

**Condado De Marin
Guía De Recursos Para Los Desordenes de
La Conducta Alimentaria**

¿Cómo responder a las presiones
que me obligan a vestirme en cierta forma?

Buscando siempre mi Verdad personal.

Siendo sincera con mi misma y sin tratar de
"competir" en tamaño con otras.

Encontrando mi propia voz.

Nunca compitiendo con las medidas
del cuerpo de ninguna otra persona.

Aprendiendo a aceptar y a amar
al cuerpo natural que tengo.

Sabiendo que la verdadera belleza
se encuentra dentro de una persona.



Realizando la Verdad - si trato de cambiar
el tamaño natural de mi cuerpo tendré serias repercusiones.- Y una
de ellas podría ser una muerte prematura por causas que no son naturales.

Siendo un modelo sano para los niños y los jóvenes, aceptándome, amándome,
Y dándome de comer.

**Marin County Department of Health & Human Services
Community Health & Prevention Services
And the Marin County Eating Disorder Task Force**

Índice

Bienvenida e Introducción.....	2
Trastornos de la conducta alimentaria y alimentación desordenada.....	3
¿Que causa los trastornos de la conducta alimentaria?	5
<i>Mito #1 sobre los trastornos de la conducta alimentaria.....</i>	6
Las consecuencias de los trastornos de la conducta alimentaria y sus repercusiones sobre la salud.....	7
Creando un ambiente que brinda un soporte a los hábitos alimentarios sanos y una imagen positiva de si mismo.....	9
Porque las dietas restrictivas no funcionan.....	10
Imagen corporal.....	11
Como hablar a alguien que puede tener trastornos de la conducta alimentaria.....	12
<i>Mito #2 sobre trastornos de l conducta alimentaria.....</i>	13
Obtener ayuda.....	14
<i>Mito # 3 sobre los trastornos de la conducta alimentaria solo afectan individuos blancos y adinerados.....</i>	15
Si su niño tiene trastornos de la conducta alimentaria.....	16
El tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria	18
Cobertura de los seguros: como descifrarlos	20
Especialistas de los trastornos de la conducta alimentaria	21
Organizaciones y agencias	23

1. Disclaimer, terms of use and copyright.

Your use of the contents of this manual constitutes your agreement to our disclaimer and terms of use which can be found also on our web site at: www.healthymarin.org

2. © 2004. The County of Marin H&HS, Community Health & Prevention Services, Nutrition Wellness Program. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted in any form or by any means electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise without the prior permission of the above organization.

The views expressed by individuals or groups in this publication are those of the authors and do not necessarily reflect the policies and/or official position of the County of Marin H&HS. The County of Marin disclaims responsibility for the groups or individuals listing their services or the application of the information contained herein.



BIENVENIDA E INTRODUCCION

Esta guía fue desarrollada por el Grupo de intervención de Marin para Trastornos de la Conducta Alimentaria, el cual esta coordinado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos, los Servicios de Salud y de Prevención de la Comunidad, y el Programa de Nutrición y Bienestar. El Grupo de Intervención para Trastornos de la Conducta Alimentaria fue fundado en Mayo 2002, cuando dos madres de hijas con anorexia se acercaron al Departamento de Salud y Servicios Humanos para expresar su deseo de ver un enfoque mejor coordinado en el tratamiento y la prevención en el Condado de Marin.

La respuesta del Departamento fue invitar a profesionales de la comunidad para desarrollar un Grupo de Intervención sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria. La primera tarea de este Grupo fue la de crear esta Guía de Recursos. En cuanto más crece el enfoque sobre la epidemia de obesidad, en cuanto más el Departamento esta consciente de los múltiples factores sociales, sicológicos y físicos que tienen un impacto sobre toda una gama de desordenes creados por los hábitos alimentarios. Contrariamente a la obesidad, muchos de los trastornos de la conducta alimentaria quedan escondidos. Esperamos que esta guía empezará a esclarecer las estrategias y los recursos que existen en nuestra comunidad para los trastornos de la conducta alimentaria tanto para la prevención como para el tratamiento. Esta en libertad de copiar secciones individuales de esta guía para usarlas con fines profesionales. Solo pedimos que no cambie o distorsione de ninguna forma el contenido de esta guía.

El Grupo de Intervención de Marin para Trastornos de la Conducta Alimentaria es una colaboración multidisciplinaria, cuyo propósito es la prevención y el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria. Nos empeñamos en alcanzar la meta de obtener gente sana de todas las estaturas a través de una campaña que promueve la diversidad de tamaños, auto-aceptación, hábitos de nutrición saludables, estilo de vida activo y publicidad responsable. El Grupo de Intervención se compone de una gran variedad de profesionistas y miembros de la comunidad que tienen interés, experiencia y son expertos en el ámbito de los trastornos de la conducta alimentaria.

Tenemos entre los miembros al Servicio de Salud y Prevención de la Comunidad del Condado de Marin, profesionistas de la salud mental y doctores, maestros, dietistas registrados, enfermeras de escuelas, padres interesados, y otros miembros de la comunidad. El Grupo de Intervención se junta cada cuatro meses para planear y coordinar los esfuerzos para la prevención y el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria en Marin. Para mayor información sobre el Grupo de Intervención para Trastornos de la Conducta Alimentaria puede Usted llamar al : 499-3055.

Deseamos dar las gracias a todos los miembros del Grupo de Intervención para Trastornos de la Conducta Alimentaria que contribuyeron con su tiempo y energía para hacer posible esta Guía de Recursos. Esperamos que esta Guía le sea útil, tanto para Usted como para su familia, sus estudiantes o sus clientes en sus primeros pasos en la jornada para la curación de los trastornos de la conducta alimentaria.

Esta Guía fue financiada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos, y a través del Departamento de Nutrición y Bienestar, una campaña patrocinada por el Departamento de Salud de California, con fondos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.



Trastornos de la Conducta Alimentaria y Alimentación Desordenada

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria son condiciones de salud mental y física muy serias con situaciones que pueden tener consecuencias de vida o muerte para las personas que los padecen. La causa de los trastornos de la conducta alimentaria es muy compleja y resulta de una combinación de factores sociales, personales y psicológicos.

Anorexia Nervosa afecta aproximadamente una de cada 100 mujeres jóvenes, y ocurre cuando las personas mueren literalmente de hambre. Las personas con anorexia son muy delgadas, comen muy poco, y tienen un gran temor de ganar peso.

Bulimia Nervosa ocurre entre 2 y 5 de cada 100 mujeres jóvenes. Este desorden aparece cuando un individuo come demasiado (atascarse) y luego se purga vomitando, tomando laxativos o diuréticos, y/o hace ejercicios extremos.

El desorden creado por comer compulsivamente afecta de 10 a 15% de las personas ligeramente obesas, y está marcado con múltiples episodios en donde comen de manera incontrolada. Esta situación puede conducir a condiciones de exceso de peso y obesidad.

Trastornos de la Conducta Alimentaria No Especificados (TCANE) es una categoría de diagnósticos que representa a individuos con trastornos de la conducta alimentaria que se asemejan a la anorexia nervosa o a la bulimia nervosa, pero cuyo comportamiento no se conforma con uno o a varios criterios esenciales de diagnóstico.

El comer compulsivamente cubre una gama de comportamientos que incluyen sentimientos dañinos, actitudes y comportamientos sobre la alimentación, el peso y problemas causados por falta de autoestima que no son suficientes para un diagnóstico clínico de los trastornos de la conducta alimentaria, pero si se mantienen, pueden conducir a un desorden de la conducta alimentaria.



