

Animando a su Hijo/a a Que Busque Ayuda



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

National Eating Disorders Association

La siguiente guía asume que no hay una situación inmediata de amenaza hacia la vida. Si no está seguro, busque atención médica de emergencia o llame al 911.

Los trastornos de la conducta alimentaria pueden estar llenos de secreto y vergüenza para el que sufre la condición y su familia. Muchas personas con trastornos de la conducta alimentaria niegan que tengan un problema. A veces, se sienten avergonzados y apenados de sus comportamientos. Otras personas tienen miedo de que si reconocen que tienen un problema, van a tener que parar sus comportamientos del trastorno, lo cual puede ser muy aterrador y provocar ansiedad. Aún otras personas que sufren la condición, verdaderamente no creen que tengan un problema y pueden ser muy reacios a buscar tratamiento.

A pesar de eso, muchas personas que sufren la condición dicen posteriormente que a la larga estuvieron contentos cuando otra persona intervino y los animó a que buscaran ayuda. Frecuentemente, las personas que sufren la condición quieren desesperadamente recuperarse al mismo tiempo que se sienten ambivalentes sobre si quieren dejar los comportamientos del trastorno alimentario.

Como padre/madre, puede ser tentador confiar en su hijo/a cuando insiste que todo está bien. Pero cuando se trata de un trastorno de la conducta alimentaria, su hijo/a no siempre tiene el mejor juicio sobre su salud mental y física. Con insistir en una evaluación rigurosa hecha por un especialista de trastornos alimentarios, lo peor que puede pasar es que encuentren que usted haya hecho algo grande de nada.

Despejen los horarios de ambos y encuentren un lugar tranquilo para hablar

La meta de esta discusión debe ser expresarle sus preocupaciones a su ser querido y explicarle todos los pasos que posiblemente va a tomar (ej. programar un cita con un doctor o pedir que sea evaluado/a para un posible trastorno de la conducta alimentaria). No se preocupe de convencerlo/a de que tiene un problema. Lo que necesita hacer como padre/madre no necesariamente depende en la habilidad de su hijo/a de entender que hay algo que está mal.

Esté calmado, cariñoso, y no crítico. Exprese sus observaciones con poca emoción y use ejemplos específicos. Trate de usar una fórmula como “estoy preocupado cuando veo que corres al baño después de la cena.” Comparta sus preocupaciones sobre otros cambios que ha visto, como un aumento de depresión, ansiedad, o aislamiento.

Esté preparado para la negación y el coraje.

Muchos pacientes que sufren trastornos de la conducta alimentaria se sienten amenazados o expuestos cuando otra persona los confronta con sus comportamientos. Frecuentemente, reaccionan con negación y coraje. No lo tome personal. No es porque no haya hecho un buen trabajo al hablar con él/ella, sino porque su hijo/hija probablemente tiene mucho miedo y está inseguro. Trate de permanecer afuera de su ola emocional lo mejor que pueda. Su habilidad de mantenerse calmado y tolerar su angustia es una de las herramientas más útiles que puede tener en contra de su trastorno de la conducta alimentaria.

No espere una introspección o acuerdo.

Su hijo/a puede ser uno de los que tiene un trastorno de la conducta alimentaria y que puede ver que hay un problema y expresar una disposición de participar en un tratamiento. ¡Si ese es el caso, tremendo! Si no es así, no se preocupe. Es normal que una persona joven con un trastorno de la conducta alimentaria tenga una introspección limitada sobre la gravedad de su enfermedad. Eso no significa que no va a mejorar. Algunas veces, la introspección no ocurre hasta meses en la recuperación.

Mantenga la concentración en lo que necesita hacer

Uno de los regalos más importantes que puede darle a su hijo/a es mantener su concentración en sus necesidades a largo plazo y en su salud. Aún si ellos no piensan que es necesario, insista en un examen médico y una evaluación hecha por un experto en trastornos de la conducta alimentaria. Si puede, vaya a la cita con su hijo/a. Si no puede, asegúrese que, con anticipación, el médico sepa sus preocupaciones y sobre los posibles exámenes a hacer. También, requiera que su hijo/a firme las formas y permisos que lo autoricen a que usted a hablar directamente con sus médicos. La edad para esto puede variar en los diferentes estados: en algunos lugares, la edad es 18 años, pero en otros lugares puede ser tan joven como los 13 años.

