

La pandemia ha duplicado los trastornos alimentarios en adolescentes alaveses

El HUA Santiago abre un comedor terapéutico para ayudar a la recuperación de los casos más graves, sobre todo chicas, y evitar que ingresen en el hospital

ROSA CANCHO



VITORIA. La unidad de Psiquiatría de la OSI Araba acumula más de veinte años de experiencia con el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria, un problema de salud mental que lleva a cada año a treinta alaveses de todas las edades a caer en la anorexia, la bulimia, la vigorexia o los atracones compulsivos. Con la pandemia, los casos se han disparado, sobre todo entre adolescentes. «Se han duplicado los ingresos de menores, algunos muy graves», confirma con preocupación Ana González-Pinto, jefa de servicio en funciones de OSI Araba y catedrática de Psiquiatría de la UPV-EHU, quien alerta además de pacientes muy pequeños de apenas 11 o 12 años de edad y en su mayoría chicas.

Las alertas comenzaron a sonar tras el confinamiento domiciliario del pasado año. Estar solas en casa, sin clases, delante del ordenador o los móviles fue devastador para algunas jóvenes propensas a padecer trastornos de conducta. «Desde Atención Primaria y Salud Mental empezamos a detectar casos muy graves y eso se notó en los ingresos. Vimos que ocurría también en otras OSI (Organización Sanitaria Integrada) como Basurto y ahora ya sabemos que es generalizado en Europa», detalla Ana González-Pinto.

En general la pandemia ha hecho mella en muchas enferme-



Psiquiatras, psicólogos y enfermeros se unen para ayudar a los pacientes a aprender de nuevo a comer. JESÚS ANDRADE

dades mentales, pero los expertos analizan qué otros factores han podido hacer aflorar tantos nuevos casos de anorexias nerviosas. Una de las razones ha podido ser una detección más rápida del problema por parte de los padres que durante meses convivieron de manera más estrecha con sus hijos. «Otra de las cosas que vemos es que los afectados son personas con un carácter más obsesivo, a las que les gustan las rutinas, el orden, tenerlo todo bajo control y la pandemia ha empeorado esos rasgos», relata la especialista.

«Por otro lado perdieron su entorno normal, pasaron más tiempo en casa, sin contacto social...

LAS FRASES

Ana González-Pinto
Jefa del Servicio de Psiquiatría de la OSI Araba

«En el confinamiento perdieron su entorno, pasaron más tiempo en casa... Se aislaron más en su mundo»

Las niñas se aislaron más en su mundo», indica. González-Pinto no elude el daño que han podido causar también determinadas páginas web y algunos contenidos de las redes sociales en es-

«El comedor es un espacio de socialización en el que la comida se convierte en fuente de salud. Intermedio entre el hospital y la casa»

tas personas.

«Una intervención precoz ayuda a que la recuperación sea mejor», aclara la especialista. Su equipo hace seguimiento de un centenar de pacientes con los

que trabaja durante una media de tres años. El 80% logra recuperar su vida normal y el resto sufre recaídas, algunas de las cuales ponen su vida en peligro. Cuando su estado físico está muy deteriorado y su sufrimiento es casi insoportable ingresan en la planta de Psiquiatría –la séptima de Santiago– donde empiezan una terapia intensiva.

Nuevo recurso

Desde junio el hospital cuenta con un nuevo recurso que se antoja vital para que estas chicas puedan recibir el alta lo antes posible. Se ha abierto un comedor terapéutico para los casos más graves. No se trata sólo de

100

pacientes son tratados cada año por un trastorno de la alimentación en las consultas de Psiquiatría y Salud Mental. Están una media de tres años en tratamiento. Una veintena de casos más graves acaba en el hospital con serio peligro para sus vidas. Se ven casos de niñas de quince años y también de chavalas de apenas once. Los ingresos de adolescentes se han duplicado durante la pandemia.

Una alternativa al hospital de día

El comedor terapéutico es un recurso a medio camino entre el hospital y el domicilio. Allí van las personas afectadas a aprender a comer de nuevo, pero también aprenden a controlar miedos y angustias, además de desterrar mitos y a socializar.

7

horas abierto para que las usuarias lo puedan hacer compatible con sus estudios. Pueden acudir desde las 9.30 a las 16.30 horas todos los días de la semana.

sentarse a comer bajo la atenta mirada de un cuidador. «Es un punto de socialización en el que la comida se convierte en fuente de salud. Un espacio intermedio, entre el hospital y el domicilio», explica Ana González-Pinto

Se hace realidad un proyecto diseñado ya desde 2016 en el que las afectadas –en estos momentos cuatro o cinco– aprenden a relajarse y a tener una relación diferente con la comida. Con la ayuda de una psicóloga y una enfermera, recuperan sus ganas de comer, aprenden de nuevo a relacionarse y también hacen ejercicios para recuperar la forma física. «En este contexto, se apuesta por normalizar hábitos y conductas alimentarias, restringir o eliminar rituales, erradicar mitos y falsas creencias en torno a la alimentación, y promover estilos de vida saludable mediante dinámicas psicoeducativas individuales y grupales».

