

Revista Electrónica de Salud y Mujer – Febrero 2004

Recursos en la web

Asociación contra la anorexia y la bulimia

www.acab.org



Se fundó hace más de 10 años en Barcelona por una iniciativa de padres y madres, motivados por las dificultades y la necesidad de apoyo para ayudar a sus hijos enfermos de anorexia y/o bulimia, enfermedades calificadas por la OMS, como trastornos mentales y de comportamiento. La Asociación intentan concienciar sobre el papel que la anorexia y la bulimia tienen en nuestra sociedad y de la conveniencia de contar con mecanismos eficaces de prevención y de ayuda para los afectados, y lo hacen a través de información telefónica, correo electrónico, atención en las primeras visitas, con grupos de ayuda mutua, conferencias, charlas...

Aunque todo el trabajo recae en el voluntariado de la Asociación, cuentan con colaboradores dentro de la Administración Pública (Ayuntamiento, Servei Català de la Salut, Ministerio de Trabajo y Asuntos sociales, hospital de Bellvitge...), y del sector privado.

www.acab.org ofrece una buena información sobre estos trastornos de la alimentación, definición, síntomas, conductas de riesgo, causas, tratamiento, el papel de la familia ante ellas y unos tests de evaluación.

Más del 90% de las personas con anorexia son mujeres

Entre el 90-95% de los afectados son mujeres entre los 12 y los 25 años, aunque es más frecuente entre los 12 y los 17.

Se ofrecen unas pautas para detectar la anorexia, como: pérdida importante de peso y afirmar que se está gordo, aunque se esté delgado; reducir los alimentos, especialmente los que tienen más grasas y calorías; se vuelven cada vez más introvertidos y más aislados de toda la vida social; agresividad, tristeza y

aislamiento de la familia y los amigos, concentración en los estudios pero con más dificultades que antes, comer sola, aumento del ejercicio físico desmesurado, consumo de diuréticos y laxantes, irregularidades y pérdida de la menstruación.

La causa por la que se llega a estos síntomas está muy relacionada con factores socioculturales e individuales, la imagen que dan los anuncios publicitarios y las series irreales de televisión sobre la mujer es de "superwoman", dice en sus páginas la Asociación, tiene que tener un cuerpo perfecto, una carrera profesional perfecta, un matrimonio perfecto, y ser la madre ideal. Si todo ello se asocia a que el "éxito" es por estar delgado, lleva a algunas mujeres a iniciar dietas restrictivas que pueden derivar en una enfermedad de carácter alimentario. Estas causas y factores pueden estar unidos, además, por problemas para ser autónomo (cambios de colegio, trabajo, pareja...), miedo a madurar, baja autoestima, perfeccionismo y autocontrol con su cuerpo....

El tratamiento más eficaz es el cognitivo-conductual por parte de un equipo médico multidisciplinario y con el apoyo de la familia, "la familia siempre tiene que dar apoyo al equipo médico. Su desconfianza es muy negativa para el enfermo. Tiene que colaborar y solicitar a los profesionales aclaraciones sobre el desarrollo del tratamiento y en qué pueden ayudar". La misma Asociación cuenta con grupos de ayuda mutua, con padres y familiares.

La bulimia puede llegar por una anorexia mal cuidada

La incidencia en la mujer es similar a la anorexia, entre un 90-95% de los afectados son mujeres, y la edad de aparición suele estar entre los 18 y los 20 años. Los síntomas que ayudan a detectar la enfermedad son: atiborrarse o comer descontroladamente, incluso en pocas horas; sensación de no poder parar de comer, hacer ayunos o dietas muy rigurosas, para compensar los excesos de comidas anteriores, provocarse vómitos y no reconocerlo, abuso de laxantes y diuréticos, ir a menudo al WC después de comer, cambios de humor y depresiones fácilmente detectables, menstruaciones irregulares... y todo ello con un aspecto aparentemente saludable. Los tratamientos son similares a los de la anorexia, psicoterapia individual o en grupos, además de fármacos antidepresivos. Las causas, factores y conductas de riesgo, son similares a la anorexia.

La página de la Asociación se completa con programas de ayuda a los padres y familiares, relación de reuniones, conferencias, bibliografía y también una lista de asociaciones, con su teléfono, de diversas localidades del país.