

Kit de Recuperación

Para Adultos con un Trastorno Alimentario

Tabitha Farrar

Antes de que siquiera te molestes en leer esto, lee lo siguiente:

Vas a encontrar bastante información aquí a la cual te vas a oponer, o mejor dicho a la cual tu trastorno alimentario se va a oponer. Prepárate para esa reacción, porque he aquí el trato:

Esto no funcionará a no ser que te comprometas en un 100 por ciento. No funcionará si lo haces a veces. No funcionará si te das por vencido porque tuviste un mal día. Si te vas a molestar en leer este Kit de Recuperación de un Trastorno Alimentario, necesitas comprometerte.

No puedo lograr que te mejores, ni nadie más lo puede lograr. Tú eres la persona que estará haciendo este trabajo.

La buena noticia es que abriste este documento, por lo tanto sé que te quieres recuperar. Eso está genial. Déjame contarte acerca de tu vida sin tu trastorno alimentario.

Recuperarse significa...

- Tendrás el espacio mental para pensar en otras cosas además de la comida y el ejercicio. Eres una persona inteligente y creativa (sé esto porque todos lo somos, y somos genéticamente similares) y tienes la capacidad mental para hacer cosas increíbles (si es que quieres; si no quieres, no es necesario. La diferencia es que tienes la opción).
- Recuperarás las amistades que puede que hayas perdido debido a esta enfermedad. Los trastornos de la conducta alimentaria son terribles, por lo tanto es difícil hacer amistades cuando tienes uno. La mayoría de mis amistades se alejaron cuando estaba enferma, pero he hecho varios amigos nuevos desde que me recuperé.
- Sanarás los problemas familiares que el TCA ha creado. Los TCA generan estragos en las familias, pero todo eso sana al irte sanando tú. Te lo prometo.

- Triunfarás en lo que sea que decidas hacer, en cuanto a profesión o cualquier otra cosa.
- Tus sentidos se agudizarán. No es broma: la anorexia disminuyó mis sentidos, entonces al recuperarme el mundo pareció un lugar más rico.
- Empezarás a dormir bien. Cuando el cuerpo está desnutrido muchos tenemos problemas para dormir. Mi calidad de sueño ha estado fenomenal desde que se restauró mi peso.
- Si eres mujer, volverán tus periodos.
- Si has sufrido de caída de pelo o pelo frágil, tu pelo se recuperará.
- Si tienes pensamientos obsesivos, se irán. El sentimiento de libertad que trae esto es indescriptible.
- Podrás salir a comer con amigos y no sentirte estresado.
- Podrás tomarte un día, una semana, un mes, un año, o lo que sea necesario, sin hacer ejercicio sin sentirte estresado.
- Serás capaz de estar de vacaciones y relajarte en vez de pasar todo el tiempo pensando obsesivamente acerca de comida.
- Podrás comer todas tus comidas favoritas nuevamente sin sentir culpa.
- Tu cuerpo se recuperará y se volverá fuerte y sano.
- Amarás la vida. En serio. No soy de las que anda hablando de amor ni nada de eso, pero volverás a amar la vida. Reirás más.

Entonces, quieres todo eso. Quieres recuperarte. Este es el tema: **tendrás que comer.**

Vas a tener que comer tres comidas y tres colaciones todos los días por el resto de tu vida.

¿Necesitas ayuda profesional?

La respuesta a esto es “sí” en la mayoría de los casos. A pesar del hecho de que yo utilicé los principios de Tratamiento Basado en la Familia (FBT/TBF) para guiarme a través de todo mi proceso de recuperación, no creo que recuperarse a solas sea buena idea. En la mayoría de los casos sólo estás perdiendo más tiempo.

Si estás bajo peso, es crítico para tu salud a largo plazo que te realimentes ahora. Si no puedes concebir comer tres comidas y tres colaciones al día, por favor busca internarte en un hospital para que no tengas que hacer esto solo. Una vez que salgas de la hospitalización, puedes recurrir a este Kit de Recuperación, ya que te ayudará a entender que la recuperación completa es mucho más que simplemente subir de peso.

A lo largo de mi recuperación tenía una regla que creé yo misma -bueno, en realidad tenía muchas reglas para la recuperación y aún las tengo. Pero esta regla en particular era que si no lograba aumentar y retener X cantidad de peso, debía renunciar a mi trabajo y volver a mudarme con mis padres y pedirles que me re-alimentaran. Debieses tener una regla algo similar para ti mismo si no estás optando por apoyo profesional a tiempo completo para esto.

Si pudiera volver y hacerlo todo de nuevo, habría absolutamente pedido ayuda para ser rehabilitada nutricionalmente por un profesional. Los recursos de hospitalización para adultos que existen ahora, no existían de la misma manera en el pasado. Si hubiesen existido, creo que ese hubiese sido el camino más fácil y rápido para recuperarme.

Sí, sí, sé que lo logré sola y estoy contenta por todo lo aprendido en el proceso, pero tomo muchísimo tiempo y creo que me podría haber recuperado más rápido si le hubiese entregado el control a otra persona.

No permitas al TCA utilizar tu ego en tu contra

Todos tenemos un ego. Es parte de ser humano. Los trastornos alimentarios son particularmente perversos en el sentido de que utilizarán lo que sea en tu contra, y tu ego es una de estas cosas.

Tu TCA utilizará tu ego para decirte que estás mejor solo, o que no debes entregar el control. Eso es una mierda. No te permitas entrar en esa línea de pensamiento. Recuerda que tu TCA te dirá lo que sea para que pospongas recibir tratamiento.

Renuncia a la noción de que tienes control

Tu trastorno alimentario te estará diciendo que no necesitas ayuda y que no deberías permitir a nadie más tener control sobre lo que comas. Eso es irrisorio si lo piensas. No estás exactamente en control ahora, ¿no?

Probemos esto con un ejercicio:

Coge una lámina de queso y cómetela.

Si estás en control, debieses poder hacerlo.

Si estás en control, debieses poder hacerlo sin sentir estrés.

Si estás en control, debieses poder hacerlo sin que se te gatillen todo un un infierno de pensamientos en tu cabeza.

¿Lo hiciste? ¿Te comiste ese queso a voluntad?

Si la respuesta fue “No”, entonces este kit es justo para ti.. Yo tampoco pude comer ese pedazo de queso hace 10 años. Pero hoy lo puedo hacer con mucha facilidad.

Necesitas entregarle el control a otra persona para lograr quitárselo a tu trastorno alimentario.

Deja de esperar el “momento adecuado” para recuperarte

No existe. Sólo hay un momento para comenzar a recuperarte, y eso es ahora mismo. Tu trastorno alimentario ya te ha hecho desperdiciar mucho tiempo de tu vida. No le permitas ser dueño de un día más. Comprométete con la recuperación ahora.

Parte Uno: La Planificación

La hospitalización puede ser una manera fantástica de comenzar ya que es el modo más rápido de subir de peso (y comenzar a tener algo de claridad mental). Con o sin una hospitalización necesitarás prepararte ya que tu proceso de recuperación durará mucho más que el período de aumento de peso. La recuperación completa puede tomar meses o años, por lo tanto, piensa en el período inicial de aumento de peso simplemente como el comienzo.

Este kit es para prepararte para el largo viaje y se basa en lo que he aprendido y en las prácticas que utilicé para lograr una recuperación completa y sostenida.

Una nota acerca de las reglas

Es probable que seas muy bueno para seguir reglas y ser disciplinado contigo mismo.

¿En serio? Oh, ¿cómo crees que lo supe?

Todos lo somos.

Por lo tanto, lo que haremos aquí es definir un set completo de nuevas reglas. Estas son las reglas que tu trastorno alimentario odia. Pero sé que si decides apegarte a ellas, lo podrás hacer.

Conoces ese sentimiento, cuando haces una promesa a ti mismo de que harás algo y luego no puedes no hacerlo aunque quisieras...

Bueno, eso es lo que hice cuando me prometí que nunca más me saltaría una comida. Hice esta promesa a mí misma en mi cabeza. Lo convertí en una regla que no podía romper. Y, sí, he estado tentada de saltar una comida a lo largo de estos años, pero simplemente no puedo romper esta regla que me puse a mí misma.

Es hora de volver estas reglas hacia tu trastorno alimentario. Hora de volver al asiento del piloto.

¿Estás listo? ¡Hagámoslo!