Busque una segunda opinion

No todos los médicos de trastornos de la conducta alimentaria son iguales. No hay reglas sobre quien puede llamarse a sí mismo como un experto en estos trastornos. Hable con varios terapeutas y médicos hasta que encuentre uno que le haga sentir confiado de que puede tratar a su hijo/a bien. Reciba varias ideas sobre opciones para tratamiento y determine cuál funcionaría mejor para su familia.



Recuérdete a su hijo/a que hay vida después de la recuperación

Tener un descanso de la escuela o la universidad puede parecer como algo no negociable para muchas personas jóvenes. Lo que puede ser difícil reconocer en el momento es que la escuela y la vida van a estar esperando hasta que esté más estable en la recuperación. Muchas personas pueden recibir tratamiento con una interrupción mínima a su vida, pero otras necesitan ayuda más intensa. Cuando decida qué tipo de tratamiento es más apropiado, recuerde que la recuperación es lo más importante. Todo lo demás puede esperar.

Si su hijo/a es mayor de 18 años, es posible que esté más limitado en cuanto a lo que puede hacer legalmente para con su hijo/a.. Sin embargo, no se desespere. Tiene el amor de su lado, y eso ayuda mucho. Aquí hay otras opciones que pueden ayudarle:

Use cualquier ventaja que tenga

Aún algunos de los más exitosos adultos jóvenes no son completamente independientes financieramente, especialmente si están en la universidad o se han graduado recientemente. Requiera que él/ella busque una evaluación de trastornos de la conducta alimentaria y reciba tratamiento apropiado (incluyendo firmar cualquier exención o autorización). Haga estas acciones como negociables para proveerle ayuda financiera o apoyo práctico, como pagar por la universidad, el coche, el celular, etc. Puede parecer cruel de primera instancia, pero en realidad está priorizando su salud y su vida sobre cualquier otra cosa.

Establezca sus propios límites

Sepa cuales comportamientos va y no va a tolerar en su casa. Cada familia establece los límites de una manera un poco diferente. Trate de discutirlo como lo haría en caso de un abuso de drogas.

Probablemente usted no dejaría que su hijo/a haga heroína en su habitación si pudiera pararlo. Hágale claro a su ser querido cuáles comportamientos son prohibidos y cuáles serían las consecuencias, y mantenga su palabra de una manera calmada, clara, y consistente. Esto le va a ayudar a reforzar en su mente lo que está o no está bien y con suerte va a estimularlos en buscar tratamiento.

Trate de formar parte de su tratamiento

Sí, tienen más que 18 años y legalmente son adultos. Pero los trastornos de la conducta alimentaria frecuentemente causan una regresión en madurez, así que, aunque puedan tener 25 años, ellos solo pueden funcionar al nivel de 14 años. A esto se le añade el hecho de que el trastorno de la conducta alimentaria es un manipulador diestro y se siente amenazado cuando otros están involucrados en tratamiento. Independientemente de cómo su hijo/a se siente con respecto a estar involucrado en su tratamiento, usted puede darles una introspección, valiosa a sus médicos, que su hijo/a pudiera obviar u omitir.

Mantenga las líneas de comunicación abiertas

Si su hijo/a inicialmente rechaza sus deseos de que busque ayuda, no se dé por vencido. Si son independientes financieramente, puede tener menos influencia para animarle a que busque ayuda, pero tiene aún un papel importante en su vida. Puede tomar tiempo para que el mensaje llegue que usted lo ama y que quiere que viva una vida plena y completa sin un trastorno de la conducta alimentaria como un problema. Con suerte, con tiempo y amor y mucha comunicación abierta, va a recibir su mensaje.