



¿CÓMO LIDIAR CON UN TRASTORNO DE LA ALIMENTACIÓN DURANTE LA CUARENTENA?

La pandemia de COVID-19 es una crisis que ha traído consigo dificultades sin precedentes. Y **para cualquier persona que padezca anorexia, bulimia, trastorno por atracón o cualquier otro tipo de trastorno de la alimentación, las presiones impuestas por el encierro pueden ser especialmente difíciles.**

Por un lado, todos estamos lidiando con cambios en nuestra rutina normal y enfrentamos muchas incógnitas. Más allá de eso, la situación ha planteado muchos desafíos específicos en torno a los alimentos: piensa en los estantes vacíos en los supermercados y en las preocupaciones sobre la compra de alimentos, junto con reglas respecto al ejercicio y la socialización que pueden exacerbar los miedos y ansiedades.

La doctora Elena Tourni, psicóloga consultora y cofundadora de la Clínica de Psicología de Chelsea, en Reino Unido, señala que el **aislamiento nos ha despojado de muchas de nuestras estrategias de afrontamiento saludables. Por tal motivo, podemos encontrar que los viejos malos hábitos comienzan a resurgir.**

«Para aquellas personas con trastornos de la alimentación, es probable que los largos períodos de tiempo en el hogar desencadenen ansiedades, síntomas y formas de afrontamiento muy específicas», detalló. «Para aquellas que han encontrado que los estilos de afrontamiento poco saludables se están extendiendo, se trata de hallar otros más saludables que puedan poner en práctica durante estas circunstancias actuales».

Con base en lo anterior, si estás lidiando con un trastorno de esta índole, la clave es recordar que tus preocupaciones son dignas de atención y de ser escuchadas.

La consejera Lynn Crilly, autora del libro *Hope with Eating Disorders*, menciona que muchas personas encontrarán que la lucha del día a día con su trastorno alimenticio será todavía más difícil de ganar.

«Pero recuerda que puedes y lograrás ganar», subrayó. **«La comunicación es fundamental. Hablar con alguien de tu confianza sobre cómo te sientes y elaborar un plan de acción juntos sobre cómo mantenerse a flote en el futuro, te ayudará.»**

Es importante mantener tu rutina diaria tanto como sea posible y seguir un plan de alimentación regular que funcione para ti. Crilly sugiere **escribir un plan para cada día la noche anterior, para que sepas lo que estás haciendo desde el momento en que te despiertas.** También puedes crear un plan de alimentación aproximado para la semana siguiente.

«Mantén patrones de sueño regulares, limita tu tiempo en las redes sociales e intenta no involucrarte en tus comportamientos negativos», apuntó. **«Escribe una lista de 'razones para permanecer en recuperación' que deberían recordarte por qué haces los que haces y cómo necesitas mantenerte en el camino.** Lleva un registro diario respecto a cómo te sientes y de los pasos positivos que has tomado cada día. Y descubre la mejor manera de incluir el ejercicio en tu rutina, reconociendo que las necesidades de cada persona son diferentes».

La doctora Tourni resaltó que **aprender a calmarse es vital, para de esa forma manejar adecuadamente las emociones difíciles.**

«Usar los cinco sentidos puede ser útil, por ejemplo, escuchar música relajante o energizante cuando te sientas ansiosa(o)», recomendó. «O para el tacto, poner sábanas limpias y frescas en la cama, o para la vista, mirar algo hermoso. **Escribe una lista de las diferentes cosas que te resulten reconfortantes, y usa esto como tu juego de herramientas para mediar cualquier desencadenante para tu trastorno.»**

Finalmente, también **es una buena idea mantenerte al día con tu plan de tratamiento o terapeuta, incluso si todo se hace virtualmente.** Muchos terapeutas ofrecen citas telefónicas o por video en este momento. También hay líneas de ayuda a las que puedes llamar, que, aunque no son un sustituto de la terapia, pueden ayudarte en estos tiempos de crisis

Vía: Patient