1. Identifica a tu “Persona de Chequeo TCA”.

Esta es una parte crucial de tu recuperación en **todas las etapas**, incluso después de que estés completamente recuperado. Tu Persona de Chequeo TCA es la persona que actuará como tu canario o señal de alerta temprana si te estás desviado de tu recuperación.

Odiarás a esta persona a veces, pero luego de que estés recuperado, sentirás que le debes tu vida.

Para los que estamos casados, tu pareja probablemente es la persona perfecta. Si vives en casa, un padre o madre es perfecto. Sea quien sea que elijas, esta persona es alguien en quien confías y que te ama.

Yo no tenía una Persona de Chequeo TCA cuando comencé mi recuperación. En realidad, sólo desarrollé esta idea cuando estaba en la Etapa Tres de mi recuperación. Hace sentido, en realidad, ya que en la etapa temprana de mi recuperación mi cerebro no estaba pensando en nuevas y creativas maneras de ayudarme a mejorar. Me hubiese gustado pensar en una Persona de Chequeo TCA antes y creo que es vital para cualquier persona que quiere recuperarse de un trastorno alimentario.

¿Quién es la Persona de Chequeo TCA perfecta?

Alguien que no te dirá lo que quieres escuchar para caerte bien.

Alguien que te conoce antes del TCA (o que te conoce lo suficientemente bien) y que sabe la diferencia entre una conducta TCA y *tú*.

Alguien que no dudará en confrontarte.

Es probable que ya hayas tenido problemas con esta persona por culpa del TCA en el pasado, ya que ya te han tratado de decir que no te ves bien, que estás haciendo mucho ejercicio, o que debes comer más. El tema es que esta tiene que ser una persona que te ama lo suficiente como para no tener miedo de decirte que estás enfermo.

En FBT esta persona generalmente es la mamá o el papá o ambos. Para nosotros, los adultos, a veces los padres no son las personas más accesibles, por lo tanto puede ser una pareja, un roomie o un buen amigo.

Honestamente, si no tienes un amigo cercano, una pareja o un pariente — lo cual es una realidad para muchos de nosotros ya que la enfermedad te hace aislarte de amigos y familia— entonces debieses buscar la hospitalización como primera etapa de recuperación. Luego, cuando seas dado de alta y estés rehabilitado nutricionalmente puedes ir a tu doctor y pedir chequeos dos veces al mes en donde tu médico te pueda evaluar. También existen algunos programas ambulatorios que te pueden ayudar a mantenerte encaminado luego de la recuperación de peso.

Mi consejo sería que ni siquiera dejes la hospitalización sin tener una Persona de Chequeo TCA definida, aún si tienes que contratar a alguien. Contrata a una asesora de hogar si debes hacerlo. Es mejor pecar de tener demasiadas precauciones a tener muy pocas.

Consideraciones:

- Quizás tengas que volver a mudarte donde tus padres si es que son las mejores personas para ayudarte. Si este fuese el caso y es posible, hazlo.
- Debes concentrarte en tu recuperación, y si eso significa que la vida se detiene por un tiempo, que así sea. Tu profesión puede esperar. Tu recuperación debe ser tu máxima prioridad.
- Puedes tener a varias Personas de Chequeo TCA. Si tienes a más de una Persona de Chequeo TCA, asegúrate de que tienen buena comunicación entre ellos (i.e. no elijas a tus padres si han estado divorciados por diez años y se odian!)

Probablemente ya tengas a alguien en mente para esto, e incluso puede ser que sea alguien a quien hayas estado evitando porque cada vez que te ven te dicen cosas que tu TCA no quiere escuchar. Aguántate. Y vas a amar lo que te voy a decir a continuación...

2. Establece una “Zona Libre de Discusiones”

Paso crucial. Por si te preguntabas cómo esta Persona de Chequeo TCA te hablará acerca de tu trastorno alimentario. Probablemente ya sabes que tienes una predisposición a alterarte cuando cualquier persona te confronta con tu trastorno alimentario. Bueno, tienes que hacer un compromiso que cuando tu Persona de Chequeo TCA te diga algo relacionado con el trastorno alimentario, es una **Zona Libre de Discusiones**. Sin peros.

Ugh! Es tan difícil al principio!

Inicialmente, cuando mi querido esposo me decía que me estaba viendo bajo peso yo: a) lo ignoraba completamente y cambiaba de tema; b) ponía los ojos en blanco y le decía que me dejara tranquila; c) perdía el control y comenzaba a gritar; o d) le decía que comería más después para que me dejara de molestar.

Luego, cuando entendí suficiente para darme cuenta que él era mi mejor aliado en contra de la anorexia, hice esta regla:

En vez de discutir, cállate, escucha, comprométete al cambio, y luego di “gracias”.

En ese orden. Porque si digo “gracias” como un reflejo, sin realmente absorber lo que me está diciendo, entonces no actúo de acuerdo a ello. Parte de la regla “Zona Libre de Discusiones” es que inmediatamente debo implementar un cambio. Si me dice que debo subir de peso, debo comer más y hacer menos actividad hoy. No mañana. No la próxima semana. Hoy.

Si mi esposo me dice que piensa que me estoy viendo delgada el trato es que no discuto. Si abro mi boca, tiene que ser para meterle comida dentro. Hablando en serio, le digo gracias por decirme, e inmediatamente hago cambios para subir de peso.

Si está realmente preocupado y quiere revisar mi peso o hacer cualquier otra cosa como saber cuánto ejercicio estoy haciendo, no hay discusiones. Es su trabajo como mi Persona de Chequeo TCA. En

realidad, es empoderador darle ese poder a otra persona. Pero sólo funciona si creas una Zona Libre de Discusiones con él o ella.

Acéptalo. Puedes discutir con todas las otras personas en tu vida, pero no con tu Persona de Chequeo TCA cuando te dicen algo relacionado al TCA. Y obviamente esto sólo aplica a temas relacionados al TCA. Discuto con mi marido acerca de todo lo demás :)

Ejercicio: Acéptalo

Siéntate con tu Persona de Chequeo TCA (o Personas si tienes más de uno), y pídeles que te digan todos los comportamientos de trastorno alimentario que han notado en ti. Mientras te den esta retroalimentación, no tienes permiso para hablar. Simplemente siéntate y escucha. Será difícil, pero no respondas!

Cuando hice esto por primera vez con mi marido, sentí un torrente de emociones y pataleta TCA en mi cabeza mientras él hablaba. Quería discutir con él, pero esto se calmó luego de unos minutos y me quedé con la tranquilidad y con ser capaz de realmente escuchar lo que me estaba diciendo. Además está decir que tenía razón en todo. Si hubiese permitido que mi TCA discutiera con él de cualquier forma, nunca hubiese podido aguantarme la pataleta para permitir a mi cerebro racional y pensante empezar a escuchar.

Cuando tu Persona de Chequeo TCA haya terminado, puede decir algo como “ok, estoy listo”, y sólo entonces estás permitido hacer preguntas acerca de sus observaciones. Esto te preparará para ser capaz de escuchar a tu Persona de Chequeo TCA y controlar el deseo emocional de discutir con él o ella.

3. Evaluación

Esto es algo en lo cual debes trabajar con otra persona o un equipo de personas. Necesitas evaluar el estado de tu salud tanto mental como física en este momento, y hacer un plan para lo que debe estar pasando para que te recuperes.

Y no, no puedes hacer esto solo. Los trastornos alimentarios interfieren con la parte de tu cerebro que logra hacer un juicio racional acerca de tu peso, etc. Otra razón por la cual la hospitalización hace esto más fácil es porque harán esta evaluación por ti.

A muchos de nosotros no nos gusta conocer nuestro peso en las etapas iniciales de recuperación. Está bien, no tienes que saberlo si no lo quieres en esta etapa, pero alguien sí lo tiene que saber. Idealmente tú y tu Persona de Chequeo TCA busquen el consejo de un buen profesional TCA y un plan se divisará en cuanto a el peso que debes alcanzar y otros comportamientos que se deberán eliminar.

Una vez que tengas la meta de peso establecida, tú y tu Persona de Chequeo TCA deben establecer un límite de tiempo realista. Ahora, escribirás un acuerdo declarando que alcanzarás X peso antes de X fecha. Luego, lo firmarás teniendo en cuenta una cláusula de que si no logras X peso en X fecha, deberás buscar hospitalización —o te irás a vivir con tus padres, o cualquier decisión que sea razonable y que te ayudará a recuperar el peso.