Y todo con la ayuda de los endocrinos que diseñan menús a la carta, adecuado a las necesidades nutritivas de unas personas que deben volver a aprender a comer poco a poco.

«Tensión en los hogares»

Además acorta los ingresos y supone un alivio para las familias. «El momento de la comida es de gran tensión en los hogares», indica la psiquiatra. Los padres sufren mucho viendo que sus hijos mienten acerca de una comida que ni prueban o cuando se muestran agresivos ante cualquier comentario en ese sentido. Este recurso –abierto de 9.30 a 16.30 horas todos los días de la semana– va ayudar a mejorar los tratamientos y el pronóstico de las pacientes «y además dará respuesta al repunte de casos, especialmente de menores con necesidad indemorable de atención en salud mental», apunta la responsable del servicio.

El nuevo comedor terapéutico está supervisado por el servicio

de Psiquiatría de la OSI Araba y diferentes profesionales tanto de este campo como de la psicología y de enfermería de Salud Mental. También participa personal de la unidad de hospitalización de Psiquiatría Infantil (UPI) y cuentan con el apoyo de Atención Primaria. Las consecuencias de la patología alimentaria no tratada son tanto físicas como psicosociales. «Yo he visto mejorar mucho los pronósticos en estos diez o quince años gracias a que contamos con más recursos y a que la intervención es cada vez más precoz. En 1998 trabajábamos con mujeres ya adultas con muchos años de progresión de la enfermedad y hoy vemos que en general son más jóvenes».



El comedor es un espacio amable. **OSI ARABA**

Señales que deben alertar a las familias

Cambios en la forma de comportarse, tristeza, aislamiento social, selección de alimentos, querer comer a solas... Atención a estos signos

R. C.

VITORIA. Los horarios de padres e hijos pueden ser tan dispares que quizá muchas familias no coman nunca juntas. Y es fundamental buscar cada día o al menos durante los fines de semana el momento de sentarse todos alrededor de una mesa. Primero porque es una de las mejores maneras de prevenir un trastorno de la conducta alimentaria junto con la educación, pero también porque cuando el problema ha entrado por la puerta de casa hay maneras de estar alerta. No hay que esperar a observar una delgadez extrema o a comprobar con impotencia cómo su hija o hijo va al baño con una frecuencia anormal. Ana González-Pinto, jefa de servicio en funciones de OSI Araba y catedrática de Psiquiatría de la UPV-EHU, recomienda estar

atentos cuando se niegan rotundamente a comer en familia, si lo hacen seleccionando mucho los alimentos, apartando algunos de ellos o masticando demasiado...

Pero no es tan sólo una cuestión de comida. «Hay que estar atentos ante cambios de comportamiento drásticos, si no sale de casa, si sus notas escolares bajan...», explica esta especialista. «Es normal ver a esos niños tristes porque sufren», agrega.

Se preocupan mucho por el peso y su imagen corporal, niegan la enfermedad, tienen cambios de humor y se resisten a admitir que pueden tener sensación de hambre, sed, cansancio o fatiga. Duermen mal, tienen baja autoestima, les da por hacer ejercicio de manera desmesurada, se dan atracones, y

Los expertos avisan de que hay youtubers e 'influencers' con mensajes muy peligrosos para estos chavales

cuando ya físicamente están deteriorados pueden tener problemas óseos y dentales, de pérdida de cabello, menstruales y de memoria.

Amigos y hermanos

Cuando es muy complicada la relación con ese hijo que se cierra en banda y que no reconoce el problema, los especialistas recomiendan intentar hablar con los amigos o apoyarse en los hermanos. «No quieren ir al médico, les cuesta aceptar que están mal», explica González-Pinto. El desinterés y el aislamiento social forma también parte de las señales de alerta.

ACABE, la asociación que ayuda a los afectados y sus familias, cuenta con apoyo psicológico y alerta también a las familias sobre el influjo negativo que empiezan a tener algunos 'youtubers' e 'influencers' en los jóvenes propensos a tener este tipo de trastornos. De hecho, recomiendan a los padres que traten de averiguar en qué tipo de páginas web entran y a quién siguen en las redes sociales ante la toxicidad de algunos mensajes.