

# Manual de contención para pacientes con TCA y familiares

Fundación APTA





# Indice

1. Introducción: Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y crisis.
2. Recomendaciones para pacientes.
  - 2.1 Psicoanalíticas
  - 2.2 Nutricionales
  - 2.3 Psiquiátricas
3. Recomendaciones para familiares
4. ¿Qué hacer en caso de emergencia?



## Introducción: TCA y crisis.

Los TCA son **alteraciones en los patrones de alimentación** y en la percepción de la imagen corporal que se dan por **causas multifactoriales**, es decir, tienen elementos biológicos, psicológicos, familiares y sociales que no solo los generan sino que los agravan.

Los TCA más comunes son: **Anorexia, Bulimia y Trastorno por Atracón**, la **obesidad** también está asociada a una alteración de la conducta alimentaria y también tiene causas multifactoriales.



# Crisis

- Una crisis siempre implica un CAMBIO, ya sea esperado (crisis del desarrollo) o inesperado, como es el caso de la contingencia que vivimos actualmente a causa del virus COVID-19.
- El cambio provoca que las personas tengamos que REORGANIZARNOS, haciendo uso de nuestras herramientas internas (emocionales y cognitivas) para adaptarnos a este.
- Cuando sentimos que nuestras herramientas NO SON SUFICIENTES para enfrentarnos a la nueva situación que NOS SOBREPASA, entramos en estado de angustia.
- La ANGUSTIA a diferencia del miedo, tiene que ver con el estrés que nos generan nuestras fantasías con respecto a la emergencia y no a la amenaza real.



## Crisis

LA ANGUSTIA genera un estado REGRESIVO que afecta nuestro estado cognitivo, generando fantasías cada vez más desapegadas de la realidad lo que no es NADA constructivo durante una crisis, ya que representa un riesgo para los pacientes más vulnerables.

Quienes padecen un TCA constituyen un grupo vulnerable, ya que esta situación afecta considerablemente su estabilidad emocional porque que implica:

- Cambio de rutina    -Mayor tiempo en casa (alteración de la dinámica familiar)
- Distanciamiento de las redes de apoyo    -Exposición más prolongada a la comida
- Preocupación por la salud y por la vida (incertidumbre)    - Estrés    - Sedentarismo (preocupación por ganancia de peso)



# **Recomendaciones para pacientes que padecen TCA**



# Psicoanalíticas

1.- Establece una rutina que incluya:

-Horario fijo para despertar

-Horarios de comida

- Horarios de actividad física moderada( en interiores )

-Horario para convivir con redes de apoyo (a distancia )

-Horario de trabajo / estudio

-Horario para actividades recreativas y placenteras, sobre todo TOMAR SOL y AIRE LIBRE EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES DE LA CONTINGENCIA (leer, ver series, aprender un idioma etc.. )

-Horario de dormir (ES MUY IMPORTANTE NO DESVELARSE O ALTERAR LOS CICLOS DE SUEÑO Y VIGILIA, YA QUE ESTO PRODUCE ALTERACIONES EN EL HAMBRE Y PUEDE GENERAR O AGRAVAR SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN )



# Psicoanalíticas

2.- Filtra la información que recibes. Buscando solo fuentes fidedignas y evitando cualquier noticia alarmista.

3.- Controla tus fantasías, en momentos de crisis es esperado que nuestros temores y preocupaciones se incrementen y estemos predispuestos a pensar lo peor lo cual alimenta nuestra angustia.

-Cuando tengas un pensamiento catastrófico RESPIRA.

- Contacta a un profesional que te pueda dar información confiable y verídica.

- Recuérdate a tí mismo: DEBO MANTENER LA CALMA.

- EN UNA CRISIS LO QUE ESTÁ BAJO TU CONTROL ES CÓMO DECIDES REACCIONAR Y CÓMO DECIDES MANEJAR TUS EMOCIONES





# Psicoanalíticas

4.- Mantén contacto con tus redes de apoyo.

- Ya sea para hablar de la angustia que te genera esta crisis o de tus preocupaciones relacionadas al peso y a tu cuerpo, es importante que no te AÍSLES, aprovechando el contacto que nos da la tecnología.

