



¿Está cuidando a un ser querido con un trastorno de la alimentación?

Aquí hay palabras cálidas y apoyo de otros padres/cuidadores para ayudarlo a cuidar a alguien con problemas de alimentación.

Usted no está solo.



¿Cuál es la definición de cuidador?

¿Vive o está involucrado con alguien que está experimentando un trastorno alimenticio? Si es así, usted es un cuidador informal de su ser querido.

Es posible que no se haya identificado como cuidador, por lo que todo esto puede ser nuevo para usted. Un cuidador informal puede ser cualquier persona, ya sea un padre, pareja, amigo, familiar o compañero de trabajo. Esperamos que este folleto le brinde información útil.

¿Qué es un trastorno de la alimentación?

Una enfermedad mental grave que puede tomar diferentes formas y tener períodos de tiempo de recuperación variables. La gran mayoría de las personas se recupera y es el resultado más probable, aunque aún puede llevar mucho tiempo.

Los trastornos alimenticios pueden afectar a cualquier persona en cualquier momento, independientemente de su raza, edad o identidad de género. Los trastornos alimenticios y la recuperación son diferentes para cada persona.

La ayuda temprana es realmente importante para la recuperación. A menudo, los trastornos alimenticios se ocultan o se mantienen en secreto. Sin embargo, hay signos y síntomas importantes que los padres/cuidadores pueden observar [lo siguiente](#):

- Pérdida de peso dramática
- Mentir sobre cuánto han comido, cuándo han comido o su peso.
- Comer mucha comida muy rápido ir mucho al baño después de comer, hacer mucho ejercicio
- Evitar comer con otras personas, cortar los alimentos en trozos pequeños o comer muy lentamente
- Usar ropa suelta u holgada para ocultar su pérdida de peso

Otros síntomas/signos pueden ser: evitar socializar cuando la comida puede estar involucrada, enfocar de manera poco natural en lo que los demás están comiendo, necesidad de conocer el contenido calórico de todos los alimentos, nuevo interés en la cocina y las recetas pero evitando la ingesta de alimentos, solicitudes repetitivas de aprobación sobre la apariencia.

Los trastornos de la alimentación tienen que ver con el control de las emociones y los sentimientos, y son complejos.

Apoyar a alguien con un trastorno alimenticio puede causar preocupación. Puede sentirse abrumado. Esta puede ser una enfermedad prolongada, por lo que es muy importante cuidarse.

Mito: Tu ser querido será así para siempre.

Verdad: Puede que tenga trastornos de la alimentación en su vida ahora, sin embargo, la recuperación es posible.

Mito: Es una nueva enfermedad
Verdad: No es una enfermedad nueva ni moderna. Hay evidencia histórica de la enfermedad.

Mito: Los trastornos alimenticios afectan solo a las mujeres
Verdad: Los hombres también tienen trastornos de la alimentación

Mito: se puede saber que alguien tiene un trastorno alimenticio solo con mirarlos

Verdad: Las personas con trastornos alimenticios vienen en todas las formas y tamaños

¿Cuáles son los mensajes clave?

1. Los trastornos alimenticios tienen que ver con los sentimientos, no con la comida
2. Los padres/cuidadores no tienen la culpa. Muchos factores contribuyen a los trastornos alimenticios como la genética, la estructura cerebral, los elementos culturales, las reacciones al trauma y la biología, etc.
3. Es importante cuidarse
4. Si le ofrecen ayuda, acéptela. No tiene que pasar por esto solo
5. Es posible que algunas veces su ser querido tenga que hacerlo solo, sepa cuándo dar un paso atrás
6. Manténgase positivo y nunca pierda la esperanza, la recuperación es el resultado más probable
7. Su ser querido sigue siéndolo, todavía está ahí.
8. Debe saber que su amor por él/ella es incondicional
9. Cometer errores está bien: aprende de ellos y sé abierto
10. Apunte a un cuidado lo suficientemente bueno, no a un cuidado perfecto. No se ponga presión innecesaria



“Ellos solos pueden hacerlo, pero no pueden hacerlo solos”

- Tesoro de Janet

¿Qué puede hacer como cuidador?

1. Los padres/cuidadores son parte de la solución. Hay mucho que usted puede hacer para ayudar. La recuperación aumenta significativamente con cuidadores expertos y un ambiente tranquilo y cálido.
2. Mantenga la normalidad lo más posible para que sea un buen ejemplo. Siga practicando sus pasatiempos y haciendo las cosas que disfruta.
3. Siempre tiene una voz para pedir ayuda. Puede ver al médico de cabecera para transmitirle sus preocupaciones sobre su ser querido
4. Céntrese en el aquí y en el ahora
5. Muestre empatía y validación; por ejemplo, dígame a su ser querido que puede ver lo difíciles que son las cosas, reconozca y aliente sus esfuerzos y trate de no criticar ni dar consejos.
6. Disfrute de las pequeñas cosas y celébre las. A menudo significan más. Manténgase positivo u optimista
7. Mantenga abiertas las líneas de comunicación: no se centre solo en el trastorno alimenticio
8. Puede ayudarlos a todos a establecer límites claros y consistentes
9. Esté abierto a conectarse con personas que tienen experiencias similares. Los grupos de apoyo pueden ser invaluable. Comparte la carga emocional con los demás
10. Escuchar es muy importante. Puede que no parezca mucho, pero muestra que le importa y al hacerlo puede ayudar a su ser querido a comprender sus sentimientos.