Aquí es también cuando tú y tu Persona de Chequeo TCA o un profesional deben evaluar cuánta ayuda necesitas en el día a día. Algunos de ustedes necesitará una persona presente en cada comida. Algunos no. Es importante ser realista con lo que funcionará. Si entras en la categoría de aquellos que necesitan una persona presente durante cada comida, quizás necesites hacer cambios de vida temporales para que esto se pueda llevar a cabo —como mudarte por un tiempo con tus padres.

Parte Dos: El Aumento de Peso

Meta Uno: Alcanza un Peso Saludable

Cuando estás bajo peso, la parte pensante de tu cerebro no funciona bien. Desafortunadamente, la parte de tu cerebro que controla la reacción “lucha o huída” trabaja fabulosamente todo el tiempo, y aún más cuando estás bajo peso. Por esta razón, no puedes confiar en tu propio juicio si estás bajo peso.

Para recuperar tu funcionamiento cerebral necesitas alcanzar tu peso ideal y mantenerte allí.

Si estás bajo peso, lo que estás comiendo actualmente no es suficiente. Punto.

Consideraciones:

- Si eres vegano, probablemente tengas que dejar de serlo. Primero revisa [esta publicación](#), luego [ésta](#) (en inglés).
- Si crees que eres intolerante al gluten o a la lactosa, y por lo tanto no puedes comer productos con gluten o lácteos, considera que esto en realidad es tu trastorno alimentario diciéndote que no puedes comer estas cosas. He conocido a personas con anorexia que experimentan síntomas digestivos físicos que en realidad están relacionados con el estrés que sienten cuando comen, no la comida. Puede ser que sientas real incomodidad cuando comas ciertas comidas, pero eso no necesariamente significa que tengas una alergia o intolerancia. Simplemente puede ser tu TCA molestándote.
- También deberías dejar de hacer ejercicio en la etapa de rehabilitación nutricional. No permitas que tu TCA te diga que el ejercicio es saludable. El movimiento es para personas que están restauradas en su peso, pero no para ti por el momento. Lo único saludable para ti en este momento es subir de peso. Sin discusiones. Muchos de nosotros que tenemos anorexia u otros trastornos alimentarios también hacen ejercicio de manera compulsiva —un síntoma de la enfermedad— por lo tanto es parte de tu plan de recuperación no realizar ejercicio hasta que estés rehabilitado nutricionalmente por un período de tiempo

prolongado. E incluso entonces debes tener ojo con la cantidad de ejercicio que estés haciendo.

Por cierto, si al leer cualquier de estas consideraciones quisiste tener una pataleta o repentinamente comenzaste a justificar en tu mente que aún puedes hacer ejercicio y recuperarte de tu TCA porque tú eres diferente, olvídalos. Ese es tu TCA hablando.

Todos los siguientes puntos son cosas que debes revisar junto a tu Persona de Chequeo TCA.

Una nota acerca del aumento y distribución de peso

Cuando se sube de peso, inicialmente se distribuye el peso en la zona abdominal para prepararte para los cambios físicos que vendrán. Es importante entender que una vez que hayas estado rehabilitado nutricionalmente suficiente tiempo, el peso se redistribuirá por el resto del cuerpo.

Pesar a lo largo del proceso de recuperación

Te recordaré nuevamente que no soy médico, sólo puedo decirte lo que me funcionó a mí.

Las personas adultas con TCA tienen más dificultad para recuperarse porque simplemente no siempre tenemos el lujo de que nuestros padres estén guiándonos a lo largo del proceso. Independiente de lo buena que sea tu red de apoyo, la meta al final es que seas capaz de manejar tu trastorno alimentario tú mismo. Con esto en mente, tendrás que estar atento a tu peso, y para hacer esto deberás pesarte para asegurarte de que no has bajado de peso.

Ahora, si no puedes manejar esto inmediatamente, está bien. Inicialmente tienes a tu Persona de Chequeo TCA o a tu profesional de salud para pesarte. Sin embargo, al momento de llegar a la segunda etapa de recuperación, deberías estar apuntando a poder pesarte una vez por semana y no tener problema para hacerlo.

Hallé que las prácticas meditativas fueron útiles para un sinnúmero de cosas, pero en especial para cosas como éstas. Meditaba en sentirme

feliz al ver que los números en la pesa subían. Lo visualizaba en mi meditación y me permitía aceptarlo. Hacer esto todos los días significó que muy pronto fui capaz de subirme a la pesa y saltar de alegría cuando veía la aguja subir (sí, utilizaba una pesa anticuada con aguja!)

Crea una lista de comportamientos anti-TCA

Haz esto con tu Persona de Chequeo TCA. Siéntate y escribe todos los comportamientos raros de trastorno alimentario que tienes que eliminar. Puede ser que esta sea una lista larga inicialmente. Sé detallado. Esta lista también irá cambiando al entrar en recuperación —ojalá se haga más corta y menos rara mientras más recuperado estés.

Aquí encontrarás ejemplos. He escrito ideas bien generales adrede para que no gatille a nadie y no dé ideas. Además, es más corta que la mayoría de nuestras listas. Una vez que comiences, es probable que tengas unas cuantas hojas de reglas. Está bien. El punto es que debes crear una lista honesta que es específica para ti.

Ejemplo:

1. No tomar batidos o smoothies en vez de comer comidas
2. No comer pedacitos —si quieres una galleta, te comes la galleta completa.
3. No ser como una ardilla, no esconder comida.
4. No tomar una cantidad excesiva de agua antes de las comidas.
5. No limpiezas/depuraciones
6. Tres comidas y tres colaciones al día independiente de cómo te sientas
7. Limita la fruta a tres porciones al día. Des-limita el chocolate y el queso :)
8. No ejercicio hasta estar seis meses post rehabilitación nutricional completa (y sólo de manera saludable para ti, más acerca de esto más adelante)
9. Sólo versiones enteras de lácteos (leches, yogures, quesos)
10. Comer comida con cubiertos apropiados
11. No cortar de manera extraña la comida
12. No comer en un cierto orden extraño la comida
13. Usar el ascensor si hay uno en vez de las escaleras
14. Dejar de mentir acerca de cuánto has comido
15. Gastar al menos \$X en comida a la semana

16. Gastar al menos \$X en ropa al mes

¿Entiendes la idea?

Ah, y si tu Persona de Chequeo TCA sugiere un ítem para la lista con la cual estés en desacuerdo, ¿adivina qué? Exacto. No se discute. Se pone en la lista porque tu Persona de Chequeo TCA siempre tiene la última palabra cuando se trata de tu TCA, no tú.

Luego lo firman ambos, y lo pones en el refrigerador o en algún lugar donde lo verás.

Debes leer tu Lista de Conductas Anti-TCA al menos dos veces al día en la Etapa Uno de Recuperación. En Etapas Dos y Tres, léelo una vez al día. En Recuperación Completa, archívalo en un lugar en donde lo puedas encontrar fácilmente y puedas revisarlo de vez en cuando.

Cantidad de comida

La anorexia y otros trastornos alimentarios interfieren con la parte de tu cerebro que decide cuánto es una cantidad adecuada para comer. No puedes confiar en ti mismo para saber cuánto es suficiente en este momento —por eso trabajar con tu Persona de Chequeo TCA es crucial.

Divisarás tu plan de alimentación para subir de peso, y necesitas que él o ella determine la cantidad de alimento que debes comer en cada comida. Si lo haces por ti mismo, tu TCA no permitirá que comas lo suficiente — confía en mí acerca de esto.

*No pienses en esto como estar perdiendo el control de tu vida, piénsalo como estar **empoderándote** con la consciencia de que tienes un trastorno mental que te está impidiendo vivir una vida normal.*

Como con toda enfermedad, debemos permitir a otras personas ayudarnos para mejorar. Tu TCA está con una pataleta enorme al siquiera pensar en permitir a alguien decirte cuánto debes comer, ¿no? ¡Esa es una muy buena señal! Los trastornos alimentarios gritan cuando son

amenazados. Estás quitándole el control a tu TCA y se lo estás entregando a alguien que te ayudará a sanar.

Saltarse comidas

Para que esto funcione, debes hacerte una promesa a ti mismo aquí y ahora que no te saltarás ninguna comida. Tan pronto te saltes una comida, le entregas el poder de vuelta a tu trastorno alimentario.

