precoz.



TRASTORNO POR ATRACÓN

Se manifiestan por periodos de voracidad, con atracones pero a diferencia de la bulimia, las personas con trastorno por atracón no realizan conductas compensatorias.



Se caracteriza por:

- Episodios repetitivos de atracones con una absoluta pérdida de control.
- Realización de ingestas muy rápidas y a escondidas, más frecuentemente por la tarde/noche.
- Sentimientos de culpa tras el atracón.
- Ausencia de conductas purgativas, aunque con frecuencia están a dieta.
- Cuando consiguen bajar peso lo recuperan de forma rápida.
- Suelen tener de sobrepeso moderado a obesidad severa.
- Con frecuencia presentan depresión y ansiedad.

■ POSIBLES CAUSAS

Aunque no se conoce bien todas las causas sí que se puede afirmar que hay factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales que facilitan la aparición de estos trastornos.

Factores biológicos: Hay factores biológicos que pueden hacer que una persona sea más vulnerable. Así mismo la adolescencia es la etapa de la vida más susceptible a padecer estos trastornos.

Factores psicológicos: Hay una serie de rasgos psíquicos como el perfeccionismo, la búsqueda de aprobación, el temor a la crítica, la baja autoestima, la depresión o la ansiedad, que facilitan la aparición de los TCA.

Factores culturales y sociales: Ser físicamente "perfectos" se ha convertido en uno de los objetivos fundamentales en nuestra sociedad, esta perfección se relaciona con un excesivo culto al cuerpo y unos cánones de belleza basados en la extrema delgadez y el cuerpo diez. Así, a través de los medios de comunicación y la publicidad se impone "la delgadez" como ideal y como sinónimo de éxito social y personal.



■ ¿CÓMO SABER SI ESTAMOS ANTE EL INICIO DE UNA ANOREXIA NERVIOSA?

En general las personas que desarrollan una anorexia nerviosa presentan tres rasgos característicos:

1.- JÓVENES MODÉLICOS, DISCIPLINADOS Y CON UNA GRAN FUERZA DE VOLUNTAD

El inicio de la anorexia nerviosa es casi imperceptible y las primeras señales pueden aparecer a los ojos de los demás como una forma de autodisciplina y fuerza de voluntad que no llama la atención de su entorno ya que desde siempre a las personas que desarrollan una anorexia se las considera personas modélicas por su preocupación y solidaridad con los demás y su excesivo ritmo de estudios.

2.- PÉRDIDA DE PESO CADA VEZ MAYOR

Poco a poco empiezan a restringir su comida, quitándose el pan, la grasa, etc. El cumplimiento de esta restricción les lleva a tener siempre una excusa para no comer delante de otras personas.

Así, la pérdida de peso es cada día mayor lo que les lleva a estar exaltados y contentos con su "logros". Sin embargo, esta etapa de exaltación y contento pasa pronto y los familiares observan como su humor cambia rápidamente y le ven irritado y enfadado.

3.- SOLEDAD: SECRETOS Y MENTIRAS

En general las personas que desarrollan una anorexia nerviosa tiene un secreto que no comparte con nadie, lo que les hace enmarañarse en un sinfín de contradicciones y mentiras que les alejan de su familia y amigos.

Este aislamiento social se acrecienta con el aumento de sus actividades que obstaculiza aún más las salidas con sus amigos, no tienen tiempo de quedar ni salir con nadie.



■ ¿CÓMO SABER SI ESTAMOS ANTE EL INICIO DE UNA BULIMIA NERVIOSA?

Los rasgos que podrían hacernos sospechar que una persona tiene bulimia son los siguientes:

1.- ATRACONES

Las personas con bulimia se dan atracones normalmente en privado por lo que la comida en casa se agota pronto y pueden aparecer restos de alimentos y envoltorios por la casa o en sus objetos personales.

Además comen mucho por lo que a los ojos de los demás pueden aparecer como que tienen una constitución que le permite comer mucho sin engordar.

