



A COLABORACIÓN COMO BASE PARA A INCLUSIÓN EDUCATIVA

Pontevedra, 27 de Noviembre de 2019

Patricia Beiro SanRomán
Dietista-Nutricionista

LA ASOCIACIÓN...

- Entidad sin ánimo de lucro
- Creada en febrero de 1998
- Constituida por familiares de personas que padecen trastornos de la alimentación:
 - Anorexia nerviosa
 - Bulimia nerviosa
 - Trastornos de la alimentación no específicos
 - Trastorno por Atracón
 - Síndrome del Comedor Nocturno
 - Obesidad
 - Vigorexia, Pregorexia, Ortorexia, Drunkorexia....



LOS TCA...

- Son enfermedades con graves consecuencias para la salud física y psicológica de quienes las padecen y para sus familias.
- Sus diferentes patologías tienen en común la obsesión por el peso, la imagen y la alimentación.
- Por ello es necesario intervenir en todas las áreas de la persona afectada. **Tratamiento Multidisciplinar**



LOS TCA...

- Tienen una **etiología multifactorial**, en la que se incluyen:

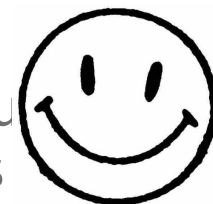
- ✓ **Factores no modificables** o difícilmente modificables:

- Predisposición genética
- Rasgos de personalidad...



- ✓ **Factores que sí son accesibles** a las intervenciones preventivas:

- Patrones estéticos imperantes
- Valoración negativa de la propia figura
- Prácticas dietéticas poco saludables



OBJETIVO DE ABAP Y ÁREAS DE ACTUACIÓN

La lucha contra los trastornos alimentarios para conseguir que las personas se gusten tal como son, y que se sientan bien con ellas mismas, realizando intervenciones de:

- Información y Sensibilización
- Terapéuticas
- Prevención



INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

- Acogida y orientación a todas aquellas personas que contactan con la Abap.
- Diseño y elaboración de material informativo, carteles, trípticos, etc.
- Organización de Seminarios de Trastornos de la Alimentación dirigidos tanto a profesionales como a familiares de afectad@s



INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN



- Participación en distintos medios de comunicación local, prensa, radio, televisión...
- Charlas dirigidas a la población general en centros culturales, de vecinos...
- Reuniones periódicas con las autoridades sanitarias.

TERAPÉUTICAS

- Tratamiento psicológico
 - Consulta individual
 - Terapia de grupo
- Reeducación nutricional
 - Consulta individual
- Grupos psicoeducativos para padres y madres.



TERAPÉUTICAS

→ Apoyo familiar

- Ofrecer un mayor conocimiento sobre los TCA
- Asesoramiento para saber cómo actuar en distintas situaciones:
 - si el paciente se niega a comer,
 - si está pasando por un momento de mucha ansiedad,
 - si se autolesiona,
 - si lleva a cabo conductas manipuladoras...



TERAPÉUTICAS

→ Apoyo familiar

- Aclarar errores frecuentes:

- Un TCA no se detecta en una analítica
- Los fármacos son de utilidad limitada
- Las recaídas no siempre son evitables
- El castigo no es una medida terapéutica
- La recuperación de un TCA es un proceso largo...



TERAPÉUTICAS

→ Apoyo familiar

- Ofrecer apoyo emocional para que se sientan arropados, entendidos... para conseguir que cada vez se sientan más capaces de resolver los conflictos que van surgiendo...



PREVENCIÓN



Es precisamente durante la edad escolar y en su entorno, cuando muchos adolescentes, la mayoría del sexo femenino, se ven influenciados y “asumen” como “buenos” valores culturales que predicán la delgadez y la adopción de patrones alimentarios poco saludables.

Es por ello el entorno escolar uno de los lugares más importantes para desarrollar programas de prevención:

- Niños y Adolescentes
- Padres y Educadores



PREVENCIÓN

5 % población infanto-juvenil padece un trastorno alimentario

11 % presenta síntomas de ries

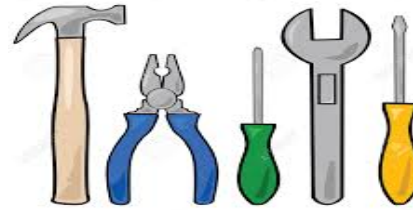
Alrededor 9% población adulta



La promoción de la salud a través de la familia, los educadores, los profesionales sanitarios y los mismos adolescentes y jóvenes favorece el conocimiento y la adopción de estilos de vida que protegen a la persona ante estas enfermedades.



PREVENCIÓN



Fomentar la
Autoestima

Información
actualizada en
materia de
alimentación

Objetivos Saludables



PREVENCIÓN

Taller: Desayunos Saludables

- Grupos de alimentos que constituyen un desayuno saludable.
- Beneficios de un buen desayuno.
- Orientaciones para desayunar bien... Qué podemos hacer?
- Degustación de alimentos que deben formar parte de esta comida del día



PREVENCIÓN

Taller: Frutas y Verduras 100% Saludables



- La importancia de consumir los grupos de alimentos en las raciones adecuadas.
- Beneficios del consumo de frutas y verduras.
- Otras orientaciones saludables como nº de comidas al día, consumo de agua, práctica de actividad física, etc.
- Degustación individual de una brocheta de frutas que elaborarán con fruta fresca previamente lavada y cortada.