Consideraciones:

- Puede que debas asegurarte de tener a alguien contigo durante cada comida en las primeras etapas de tu recuperación de peso. De nuevo, si te cabe alguna duda acerca de tu capacidad para no saltarte comidas y no vives con alguien que te pueda ayudar, debes hacer un cambio de estilo de vida para lograrlo. Recuerda, si tienes que mudarte de vuelta donde tus padres por el período de recuperación, valdrá la pena.
- No comer la porción completa cuenta como saltarse una comida.
- Literalmente, no hay excusa para saltarse una comida. Si tienes que llevar tus comidas contigo, entonces hazlo. Llévalas contigo cuando salgas por el día. Si tienes que decirle a tus amistades que sólo puedes ir al cine si la película termina antes de las 18 hrs para que puedas llegar a tu casa y comer, entonces esto es lo que debes hacer.

***La Vida se Detiene Hasta que Comas* - F.E.A.S.T.**

Técnicas de meditación/mindfulness

Lo reconozco, ponía mis ojos en blanco frente a esto. Pero funciona. Vale la pena intentarlo ya que no te costará nada más que un poco de tiempo.

La meditación puede ayudar en visualizar cambios de conducta que quieres realizar. Piénsalo como practicar en tu cabeza cómo quieres comportarte frente a la comida y el ejercicio.

Por ejemplo, la primera vez durante mi recuperación que tomé un vaso lleno de leche entera, lo medité por un par de minutos al día por un par de

días antes. Me senté, y en mi mente contemplé todo el proceso de sacar la leche del refrigerador, llenar el vaso, tomarlo y hasta disfrutarlo.

Cuando por fin enfrenté la versión en vivo de tomar un vaso lleno de leche, se dio muy bien. Básicamente, cuando meditas acerca de algo, estás creando caminos neuronales en tu cerebro que te ayudarán a hacer aquello en la vida real —lo estás practicando en tu mente.

Ejercicio: visualizar el aumento de peso

Aquí va un ejercicio de meditación para que comiences:

Siéntate en un lugar silencioso. Cierra los ojos y pone un temporizador por tres minutos. Ahora, por tres minutos te concentrarás en nada más que en enlentecer el ritmo de tu respiración. Cuenta los segundos que te toma inhalar y los segundos que te toma exhalar y ve si puedes aumentar cada vez más estos segundos.

Luego de que se terminen los tres minutos, mantén los ojos cerrados y posiciona tus manos sobre tu abdomen. Comienza a visualizar sentir la carne y grasa bajo tus manos. Concéntrate en amar esa carne y que es parte de tu cuerpo saludable. Imagínate sentirlo y saber que significa que estás recuperado y saludable, y con esto imagina todas las cosas maravillosas que la recuperación significará para ti. Lo que sea que desees, imagínalo en la carne que sientes bajo tus manos.

Comportamientos TCA más sutiles a los cuales estar alerta

Intereses/hobbies

Cuando estaba enferma, mis únicos intereses eran el ejercicio, pensar obsesivamente acerca de la comida y el ejercicio, leer libros de recetas y ver programas de cocina. Sí, era realmente aburrida y un dolor en el culo. Realmente, no puedo pensar en algo menos interesante para leer que un libro de cocina. Por supuesto, nunca comí alguna de las comidas que se encontraba en alguno de esos libros de cocina, lo cual es increíblemente irónico.

Leer libros de cocina, ver programas de cocina, hablar acerca de comida y nutrición, y cocinar para otras personas son todos comportamientos TCA. Asegúrate de que estén en tu lista anti-comportamientos TCA.

Pero, ¿qué hacer con todo este tiempo que tienes ahora que no estás haciendo ejercicio ni obsesionándote por la comida?

Debes conseguir otro pasatiempo. Yo tomé un curso online acerca de producción de páginas web en mi período de recuperación para mantener a mi cerebro ocupado y no permitir entrar los pensamientos de comida. También hice voluntariado en campañas de recaudación de fondos para rescate de caballos (solía entrenar caballos, pero me detuve durante ese tiempo que estuve concentrada en mi recuperación, ya que lo clasifiqué como “ejercicio”)

En este momento, no importa realmente en qué decidas enfocarte —teje o planea un robo a un banco si quieres— pero **no puede ser relacionado a ejercicio o comida**. El punto es comenzar a ocupar ese increíble cerebro que tienes en otra cosa.

Incluso si simplemente eliges algo para aprender y finges que te interesa por ahora, hazlo. ¡Lo que sea! Escribe una novela. Aprende un idioma. Tiene que ser algo intelectual para que la mente TCA se sofoque.

Mentir

La anorexia me volvió una mentirosa empedernida. Mentía diariamente acerca de cuánto había comido y la cantidad de ejercicio que había hecho a mis padres, amigos y marido. Para ser una persona inteligente, dije unas mentiras bastante estúpidas y obvias!

Esto es horrible en tantos niveles. Sé que odias que le mientes a las personas, pero no te odias a ti mismo. Odia a tu trastorno alimentario ya que es el trastorno alimentario el que te hace mentir.

Cuando me decidí por la recuperación, prometí detener las mentiras, y fue un alivio enorme saber que ya no tenía que mentir a nadie a pesar de lo difícil que fue inicialmente decir la verdad acerca de lo poco que había

comido. Tu trastorno alimentario quiere que mientas, porque cuando mientes lo escondes; esto significa que puede sobrevivir por más tiempo.

Aprendí que las mentiras eran conductas TCA y que no eran yo. No te juzgues por todas las mentiras que puedes haber dicho en el pasado. Olvídalo. Ese era tu trastorno alimentario, no *tú*. En vez de esto, sé consciente que este es un síntoma/comportamiento TCA y deja de permitir al TCA mentir.

Dinero

Muchos de los que tenemos anorexia también exhibimos este comportamiento extraño en cuanto al dinero, por lo tanto quisiera mencionarlo aquí.

A lo largo de mi enfermedad, no podía gastar dinero en otro cosa que no fuera el arriendo. Literalmente, nunca me compraba ropa y era muy amarrete. Tiritaba durante todo el invierno en vez de prender la calefacción, o me levantaba en la noche y evitaba prender la luz.

Pensaba que simplemente era mi personalidad, pero resulta que ahora que estoy recuperada, me encanta comprarme cosas :)

También me encanta estar en un hogar calentito.

He conocido a algunas personas con anorexia con comportamientos tacaños que luego gastan cientos de dólares en pastillas y suplementos. No intentes encontrarle lógica a esto, ya que como tantos otros comportamientos TCA, no hace ningún sentido.

Menciono esto por si llegaras a ver similitudes en tu propio comportamiento en cuanto a la comida. Es importante, ya que te debes acostumbrar a comprar y ocupar tu dinero en comida de alta calidad, y en cuidarte de otras formas.

Si reconoces esto en ti mismo, entonces debes agregar a tu plan una regla acerca de los gastos: Debes gastar X cantidad de dinero en comida por semana. O, si gastar dinero en ropa es con lo que luchas, entonces determina una meta semanal para esto.

De alguna manera, casi hace sentido cuando uno conceptualiza el dinero como algo determinado por el tallo cerebral. Como la comida, los comportamientos relacionados con el dinero se relacionan con la supervivencia y están ubicados en un área específica del cerebro. Así como el sexo.

Sexo

Esta es otra área de la vida que se disuelve con la anorexia. No todos los afectados experimentan pérdida de su libido, pero a muchos sí nos sucede, así que lo quería mencionar. Francamente, hace sentido. Si estás bajo peso, tu pobre cuerpo tiene hartos más de que preocuparse que de la reproducción.

No me preocuparía de hacer algo con respecto a tu libido en este momento. Descubrí que la mía volvió en un 100% al alcanzar y mantener mi recuperación de peso.

Otros comportamientos

Otro comportamiento extraño. Era rígida con todo tipo de actividades. Siempre tener el mismo turno en el trabajo era uno de éstos. Debíamos tener turnos distintos todas las semanas, pero yo era tan rígida en cuanto a aquello, que nadie se molestó en discutirlo. Creo que todos estos comportamientos estaban relacionados con los comportamientos obsesivos respecto a la comida y el ejercicio. Si no hacía el mismo turno todas las semanas, me sentía muy estresada.

