

## Introducción

*LEÍ EL PROGRAMA desde el principio al final y supe inmediatamente que tenía mucho sentido. Subrayé un punto tras otro. No se limitaba a decir "come esto" o "evita lo otro"; sino que explicaba cómo seguir un camino adecuado de una forma realista, paso a paso, para solucionar mi problema. Me sentí fenomenal al comprobar que en este programa se comprendía bien mi problema. Era exactamente lo que estaba buscando; lo que yo necesitaba.*

Durante muchos años he estado estudiando la epidemiología, etiología y tratamiento de los problemas relacionados con los atracones. Lo que quedó claro desde los años 80, es que pocas personas con estos problemas buscan ayuda externa para resolverlos y he comprobado que la situación continua igual en los años 90. Como vimos en la Parte I, sólo el 10% de las personas con bulimia nerviosa está en tratamiento. Esto no se debe a que no deseen ayuda, ya que la gran mayoría desea cambiar; pero, tal como vimos en el Capítulo 3, diversas barreras se interponen en su camino. Durante más de 10 años, he estado convencido de que la autoayuda podía constituir una forma de tratamiento aceptable y accesible: una forma de superar muchas de esas barreras. Lo que faltaba era encontrar una terapia con eficacia comprobada y duradera, que pudiese ser aplicada en formato de autoayuda.

Esos dos criterios se cumplen en una forma de terapia que, mis reiterados estudios clínicos habían mostrado que era, con mucha diferencia, la forma más eficaz de tratamiento para los problemas de atracones: la terapia cognitivo-conductual (ver Capítulo 8). Después de más de quince años de investigación, me convencí de que está claro que este enfoque consigue beneficios a largo plazo. También quedó claro que la terapia cognitivo-conductual puede ser aplicada en formato de autoayuda, gracias al trabajo de mi colega el Dr. Peter Cooper, que informó de que su adaptación de mi tratamiento cognitivo-conductual para la bulimia nerviosa, no sólo reduce significativamente el tiempo que requiere el tratamiento, sino que también ha resultado eficaz y ha obtenido una buena acogida entre sus pacientes en Cambridge (ver Lecturas Complementarias).

Este libro y el programa de autoayuda de esta segunda parte, representan una extensión del trabajo del Dr. Cooper. Es un programa diseñado para todos aquellos que experimentan atracones, incluyendo a personas con bulimia nerviosa.

Está claro que ningún programa de autoayuda tendrá éxito a menos que la persona que lo lleva a cabo tenga un sincero deseo de cambiar. Por eso, si tú o una persona que conoces, deseáis superar los atracones, es necesario empezar con la siguiente sección. *¡No empecéis directamente con la Etapa 1 del programa!*

### ¿POR QUÉ CAMBIAR?

*A medida que me hago adulta, me doy cuenta, con gran tristeza, de cuánta energía he malgastado en el intento constante de controlar mi peso y mis comidas. Y de lo mucho que he sufrido al fracasar en ello sufriendo mis habituales atracones. Podía haber hecho algo productivo con el tiempo y la energía que dedique a todo eso, como cultivar relaciones personales, leer, o escribir. No sabía qué podía hacer con mi vida, pero no quería que mi epitafio fuese "El deseo de Jane fue ser delgada". Fue esto lo que finalmente me hizo tomar la decisión de cambiar.*

A estas alturas del libro ya estarás seguro, si no lo estabas antes, de si tienes un problema de atracones. Si lo tienes, lo más importante es decidir si deseas cambiar. *¿Deseas dejar de tener atracones?* Seguro que es posible cambiar: es posible empezar de nuevo a comer de forma normal, es posible disfrutar comiendo en vez de comer con miedo, malestar o culpabilidad, y es posible ser feliz comiendo con otras personas.

Como explicamos en la primera parte, el grado de severidad con que los atracones afectan a la vida de cada persona, varía enormemente de individuo a individuo. Sólo tú puedes decidir cuan apremiante te resulta la necesidad de cambiar. Pero, como el grado de urgencia que pueda tener para ti es muy probable que oscile, muchas veces ayuda el tener unos criterios más objetivos mediante los cuales puedas evaluar los beneficios del cambio, sin que esta evaluación se vea afectada por las circunstancias cambiantes de la vida diaria. Si tienes una larga historia de atracones es importante que examines cómo has adaptado tu vida para acomodarla a tu problema alimentario.

### **Las Ventajas.**

Comienza por hacer una lista de las ventajas potenciales del cambio. Para ayudarte a hacerla puedes preguntarte lo siguiente:

Si dejas de tener atracones,

- ¿Me sentiré mejor conmigo mismo?
- ¿Puede aumentar mi calidad de vida?
- ¿Mejorará mi salud física?
- ¿Se beneficiarán los demás?

*La gente a menudo queda sorprendida al ver como mejora su calidad de vida, una vez dejan de tener atracones. Incluso los problemas ligeros de atracones pueden tener sutiles efectos adversos en muchos aspectos de la vida. Puedes estar demasiado irritable, tu concentración puede no ser tan buena como podría, quizá estás evitando situaciones sociales de las que realmente desearías disfrutar (ver Capítulo 4), y tu salud física puede verse menoscabada (ver Capítulo 5). Quizá no te das cuenta de que todo esto es resultado directo de tu problema de atracones y no sabes que se resolvería si mejoras tu problema de alimentación. Otro beneficio del cambio es su efecto en tu autoimagen y en tu estado de ánimo: mucha gente encuentra que superar el problema alimentario restablece su sentido de autorrespeto y autovalía. Como se mencionaba en el Capítulo 4, uno de los aspectos más gratificantes de ayudar a superar los problemas de atracones es ver a la persona remontarse, en todos estos aspectos, cuando su problema alimentario se va superando. La depresión, la tensión y la irritabilidad van desapareciendo, la concentración mejora y los viejos intereses, quizá olvidados, retornan.*

*Uno de los obstáculos para decidirme a cambiar fue que minimizaba el problema, pensando que no era tan grave, ya que muchas personas tienen problemas con su alimentación y su peso. Pero la verdad que tuve que afrontar fue que el problema de mis atracones era mucho más grave de lo que me parecía, ya que afectaba a todas las áreas de mi vida. No podría ser yo misma mientras aún tuviese este problema.*

Obviamente, una de las razones más poderosas para dejar los atracones es el daño que puedes hacer a tu salud a través de los comportamientos asociados al atracón como la dieta, el vómito autoinducido o el abuso de laxantes. Cuando dejes de hacer esas cosas puedes esperar un retorno gradual de las sensaciones normales de saciedad y hambre, un incremento en la energía, y una mejoría de tu salud general. Como explicamos en el Capítulo 5, los atracones y la obesidad a menudo están asociados y, aunque la relación exacta entre ambos no está del todo clara, no cabe duda de que estarías en una posición mas favorable para controlar tu peso si tuvieras control sobre tu ingesta. (para decidir si tienes sobrepeso y, si es así, ver cómo adaptar el programa a tu situación lee el anexo II).

Las personas que te rodean -amigos, familia y compañeros de trabajo- sin duda notarán la mejoría, en los diferentes aspectos de tu funcionamiento personal, cuando tu problema de atracones remita. Dejarás de estar irritable de forma impredecible y de estar tan susceptible acerca de la comida, el peso y la figura, y estarás menos hipersensible en tus relaciones con los demás. Como resultado, tus relaciones personales y tu rendimiento en el trabajo o en los estudios mejoraran sin lugar a dudas.

**Las Desventajas.**

Por supuesto, también deberías tener en cuenta las posibles desventajas del cambio y sobre todo, sopesar estas desventajas con las ventajas. Puede que te preocupes por cómo te sentirás si no tuvieras éxito después de realizar el esfuerzo. Quizá te sientas tentado de no emprender nada si tienes riesgo de fracasar. Esto puede ser comprensible pero es una actitud de autoderrota que deberías evitar a toda costa. Hay muchas razones para esperar que, con la ayuda adecuada, mejore tu problema de atracones. Además, si decides utilizar este programa de autoayuda y haces un serio esfuerzo para seguirlo, no hay posibilidad de fracasar. *Si siguiéndolo adecuadamente no mejorases, puedes sacar la conclusión de que el programa no era adecuado para ti: sería el programa el que habría fracasado, no tú.* Si ese fuera el caso, serían posibles otras muchas opciones.

Además, una buena forma de evaluar la severidad de un problema es ver si es o no fácil de superar. Si descubres que puedes parar tus atracones fácilmente habrás aprendido que el problema es leve, pero si descubres que no te resulta fácil cambiar, sabrás que es un problema importante, quizá más de lo que pensabas. En este caso, tal vez deberías considerar el tomártelo más en serio de lo que te lo estabas tomando.

**CÓMO CAMBIAR: LAS DIFERENTES OPCIONES.**

Suponiendo que hayas decidido superar tus atracones, ¿qué debes hacer?. Las principales opciones, descritas en el capítulo 8, son:

1. *Buscar ayuda profesional.* Hay muchos profesionales que pueden ayudar a las personas con problemas alimentarios, como los psicólogos, psiquiatras, médicos de familia, especialistas de nutrición y otros. Algunos están especializados en estos problemas. Una forma de localizar a estos especialistas puedes hallarla en el anexo III.
2. *Buscar otras formas de ayuda.* Por ejemplo puedes unirme a un grupo de autoayuda. Si decides hacerlo, debes ser cauto ya que muchos de estos grupos son excelentes pero otros no. A veces tienen puntos de vista muy cuestionables sobre los atracones y sobre cómo superarlos. Por otro lado, algunos se centran más en ayudar a la gente a convivir con su problema alimentario, que en ayudarle a superarlo. Antes de comprometerte con un grupo de autoayuda averigua todo lo que puedas acerca de él, por ejemplo, a través de las asociaciones enumeradas en el anexo III, y, si decides unirme a uno, piensa si te conviene o no y recuerda que siempre puedes dejarlo si no te va bien.
3. *Usar este programa de autoayuda.* Independientemente de que seas hombre o mujer, estés soltero o casado, vivas solo o con otros, puedes usar este programa de autoayuda. Deberías rechazarlo sólo si cumples alguno de los criterios de exclusión que se exponen en el cuadro siguiente.
4. *Combinar la ayuda profesional y la autoayuda.* Hay dos formas de hacerlo. Puedes utilizar este programa de autoayuda por tu cuenta mientras que, al mismo tiempo, recibes otra forma de ayuda -por ejemplo, terapia dirigida a aumentar tu autoestima o a mejorar tus relaciones interpersonales-. Esto puede estar bien en la medida en que lo hayas acordado con tu terapeuta y, si existe alguna contradicción entre este programa y la ayuda que él te esta proporcionando, debes comentárselo.

### CUÁNDO LA AUTOAYUDA PUEDE NO SER ÚTIL.

#### **No deberías utilizar este programa si cumples alguno de los criterios de exclusión siguientes:**

- *Estar por debajo del rango de peso saludable.* Si tu índice de masa corporal (ver anexo 1), esta por debajo de 18, tu peso es excesivamente bajo. La tabla 8 muestra qué pesos en kilos (para diferentes alturas), son equivalentes a tu índice de masa corporal de 18. Si pesas menos que el peso indicado para tu altura, deberías utilizar este programa solo bajo supervisión médica, pues podría ser inadecuado para ti por el riesgo de perder más peso.
- *Tener una enfermedad física seria.* Si tienes una enfermedad física que podría verse afectada por un cambio de tus hábitos alimentarios, deberías utilizar este programa solo bajo la supervisión de un médico. Este consejo es especialmente importante para pacientes con diabetes.
- *Estar embarazada.* Las mujeres embarazadas no deberían utilizar este programa sin consultarlo antes con su médico.
- *Cuando el problema de atracones está afectando tu salud física* (ver Capítulo 5). Si crees que es así, consulta a un médico para que revise tu estado de salud antes de embarcarte en este programa. Una vez lo hayas hecho y hayas recibido cualquier tratamiento que fuese necesario, estarás en situación de iniciarlo.
- *Estar muy deprimido o desmoralizado.* Si te sientes así, puedes no ser capaz de reunir suficiente motivación para cambiar. En este caso, es poco probable que seas capaz de utilizar en forma adecuada este programa. Por el contrario, necesitarías seguir los consejos de un profesional para manejar tu depresión. Una vez haya disminuido en intensidad, es posible que no interfiera mucho con tu capacidad para seguir el programa, y puedas beneficiarte de él.
- *Tener problemas generales con el control de impulsos* (ver capítulo 4). Si además del problema de atracones, tienes problemas con el alcohol o las drogas o te autoagredes repetidamente, puede ser mejor buscar ayuda profesional porque este programa por sí solo, es poco probable que sea suficiente.

La otra forma de combinar el programa de autoayuda y la ayuda profesional es lo que podemos llamar “*autoayuda guiada*” que consiste en el seguimiento del programa con el apoyo y guía de un terapeuta. En este caso el terapeuta actúa como supervisor que: monitoriza el progreso, te anima y te ayuda a identificar las soluciones posibles cuando tengas dificultades. La distinción entre estas dos formas de autoayuda se explica más adelante en el anexo V.

#### **Decidir qué es lo Mejor para ti.**

Si piensas que necesitas ayuda profesional es importante que des los pasos necesarios para obtenerla. Este programa de autoayuda no tiene por qué desviarte de ese objetivo. No obstante, lo cierto es que este programa usado con o sin ayuda profesional parece adecuado para la mayoría de personas con problemas de atracones y, por tanto, puede ser una ayuda útil para ti.

### CUÁNDO CAMBIAR.

Si estás pensando en cambiar pero dudas en comprometerte, yo te animo a que te arriesgues a empezar. Pero hay una cuestión a tener en cuenta, que es aplicable a la mayoría de formas de tratamiento y especialmente a este programa: es mejor no empezar hasta que tus probabilidades de éxito sean óptimas. Si en este momento afrontas alguna situación estresante o poco propicia: por cambios laborales, porque te vas a casar, porque estás a punto de cambiarte de domicilio, porque vas a tener un hijo o porque te vas de vacaciones, será más sensato retrasar el inicio de este programa unas cuantas semanas o meses. Para sacar el máximo partido a este programa, necesitarás al menos un par de meses, libres de distracciones significativas, en los que tu principal objetivo sea conseguir este cambio en tus hábitos alimentarios. Si no centras en ello todo tu interés,

es difícil que tengas éxito.

**Tabla 8. ¿Tienes sobrepeso?**

Abajo presentamos una lista de pesos para diferentes alturas. Representan un índice de masa corporal de 18 (ver explicación en anexo I). Son aplicables a hombres y mujeres. Para determinar si tu peso es demasiado bajo busca tu altura en la tabla y, a continuación, el peso correspondiente. Si pesas menos, tu índice de masa corporal es menor de 18 y eso significa que tienes un peso inusualmente bajo. Si pesas más, no significa que tengas sobrepeso. Para determinar si tienes sobrepeso ver tabla 9 en el anexo II.

Altura <sup>a</sup> (cm)	Peso <sup>b</sup> (Kgs.)	Altura <sup>a</sup> (cm)	Peso (Kgs.)
148	39'40	168	50'80
149	39'96	169	51'40
150	40'50	170	52'02
151	41'04	171	52'63
152	41'58	172	53'25
153	42'13	173	53'87
154	42'68	174	54'49
155	43'24	175	55'12
156	43'80	176	55'75
157	44'36	177	56'39
158	44'90	178	57'03
159	45'50	179	57'67
160	46'08	180	58'32
161	46'65	181	58'96
162	47'23	182	59'62
163	47'82	183	60'28
164	48'41	184	60'94
165	49'00	185	61'50
166	49'60	186	62'27
167	50'20	187	63'61

a sin zapatos

b sin zapatos y con ropa interior ligera

### QUÉ VAMOS A CAMBIAR.

Este es otro punto importante a considerar: lo que tu quieres conseguir y cómo encaja con los objetivos que plantea el programa.

La meta principal de este programa es ayudarte a comer de forma saludable, superando así los atracones. Si quieres lograr una recuperación total y duradera, es necesario que comas a intervalos regulares durante el día, en cantidades adecuadas, y asegurarte de que no estás evitando ningún alimento. La forma de alcanzar estos objetivos se expone detalladamente en el programa.

¿Qué ocurre si tus objetivos difieren de las de este programa?. Es posible, por ejemplo, que tu meta principal sea perder peso, y si es así, puede haber una contradicción entre tus deseos y los consejos y la información que te damos aquí. Piensa cuidadosamente en las repercusiones de hacer las cosas a tu manera; después de todo ¿en qué medida te ha funcionado hasta ahora?. Ten en cuenta que este programa se basa en años de experiencia clínica y de investigación, que nos han demostrado que algunas cosas no son posibles. Por ejemplo, para muchas personas, la mayoría de las formas de hacer dieta son incompatibles con superar su problema de alimentación, ya que el hacer dieta predispone a tener atracones.

Superar los problemas de atracones no es fácil, generalmente requiere mucho esfuerzo, por lo que los intentos para cambiar hechos a medias tienen pocas posibilidades de éxito. Concede a este programa el beneficio de la duda, deja tus reservas e intenta iniciarlo con la mejor actitud posible.

## CÓMO USAR EL PROGRAMA

El programa de autoayuda consiste en seis etapas diseñadas para ser seguidas en un orden específico (ver cuadro siguiente). Como en el tratamiento cognitivo-conductual en el que se basa, las etapas son aditivas; es decir, cada etapa sucesiva supone añadir algo a lo que has estado haciendo en las (o la) etapas precedentes. No es una buena idea meterte en él haciendo un poco de esto y un poco de lo otro sino que debes empezar desde el principio y continuar hasta el final, siguiendo las pautas que se te indican.

### Las Seis Etapas

- Etapa 1. El inicio
- Etapa 2. Comer con regularidad
- Etapa 3. Alternativas al atracón
- Etapa 4. Resolución de problemas y revisión
- Etapa 5. Dietas y formas relacionadas de evitar comidas
- Etapa 6. ¿Qué hacer ahora?

Dicho esto, debes ser consciente de que no todos los componentes del programa serán relevantes para ti, ya que ha sido diseñado para todos aquellos que tienen atracones y, como se describe en la primera parte, la forma en que se presenta este problema varía mucho en función de las características personales de quienes lo padecen, la severidad del cuadro y la presencia de problemas asociados (ver capítulo 4). Así, la mayoría de personas que sufren atracones también hacen dieta, muchas veces de forma estricta, pero algunos no la hacen. La preocupación por la apariencia y el peso también difiere mucho de unos casos a otros. En cuanto a las características de personalidad, unos son perfeccionistas y organizados mientras que otros son caóticos. Con respecto al peso, algunos tienen sobrepeso y otros no. Finalmente, por lo que se refiere a las maniobras para intentar deshacerse de la comida, unos vomitan o abusan de laxantes o diuréticos mientras que otros no. Todos estos rasgos son relevantes para el desencadenamiento y mantenimiento de los atracones y es necesario que se tengan en cuenta. Así pues, el programa tiene muchos componentes, algunos de los cuales pueden no ser aplicables para ti. Casi siempre resulta obvio lo que es aplicable y lo que no; pero cuando dudas, la mejor política es suponer que el consejo te puede ser útil y seguirlo.