Signos y Síntomas de Trastornos de la Conducta Alimentaria

Físicos	Del comportamiento	Emocionales
<ul style="list-style-type: none">• Significante pérdida o aumento de peso en corto período de tiempo.• Dolores abdominales• Sentirse lleno o hinchado• Pelo o piel seca, deshidratación, manos/ pies azules• Alteración o pérdida de ciclo menstrual• Constipación crónica• Presión baja / tener frío	<ul style="list-style-type: none">• Ponerse a dieta o comer en forma irregular• Pretender estar comiendo y tirar la comida• Hacer ejercicios durante un tiempo excesivo• Obsesión con la comida• Frecuentes viajes al baño• Llevar ropa muy holgada para esconder un cuerpo demasiado delgado• Aislamiento	<ul style="list-style-type: none">• Quejas sobre la apariencia• Temor de ser o sentirse gorda• Tristeza, depresión, sentimiento de ser inútil• Actitud perfeccionista• Sentimiento de desamparo• Tendencia de estrés y ansiedad• Denigrarse o tener una imagen falsa de si misma o de su peso



¿Que causa los Trastornos de la Conducta Alimentaria ?

La Publicidad, los Shows en la Televisión, y las películas nos bombardean a diario con imágenes de mujeres perfectas y modelos increíblemente delgadas. Aún si estas imágenes pueden ser extremadamente dañinas, no causan por si solas los trastornos de la conducta alimentaria. Los trastornos pueden empezar con una dieta y con la preocupación por el peso o la apariencia física, pero a menudo están relacionados con factores sociales, relaciones personales o históricos y genéticos. Trastornos de la conducta alimentaria, perdida de peso peligrosa, deficiencias en nutrientes, obesidad, discriminación por el tamaño, y odio del cuerpo, todos están vinculados . *Ningún factor en particular, es la causa de los trastornos de la conducta alimentaria o el comer compulsivamente.*

Una serie de características e influencias potenciales pueden actuar en conjunto para crear un trastorno de la conducta alimentaria o del comer compulsivamente. Ambos son condiciones de salud muy serias y deben de ser tratadas de inmediato por un profesional experimentado.

Factores debidos a relaciones personales

- Dificiles relaciones con la familia o con personas
- Dificultad en expresar sentimientos o emociones
- Historial de ser atacado o ridiculizado por la estatura, el peso o la apariencia física.
- Historial de abuso físico, emocional o sexual.
- Preocupación por parte de los padres o de la familia con respecto al hábito de comer, el peso o las exigencias excesivas para alcanzar una meta.
- Falta de soporte o reconocimiento por parte de los padres, los amigos o la comunidad.

Factores sicológicos

- Bajo nivel de confianza en si misma y experiencias traumáticas que pueden afectar la confianza en si misma, tales como abuso o violación
- Sentimientos de impotencia o de falta de control sobre su propia vida
- Sentimientos frecuentes de desorden o ansiedad, depresión, enojo y/o soledad
- Tendencias de ser una perfeccionista y exigir de si misma normas demasidamente rígidas
- Desordenes psicológicos latentes tal como fuerte depresión, ansiedad generalizada, o desordenes del tipo obsesivo-compulsivo.

Factores Sociales

- Presiones sociales o culturales que enfatizan la delgadez y el “cuerpo perfecto”
- Definiciones sobre la belleza que son muy restringidas y solo incluyen hombres y mujeres de cierto peso y de cierta forma física.
- Costumbres culturales que asemejan valor personal con apariencia física y no las cualidades internas y la fuerza de carácter.
- Ataques de tipo sexual



Factores Genéticos, Biológicos o Bioquímicos

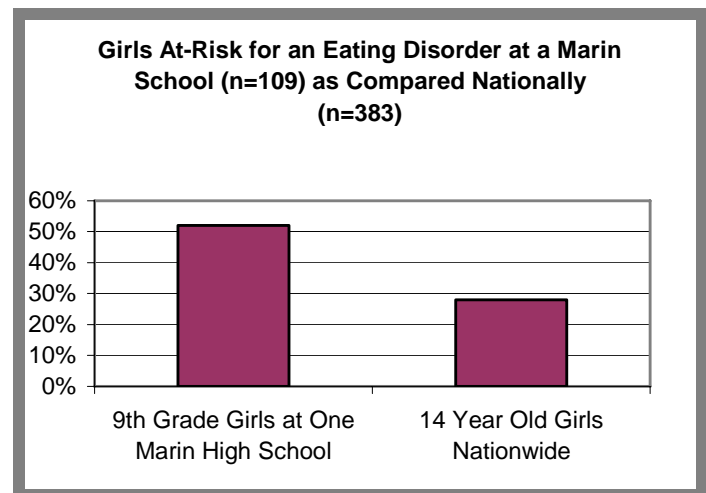
- Los Científicos siguen investigando las causas potenciales de orden genético o bioquímico de los trastornos de la conducta alimentaria. Algunos de los neurotransmisores químicos de los que se sabe que influyen sobre el apetito, el hambre y la digestión, se ha notado que estaban fuera de balance en las personas con trastornos de la conducta alimentaria.

Las personas que participan en cierto tipo de deporte o de trabajo pueden correr un riesgo adicional de padecer de trastornos de la conducta alimentaria. Las actividades que ponen énfasis en la delgadez, peso reducido, u apariencia física, a menudo aumentan la predisposición para trastornos de la conducta alimentaria. Los individuos que están involucrados en actividades tales como, ser modelo, gimnasia, lucha libre, balet y buceó, deben de poner particularmente atención en tener hábitos alimentarios sanos y deben de reconocer el potencial que existe de tener trastornos de la conducta alimentaria debido a estas actividades.

*Adaptado de la Asociación para los Trastornos de la Conducta Alimentaria, 2002, www.NationalEatingDisorders.com

Míto #1 sobre los trastornos de la conducta alimentaria: **Estos trastornos son escasos y sólo afectan a individuos con problemas psicológicos.**

Hecho: En el año 2000 el proyecto regional para controlar los trastornos de la conducta alimentaria controló a todos los alumnos del 9 grado de una escuela de Marin, para medir los síntomas y los problemas que son característicos de los desorden de la conducta alimentaria. Los resultados mostraron que aproximadamente el 52% de las niñas de esta escuela del Condado de Marin sufrían de alguna forma de trastorno de la conducta alimentaria comparado a 28% a nivel nacional para niñas de 14 años de edad.



Después de este estudio, 53 estudiantes se dirigieron por si mismas hacia un grupo de soporte para trastornos de la conducta alimentaria de esta escuela secundaria. Luego siete de estas estudiantes continuaron recibiendo tratamiento. **El Control para identificar con anticipación los trastornos de la conducta alimentaria es la clave para un tratamiento exitoso.**



Las consecuencias de los trastornos de la conducta alimentaria y sus repercusiones sobre la Salud.

Los trastornos de la conducta alimentaria son un serio problema de salud que requiere atención médica por un experto en la materia. Aun si una persona no tiene un caso diagnosticado clínicamente como un trastorno de la conducta alimentaria, los hábitos desordenados tales como frecuente dieta o comer compulsivamente pueden tener consecuencias graves para la salud.

Estos comportamientos pueden afectar el crecimiento normal y el proceso de madurez de un joven, y puede causar una serie de problemas de salud, tales como pérdida de fuerza y resistencia muscular, reducción de absorción de oxígeno así como disminución del volumen sanguíneo y de las funciones cardiacas. Los trastornos de la conducta alimentaria pueden causar una serie de problemas mentales y emocionales tales como irritabilidad, impedimentos para juzgar y pensar en forma crítica, baja auto-estima, cambios de humor y depresión.

Es importante buscar ayuda lo antes posible, cuando se detectan trastornos de la conducta alimentaria. Una pronta intervención es uno de los principales factores para obtener resultados positivos en el tratamiento.

La Anorexia Nervosa

Las personas con **Anorexia Nervosa** están literalmente involucradas en un proceso de auto-inanición, que priva el cuerpo de nutrientes esenciales necesarios para un funcionamiento normal. A pesar de verse obviamente demacradas, las personas con anorexia niegan (hasta a ellas mismas) su delgadez, fatiga o hambre. Los procesos metabólicos del cuerpo son más lento para conservar energía.