Trabajaba en un restaurante, y tenía una regla de que debía tomar los pedidos de clientes desde el bar al área de la cocina X veces durante el turno. Si no habían muchos clientes, hacía ciertas cosas ridículas como llevar un salero a la vez de un lado a otro para mantenerme en movimiento. Te estoy diciendo esto para que puedas identificar cualquier cosa similar en tu vida y lo nombres y rechaces, porque esta es la forma de dejar de hacerlo. **Recuerda, estás poniendo en evidencia al TCA, no te estás dejando en vergüenza a ti mismo, y esta es una distinción importante.**

Cosas simplemente extrañas

No puedo pensar en otra forma de describir adecuadamente algunos de los comportamientos que nos impone el TCA más que decir “cosas extrañas”. También, mientras algunos ciertamente tenemos algunos comportamientos extraños en común, tu TCA probablemente tiene algunas cosas que son específicas a ti.

Ejemplos: mover las piernas y estar inquieto constantemente; comer la comida sólo en un orden en específico; pasar por etapas en las cuales sólo puedes comer un tipo de comida; tener rutinas y rituales en cuanto a la comida, el ejercicio, el dinero, el trabajo, y actividades diarias; siempre tomar el camino más largo en vez del más corto; tener que sentarte y volver a ponerte de pie de manera frecuente y tener dificultad para mantenerte sentado y quieto; rehusarte a tomar un ascensor porque quieres subir las escaleras; rehusarte a ocupar el automóvil e insistir en caminar aunque demores horas...

Básicamente, lo que debes hacer para que este plan de recuperación funcione es:

- 1. Identifica todas las conductas extrañas que haces***
- 2. Identifica lo que debes hacer para que dejes esas conductas***
- 3. Deja de realizar las conductas extrañas***

Parte Tres: El Plan de Recuperación de Tres Etapas

Este es un plan de recuperación de tres etapas que he dividido a partir de mi propia experiencia.

Lee el resto de este kit con tu Persona de Chequeo TCA. Ambos deberán estar completamente de acuerdo con las metas y con cómo las alcanzarás.

Desearía poder decirte exactamente cuánto tiempo demorarás en cada etapa, pero no puedo. Es distinto para todos nosotros. He conocido a personas que restauran su peso y están estables dentro de un par de semanas, y luego pasan a la Etapa Dos, y conozco a personas que se han rehabilitado nutricionalmente pero que se han mantenido en el plan de alimentación de la Etapa Uno por años. En realidad se trata de ti y de ser honesto en cuánto a dónde estás y qué es lo que más te ayuda.

La Etapa Uno de Recuperación es el capítulo más largo ya que describo muchos conceptos de recuperación aquí. **Por lo tanto, aunque ya hayas pasado la Etapa Uno, por favor, léelo.**

Etapa Uno de Recuperación

Metas de Etapa Uno

1. Recuperar el peso y mantenerlo
2. Nunca saltarse ninguna comida ni merienda.
3. Detener atracones
4. Comer versiones “enteras” de comidas (leches enteras, yogur con leche entera, etc.)
5. Detener toda conducta TCA
6. Lograr patrones de sueño regulares
7. Comenzar a variar los alimentos que se comen
8. Eliminar la respuesta de estrés frente a la comida

9. Haz que los horarios regulares de comida sea tan fáciles que se vuelva casi aburrido!
10. Mujeres: Mantener la recuperación de peso para que vuelva tu menstruación si la has perdido
11. Continúa identificando conductas extrañas y deteniéndolas.

Rol de la Persona de Chequeo TCA en la Etapa Uno

Esto variará dependiendo de lo que hayan decidido en la evaluación. Quizás estés en un punto en el cual puedas comer tus comidas diarias (sin saltarlas) por ti mismo. Mientras mantengas tu peso ideal, está bien. Algunas personas se manejan bien solas.

Otros, como decíamos más arriba, necesitan apoyo en cada comida. No se deben realizar juicios en cuanto a esto. Simplemente, sé realista. Si esto es lo que necesitas, es lo que debes hacer. Recuerda, esto no es por siempre, sólo lo suficientemente largo hasta que mejores y puedas volver a ser independiente.

Aún cuando estés comiendo bien por ti mismo, necesitas chequear con tu Persona de Chequeo TCA al menos dos veces por semana para revisar tu progreso. Debes tener un chequeo de tu peso al menos una vez por semana para asegurarte de estar estable.

Estructura de menú

Planificar el menú es una parte crítica de tu recuperación y hablaremos de esto en las distintas etapas de recuperación. Este plan de menú es para la Etapa Uno, y es distinto de lo que harás una vez que estés estable en el peso y en recuperación.

He descrito aquí horarios difusos de comidas, pero debes determinar horas más específicas con tu Persona de Chequeo TCA. Cumple con esos horarios. Comprométete a nunca saltarte una comida o una merienda.

Desayuno: antes de las 10 am

Merienda: antes del mediodía

Almuerzo: antes de las 2 pm

Merienda: antes de las 4 pm

Once: antes de las 7 pm

Cena/Merienda: antes de las 10 pm

Cantidad de comida

Esto lo define tu Persona de Chequeo TCA. Mientras más rápido logres servirse porciones normales, más rápido alcanzarás la recuperación. Relájate con permitir que otra persona tome estas decisiones por ti. Mientras antes hagas esto, más rápido podrás seguir con tu vida.

Sé que tu TCA está haciendo un escándalo de proporciones épicas mientras lees esto. Qué bueno. Tiene miedo porque sabe que si haces todo esto, desaparecerá. Debes confiar en mí, y debes confiar en tu Persona de Chequeo TCA. No puedes -en este momento- confiar en ti mismo porque tu TCA corrompe la parte de tu cerebro que toma decisiones respecto de la cantidad de comida.

Con este plan estamos buscando llevar a tu cuerpo y mente de vuelta al punto en el cual eres capaz de tomar estas decisiones y confiar en ti. Esto no es para siempre. Suelta el control ahora y lo podrás tener de vuelta más adelante.

Tipo de comida

Francamente, creo que importa bastante menos lo que estás comiendo mientras estés comiendo suficiente de todo. De hecho, por un tiempo creo que mientras menos “saludable” puedas comer, mejor, ya que la mayoría de nosotros estamos atrapados con el concepto de “comer saludable”

En la Etapa Uno de Recuperación honestamente creo que la fruta, verdura y cualquier cosa etiquetada como “saludable” debiese ser relegado como la comida menos importante de la lista. Son demasiado fáciles. A tu TCA le gustan. Si fueran una nota del colegio serían la peor nota.

Los lácteos enteros, la carne, el helado, las tortas, los pasteles, las comidas rápidas, todas son comidas que están en un nivel más alto. Piénsalos como el nivel máximo de comidas, y si puedes comerlas estás en camino a la recuperación total. Tu TCA los odia, por lo tanto son las comidas de recuperación más valiosas.

Una dieta balanceada tiene grasa, carbohidratos, y proteína. En mi proceso de recuperación hice que fuera mi primera meta apuntar a comer las comidas altas en grasas que más me asustaban. En cada plato debía cubrir al menos la mitad con queso, carne o algún otro tipo de combo proteína/grasa. El resto (1/4 o más) eran carbohidratos como pan, arroz o papas, y el otro 1/4 (o menos) eran vegetales. En realidad, a veces comía menos carbohidratos ya que así tenía más espacio en mi estómago para las comidas altas en grasas que estaban sanando más mi cuerpo. Menos arroz, más queso!

Y no, no te vas a enfermar si dejas las frutas y verduras por un par de meses.

No soy nutricionista y no te voy a decir específicamente qué comidas comer. Sólo te voy a decir que si estás bajo peso, la cantidad de grasa que estás comiendo actualmente probablemente no es suficiente.

Una dieta en la que relativamente dominaban las grasas fue lo que *realmente* me funcionó en cuanto a sanar mi cuerpo y sacar a patadas la anorexia de mi cerebro. Si crees que eso suena duro, ¡lo fue! Esto no es fácil bajo ningún punto de vista, pero una vez que te comprometes con la recuperación, debes comprometerte con comer grasa.

Independiente de todo esto, deberías dejar que tu Persona de Chequeo TCA sea la que determine lo que significa un plan de alimentación balanceado para ti, y cómo esto se ve en el plato.

Hambre

No esperes tener hambre cuando se trata de las comidas o las meriendas, pero si lo tienes, simplemente disfruta de la sensación ya que significa que te estás recuperando.

