

# Trastornos alimentarios: Consejos para conversar con los amigos y familiares

Es posible que usted se pregunte qué puede decir o hacer para ayudar si le preocupa que alguien importante para usted tenga un trastorno alimentario o si conoce a alguien que esté recibiendo tratamiento para uno de estos trastornos. Este folleto le brinda algunos consejos para iniciar una conversación para decir lo que le preocupa. También le brinda consejos para hablar sobre un trastorno alimentario con un ser querido, en particular:

- Cómo iniciar la conversación sobre el problema
- Cómo apoyar a su ser querido al evitar algunos errores comunes en la conversación



## La conversación inicial

Los trastornos alimentarios pueden ser graves y siempre deben recibir tratamiento por parte de un profesional. Uno de los primeros pasos más importantes es hablar con su amigo o ser querido. Con su ayuda, es posible que pueda comenzar con el tratamiento y obtener el apoyo necesario para recuperarse.

Lo ideal es que la persona con la relación más cercana a la persona afectada inicie la conversación. Esto puede parecer incómodo o incluso aterrador, pero no debe esperar.

Cuanto antes pueda comenzar con el tratamiento su amigo o ser querido, mayor será la probabilidad de recuperación.

Prepararse para la conversación puede ayudar a que sea más eficaz. Estos son algunos consejos:

- **Aprenda sobre los trastornos alimentarios.**

- Pregunte por el folleto *Trastornos Alimentarios* de Intermountain Healthcare, que le brinda más información y una lista de recursos.
- Lea más sobre el tema en sitios web fiables como [NationalEatingDisorders.org](http://NationalEatingDisorders.org) y [MayoClinic.com](http://MayoClinic.com).
- Hable con personas que le puedan ayudar, como su médico o amigos cercanos y familiares.



- **Elija una hora para hablar.** No hable con su ser querido cuando esté a punto de salir de casa o en lugares públicos. Elija el momento adecuado y hablen en privado.
- **Piense bien qué debe decir.** Vea ejemplos de lo que debe y no debe decir al reverso de este folleto.
  - Hable de forma atenta y solidaria. No lo culpe, acuse o amenace.
  - Hable desde su punto de vista, como “Me preocupas” y “Me he dado cuenta de que has bajado de peso” (en lugar de “Estás muy flaco”).
  - Hable sobre las conductas específicas que le preocupan y no de actitudes generales (por ejemplo, “Me he dado cuenta de que siempre vas al baño después de comer” o “Me he dado cuenta de que ya no sales tanto con tus amigos”). No se entrometa o exija información.
- **Escuche.** No hay forma de saber lo que dirá su ser querido, así que debe estar abierto a cualquier respuesta. Escuche lo que tenga que decir y no reaccione en forma negativa a sus preocupaciones.
- **Sugíerale con cuidado que busque ayuda profesional.** Ofrézcale a su amigo o ser querido acompañarlo si acepta la idea. Si está indeciso, dígame de nuevo lo que le preocupa, pero no lo obligue a recibir tratamiento. Termine la conversación y vuelva a hablar de ello más tarde.
- **Esté disponible.** Dígame a su amigo o ser querido que siempre puede contar con su ayuda.

## Cómo evitar errores comunes: QUÉ DECIR y NO DECIR en la conversación

La conversación con su amigo o ser querido puede ser más útil y productiva si usted trata de entender cómo se siente. Tenga en cuenta que es probable que se sienta amenazado y a la defensiva. Use los siguientes consejos para intentar hablar de forma abierta, positiva y solidaria.

**Nota:** Siempre siga las instrucciones del equipo de los cuidados si usted y su amigo o familiar están trabajando con un equipo.

Tema	Diga	No diga
<p><b>Amenazas y promesas</b></p> <p>Evite las amenazas y no haga promesas que usted no pueda cumplir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me preocupas. Quiero que te den tratamiento porque eres importante para mí.</li> <li>• Te noto distinto últimamente. ¿Puedo hacer algo para ayudarte?</li> <li>• Quiero estar seguro de que las personas o la comunidad adecuada nos ayude a los dos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Te vas a morir si no buscas ayuda!</li> <li>• Si no te comes esto, voy a...</li> <li>• Te prometo que no le diré a nadie.</li> <li>• Prometo ayudarte sin importar lo que pase.</li> </ul>
<p><b>Conductas</b></p> <p>Concéntrese en lo positivo y evite hacer preguntas directas sobre las conductas del trastorno alimentario. Hable desde su punto de vista sobre las conductas que le preocupan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me da mucho gusto que ayudes a los vecinos.</li> <li>• Eres una persona muy generosa.</li> <li>• Estoy muy orgulloso de que hayas ido hoy al tratamiento. Sé que debe ser muy difícil.</li> <li>• ¿Qué vas a hacer hoy? ¿Qué puedo hacer para ayudarte?</li> <li>• ¿Cómo te sientes contigo mismo?</li> <li>• ¿Cómo te has sentido en general?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Estás seguro de que debes hacer ejercicio de nuevo?</li> <li>• ¿Vomitaste hoy?</li> <li>• ¿Bajaste/subiste de peso?</li> <li>• ¿Fuiste hoy a la escuela/trabajo?</li> <li>• ¿Qué dice tu médico?</li> </ul>
<p><b>Alimentos</b></p> <p>No lo obligue a comer o hablar de comida. En su lugar, ofrezca ayudarlo y esté abierto a ideas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Hay algún alimento que quieras que compre?</li> <li>• Dime si quieres que te prepare algo específico, si se te antoja algo.</li> <li>• ¿Te gustó la comida de hoy?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sólo tienes que comer algo.</li> <li>• ¿Qué desayunaste hoy?</li> <li>• No olvides llevarte una barra de granola.</li> <li>• ¿Estás siguiendo tu plan de alimentación?</li> </ul>
<p><b>Aspecto personal</b></p> <p>No haga comentarios sobre su salud o peso. Haga comentarios más generales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parece que estás pasando por un buen día.</li> <li>• Hoy tienes un brillo especial en los ojos.</li> <li>• Hoy tu cabello se ve bonito.</li> <li>• Te queda muy bien ese color.</li> <li>• Me gusta tu camisa. ¿Es nueva?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creo que subiste de peso.</li> <li>• Hoy te ves sano/bien/mejor/más recuperado.</li> <li>• Parece que has seguido el plan del médico/has avanzado.</li> <li>• Te debe dar gusto verte mucho mejor.</li> <li>• Te ves mucho mejor cuando no estás tan delgado.</li> <li>• ¿Subiste de peso?</li> </ul>