- Pulso anormalmente lento (latidos lentos del corazón)
- Presión sanguínea anormalmente baja (lo que puede causar mareos, o desvanecimientos)
- Temperatura del cuerpo mas baja de lo normal e incapacidad de tolerar el frío/ dificultad para regular la temperatura del cuerpo (esto puede conducir a la hipotermia.)
- Constipación
- Resequedad de la piel y del cabello
- Piel reseca
- Piel que se torna amarilla (particularmente en las palmas de las manos.)
- Exceso de pelo en el cuerpo; en general pelo fino , vellos llamado lanugo, pero puede ser regular o hasta burdo. Esto puede ser debido a la necesidad que tiene el cuerpo en calentarse.
- Edema de las piernas (hinchazón) lo que puede disfrazar el aspecto demacrado de la persona cuando esta vestida
- Perdida de período menstrual en casi el 100% de las mujeres con anorexia
- Anormalidades del corazón incluyendo disturbios de ritmo severos o descargas eléctricas, daños en las válvulas o paro cardiaco.
- Anemia
- Suicidio
- Osteoporosis / o baja densidad ósea



Bulimia

Las personas con **Bulimia** tienen ciclos en los cuales comen grandes cantidades de alimentos (potencialmente enormes) seguido por purgas para liberar el cuerpo del exceso de calorías induciendo vomito, haciendo ejercicio forzados o usando laxativos o diuréticos en exceso.

El cuerpo trata de absorber grandes cantidades de alimentos y el efecto adverso de los vómitos repetitivos y el uso probable de laxativos tienen como consecuencia estos **efectos en la salud**:

- Deterioro de los dientes
- Erosión del esmalte de los dientes
- Anomalías metabólicas severas que pueden conducir a una muerte súbita
- Anomalías del corazón, incluyendo ritmos o disturbios eléctricos severos, daños en las válvulas, bloqueo del corazón y paro cardiaco.
- Glándulas parotidas agrandadas (Hinchazón en la base del mentón de cada lado de la garganta), lo que puede disfrazar
- el aspecto demacrado de la persona cuando esta vestida
- Aspiración en los pulmones del contenido del estomago causando pulmonía
- Ruptura del esófago
- Ruptura del estomago
- Perdida de períodos menstruales en aproximadamente el 50% de las mujeres con Bulimia
- Pancreatitis
- Suicidio

Trastornos por comer compulsivamente

Las personas que tienen trastornos por comer compulsivamente son a menudo obesos y por lo tanto pueden sufrir de las mismas consecuencias en la salud que se ven asociadas con la obesidad clínica, tales como:

- Diabetes
- Enfermedades del corazón
- Dolores de las articulaciones
- Enfermedades de la vesícula
- Alto colesterol
- Presión alta
- Caries dentales

Trastornos de la Conducta Alimentaria Sin Características Especificas (TCASCE) Y Hábitos alimentarios desordenados

Las personas diagnosticadas con **TCASCE** pueden tener hábitos alimentarios desordenados, que resultan en consecuencias para la salud conectados con la Bulimia y/o la Anorexia.

Hábitos Alimentarios Desordenados incluyen una gama de comportamientos tales como sentimientos, actitudes y comportamientos peligrosos con respecto a los alimentos, el peso y el descontento sobre las características del cuerpo. Los comportamientos tales como dietas, atascos, ayunos, vómitos, laxativos o abuso de diuréticos así como ejercicios compulsivos, son problemas serios de salud, que si se mantienen, pueden conducir a un diagnostico clínico de trastorno de la conducta alimentaria.



Creando un Ambiente que brinda un Soporte a los Hábitos Alimentarios Sanos y una Imagen Positiva de Si Mismo

La Comisión Especial para los Desordenes de la Conducta Alimentaria en Marín se compromete en crear una comunidad que apoya y promueve hábitos alimentarios sanos y una imagen propia positiva. Hay muchas formas por las que un individuo puede provocar un cambio y puede ayudar a crear este tipo de comunidad, sea modelando hábitos sanos en su propia familia, educando a otros proveedores e individuos, o haciendo cambios de normas que afectan a grupos u organizaciones grandes. Juntos podemos hacer una diferencia. Aquí tiene algunas formas que le pueden ser útiles:

Para Individuos y Familias

- Haga de las comidas una experiencia agradable. Anime a sus hijos para que ayuden en planear, hacer compras, y a preparar las comidas y las meriendas, extendiendo así sus conexiones con los alimentos más allá de solo comer. Apague la televisión a la hora de la comida y anime a las conversaciones y a la expresión de emociones. Evite argumentos sobre la comida o el comportamiento, o sobre el uso de la comida como recompensa o el negar los alimentos como castigo.
- Coma su desayuno con sus hijos. Los niños que comen desayuno, son más productivos, se portan mejor y se concentran más, teniendo mejores calificaciones y recuerdan más rápidamente y con certeza que los niños que no comen desayuno. El comer el desayuno es también importante para alcanzar y mantener un peso sano.
- Educar sobre la alimentación sana y guiar a su familia para que siga las indicaciones dietéticas (www.health.gov/dietaryguidelines) pero sin dictar cual alimento tienen que comer. Anime a su familia para que “coma un arco iris cada día” comiendo por lo menos 5 porciones al día de una variedad de frutas y verduras de colores vivos para ayudar a promover y mantener una buena salud.
- Planee para comidas y meriendas sanas, comprando, preparando y guardando frutas y verduras frescas, productos lácteos sin o con poca grasa, productos de soya y productos con harina integral, en vez de alimentos y bebidas con “calorías vacías” tales como sodas y productos con mucha azúcar y mucha grasa.
- Aliente a los niños que conoce para que sean físicamente más activos. Enfóquese en los placeres causados por el movimiento y sus beneficios para la salud y la energía, en vez de hacer ejercicios solo para perder peso o para quemar calorías.

Para Escuelas, Organizaciones y otros Grupos

- Promueva la aceptación del cuerpo de cualquier forma o talla. Crea una cultura en su escuela u organización que no tolera crítica, chistes o comentarios negativos sobre el cuerpo de otra persona. Aplique las pólizas contra la conducta abusiva hacia las niñas y las personas con exceso de peso.
- Ayude a otras personas en respetar a todo el mundo como individuos. Admire sus talentos y sus dones especiales, su creatividad y su inteligencia.



- Abogue por un ambiente que promueve una nutrición sana y sus reglas dentro de las escuelas y en los lugares de trabajo. Ayude a crear un ambiente placentero que ofrece una amplia gama de opciones en alimentos sanos y actividades físicas.
- Entrene a los jóvenes en detectar los mensajes en la publicidad. Ayude a las niñas y a las jóvenes en ver de forma crítica a las imágenes distorsionadas o negativas del cuerpo de mujeres con mala salud.
- Asegurase que las evaluaciones sobre la salud se hagan en forma respetuosa y promuevan la aceptación de si misma y estimulen comportamientos saludables. Pesarse y medir a los niños y a los adultos deberá de conducirse en privado, tomando en cuenta las diferencias en el crecimiento, las formas del cuerpo y los varios tamaños.
- Coordine y provee entrenamiento para el personal de la escuela o de la organización para crear un ambiente en donde se come algo sano y se tiene una buena imagen propia. Utilice los recursos y la información de esta guía para ayudar a educar a otros proveedores de servicios.

Porque las dietas restrictivas no funcionan

Los Norte Americanos gastan cada año miles de millones de dólares en dietas y productos dietéticos. No solamente no funcionan las dietas restrictivas, sino pueden también tener consecuencias sobre la salud muy serias a corto y largo plazo. Vea a continuación algunas de las razones para evitar dietas restrictivas.