Es normal que debido a estos hábitos alimentarios tengan frecuentes cambios de peso.

2.- VÓMITOS Y DEMÁS CONDUCTAS COMPENSATORIAS

Tras los atracones las personas con bulimia intentarán evitar engordar con los trucos más diversos: laxantes, vómitos, ejercicio excesivo, etc.

Estas conductas purgativas, de gran riesgo para su salud, las realizarán en privado pero pueden dejar huellas de las mismas en forma de rastros de vómitos, gastos excesivos de papel higiénico, etc.

3.- INSEGURAD: ENFRENTAMIENTOS, INTOLERANCIA E IMPULSIVIDAD

En las relaciones sociales, tras la aparición ejemplar, pueden darse casos de enfrentamientos, por ejemplo, con algún compañero de clase que considere un competidor. Estos hechos ponen de manifiesto la intolerancia a la frustración y la impulsividad, rasgos propios de este trastorno.

■ ¿CÓMO SABER SI ESTAMOS ANTE EL INICIO DE UN TRASTORNO POR ATRACÓN?

La persona que está desarrollando un trastorno por atracón presenta rasgos parecidos a las personas con bulimia sin manifestar las conductas purgativas bulímicas.

Al no realizar conductas compensatorias es frecuente que esta persona tenga sobrepeso u obesidad.



¿QUÉ HACER ANTE UN TCA?

A continuación te damos las pautas sobre lo que debes hacer si sospechas que tienes un TCA o crees que algún amigo tuyo puede estar desarrollando uno de estos trastornos.

■ **HABLAR CON TUS PADRES Y CON TUS PERSONAS DE CONFIANZA**

Ante un TCA uno se siente muchas veces solo y piensa que “nadie comprende lo que le está pasando”, que los demás “son sus enemigos” o que “nadie le va a poder ayudar”.

Así, si no compartes este problema ni con tus padres ni con tus personas de confianza, en la soledad, lo verás mucho más grave de lo que realmente es, mientras que si lo hablas con ellos te darás cuenta de que un problema siempre tiene solución y comprobarás que nada es absoluto.

■ **MÉDICO DE CABECERA/PEDIATRA**

Si tienes sospecha de que estás padeciendo un TCA, anorexia o bulimia, el primer paso que debes dar es acudir con tus padres a tu pediatra o el médico de cabecera para que haga una valoración y pueda estimar el problema facilitando, si fuera necesario, la derivación a un especialista como el psicólogo o el psiquiatra.

■ **PSICÓLOGO/PSIQUIATRA**

Muchas veces habrás oído decir que la gente que va al psicólogo o al psiquiatra es porque está loca, quizá tengas un rechazo hacia este tipo de profesionales y consideras que tú no estás tan mal como “para tener que ir al loquero”. Puede que, incluso, seas consciente de que necesitas una ayuda especializada y quieras acudir a los profesionales de la Salud Mental pero te dé vergüenza por lo que pueda pensar la gente si se entera.

Si tienes un TCA y piensas de esta manera, te informamos que estás cometiendo un gran error porque tanto la anorexia como la bulimia no son problemas de alimentación sino del modo en que la persona se valora y percibe a sí misma. Es decir; estamos hablando de un severo problema de salud mental que tiene tratamiento.

La curación de un TCA pasa por un trabajo que incida sobre cuestiones tan básicas como la autoestima, la ansiedad, el perfeccionismo y la impulsividad, relacionadas de manera directa con la psicología de la persona. Así que no te obsesiones, valora lo que es más importante para ti, si estar sano o que la gente no sepa que has pedido ayuda para resolver un problema que solo no podías superar, y acude al psicólogo/psiquiatra.

Los estudiantes contáis con varios recursos públicos para acudir al psicólogo y al psiquiatra. A parte de la derivación a través del médico de cabecera a vuestro Centro de Salud Mental, existe la posibilidad de recibir un tratamiento psicológico y/o psiquiátrico gratuito gracias al Seguro Escolar (PÁGINA 20).