He aquí algunos consejos para ayudarte a tener éxito con este programa:

*Se constante, especialmente cuando el consejo parezca difícil de seguir.* Muchas veces seguir los consejos dados en este programa será difícil porque implica superar los factores que mantienen al problema alimentario. En general, cuanto más difícil encuentres seguir el consejo más importante es que te esfuerces al máximo en llevarlo a cabo. Seguir las pautas indicadas es la única forma en que podrás romper los círculos viciosos que están manteniendo tu problemas de atracones (ver capítulos 4 y 6). Sin embargo, ten en cuenta que *no será necesario que sigas esas pautas para siempre*. Necesitarás hacer muchas cosas hasta lograr el cambio, pero sólo algunas serán necesarias para asegurar que esos cambios persistan en el futuro. Esto se explica en la etapa 6.

*No te precipites con el programa*, llévalo a cabo al ritmo que se aconseja, ya que la experiencia indica que esto es más eficaz. Algunas veces es una buena idea permanecer en una etapa durante una semana extra, más o menos, para ver si puede lograrse algo más. Si tienes algún contratiempo, muchas veces es adecuado volver a la etapa anterior.

En general, este tratamiento tiene una duración de 4 a 6 meses para problemas de atracones de larga evolución, para poder sacar el máximo partido de él. Algunas personas son capaces de cambiar rápidamente y para otras es un proceso lento, pero lo importante es que estés haciendo progresos. Si te mueves en la dirección correcta, es razonable que sigas adelante. Por el contrario, si al llegar a la etapa 4 no has obtenido ningún beneficio, deberías buscar la ayuda de un experto. Lo mismo habrá que hacer si te quedas estancado.

*No esperes éxitos instantáneos.* No te decepciones si los resultados son poco llamativos. El cambio lleva un tiempo y tu problema de atracones no es probable que se resuelva en unas pocas semanas.

*No te exijas hacer progresos en forma continuada.* Es normal que los progresos se den a intervalos; es decir, que hayan periodos en que las cosas vayan bien, periodos en que no avances, y momentos en que tengas pequeñas recaídas y el problema parezca empeorar. En el curso del programa monitorizarás tus progresos para poder identificar y, por tanto, ir eliminando los obstáculos que están interfiriendo en la superación del problema.

*Piensa que es lógico que persista el impulso a darte un atracón,* incluso después de que hayas dejado de tenerlos. El impulso a darte un atracón puede persistir durante algunos meses, desencadenándose por el mismo tipo de situaciones que solían llevarte a tenerlos antes. No te acobardes por ello, ya que el seguimiento de este programa te ayudará a resistir esos impulsos que, poco a poco, se debilitarán hasta desaparecer.

*Asegúrate de mantener sesiones de revisión.* Hasta que tu problema esté totalmente bajo control, es recomendable hacer dos sesiones de revisión por semana. Después pueden hacerse semanalmente. Conviene preverlas con antelación y considerarlas como el equivalente de una cita con un terapeuta, aunque en este caso *tú* eres tu propio terapeuta. Intenta dedicar entre 15 a 30 minutos para cada una de estas sesiones y ten en cuenta que son una parte importante del programa y que no deberías permitir que otras actividades tengan prioridad sobre ellas.

*Considera la posibilidad de buscar a alguien que te apoye.* Mientras que muchas personas usan el programa por sí mismas, otras deciden conseguir ayuda externa. Las personas que pueden ayudarte, podemos clasificarlas en dos categorías con diferentes roles. Por una parte estarían los amigos o familiares, cuya principal misión será darte apoyo y ánimo en momentos de dificultad y que deben permanecer en un segundo plano, a menos que les pidas que te ayuden en un momento dado. Además, o como alternativa, puedes buscar la ayuda de un terapeuta independiente, con el que mantengas una relación profesional. Los terapeutas pueden desempeñar un papel mucho más activo que los amigos o familiares ya que pueden supervisar tu utilización del programa: es lo que llamamos "autoayuda-guiada". Ambas formas de ayuda requieren que la persona que te la brinda, esté familiarizada con el programa. (El anexo IV ofrece pautas de actuación para familiares y amigos y el anexo V para los terapeutas).

## ¿QUÉ OCURRIRÁ CON TU PESO?

La mayoría de personas con problemas de atracones están enormemente preocupadas por su peso y su apariencia (ver capítulo 4). Por tanto, quieren saber qué ocurrirá con su peso si se embarcan en este programa. Como se explica en el Capítulo 5, *generalmente no se produce un cambio significativo en el peso cuando se recuperan.* Sin embargo, algunas personas aumentan de peso y otras disminuyen y es

imposible predecir qué puede ocurrir en un caso concreto.

Por tanto, no es posible dar una respuesta segura a la pregunta "¿qué ocurrirá con mi peso?". Si tu peso es bajo porque has estado forzándote a mantenerlo por debajo de tu tendencia natural, es probable que necesites que aumente un poco. Esto es así porque continuar la dieta es raramente compatible con superar un problema de atracones (con la posible excepción del trastorno por atracones). Si, por el contrario, tienes sobrepeso (es decir un índice de masa corporal superior a 27; ver tabla 9 en anexo II), lo que va a ocurrir con tu peso es menos fácil de predecir, aunque puedo decir que es muy improbable que aumente. Las pautas a seguir para quienes tienen sobrepeso se hallan en el anexo II.

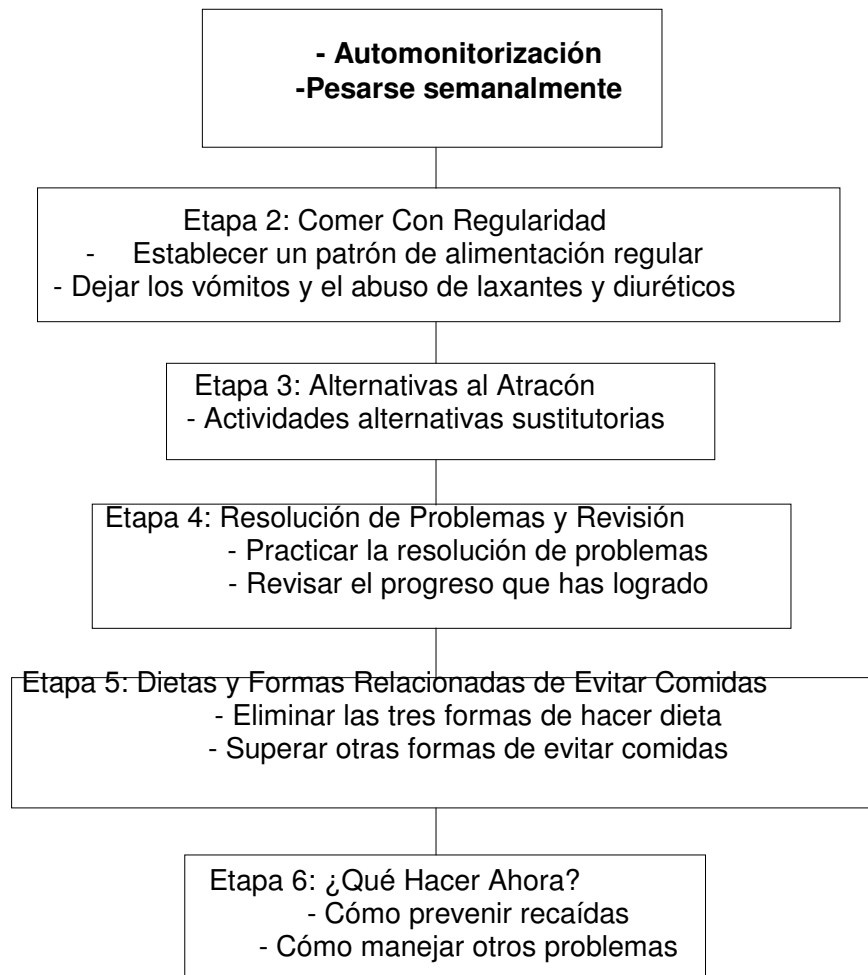
En estos momentos, *el mejor plan para ti es concentrar tus esfuerzos en superar el problema de atracones y, mientras tanto, aceptar cualquier cambio que pueda ocurrir en tu peso*. A menos que tengas una tendencia general a la sobreingesta (ver Capítulo 4), tu peso se aproximará gradualmente hacia su nivel natural, el cual puede ser menor, mayor o -más frecuentemente- el mismo que el que tienes ahora. Y la verdad es que sería mejor para ti el intentar vivir con este peso, ya que luchar contra él significaría una inacabable batalla contra tu biología, una batalla que desafortunadamente nunca puedes ganar.

Este consejo puede ser difícil de aceptar, pero es necesario seguirlo si quieres superar el problema. Si este consejo te parece inaceptable, intenta dejar en suspenso la cuestión de tu peso por un tiempo, por ejemplo durante un mes. Pasado ese tiempo, puedes evaluar tu evolución en cuanto a tu problema alimentario y en cuanto a tu peso. Así podrás tomar una decisión, basada en datos reales, sobre si deseas o no continuar. Por supuesto, es adecuado para ti monitorizar tu peso como parte de tu trabajo a lo largo del programa. Los consejos sobre cómo hacerlo se dan en la etapa 1.



# 1. ETAPA

## Etapa 1: El Inicio



AHORA QUE ESTAS PREPARADO para empezar el programa, lo primero que debes hacer es familiarizarte con él. Para ello te aconsejamos una lectura rápida de lo que te falta por leer de esta segunda parte, para tener una visión general del programa. A continuación, estarás listo para iniciar la primera etapa. Esta tiene dos componentes: automonitorización (hacer registros) y pesarte semanalmente.

### AUTOMONITORIZACION.

La automonitorización (anotar tus comidas y las circunstancias relacionadas con ellas, en un registro) es algo primordial en este programa ya que sirve para conseguir dos objetivos esenciales:

**1).- Te aporta información importante acerca de tu problema de alimentación.** Puedes alegar que ya eres demasiado consciente de este problema y en cierto sentido es así, pero una monitorización exacta casi siempre saca a la luz cuestiones importantes que no eran obvias anteriormente. Por ej., puede dar respuesta a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué es exactamente lo que comes durante tus atracones?. ¿Son alimentos similares a los que comes fuera de ellos?. ¿Consisten en alimentos que estas intentando evitar?.
- ¿Cuándo ocurren exactamente tus atracones?. ¿Siguen un patrón previsible?. Por ejemplo, ¿ocurren siempre por la tarde?. ¿Hay diferencias entre los fines de semana y el resto de los días?.
- ¿Puedes identificar algunos desencadenantes de tus atracones?. ¿Tienden a ocurrir bajo ciertas circunstancias?. ¿Se suelen dar cuándo te sientes aburrido, deprimido, solo o ansioso?.
- ¿Parecen tener alguna utilidad?, por ejemplo, ¿te sirven para relajarte cuando estás muy tenso?, ¿son una forma de castigarte a ti mismo?.

Por razones que explicaremos más adelante, necesitas conocer las respuestas a estas preguntas para aprender a superar tu problema de atracones.

**2).- Te ayuda a cambiar.** Registrar tus comidas detalladamente y en el momento en que las llevas a cabo, te ayudará a ir viendo cómo una conducta que aparentemente era automática e incontrolable, puede empezar a estar bajo tu control. Comprobarás que puedes evitar el darte un atracón cuando te sientas tenso o enfado, o cuando rompas una de tus reglas dietéticas. Si te cuesta creerlo es, simplemente, porque estás tan acostumbrado a responder con un atracón a esas situaciones, que hacer algo diferente te *parece* imposible. Hacer registros en la forma recomendada te mostrará que tienes opciones diferentes al atracón y de este modo te ayudará a cambiar.

### ¿Por qué Debes hacer Registros, a Pesar de Cualquier Objeción que se te Ocurra?

Es posible que te sientas reacio a hacer registros, quizá por alguna de estas razones:

- Has hecho registros de comidas anteriormente y no te han ayudado. Si es así, te recuerdo que es muy poco probable que los hayas hecho en la forma que te recomiendo en este programa y te pido que mantengas una actitud abierta.
- Monitorizar suena como algo demasiado difícil y trabajoso. Puedes pensar que estás demasiado atareado o que es incompatible con tu estilo de vida. Es cierto que la monitorización es difícil para algunas personas, pero no he encontrado nunca a nadie cuyo estilo de vida lo haga realmente imposible. Además, tu disposición a hacer registros es una prueba de tu compromiso con el cambio.
- La vergüenza que sientes acerca de tu ingesta te hace incapaz de afrontar el problema de esta manera. Si sientes esto, monitorizar puede resultar particularmente difícil; pero, si deseas superar tu problema de atracones, no tienes más alternativa que afrontarlo hasta que lo logres.
- Crees que la monitorización puede llevarte a estar aun más preocupado por tu problema de alimentación de lo que lo estás ahora. En cierta medida esto puede ser cierto, pero la preocupación será más constructiva porque se centrará en ir superando tu problema.

### Cómo Utilizar los Registros Diarios de Alimentación.

La figura 16 muestra un registro diario de alimentación sin rellenar. Puedes fotocopiarlo o hacerte tu propia versión basada en él. Necesitarás uno de estos registros para cada día, y tendrás que llevártelo allá donde vayas.

La Figura 17, muestra uno de estos registros completado por una mujer con trastorno por atracones. Puedes ver que durante la cena comió más ensalada de patatas de lo que se proponía y que, poco después, se inicia un atracón actuando como desencadenante su actitud de abandonar el control de la ingesta.

Día.....

Fecha.....

Hora	Comida y bebida consumida	Lugar	*	V/L	Contexto y comentarios

**Figura 16.** Un registro de monitorización en blanco (ver instrucciones en página 100).

Día: *sábado*

Fecha: *27 de septiembre*

<b>Hora</b>	<b>Comida y bebida consumidas</b>	<b>Lugar</b>	<b>*</b>	<b>V/L</b>	<b>Contexto y comentarios</b>
8'10	1 taza de café } 1 ensaimada }	oficina			Me siento bien. Me propongo hacer bien las cosas
8'35	1 taza de café	oficina			
11	1 plátano	oficina			
2	un plato de puré vegetal yoghurt de vainilla	en casa " "			
8	pan con chorizo papas	cocina "	* *		Ya he roto mi dieta. Otra vez he comido demasiado
8'30	2 helados, 8 galletas, patatas fritas, tarta, media pastilla de chocolate, 4 plátanos		* * * *		Lloro, siento que he perdido el control. No puedo parar
9'50	tarta de dieta	baño	*		
10'30	tarta de dieta	baño	*		

**Figura 17:** Un registro diario de monitorización completado

**Nota de la traducción:** se han adaptado los horarios y tipos de comida a las costumbres españolas

**Instrucciones para rellenar el registro diario de alimentación. (figuras 16 y 17)**

**Columna 1:** Anota la hora en que comes o bebes cualquier cosa.

**Columna 2:** Registra todo lo que comes y bebes, incluyendo los atracones. No olvides nada, aunque no es necesario que anotes las calorías. Anota cada comida tan pronto como te sea posible. Si tardas olvidarás algunas cosas y no será tan eficaz. Por ejemplo, si comes fuera de casa con más gente, puedes rellenarlo yéndote un momento al baño.

**Columna 3:** anota donde has realizado la ingesta. Si ha sido en tu casa, anota en qué habitación.

**Columna 4:** coloca un asterisco en las ingestas que consideras excesivas o que consideras que no deberías haber realizado. Los atracones quedarán representados por varios asteriscos.

**Columna 5:** anota cada vez que vomitas o que usas laxantes o diuréticos

**Columna 6:** anota cualquier circunstancia que creas que puede haber influido en tus comidas. Por ej., siempre que pongas un asterisco en la columna 4, anota en la columna 6 las circunstancias en que te halabas en ese momento, tratando de identificar lo que haya podido influirte. Por ej., puede que estuvieses enfadado porque acababas de tener una discusión o que alguien te haya presionado para comer más de lo que deseabas.

Anota también en esta columna el resultado obtenido cada vez que te peses.

**¿Qué Debes Hacer?**

***Empieza a registrar tus comidas tal como te hemos explicado, sin intentar todavía cambiar tus hábitos de alimentación.*** Es importante empezar el programa habituándote a hacer registros exactos y dejar para más adelante, en la etapa 2, el esforzarte por cambiar tus pautas habituales de alimentación. De momento hacer autorregistros de todo lo que ingieras tiene que convertirse en un hábito, que seguirás manteniendo a lo largo de todo el programa. No te tomes días libres de autorregistros (o de seguir el programa) y no omitas los atracones en estos registros. *Esto puede ser difícil, pero es esencial que seas constante y honesto contigo mismo.*

Guarda tus autorregistros en un lugar seguro, todos juntos, para que puedas volver a mirarlos cuando sea conveniente. Esto te permitirá detectar tendencias a lo largo del tiempo en tus conductas alimentarias y, por tanto, evaluar hasta qué punto has cambiado. (si estás siguiendo el programa de autoayuda guiada, deberás revisar los autorregistros con tu terapeuta).

Por tanto empieza por hacer autorregistros, como principal objetivo de esta etapa, hasta tu primera sesión de revisión que tendrá lugar dentro de 3 o 4 días.

**PESARTE SEMANALMENTE.**

La mayoría de personas con problemas de atracones está preocupada por su peso, y muchas veces, lo consideran algo primordial por lo que pesarse puede ser muy importante para ellos. Como se describe en el capítulo 4, muchos atraviesan periodos en los que se pesan con gran frecuencia, en algunos casos muchas veces al día. Pero pesarse tantas veces puede llegar a producirles una gran angustia por lo cual, algunos pasan a no pesarse nunca, aunque permanecen enormemente preocupados acerca de su peso.

Como resultado de seguir este programa, lo más probable es que cambien tus hábitos alimentarios y, por tanto, es conveniente que monitorices tu peso siendo lo más recomendable pesarte una vez a la semana. Para identificar los cambios, no debes basarte únicamente en los resultados que obtengas cada vez que te peses, ya que el peso corporal fluctúa de un día a otro por lo que el resultado que obtengas en un momento dado puede darte una falsa impresión. Es más

fiable buscar tendencias a lo largo de tres o cuatro semanas (mientras sigues pesándote una vez por semana), porque solo de esta forma puedes detectar los verdaderos cambios.

### **¿Qué Debes Hacer?**

***Empezar a pesarte una vez a la semana, por la mañana, en un día fijo elegido por ti.*** Un día laborable suele ser lo mejor, ya que durante los fines de semana podrías meditar excesivamente sobre los cambios que hayan ocurrido. Haz todo lo posible por no pesarte fuera de estos días preestablecidos.

Mucha gente encuentra difícil seguir este consejo. Si estás acostumbrado a pesarte más a menudo, puedes encontrar difícil pesarte con menos frecuencia ya que puedes temer que tu peso aumente sin que te des cuenta. Si por el contrario, has estado evitando pesarte, puedes temer que volver a hacerlo te lleve a estar más preocupado por tu peso y, como resultado, vuelvas a estar demasiado pendiente de él. En cualquier caso, es conveniente que te peses una vez a la semana ya que así podrás detectar los cambios reales que ocurran, sin estar distraído por las fluctuaciones diarias.