- Las Dietas pueden conducir a sentimientos de privación y últimamente en comer en exceso.
- Ponerse a dieta puede forzar al cuerpo en padecer de hambre, haciendo que reduzca muchas de sus funciones normales para conservar energía y actualmente reducir el ritmo normal del metabolismo.
- Las dietas pueden conducir al efecto “yo-yo” o sea que se gana y se pierde peso constantemente en forma cíclica, lo que a largo plazo es muy dañino para el cuerpo.
- Las dietas promueven a menudo un producto alimenticio o un suplemento que puede ser costoso y a veces peligroso para la salud.
- Las dietas no le ofrecen los instrumentos necesarios para obtener una mente, un cuerpo y un espíritu sano.
- Las dietas se perciben como negativas, restrictivas y causante de privaciones.
- Las dietas no cambian los hábitos alimentarios.
- Las dietas no le enseñan a seleccionar en forma natural a toda una variedad de alimentos y como puede balancear la toma de alimentos con actividades físicas regulares.
- Las dietas no siempre proveen los nutrientes adecuados o las calorías para mantener el crecimiento de los músculos y de los huesos, conduciendo a una reducción de la masa muscular con el potencial de desarrollar osteoporosis.
- Las dietas pueden conducir a un desorden hormonal.
- Las dietas no proveerán los nutrientes adecuados para mantener un sistema inmunológico saludable.
- Las dietas pueden reducir los niveles de energía mental y el rendimiento físico.



Imagen Corporal

¿Que es la Imagen Corporal?

La imagen corporal es la forma en que percibimos a nuestro cuerpo y como nos sentimos con respeto a la forma en que nos vemos, según nuestro peso, nuestra forma y nuestra talla. Nuestra imagen corporal puede tener muy poco en común con nuestro cuerpo físico.

¿En donde desarrollamos nuestra Imagen Corporal?

No nacemos con juicios establecidos sobre la aceptabilidad de nuestro cuerpo. Recibimos mensajes culturales en donde vivimos. Como nos percibimos a nosotros mismos se va desarrollando con el tiempo por lo que obtenemos de la familia, las películas, la televisión, los amigos, los entrenadores, los maestros, los profesionales médicos y muchos otros.

¿Que hace que la imagen corporal tenga algo que ver con los Trastornos de la Conducta Alimentaria?

El descontento con respecto al cuerpo y el odio del cuerpo pueden crear un malestar y sentimientos de ser inadecuado, de envidia, de depresión y de ansiedad. Estos sentimientos pueden hacernos cambiar la forma en que nos vemos. Puede empezar con cambios en la forma en que comemos o hacemos ejercicios, pero puede volverse demasiado rígido o fuera de control, conduciendo a dietas, obsesiones con los alimentos y el peso y trastornos de la conducta alimentaria.

¿Que podemos hacer para mejorar la imagen corporal?

- Tener aprecio por el cuerpo por lo que hace y no por su apariencia. Cuando baila, corre, nada o se ríe, cerciórese de cómo se siente en vez de cómo se ve.
- Somos mucho más que un cuerpo. También tenemos pensamientos, sueños, intereses, y talentos que deben de ser apreciados. La confianza en si misma, la auto-estima y el sentirse bien consigo mismo, crean un aura y una belleza dentro y fuera de la persona.
- Estamos bombardeados a diario con mensajes que nos dicen como tenemos que vernos y como tenemos que actuar. Vealos en las revistas, los comerciales, las películas y en la televisión y vea como le afectan. Resista tomar estos mensajes demasiado a pecho hablando sobre lo que le hacen sentir o apagando la televisión o escribiendo una carta... ¡no deje que le afecten!
- Haga ejercicios porque es placentero, le hacen sentirse bien, le hacen ser más fuerte y le dan energía. Evite castigarse a si misma con ejercicios extremos o enfocándose en la perdida de peso.
- La gente viene en diferentes tamaños y formas. Aprecie la diversidad en vez de juzgar a otros o en vez de compararse a ellos. Busque la belleza en una sonrisa, una forma de ser, o en algo especial y único que caracteriza a una persona.
- Busque a otros que están aprendiendo a aceptar sus cuerpos. Únase a un grupo, encuentre apoyo, hable, enseñe la aceptación, confronte a los mensajes que dicen que ser joven y delgada es lo ideal.
- En vez de gastar un tiempo precioso en auto-critica u odio de si misma, escoja ser creativa, aprenda algo nuevo, diviértase, haga algo que le guste, sea buena con si misma o haga algo para ayudar a otros. Cada minuto que dedica a auto-criticarse es tiempo empleado para hacerse daño, en vez de mejorar su vida.



Como hablar a alguien que puede tener trastornos de la conducta alimentaria.

¿Qué hará si sospecha o sabe que alguien tiene un problema de la conducta alimentaria? ¿Deberá decir algo? ¿Qué dirá? ¿Tendrá que hablar a la persona que tiene este problema o a otra persona?

Lo más importante es recordar que entablar el tema de los trastornos de la conducta alimentaria con una persona que padece de ellos es de muchísima ayuda. Siembre la semilla de su preocupación sobre lo que esta haciendo y ponga su enfoque en la situación. Aun que parezca más difícil, decir algo es mejor que ignorar un comportamiento doloroso y peligroso.

Los trastornos de la conducta alimentaria pueden ser de vida o muerte. Si sospecha que una persona esta en un tipo de peligro de carácter medico (desvanecimiento, debilidad, tendencia hacia el suicidio) no dude en buscar ayuda de inmediato. Llame a su medico o llévela a la sala de emergencia para una evaluación.

Si es un pariente, busque de inmediato ayuda médica y psicológica para su niño. Es posible que no sepa que tan serios son los trastornos de la conducta alimentaria de su niño, pero una consulta inicial permitirá esclarecerlo y le dejara ver lo que esta realmente pasando.

Si es usted una persona joven que esta preocupada por su amiga o hermana, es importante que lo comente con un adulto de confianza, lo antes posible. Tendrá primero que hablar en privado con su amiga o hermana, pero es esencial que se ponga en contacto con un pariente, un maestro, un entrenador, una enfermera, un consejero escolar o cualquier otro adulto de confianza. Como no sabe cuan serio es el problema, no demore. Quizá su amiga este enfada con usted por ahora, esto cambiara cuando ella o el empiecen a recuperarse de estos trastornos.

Considere estas ideas antes de hablar con la persona por la que esta preocupada:

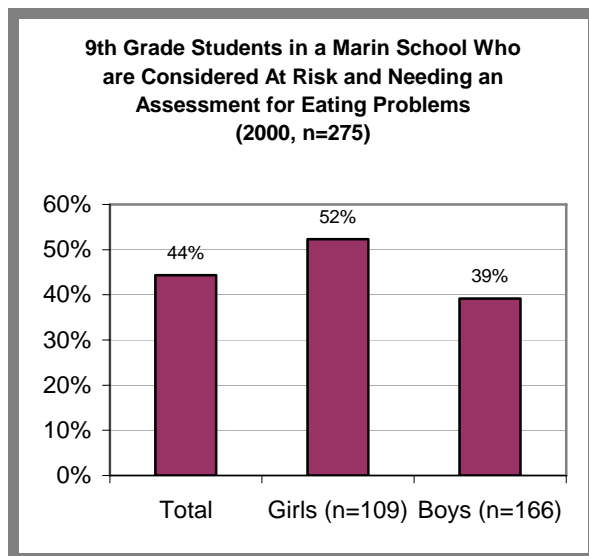
1. ¿Quién sería la persona mas calificada para conducir la platica? Los padres pueden decidir quien sería la persona mas indicada para hablar con su niño. Si usted no es un familiar de esta persona, pero esta preocupado, quizás habrá un maestro, un consejero escolar, una enfermera, otro pariente o un amigo mutuo que podría ayudar en hablar con esta persona sobre este asunto.
2. Encuentre un momento para hablar con la persona cuando usted este tranquila y nada los puede interrumpir. En cuanto mas puede quedar ecuánime en cuanto mas esto ayudara a su amiga a comprender que usted esta sinceramente preocupada por su salud. Brinde el mayor soporte y gentileza posible, pero mantenga una actitud clara en su comportamiento.
3. Escriba con anticipación lo que va a decir. No tiene que apegarse exactamente a lo que escribió pero esto le permitirá mantener su enfoque y no salir del tema. Hablar directamente de lo que siente y de lo que ha observado es de mucha ayuda. Algo simple como: "He estado preocupada por Usted porque...", podrá ayudar a iniciar la platica.