RECURSOS DISPONIBLES PARA LOS PRIMEROS MOMENTOS

TELÉFONO GRATUITO DEL INSTITUTO DE NUTRICIÓN Y TRASTORNOS ALIMENTARIOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID



Teléfono general de información: 900 60 50 40



Horario: de lunes a viernes laborales, de 9:00 a 18:00 horas.



Este teléfono depende del Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid

Este teléfono gratuito, atendido por psicólogas expertas en TCA y asesorado por profesionales en otras áreas como salud mental y nutrición, responderá a tus dudas sobre qué hacer si tienes un TCA; dónde acudir, los recursos disponibles, etcétera.

También puedes llamar a este número si te encuentras triste, nervioso, cansado o si tienes cualquier otra duda sobre estos temas.

En el teléfono del INUTCAM (Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid) además puedes consultar otras cuestiones relacionadas con hábitos de alimentación saludable, las cualidades nutricionales de los alimentos, el etiquetado o la publicidad engañosa, la idoneidad de las dietas adelgazantes que se anuncian en las revistas, y así un largo etcétera.

¿Tienes dudas...

L - V laborables
HORARIO
9:00 a 18:00 horas

...sobre tu alimentación?

900 60 50 40

Línea gratuita **inutcam**
Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios

EM Comunidad de Madrid www.comunidad.madrid

inutcam www.inutcam.org

M Sanidad

No te preocupes, la línea mantiene el anonimato de las personas que la utilizan, si no quieres no tienes que dar ni tu nombre.

■ AYUDA MUTUA Y SALUD



Teléfono general de información: 91 205 23 60 / 61



Horario: de lunes a viernes laborales, de 9:00 a 14:30 horas.



www.madrid.org/sanidad



Este servicio depende de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid

En el teléfono de Ayuda Mutua y Salud te van a informar sobre los grupos de ayuda mutua relacionados con la salud que hay registrados en la Comunidad de Madrid. Si te encuentras ante determinadas problemáticas como, por ejemplo, obesidad, anorexia, intolerancia a la lactosa o celiaquía, quizá puedas encontrar apoyo hablando con gente que esté en tu misma situación.

Un grupo de ayuda mutua y salud es un colectivo de gente con un problema de salud común que deciden montar una asociación donde todos los que se encuentren en su misma situación puedan intercambiar información, asesorarse, apoyarse, sentirse comprendidos, plantear sus dudas o realizar proyectos.

Al teléfono de Ayuda Mutua y Salud de la Comunidad de Madrid puede llamar cualquier persona que quiera encontrar gente con sus mismas enfermedades, problemas y características. En este teléfono te darán información y orientación sobre cómo ponerte en contacto con las asociaciones de ayuda mutua y salud que estás buscando.



■ ASOCIACIONES SOBRE ANOREXIA Y BULIMIA

A continuación te especificamos los datos de las diferentes asociaciones registradas en la Comunidad de Madrid sobre TCA.

Todas estas asociaciones han cumplido y cumplen una labor fundamental en la cura de las personas con un TCA, así que valora cual de ellas te interesa más en función de donde están ubicadas y los servicios que ofrecen y no dudes en llamarles e ir, junto a tus padres, a hacerles una primera visita.

MADRID - ADANER



Teléfono: 91 577 02 61



Dirección: c/ Comandante Zorita, 50. 28020 Madrid



Nuevos Ministerios (Líneas: 6, 8 y 10)



Autobuses de la EMT: 43 y 3.



E-mail: info@adaner.org



www.adaner.org



Horario: Todos los días de 10:00 a 13:00 horas y de 17:00 a 20:00 horas.