Puede que necesites comprar un peso, siendo suficiente uno sencillo y económico de los que suelen usarse en el baño. Si sientes la tentación de pesarte más a menudo, además del día establecido, guarda el peso en un lugar algo escondido cuyo acceso no sea demasiado fácil, para ayudarte a resistir mejor la tentación.

### **REVISAR LA ETAPA 1.**

Esta primera sesión de revisión debe centrarse en tus registros y en tu peso después de haber seguido las indicaciones de la Etapa 1 durante 3 ó 4 días. Después, cuando pasen 3 o 4 días más debes tener una 2ª sesión de revisión dentro de la 1ª Etapa (2 sesiones de revisión en una semana).

Relee la Etapa 1 para recordar lo que te propusiste hacer y después plantéate las preguntas que se resumen en el recuadro siguiente:

#### **Lista Resumen para la Revisión de la etapa 1.**

- ¿He estado haciendo autorregistros diarios?
- ¿Puedo mejorarlos?
- ¿Están poniéndose en evidencia algunos patrones habituales en mi forma de alimentarme?
- ¿Estoy pesándome una vez a la semana?

### **1.- ¿He estado haciendo los autorregistros?**

Si tu respuesta es afirmativa, has empezado bien el programa. Si tu respuesta es negativa debes considerar cuidadosamente tus razones para no hacerlos, quizá releyendo la sección de por qué debes monitorizar. De hecho, es una buena idea releer el programa a intervalos regulares ya que contiene una gran cantidad de información y es difícil asimilarla toda de una vez. Además, algunos de sus consejos pueden no ser aplicables al principio, pero sí que pueden serlo más adelante. Es especialmente importante que releas las secciones en las que te quedes atascado o en las que tu progreso sea escaso o lento.

Si no has hecho los registros en la forma indicada quizá debas reconsiderar las ventajas y desventajas de cambiar. Si las ventajas superan a las desventajas, deberías decidirte a hacerlos. Es muy improbable que hagas progresos significativos sin hacer los autorregistros en la forma indicada. Recuerda que son algo primordial porque te aportan información muy importante y te ayudan a cambiar.

Si decides hacer otro intento, vuelve a leer la sección de cómo monitorizar y examina tus progresos en la próxima sesión de revisión.

**2.- ¿Puedo mejorar mi monitorización?** Estudia tus autorregistros para ver si puedes mejorarlos de alguna forma. ¿Has estado siguiendo todas las instrucciones?. Por ejemplo, ¿has monitorizado con exactitud?, ¿has anotado cualquier ingesta y las circunstancias de interés relacionadas con ellas, tan pronto como te era posible?, ¿has utilizado los asteriscos en la forma descrita?, ¿has estado haciendo anotaciones en la columna 6?.

**3.- ¿Estoy empezando a identificar algunas pautas habituales en mi problema de alimentación?** Por ejemplo: ¿Has tenido atracones?. ¿Tienen algo en común entre ellos?. ¿Han ocurrido en la misma hora del día?. ¿Puedes identificar algunos desencadenantes comunes?.

¿Qué has comido en tus atracones?. ¿Encuentras alguna característica común en cuanto al tipo de alimentos ingeridos en ellos?. ¿Por qué estabas comiendo esas comidas en particular?. ¿Son comidas que has estado evitando en otros momentos?.

¿Qué has estado comiendo fuera de tus atracones?. ¿Has estado haciendo dieta o evitando algunos tipos de alimentos?. ¿Has hecho habitualmente comidas normales en cantidad, horarios, etc., fuera de tus atracones?.

¿Tu comportamiento es similar todo el tiempo, o varía bastante de unos días a otros?. ¿Estás alternando entre días en los cuales haces dieta y días en los que te das atracones?.

Intenta responder a estas cuestiones honestamente. Si lo haces así aumentará tu comprensión del problema y se pondrán de manifiesto las cosas que es necesario cambiar.

**4.- ¿Me estoy pesando una vez a la semana?** Si lo has hecho así, anota el peso en el registro-resumen semanal (descrito en la próxima sección). Si no te has pesado en la forma indicada, especifica cuál es el problema. Si te estás pesando demasiado a menudo, busca una forma de resistirte a hacerlo. ¿Has escondido tu balanza fuera de la vista en un lugar relativamente inaccesible?. Si no te estás pesando, tienes que encontrar el coraje para empezar; recuerda que estás empezando este programa con el objetivo de volver a tener el control sobre tu alimentación y que mientras trabajas en ello puede que tu peso cambie. Es mucho mejor saber qué está pasando realmente, que “esconder la cabeza en la arena”, no querer ver la realidad y temer lo peor.

### CUÁNDO CAMBIAR A LA ETAPA SIGUIENTE:

Continúa haciendo tus autorregistros hasta tu segunda sesión de revisión que tendrá lugar en tres o cuatro días. En la segunda sesión revísalos siguiendo las pautas que hemos descrito, preguntándote las cuatro cuestiones indicadas en el apartado anterior.

**Seguidamente inicia un registro-resumen semanal.** En la Figura 18 se muestra uno en blanco que puedes utilizar para fotocopiarlo o para elaborar uno similar. Este registro-resumen se utiliza para anotar tus progresos, cada semana, a lo largo de todo el programa.

La Figura 19 muestra un registro-resumen, parcialmente completado por un paciente, que refleja su evolución tras seis semanas siguiendo el programa.

Ahora mira tu propio registro-resumen. ¿Cuántos días buenos has tenido?. Si tienes seis o siete, estás listo para avanzar a la etapa siguiente y ya puedes empezar a leer el texto de la etapa 2 y a seguir sus consejos mientras continúas con las pautas dadas en esta primera etapa. (haciendo autorregistros y pesándote semanalmente). Si, por el contrario, tienes menos de seis o siete días buenos, intenta identificar por qué es así y continúa con la etapa 1 hasta tu próxima sesión de revisión que, como hemos dicho, debe tener lugar 3 o 4 días después.

Recuerda que es importante no tener prisas con el programa y que, para obtener el máximo beneficio, es necesario que logres conseguir los objetivos propuestos para cada etapa, antes de cambiar a la etapa siguiente.

REGISTRO-RESUMEN SEMANAL

Semana	A	V/L/D	“Ds. Bs”	Peso	Inicio de etapa y otros sucesos de interés
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					

Figura 18.: Modelo de Registro-resumen (ver instrucciones en la hoja 105).



## REGISTRO-RESUMEN SEMANAL

Semana	A	V/ L/ D	“Ds. Bs”	Peso	Inicio de etapa y otros sucesos de interés
1	9		4		<i>Inicio de la etapa 1</i>
2	7		7		
3	4		5		<i>Inicio de la etapa 2</i>
4	3		5		
5	5		7		<i>Empeoré ¿por qué?</i>
6	2		5		<i>Reunión familiar, fin de semana</i>
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					

**Figura 19.** Un registro-resumen de una persona que sigue el programa desde hace 6 semanas.

**INSTRUCCIONES PARA RELLENAR EL REGISTRO-RESUMEN SEMANAL** (figuras 18 y 19)

**Columna 1:** Esta columna indica cuantas semanas has estado siguiendo el programa. Ahora has completado tu primera semana.

**Columna 2:** Anota cuantos atracones has tenido en los últimos siete días. Debes rellenar este registro-resumen basándote en tus registros diarios de alimentación.

**Columna 3:** Anota el número de veces que has practicado algún método extremo para controlar el peso, como el vómito autoinducido o el abuso de laxantes o diuréticos. Señala cada conducta separadamente. De nuevo debes rellenar estas casillas basándote en tus registros de monitorización.

**Columna 4:** Registra cuantos días buenos (Ds.Bs.) has tenido durante la semana. Un "día bueno" es aquel en que haces todo lo posible para cambiar mediante el seguimiento del programa. La definición de un día bueno variará en la medida en que avances a través del programa. En esta etapa un día bueno es aquel en el cual has monitorizado adecuadamente.

**Columna 5:** Anota tu peso. Si te has pesado más de una vez durante la semana, anota el peso de la mañana que has elegido para pesarte semanalmente.

**Columna 6:** Señala otros temas de interés. Debes anotar cuándo avanzas de una etapa del programa a la siguiente, y también cualquier suceso que haya influido significativamente en tu ingesta; por ejemplo estar enfermo o permanecer fuera de casa.

---

## ETAPA 2

# Comer con Regularidad

### Etapa 1: El Inicio

- Automonitorización
- Pesarse semanalmente

### Etapa 2: Comer Con Regularidad

- Establecer un patrón de alimentación regular
- Eliminar los vómitos y el abuso de laxantes y diuréticos

### Etapa 3: Alternativas al Atracón

- Actividades alternativas sustitutorias

### Etapa 4: Resolución de Problemas y Revisión

- Practicar la resolución de problemas
- Revisar el progreso que has logrado

### Etapa 5: Dietas y Formas Relacionadas de Evitar Comidas

- Eliminar las tres formas de hacer dieta
- Superar otras formas de evitar comidas

### Etapa 6: ¿Qué hacer ahora?

- Cómo prevenir recaídas
- Cómo manejar otros problemas

INTRODUCIR UN PATRÓN de alimentación regular es probablemente el elemento más potente de este programa. Consiste en restringir tu ingesta a 3 comidas planificadas cada día, además de dos o tres tentempiés también planificados. El ir habituándote a este patrón de alimentación regular irá desplazando los atracones, que serán cada vez menos frecuentes.

## CÓMO INTRODUCIR UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN REGULAR

El objetivo debe ser hacer 3 comidas planificadas cada día, además de un par de tentempiés. Un patrón típico sería:

- 8 de la mañana: desayuno,
- 11: almuerzo,
- 2'30: comida,
- 6'30: merienda,
- 9 de la noche, cena

***En esta etapa del programa, las horas en que comes, deben estar dictadas por lo que hayas planificado previamente y no por las sensaciones de hambre u otros impulsos a comer.***

Las publicaciones que no están basadas en la investigación científica, muchas veces nos aconsejan seguir las señales de nuestro cuerpo y comer en respuesta a ellas. Este consejo, aparentemente sensato, ignora el hecho de que esas señales suelen estar alteradas en las personas que sufren atracones. La ingesta irregular, especialmente cuando consiste en una alternancia entre atracones y dietas, trastorna los mecanismos normales que controlan las sensaciones de hambre y saciedad, por lo que esas sensaciones no pueden ser una guía fiable de cuándo comer. Más adelante, una vez estés alimentándote regularmente, sin atracones y sin hacer dieta, las sensaciones normales de hambre y saciedad retornaran gradualmente. Cuando llegues a este punto podrás basarte en esas sensaciones como guía para ingerir alimentos, aunque deberás mantener como algo prioritario, unos hábitos de alimentación regular.

Si tu patrón de alimentación es realmente muy caótico, puede que no seas capaz de introducir un patrón regular, todo de una vez. En este caso introdúcelo gradualmente, empezando con la parte del día en que tu ingesta sea más adecuada, que suele ser por las mañanas. Si este es tu caso, puedes empezar por llevar a cabo el desayuno, la comida y si es posible el almuerzo, según las pautas que te hemos señalado. Después, en las próximas semanas, introduce gradualmente las otras comidas y tentempiés hasta que puedas seguir todo el patrón de alimentación recomendado.

**No dejes más de tres o cuatro horas entre las comidas y tentempiés planificados.** Si como le ocurre a mucha gente con estos problemas, la mañana es la parte del día en que te resulta más fácil controlarte, puedes permitirte un intervalo algo más largo de tiempo sin comer que por las tardes. También será necesario que adaptes la hora exacta de tus comidas y tentempiés para poder llevar a cabo tus compromisos. Pero intenta establecer un patrón de alimentación tan regular como sea posible. Puede ser necesario variar el horario algunos días; por ejemplo, es probable que desees que el del fin de semana sea diferente del de los días laborables.

**No te saltes comidas o tentempiés.** Esto es importante, porque saltarte una comida o tentempié planificados puede hacerte vulnerable a tener después un atracón.

**Haz lo posible para no ingerir alimentos entre las comidas planificadas.** De esta forma tu día quedará dividido por las comidas y tentempiés en una serie de periodos. Así, utilizando el patrón recomendado, la primera mitad de la mañana será el periodo entre el desayuno y el almuerzo, etc. Cuando afrontes espacios de tiempo en que no tienes planificado qué hacer, dividirlos por la planificación de las comidas en periodos que no sobrepasen las 3 o 4 horas, también te ayudará a reducir la frecuencia de atracones ya que, en la mayoría de casos es más fácil darse un atracón cuando se afrontan largos periodos de tiempo sin estructurar.

**Si las cosas van mal y comes (o tienes un atracón) entre las horas de las comidas, es importante que vuelvas al buen camino tan rápidamente como puedas.** Haz todo lo posible para resistirte a la tentación de no comer, o de reducir la cantidad ingerida en la siguiente comida -en un intento de compensar la sobreingesta del atracón-, porque eso facilita el tener nuevos atracones.

**En lo posible, este patrón de alimentación debe ser prioritario sobre otras actividades.** No lo dejes de lado ni lo olvides por ningún motivo. Haz un esfuerzo para cumplir tu horario de comidas y tentempiés, aunque ocasionalmente será necesario acomodarlo para que no interfiera con compromisos muy importantes. Por ejemplo, si por alguna razón sabes que tu cena se retrasará, digamos hasta las 10 de la noche, una planificación sensata sería variar la merienda de la tarde, para hacerla a una hora intermedia entre la comida y la cena.

**Al comienzo de cada día (o en la noche del día anterior), planifica lo que vas a comer y escribe el horario en la parte superior del registro diario de alimentación (ver figura 20).**

MONITORIZACIÓN: REGISTRO DIARIO DE ALIMENTACIÓN

*Desayuno 8 h  
 Almuerzo 11'30 h  
 Comida 14 h  
 Merienda 18 h  
 Cena 21 h*

Fecha: 4 de Junio (martes)

Hora	Comida y bebida consumidas	Lugar	*	V/L	Contexto y comentarios
7'40	<i>zum de naranja</i>	<i>cocina</i>			<i>Estoy mareada hasta que desayuno</i>
8'10	<i>café con leche tazón de cereales pastelito pequeño</i>	<i>cocina " "</i>	<i>* * *</i>		<i>Como demasiado porque estoy nerviosa y preocupada por el trabajo</i>
11'30	<i>zum de fruta y manzana</i>	<i>trabajo</i>			
14	<i>papas (pocas) sándwich de jamón manzana y café</i>	<i>trabajo</i>	<i>* *</i>		<i>Probablemente he comido demasiado pero a la hora de la comida planificada</i>
21	<i>pizza (casi una grande), 2 vasos de helado y 1 café</i>		<i>* *</i>		<i>He comido demasiado hoy No debería tomar helado</i>

**Figura 20.** Un registro de comidas que muestra la planificación de un patrón de alimentación regular que se siguió en su mayor parte.

En cualquier momento del día debes saber cuánto te falta para la próxima comida. Si por alguna circunstancia especial te resulta imposible la planificación de todo el día, hazla hasta donde puedas y señálate un momento, en cuanto sea posible, para planificar lo que falta del día.

**En esta etapa del programa, lo principal no es qué comes sino cuándo comes.** En esta etapa no importa lo que comes en tus comidas y tentempiés, debes ingerir comida con la que te sientas cómodo. Asegúrate de que tienes provisiones adecuadas de comida “segura” disponible. Al planificar tus comidas, puedes plantearte si tienes que incluir el tipo de comidas y la cantidad. No es imprescindible que lo hagas, pero será deseable en la medida en que no te cause demasiada ansiedad.

También es útil planificarlas con antelación, la noche anterior o a primera hora de la mañana, para que no tengas que tomar decisiones de última hora.

Algunas personas están tentadas de ingerir cantidades muy pequeñas en sus comidas o tentempiés por miedo a ganar peso, pero esto no es sensato ya que puede incrementar el riesgo de tener atracones porque crea presiones fisiológicas para comer. Por tanto, intenta no comer demasiado poco. *Y, por supuesto, no debes intentar compensar lo que ya has comido mediante el vomito, los laxantes o los diuréticos.*

Mi consejo es que, en tus pautas generales de alimentación, incluyas una amplia variedad de comidas en cantidades normales. La cantidad normal puede determinarse fijándote en los hábitos alimentarios de amigos o familiares, en las recetas de cocina, y en las recomendaciones de los paquetes de comida normal, que no sea de dieta. Si alguien te está ayudando con el programa, puedes pedirle consejo acerca de cuál sería la cantidad razonable de comida que debes ingerir.

Adoptar este patrón de alimentación regular puede hacerte sentir demasiado lleno, incluso después de haber comido relativamente poco. Esto es más probable si no estás acostumbrado a comer sin vomitar o sin tomar laxantes o diuréticos a continuación. Esta sensación de estar lleno puede ser aún mayor si vistes ropas apretadas; por tanto, hasta que pase este periodo, es mejor que evites vestir ropa ajustada en el momento de las comidas. Es importante que sepas que esas sensaciones de estar demasiado lleno casi siempre desaparecen en menos de una hora por lo que conviene que realices alguna actividad para distraerte después de comer (tal como se explica en la etapa 3). Como mencionábamos antes, las sensaciones normales de plenitud agradable retornarán gradualmente.

**Haz lo posible por evaluar tu planificación y revisar tu progreso al final de cada día.** Al hacer la planificación puedes hacer cualquier reajuste que parezca apropiado; por ejemplo, puedes descubrir que ibas a cenar tan tarde que no podías partir la tarde en periodos adecuados. Si es así, puedes intentar cambiar la cena a una hora más temprana.

La figura 20 muestra un registro diario de monitorización completado por una persona con bulimia nerviosa que se halla en esta etapa del programa. Puedes ver que en la parte superior ha escrito a qué horas pensaba realizar cada comida y que, excepto en lo que se refiere a la merienda, ha seguido el horario planificado.

## CÓMO PUEDE AFECTAR A TU PESO

Puede que te preocupes porque piensas que si empiezas a tomar regularmente tus comidas y tentempiés puedes ganar peso. Es más probable que tengas esta preocupación si hasta ahora estabas haciendo una dieta estricta y hacías pocas, o ninguna, comidas planificadas. Puedes pensar que estás luchando para no ganar peso y que al introducir estas comidas y tentempiés, tu peso aumentará.

El efecto del tratamiento en el peso se explicó en la primera parte. En la práctica *introducir comidas y tentempiés regulares no suele producir aumento de peso.* En efecto, cuando el patrón de alimentación regular desplaza a los episodios de sobreingesta, lo más fácil es que tu peso no cambie o que se reduzca algo, como consecuencia de la disminución de los atracones. Como la mayoría de atracones, contienen un gran número de calorías, incluso una pequeña disminución en su frecuencia tendrá como resultado una reducción significativa en el conjunto de calorías ingeridas. Esto es así incluso cuando los atracones van seguidos de vómitos o de la utilización de laxantes o diuréticos, porque ninguno de estos métodos consigue librarte de toda la comida ingerida (si tienes dudas

acerca de esto, puedes encontrar útil releer los capítulos 4 y 5 para recordar la ineficacia de esos métodos para controlar el peso).