4. ¿Cual es su propósito al hablar con la persona? Sea realista. A menudo el solo hecho de tocar el tema le puede ayudar a admitir que necesita ayuda. ¿Necesita hablar sobre los efectos que tienen los trastornos de la conducta alimentaria sobre sus relaciones familiares? ¿Desea que esta persona reciba ayuda de un doctor o de otro profesionalista? Ofrezca ayuda para encontrar soluciones.
5. Brinda su soporte de la mejor manera posible. Quizás esta persona necesita información sobre los impactos que tienen los trastornos de la conducta alimentaria, o sobre los lugares en donde puede obtener ayuda. **Escúchela y mantenga el contacto para estar seguro de que esta recibiendo la ayuda necesaria.**

*Adaptado de la Asociación para los Trastornos de la Conducta Alimentaria, 2002, www.NationalEatingDisorders.com

Mito #2 sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria: **Estos trastornos solo afectan a las jóvenes.**



Dato: Aun si las investigaciones nacionales demuestran que el 90% de todos los individuos con trastornos de la conducta alimentaria son niñas adolescentes y mujeres jóvenes, un buen numero de jóvenes y hombres padecen de estos trastornos. Los porcentajes son difíciles de medir ya que los hombres buscan menos ayuda que las mujeres y las niñas. Según el Centro para los Trastornos de la Conducta de Harward, la mitad de las niñas y un tercio de los jóvenes no estaban satisfechos con el tamaño de su cuerpo y esto a partir de los ocho años de edad.

El Proyecto Nacional para detectar los Trastornos de la Conducta Alimentaria que se llevo a cabo en una Secundaria de Marin en el año 2000 indico que el 39%

de los jóvenes y el 52% de las niñas demostraban trastornos de la conducta alimentaria.

Casi un tercio de los muchachos adolescentes tratan de cambiar su peso por medios poco saludables y métodos de nutrición, tal como huevos crudos, monohidrato de keratina, esteroides, insulina, drogas, o diuréticos, que no son apropiados. ***Una educación efectiva combinada con otros servicios de apoyo es esencial para corregir la falta de aprecio del cuerpo y los trastornos de la conducta alimentaria en las niñas y los jóvenes.***



Obtener Ayuda

Si busca ayuda para Usted o su niño, antes de llamar a alguien, tome en cuenta lo siguiente:

- **Este lista para hablar** de los trastornos de la conducta alimentaria, para identificar signos y síntomas específicos, tales como vomito, atascos, laxativos o abuso de diuréticos, purgas, o el comer demasiado poco.
- **Familiarizase con su plan de seguro familiar para la salud.** Específicamente, investigue que tipo de profesionista de la salud mental están cubiertos por su plan. Considere sus opciones financieras en el caso de que su seguro no cubra salud mental o terapia para trastornos de la conducta alimentaria.
- **Busque ayuda profesional que sea de fácil acceso** y donde puede pedir citas a las horas y los días que le sean convenientes. Tome en cuenta que un tratamiento regular juega un papel importante par obtener alivio.
- **Escoja a un profesionista que este bien calificado y con credenciales.** El tratamiento de trastornos de la conducta alimentaria es un área que solo un especialista capacitado puede tratar. Es importante encontrar un proveedor de servicios que tiene mucha experiencia en esta área.

Es importante para los que tienen que lidiar con trastornos de la conducta alimenticia encuentren a un profesionista de la salud en el que puedan confiar, para desarrollar y coordinar un plan de tratamiento. Quizás su doctor, el personal de la escuela, amigos o libros como este, le recomienden a profesionistas de la salud o de la salud mental. Tome en cuenta lo siguiente:

- ¿Que títulos, entrenamiento, y experiencia en el tratamiento de trastornos de la conducta alimentaría tiene este proveedor de servicios?
- ¿Cuál es su filosofía con respeto a la recuperación después de los trastornos de la conducta alimentaria?
- ¿Cómo establece este proveedor de servicios, su plan de tratamiento? ¿Cuánto tiempo estima este proveedor que durará el tratamiento?
- ¿Bajo que circunstancias recomendará el proveedor que se hospitalice el paciente?
- ¿Se comunica el proveedor con otros profesionistas que puedan estar involucrados en tratamientos?
- ¿Trabjará su proveedor con su plan de seguros? ¿Cuáles son las tarifas? (Algunos terapeutas considerarán reducir las cuotas o establecer una cuota progresiva si los servicios resultan más costosos de lo que Usted pueda pagar.)
- ¿Cuáles son los requerimientos para el tratamiento? (Algunos terapeutas pueden pedir un examen medico u otra actividades tales como la participación en sesiones de grupo o consultas con un nutricionista.)



Los padres que buscan ayuda para sus niños querrán tomar en cuenta a las siguientes preguntas adicionales:

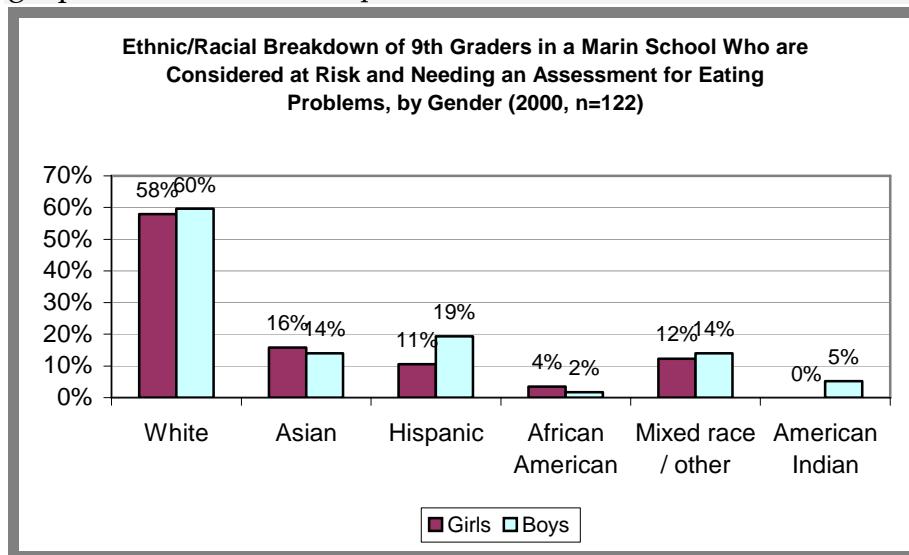
- ¿Involucra el terapeuta a la familia en el curso del tratamiento?
- ¿Cuántas veces y con que tipo de información me tendrá informado el terapeuta sobre el tratamiento de mi niño?
- ¿Me indicará el proveedor de servicios en como apoyar a mi niño y a mi mismo durante el tratamiento, o me ayudará en encontrar un grupo de soporte para padres de familia?

*Adaptado de la Asociación para los Trastornos de la Conducta Alimentaria, 2002, www.NationalEatingDisorders.com

Mito # 3 :

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria solo afectan a individuos blancos y adinerados.

DATO: Un estudio de más de 900 niñas en las escuelas primarias de California descubrió que las niñas latinas tenían un mayor grado de desaprobación de su cuerpo que cualquier otro grupo étnico. El mito de que los trastornos de la conducta alimentaria solo afecta a las jóvenes blancas



adineradas, puede hacer que se ignore a los jóvenes, mujer o hombre de varios grupos étnicos con diferentes características económicas que están luchando con este problema. La falta de identificación o selección en estos grupos puede conducir a serios trastornos de la conducta alimentaria y riesgos en la salud.

Los estudiantes de Marin que fueron detectados como

posibles candidatos para un asesoramiento, durante el Proyecto Nacional del año 2000 para detectar los trastornos de la conducta alimentaria, eran en su mayoría blancos. Sin embargo si se compara con los datos demográficos de toda la escuela, el porcentaje de jóvenes con algún tipo de trastorno eran en forma desproporcionada parte de las minorías étnicas. *Los Servicios para los Trastornos de la Conducta Alimentaria que son culturalmente apropiados son necesarios para la prevención y el tratamiento adecuado.*



Si su niño tiene Trastornos de la Conducta Alimentaria

Es probable que Usted nunca imagine que su hija o su hijo pudieran tener trastornos de la conducta alimentaria, pero aquí está. Miles de pensamientos están probablemente ocupando su mente. Sus primeros pensamientos seguro son: como voy a entablar el problema con mi niño o como voy a escoger el terapeuta correcto o el tratamiento más adecuado. Estará pensando, cuando saneara mi niño o cuanto tiempo tardara en recuperarse.

