

# LOS TRASTORNOS DE LA Conducta Alimentaria DURANTE EL CONFINAMIENTO SOCIAL

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son enfermedades mentales severas en donde se establecen ciertas rutinas y ciertos tratamientos para lograr la recuperación, esto se ha visto afectado con la cuarentena ya que estar encerrados con familiares durante tanto tiempo y alterar las actividades cotidianas puede llegar a cambiar el camino hacia la recuperación e incluso empeorarlo.

Es normal que las personas que no padecen algún trastorno experimenten durante la pandemia sensaciones de incertidumbre, angustia, ansiedad, miedo y caos, entre otras cosas. En el caso de las personas que sí padecen un TCA estas sensaciones siempre han estado latentes y pueden llegar a potencializarse en cuarentena.

Padecer un TCA implica sentir ansiedad y miedo por la comida, y por lo tanto deben distraerse y realizar otro tipo de actividades para evitar pensar tanto en los alimentos. Mantenerse encerrado puede provocar que esas obsesiones y sensaciones regresen, al igual que la atención hacia aspectos y actitudes negativas.

## EXISTEN ALGUNOS TIPS PARA EVITAR tener sentimientos NEGATIVOS Y CONTINUAR CON EL PROCESO DE RECUPERACIÓN:

- Crear una rutina: tener cierto orden y mantenerse activo puede asemejar la situación que se vivía antes de la cuarentena, disminuyendo sensaciones de incertidumbre y ansiedad; se debe recordar que no son vacaciones ni es momento de descansar, las obligaciones siguen aunque la modalidad haya cambiado.
- Continuar con el plan de alimentación establecido por el nutriólogo encargado del tratamiento: podría ser buena idea que los familiares coman alimentos similares a los de la persona en tratamiento para poder comer todos juntos y no excluir a nadie.
- Tener espacios distintos para la escuela/trabajo y el descanso.
- Seguir realizando actividad física, tomando en cuenta las recomendaciones de los profesionales encargados del tratamiento.
- Destinar tiempo también para el descanso y la convivencia familiar.
- Recordar que todos avanzamos a distinta velocidad, no todos los días tienen que ser productivos.
- Mantenerse en comunicación constantemente: es importante que la familia platique sobre qué están sintiendo durante la cuarentena ya que evita malentendidos y conflictos y permite que se comprendan los unos a los otros.
- Limitar el tiempo en las redes sociales: destinar ciertas horas del día para usar las redes y recordar que se debe de hacer una desintoxicación para seguir únicamente cuentas que aporten cosas positivas.
- Seguir en contacto con los profesionales: aunque no se pueda asistir a terapia es importante continuar con el tratamiento multidisciplinario ya sea por mensaje o en videollamada.
- Evitar utilizar la comida para canalizar las emociones, utilizar el tiempo extra para reflexionar lo que está pasando y las emociones que se están generando.
- Destinar tiempo para pasar con la familia y tiempo para estar solo, se debe de respetar la intimidad.

LO MÁS **IMPORTANTE** ES RECORDAR QUE NO SE DEBE DE SER TAN DURO CON UNO MISMO, TODOS CON O SIN TRASTORNOS ESTAMOS VIVIENDO UNA SITUACIÓN COMPLETAMENTE NUEVA QUE NOS TIENE EN INCERTIDUMBRE. NOS TENEMOS QUE MANTENER UNIDOS CON NUESTROS SERES QUERIDOS, SER EMPÁTICOS LOS UNOS A LOS OTROS Y VIVIR EL DÍA A DÍA SIN EXIGIRNOS TANTO. TENEMOS QUE MANTERNOS EN CASA PARA CUIDARNOS LOS UNOS A LOS OTROS, PERO ESTA SITUACIÓN NO SERÁ ETERNA.

Nutr. Ana Laura Montes