



Kiosko



BIZKAIA > BILBAO BARRIOS ARRATIA DURANGALDEA ESKUINALDEA EZKERRALDEA

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA | **IDOIA NARBAIZA**

Psicóloga sanitaria y socióloga

“Que aprovechen estas fiestas para intentar tomar conciencia del grado real de afectación que el problema tiene en sus vidas”

Valor, esfuerzo, constancia y esperanza. Cuatro palabras que, a modo de vademécum, son esenciales para encarar los Trastornos de la Conducta Alimentaria



J. Fernández

BILBAO | 30-12-25 | 08:30



La psicóloga Idoia Narbaiza comparte una opinión experta en asuntos relacionados con los Trastornos de la Conducta Alimentaria: "Aprender a identificar cuándo mi pensamiento me está tratando de jugar una mala pasada es clave". / I.N.

“Salir de un problema con la comida requiere mucha lucha interna, reestructuración de ideas, hábitos y pensamientos, introspección y conocimiento de una misma y, todo eso, no viene por arte de magia”, enfatiza Idoia Narbaiza, especializada en psicoterapia psicoanalítica grupal y terapia emocional. Desde Algorta, esta voz experta del Colegio Oficial de Psicología de Bizkaia comparte estrategias sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) una enfermedad cuya sombra se extiende más allá de estas fechas navideñas.

PREGUNTA: Las navidades ¿son un periodo especialmente vulnerable?

RESPUESTA: Las personas afectadas por Trastornos de la Conducta Alimentaria ya sea por tendencia a la infraingesta o sobreingesta se ven en situación de vulnerabilidad cada día del año. La comida no es sólo una necesidad garante de vida sino un estímulo constante en tiendas, supermercados, cafeterías, anuncios, redes sociales... Y además forman parte esencial de encuentros sociales y familiares. Ni qué decir de las referencias a la estética y la belleza. Para la mayoría de enfermas...

P: Enfermas... mujeres...

R: -Suelo hablar en femenino porque la afectación es claramente mayor. Hay una prevalencia del 8,4% de la población general en mujeres frente al creciente 2,2% en varones.

P: ¿Qué factores pueden desencadenar un empeoramiento?

R: En navidad, con mayor énfasis, la enfermedad se ha de ver la cara con la gestión de la abundancia de manjares y con todos los ojos que miran a la afectada para ver cómo se comporta dando lugar, en muchas ocasiones, a comentarios que no hacen más que incrementar el sufrimiento de la persona. No en todos los casos se desencadena un empeoramiento de la sintomatología, pero sí que los elementos que les generan estrés tienden a ser más abundantes y presentes a la vez que difíciles de controlar, con todo el malestar que esto les genera.

“En los momentos complicados, la familia no está hablando con su hija, sino con la enfermedad

P: ¿Qué señales alertan que un TCA está reactivándose o intensificándose?

R: Si hablamos de reactivación o intensificación hablamos de haber sido capaces de identificar y “poner nombre” al problema. Y es un paso importante. Cuando es así, enseguida puede detectar mayor tristeza pero sobre todo irascibilidad, dificultad con el manejo de las cantidades que se sirven, periodos dilatados de ayuno tras comidas que las pacientes consideran “inadecuadas”, comida escondida o faltas notorias de comida que estaba en la despensa, ingestas a escondidas, visitas más regulares y dilatadas al cuarto de baño, señales visibles de purga y/o vómito, ausencia de relatos verdaderos en asuntos relacionados con la comida, comportamiento alterado en general, etc.

P: ¿Qué debería evitar decir la familia para no generar ansiedad ni vergüenza en la persona afectada?

R: Lamentablemente, todas las familias y todos sus miembros no están apercibidos ni del problema que acontece ni de cómo se siente ante este tipo de situaciones la persona afectada; y en otras muchas ocasiones no saben manejar con empatía situaciones complicadas que pueden darse en comidas de navidad u otros momentos cotidianos. Es por ello que la ayuda profesional se convierte en una aliada fundamental. Cualquier comentario que haga referencia a la calidad o cantidad de comida, posibles variaciones recientes de peso, su aspecto físico o la comparación de hábitos anteriores, comparaciones con otras personas o incluso la aparentemente positiva adulación por su mejoría de aspecto ante una posible pérdida de peso, pueden resultar inadecuadas e incluso muy dolorosas.

“Estos trastornos suelen ser una odisea diaria para las familias por lo que la Navidad a veces es anecdótica”

P: ¿Cómo afectan esos comentarios?

R: Lo más habitual es que irriten a la persona desgastándola, hartándola y a veces, aunque resulte chocante, reforzándola en el mantenimiento de la sintomatología como “fortalecimiento” propio de su identidad a modo de cruzada para combatir esos comentarios, como si se dijera a sí misma: “me da igual lo que digáis, voy a hacer lo que me dé la gana”.

P: ¿Y cómo se puede apoyar sin controlar ni incrementar la presión?

R: Yo recomiendo que un grupo o familia que conoce el problema de la afectada intente actuar como un buen entrenador.

P: Explíqueme eso, por favor.

R: Un entrenador prepara a su equipo antes del partido, evita realizar correcciones bruscas durante la competición y analiza las jugadas cuando el partido ha finalizado para mejorar en el siguiente. Yo soy partidaria de abordar las situaciones antes de que pasen, hacer que la persona tome consciencia de su dificultad y sepa que en la mesa tiene aliados y aliadas, no contrincantes. Del mismo modo, me gusta señalar a las familias que traten de ver que en los momentos complicados no están hablando con su hija, sino con la enfermedad. Estos trastornos son altamente complicados y, en su núcleo central de desarrollo, las afectadas tienden a ver a la familia como enemigos, por lo que la “pelea” suele ser demasiado habitual y desagradable.

“Aprender a pedir ayuda es el primer paso para comprometerse y comenzar a salir del ‘pozo’”

P: ¿Cuáles son las estrategias más recomendables para planificar celebraciones que sean más seguras para quienes atraviesan un TCA?

R: Primeramente me gustaría que intentáramos entender la dificultad que representa la comida para la afectada imaginando a alguien que ha tenido un accidente. Igual que no esperamos que esa persona se ponga de repente a participar en una carrera a pie, tampoco podemos esperar que la afectada por TCA enfrente una comida con muchos invitados y estímulos. La gestión de la comida le “duele”. Si la paciente está en un proceso avanzado de tratamiento de la enfermedad puede adelantarnos qué sería capaz comer sin remordimientos que disparasen su ansiedad o también qué le gustaría que evitáramos comentar o señalar, por ejemplo. Este tipo de trastornos suelen ser una verdadera odisea para las familias en el día a día por lo que la navidad a veces resulta meramente anecdótica.

P: ¿Y qué herramientas puede usar la persona afectada para regularse emocionalmente antes, durante y después de las comidas familiares?

R: Para el grupo de personas que están en tratamiento psicoterapéutico yo suelo recomendar repasar todas aquellas ideas que se han visto en terapia y se han dejado escritas en un “cuaderno de reflexión y compromiso”. Para quienes aún no han sido capaces de pedir ayuda, les diría que aprovechen estas fiestas para intentar tomar conciencia del grado real de afectación que el problema tiene en sus vidas. Ser honesta con una misma es un avance sustancial para poner rumbo a la mejoría. Aprender a pedir ayuda es el primer paso para comprometerse y comenzar a salir del “pozo”.

TEMAS Familia - Navidad - peso - ansiedad

ÚLTIMOS VIDEOS

VÍDEOS

Imágenes del rescate