A menudo los padres tienen otros sentimientos difíciles cuando su niño tiene trastornos de la conducta alimentaria. Algunas tendrán sentimientos de culpa por los trastornos de la conducta alimentaria de su niño, pensando que ellos son los que los provocaron o se preguntan si fueron buenos padres. Otros padres se preocupan de lo que podrán pensar otros miembros de la familia o los amigos, o como lo tomarán otros miembros de la familia. Es importante recordar que los trastornos de la conducta alimentaria no son causados por un solo factor individual.

Lo importante es empezar a pensar como va poder ayudar a su niño y a su familia durante este periodo de tiempo. Es normal que los padres y los miembros de la familia experimenten toda una gama de sentimientos. El Asesoramiento familiar puede desempeñar un papel integral en la recuperación del niño o del joven y en la forma saludable en que la familia se enfrenta a los trastornos de la conducta alimentaria. Los padres quizás desearan ayuda para si mismos a través de un grupo de soporte o con terapia individual para superar el estrés.

Aun si los padres no *causan* los trastornos de la conducta alimentaria, pueden ayudar a crear un ambiente familiar que refuerza los hábitos saludables en la comida y en la aceptación del cuerpo. Aquí tiene unos datos que le pueden ser de ayuda.

- **Considere encontrar un grupo de soporte o consejero personal para permitirle aprender más sobre los trastornos de la conducta alimentaria y como lidiar con ellos.** Puede aprender mucho de los profesionistas o de otras familias que tienen que enfrentarse a los trastornos de la conducta alimentaria. El tener un lugar personal en donde puede tratar estos problemas le ayudara a estar más disponible para su niño.
- **Edúquese.** Aprenda sobre las causas, los síntomas, y las consecuencias de los trastornos de la conducta alimentaria y aprenda lo que significa la comida saludable (La pirámide alimenticia es un buen lugar en donde empezar). La educación le permitirá tener la compasión y los instrumentos para brindarle soporte a su niño **Estímule a su niño para que piense en forma crítica sobre los mensajes de la sociedad** con respeto a la delgadez y las dietas. La televisión, las películas, y las revistas suelen glorificar ciertos tipos de cuerpo y tallas que no son saludables. Las dietas de moda y los productos para perder peso les hacen creer que la felicidad se encuentra con la delgadez, mientras que en realidad, muchas de estas dietas y productos son peligrosos y pueden tener consecuencias negativas muy serias.



- **Apoye y modele sanos hábitos de comer.** Aprenda de un doctor, de un dietista registrado o de una enfermera escolar como apoyar los hábitos de comer saludables de su niño. Los trastornos de la conducta alimentaria pueden trastornar los mensajes naturales que nuestro cuerpo nos da tales como: cuando comer, que comer, y cuando parar. El profesional de la salud podrá darle consejos sobre que clase de apoyo será de ayuda para su niño. Asegurase de que Usted y su familia coman una variedad de alimentos saludables.
- **Explore sus propios prejuicios sobre los alimentos y el peso –**
 - **Pare las dietas innecesarias.** Raras veces funcionan las dietas a largo plazo y pueden contribuir a un ciclo dieta/atasco que es una característica de los trastornos de la conducta alimentaria. El ponerse a dieta también no toma en cuenta los mensajes del cuerpo cuando tiene hambre o se siente lleno y no resuelve los problemas culturales y psicológicos que provocan la alimentación malsana.
 - **Sea un modelo de amor propio y de aceptación.** Estar insatisfecho sobre el cuerpo es un precursor de los trastornos de la conducta alimentaria. Evite hacer comentarios críticos sobre su propio peso o el de otros o de algún aspecto del cuerpo, mostrando amor propio y aceptación de si misma.
- **Ayude a su niño en identificar, expresar y resolver sus sentimientos –** Muchos individuos con trastornos de la conducta alimentaria, usan los alimentos, las dietas o la obsesión con los alimentos y el peso como calmante para lidiar con sentimientos difíciles o incómodos tales como enojo, tristeza, o soledad. Cuando ayuda a su niño en identificar lo que siente y al permitirle que exprese lo que siente en una forma saludable, puede reducir su dependencia de fuentes exteriores tales como alimentos, alcohol, o drogas para poder resolver sus problemas.

Tener un niño con una enfermedad grave es muy difícil para una familia. Asegurase de tomar pausas con sus seres queridos para hacer algo que sea placentero. Líneas de comunicación abiertas son una fuente de soporte y una forma de curación para su niño y su familia. Reconozca la gama de sentimientos que experimenta, incluyendo tristeza, temor, ansiedad, culpabilidad o vergüenza. Tome en cuenta que hay muchos factores que contribuyen al desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria y que muchos factores contribuirán en la recuperación de su niño. Esta Usted tomando el paso más importante al educarse y al aprender a brindar soporte a su niño y a su familia durante el proceso de recuperación.



El Tratamiento de los Trastornos de la Conducta Alimentaria

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria son a la vez parte de la salud psicológica y de la salud física, y requieren más que solo asesoramiento sobre aumento de peso y nutrición, para poder vencerlos. Familias complejas, problemas psicológicos sociales e individuales, o predisposiciones bioquímicas impactan a menudo los trastornos de la conducta alimentaria. Estos complejos factores pueden hacer que un individuo padezca hambre, atascos, purgas o ejercicios forzados para lidiar con ellos.

¡Lo que es mas importante saber sobre los trastornos de la conducta alimentaria es que una pronta intervención hace una diferencia sobre el éxito que se obtenga! En cuanto más pronto reciba tratamiento un individuo con trastornos de la conducta alimentaria, en cuanto más grandes son las posibilidades de su recuperación.

El tratamiento involucra una estimación global, incluyendo la historia, los síntomas actuales, la condición física, los problemas familiares y personales, y la presencia de otros desordenes tales como: ansiedad, depresión, y/o abuso de sustancias. Los tratamientos de los desordenes de la conducta alimentaria mas efectivos incluyen psicoterapia o asesoramiento psicológico junto con guías y soportes médicos. Un equipo de profesionales tales como expertos en nutrición, doctores, enfermeras, psicólogos y siquiатras que trabajen juntos para desarrollar un tratamiento individual adaptado a los problemas, las necesidades y la fuerza de cada individuo. Los individuos que sufren de trastornos de la conducta alimentaria están sujetos a una gama de problemas físicos y médicos. Una supervisión médica cuidadosa es esencial para cualquier tipo de terapia, incluyendo la de pacientes que no están internados.

El tratamiento psicológico debe de cubrir los trastornos de la conducta alimentaria y a las fuerzas subyacentes tanto psicológicas, interpersonales o culturales que contribuyeron a los trastornos. Es importantes para los que combaten estos trastornos de la conducta alimentaria que encuentren a un profesional de la salud en el cual pueden confiar para ayudarles en desarrollar y coordinar un plan de tratamiento adecuado.

Opciones de Tratamiento

Según la severidad del trastorno, el paciente deberá seguir terapia de grupo, terapia individual, visitas externas al hospital, hospitalización parcial, tratamiento con residencia, o hospitalización permanente. Las estrategias de la terapia para los trastornos de la conducta alimentaria pueden incluir (sin por eso limitarse a esto) terapia del comportamiento cognitivo, psicoterapia interpersonal, terapia familiar, y terapia del comportamiento. Los medicamentos psiquiátricos tienen su lugar en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria y pueden ser parte de un plan de tratamiento individual.



Sesiones de Terapia para pacientes externos han demostrado ser efectivas para muchos individuos con trastornos de la conducta alimentaria. Esta forma de Terapia puede consistir en sesiones semanales entre el cliente y el profesional de la salud así como la participación en grupos de soporte. Los consejos sobre nutrición deben de ser dados preferentemente por un dietista registrado especializado en trastornos de la conducta alimentaria.