Para muchos de nosotros con anorexia, la enfermedad bloquea nuestra capacidad de sentir hambre. Por esto es importante que aprendas que sentir hambre antes de comer es un plus, pero no un requisito.

Come, tengas hambre o no.

Come, aunque te sientas satisfecho o hinchado.

Come cada comida y cada merienda todos los días.

Atracones

Muchos de nosotros experimentamos atracones cuando comemos, y por esto tememos más aún comer.

Realmente no puedes culpar a tu cuerpo por los atracones, ya que está desnutrido y no confía en que comerás de nuevo de manera regular. Si te apegas al plan de alimentación y no te saltas ninguna comida, el ímpetu de tener atracones cesará, ya que tu cuerpo confiará en que existe un suministro regular de energía.

Los atracones son un comportamiento de trastorno alimentario. Impide la recuperación, ya que luego viene un ímpetu de purgar -o vomitando o no comiendo, pero algunas personas purgan a través del ejercicio. Es importante independiente de si tienes atracones, continúes comiendo tus comidas y meriendas como corresponde.

Si tienes una tendencia a tener atracones, necesitas organizarte con tu Persona de Chequeo TCA para poner medidas para detenerlos.

Atracones nocturnos

Yo tenía un real problema con los atracones nocturnos. Escribo acerca de esto en detalle en mi libro, pero solía bajar a la mitad de la noche y devoraba la cocina entera. ¡Ojalá fuera una exageración!

Luego despertaba y me sentía horrible y me privaba de comer todo el día porque estaba aterrada de todas las cosas que había comido. Este ciclo es muy destructivo, poco saludable, y no me ayudó a recuperarme.

Determina con tu Persona de Chequeo TCA cuáles son las cosas que debes hacer para hacerte cargo de los atracones. Tuve que crear una regla de no comer luego de las 10 de la noche, ya que ahí era cuando mi impulso de atracar aparecía. Debes identificar tus puntos débiles y hacer lo necesario para mantenerte en el camino correcto.

Oh, y si es que tienes un atracón, adivina. No te quedas pensando en eso (esta es una regla) y, más importante aún, sigue comiendo según tu plan

de alimentación. Si tienes un atracón nocturno, es aún más importante que tomes desayuno a la mañana siguiente y continúes el día tal como habías planificado. Es la única manera de romper el ciclo atracón/purga.

Dormir

Sufría de insomnio crónico cuando estaba bajo peso. Tengo una teoría que cuando el cuerpo está severamente mal nutrido, no desea dormir porque la parte “debo encontrar comida” del cerebro no se apaga.

El círculo vicioso es que el cerebro no funciona bien sin dormir. Suma a eso la desnutrición y tienes una loca irritable y poco razonable frente a ti.

Duermo como un tronco ahora, y ha sido así desde mi recuperación de peso. El 90% del tiempo ya no soy una perra. ¡¿Quién se lo hubiese imaginado?!

Mucho de mi tiempo acostada en mi cama lo ocupaba obsesionándome acerca de la comida y el ejercicio. Dios, era horrible.

Cómo establecí un sueño reparador

- Me rehabilité nutricionalmente (¡obvio!)
- No comía luego de las 10 pm (en mi caso era necesario para evitar atracones)
- No comía en la cama
- No comía comidas muy azucaradas en las noches (me entrené a comer chocolate durante el día y no a la medianoche)
- No ocupaba el teléfono en la cama
- Cortinas blackout
- Máquina de ruido blanco (esto no me dejaba pensar obsesivamente y también camuflaba los ronquidos de mi marido)

La verdad es que, a pesar de que encuentro que son todas buenas ideas para recuperar un sueño reparador, *la rehabilitación nutricional es el punto más importante*. Cuando el cuerpo está desnutrido, continuamente se encuentra en un estado de estrés. Los cuerpos no descansan bien cuando hay estrés.

Compras de comida

Este es un punto extraño. En mi caso, estaba obsesionada con comprar comida —sólo que nunca compraba nada!

Pasaba horas en el supermercado y salía sin haber comprado absolutamente nada. Otras personas no aguantan la idea de siquiera poner pie en un supermercado. Por lo tanto, debemos identificar en qué estado nos encontramos y decidir con esto en mente.

He aquí la conducta normal de una persona que compra comida: Ir a la tienda, comprar lo que se necesita, salir de la tienda. No es: ir a la tienda y estar de pie anonadado por horas. No es: ir a la tienda y comparar obsesivamente la información nutricional en las etiquetas de productos. No es: ir a la tienda y no comprar nada. No es: ir a la tienda y tener una crisis.

Salir a comer

No salía a comer en la Etapa Uno de Recuperación. No comía con nadie más que mi marido o familia en esta etapa. Sabía que de esta forma estaría más enfocada y menos estresada.

Cuando me sentí lista para comer en restaurantes y con otras personas en sus casas para cenar, era momento de pasar a la Etapa Dos.

Versionas enteras o 100% grasa

Revisa esto con tu Persona de Chequeo TCA. Si es demasiado estresante inicialmente comer versiones 100% grasa de lácteos y otras comidas, deberían trabajar en conjunto para integrarlos en tu plan de alimentación. Para algunas personas, esto será más relevante en la Etapa Dos.

La grasa es crucial para tu cuerpo en recuperación, entonces busca integrar a tu dieta versiones 100% o enteras lo más rápido que puedas. Dejando de lado los beneficios nutricionales, la grasa es el nutriente más difícil aceptar comer para la mayoría de nosotros. Es un paso enorme en la recuperación de un trastorno alimentario sentirse cómodo comiendo comidas altas en grasas.

Está demás decir que esta fue una de las partes más difíciles de mi recuperación. Pero también fue la más gratificante. Las grasas saben delicioso, pero también los nutrientes fueron tales que mi pelo se volvió a engrosar, mi piel mejoró, y me convertí en una persona más feliz en general.

Vacaciones/festividades

No intentaré decirte qué debes hacer con respecto a esto, sólo te voy a decir que realmente luché por mantenerme firme con mi recuperación cuando salía de vacaciones mientras estaba en la Etapa Uno. Lugar distinto + comidas distintas = demasiado estrés.

Pero algo que se debe tener en mente o planificar: si vas a salir de vacaciones durante etapas tempranas de tu recuperación, prepárate para que tu TCA se active y trate de usar las circunstancias para que recaigas.

Las festividades y juntas familiares tales como la Navidad son muy difíciles a no ser que hayas podido hablar abiertamente a tu familia acerca de tu trastorno alimentario. Esto vale mucho la pena si lo logras ya que es sanador para todos los involucrados.

Explícales. Envíales publicaciones o documentos para que lean si crees que les ayudará a procesarlo un poco antes de hablar. Una vez que realmente entiendan, puedes apostar a qué harán lo que sea para ayudarte a mejorar -incluyendo tolerar tu ausencia en la próxima junta familia si crees que será mucho estrés para ti.

La Etapa Uno no dura para siempre, y en la Etapa Dos debes poder asistir a todas estas actividades sin estrés. Si debes perderte algunas fiestas hoy para llegar a tu meta, que así sea.

Trabajo

Otro punto difícil para adultos. Muchos de nosotros -en especial aquellos de nosotros que tienen un trastorno alimentario “sostenible”, como le llamo yo- tenemos un trabajo mientras vivimos con un trastorno alimentario. Algunos de nosotros lo escondemos tan bien que nos convertimos en empleados fantásticos independiente de lo mal que nos encontramos en otros aspectos.

Tendrás que definir si es que y cuánto debe alterarse tu vida laboral para acomodar tu recuperación. Quizás tengas que dejar de trabajar por un tiempo. Si esto es lo que necesitas hacer, entonces esto es lo que *debes* hacer.

Recuerda, el plan aquí es que te lances por completo a la piscina de la recuperación para que puedas volver a tu vida lo antes posible. Dicho esto, cuando priorizas completamente tu salud, quizás tengas que poner en pausa tu profesión si es que el trabajo no está facilitando la recuperación.

No existe una respuesta única aquí. Tú y tu Persona de Chequeo TCA deben evaluar tu situación de trabajo y encontrar el camino correcto para ti.

Moviéndote hacia la Etapa Dos de Recuperación

Cuando estés rehabilitado nutricionalmente y ha sido así durante un tiempo; cuando estés durmiendo bien; cuando no estés haciendo ejercicio ni estés obsesionado con esto; y cuando comer tres comidas y tres meriendas al día sea tan fácil para ti que se vuelva aburrido -entonces es probablemente momento de pasar a la Etapa Dos.