### ALGUNOS CONSEJOS A LA HORA DE COMER

El cómo, cuándo y dónde se llevan a cabo las comidas también puede ser un problema para quienes sufren atracones. Por ello te damos algunas sugerencias que te pueden ser útiles. Algunas de ellas pueden no ser relevantes para ti, o no ser aplicables en tus circunstancias, pero léelas todas e intenta poner en práctica aquellas que sí que lo son. *Ten presente que no tendrás que comportarte permanentemente de esta forma.* Son medidas transitorias diseñadas para ayudarte a retomar el control sobre tu alimentación, y podrás dejarlas una vez dejes de necesitarlas.

**Procura comer siempre en un lugar adecuado.** Una parte del objetivo de retomar el control sobre tu alimentación incluye el cuidar más la forma en que comes. Por ejemplo, procura comer siempre en un mismo lugar y que se trate de un lugar adecuado -evita comer en tu dormitorio o el cuarto de aseo-. Si dispones de una única habitación, te recomiendo que restrinjas tu comida a un lugar determinado de esa habitación. Debes comer en la mesa y no tener al alcance de la mano más provisiones de las necesarias.

**Concéntrate en la comida.** Puede ser tentador distraerte mientras comes, pero no es una buena idea ya que es importante que te centres en lo que estás haciendo. Debes habituarte a saborear la comida y a darte cuenta de que estás comiendo de manera adecuada; por ejemplo, sin comer demasiado rápido. Ser consciente de lo que estas haciendo también te ayudará a asegurarte de que tus comidas y tentempiés no se conviertan en atracones. Para conseguir este objetivo:

- *No te pongas a hacer otra actividad mientras comes* (ej., ver televisión).
- *Permanece sentado.* Comer mientras te mueves de un sitio para otro puede facilitar el descontrol.

**Cuando comas, procura tener a tu alcance sólo los alimentos que vas a consumir.** Al disponerte a tomar una comida o tentempié, ten a mano sólo los alimentos previamente planificados. Siempre que sea posible, guarda los envases de comida y sírvete los platos antes de llevarlos a la mesa, para evitar la tentación de comer más de lo planificado.

**Practica algunas de las siguientes medidas de autocontrol.**

- *Dejar tus cubiertos sobre la mesa entre un bocado y otro.*
- *Hacer una serie de pausas durante tu comida.*
- *Dejarte algo de comida en el plato.* Esto puede parecer un despilfarro, pero si te ayuda a ganar control sobre tu ingesta, a medio y largo plazo supondrá un ahorro de comida ya que dejarás de tener atracones.
- *Tirar la comida que sobre.* En esta etapa del tratamiento puede ser demasiado tentadora.

**Cuando comas con otros, no te dejes convencer para comer más de lo que habías planificado.** Muchas personas reciben presiones para que coman segundas raciones o mayores cantidades de lo que desean. Si este es tu caso, tienes que aprender a resistirte a esas presiones practicando formas amables pero firmes de negarte a seguir comiendo; por ejemplo, “no gracias, está delicioso pero ya tengo bastante”. Si alguien aún pone comida que no deseas en tu plato, déjala sin tocar. En esas circunstancias quien actúa en forma descortés es la persona que sigue insistiendo, no tú.

**Cuando comas fuera de casa repasa, entre un plato y otro, la cantidad que has ingerido.** Al comer en restaurantes o en casa de otras personas es fácil pasarse. Puede que no sepas cuántos

platos habrá o qué contendrán, por lo que conviene observar cuidadosamente lo que estás haciendo. Asegúrate de no beber demasiado alcohol ya que deterioraría tu capacidad de enjuiciar las cosas y tu fuerza de voluntad. Si la comida tiene muchos platos, suele ser más fácil dejarte uno o dos que intentar limitar la cantidad que comes de cada uno. Los bufets son un reto particularmente difícil y la mejor forma de afrontarlos es ver qué es lo que ofrecen y, seguidamente, planificar lo que vas a comer.

## ALGUNOS CONSEJOS PARA COMPRAR Y COCINAR

Muchas personas con problemas de atracones tienen dificultades a la hora de comprar y cocinar, por la fácil accesibilidad de la comida en esos momentos. A continuación se exponen algunos consejos a seguir en estas circunstancias. Al igual que ocurría con las recomendaciones sobre las comidas, no todas las sugerencias serán relevantes para ti, pero léelas detenidamente y pon en práctica aquellas que consideres que te pueden ser útiles.

**Limita la disponibilidad de comida “peligrosa”.** En esta etapa es mejor restringir la accesibilidad de aquellos alimentos que tienden a desencadenar tus atracones, así como el tipo de comidas que sueles ingerir en ellos. Por tanto, cuando compres no adquieras esos alimentos y, si esto no es posible, limita las cantidades que compras.

**Asegúrate de que tienes cantidades adecuadas de alimentos “seguros”.** Es importante que tengas reservas del tipo de alimentos con los que te sientes seguro al comerlos.

**Planifica tu compra.** Es mejor planificar, que comprar según el impulso del momento. Si es posible, evita comprar alimentos cuando te sientes con riesgo de tener un atracón, o procura que te acompañe a la compra un familiar o amigo.

**Limita la cantidad de dinero disponible.** Los días en que notas que puedes darte un atracón, puedes ayudarte a evitarlo si limitas la cantidad de dinero que llevas contigo, porque así será más difícil comprar comida innecesaria.

**Cuando cocines, evita probar las comidas.** La costumbre de ir probando lo que estás cocinando puede desencadenar atracones. Algunas personas encuentran útil masticar chicle mientras cocinan, porque eso hace casi imposible que vayan probando los alimentos.

### **Evitar la exposición innecesaria a la comida.**

- **Cocinar.** A muchas personas con problemas de atracones les gusta cocinar y la preocupación por la comida y la ingesta que acompaña a los problemas de atracones puede incrementar su interés por la comida. Por consiguiente, pueden emplear gran parte de su tiempo cocinando para los demás; pero deberían resistirse a hacerlo ya que, por razones obvias, la exposición innecesaria a la comida aumenta el riesgo de tener atracones.
- **Trabajar en profesiones relacionadas con la alimentación.** En algunos casos, el consejo de limitar la exposición a la comida ha de extenderse también al ámbito laboral. No es raro, en personas con problemas de atracones, que su trabajo diario se relacione directa o indirectamente con la alimentación; por ejemplo, muchos trabajan en restaurantes o como especialistas en dietética. Pero, si la exposición a la comida está contribuyendo significativamente a tu problema de atracones y está obstaculizando el que aprendas a superarlos, considera seriamente el cambiar de trabajo.
- **Ofrecer comida.** Algunas personas con problemas de atracones tienden a presionar a los demás para que coman, pero esto no es conveniente. Es mejor que trates a los demás como desearías ser tratado: ofréceles comida, pero no los presiones para que tomen más.



## QUÉ HACER ACERCA DEL VÓMITO AUTOINDUCIDO

Las personas que padecen problemas de atracones, frecuentemente se provocan el vómito después de comer (ver capítulo 4) pero la gran mayoría sólo lo hace después de los atracones; por tanto, si la frecuencia de atracones disminuye, también se reducirá la frecuencia de vómitos. Por esta razón, los vómitos no suelen necesitar un tratamiento específico. Los únicos consejos que voy a darte son: que elijas tus comidas y tentempiés teniendo en cuenta que no vas a deshacerte de ellos mediante el vómito y que, si sientes la tentación de vomitar, hagas lo posible para resistirte. Ten en cuenta que, al igual que la sensación de estar lleno declina un rato después de comer, lo mismo ocurre con el deseo de vomitar. Por tanto, si sientes un fuerte impulso a vomitar dístraete mientras dure, o haz que sea menos probable permaneciendo en compañía de otras personas. *Recuerda: vomitar facilita que después tengas atracones.*

Una pequeña minoría de personas vomita siempre después de comer cualquier cosa. Si este es tu caso y eres incapaz de parar, deberías buscar ayuda profesional. Es un hábito difícil de superar por ti mismo.

## QUÉ HACER CON EL ABUSO DE LAXANTES Y DIURÉTICOS

Como explicábamos en el capítulo 4, las personas con problemas de atracones pueden abusar de los laxantes de dos formas 1) para compensar episodios específicos de sobreingesta, en cuyo caso se trata de una conducta muy similar al vómito autoinducido, o 2) de manera habitual, independientemente de si tienen atracones o no, en cuyo caso esa conducta es más parecida a una dieta. Los diuréticos tienden a usarse de esta segunda forma.

Para la primera forma de abuso de laxantes es aplicable todo lo que hemos dicho acerca del vómito autoinducido en el apartado anterior. Por otro lado, si estás utilizando laxantes y diuréticos habitualmente, mi consejo es simplemente que dejes de usarlos. La mayoría de personas se dan cuenta, a veces con sorpresa, que son capaces de dejarlos con sólo proponérselo, especialmente cuando se dan cuenta de la ineficacia de estos métodos para prevenir la absorción de calorías (ver capítulo 5). *Si encuentras que eres incapaz de dejarlos de una vez, puedes dejarlos gradualmente, por ejemplo, reduciendo a la mitad tu consumo diario después de cada una de las sesiones de revisión que realizas dos veces por semana.*

Es importante que tengas en cuenta que, si has estado utilizando laxantes o diuréticos de forma habitual, dejarlos súbitamente puede provocarte una retención de fluidos que puede durar una semana aproximadamente y, obviamente, esta retención de fluidos supone alguna ganancia de peso. Si te ocurre esto, ten en cuenta que la ganancia de peso es temporal y que desaparecerá en cuanto ese fluido extra se pierda.

## Qué Debes Hacer

Introduce el patrón de alimentación regular, mientras continúas haciendo autorregistros. Evalúa tus progresos en la próxima sesión de revisión al cabo de tres o cuatro días.

No esperes que sea fácil empezar a comer de esta forma ya que puedes tener algún problema; por ejemplo, es probable que desees comer cuando no debes hacerlo y, por el contrario, que no lo desees cuando debes hacerlo.

La mejor forma de empezar a abordar cualquiera de estas dificultades es anotarlas en tu autorregistro diario de alimentación.

Muchas de las sugerencias que se han hecho cuando hablábamos de las comidas, las compras, y el cocinar, te ayudarán a ir superando estos problemas y, en las etapas 3 y 4 encontrarás otras sugerencias útiles.

## REVISAR LA ETAPA 2

Establecer este patrón de alimentación regular suele costar varias semanas. Como hemos señalado antes, las mañanas son frecuentemente las horas del día con menor dificultad. Por tanto, si es necesario, empieza por introducir estas pautas de alimentación con horarios razonables y planificados durante las mañanas. Después, en las próximas semanas, progresivamente lo irás ampliando progresivamente al resto del día.

Para evaluar tus progresos debes revisar tus registros de monitorización (ver cuadro siguiente) al final de cada día, y continuar manteniendo dos sesiones de revisión por semana en las cuales haces una revisión más a fondo y examinas tus progresos a nivel más general. Además, *al final de cada semana de seguimiento del programa, en un día fijo, rellenarás las casillas correspondientes en el registro-resumen*. Un “día bueno”, en esta segunda etapa, es un día en el cual has monitorizado exactamente y has cumplido lo mejor posible con tu planificación de comidas, independientemente de que hayas tenido atracones o no.

En las sesiones de revisión pregúntate a ti mismo las siguientes cuestiones, además de las que indicábamos en la etapa 1.

**1).- ¿He planificado cada día mis comidas y tentempiés con un horario regular?**

Recuerda, esto es de suma importancia en el programa ya que es muy poco probable que superes tus problemas de atracones sin planificar de esta forma tus comidas. Aunque no sería lógico seguir planificando tus comidas de forma tan rígida para siempre, por ahora es importante que planifiques con antelación lo que vas a comer. *Si quieres adquirir control sobre tu ingesta, es necesario que preveas con antelación la posible aparición de un problema, en vez de permitir que te pille de improviso*. Para ello, cada mañana -o la noche anterior si lo prefieres- debes planificar lo que comerás el día siguiente, tanto en las comidas como en los tentempiés, y esforzarte al máximo para seguir ese plan. De esta forma será más fácil que preveas los problemas que pueden surgir.

**2).- ¿Estoy intentando evitar cualquier ingesta fuera de las comidas planificadas?** Lo repito, esto es primordial en el programa.

**3).- ¿Estoy saltándome alguna de mis comidas o tentempiés?** Es importante que no omitas ninguna comida o tentempié porque esto te haría vulnerable a tener un atracón.

**4).- ¿ Los intervalos entre mis comidas y tentempiés no son más largos de tres o cuatro horas?** Por la misma razón, los intervalos entre las comidas y tentempiés no deben ser demasiado largos, sólo muy excepcionalmente serán de más de tres o cuatro horas.

**5).- ¿Estoy comiendo entre mis comidas y tentempiés?** El objetivo es restringir tu ingesta a las comidas planificadas. Si lo consigues, tus registros de monitorización reflejarán unos horarios regulares en tus comidas que coincidirán con la planificación previa, anotada en la parte superior del registro.

Aunque estés evolucionando bien, lo más habitual en esta etapa es que sigas teniendo atracones. No te desanimes por ello, lo importante es que después de cada atracón procures volver al buen camino tan pronto como sea posible. Una de las formas de volver al buen camino cuanto antes es no saltarte la próxima comida o tentempié, porque esto te haría vulnerable a tener más atracones.

**6).- ¿ Cuando las cosas andan mal, estoy volviendo al buen camino lo antes posible?** Las personas con problemas de atracones tienden a considerar el día como una unidad por lo que cuando cometen algún fallo suelen considerar que tienen un “día malo”, siendo esto una muestra del pensamiento todo-o-nada (ver capítulo 4). Es importante que te acostumbres a no desanimarte

aunque cometas algún error y que te esfuerces para retomar tu plan de tratamiento tan pronto como te sea posible, en vez de esperar al próximo día para volver a empezar a hacer las cosas bien.

**7.- ¿Estoy ajustando el horario de mis comidas para adaptarlo a situaciones especiales?** Tu patrón de alimentación ha de ser lo suficientemente flexible para no tener problemas cuando te encuentres con situaciones especiales como comer fuera, vacaciones o días festivos. Examina tus registros diarios para ver cuándo has afrontado alguna de estas circunstancias y cómo las has manejado.

**8.- ¿Estoy siguiendo los consejos relativos al vómito autoinducido y al abuso de laxantes y diuréticos?** Todas estas medidas extremas para intentar controlar el peso facilitan los atracones por lo que es esencial que las dejes, siguiendo las pautas que te hemos recomendado.

#### Resumen de Preguntas al Finalizar la Etapa 2

- ¿Puedo mejorar mi monitorización?
- ¿Estoy identificando alguno de mis patrones de alimentación?
- ¿Me estoy pesando una vez a la semana?
- ¿Planifico cada día mis comidas y tentempiés en forma regular?
- ¿Estoy intentando restringir mi ingesta a esas comidas planificadas?
- ¿Me estoy saltando alguna de las comidas planificadas?
- ¿Los intervalos entre mis comidas no son mayores de 3 o 4 horas?
- ¿Estoy comiendo entre una comida y otra?
- ¿Vuelvo pronto al buen camino cuando cometo un fallo?
- ¿Estoy adaptando el horario de mis comidas y tentempiés para acomodarlo a las situaciones especiales?
- ¿Sigo los consejos relativos a los vómitos autoinducidos y al abuso de laxantes y diuréticos?

#### CUÁNDO PASAR A LA ETAPA 3

La mayoría de personas necesitan permanecer varias semanas en esta 2ª etapa. Sin embargo, *no necesitas esperar hasta que tengas siete días buenos consecutivos, en una misma semana, para cambiar a la etapa siguiente porque la etapa 3 te ayudara a fortalecer los objetivos de la etapa 2*. Lo esencial es que seas capaz de dar una respuesta afirmativa a las ocho preguntas que hemos planteado en el epígrafe anterior, en la revisión de la etapa 2. Si todavía no puedes responderlas afirmativamente, debes releer la etapa 2 y permanecer en ella, al menos otra semana.

Si estás listo para cambiar de etapa, continua con las tareas de las etapas 1 y 2 mientras empiezas a implementar la etapa 3.

## ETAPA 3

# Alternativas al Atracón

### Etapa 1: El Inicio

- Automonitorización
- Pesarse semanalmente

### Etapa 2: Comer Con Regularidad

- Establecer un patrón de alimentación regular
- Eliminar los vómitos y el abuso de laxantes y diuréticos

### Etapa 3: Alternativas al Atracón

- **Actividades alternativas sustitutorias**

### Etapa 4: Resolución de Problemas y Revisión

- Practicar la resolución de problemas
- Revisar el progreso que has logrado

### Etapa 5: Dietas y Formas Relacionadas de Evitar Comidas

- Eliminar las tres formas de hacer dieta
- Superar otras formas de evitar comidas

### Etapa 6: ¿Qué hacer ahora?

- Cómo prevenir recaídas
- Cómo manejar otros problemas

UNA IMPORTANTE HABILIDAD A DESARROLLAR es la de resistirte al impulso de darte un atracón. En la etapa 2 has trabajado en ir habituándote a planificar tus comidas y tentempiés con un horario adecuado y a cumplir después lo planificado. A algunas personas les resulta fácil habituarse a esas pautas de alimentación pero a otras les resulta bastante difícil. Para ayudarte a controlar tu ingesta, sobre todo a no comer entre tus comidas planificadas, puede ser de utilidad el disponer de una serie de actividades alternativas.

## CÓMO UTILIZAR LAS ACTIVIDADES ALTERNATIVAS

**Haz una lista de actividades alternativas.** Piensa en todas aquellas actividades que son incompatibles con comer o que hacen muy difícil que comas al mismo tiempo que las realizas. Estas actividades pueden variar de una persona a otra, pero te señalamos algunos ejemplos típicos:

- Hacer ejercicio. Ej.: nadar, caminar rápido, ir en bicicleta, correr o hacer aeróbic.

- Salir de casa con los niños.
- Darte una ducha o un baño.
- Visitar o llamar por teléfono a ciertos amigos o familiares, especialmente a alguno que te esté ayudando con este programa.
- Tocar un instrumento musical. Algunas personas encuentran que no pueden darse un atracón, cuando suena cierto tipo de música, porque sienten que la atmósfera no es la adecuada.

Así pues, elabora una lista que sea adecuada para ti, teniendo en cuenta que son más útiles las actividades que impliquen hacer cosas que aquellas más pasivas como ver televisión, y que conviene que las actividades que elijas te resulten agradables.

***Escribe tu lista de actividades alternativas en una pequeña tarjeta y llévala contigo siempre***, para que esté disponible y puedas usarla en momentos de dificultad.

***Cuando sientas el impulso de comer fuera de lo planificado, anótalo inmediatamente en la columna de la derecha, en tu registro diario de alimentación. Seguidamente, coge la tarjeta con la lista de actividades y revisárlas una por una.*** Por ejemplo, son las 7 de la tarde y estás acabando de merendar, piensas que has comido demasiado y estas tentado de darte un atracón. Además te sientes alterado porque has tenido un día estresante y no tienes nada planeado para la noche. Está claro que estarías en una situación de riesgo. En esos momentos, si estás monitorizando adecuadamente serías muy consciente de que está surgiendo un problema y empezarías a actuar antes de que se complicase. Anotarías en el registro tu última comida, la merienda y, en la columna seis añadirías algo así como “siento que he comido demasiado, estoy alterado y tengo bastantes horas por delante sin nada interesante que hacer, fuerte impulso al atracón”. ¿Qué deberías hacer en circunstancias como esta?.