¿Dónde puede obtener ayuda su ser querido?

Es importante apoyar a su ser querido para que busque ayuda lo antes posible.

- Anime a su ser querido a ver a su médico de cabecera o a ponerse en contacto con una organización voluntaria
- Anime a su ser querido a buscar apoyo en línea de los recursos apropiados
- Trate de no dejarse intimidar por los profesionales si no entienden o si su experiencia no es tan positiva como esperaba. Si tiene una experiencia negativa, esté preparado para pedir ver a un profesional de la salud mental, un médico de cabecera diferente o un terapeuta/profesional diferente.

Una lista de algunos servicios de apoyo para su ser querido

- Autores de libros: Hope Virgo, Emma Scrivener, Eva Musby, Tina McGuff
- [Beat](https://www.beateatingdisorders.org.uk/)
- [PEDS](https://www.pedsupport.co.uk/)
- [CPSL Mind](https://www.cpslmind.org.uk)
- [Centre 33](https://centre33.org.uk/)
- [Keep your head](https://www.keep-your-head.com/)
- [NHS CPFT](https://www.cpft.nhs.uk/)
- [Lived Experience Leaflet](https://linktr.ee/SUNnetworkEatingDisorderInfo)

Servicio de primera intervención del NHS opción 2 (Apoyo en situaciones de crisis)

Información sobre el servicio

Los profesionales que puede encontrar en el viaje de su ser querido a través de los servicios de trastornos alimenticios incluyen médico de cabecera, psicólogo, psiquiatra, dietista/nutricionista, terapeuta, médico de salud mental, enfermera, trabajador social y trabajador de apoyo.



¿Qué puede pasar?

Los médicos de cabecera pueden hacer una derivación a un servicio especializado. Su ser querido tendrá una evaluación para encontrar las mejores opciones para él/ella. Es probable que sea tratado como paciente ambulatorio. Esto significa que será tratado en la comunidad por los servicios reglamentarios del NHS y/o entidades del tercer sector del tercer sector (organizaciones benéficas/servicios comunitarios).

En casos agudos, su ser querido puede ser tratado como paciente hospitalizado. Esto significa que serán ingresados en un hospital especializado para recibir tratamiento.

[La perspectiva del cuidador descargar vídeo](#)

[La perspectiva del profesional descargar vídeo](#)

¿Dónde puede encontrar información y apoyo como cuidador?

- [BEAT](https://www.beateatingdisorders.org.uk/Etapas_de_cambio) [https://www.beateatingdisorders.org.uk/Etapas de cambio](https://www.beateatingdisorders.org.uk/Etapas_de_cambio) (Steps of change) <https://www.beateatingdisorders.org.uk/supportingsomeone/stages-of-change>
- [PEDS](https://www.pedsupport.co.uk) <https://www.pedsupport.co.uk>
- [Cuidadores de Cambridgeshire y Peterborough Foundation Trust](https://www.cpft.nhs.uk/patientsandcarers) (NHS) <https://www.cpft.nhs.uk/patientsandcarers> <https://www.nhs.uk/conditions/eating-disorders/>
- [Feast](https://www.feast-ed.org/info-for-parents/) <https://www.feast-ed.org/info-for-parents/>
- [Rethink](https://www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/rethinkcarer-support-cambridgeshire-and-peterborough/) <https://www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/rethinkcarer-support-cambridgeshire-and-peterborough/>
- El enfoque de Maudsley <http://www.maudsleyparents.org/welcome.html>
- Janet Treasure <https://www.kcl.ac.uk/people/professor-janet-treasure>
- [Boys get anorexia too](http://www.boyanorexia.com/) - Jenny Langley <http://www.boyanorexia.com/>
- [Eva Musby YouTube](https://www.youtube.com/evamusby) <https://www.youtube.com/evamusby>
- [CPSL Mind](https://www.cpslmind.org.uk) <https://www.cpslmind.org.uk>
- [Relate](http://www.relatecambridge.org.uk/) <http://www.relatecambridge.org.uk/>
- [Neda](https://www.nationaleatingdisorders.org/) <https://www.nationaleatingdisorders.org/>
- [Anorexia & Bulimia Care](https://www.anorexiabulimiacare.org.uk/) <https://www.anorexiabulimiacare.org.uk/>
- [Male Voice ED](https://www.malevoiced.com/) <https://www.malevoiced.com/>



The SUN Network Cambridgeshire and Peterborough
The Maple Centre: 6 Oak Drive, Huntingdon,
Cambridgeshire, PE29 7HN www.sunnetwork.org.uk
Empresa constituida número: 11167922



@SUNnetworkCambs