PREVENCIÓN

Taller: Etiquetado nutricional



- Interpretar la información nutricional de los alimentos.
- Identificar aquellos alimentos cuyo consumo en exceso podría ser perjudicial para la salud.
- Conocer e interpretar los “ingredientes ocultos” o “ingredientes engañosos” de las etiquetas (aceites vegetales, azúcar...), y las declaraciones nutricionales y de salud (rico en fibra, bajo en sal...)
- Analizar etiquetas de distintos grupos de alimentos.



PREVENCIÓN

Taller: Cocina Saludable

- Conocer qué grupos de alimentos tienen que formar parte de comidas y cenas.
- Aprender las claves de una correcta compra, preparación y conservación de los alimentos.
- Planificar menús de comidas y cenas, utilizando la herramienta del “Plato Saludable”.
- Actividad práctica de elaboración de un “Plato saludable”



PREVENCIÓN

Taller: Mucho más que comer!



- Conceptos básicos de alimentación equilibrada y reflexión de los hábitos alimentarios.
- Crítica a los medios de comunicación y su influencia en nuestros hábitos.
- Reducción de la autocrítica y aumento de la autovaloración.
- Actividad práctica de elaboración de menús saludables.



PREVENCIÓN

Taller: Prevención de los trastornos de la alimentación

- Factores desencadenantes de los trastornos de la alimentación: imagen corporal, medios de comunicación, publicidad, RRSS y dietas de adelgazamiento...



- Señales de alarma para detectar un trastorno alimentario.
- ¿Qué hacer si se detecta un TCA?
- Orientaciones saludables para prevenir la aparición de estos trastornos desde el entorno familiar y educativo.



TALLERES

Duración

Los Talleres se establecen en acciones de 1,5 horas de duración.

Metodología

Se combina la **exposición de los contenidos**, con ayuda de un **soporte audiovisual**, con **ejercicios prácticos**, fomentando así la **participación activa** y la **implicación de los alumnos**, y facilitando por tanto el aprendizaje.



SEÑALES DE ALARMA



- ❑ Cambios en la conducta como por ejemplo, aislamiento social o irritabilidad elevada.
- ❑ Disminución de la concentración y rendimiento escolar.
- ❑ Repetitivos comentarios o exagerada preocupación por el peso y el físico.
- ❑ Bajo estado de ánimo y posibles síntomas de ansiedad.
- ❑ Excesivo perfeccionismo y autoexigencia.
- ❑ Gran pérdida de peso en muy poco tiempo.
- ❑ Usar ropa demasiado ancha o de abrigo.
- ❑ Comienzo de restricción de alimentos, por ejemplo, menos cantidad de comida o apartar comida del plato.
- ❑ Aumento exagerado de la actividad física, como por ejemplo a la hora del recreo o en las actividades de deporte.



¿QUÉ HACER SI SE DETECTA UN TCA?



- ★ Hablar con el familiar afectado con serenidad, pero de forma convincente, dejando claro que solo queremos ayudarle.
- ★ Contactar con el Médico de cabecera y/o Asociaciones de Apoyo.
- ★ Actitud y conducta lo más normal posible.
- ★ Pensar que es una enfermedad psicológica... todavía hay personas que piensan que son “manías” que se resuelven con “mano dura”..., por lo tanto hace falta **paciencia y constancia**... ya que el tratamiento es largo y no se pueden gastar todas las energías al principio.
- ★ No tomar decisiones precipitadamente



TALLERES



¡¡ CONCIENCIAR !!

PARA COMER SANO...



- No hay que ponerse a dieta... Ninguna dieta funciona!!
- No hay que tomar pastillas quemagrasas, ni diuréticos, ni laxantes...
- No hay que tomar suplementos ni complementos alimenticios
- No hay que tomar alimentos light, ni 0%, ricos en fibra...

PARA COMER SANO...



- No es necesario tomar alimentos ecológicos
- No hay superalimentos, ni alimentos o batidos detox
- Se pueden mezclar distintos grupos de alimentos entre sí...
- No hay que contar calorías!!
- No hay que pasar hambre

PARA COMER SANO...



- ★ Toma más alimentos de verdad y menos productos alimenticios
- ★ Sé muy crítico con lo que oyes/lees sobre alimentación
- ★ Dale a las comidas la importancia que tienen: presta más atención!
- ★ Disfruta comprando, cocinando y comiendo!!



ES PUEDEN SER PERJUDICIALES?

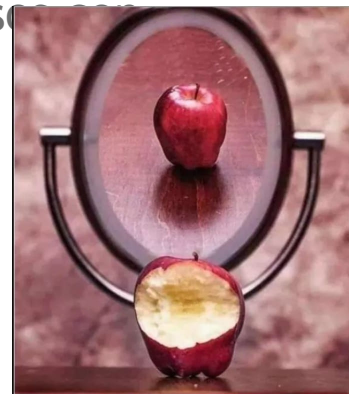
- ❑ Crean una falsa expectativa de la realidad
- ❑ Todo gira en torno a lo visual, lo retocado y lo físico
- ❑ Contribuyen a aumentar las obsesiones y el control
- ❑ Incitan a la constante comparación y a la búsqueda de likes.





¿N ALGÚN BENEFICIO PARA LOS TCA?

- ★ Herramienta para difundir información, imágenes y testimonios de casos con buen pronóstico!!



¡ ¡ M U C H A S
GRACIAS !!



986 436 541

abapvigo@gmail.com