La Terapia Intensiva para pacientes externos es simplemente una forma mas intensa de terapia. Los clientes participan algunos días en la semana a sesiones de terapia de varias horas cada vez.

Programas de Hospitalización Parcial acostumbran ser programas de un día entero para clientes que requieren de más estructura y contacto que los que pueda tener en visitas externas. Estos programas proveen de alimentación estructurada y tratamientos con intervenciones activas permitiendo que el individuo pase la noche en casa y en muchos casos pueda seguir trabajando o atender la escuela.

Programas de Hospitalización Permanente proveen de un ambiente estructurado para el tratamiento en el cual el paciente tiene acceso 24 horas al día a soporte clínico. Muchos programas están afiliados a programas diurnos y para pacientes externos, lo que permite que el paciente suba o baje al nivel de tratamiento que corresponda al nivel de sus necesidades clínicas.

Tratamiento en Facilidades para Residentes donde se provee de tratamiento a largo plazo para individuos con trastornos avanzados de la conducta alimentaria. Las necesidades de tratamiento de cada individuo pueden variar.

Recuerde:

¡Los trastornos de la conducta alimentaria tienen un efecto destructivo tanto físico como emocional! La gente con trastornos de la conducta alimentaria deben de buscar ayuda profesional inmediata. Si no se identifican y se tratan en su fase inicial estos trastornos pueden volverse crónicos, debilitantes y de vida o muerte.

**Adaptado del Centro de Referencia e Información sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria www.edreferral.com/treatment.htm*



Cobertura de los Seguros: Como descifrarlos

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria, en particular la Anorexia y la Bulimia, son cubiertos por los seguros, debido en parte a la “parity law” vigente en California, pero es difícil saber cual es la cobertura exacta. Esta ley especifica que ciertos tipos de desordenes de salud mental, incluyendo la anorexia y la bulimia, tendrán el mismo pago compartido que los del plan medico general. Esta pequeña guía le dará alguna información básica para ayudarle en obtener los beneficios a los cuales tiene derecho y también le permitirá mantener su cobertura con el seguro medico en el futuro.

Primero tiene que revisar y enterarse de los detalles de su póliza y del contrato. Las más grandes aseguradoras varían tremendamente en sus coberturas, y tienen cientos de pólizas diferentes, cada una con su cobertura y sus términos específicos. Además las más grandes aseguradoras tienen a menudo beneficios para la salud mental, bajo los cuales figuran los trastornos de la conducta alimentaria, que son administrados por una aseguradora secundaria. La mejor manera de saber sobre sus beneficios y su responsabilidad en los pagos es de leer toda la información que le fue enviado con su plan así como todas las actualizaciones. Aun si la lectura de todas las cláusulas de su póliza puede aparecer como una cosa desagradable, vale la pena, ya que el tratamiento de los desordenes de la conducta alimentaria puede ser muy costoso.

Si sigue teniendo preguntas sobre su cobertura después de revisar su póliza, póngase en contacto con su aseguradora para más aclaraciones. Pregunte por el supervisor del agente de la aseguradora para obtener mayores aclaraciones si la respuesta que obtuvo no parece encajar con los términos de su póliza. También puede pedir ayuda del departamento de recursos humanos en donde trabaja.

Recuerde que Usted es el mejor abogado cuando se trata de asuntos que tienen que ver con su seguro medico. También tiene que saber que todas las aseguradoras tienen un proceso de apelación cuando su solicitud le fue negada, y en ciertos casos estas solicitudes pueden ser aceptadas después de la apelación.

Al ser los padres de un hijo o una hija con trastornos de la conducta alimentaria, debe de tomar en cuenta el problema de una cobertura de seguro medico a largo plazo. Es particularmente importante que una persona con un problema medico serio o una situación medica previa, que puede incluir a alguien con trastornos de la conducta alimentaria, nunca deje que se venza el seguro medico que tiene. Es probable que sea muy difícil o hasta imposible y extremadamente costoso reanudar una cobertura de seguro. Si la cobertura para su niño esta por vencerse debido a un cambio de trabajo de los padres o por desempleo, o cuando el niño rebasa la edad en la cual esta cubierto, confirme con su aseguradora y con el departamento de recursos humanos de su empresa como podrá continuar la cobertura. También puede contactar un agente de seguros para saber que otra opción tiene en lo que concierne a su seguro medico, pero asegurese de explicar en detalle la historia medica de su niño. También asegurese de que se preocupa de este problema *antes* de que venza la cobertura del seguro medico de su niño.



Especialistas de los trastornos de la conducta alimentaria

En las páginas siguientes encontrara la información necesaria para contactar a varios especialistas del Condado de Marin que se especializan en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Marin y el Grupo para el tratamiento de los Trastornos de la conducta alimentaria no han publicado esta guía o la lista de especialistas que allí aparece, para indicar su apoyo hacia cualquier persona o programa que provee sus servicios para los trastornos de la conducta alimentaria. Esta información se ofrece únicamente con el propósito de servir de fuente de información para la comunidad, para guiar a miembros del público hacia una gran gama de especialistas con el fin de que puedan escoger lo que sea más conveniente para ellos.

Los tratamientos más eficaces para los trastornos de la conducta alimentaria incluyen psicoterapia o asesoramiento psicológico con apoyo medico y nutrición adecuada junto con un grupo de soporte. Un equipo de profesionales podrá incluir a expertos en nutrición, enfermeras especializadas, doctores, psicólogos, psiquiatras y enfermeras que trabajen como un grupo para desarrollar un plan de tratamiento individualizado. Es de mayor importancia que el individuo confié en los especialistas involucrados en el proceso de recuperación. Tomara varias llamadas telefónicas o visitas para encontrar al especialista adecuado para su situación, pero vale la pena tomar el tiempo en buscarlo.

Todos los especialistas y los programas enumerados en este libro tienen un título profesional en su especialidad y están bajo la supervisión de un individuo con un título profesional. A continuación encontrara información sobre varias licencias profesionales.

Psicoterapeutas

- **Trabajador Social Clínico Titulado (LCSW) Licensed Clinical Social Worker (LCSW)**

Un LCSW tiene conocimientos especializados sobre recursos sociales, capacidades humanas, y el papel que desempeña la motivación inconsciente en la determinación de un comportamiento. Se empeñan en ayudar a las personas para que alcancen una adaptación social mas adecuada satisfactoria y productiva. Un LCSW ha obtenido una Maestría en Trabajo Social (MSW), una Post-Maestría en supervisión y examen para obtener el título de la Junta sobre las Ciencias del Comportamiento de California. Tienen que cubrir durante su carrera, el número de horas requeridas de educación continua, para poder mantener sus credenciales en el Registro.

- **Terapeutas Matrimoniales y Familiares (MFT)**

Un Terapeuta Matrimonial y Familiar trabaja con individuos, parejas, o grupos y examina las relaciones interpersonales con el fin de crear matrimonios y familias mas adecuadas, satisfactorias y productivas. Los MFTs han completado su Maestría en Psicología o en un campo similar, y tienen una Post-Maestría en supervisión y examen para obtener el título de la Junta sobre la Ciencia del Comportamiento de California. Tienen que cubrir durante su carrera, el número de horas requeridas de educación continua, para poder mantener sus credenciales en el Registro.



- **Psicólogo (PhD, PsyD, DMH, o LEP)**

Un Psicólogo ha completado su doctorado en psicología, su post-doctorado en supervisión y examen para obtener el título de la Junta sobre Ciencias del Comportamiento de California. Los psicólogos proveen de asesoramiento y tratamiento para una serie de problemas interpersonales y mentales de individuos, familias y grupos. Los psicólogos titulados deben de completar un número de horas obligatorias de educación continua durante su carrera, con el fin de mantener sus credenciales en el Registro.