En este ejemplo habría dos problemas relacionados: el primero sería tu impulso a darte un atracón y, el segundo, el hecho de no tener nada que hacer en las horas siguientes. Esta etapa del programa se centrará en el primero de esos problemas, aprendiendo a manejar el impulso a darte un atracón. La etapa 4 se centrará en el segundo.

Si quieres manejar con éxito el impulso a darte un atracón, debes hacer tres cosas:

1. Dejar que pase el tiempo. La urgencia de darte un atracón disminuye un rato después; incluso media hora puede ser suficiente para que el impulso disminuya lo suficiente como para resistirte a él con facilidad. Por ello, necesitas emprender alguna actividad para distraerte mientras pasa ese tiempo.
2. Ponerte trabas para que te resulte difícil darte el atracón.
3. Realizar alguna actividad distractora, a ser posible agradable.

Por tanto, sacarías tu lista de actividades alternativas y la revisarías. Si son las siete de la tarde, y no tienes planes para las horas siguientes, ¿qué deberías hacer?. Supongamos que decides dos cosas: primera hacer ejercicio ya que, aunque no te apetece hacerlo, sabes que te sentirás mejor después y que, además, mientras lo haces no sentirás la tentación de comer. Además, hacer ejercicio te ayudará a sentirte relajado. Pero, antes de empezarlo, también decides llamar a varios amigos y preguntar si alguno esta libre para reunirte con él a tomar café. Así, primero llamas a los amigos que previamente tenías anotados en tu lista de actividades alternativas, para ver si es posible quedar más tarde y, a continuación, empiezas a hacer ejercicio. Seguidamente te das una ducha y durante todo este tiempo has sido muy consciente de que tienes prevista tu cena para las nueve de la noche.

Con una planificación parecida a ésta, es probable que seas capaz de resistir el impulso a darte un atracón. Llamar a algún amigo sería una forma de distraerte y, con un poco de suerte, te permitiría

quedar con él (o ellos) para más tarde. Hacer ejercicio y después tomar una ducha puede ocupar tu tiempo y hacerte sentir mejor contigo mismo.

Puede que encuentres que, al principio, el impulso a darte el atracón tarde mucho tiempo en ceder y desaparecer, pero notarás que disminuye más rápidamente si emprendes alguna actividad alternativa. Finalmente desaparecerá por completo o se hará tan débil que podrás ignorarlo fácilmente.

Al resistirte a ingerir cualquier alimento fuera de las comidas planificadas puede producirse un efecto negativo que conviene tener en cuenta: los sentimientos y pensamientos desagradables que tendían a desencadenar algunos atracones pueden no ser fáciles de contrarrestar si dejas de tener atracones. Como resultado, algunas personas pueden sentirse peor en ciertos momentos, a pesar de que el hecho de tener menos atracones mejora su estado de ánimo a nivel general. En la etapa 4 se explica como manejar esos desencadenantes.

## Qué Hacer

En esta etapa debes habituarte a emprender actividades alternativas cada vez que sientas el impulso a comer entre tus comidas planificadas o a seguir comiendo más de lo debido en estas. Algunas veces tendrás éxito y otras no, pero con la práctica te resultará cada vez más fácil. Y, al igual que en las etapas anteriores, sigue evaluando tus progresos en cada una de las sesiones de revisión que realizas dos veces por semana.

**Recuerda que esta etapa tiene dos objetivos principales: 1) hacerte un experto en detectar el impulso a darte el atracón, tan pronto como sea posible, y 2) aprender a manejar ese impulso mediante la realización de actividades alternativas.**

### REVISAR LA ETAPA 3

En cada sesión de revisión debes estudiar tus registros de monitorización y hacerte las siguientes preguntas, además de las que ya hemos visto en las etapas 1 y 2 (ver cuadro siguiente).

**1).- ¿He confeccionado una lista de actividades alternativas?** Debes confeccionar una lista de actividades alternativas y llevarla siempre contigo. Si quieres que sea útil cuando la necesites, tendrás que tenerla a mano e ir modificándola en base a la experiencia ya que, en la práctica, puedes descubrir que algunas de las actividades anotadas en tu lista pueden resultarte útiles y otras no.

**2).- ¿Estoy anotando en el registro diario de alimentación mis impulsos a comer entre las comidas planificadas?** Debes registrar esos impulsos en la columna de la derecha, de tu registro de monitorización ya que, si quieres lograr lo que te propones es necesario que los anotes en el momento de experimentarlos, y no dejarlo para después.

Revisa los registros diarios de alimentación que vienes completando desde el inicio de la etapa 3, para recordar si has sentido impulsos de comer entre las comidas planificadas. ¿Los anotaste en el momento en que ocurrieron?. Ten en cuenta que si has estado comiendo en horas diferentes a las que tenías planificadas, puede ser como resultado de ese tipo de impulsos.

**3).- ¿Estoy utilizando mi lista de actividades alternativas cuando surge la oportunidad?** ¿Utilizas esa lista cuando sientes el impulso a comer entre tus comidas planificadas?. Obviamente te beneficiarás de ellas sólo si las pones en práctica.

**4).- ¿Puede mejorar la forma en que pongo en práctica las actividades alternativas?** Si has intentado ponerlas en práctica, ¿Cómo te ha ido?, ¿Empiezas a utilizarlas con la suficiente antelación? ¿Utilizas una o más actividades de tu lista? ¿Qué actividades te resultan útiles y cuáles no? ¿Has modificado tu lista de acuerdo con ello?

**Resumen de Preguntas al Finalizar la Etapa 3**

- ¿He estado haciendo los registros?
- ¿Puedo mejorarlos?
- ¿Están evidenciándose algunas pautas habituales de interés, en la forma de alimentarme?
- ¿Estoy pesándome una vez a la semana?
- ¿Planifico cada día comidas y tentempiés regulares?
- ¿Estoy intentando restringir mi ingesta a las comidas y tentempiés planificados?
- ¿Estoy omitiendo algunas de mis comidas o tentempiés planificados?
- ¿Los intervalos entre mis comidas o tentempiés no sobrepasan las 3 ó 4 horas?
- ¿Estoy comiendo entre mis comidas o tentempiés?
- ¿Cuanto me doy cuenta de que he cometido algún error, estoy volviendo al camino deseable lo más pronto posible?
- ¿Estoy ajustando el horario de mis comidas y tentempiés para acomodarlos a las situaciones especiales?
- ¿Estoy siguiendo los consejos relativos a los vómitos autoinducidos y al abuso de laxantes y diuréticos?
- ¿He confeccionado una lista de actividades alternativas?
- ¿Estoy anotando en el registro de monitorización los impulsos a comer entre mis comidas planificadas?
- ¿Cuando la oportunidad lo requiere, estoy utilizando mi lista de actividades alternativas?
- ¿Puedo mejorar la forma en que llevo a cabo las actividades alternativas?

**Recuerda también el completar tu registro-resumen cada semana.** Clasifica como “día bueno” cualquier día en el cual: 1) has monitorizado exactamente, como se describe en la primera etapa; 2) has hecho todo lo posible para seguir tu patrón planificado de comidas (hayas tenido atracones o no) como se describe en la segunda etapa, y 3) has utilizado tu lista de actividades alternativas para manejar cualquier impulso a comer indebidamente, como hemos descrito en esta etapa.

## Resolución de Problemas y Revisión

### Etapa 1: El Inicio

- Automonitorización
- Pesarse semanalmente

### Etapa 2: Comer Con Regularidad

- Establecer un patrón de alimentación regular
- Eliminar los vómitos y el abuso de laxantes y diuréticos

### Etapa 3: Alternativas al Atracón

- Actividades alternativas sustitutorias

### **Etapa 4: Resolución de Problemas y Revisión**

- **Practicar la Resolución de Problemas**
- **Revisar el progreso que has logrado**

### Etapa 5: Dietas y Formas Relacionadas de Evitar Comidas

- Eliminar las tres formas de hacer dieta
- Superar otras formas de evitar comidas

### Etapa 6: ¿Qué hacer ahora?

- Cómo prevenir recaídas
- Cómo manejar otros problemas

LOS ATRACONES NO SUELEN OCURRIR por azar.

Como describíamos en el capítulo 1, muchas veces son desencadenados por sucesos o circunstancias desagradables. Quienes padecen atracones, tienden a ser particularmente propensos a tenerlos en momentos de estrés. Por tanto, *es importante que desarrolles habilidades para afrontar esos problemas de la vida diaria que, si no sabes manejarlos, podrían desencadenar atracones.* Este es el objetivo de la etapa 4.

¿Tienes atracones como respuesta a ciertos problemas?.

Para responder a esta pregunta necesitas revisar tus registros de monitorización y considerar las circunstancias en las que tienes atracones.

Si observas que los atracones suelen estar desencadenados por sucesos externos, es necesario que aprendas la técnica de resolución de problemas (o solución de problemas).

Incluso, aunque tus atracones no suelen estar desencadenados por problemas externos, la mayoría de personas encuentran que las habilidades de solución de problemas son útiles en muchas áreas; por tanto, trabajar en adquirirlas sólo puede mejorar tu vida.



## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

### Cómo Solucionar Problemas

Una eficiente solución de problemas requiere seis pasos:

**Paso 1º. - Identificar el problema tan pronto como sea posible.** Detectar los problemas en su inicio, ayuda a conseguir que no te superen. Si seguimos con el ejemplo de la etapa 3 (páginas 116, 117), deberías haber detectado el problema -estar alterado y no tener nada que hacer en las próximas horas- durante la sobremesa, al pensar qué harías después. Si no ha sido así, como segunda opción lo mejor hubiese sido detectar el problema lo antes posible, por ejemplo, al terminar tu merienda.

Si prestas atención, puedes notar algún indicio de que está surgiendo un problema; por ejemplo, tal vez te sientes agobiado o empiezas a notar el impulso a darte un atracón. *El impulso al atracón suele ser una señal segura de que existe un problema;* por tanto, cuando notes ese impulso debes buscar el problema subyacente.

Algunas veces descubrirás que se trata de varios problemas. Cuando este sea el caso, tenlo en cuenta y considera cómo abordar cada uno de ellos ya que sus soluciones pueden ser diferentes.

**Paso 2º.- Definir el problema en forma adecuada.** Descubrir la verdadera naturaleza de un problema es esencial si quieres encontrar la solución correcta. En el ejemplo citado (páginas 116, 117) puedes pensar que el problema es el hecho de que tengas el impulso de darte el atracón, pero lo cierto es que ese impulso es tu reacción ante el verdadero problema: que te sientes alterado y no tienes nada que hacer en las horas siguientes. Por tanto, la definición adecuada del problema sería “estoy ansioso y no tengo nada que hacer en las próximas horas”.

**Paso 3º.- Considerar tantas soluciones como sean posibles.** Intenta pensar en todas las opciones posibles sin autocensurarte, ya que si te das la oportunidad de considerar todas las posibles opciones, será más probable que encuentres una solución acertada. Volviendo a nuestro ejemplo, podrías encontrar las siguientes opciones:

- ver televisión
- irte a dormir
- salir a correr
- llamar a algunos amigos y ver si están libres
- limpiar tu piso
- salir a dar una vuelta con el coche

**Paso 4º.- Piensa en las implicaciones de cada solución.** Siguiendo con nuestro ejemplo, veamos las posibles consecuencias de adoptar cada una de esas opciones:

- Ver televisión.- Esta no es muy buena idea porque no hacen nada interesante y, por tanto, me aburriré lo que aumentará el riesgo de darme un atracón.
- Irme a dormir.- Tampoco es una buena idea. Es lo que suelo hacer cuando me siento mal, pero no resuelve nada. Me siento aún peor porque empiezo a autocompadecerme y a sentirme culpable y finalmente me levanto y me doy un atracón.
- Ir a correr- Esta es una buena idea en principio, pero dado mi peso actual, no lo paso bien corriendo porque me canso y siento que tengo un aspecto horrible. Supongo que en vez de correr podría dar una caminata rápida que también me ayudaría a desahogarme y a sentirme bien por haber hecho ejercicio.
- Llamar a algunos amigos para ver si están libres.- Tampoco es una mala idea. Cuando me siento de esta forma, tiendo a aislarme, pero si alguien me llama suelo animarme, especialmente si podemos quedar para salir. ¿Por qué tengo que esperar a que me llamen?. Yo también puedo llamarles. Si están ocupados, ya me lo dirán.
- Limpiar el apartamento -. La verdad es que el apartamento necesita una limpieza, pero estoy cansado y ya es tarde; además, no tengo porque estar haciendo cosas “productivas” todo el tiempo.

- Dar una vuelta en coche -. Esto puede ser arriesgado ya que conducir sin rumbo fijo, dando vueltas, puede facilitar el que acabe comprándome comida y dándome un atracón. No es una buena idea.

**Paso 5º. - Elegir la mejor solución o combinación de soluciones.** Elegir la mejor opción a menudo no es difícil. Si has encontrado una serie de soluciones potenciales y has analizado cuidadosamente sus implicaciones, la mejor solución o combinación de soluciones suele resultar obvia.

Volviendo a nuestro ejemplo, podrías decidir que llamar a algunos amigos y hacer ejercicio son las mejores soluciones. Estas son las actividades alternativas que fueron elegidas en nuestro ejemplo de la etapa 3 del programa. Cuando te ocurra algo así, es probable que sean particularmente eficaces.

**Paso 6º. - Poner en práctica la solución elegida.** El último paso consiste en actuar, aunque tampoco se trata de aplicar rígidamente la solución elegida. Si compruebas que no resulta adecuada, el resto de opciones que has considerado en los pasos 3º y 4º del proceso de solución de problemas pueden ofrecerte otras opciones útiles.

**Revisión del proceso.** Para llegar a ser un eficiente solucionador de problemas, hay que dar un último paso que es crucial: **revisar después todo el proceso de solución de problemas, generalmente al día siguiente, para ver si podrías haberlo hecho mejor en algún aspecto.** Es importante destacar que la cuestión no es si solucionaste el problema concreto, aunque esto es importante, sino más bien si el proceso de solución de problemas podría haberse hecho algo mejor. Puede ser que solucionases el problema concreto, pero que no hayas realizado el proceso de resolución de problemas de la mejor manera posible -por ejemplo, si has pensado en una sola solución y la has llevado a cabo-. Aunque eso puede verse como un éxito, es una forma de considerar las cosas a corto plazo. **Es importante recordar que el objetivo es llegar a ser un buen solucionador de problemas y tener esa habilidad disponible para manejar futuras dificultades.** Para ello tienes que habituarte a seguir los seis pasos indicados.

Volviendo a nuestro ejemplo, supongamos que primero llamas a tres amigos, y dos de ellos están en casa. Ninguno está libre para quedar en ese momento, pero te pones al corriente de las novedades más recientes y acordáis quedar la próxima semana o la otra. Por tanto, te fuerzas a salir de casa para hacer ejercicio caminando rápido, y lo haces así durante 45 minutos aproximadamente. Esto hace que te sientas cansado, pero mucho mejor que antes: te sientes más sano y más feliz, y el impulso a darte el atracón ha desaparecido. A continuación te das una larga ducha y por entonces son ya las nueve y cuarto, que es la hora para tomar tu cena planificada. Tras la cena decides ver la televisión durante una hora, aunque no haya nada interesante e irte temprano a dormir, y así lo haces.

El próximo día revisas tu *solución de problemas*. Consideras los diferentes pasos uno a uno. Piensas que podías haber hecho mejor lo de identificar el problema lo antes posible. Analizándolo llegas a la conclusión de que habría sido perfectamente posible detectar el problema por la tarde, antes de salir del trabajo. Por lo demás, has manejado los otros cinco pasos bastante bien. Esto te demostraría que sí que puedes hacer algo en este tipo de situaciones en las que, antes de seguir el programa, simplemente te hubieses dado un atracón y con ello te hubieses sentido aún peor.

#### **Los Seis Pasos Para una Solución de Problemas Eficiente**

- Paso 1. Identificar el problema tan pronto como sea posible
- Paso 2. Especificar cuál es exactamente el problema
- Paso 3. Considerar todas las soluciones posibles
- Paso 4. Pensar en las consecuencias de cada solución
- Paso 5. Elegir la mejor solución o combinación de soluciones
- Paso 6. Ponerla en práctica

Después, revisar todo el proceso de solución de problemas

MONITORIZACIÓN: REGISTRO DIARIO DE ALIMENTACIÓN

*Desayuno 8´30 h  
 Almuerzo 11 h  
 Comida 14´30 h  
 Merienda 18 h  
 Cena 21 h*

Fecha: *5 de Noviembre (lunes)*

Hora	Comida y bebida consumida	Lugar	*	V/L	Contexto y comentarios
<i>8'30</i>	<i>Café. Un bol de cereales</i>	<i>Cocina</i>			
<i>11</i>	<i>Café</i>	<i>Trabajo</i>			<i>Muy ocupada en el trabajo. Demasiadas cosas que hacer. Tendré que almorzar algo.</i>
<i>2´30</i>	<i>Sopa. Tostada de pan integral, naranja, Café. Una chocolatina</i>	<i>Cafetería</i>			<i>Agotada, demasiado estrés</i>
<i>18</i>	<i>Una ración enorme de ensalada, Lasaña y patatas</i>				<i>Sobras de ayer. He comido demasiado Estoy estresada y tengo mucho tiempo por delante. Fuerte impulso al atracón.</i>
					<b>PROBLEMA</b>
					<i>Solución: Llamar a amigos. Ejercicio</i>
<i>21</i>	<i>Bol de Ensalada de frutas.</i>				<i>Sobras de ayer Me acuesto temprano</i>

**Figura 21.** Un registro diario de alimentación mostrando un “problema” (ver pagina siguiente).

*No tengo nada que hacer en las próximas horas y me siento alterada.*

1. *-ver TV.  
-acostarme  
-correr  
-llamar a amigos  
-limpiar el piso  
-dar una vuelta en coche*
  
- 4 *-ver TV.- no hacen nada interesante, peligro  
-acostarme.- hará que me sienta peor  
-correr.- demasiado duro; pero puedo andar rápido; bonita noche...; me desahogaré  
-llamar a amigos.- buena idea; debo hacerlo  
-limpiar el piso.- no es el momento, el día ha sido ya bastante malo  
-conducir. - inútil y arriesgado*
  
- 5 *llamar a amigos, después hacer ejercicio*

*Revisión: podía haber detectado el problema más pronto, al mediodía*

*Por lo demás bien para ser la primera vez. He evitado un atracón seguro. Andar rápido es una buena idea. Debo hacerlo más a menudo*

---

**Figura 22.** El dorso del registro de la figura 21 muestra un intento de solución de problemas llevado a cabo con éxito.

## ¿Qué Debes Hacer?

Practica la solución de problemas. Desde ahora en adelante, presta atención a tus problemas y, cada vez que identifiques uno, pon en marcha los seis pasos indicados. Al día siguiente revisa todo el proceso.

Para obtener la máxima utilidad de esta técnica, debes utilizar también los registros diarios de alimentación. Así cuando surja un problema debes escribir "problema" en la columna de la derecha y después vuelves la hoja del revés y escribes al dorso los seis pasos que has seguido. Anota también lo que descubras en la revisión que llesves a cabo al día siguiente. Las figuras 21 y 22 muestran el registro diario de alimentación que ilustra el ejemplo al que nos hemos estado refiriendo.