5.- PIDE AYUDA, si las medidas anteriores no están funcionando puedes contactar a un profesional en una sesión en línea. SOLICÍTALA AL TELÉFONO: 65509880



# Nutricionales

- EVITA PESARTE.
- Identificar qué alimentos que te generan mayor temor y, si es posible, elegir otros que aporten los mismos nutrientes. (Puedes solicitar en APTA una asesoría online de nutrición).
- Mantener una BUENA HIDRATACIÓN. Puedes optar por agua sola, de jamaica o limón hecha en casa
- Evita consumir alimentos altos en AZÚCAR, recuerda que pueden generar o incrementar la ANSIEDAD.
- Ayudarnos de los platos que le suelen gustar para asociar la comida con emociones placenteras y buenas.



# Nutricionales

- Ingerir al menos 5 PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS, ricos en fibra, vitaminas y minerales.
- Consumir productos INTEGRALES Y LEGUMINOSAS, fuente de fibra y proteína.
- Elige “GRASAS BUENAS” aceite de oliva, nueces y granos.
- EVITA ALIMENTOS PROCESADOS.
- NO CUENTES CALORÍAS.



## Psiquiátricas

- NO TE AUTOMEDIQUES, si te sientes muy ansioso o no puedes dormir, consulta con un psiquiatra o médico de cabecera antes de consumir CUALQUIER MEDICAMENTO ya que podría tener un efecto adverso y empeorar otros síntomas.
- EVITA MEDICAMENTOS NATURISTAS, podemos pensar que “lo natural” no hace daño, pero muchas veces estos medicamentos no pasan por regulaciones rigurosas y contienen ingredientes que pueden ser fuertes o estar en dosis incorrectas. Mejor practica técnicas de respiración, relajación o alimentos que ayuden a modular el estado de ánimo (no azúcar, granos integrales, té e infusiones, etc.)



## Psiquiátricas

- Si ya tomas medicamentos prescritos por tu psiquiatra y no puedes acudir a tu cita con él, respeta las dosis y frecuencia indicadas y mantén la comunicación abierta con tu médico, INFORMANDO CUALQUIER CAMBIO O ALTERACIÓN EN TU ESTADO DE ÁNIMO.
  
- TEN A LA MANO UN CONTACTO DE EMERGENCIA QUE TE PUEDA AYUDAR A CONTENERTE.



## Consejos para familiares

1.- Designen tiempo para la convivencia familiar y tiempo para que cada quien realice sus actividades, donde cada quien pueda realizar sus actividades.

2.-Es muy importante respetar los espacios de cada quien pero NO DEJES SOLO a tu familiar, especialmente con cuidado de que no pase mucho tiempo aislado por ejemplo en el baño después de comer o en su habitación con la puerta cerrada.

3- NO PRESIONES a tu familiar con el tema del peso Y NO LO EXHIBAS con otros miembros de la familia, MEJOR muéstrate abierto y dispuesto a hablar en privado Y MANIFESTAR TU PREOCUPACIÓN.

4- Llega a ACUERDOS si te preocupa su salud O ES UN CASO SEVERO, por ejemplo: se evitará el internamiento si accede a tomar sus suplementos.



# ¿Qué hacer en caso de emergencia?

- Si te encuentras muy angustiado, CON SENSACIÓN DE PERDER EL CONTROL
- Si estás VOMITANDO MÁS DE TRES VECES AL DÍA
- Si tu IMC ES MENOR A 15
- Si TIENES IDEAS O INTENCIÓN DE DAÑARTE O QUITARTE LA VIDA

**ACUDE A UN HOSPITAL PÚBLICO O PRIVADO**



# INSTITUCIONES PÚBLICAS PARA INTERNAMIENTO

- Instituto Nacional de Psiquiatría

Calz México-Xochimilco 101, Colonia, Huipulco, Tlalpan, 14370 Ciudad de México, CDMX. [55 4160 5000](tel:5541605000)

- Hospital Psiquiátrico Infantil Dr. Juan N. Navarro

Av. San Fernando 86, Belisario Domínguez Secc 16, Tlalpan, 14080 Tlalpan, CDMX [55 5573 4866](tel:5555734866)

- Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Vasco de Quiroga 15, Belisario Domínguez Secc 16, Tlalpan, 14080 Ciudad de México, CDMX [55 5487 0900](tel:5554870900)





# CRÉDITOS

-MTRA. MARÍA SALAMANCA PÉREZ MANAUTA. PSICÓLOGA Y PSICOANALISTA.

Con la colaboración de:

-LN. FABIOLA MARGALLI ORTEGA. NUTRIÓLOGA.

-DR. PABLO A. MAYER VILLA. PSIQUIATRA Y PAIDOPSIQUIATRA.

FUNDACIÓN APTA. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS