Salud

28 de junio de 2021 (10:24 CET)

Olga Fernández-Velilla: "La presión sobre el ideal femenino de delgadez sigue siendo brutal y no ayuda a disminuir los casos de trastornos de la conducta alimentaria"

La psicóloga asegura que el confinamiento y la pandemia agravaron todavía más la sintomatología de las personas afectadas por anorexia nerviosa, bulimia u otros trastornos de la conducta alimentaria, cuyo tratamiento y prevención deberían afrontarse de manera multidisciplinar.

Compartir en
Añadir a favoritos

Trastornos de la conducta alimentaria y covid

Marta Costa
Síguenme en

La anorexia nerviosa, la bulimia o el trastorno por atracón son algunos de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) más conocidos. Aunque los casos de pacientes afectados por ellos aumentaron significativamente a partir de los noventa, con la institución del cuerpo femenino extremadamente delgado como el modelo de belleza a alcanzar que veíamos en pasarelas, revistas de moda y publicidad, hoy en día seguimos sin poder ser optimistas.

Las corrientes como el *body positive* y la exposición a las redes sociales de cuerpos imperfectos pero felices parecen no ser suficientes para atenuar esta plaga que azota muy especialmente a la población más joven de nuestro país. Este año, además, la pandemia del COVID-19 no ha puesto las cosas fáciles y ha acentuado todavía más el número de casos de TCA, así como la gravedad de los que ya los sufrían.

Para valorar en qué punto nos encontramos hoy, hemos hablado con la psicóloga Olga Fernández-Velilla Lapuerta que, desde el Instituto Psicológico Cláritas, ofrece terapia para las personas afectadas de TCA.

¿Cómo ha afectado la pandemia a la población con trastornos de la conducta alimentaria?

Con la llegada del COVID y del confinamiento en nuestro país las personas que sufren TCA vieron agravada su sintomatología e incluso empezaron a despuntar nuevos casos. Este empeoramiento se debe fundamentalmente a los cambios en las rutinas, el aislamiento social, la incertidumbre y la importancia que cobraron las redes sociales y su alta influencia, sobre todo entre los más jóvenes.

¿Estar más en casa y reducir la exposición física y directa al exterior no debería aliviar la presión de mostrar el cuerpo ante los demás?

Las personas que padecen este tipo de trastornos tienden a ser obsesivas y perfeccionistas. Por ello, como adelantaba en la pregunta anterior, todos los cambios en las rutinas que ha implicado la pandemia les han pasado mayor factura que a la población general. El estar en casa no creo que aliviase, en esos casos, la presión. ¿No recordáis los miles de mensajes sobre cuidar la alimentación, el aspecto físico y sobre la importancia de hacer deporte?

> "El vivir acompañado ha sido un factor protector que ha ayudado a detectar los problemas con la alimentación"

¿Ha sido más fácil o más difícil para los padres o convivientes darse cuenta de que algo iba mal?

El vivir acompañado ha sido un factor protector que ha ayudado a detectar los problemas con la alimentación. Los convivientes, familia o amigos, han sido testigos de que algo no iba bien y por ello han sido clave tanto en la detección como en la evolución del trastorno. Por otro lado, quienes han estado solos, han tenido peor evolución.

Comentabas la relación entre TCA y redes sociales. ¿La tecnología representa una ayuda o un riesgo?

Los TCA suelen desarrollarse durante la adolescencia, una época complicada, con una gran necesidad de encajar en el grupo de iguales y llena de cambios que pueden despertar inseguridades. Hoy en día, uno de los medios más usados para medir esa aceptación son las redes sociales, que cobran una especial importancia en dicho momento vital, y más, en un momento de pandemia, donde las relaciones interpersonales se ven limitadas.

Además, las redes sociales junto con los medios de comunicación tienen un gran poder e influencia sobre el ideal físico y pueden llegar a ejercer una gran presión. Este ideal, en la sociedad occidental y especialmente dirigido a la mujer, se basa en la delgadez. Nadie es ajeno a los múltiples mensajes que nos bombardean de forma directa o indirecta acerca del tema, un ejemplo de ello son los famosos filtros o los retoques. Todo ello representa un riesgo para personas se encuentren en un momento de vulnerabilidad a la hora de desarrollar un TCA.