Servicios: Atención telefónica sobre dudas y consultas. Información sobre TCA. Cursos y talleres. Información y orientación, programas de acogida, grupos de autoayuda para familiares y afectados, conferencias, programas de prevención, biblioteca y documentación, formación de voluntarios.

ALCALÁ DE HENARES - ADANER



Teléfono: 91 880 69 75



Dirección: c/ Gil de Andrade, 5. 28804 Alcalá de Henares



Jarama (Línea 7)



Autobús de la EMT : 223



Autobuses urbanos de Alcalá de Henares: 11, 5 y 8



E-mail: adaneralcala@tiscali.es



www.adaner.org



Horario: lunes y jueves de 17:00 a 19:00 horas.



Servicios: Información y orientación, grupos de autoayuda para familiares y afectados, conferencias, programas de prevención, biblioteca y documentación.

MÓSTOLES - ANTARES



Teléfono: 91 614 10 68 // 91 614 38 16



Dirección: c/ Gran Capitán, 22-24 posterior. 28933 Móstoles



Móstoles Central (Metrosur)



Autobuses de la EMT: 522, 525 y 526.



E-mail: info@asociacionantares.com



www.asociacionantares.com



Horario: de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas y de 17:00 a 20:00 horas.



Servicios: Información y orientación, programas de acogida, grupos de autoayuda para familiares dirigidos por voluntarios, conferencias, terapias individuales, programas de prevención, biblioteca y documentación, vídeo forum, disponen de un equipo multidisciplinar para afectados.

Antares, gracias a la colaboración del Ayuntamiento y la Consejería de Asuntos Sociales de Móstoles, cuenta con una unidad terapéutica específica para personas con TCA que residen en Móstoles.

GETAFE - AMCAB



Teléfono: 91 208 04 59



Dirección: c/ San Eugenio, 8. 28902 Getafe



Getafe Central (Metrosur)



Autobús de la EMT: 447



E-mail: psicologo@amcab.es



www.amcab.es



Horario: Todos los jueves de 17:00 a 20:00 horas.



Servicios: Talleres para los socios y consulta psicológica.

■ SEGURO ESCOLAR

Teléfono gratuito de información general: 900 16 65 65



Horario: de lunes a viernes laborales de 9:00 a 14:00 horas



Este servicio depende del Instituto Nacional de la Seguridad Social

El objetivo del seguro escolar es permitir el acceso de todos los estudiantes a los recursos de atención psicológica y/o psiquiátrica (ambulatorio, internamiento y hospital de día). Si necesitas un psicólogo y/o un psiquiatra, el Seguro Escolar te costea el tratamiento de dieciséis sesiones/citas mensuales durante seis meses con una posible prolongación de otros seis meses.

Están incluidos en el Seguro Escolar todos los jóvenes menores de veintiocho años, matriculados, en los siguientes centros:

- Institutos de Educación Secundaria, desde 3º y 4º de E.S.O., Formación Profesional y Garantía Social.
- Centros de Orientación Universitaria y Bachillerato Unificado.
- Centros integrados.
- Universidades.
- Conservatorios de música y danza de grado superior.
- Centros de arte dramático.
- Centros superiores de la Iglesia Católica.
- Programas de formación para la transición a la edad adulta.



Sobre los teléfonos y direcciones de los profesionales de la salud mental concertados, con los que el Seguro Escolar cubre el coste de todo el tratamiento, te pueden informar en el teléfono gratuito anteriormente especificado. Si necesitas ayuda psicológica y/o psiquiátrica no dudes en llamar al profesional que esté más cercano de tu casa y tener una primera entrevista con él.

■ UNIDAD DE APOYO A LA FAMILIA ANTE MOMENTOS DIFÍCILES



Teléfono general de información: 902 150 004



Horario: de lunes a viernes laborales, de 10:00 a 15:00 horas y de 16:00 a 19:00 horas.
Para pedir cita se debe llamar en horario de 9:00 a 14:00 horas.



