

Animando a Que un Ser Querido Busque Ayuda



Translation Courtesy of Caroline Silver. Reviewed by Mae Lynn Reyes-Rodríguez, PhD.

National Eating Disorders Association

La recuperación de un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) requiere ayuda profesional, y las probabilidades de una recuperación aumentan a medida que se comience con un tratamiento de forma temprana. Puede ser frustrante ver a un ser querido sufriendo y que rehúse buscar ayuda. Padres de chicos/chicas menores de 18 años pueden pedir que su hijo/a reciba tratamiento, aun si el niño/a niega la necesidad del tratamiento.

Para padres de hijos/as mayores de edad que sufren del trastorno y otros seres queridos de pacientes de cualquier edad, puede ser una tarea delicada animar a un paciente reacio con un TCA a buscar tratamiento. Sin embargo, es crucial para su bienestar que busque la recuperación, y animarle a que reciba el tratamiento correcto para su TCA puede ayudarle a encaminarse hacia esta meta.

Aunque cada discusión con una persona que sufre de un trastorno de la conducta alimentaria va a ser un poco diferente, aquí hay algunos puntos que pueden tener en consideración:

- **Dar el primer paso hacia la recuperación es difícil y da miedo.** Aunque el acto de buscar ayuda puede parecerle simple, puede ser muy confuso y estresante. Tener esto en mente puede ayudarle a tener empatía con la situación que estaría enfrentando la otra persona.

- **Pregúntele si quiere ayuda para hacer la primera llamada o cita.**

Para algunos individuos, provoca menos ansiedad cuando otra persona programa la primera cita o va con él/ella para discutir la posibilidad de un trastorno de la conducta alimentaria.

- **No crea las excusas que vienen del trastorno de la conducta alimentaria.** Es fácil prometer que uno va a ver un doctor o psicólogo, pero el que sufre un TCA necesita ir a cita y ver al profesional regularmente. Sí, todos están ocupados, el tratamiento puede ser caro, y el trastorno de la conducta alimentaria puede parecer relativamente insignificante. No hable solamente sobre el tratamiento con su ser querido, pero dele seguimiento a la promesa de ver a un profesional.
- **Si el primer profesional no le gusta, anímelo a que continúe buscando.** Encontrar el psicólogo correcto no es fácil, y se puede necesitar entrevistar a varios candidatos antes de encontrar uno que funcione. A veces se necesitan varios intentos para identificar al clínico correcto.
- **Asegúrese de que reciba una evaluación médica.** Los trastornos de la conducta alimentaria causan una gran variedad de problemas médicos, y los que sufren TCA necesitan ver a un médico regularmente para garantizar que su salud no esté en peligro. Recuerde que pruebas de laboratorios pueden permanecer estables aun si la víctima está cerca de la muerte, entonces no dependa solo de pruebas de sangre.
- **Haga una alianza con la parte de la persona con TCA que quiere recuperarse.** Frecuentemente, pacientes con trastornos de la conducta alimentaria tienen resistencia a cambiar sus comportamientos. Algunas personas han encontrado que es más fácil enfocarse en algunos de los efectos secundarios del TCA y que el que lo sufre la condición puede estar más listo/a a reconocer y atacar, como la depresión, aislamiento social, ansiedad, insomnio, fatiga, o sentir frío. Esto puede ayudar a llevarlo/a a un lugar donde el trastorno de la conducta alimentaria puede ser abordado.

- **Recuérdale a la víctima por qué quiere recuperarse.** ¿Qué tipos de metas tiene su ser querido? ¿Quieren viajar? ¿Tener hijos? ¿Ir a la universidad? ¿Empezar una carrera nueva? Ayudarle a conectarse otra vez con sus valores y quién quiere ser puede ayudarle a mantenerse enfocado en una recuperación de larga duración y no solamente en los beneficios a corto plazo del trastorno de la conducta alimentaria.
- **Encuentre un equilibrio entre enfatizar el problema e ignorarlo.** Si usted se convierte en un insistente excesivo y combativo sobre la necesidad de su ser querido de buscar ayuda, es posible que ellos/as tiendan a evitarlo. Por otro lado, no quiere ignorar una enfermedad que puede ser mortal. No es fácil encontrar un equilibrio entre estos dos extremos, pero chequear regularmente con su ser querido sobre cómo está y si está listo a buscar tratamiento puede darle un empujón hacia la dirección correcta.