Pero, al final, dependerá como siempre de la fuente y del tipo de información. Afortunadamente, aunque no sea lo más habitual, encontramos contenido e información de calidad que trata de ayudar a prevenir este tipo de patologías.

¿La desescalada y la vuelta a la antigua normalidad va a afectar más a las personas con TCA? ¿Por qué?

La desescalada y la vuelta a la "normalidad" implican volver a adaptarse a un cambio. Suponen una alteración en las rutinas y volver a exponerse. Aunque la afectación va a depender de cada persona concreta.

> " Son muchas las personas que tienen un TCA que no piden ayuda, pero las estadísticas dicen que van en aumento "

¿Cómo valoráis la evolución de los TCA en los últimos años en nuestro país? ¿Podemos ser optimistas?

Es difícil de concretar ya que son muchas las personas que tienen un TCA que no piden ayuda, pero las estadísticas dicen que van en aumento. Por eso tenemos que hacer mucho énfasis en la prevención, detección temprana y en la concienciación de la importancia de recibir un correcto tratamiento.

Creo que para ser optimistas necesitaríamos que los números disminuyeran notablemente y en una sociedad como la nuestra es difícil. Muchos cambios a nivel social, cultural e individual deberían darse. Lo positivo es que hay colectivos que están luchando por ello y se van dando algunos pasos, aunque quizás no los suficientes, puesto que los números siguen aumentando. La presión sobre la mujer y el ideal de delgadez es brutal.

¿Qué medidas son las más necesarias para prevenirlos?

En la actualidad, lo más importante es fomentar, entre los más jóvenes, los factores de protección ante el desarrollo de los TCA y minimizar los de riesgo. ¿Cómo hacerlo? Dotándoles de estrategias como el desarrollo de habilidades sociales, fomentando la asertividad, el sentido crítico ante las presiones sociales y de grupo, promoviendo una imagen y hábitos saludables y fortaleciendo la autoestima.

Asimismo, una correcta formación de los profesionales y las familias es básico para poder hacer una detección temprana, un factor clave para un buen pronóstico.

Olga Fernández-Velilla Lapuerta

Olga Fernández-Velilla Lapuerta, graduada en Psicología por la Universidad Abat Oliba CEU y Psicóloga General Sanitaria y Especialista en Terapia Sistémica Familiar por la Universidad Pontificia de Comillas (Madrid). Ha trabajado en diferentes ámbitos, especialmente con familias y ha investigado sobre la relación entre los pacientes que requieren cirugía bariátrica y la presencia de psicopatología y sobre el uso problemático de las nuevas tecnologías.

También te puede interesar

- **Mente** El deporte en equipo: el aliado para reducir los trastornos alimentarios en adolescentes
- **Más bienestar** La revolución de los cuerpos reales y sin retoques invade las redes sociales de fitness
- **Salud** Las claves para tratar los trastornos por atracón

Lo Más Leído

7 formas científicamente probadas para perder grasa abdominal

Cómo elegir tu sombrero ideal para estas vacaciones

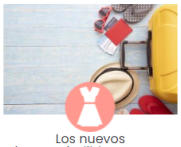
5 estrategias de Greenwashing que debes conocer

20 comidas sanas que se preparan en 15 minutos

Entrenamiento de fuerza: la base imprescindible de todas las rutinas fitness

15 meriendas sanas que te ayudarán a comer menos en la cena

Nos vamos de shopping



Los nuevos imprescindibles para tu maleta healthy de verano

Comprar

Descubre los 5 mejores filtros de agua para tu hogar

Comprar

Estos son los mejores protectores solares para tu piel

Comprar

Qué incluir en tu neceser de vacaciones para cuidarte estés donde estés

Comprar

© PRISMA PUBLICACIONES S.L. - 2020