Dirección: c/ Espartinas, 10



Lista/Goya

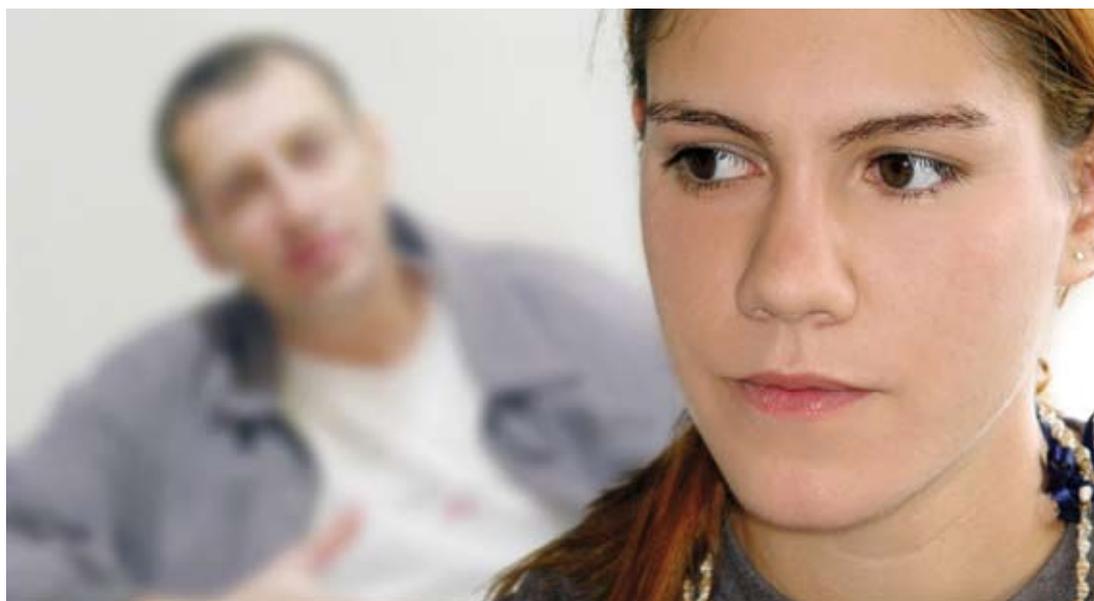


Este servicio depende de la Consejería de Familia y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid.

El objetivo de este centro es apoyar a la unidad familiar ante situaciones imprevistas, como, por ejemplo, un hijo con anorexia, una separación o la muerte de un familiar, que pueden afectar a su bienestar y equilibrio psicosocial.

Se atienden tanto unidades familiares como a miembros solos de la familia, siempre que no sean menores de edad. Este recurso cubriría tres o cuatro sesiones de psicoterapia por cada miembro de la unidad familiar.

Para acceder a este servicio, la persona interesada deberá llamar al teléfono de información y concertar una cita. Si crees que tu familia está pasando por un momento difícil, infórmale de este recurso.



■ CENTRO DE APOYO A LA FAMILIA "Mariam Suárez"

Teléfono general de información: 91 302 88 46



Horario: de lunes a viernes laborales, de 10:30 18:30 horas. Para pedir cita se debe llamar en horario de 10:00 a 20:00 horas.



Dirección: c/ Arturo Soria, 242



Arturo Soria / Pío XII



Autobuses: 7/ 70/107/29



Este servicio depende de la Consejería de Familia y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid.



El objetivo del Centro de Apoyo a la Familia es dar una respuesta global a las necesidades que actualmente tienen planteadas las familias madrileñas.

Atiende tanto unidades familiares como a miembros solos de la familia y el abanico de prestaciones que contemplan va desde la Escuela de Padres y Madres, donde se imparten talleres sobre el cuidado y la educación de los hijos; la Unidad de Orientación Familiar, que ofrece información, orientación y atención psicológica a quienes atraviesan alguna crisis puntual; el servicio de Mediación para resolver conflictos derivados de una separación, herencia, adopción o negocios; así como Asesoramiento Jurídico en casos de violencia, divorcio, etc.