### REVISAR LA ETAPA 4.

Desde ahora en adelante, en cada sesión de revisión deberás evaluar también tus progresos en la solución de problemas. Para ello, te preguntarás las siguientes cuestiones (además de las correspondientes a las etapas 1, 2 y 3).

**1.- ¿Estoy practicando la solución de problemas con la suficiente frecuencia?** Es importante detectar cualquier oportunidad en que puedas utilizar las habilidades de solución de problemas, tanto si el problema puede llevarte a un atracón como si no. Cualquier problema, por trivial que sea, puede suponer una ocasión para adquirir esta habilidad.

Puedes pensar que la solución de problemas es algo aburrido o absurdo y que no es tu estilo, pero te aseguro que es un esfuerzo que merece la pena y no tendrás que continuar practicándolo indefinidamente. Muchas personas quedan sorprendidas de lo útil que resulta esta técnica y, algunas, continúan utilizándola mucho después de haber solucionado sus problemas de

alimentación, mientras que otras la abandonan cuando llegan a la conclusión de que ya no la necesitan. En cualquier caso, por ahora, es importante que practiques la solución de problemas.

**2.- Cuando aplico esta técnica, ¿la llevo a cabo en forma adecuada?** Es importante que sigas los seis pasos. Te recomiendo firmemente que escribas cada paso en el dorso de tu registro de monitorización porque hacerlo así te ayudará a pensar con mayor claridad y también te será útil en la revisión posterior.

**3.- ¿Estoy revisando mi solución de problemas al día siguiente?** Revisar cada intento de solución de problemas es crucial para adquirir esta habilidad. Es importante recordar que lo más importante no es si el problema concreto se solucionó o no (aunque es de esperar que se resuelva) sino más bien si seguiste los seis pasos de la mejor forma posible. ¿Podrías haber mejorado tu solución de problemas en algún aspecto?

#### Resumen de Preguntas al Finalizar la Etapa 4

- ¿He estado monitorizando?
- ¿Puedo mejorar mi monitorización?
- ¿Están evidenciándose algunas pautas habituales de interés, en mi alimentación?
- ¿Me peso una vez a la semana?
- ¿Planifico cada día comidas y tentempiés regulares?
- ¿Intento restringir mi ingesta a las comidas y tentempiés planificados?
- ¿Me dejo algunas de mis comidas o tentempiés planificados?
- ¿Los intervalos entre mis comidas o tentempiés no sobrepasan las 3 ó 4 horas?
- ¿Estoy comiendo entre mis comidas o tentempiés?
- Cuando me doy cuenta de que he cometido algún error, ¿vuelvo al camino deseable lo más pronto posible?
- ¿Estoy ajustando el horario de mis comidas y tentempiés para acomodarlos a las situaciones especiales?
- ¿Sigo los consejos relativos a los vómitos y al abuso de laxantes y diuréticos?
- ¿He confeccionado una lista de actividades alternativas?
- ¿Anoto en el registro diario de alimentación los impulsos a comer entre mis comidas planificadas?
- ¿Cuando la oportunidad lo requiere, estoy utilizando mi lista de actividades alternativas?
- ¿Puedo mejorar la forma en que llevo a cabo las actividades alternativas?
- ¿Estoy utilizando suficientemente la técnica de solución de problemas?
- Cuando la utilizo ¿lo hago adecuadamente?
- ¿Estoy revisando la solución de problemas al día siguiente?

**No olvides continuar completando tu registro-resumen cada semana.** Lo necesitarás para hacer la revisión del progreso logrado desde el inicio del programa (2ª parte de esta etapa 4).

Clasifica como “día bueno” cualquier día en el cual has monitorizado con exactitud, como describimos en la etapa 1; has hecho lo máximo posible para seguir tu patrón de alimentación planificado -hayas tenido o no atracones- como indicamos en la etapa 2; has usado tu lista de actividades alternativas para manejar el impulso a comer indebidamente, como se describe en la etapa 3; y has practicado la solución de problemas cada vez que has tenido oportunidad, tal como hemos descrito en esta etapa.

#### CUÁNDO AVANZAR A LA SIGUIENTE ETAPA

Como ocurría en otras etapas anteriores, no es posible darte unas pautas exactas de cuándo cambiar ya que dependerá, en parte, de que hayas tenido más o menos oportunidades para practicar las habilidades de solución de problemas. Recuerda, que cualquier problema se puede aprovechar para practicar, no sólo aquellos que suelen desencadenar atracones.

## REVISAR EL PROGRESO LOGRADO DESDE EL INICIO DEL PROGRAMA

En este punto del programa, debes volver tu vista atrás y revisar detalladamente tus progresos. Para hacer esto necesitarás tu registro-resumen.

### ¿Me está Ayudando el Programa?

**A estas alturas, si el programa te esta siendo útil, ya deberías notar señales claras de que te está beneficiando.** Lo más probable es que se de uno de los tres resultados siguientes. Observa cual puede aplicarse a tu caso.

**Resultado 1.** Si la frecuencia de tus atracones ha disminuido claramente (y, si es el caso, también los vómitos y/o el uso de laxantes o diuréticos), debes continuar con el programa. Hay indicios prometedores y esto significa que lo estás haciendo bien.

**Resultado 2.** Si estás haciendo lo máximo posible para seguir el programa -un buen indicador es el número de días buenos que has logrado cada semana- pero, pese a seguirlo correctamente, la frecuencia de tus atracones no ha cambiado significativamente, el programa no es eficaz para ti. Por tanto, debes considerar seriamente el buscar ayuda externa.

**Resultado 3.** Si no estás mejorando en cuanto a la regularización de tus problemas de alimentación, pero observas que no estás siguiendo el programa tan bien como podrías, necesitas cuestionarte tu motivación y tu grado de compromiso para cambiar. Sería una buena idea releer la sección “¿Por qué cambiar?” del principio de la segunda parte. Si decides que realmente quieres cambiar, debes considerar seriamente el empezar de nuevo el programa, quizá después de un breve descanso. Si, por el contrario, no estás seguro de tu deseo de cambiar -quizá te parece que supone demasiado esfuerzo o que no es el momento adecuado para hacerlo- puede ser mejor dejarlo por ahora. Siempre lo puedes retomar en otro momento, en el futuro.

### Cambios en el Peso

A estas alturas, también debes tener claro qué está ocurriendo con tu peso. La mayoría de gente encuentra que se han producido cambios escasos o nulos, aunque pueden haber fluctuaciones de una semana a otra.

*Si tu peso ha disminuido más de 2,5 kilos* es importante comprobar que no estés ahora por debajo de tu peso deseable (ver tabla 8, en la Introducción de la segunda parte). Si es así, consulta a tu médico, explícale lo que has estado haciendo y sigue sus consejos. Debes considerar si estás perdiendo peso porque estás comiendo demasiado poco en tus comidas y tentempiés. Este es un problema potencial que dificultaría tus progresos y que se explica detalladamente en la etapa 5.

*Si tu peso se ha incrementado en más de 2,5 kilos, necesitas comprobar* si se debe a que te estás recuperando por haber tenido anteriormente un peso inferior al deseable o si, realmente, tienes sobrepeso. Por lo que se refiere a la primera posibilidad, puedes haber iniciado el programa con un peso bajo en comparación con tu peso natural y ahora que estás empezando a comer más saludablemente tu peso está retornado a su nivel natural. Si es esto lo que ocurre sería algo bueno, aunque puedas encontrar difícil tolerarlo. Recuerda que, por ahora, *lo mejor que puedes hacer es concentrar tus esfuerzos en superar tu problema de atracones y aceptar cualquier cambio que se produzca en el peso.* Como explicábamos antes, si haces esto tu peso se aproximará gradualmente hacia su nivel natural, el cual puede ser más bajo, más alto o, con mayor probabilidad, el mismo que solías tener. Y este es el peso que deberías aceptar, porque luchar contra él significaría una lucha inacabable contra tu biología, una lucha que tú nunca puedes ganar.

La segunda posibilidad es si tu peso se ha incrementado hasta el punto de haber alcanzado sobrepeso, médicamente hablando. El anexo II explica cómo comprobarlo, y te da una serie de consejos a seguir, si este fuese tu caso.

## ETAPA 5

## Dieta y Otras Formas Relacionadas de Evitar la Comida

### Etapa 1: El Inicio

- Automonitorización
- Pesarse semanalmente

### Etapa 2: Comer Con Regularidad

- Establecer un patrón de alimentación regular
- Eliminar los vómitos y el abuso de laxantes y diuréticos

### Etapa 3: Alternativas al Atracón

- Actividades alternativas sustitutorias

### Etapa 4: Resolución de Problemas y Revisión

- Practicar la Resolución de Problemas
- Revisar el progreso que has logrado

### **Etapa 5: Dietas y Formas Relacionadas de Evitar Comidas**

- **Eliminar las tres formas de hacer dieta**
- **Superar otras formas de evitar comidas**

### Etapa 6: ¿Qué hacer ahora?

- Cómo prevenir recaídas
- Cómo manejar otros problemas

A ESTAS ALTURAS, TU PROBLEMA de atracones debería mostrar signos definitivos de mejoría. Introducir el patrón de alimentación regular (etapa 2) debe haber producido el efecto de desplazar a los atracones; resistirte al impulso a tener atracones mediante la realización de actividades alternativas (etapa 3) debe haberte ayudado a reducir su frecuencia más aún, y la solución de problemas (etapa 4) debe estar ayudándote a detener los atracones desencadenados por tus dificultades o problemas cotidianos.

Para progresar aún más y para mantener estos progresos, necesitas superar cualquier factor de vulnerabilidad para los atracones. Si tus atracones se desencadenan principalmente por el estrés, la solución de problemas añadida al hábito de comer a intervalos regulares y a la utilización de actividades alternativas puede ser suficiente para mantenerlos a raya. Pero hay que eliminar también uno de los principales desencadenantes y mantenedores de los atracones: el hacer dieta.

En el capítulo 4 se describen tres formas de hacer dieta: no ingerir alimentos durante largos periodos de tiempo, restringir la cantidad de comida ingerida, y evitar ciertos tipos de comida. Las tres son comunes entre quienes sufren atracones y todas ellas tienden a facilitarlos. Esto es particularmente cierto si la dieta es *estricta*, es decir, gobernada por reglas muy estrictas que

tienden a ser aplicadas en forma todo-o-nada. Las personas que hacen dietas estrictas tienden a imponerse a sí mismas una serie de reglas dietéticas muy exigentes y responden a cualquier infracción de esas reglas abandonando la dieta y cayendo en un episodio de sobreingesta. Como resultado, alternan entre la dieta y los atracones, cada uno de los cuales facilita al otro.

Para determinar si estás haciendo una dieta estricta, revisa tus registros de monitorización para encontrar respuestas a los dos grupos de preguntas siguientes:

1. ¿Qué comes fuera de tus atracones? ¿Estás restringiendo a propósito lo que comes?. Si esto es así, ¿cuál es el tipo de dieta que haces? ¿Intentas seguir un régimen particular, por ejemplo, manteniéndote sin comer durante largos periodos de tiempo o evitando determinados tipos de comida que crees que engordan? ¿Procuras limitar la cantidad total de comida, manteniéndote por debajo de un límite calórico? Y, lo más importante, ¿estás haciendo dieta con una actitud todo-o-nada, en forma tal que si te sales de ella lo más mínimo te rindes y caes en el atracón?
2. ¿Qué es lo que tiende a desencadenar tus atracones? ¿Suelen desencadenarse por tus fracasos en seguir tus reglas dietéticas autoimpuestas?. Por ejemplo, ¿ocurren cuando comes más de lo que crees que debes comer o cuando comes alimentos que te prohíbes?.

Si tu respuesta a estas preguntas es afirmativa, es esencial que dejes de hacer dieta en la forma que la haces. De otro modo, seguirás con propensión a tener atracones.

## **CÓMO DEJAR LA DIETA ETRICTA**

Los tres tipos de dieta requieren tres aproximaciones diferentes para dejarlas. Las consideraremos una a una.

### **Intentar no Comer Durante Largos Periodos de Tiempo**

Al establecer un patrón de alimentación regular en la etapa 2, ya habrás tomado medidas para eliminar esta conducta: si solías intentar no comer por largos periodos de tiempo, es esencial que te habitúes a comer a intervalos regulares a través del día aunque es importante que permanezcas flexible: el patrón de alimentación recomendado no tiene que ser algo rígido, supone sólo unas pautas generales.

### **Intentar Restringir la Cantidad de Comida Ingerida**

La tendencia a reducir la cantidad de comida -por ejemplo, marcándote un límite calórico- debe ser cambiada por dos razones. La primera es que, esta restricción dietética es a menudo tan extrema que inevitablemente facilita el atracón como resultado de las presiones fisiológicas para comer; de hecho, cualquier dieta que suponga comer 1200 calorías al día, o menos, produce ese efecto. La segunda razón para dejarla es que esta forma de hacer dieta supone que te exiges metas dietéticas muy estrictas y, cuando no las alcanzas, caes fácilmente en el atracón. Por ejemplo, comer cualquier cosa que sobrepase las 1200 calorías al día, representará un fracaso para alguien que se exige seguir una dieta de 1200 calorías.

Para dejar esta forma de hacer dieta, deberías decidir primero si hay alguna necesidad de restringir tu ingesta calórica. *Para la mayoría de personas con problemas de atracones no es necesario hacer dieta;* es más, suele ser contraproducente hacerla porque la dieta les hace vulnerables a los atracones. (si tienes atracones y sobrepeso, ver el anexo II). Si asumes que no existe una buena razón para hacer dieta deberías intentar abandonarla: dejar de intentar restringir la cantidad global de comida que ingieres y, si este es tu caso, dejar de contabilizar las calorías. Paradójicamente, esto puede dar como resultado que comas menos, porque estarás menos predispuesto a tener atracones.

Si estás preocupado porque puedes comer en exceso si dejas de hacer dieta, puedes necesitar unas pautas para determinar lo que es una cantidad de comida "normal". Como mencionábamos en la etapa 2, puedes identificar a personas de tu sexo de parecida edad y ver lo que comen, o seguir las recomendaciones de las comidas envasadas o de las recetas culinarias.



También te puede resultar útil, seguir los consejos de un amigo o familiar que esté ayudándote en el programa.

## **Intentar Evitar Ciertos Tipos de Comida**

Es especialmente importante dejar esta forma de hacer dieta ya que es muy probable que lleve a quienes la siguen, al atracón. Evitar ciertos alimentos -y muchas veces una gran parte de ellos- tiene como resultado una dieta muy restringida, que hace que la persona se sienta frustrada, y por supuesto, comer alguno de esos alimentos “prohibidos” es uno de los desencadenantes más frecuentes de los atracones.

En principio, esta forma de evitación de comidas es la más fácil de superar ya que todo lo que hay que hacer es introducir esas comidas en tu dieta. Pero en la práctica, muchas veces, esto es más fácil de decir que de hacer. Por ejemplo, puedes haberte acostumbrado a no consumir ciertas comidas sin ser siquiera consciente de que las estás evitando. Por tanto, el primer paso será identificar cualquier alimento que te estés prohibiendo. La mejor forma de hacer esto puede parecer un poco rara, pero es muy eficaz: se trata de ir a un supermercado, que tenga la mayor variedad posible de marcas y tipos de comidas, y dar una vuelta por sus pasillos escribiendo en un cuaderno (¡otros compradores pensarán que eres un empleado!) todos los alimentos que en si mismos te agradarían, pero que serías reacio a comer por el efecto que puedan tener en tu peso o figura o porque piensas que comerlos podría desencadenarte un atracón. Después, en casa, organiza esta lista de alimentos -que a menudo contiene 40 o más items- en tres o cuatro grupos, según el grado de dificultad que tengas en comerlos.

El siguiente paso es introducir gradualmente esos alimentos en tu dieta, incluyéndolos en tus comidas y tentempiés planificados. Hacer esto sólo en días en que sientes que tienes control, porque de otra forma podrían desencadenar un atracón. Empieza por introducir alimentos del grupo más fácil y céntrate en ellos durante un par de semanas. Después, cambias al siguiente grupo y así sucesivamente. En seis u ocho semanas deberías haber incorporado todos los tipos de alimentos que antes evitabas en tu dieta. Generalmente no importa la cantidad que comas, incluso una poca bastará. Lo que suele desencadenar los atracones es la idea de haber tomado la comida “prohibida”, más que la cantidad ingerida.

Algunas personas encuentran fácil hacerlo, pero otras no. En cualquier caso hay que practicar reiteradamente. Debes seguir introduciendo esas comidas en tu dieta hasta que ya no te resulte difícil. *Podrás dejar de hacerlo cuando comer esos alimentos que evitabas no te cree mucha inquietud: Así, si no estás evitando ninguna comida, será mucho menos probable que tengas atracones.*

Por supuesto, seguir estos consejos incluye que consumas alimentos que puedes considerar que engordan o que no son saludables. Es importante que perseveres en ello. Ningún alimento “engorda” necesariamente, dependerá de la cantidad que ingieras, e introducir las comidas que evitabas en tu dieta fortalecerá tu control sobre la ingesta, ya que hará que seas menos propenso a los atracones. En cuanto a las comidas poco saludables, está claro que es preferible consumirlas con moderación, que tomarlas en grandes cantidades, en forma incontrolada, como puede ocurrir en los atracones.

Una cuestión que merece la pena destacar es que no será necesario que sigas consumiendo estos alimentos indefinidamente. Tan pronto como el hacerlo deje de ponerte ansioso sería razonable reducir los alimentos que sabemos que son poco saludables (grasas o carbohidratos simples, ver anexo II y Lecturas Complementarias), aunque sería mejor no excluirlos del todo. A largo plazo, deberías ser capaz de permitirte comer de todo, en algunas ocasiones, y no prohibirte ningún tipo de alimento en forma rígida.

## **CÓMO MANEJAR OTRAS FORMAS DE EVITACIÓN RELACIONADAS CON LA INGESTA**

La mayoría de las formas de hacer dieta consisten, en esencia, en evitar comidas que puedan influir negativamente en la apariencia o en el peso. Pero muchas personas con problemas de atracones evitan otras situaciones relacionadas con las comidas y esto también puede contribuir a

mantener los problemas de atracones. Dos ejemplos comunes son evitar comer con otras personas y evitar ingerir alimentos cuando no estás seguro de su contenido calórico.

*Para superar tu problema de atracones, es importante que afrontes todas las formas de evitación relacionadas con la ingesta.* En primer lugar sé consciente de qué situaciones estás evitando. Puede ayudarte el preguntarte si existen situaciones relacionadas con la comida que te crean ansiedad y que tiendes a evitar. Si es así, es necesario que las afrontes. La forma de abordar esas situaciones que te provocan ansiedad es, en principio, la misma que has utilizado para afrontar la evitación de comidas. Se trata de elaborar un plan de exposición gradual para introducirte en ellas de forma que no te causen un estrés indebido. Por ejemplo, para superar tu ansiedad al comer con otras personas, puedes establecer los siguientes objetivos graduales:

1. Comer en casa con el amigo o familiar que está ayudándote en el programa.
2. Comer en un restaurante en que te sientes seguro, con esta persona.
3. Comer en un restaurante en que te sientes cómodo, con otra persona con la cual también te sientes bien.
4. Comer en un restaurante que te resulta cómodo con personas que suelen ponerte nervioso (por ejemplo, tus padres).
5. Comer en un ambiente en que sueles sentirte inseguro, con personas que te suelen poner nervioso. (por ejemplo, comer en casa de tus padres, con ellos).