Pero recuerda: a pesar de que la rehabilitación nutricional debe lograrse lo antes posible, pasar por cada etapa no es así de rápido.

Antes de pasar a la siguiente etapa:

- ¿Has estado rehabilitado nutricionalmente por 6 meses o más?
- ¿Es fácil para ti comer tres comidas y tres meriendas al día?
- ¿No has saltado una comida por al menos 6 meses?
- ¿Estás durmiendo bien?
- ¿Te sientes relajado con el tema ejercicio?
- ¿Has dejado de ser un irritable dolor en el trasero?

Etapa Dos de Recuperación

Regla: Si te saltas una comida o merienda, debes volver a la Etapa Uno. En esta etapa aún es imperativo que normalices un horario regular de alimentación, por lo tanto si tienes algún tropiezo simplemente vuelve a la Etapa Uno hasta que te sientas seguro nuevamente.

Metas de Etapa Dos

1. Mantener la recuperación de peso
2. Continuar comiendo tres comidas y tres meriendas al día
3. Ser más independiente durante las horas de comer
4. Ser más aventurero en cuanto a las comidas que comes
5. Comenzar a comer fuera y con amigos/familia cada vez más
6. Apoyarte menos en la Persona de Chequeo TCA
7. Comer versiones 100% o enteras de las comidas si aún no lo estás haciendo

Estructura de menú

Desayuno: antes de las 10 am

Merienda: antes del mediodía

Almuerzo: antes de las 2 pm

Merienda: antes de las 4 pm

Once: antes de las 7 pm

Cena/Merienda: antes de las 10 pm

¿Ves la diferencia? No, porque no existe.

Aún debes comer tres comidas y tres meriendas al día.

Rol de la Persona de Chequeo TCA en la Etapa Dos

Esto puede o puede no variar dependiendo de lo que decida tu Persona de Chequeo TCA.

El o ella decidirá cuándo estás bien para comer solo, cuándo estás bien para comprar a solas, etc. Finalmente, al finalizar la Etapa Dos tu Persona de Chequeo TCA te habrá soltado, por decirlo de alguna manera.

Deberías estar apuntando a comer solo o con otras personas tal como quieras, pero sea como sea, sin saltarte jamás una comida o merienda.

Importante: Si tu Persona de Chequeo TCA nota algo que le haga pensar que necesitas volver a la Etapa Uno, entonces debes confiar en él/ella.

Comer Fuera

Ok, hora de ampliar las actividades!

Agrega una experiencia de comer fuera a tu plan de alimentación semanal. Idealmente, esto es con tu Persona de Chequeo TCA.

Reglas para comer fuera:

- No tienes permitido pedir una ensalada cuando comes fuera.
- No tienes permitido pedir una entrada como plato principal.
- Si lo que pides es agrandado o genuinamente más de lo que una persona pudiese comer, tu Persona de Chequeo TCA es la que determina cuándo puedes parar de comer. Pero en realidad, tu meta es dejar el plato vacío.
- Está bien ir al mismo restaurante todas las semanas, pero no puedes pedir lo mismo del menú todas las veces.
- Tu Persona de Chequeo TCA elige el restaurante.
- No puedes revisar el menú online antes de llegar al lugar seleccionado.
- Cuando pidas comida, intenta no pedir alteraciones en el modo en el cual se supone que el plato viene. Por ejemplo, si es un burrito con queso, no puedes pedir “sin queso”. Si debes realizar alteraciones debido a alérgenos (reales, no los que tienes en la cabeza), entonces tu Persona de Chequeo TCA debe aceptar estos primero.
- No puedes demorarte más de 10 minutos en elegir qué comer.
- Cuando pidas comida, no puedes cambiar el pedido una vez que el mesero se haya ido a la cocina.
- No tomar agua de manera superflua.

Tip: Comencé sólo pidiendo un plato de fondo. Luego de un par de meses, cuando esto ya no era estresante, comencé a pedir una entrada además del plato de fondo, o un postre, además del plato de fondo. El plato de fondo es lo más importante, pero cuando comiences a sentir confianza, comienza a experimentar con agregados.

Meriendas fuera también!

Por lo menos una merienda por semana debe comerse fuera también. Comerme un croissant con almendras o un pedazo de brownie son mis favoritos. ¡Diviértete!

Vacaciones/Festividades

La idea de juntas familiares con comida debe ser bastante más fácil para ti ahora.

Metas:

- Ser capaz de servirte un plato de tamaño normal de lo que sea que se esté comiendo
- No analizar lo que otras personas están comiendo
- No atracones
- No estar mal genio o cortante con las personas y realmente pasarlo bien!

Pasar a la Etapa Tres de Recuperación

Cuando comer afuera se haya vuelto aburrido, y estés comiendo de manera independiente, y has mantenido tu peso ideal, y estés comiendo las versiones 100% grasa o “enteras” de todas las comidas, y —por sobretodo— tu Persona de Chequeo TCA lo diga, recién entonces podrás considerar pasar a la Etapa Tres.

Etapa Tres de Recuperación

Ok, la misma idea. Si te saltas una comida o bajas de peso, debes volver a la Etapa Dos hasta que hayas subido de peso o sientas confianza de que no te saltarás una comida.

Metas de Etapa Tres

- Mantener el peso recuperado
- Ser totalmente independiente
- Ser capaz de comer cualquier cosa

- Ser capaz de manejar cualquier situación social
- Reintroducir una cantidad razonable de movimiento/ejercitación del cuerpo
- Pesarte de manera independiente
- Seguir identificando y comiendo tus comidas temidas
- Comer en restaurantes de comida rápida de una forma semi-regular
- Continuar comiendo tres comidas y tres meriendas todos los días

Estructura de menú de Etapa Tres

¡Lo has adivinado! ¡Igual que en la Etapa Uno y Etapa Dos!

Rol de la Persona de Chequeo TCA en la Etapa Dos

En la Etapa Tres, debieses ser totalmente independiente de tu Persona de Chequeo TCA, pero no te deshaces de él/ella/ellos. Te encuentras con ellos de manera regular y espero que el 99% del tiempo ni siquiera tengas que pensar acerca de tu peso o tu trastorno alimentario ya que estás recuperado y hay muchas cosas más interesantes de las cuales ocuparte ahora en tu vida.

Pero, si tu Persona de Chequeo TCA alguna vez te dice que has bajado de peso o que estás actuando extraño cuando se trata de comida, es importante que la escuches y te hagas cargo de inmediato.

Planificación y Compras

Ten una sesión semanal de planificación de comidas en donde planifiques todas las comidas y te asegures de que tienes los ingredientes necesarios para cocinarlas. No tienes que planificar cada detalle en este momento de manera meticulosa, pero sí necesitas planificar para que nunca te encuentres con algún problema.

Asegúrate de hacer una lista de tus ingredientes y cómpralos para que no te falten —en realidad, este es un buen consejo para cualquier persona, ¿no crees?

Debes ser más cuidadoso que la persona común corriente cuando se trata de llenar tu refrigerador. Cuando vuelvas tarde de un largo y cansador día de trabajo, y no puedas pasar a comprarte algo, necesitarás algo fácil y

rápido de preparar porque no puedes saltarte una comida como lo hacen a veces las personas comunes y corrientes, esto independiente de qué tan recuperado estés!

Comer fuera

Sigue incluyendo al menos una comida fuera por semana como parte de tu plan. Empújate a probar restaurantes y comidas distintas, y de comer con personas distintas.

Incluye al menos un restaurante de comida rápida por mes en tu plan. Sí, me escuchaste bien. Una dieta balanceada significa que puedes comer *todo tipo* de comida de vez en cuando.

Además, piénsalo de esta manera: un día estás de viaje en auto o algo así y la familia quiere detenerse a comer en el McDonalds. Debes ser capaz de comer allí porque no puedes saltarte una comida. Debes comer lo que sea, mientras sea una comida completa. Y sí, yo hago esto.

En realidad, como comida rápida una vez a la semana como parte de mi práctica personal. En primer lugar, lo hago porque *amo* hacer cualquier cosa que la anorexia no le gusta permitirme hacer. Segundo, bueno, me gusta el sabor. Y qué.