Para acceder a este recurso el usuario deberá llamar al teléfono de información y concertar una cita. Si crees que tu familia necesita apoyo, infórmale de este valioso recurso.

En el mismo centro cuentan con una guardería para sus usuarios.

■ DIRECCIONES DE INTERNET

Detallamos a continuación una serie de direcciones de Internet que pueden serte útiles para conocer más sobre los TCA: como prevenirlos, las asociaciones de personas afectadas...

 **www.madrid.org** Es la página de la Comunidad de Madrid, desde ella se puede acceder al Portal de Salud donde en el apartado de ciudadano encontrarás información sobre los TCA: anorexia y bulimia: ¿Qué son?, ¿Por qué causas empiezan?, etc. Así como consejos para una alimentación saludable.

 **www.feacab.org** La Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la Anorexia y la Bulimia está formada por las Asociaciones de diferentes provincias o Comunidades Autónomas de España y agrupa a más de veinte mil personas afectadas por la anorexia y la bulimia, así como a sus familias. En su página Web puedes encontrar información sobre actividades, encuentros, noticias o recursos.

 **www.adaner.org** ADANER es una asociación de afectados y familiares de enfermos de anorexia y bulimia. En su página se encuentra, además de información sobre las actividades que realizan, foros, noticias de actualidad o enlaces de interés.

 **www.acab.org** Esta es la dirección de la asociación contra la anorexia y la bulimia. En ella se puede encontrar información sobre lo que son la anorexia y la bulimia, recursos para el tratamiento, talleres o cursos de formación.

 **www.masqueunaimagen.com** Esta página forma parte de la Campaña "Tú eres más que una imagen", diseñada por la ONG PROTÉGELES. Es una organización dedicada a la protección de la infancia frente a las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Desde su página Web ofrece información sobre los TCA, talleres o direcciones útiles.

 **www.anaymia.com** Respaldada por el Defensor del Menor y diseñada por la ONG PROTÉGELES, esta página ofrece información sobre dietas, productos dietéticos o medicamentos.

 **www.porlabellezareal.com** Accediendo a esta dirección se entra en la página de Dove creada como una contrapartida a la influencia dañina de algunos medios y de la misma sociedad, que hacen que las mujeres y adolescentes de todo el mundo quieran ser más delgadas, más altas, más rubias, con más pecho.... Si entras en esta página Web descubrirás cómo la Fundación Dove para la Autoestima está ayudando a las jóvenes a superar los complejos que perjudican su salud, afrontando la belleza desde una nueva perspectiva.

 **www.saludactiva.com** Esta es la dirección para participar en el juego-concurso que ha presentado el Instituto de la Juventud (INJUVE). Su objetivo es enriquecer el conocimiento de los jóvenes en materia de salud de forma amena y divertida, y de este modo estimular la adquisición de hábitos saludables relacionados con la alimentación, la nutrición, la autoestima y los valores sociales. Pueden participar jóvenes solos o en pareja siempre que tengan entre diez y dieciocho años.

 **www.msc.es** Es la página del Ministerio de Sanidad y Consumo, aquí se puede encontrar información sobre hábitos saludables de alimentación.