Después, hay que empezar con el nivel más fácil y practicarlo. Una vez puedas llevarlo a cabo sin sentir ansiedad, debes cambiar al próximo nivel y practicarlo, y así con los siguientes. Habrás finalizado el proceso, una vez hayas practicado tan a menudo que la situación no te ponga particularmente ansioso y no sientas un fuerte deseo de evitarla.

## Qué Deberías Hacer

A menos que no hagas dieta, en cuyo caso no te sería aplicable este apartado, empieza siguiendo las pautas para manejar las tres formas de hacer dieta y evalúa tus progresos en cada sesión de revisión. No olvides considerar cada una de las tres formas de hacer dieta. Si además, estas evitando otras situaciones relacionadas con las comidas deberías hacer una jerarquía, como la descrita en los párrafos precedentes, y trabajar sistemáticamente en la forma que hemos indicado, hasta superarlas.

## REVISAR LA ETAPA 5

En cada una de tus sesiones de revisión, analiza tus registros de monitorización para evaluar tus progresos al abandonar la dieta y las demás formas de evitación relacionadas con las comidas. Para ayudarte responde a las dos preguntas siguientes (además de a las relacionadas con las etapas previas del programa):

### 1.- *¿Estoy eliminando las tres formas de hacer dieta?*

- Intentar no comer por largos periodos de tiempo
- Intentar restringir la cantidad total de comida
- Intentar evitar ciertos tipos de comida.

**2.- *¿Estoy superando otras formas de evitación?*** Si la respuesta a alguna de estas cuestiones es negativa, relea las instrucciones de esta etapa 5.

***También deberás continuar completando tu registro-resumen cada semana.*** Para ello, clasifica como “día bueno” cualquier día en el cual monitorizaste con exactitud, como describimos en la etapa 1; hiciste el máximo posible por cumplir tu patrón de alimentación planificado, hayas tenido o no atracones, como describimos en la etapa 2; usaste tu lista de actividades alternativas para manejar cualquier impulso a comer indebidamente, como se describe en la etapa 3; practicaste la solución de problemas en cada oportunidad que se te presentara, como describimos en la etapa 4; y superaste cualquier tendencia a hacer dieta, como describimos en esta etapa.

### Resumen de Preguntas al Finalizar la Etapa 5

- ¿He estado monitorizando?
- ¿Puedo mejorar mi monitorización?
- ¿Están evidenciándose algunas pautas habituales de interés en mi forma de alimentarme?
- ¿Estoy pesándome una vez a la semana?
- ¿Planifico cada día comidas y tentempiés regulares?
- ¿Intento restringir mi ingesta a las comidas y tentempiés planificados?
- ¿Omito algunas de mis comidas o tentempiés?
- ¿Los intervalos entre mis comidas o tentempiés no sobrepasan las 3 ó 4 horas?
- ¿Estoy comiendo entre mis comidas o tentempiés?
- ¿Vuelvo al camino deseable lo más pronto posible, en cuanto me doy cuenta de que he cometido algún error?
- ¿Adapto el horario de mis comidas y tentempiés para acomodarlos a las situaciones especiales?
- ¿Sigo los consejos relativos a los vómitos autoinducidos y al abuso de laxantes y diuréticos?
- ¿He confeccionado una lista de actividades alternativas?
- ¿Anoto en el registro diario de alimentación los impulsos a comer entre mis comidas planificadas?
- ¿Cuando la oportunidad lo requiere, estoy utilizando mi lista de actividades alternativas?
- ¿Puedo mejorar la forma en que llevo a cabo las actividades alternativas?
- ¿Estoy utilizando suficientemente la técnica de solución de problemas?
- Cuando la utilizo ¿lo hago adecuadamente?
- ¿Estoy revisando la solución de problemas al día siguiente?
- ¿Estoy comiendo a intervalos regulares?.
- ¿Tomo cantidades normales de comida o estoy restringiéndola en exceso?.
- ¿Soy capaz de tomar cualquier comida que me gusta sin sentirme ansioso por ello?
- ¿Estoy superando las otras formas de evitación relacionadas con la comida?

### CUÁNDO CAMBIAR A LA ETAPA SEIS

Usualmente cuesta algún tiempo superar el hábito de hacer dieta, al menos un mes o dos y, a menudo, más tiempo. No hay prisa pero recuerda que ***hasta que dejes de hacer dieta, permanecerás vulnerable a los atracones***. También puede llevarte algunas semanas o meses adicionales el superar las formas relacionadas de evitación.

Una vez hayas conseguido estos objetivos, estarás aproximándote a la finalización del programa. Será, por tanto, el momento de volver a hacer una revisión general de cómo te va con él. Para llevar a cabo esa revisión, pasa a la etapa 6.

## ETAPA 6

## ¿Qué Hacer a Continuación?

### Etapa 1: El Inicio

- Automonitorización
- Pesarse semanalmente

### Etapa 2: Comer Con Regularidad

- Establecer un patrón de alimentación regular
- Eliminar los vómitos y el abuso de laxantes y diuréticos

### Etapa 3: Alternativas al Atracón

- Actividades alternativas sustitutorias

### Etapa 4: Solución de Problemas y Revisión

- Practicar la solución de problemas
- Revisar el progreso que has logrado

### Etapa 5: Dietas y Formas Relacionadas de Evitar Comidas

- Eliminar las tres formas de hacer dieta
- Superar otras formas de evitar comidas

### Etapa 6: ¿Qué hacer ahora?

- **Cómo prevenir recaídas**
- **Cómo manejar otros problemas**

AHORA QUE ESTÁS CERCA de la finalización del programa, es el momento de hacer revisión otra vez. Lo que tengas que hacer a continuación, dependerá del grado en el que te hayas beneficiado. Al evaluar el progreso que has logrado, conviene separar tu problema de atracones de otras dificultades que puedas tener. También es importante tener en cuenta que las cosas no necesariamente permanecerán estáticas. Aunque en esta etapa 6 nos centraremos en la prevención de recaídas, debes saber que después de finalizar este tratamiento, lo que ocurre con mayor frecuencia es que continua la mejoría. Esto es así porque el seguimiento del programa rompe los círculos viciosos que mantienen al problema de atracones, y los resultados de este proceso, a veces tardan muchos meses en manifestarse plenamente.

## EL PROBLEMA DE LOS ATRACONES

### **Si los Atracones Son Aún un Problema**

Si los atracones están interfiriendo aún con tu calidad de vida, deberías considerar seriamente el buscar ayuda adicional. Algunas opciones se describen en el inicio de la segunda parte de este libro. El hecho de que el programa de autoayuda no te haya sido útil, o sólo lo haya sido en un grado limitado, no significa que el problema no pueda ser superado. Por el contrario, existen muchas otras opciones de tratamiento, y no debes rendirte.

## Si has Mejorado o te has Recuperado

A corto plazo, -durante los próximos seis meses-, deberías continuar empleando las estrategias que has encontrado más útiles. También debes continuar manteniendo sesiones regulares de revisión, quizá cada dos semanas, para evaluar cómo te va.

Es imposible dar recomendaciones fijas acerca de cuándo dejar de monitorizar tus comidas. El mejor consejo es dejarlo cuando ya no te haga falta, pero ten cuidado de no dejar de hacer los registros porque no desees afrontar el hecho de que aún tienes problemas o de que las cosas se estén deteriorando. Si, por el contrario, tu alimentación es adecuada y en forma estable, no es necesario que sigas registrándola.

***Adoptando una perspectiva más a largo plazo, en esta última etapa del programa, el principal asunto a considerar es cómo asegurar que mantendrás y afianzarás los cambios que has logrado.*** Su abordaje requiere cuatro cuestiones principales:

- 1.- Tener expectativas realistas
- 2.- Distinguir una “caída” de una recaída
- 3.- Saber cómo manejar los contratiempos
- 4.- Reducir la vulnerabilidad

## PREVENIR LAS RECAIDAS

### Tener Expectativas Realistas

Es bastante común, en la gente que ha dejado de tener atracones, esperar que nunca volverán a tenerlos. Esta esperanza es comprensible, pero no es útil ni realista. Debes ver tu problema de alimentación como tu talón de Aquiles. Todavía serás propenso a reaccionar de esta forma en momentos de estrés. Con suerte esto quedará muy en un segundo plano y no afectará a tu vida diaria, pero también podría reaparecer y, por tanto, necesitas estar preparado para hacerle frente.

También es frecuente entre quienes han dejado de tener atracones pensar que, ahora que ya tienen control sobre su alimentación, deben empezar a hacer dieta para perder peso. Pero esto es peligroso ya que, como explicábamos antes, la dieta estricta predispone a la gente a tener atracones, cuyo retorno supondría una contraindicación de cualquier dieta para perder peso. Si tienes sobrepeso real, el anexo II describe varias opciones realistas para afrontar este problema, pero recuerda que para la gran mayoría de gente es mejor aprender a vivir con su peso que arriesgarse a emprender una batalla con su biología - una batalla que nunca puedes ganar -.

### Distinguir una “Caída” de una Recaída

Algo primordial para manejar con éxito el tema de la prevención de recaídas es conseguir que sepas manejar adecuadamente los problemas relacionados con la alimentación, que puedan presentarse en el futuro. Para ello, es muy importante tener clara la diferencia entre una “caída” y una recaída. Una “caída” es una especie de desliz en el que caes sin darte cuenta pero tras el cual vuelves a “levantarte” y continuar por el buen camino; mientras que una recaída sería algo así como volver a empezar desde cero. Los dos términos tienen connotaciones diferentes. La noción de “caída” lleva implícita la idea de que pueden haber grados de deterioro mientras que la noción de recaída sugiere que es una cuestión de todo-o-nada. Este tipo de pensamiento todo-o-nada nos resulta conocido a estas alturas: es un ejemplo de pensamiento dicotómico, un estilo de pensamiento muy común entre los que sufren atracones.

Para minimizar las probabilidades de tener recaídas, es importante no etiquetar una pequeña “caída” como recaída, porque el hacerlo es muy probable que afecte a tu conducta. Si piensas que has tenido una pequeña “caída” o desliz, es probable que pronto des los pasos necesarios para volver al camino adecuado. Pero si consideras este hecho como que has recaído puedes abandonar y, como resultado, las cosas empeorarán.

### Saber Manejar las Adversidades

**1.- Detectar el problema en su inicio.** Si las cosas se deterioran, lo notarás claramente porque volverías a tener atracones frecuentes. Si ocurriera esto, deberías responder con rapidez. No vuelvas a cerrar los ojos esperando que el problema sea algo temporal; por el contrario, asume que hay un problema y da los pasos necesarios para solucionarlo.

**2.- Vuelve a poner en marcha el programa.** Tras detectar la “caída” en su inicio, es importante que reinstaures el programa tan pronto como sea posible. Sé tu propio terapeuta. Relee el programa y empieza de nuevo la monitorización y cualquier otro procedimiento que te parezca adecuado y revisa tus progresos cada pocos días. Ten en cuenta que los problemas que se detectan en su inicio son mucho más fáciles de resolver, que aquellos a los que se les permite afianzarse.

**3.- Identificar cualquier fuente de estrés.** A veces resulta obvio qué es lo que ha llevado a volver atrás, pero otras veces no está tan claro. En cualquier caso, piensa cuidadosamente acerca de qué es lo que puede haber precipitado tu conducta problemática, y Afróntalo utilizando la técnica de solución de problemas descrita en la etapa 4 del programa.

Además de lo anterior, debes revisar tus progresos cada 3 o 4 días.

Con esta aproximación tripartita, pueden superarse la mayoría de “caídas” pero, si no lo consigues, busca lo antes posible ayuda profesional.

## Reducir la Vulnerabilidad

Aunque es imposible protegerte de todas las situaciones que pueden causarte estrés, si que puedes reducir el riesgo de responder a ellas con atracones. Puedes conseguir esto asegurándote de que no haces dieta, porque la dieta te hace vulnerable a los atracones. **Para minimizar la probabilidad de recaer en tu problema de atracones, haz todo lo posible para no volver a hacer dieta.**

## MANEJAR OTROS PROBLEMAS

Como describíamos en el capítulo 4, la mayoría de problemas de atracones no se dan aislados. Más bien, se acompañan de una serie de alteraciones como: la preocupación excesiva acerca de apariencia y el peso, los sentimientos de depresión y ansiedad, y los problemas en las relaciones interpersonales. Tal como se explica en la primera parte, lo usual es que estos problemas asociados mejoren significativamente o se resuelvan por completo cuando se supera el problema de atracones. Pero no siempre ocurre así.

Queda más allá del alcance de este libro, el aportar una guía detallada de la forma en que deben afrontarse estos problemas, pero pueden ayudarte las siguientes sugerencias.

## Preocupación Excesiva por el Peso y la Figura

En la actualidad, mucha gente está preocupada por su apariencia o su peso. La mayoría desearían parecer delgados y perder peso. Para algunos, esto es una preocupación imperiosa que domina su vida y es claramente excesiva. Estaría por encima del nivel “normal” de insatisfacción al que nos referíamos en el capítulo 4. Las preocupaciones extremas de este tipo no son raras entre las personas con problemas de atracones y, por definición, están siempre presentes en las personas con anorexia nerviosa o bulimia nerviosa.

Las preocupaciones acerca del peso y la figura tienden a estar magnificadas y a ser mantenidas por los problemas de atracones. No es sorprendente que los episodios repetidos de ingesta incontrolada (atracones) intensifiquen el temor a la obesidad y al aumento de peso. Esos temores llevan a hacer dieta, la cual por su parte facilita los atracones. Así se instaura un círculo vicioso que mantiene el problema.

Si este programa te ha sido de utilidad, habrás experimentado una reducción significativa en la frecuencia de tus atracones. Esto puede haber producido una disminución de tus preocupaciones acerca del peso y la figura, en parte porque tu control sobre la ingesta habrá mejorado y en parte porque tu estado de ánimo y la confianza en ti mismo se habrán

incrementado. Sin embargo, en algunas personas que han superado su problema de atracones estas preocupaciones siguen siendo un problema. Si este fuera tu caso, ¿Qué deberías hacer?.

Es importante que intentes superarlas porque de lo contrario se pondrían en peligro los progresos logrados ya que es difícil dejar de hacer dieta cuando tienes ganas de ganar peso o engordar y, como hemos dejado claro, hacer dieta es un importante factor de riesgo que también favorece las recaídas.

Dos libros pueden ayudarte a manejar estas preocupaciones: *Making Peace with food*, de Susan Kano es un libro de autoayuda para personas con problemas de alimentación. Se centra, sobre todo, en mejorar las actitudes hacia el peso y la figura y fortalecer la autoaceptación. En *Las trampas del cuerpo*, de Judith Roddy, se hace una revisión de lo que se conoce acerca de estas preocupaciones e incluye una serie de ejercicios para manejarlas. Si eres mujer, además de este libro, puedes encontrar útil leer algún escrito feminista. *The Beauty Myth*, de Naomi Wolf es especialmente bueno. Otros dos libros muy conocidos son *Fat is a feminist issue*, de Susie Orbach y *The Hungry self*, de Kim Chermín. Un libro que puede ser de especial interés para las mujeres que tienen sobrepeso es *Being Fat Is Not a Sin*, de Selley Bovey (encontrarás la reseña de estos libros en Lecturas Complementarias).

Si tus preocupaciones acerca del peso y la figura persisten y son muy intensas pese a tus intentos de moderarlas, deberías buscar ayuda especializada. (Ver “Cómo cambiar: las diferentes opciones” en el principio de esta segunda parte).

## Problemas de Depresión, Ansiedad, y Baja Autoestima

Como explicábamos en el capítulo 4, los problemas relativos a depresión, ansiedad, y baja autoestima, suelen mejorar cuando se superan los problemas de atracones, pero no siempre ocurre así. Si aún tienes estos problemas, y están interfiriendo significativamente con tu vida diaria, deberías buscar ayuda profesional. Si estos problemas no son muy severos, dos libros de David Burns pueden resultarte útiles. *Sentirse bien*, se centra en la depresión y la baja autoestima, pero también tiene una sección muy útil sobre el perfeccionismo. El “Manual de Sentirse bien” del mismo autor trata de la depresión y la baja autoestima pero además del manejo de la ansiedad y de los problemas interpersonales. Un libro que es útil para superar varias formas de pensamientos negativos es *Para vivir feliz*, de Penelope Russianoff.

## Problemas Interpersonales

Las dificultades en las relaciones interpersonales son comunes entre las personas con problemas de atracones. Las causas son variadas; en algunos casos, pueden haber precedido al problema de alimentación y haber contribuido a su inicio, mientras que en otros pueden haber surgido a raíz del problema alimentario y ser, al menos en parte, consecuencia del mismo.

Cuando los problemas de atracones mejoran, su efecto en las relaciones varía: muchas veces mejoran, en otras ocasiones permanecen igual y, en algunos casos, pueden incluso empeorar. Si tienes problemas interpersonales significativos y una parte importante de ellos es la falta de comunicación, *The feeling good handbook* puede ayudarte. Los problemas con la asertividad se abordan en el libro *Cuando digo no, me siento culpable*, de Manuel Smith, y los problemas de timidez y aislamiento son el tema central de otro libro de David Burns titulado *Intimate Connections*.

## ANEXO I

## El Índice de Masa Corporal

GRACIAS AL ASTRÓNOMO BELGA Ketelet, tenemos una forma simple de determinar cuándo una persona tiene un peso saludable, está por debajo del mismo, o tiene sobrepeso. Esto se obtiene calculando el llamado índice de masa corporal o I.M.C (B.M.I. en inglés) de cada persona. El resultado obtenido estará entre 10 y 50. Veamos cómo se interpretan estos resultados:

Por debajo de 16: peso extremadamente bajo.

De 16-18: significativamente bajo.

20-25: peso saludable.

27-30: sobrepeso.

30-40: sobrepeso significativo.

Por encima de 40: sobrepeso extremado.

El intervalo de 18-20 y el de 25 a 27, son áreas grises que representan tener un peso ligeramente por debajo del peso saludable o tener un sobrepeso ligero respectivamente. *Todos estos umbrales son aplicables tanto a hombres como a mujeres (que tengan más de 16 años), sea cual sea su constitución.*

### COMO CALCULAR TU PROPIO IMC

Calcular tu propio I.M.C. es fácil, se lleva a cabo según la fórmula:\*

$$\text{Índice de masa corporal (I.M.C.)} = \frac{\text{peso en kilogramos}}{\text{metros de altura} \times \text{metros de altura}}$$

Veamos un ejemplo. Supongamos que mides 1'67 metros de altura y pesas 57 kilogramos. Tu índice de masa corporal sería:

$$\frac{57}{1,60 \times 1,60}, \text{ es decir} \qquad \frac{57}{2,56}, \text{ es decir: } 22,2$$

Tu IMC sería por tanto 22,2 (y estaría dentro del rango de peso saludable).