Otros Proveedores

Dietista Registrado (RD)

Un Dietista Registrado es un profesional de la salud que completo cuatro años de estudio para el Bachillerato en Ciencias (BS) de una Universidad acreditada, ha sido un practicante en su especialidad y ha pasado con éxito el examen Nacional de Registro de la Asociación Dietética Americana (ADA). Aun si se usa comúnmente el término “dietista” o “nutricionista” para designar a una persona que es un profesional de la nutrición solo los dietistas registrados tienen la educación específica y las credenciales requeridas para proveer servicios médicos y clínicos sobre nutrición en hospitales y servicios de salud acreditados o en consultorios privados. Si no esta seguro si un nutricionista tiene credenciales le recomendamos asegurarse de que es un RD.



Organizaciones y Agencias

The Community Institute for Psychotherapy (El Instituto de la Comunidad para Psicoterapia)

1330 Lincoln Avenue, Suite #201, San Rafael, CA 94901

415-459-5999, x 102

La Educación, la obtención del título, las disciplinas específicas y la pericia en el campo de los trastornos de la conducta alimentaria:

Los terapeutas titulados (Phd, MFT) y los internos en terapéutica están disponibles. Los internos reciben un entrenamiento específico y supervisión en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria .

Servicios ofrecidos:

Terapia individual, para parejas y familias. Presentaciones ante estudiantes, padres, personal administrativo así como ante grupos de soporte para estudiantes universitarios, son accesibles a través del Programa EmBODY.

Tipo de tratamiento:

Una combinación de enfoque sobre el comportamiento tanto psico-dinámico como cognitivo. Usamos un grupo de nutricionistas, doctores y psiquiatras para el tratamiento.

Idiomas:

Ingles y Español.

Tarifas:

Escala progresiva de \$25 - 75

Seguros:

Si, incluyendo a MediCal.



Organizaciones y Agencias

Huckleberry Youth Program

316 3rd St., Suite G; San Rafael, CA 94901

Montecito Plaza

415-258-4944

Servicios ofrecidos:

Tratamiento de casos y educación sobre salud para jóvenes, ofrecidos a nivel individual. También ofrecemos presentaciones en clase para las escuelas y las agencias que sirven a la comunidad.

Ofrecemos estudios clínicos para jóvenes en edad de procrear los martes de 2.00 a 5.00 de la tarde.

Formas de tratamientos:

Ofrecemos toda una gama de servicios para jóvenes sobre salud, educación sobre salud y servicios sociales. Podemos recomendarles a otros proveedores que tratan trastornos de la conducta alimentaria.

Idiomas hablados:

Ingles, Español, portugués (para educación sobre salud).

Tarifas:

Todos nuestros servicios son gratuitos.



Organizaciones y Agencias

Kaiser Permanente

820 Las Gallinas Ave., San Rafael, CA, 94903

415-444-3522

Educación, disciplina y pericia:

Psicólogos y psiquiatras clínicos titulados que trabajan conjuntamente con los departamentos de medicina y de pediatría y nutrición. Educación continua y entrenamiento en el campo de los trastornos de la conducta alimentaria para los que proveen tratamientos.

Servicios ofrecidos:

Servicios ofrecidos para miembros de Kaiser.

Programas sobre trastornos de la conducta alimentaria para pacientes externos adultos y adolescentes.

Evaluaciones y terapias para individuos, familias y grupos tanto de adultos como de adolescentes.

Recomendamos a proveedores de servicios básicos y a nutricionistas o dietistas registrados. **Enfoque:**

Los desordenes de la conducta alimentaria son condiciones complejas y requieren de un enfoque muy comprensivo. El aspecto bio-psico-social de los trastornos de la conducta alimentaria requiere de un equipo multi-disciplinario para enfrentar el tratamiento con la ayuda de psicoterapeutas, dietistas registrados, proveedores de servicios básicos/pediatras y psiquiatras. Un aspecto esencial del programa es de aparejar el tratamiento con el nivel de saneamiento de la persona.

Idiomas hablados:

Ingles, español y farsi

Tarifas:

Pago compartido según la póliza de seguros

Seguro:

Kaiser



Organizaciones y Agencias

Marin County Department of Health and Human Services, Division of Community Mental Health Services

250 Bonaire Rd., Greenbrae, CA

415-499-6835 - Citas para pacientes externos

415-499-6666 – servicios psiquiátricos de emergencia

Educación, disciplina, y pericia:

Psicoterapeutas titulados

Psiquiatras titulados

Services ofrecidos:

Terapia para pacientes externos con Medi-Cal.

Intervención para Crisis a través de los servicios de emergencia siquiátrica

Enfoque del Tratamiento:

Tratamiento de pacientes externos a través de una variedad de individuos y agencias que proveen servicios.

Idiomas hablados:

Inglés/ Español

Tarifas:

Medi-Cal o basado en las posibilidades de pagar

Seguros aceptados:

Si



Organizaciones y Agencias

Marin County Department of Health and Human Services, Division of Public Health Community Health and Prevention Services, Nutrition Wellness Program

555 Northgate Drive, San Rafael, CA 94903

415-499-7059

415-499-3099 – Nutrition Helpline

www.co.marin.ca.us

Educación, disciplina, y Pericia:

En el personal se cuenta con Dietistas Registrados y profesionales con Maestría en ciencias sociales y salud. Nuestro personal es experto en establecer una colaboración con la comunidad desarrollando programas y evaluaciones así como dando asistencia técnica y entrenamiento en el campo de la educación sobre nutrición, las normas sobre alimentos, la salud de la mujer y la salud de los adolescentes.

Servicios ofrecidos:

En el Departamento de Salud y Servicios Humanos, el Programa de Nutrición y Bienestar actúa como agrupador y coordinador del grupo para la prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria. El Programa de Nutrición y Bienestar provee de instrumentos educativos, recursos y apoyo técnico, promueve alimentación saludable y actividad física para mantener la salud y prevenir las enfermedades de los residentes de Marin. El Programa de Nutrición y Bienestar toma la responsabilidad sobre las siguientes actividades:

- Evaluación, recopilación de datos, y planificación de alimentos, nutrición y actividades físicas en la comunidad, en particular para la población menos privilegiada.
- Coordinar una campaña de mercadeo social llamada: “Coma sano, Sé Activo” para incrementar la educación sobre una buena nutrición y el bienestar que brinda.
- Proveer de información confiable sobre nutrición así como recursos para la comunidad que incluye una presentación educativa sobre nutrición llamada “Planeta Salud”.
- Desarrollar iniciativas para establecer normas en las escuelas en cooperación con otros grupos de la comunidad para mejor la salud y el bienestar de todos.
- Coordinación de los servicios y de las informaciones ofrecidas en la Línea Telefónica de Ayuda.
- Coordinación de las subvenciones para la Red de Nutrición de California que permitirán desarrollar una colaboración innovadora para que los residentes de bajos recursos económicos adopten comportamientos más sanos en su alimentación y en sus actividades físicas.

Enfoque del Tratamiento:

El Programa de Nutrición y Bienestar del Departamento de Salud y Servicios Humanos, **no provee de servicios clínicos sobre nutrición.**

Idiomas hablados:

Inglés / Español

Cuotas y Seguros: N/A



Organizaciones y Agencias

NAMI Marin

**National Alliance for the Mentally Ill
(Alianza Nacional para los Enfermos Mentales)**

710 C Street, Suite 215

San Rafael, CA 94901

415-456-9416

www.namimarin.org

nami@namimarin.org

Educación, disciplina, y pericia:

NAMI Marin es una organización de voluntarios que ofrecen su soporte a las familias y a los que sufren de alguna enfermedad mental.

Services ofrecidos:

Oportunidad de hablar con otros miembros de la familia; grupo de apoyo familiar; obtención de servicios y como tener acceso a ellos, incluyendo los problemas de seguros. Juntas Educativas mensuales. Boletines.

Enfoque del Tratamiento:

Organización básica de auto-ayuda.

Idiomas hablados:

Inglés, Español

Cuotas:

No hay ningún cargo por cualquier servicio

Seguros:

Ningún cargo por cualquier servicio.

Proveemos información y ayuda para problemas relacionados con la cobertura del seguro.