CONSEJOS PARA PREVENIR LOS TCA

■ CONSEJOS PARA TU CUERPO

- Una buena alimentación es fundamental para tu correcto desarrollo. Es necesario seguir un orden en la dieta. Reparte la comida en cuatro o cinco tomas al día. Haz un desayuno completo y toma a media mañana y a media tarde un tentempié como, por ejemplo, una pieza de fruta, un lácteo o un bocadillo. No debes saltarte comidas, procura comer bien en cada una de ellas, sin picar entre horas, ni intentar compensar grandes comilonas con ayunos.
- Es importante el entorno en el que realices las comidas, come despacio y tranquilo. Es muy bueno que comas en familia.
- La dieta debe ser variada, no hay alimentos que engorden ni alimentos que adelgacen. Todos son necesarios, en su medida, para tener una alimentación sana y equilibrada.
- Es aconsejable que consumas frutas, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos, lácteos, huevos, pescados y carnes. A su vez modera el consumo de carnes rojas y limita la cantidad de bollería industrial, chucherías, refrescos azucarados, comida rápida, fritos y alimentos grasos.
- La pasta, el arroz, los cereales y el pan son la mayor fuente de energía para tu cuerpo, no “engordan mucho” y es bueno que los tomes en las comidas.
- Bebe entre uno y medio y dos litros de líquidos al día.
- No te dejes engañar, no existen dietas milagrosas ni productos dietéticos mágicos para adelgazar.
- Si decides ponerte a dieta, hazlo siempre bajo la supervisión de un especialista.
- En dieta y actividad física son preferibles los cambios ligeros y mantenidos en el tiempo, que las modificaciones exageradas. Los cambios drásticos no pueden ni deben mantenerse ya que pueden perjudicar seriamente tu crecimiento y desarrollo.
- Es importante que adquieras hábitos saludables ahora y los mantengan a lo largo de la vida. La alimentación es uno de ellos pero son básicos también la constancia en la actividad física y el número de horas de sueño. Todo ello, te permitirá llevar una vida plena y saludable.
- En nuestro peso influyen varios factores: el genético, lo que comes y lo que gastas. Cada uno de nosotros tenemos nuestra constitución y para mantener nuestro cuerpo sano tenemos que hacer ejercicio a diario y mantener el equilibrio entre lo que comes y lo que gastas.
- Si crees que te falta información sobre lo que debes comer pídesela a tus padres, profesores o a tu médico de familia. Es fundamental que resuelvas tus dudas.

■ CONSEJOS PARA TU MENTE

- Cada persona tiene su cuerpo, con algunas características que le gustan y otras que no, si piensas en lo que no tienes, un culo pequeño o unas piernas delgadas, e intentas cambiar lo incambiable te perderás las características que te gustan de ti mismo, como por ejemplo tu voz o tu pelo o tus ojos, y no les sacarás las ventajas que podrían llegar a tener.
- Como tú te valores influye en cómo te valoran los demás, quíete y te querrán.
- Si te obsesionas con adelgazar, con las calorías o con las grasas, tu pensamiento, al igual que tu cuerpo, se irá volviendo cada vez más pequeño y torpe, sin darte cuenta perderás, poco a poco, tu mejor arma: la inteligencia.
- Cuando un problema no se comparte, en la soledad, se ve mucho más grave de lo que realmente es. Atrévete a hablar de lo que te preocupa con tus personas de confianza y verás que nada es absoluto.
- Sé consciente de tus límites. Hay problemas contra los que solos no podemos enfrentarnos pero que con ayuda podemos superar.
- No existe un cuerpo ideal, la diversidad es una característica de la humanidad.
- Desarrolla una actitud crítica ante la publicidad y los modelos físicos imperantes.
- Valora y cuida el ocio y los amigos. Son necesarios para que te sientas bien y disfrutes la vida.
- La familia es el apoyo más importante y necesario, aunque existan puntos de vista distintos o conflictivos, debes intentar resolverlos.
- Una crisis o un problema son hechos puntuales en tu vida, si te decides a solucionarlos, con ayuda, seguro que lo lograrás.



● PARA FINALIZAR

Esperamos que esta guía te resulte de ayuda, aunque no suople ni excluye las orientaciones que puedan darte tus profesores, tus padres u otras personas adultas de tu confianza.

No lo dudes, más vale prevenir y solucionar las dificultades a tiempo, que dejar pasar un problema que puede tener, a la larga, consecuencias sobre tu cuerpo, sobre tu cabeza, sobre tu vida...

¿A qué esperas? Depende de ti