Planifica comer con otra persona al menos una vez a la semana. Si estás casado o vives con una pareja, entonces es bueno comer juntos y donde todos coman lo mismo. Hacer esto una vez al día es aún mejor.

Una dieta balanceada es una dieta variada

Date cuenta si te pegas mucho con comer las mismas comidas y desafíate a variarlas. Aún hago esto todo el tiempo si me encuentro muy ocupada con el trabajo, a no ser que planifique con anticipación. En general, es porque es más conveniente no tener que pensarlo, pero creo que las personas con un TCA tienden a caer más rápido en patrones de alimentación, y necesitamos estar atentos.

Pesarte

Como dije en un comienzo, creo que necesitas poder pesarte para ser totalmente independiente. Siempre deberías tener a una Persona de Chequeo TCA en tu vida, pero el rol ha cambiado ahora y es alguien a quien escuchas si te dices que estás recayendo, más que una persona en la cual te apoyas semanalmente para mantenerte bien.

Pasar a la Etapa Cuatro de Recuperación

Creo que esto pasará naturalmente. Te sentirás tan cómodo comiendo que un día simplemente te darás cuenta que te encuentras en la Etapa Cuatro, que es la recuperación total.

Sección Cuatro: La Recuperación Total

No te relajés

Lo hiciste. Has mantenido la recuperación. Eso es increíble y debes estar muy orgulloso de ti mismo. Será lo más difícil que tengas que hacer jamás en tu vida, espero.

Lo principal ahora es no relajarte. Te sientes increíble y es fácil querer olvidar que has pasado por esta horrenda experiencia. El problema es que debes recordar que **aún tienes un trastorno alimentario**. Simplemente está dormido. Seguirá dormido a no ser que entres en un balance energético negativo por una buena cantidad de tiempo (en otras palabras, bajar de peso).

Los trastornos alimentarios son genéticos. A no ser que aprendas a modificar tus genes, siempre tendrás la predisposición a sufrir de uno. Puedes vivir completamente libre de un trastorno alimentario siempre que lo mantengas en su lugar.

Mantén a tu Persona de Chequeo TCA

Siempre ten al menos a una persona que conoce tu historia TCA y que te dirá si has bajado de peso o si has comenzado a hacer mucho ejercicio — o si empiezas a hacer alguna otra cosa TCA.

Esto simplemente es tú haciendo tu parte para evitar una recaída TCA. Los TCA son malvados y esperarán hasta que estés en un momento débil para tratar de volver. Debes saber que los momentos de estrés son especialmente propicios para que el TCA intente volver a tu vida. Prepárate para esto.

Conoce tus gatillantes

No he hablado mucho de gatillantes en este kit ya que, mientras pueden gatillar un trastorno alimentario en una persona que tiene la predisposición genética a desarrollar uno, no son lo mismo que la causa, y personalmente no creo que sean un factor en la recuperación de un TCA en específico, a no ser que estén provocando que recaigas.

Si tienes otros temas que debes trabajar, entonces debes enfrentarlos, por supuesto, pero no puede depender de esto tu recuperación del TCA. El TCA es la prioridad. Además, cuando tu cerebro deje de estar malnutrido, otros “temas” con toda probabilidad desaparecerán o se volverán más manejables.

Un gatillante es cualquier cosa que pudiera causar que bajes de peso y precipite tu trastorno alimentario. Estar atento a ellos es importante cuando estás recuperado para que te puedas mantener en recuperación.

Los gatillantes usualmente son los que dan lugar al trastorno alimentario en primer lugar.

Los gatillantes contribuyen a la longevidad del trastorno alimentario si no se enfrentan.

Los gatillantes empeoran el trastorno alimentario.

Los gatillantes precipitan las recaídas.

Los gatillantes no son causas.

Creo que esto es muy importante, pero es algo difícil de comprender. Primero, debes saber que los gatillantes ambientales que provocaron que

se activara el trastorno alimentario en tu cerebro no son la “causa” de tu trastorno alimentario. Sin la predisposición genética para un trastorno alimentario, esos gatillantes no te habrían hecho desarrollar tu trastorno alimentario.

Si hacer dieta porque querías bajar de peso hubiese causado tu trastorno alimentario, entonces todos los que alguna vez han hecho dieta tendrían uno. Si el trauma hubiese causado tu TCA, entonces todos los que han pasado por un trauma tendrían un TCA. Esas cosas pueden haber provocado que entraras en déficit calórico, lo cual puede gatillar la aparición de un trastorno alimentario si la persona tiene la predisposición genética para desarrollar uno, pero no son causas.

La identificación es clave para muchos aspectos de la recuperación de un trastorno alimentario. Reconoce tus gatillantes, pon atención a ellos, y no permitas que te causen una recaída. Si esto requiere que hagas trabajo extra para mejorar tu autoestima o lo que sea, entonces debes asegurarte de hacer precisamente esto.

Transiciones

Aún si has estado completamente recuperado por años, existen algunos obstáculos esporádicos a los cuales estar atento. Me he dado cuenta que debo tener más cuidado cuando existen transiciones de cualquier tipo. Cosas como:

- Cambiar de trabajo
- Mudanza
- Salir de vacaciones
- Matrimonio
- Embarazo
- Alojarse a alguien en la casa
- Cambiar de rol en el trabajo

No estoy diciendo que tendrás problemas con las transiciones, y nunca he recaído completamente debido a una transición, pero he observado y sentido desestabilización.

Estrés

El estrés es parte de la vida y todos lo sentimos de vez en cuando. Debes tomar consciencia de que los momentos de estrés son zonas de alto riesgo para recaídas, por lo tanto debes estar más atento a cuidarte y a descubrir cualquier cambio conductual cuando las cosas estén realmente difíciles.

Enfermedad

No hay nada que le guste más a los trastornos alimentarios que un virus estomacal que significará que no puedas comer normalmente por un tiempo. Aunque no puedes controlar enfermarte, debes estar muy atento a comer inmediatamente tan pronto lo puedas hacer, y reivindicarte por el tiempo que no podías comer.

Recuerda: cualquier período largo de desbalance energético en donde estés consumiendo menos calorías que las que necesitas puede gatillar ese trastorno alimentario que está dormido.

Cosas que simplemente no puedes hacer

La vida no es justa. Hay algunas cosas que simplemente nunca debes hacer para mantenerte saludable. Puedes quejarte todo lo que quieras, pero considera esto y tómalo en serio.

- **No puedes comer una dieta sin gluten.** A no ser que seas celiaco. Pero honestamente es probable que no lo seas. Es restricción y tu TCA quiere que lo hagas. No lo hagas.
- **No puedes comer una dieta libre de lácteos.** Misma razón que el punto de arriba.
- **No puedes ser vegano.** Tengo varios recursos acerca de esto. Revisa [esta publicación](#) y luego [ésta](#).
- Si tienes un **problema con el ejercicio**: no deberías tener un trabajo que involucre estar corriendo de un lado a otro (como ser mesero). Se convierte en una conducta TCA.
- **No puedes ser maratonista** ni hacer algún tipo de deporte intenso si has tenido problemas con el ejercicio excesivo.
- **No deberías trabajar en la industria de la dieta ni del fitness.** Por ejemplo, cuando estaba enferma con anorexia mi trabajo ideal era ser

una personal trainer y coach de nutrición. Dios mío, eso es tan obviamente una influencia del TCA, lo veo ahora, pero en ese momento estaba convencida de que era la misión de mi vida.

- **No puedes hacer dieta.** Obvio.
- No puedes juntarte con personas que están obsesionadas con la comida y la dieta.
- **No puedes ser un Terapeuta en Trastornos Alimentarios.**
- Probablemente no debieses aspirar a ser chef ni trabajar con comida. Un síntoma es una sobrepreocupación con cocinar y ver a otras personas comer.
- **No puedes hacer limpiezas/depuraciones.** (Y tampoco deberías querer hacerlo ya que son un puñado de basura).

Felicitaciones y la mejor de las suertes!

Gracias por leer este Kit de Recuperación de un Trastorno Alimentario. No soy terapeuta y no estoy tratando de hacer nada más aquí que brindar información que yo hubiese querido tener cuando me estaba recuperando de anorexia.

Sugerencias y sus propias historias son bienvenidas. Puedes escribirme a info@tabithafarrar.com.

Si quieres leer mi completa historia de recuperación, puedes conseguir mi libro [aquí](#).