Desde la perspectiva de este libro hay dos índices de masa corporal particularmente significativos: 18 (el umbral para tener un peso por debajo del rango saludable) y 27 (el umbral para tener sobrepeso). Para simplificar las cosas, las tablas 8 (ver Introducción a la segunda parte), y 9 (ver anexo 2), muestran la lista de pesos -para varias alturas- que son equivalentes a esos dos índices de masa corporal.

\* Nota de las traductoras: En su versión original, el cálculo se hacía en libras, según la fórmula:

1.- Multiplica tu peso en libras por 700.

2.- Divide el resultado por tu altura en pulgadas.

3.- Una vez más divide el resultado por tu altura en pulgadas. La cifra resultante es tu B.M.I.



## ANEXO II

## Si Tienes Sobrepeso

MUCHAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE ATRACONES tienen sobrepeso. Aunque la relación entre atracones y obesidad es compleja y no se conoce del todo bien (ver capítulo 5), está claro que ambos problemas interactúan empeorando cada uno al otro (ver capítulo 6). Los atracones, con toda probabilidad, contribuyen al mantenimiento de la obesidad y, ciertamente, hacen su tratamiento más difícil. Del mismo modo, aquellos tratamientos para la obesidad que incluyen el hacer una dieta estricta, pueden predisponer a empeorar los problemas de atracones.

El peso corporal no es tan fácil de controlar como generalmente se piensa. Está fuertemente determinado por factores genéticos. Por tanto, no es sorprendente que la dieta o los tratamientos conductuales para la obesidad tengan escaso efecto a largo plazo. (Para un cuidadoso análisis de la efectividad de sus métodos, ver el artículo del Dr. T. Terence Wilson de la Universidad Rutgers que se indica en Lecturas Complementarias). En la actualidad, los reclamos de la industria dietética están sometiéndose a la evaluación pública y se está demostrando que muchos de ellos no son realistas. ¿Qué deben hacer pues, las personas que tienen sobrepeso?.

Para responder a esta cuestión, es importante definir el sobrepeso. Por ejemplo, aunque los dictados de la moda actual pueden considerar a la mayoría de mujeres como teniendo sobrepeso; por lo que se refiere al riesgo para la salud, sólo se considera sobrepeso significativo cuando el índice de masa corporal es superior a 27. (En el anexo I se explica qué es el índice de masa corporal y cómo calcular el tuyo). La tabla 9 muestra qué pesos son equivalentes a un índice de masa corporal de 27 (para diferentes alturas). Si tu peso es mayor del que aparece en relación a tu altura, tendrías “sobrepeso” en términos médicos. Como consecuencia, tendrías mayor riesgo de sufrir una serie de problemas de salud que incluyen tensión arterial alta, enfermedades cardíacas, y diabetes. Si tu índice de masa corporal está por encima de 30, tu riesgo de padecer esos problemas está marcadamente incrementado. Por el contrario, si tu índice de masa corporal está por debajo de 27, no tienes sobrepeso (médicamente hablando) aunque quizá desees perder algo de peso por otras razones.

Si tienes sobrepeso en términos médicos, tal como lo acabamos de definir, es totalmente adecuado que tengas en cuenta los riesgos de salud asociados, e intentes minimizarlos. Puedes hacer varias cosas: una es asegurarte de que estás en “buena forma” física y hacer ejercicio adecuado en forma habitual, la otra es seguir una dieta sana. Ninguna de estas tareas implica necesariamente que pierdas peso (aunque probablemente si que lo pierdas), pero ambas pueden reducir los riesgos de salud asociados con la obesidad. Por supuesto, también puedes desear perder algo de peso por razones de salud o por otras razones. Pero si tienes un problema de atracones es importante pensártelo dos veces antes de intentarlo activamente, porque como hemos mencionado antes algunos tratamientos de control de peso hacen empeorar los atracones. Si decides intentar perder peso es importante que sigas los siguientes consejos.

### UNA DECISIÓN IMPORTANTE, ¿QUÉ DEBES TRATAR EN PRIMER LUGAR?

Si tienes atracones y sobrepeso, tienes dos problemas: uno de alimentación y otro de peso. Combatir los dos a la vez es difícil, por lo tanto, ¿cuál deberías afrontar en primer lugar?

Aunque tu principal deseo puede ser solucionar tu problema de peso, no es necesariamente mejor empezar por él, porque si empiezas por querer disminuir tu peso puedes empeorar tus atracones. Si has emprendido programas de control de peso en el pasado y no has podido avanzar en él por culpa de tus atracones, deberías centrarte en primer lugar en superar éstos. Si no es el caso, podrías empezar por afrontar tu problema de peso (siguiendo las pautas que se dan más adelante) y ver que ocurre con tus atracones.

**Tabla 9. ¿Tienes sobrepeso?**

Abajo hay una lista de pesos, para diferentes alturas, que representan un índice de masa corporal de 27 (ver explicación en el anexo I). Son aplicables a hombres y mujeres. Para determinar si tienes sobrepeso, busca tu altura en la tabla y, a continuación, el peso que corresponde. Si tu peso real es mayor que el que aparece en la tabla, tu índice de masa corporal es mayor de 27 y por tanto tienes sobrepeso, en términos médicos.

Altura <sup>a</sup> (cm)	Peso <sup>b</sup> (Kgs.)	Altura <sup>a</sup> (cm)	Peso <sup>b</sup> (Kgs.)
148	59'14	168	76'20
149	59'94	169	77'11
150	60'75	170	78'03
151	61'56	171	78'95
152	62'38	172	79'87
153	63'20	173	80'80
154	64'03	174	81'74
155	64'86	175	82'68
156	65'70	176	83'68
157	66'55	177	84'58
158	67'40	178	85'54
159	68'25	179	86'51
160	69'12	180	87'48
161	69'98	181	88'45
162	70'85	182	89'43
163	71'73	183	90'42
164	72'61	184	91'41
165	73'50	185	92'40
166	74'40	186	93'40
167	75'30	188	95'42

**a** sin zapatos

**b** sin zapatos y con ropa interior ligera

### SUPERAR LOS ATRACONES.

Para superar tus atracones, *necesitas seguir el programa exactamente como se especifica en la segunda parte de este libro*. Hay que llevar a cabo todas las etapas, aunque los consejos referidos a los vómitos y al abuso de laxantes y diuréticos no son relevantes en algunas de las personas que padecen un problema de atracones. La etapa que puedes encontrar más difícil es la que trata de la eliminación de la dieta estricta (etapa 5). Puedes haber estado luchando con tu peso por muchos años y hacer dieta puede parecer que forma parte de tu vida; mientras que dejarla puede parecer algo así como dejar de luchar y abandonarte a la obesidad. Pero no es cierto, ya que tu problema de atracones es muy probable que haya empeorado por los intentos de hacer dieta, y los atracones pueden haber contribuido a tu obesidad. Por tanto, paradójicamente, puede ser más fácil que pierdas peso dejando de hacer dieta que si continuas intentando hacerla.

*Es muy importante que introduzcas en tu dieta cualquier comida evitada* porque la evitación de comida favorece especialmente los atracones. Si has oído decir que eres "adicto" a ciertas comidas y que, por tanto, es necesario que las evites permanentemente, relee el capítulo 7. Contrariamente a lo que defienden algunos grupos, no existe ninguna evidencia científica de que ciertas comidas tengan propiedades adictivas o tóxicas.

Además de seguir el programa de esta segunda parte, necesitas adquirir dos nuevos hábitos:

- 1.- Establecer un estilo de vida físicamente activo
- 2.- Acostumbrarte a una “dieta” sana

### **ESTABLECER UN ESTILO DE VIDA FÍSICAMENTE ACTIVO.**

Las personas con sobrepeso tienden a ser más sedentarias que quienes no tienen sobrepeso. Pero es necesario cambiar esta tendencia porque puedes obtener grandes beneficios si te habitúas a hacer más ejercicio. No sólo se incrementa la probabilidad de perder peso, sino que los riesgos de salud relacionados con la obesidad disminuyen, incluso aunque no se pierda peso.

Por tanto, debes intentar establecer un estilo de vida más activo en tu vida diaria. Una forma eficaz es lo que se llama “ejercicio oportunista”, que consiste en buscar cualquier oportunidad para hacer ejercicio y que incluye el hábito de hacer caminatas a diario. Por ejemplo, utilizar las escaleras en vez de los ascensores, aparcar unas cuantas calles antes de tu destino y en la parte más alejada del parking, bajarte del autobús unas cuantas paradas antes de llegar al lugar al que te diriges, etc. Esta recomendación puede parecer banal, pero las medidas sencillas de este tipo, si se adoptan permanentemente, tendrán un efecto significativo en tu nivel de bienestar y en tu salud general.

Además de este tipo de ejercicio, puedes iniciar un programa de ejercicio físico regular. Es importante que sea realista para que puedas hacerlo de manera estable. Cualquiera que sea el tipo de ejercicio que elijas (más adelante se enumeran cuatro buenas opciones) deberías seguir las siguientes instrucciones:

1. Si sospechas que puedes tener algún problema de salud física, consulta a tu médico antes de empezar el programa de ejercicio.
2. Asegúrate de llevar ropa confortable, no hay ninguna razón para vestir ropas apretadas o ceñidas.
3. Si el ejercicio incluye soportar peso (incluyendo tu propio peso), debes calzar unas zapatillas deportivas de buena calidad.
4. Anota tus progresos en la realización de ejercicio físico, en tus registros diarios de alimentación, y al final de cada semana transfiere esa información a tu registro-resumen. (necesitarás añadir una columna para este propósito). El objetivo será empezar a hacer ejercicio tres veces a la semana, empezando con 10 minutos cada sesión. Después se incrementa el tiempo de cada sesión, cinco minutos más cada semana hasta que sean al menos de 20 minutos por sesión, y si es posible más largas. También debes incrementar el número de sesiones a 4 por semana.
5. No hagas ejercicio demasiado duro. Es conveniente que seas capaz de mantener una conversación mientras lo practicas.
6. Si eres propenso a aburrirte mientras haces ejercicio, puedes encontrar formas de distraerte mientras lo llevas a cabo; por ejemplo, escuchar una radio o casete portátil o ver televisión.

A continuación se enumeran algunas formas útiles de hacer ejercicio. Te sugerimos que elijas aquella con la que crees que lo pasarás mejor.

- *Andar*. Esta es una buena forma de hacer ejercicio, particularmente para aquellos que tienen un sobrepeso significativo. No es demasiado agotador y no requiere más equipo que un calzado adecuado.
- *Nadar*. Esta es otra excelente forma de hacer ejercicio, para aquellos que tengan problemas con soportar el propio peso corporal. Aunque no hayas nadado desde hace años, pronto hallarás que recuperas esta habilidad. El principal problema puede ser la preocupación acerca de la apariencia. Es esencial disponer de un bañador adecuado.
- *Aparatos interiores de gimnasia*.(\*) Estos aparatos son populares y no son muy caros. Al principio puede ser difícil el usarlos, pero después la mayoría no tiene ningún problema. Es fácil graduar la intensidad del ejercicio.

- *Entrenamiento en fuerza* (resistencia). El entrenamiento en resistencia, por ejemplo, en levantar peso, es también útil y relativamente fácil de aprender. Lo mejor es acostumbrarse a una serie de ejercicios sencillos y practicarlos habitualmente.

### ACOSTUMBRARTE A UNA DIETA SANA

La segunda parte de este programa incluye el acostumbrarse a una dieta sana. Los principios básicos son sencillos:

- Disminuir la cantidad de grasas y carbohidratos simples.
- Incrementar la cantidad de fibras y carbohidratos complejos.

Estas líneas generales pueden concretarse en los siguientes consejos (para más información, ver lecturas complementarias):

1. Grasas, aceites, y dulces deben consumirse en cantidades limitadas. Así, por ejemplo, cuando cocines, usa solamente pequeñas cantidades de grasas y aceites. También debes ser cuidadoso en tu consumo de mantequilla, margarina, mayonesa y aderezos para las ensaladas.
2. No debe provenir de la grasa más del 30% de tu ingesta total de calorías, (por ejemplo, 60 a 70 gramos al día).
3. Siempre que sea posible, usa leche desnatada o semidesnatada, y yogur y queso bajo en grasas. Los helados contienen una gran cantidad de grasa, por lo que deben comerse espaciadamente.
4. Procura comer carnes magras, quitar la piel a las aves y limitar el consumo de nueces porque también son ricas en grasa.
5. Acostúmbrate a incluir en tu dieta diferentes tipos de verduras probando formas variadas de prepararlas y también vegetales con féculas (por ej. patatas) y judías.
6. Haz que la fruta forme parte de tu dieta diaria. Prueba diferentes tipos.
7. El pan integral, los cereales, las pastas, y el arroz deberían constituir una parte importante de tu alimentación.

Por otro lado, es importante que, en ocasiones, te permitas comer postres preparados y otras comidas menos saludables. En efecto, esto debe ser así ya que la exclusión rígida de estas comidas te haría más propenso a los atracones. La “dieta a prueba de atracones” supone no tener reglas rígidas, sino pautas generales.

### SUPERAR TU PROBLEMA DE PESO

Como hemos explicado, tratar tu problema de sobrepeso no es necesariamente la mejor forma de empezar, aunque para ti sea prioritario. Si, en el pasado, seguir programas de control de peso, te ha llevado a empeorar tu problema de atracones, deberías trabajar primero para superar estos siguiendo las pautas que te hemos indicado. En cambio, si nunca te ha ocurrido esto o si has seguido con éxito tu tratamiento para superar los atracones, entonces es totalmente adecuado tratar tu problema de peso, especialmente si tienes una tendencia general a sobrealimentarte (ver capítulo 4) ya que es probable que moderar la cantidad y frecuencia de tus comidas y tentempiés te produzca beneficios significativos. El programa de control de peso que yo recomiendo es el programa Learn diseñado por el Dr. Kelly Brownell de Yale (ver Lecturas Complementarias) por tratarse de un programa probado y evaluado, que se centra en conseguir unos hábitos de alimentación y ejercicio físico saludables, y no es probable que facilite los atracones. En cambio, no parece aconsejable que sigas programas extremos de pérdida de peso, por ejemplo, los que incluyen dietas a base de líquidos, porque podrían empeorar tu problema de atracones.

¿*Cuál debería ser tu peso ideal?* Una de las razones por la que la U.S. Federal Trade Commission está revisando las pautas publicitarias de algunos programas comerciales de dieta,

es porque prometen una pérdida de peso importante y mantenida, mientras que las investigaciones realizadas para comprobar su veracidad no apoyan que sea cierto. Mientras tanto, millones de personas siguen sintiéndose culpables por no ser capaces de cumplir sus objetivos con respecto a perder peso, en vez de darse cuenta de que el fallo está en esos mismos objetivos ya que, para la mayoría de personas, no son realistas. De nuevo recomendamos leer el artículo del Dr. G. Terence Wilson (ver Lecturas Complementarias).

*Actualmente los clínicos e investigadores están defendiendo el ayudar a las personas con sobrepeso a que establezcan un estilo de vida físicamente activo, una dieta saludable y hábitos alimenticios regulares, y a que, una vez logrados estos objetivos acepten el peso y figura que resulte de ello.* Los Drs. Janet Polivy y Peter Herman de la Universidad de Toronto llaman a esto el “peso natural” corporal. El término utilizado por el Dr. Kelly Brownell es un “peso razonable”, es decir, un peso realista para ser mantenido a largo plazo. ¿Cuál es tu peso natural o razonable?. Es difícil decirlo, sólo puede ser descubierto haciendo los cambios recomendados en tu estilo de vida y viendo qué ocurre.

Comprendo que es difícil cambiar tu peso deseado por uno más alto que el prometido por los programas de dieta. Esto significa apartar tu mirada de propagandas seductoras y, en muchos casos, abandonar la esperanza de llegar a estar verdaderamente delgado. Pero hacer esto será mucho mejor para mantener el respeto y la confianza en ti mismo que seguir aún más años de lucha con la dieta y los atracones, y con las consiguientes oscilaciones de peso.

## ANEXO III

**Organizaciones que Pueden Ayudarte.**

EXISTEN ORGANIZACIONES QUE DISPONEN DE un registro de profesionales especializados en ayudar a personas con problemas de alimentación. Para obtener el nombre de especialistas que puedan ayudarte, puedes contactar con alguna de las organizaciones siguientes (Muchos otros países tienen sus propias Organizaciones):

**ESTADOS UNIDOS**

National Eating Disorders Organization (NEDO)  
445 E. Granville Rd.  
Worthington, OH 43085-3195  
614-436-1112

National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders (ANAD)  
Box 7  
Highland Park, IL 60035  
708-831-3438

American Anorexia/Bulimia Association Inc (AABA)  
418 E. 76th St. 76th St.  
New York, NY 10021  
212-734-1114

Anorexia Nervosa & Related Eating Disorders (ANRED)  
PO Box 5102  
Eugene, OR 97405  
503-344-1144

Otra organización importante es la *National Association para ayuda a las personas con sobrepeso* (The, National Association to Aid Fat Americans) y su grupo de defensa y apoyo que combate cualquier forma de discriminación contra quienes tienen este problema.

National Association to Aid Fat Americans (NAAFA). PO Box 188620. Sacramento, CA 95818 916-443-0303

**CANADA**

-National Eating Disorder Information. Centre. 200 Elizabeth St. College Way Toronto, 416-340-4156  
-Bulimia, Anorexia Nervosa Association (BANA) 3640 Wells St. Windsor, Ontario N9C 1T9 519-253-7545

**REINO UNIDO**

Eating Disorders Association Sackville Place 44 Magdalen Street Norwich Norfolk NR3 1J3 01603-621414

**ITALIA**

ICED (Centro Italiano para Trastornos alimentarios) Via Ugo Ojetti 16 Flat 4 Rome 00137 6-8689-6825

**NORUEGA**

Anorexia Bulimia Association pb 36 N-5001 Bergen 5-475167785

**ESPAÑA**

-ADANER (Asociación para la defensa de la atención a la anorexia nerviosa) Calle Mirabel 17, 5 D 28044 Madrid Tf 91-5044347

-ACAB (Asociación Catalana para la Anorexia y la Bulimia). Calle Travesera de las Corts, 352, entresuelo, 5ª. 08029. Barcelona. Tfs 93-4197804 y 93-2176154

-AVALCAB (Asociación Valenciana contra la Anorexia y la Bulimia). Parroquia de Nuestra Señora del Sagrado Corazón. Calle Santiago Rusiñol 46019. Valencia. Tf. 929-639182

**SUIZA**

ABA (Association Boulimie-Anorexie) Ch. des Communailles CH-1055 Froideville 21-881-30-74

**AUSTRALIA**

ABNA Inc. (Anorexia Bulimia Nervosa Association, Inc)  
35 Fullarton Rd.  
Kent Town  
South Australia 5067  
8-362-6772

Anorexia and Bulimia Nervosa Foundation of Victoria, Inc.  
1513 High St.  
Glen Iris 3146  
Victoria  
613-885-0318

**NUEVA ZELANDA**

Eating Difficulties Education Network  
PO Box 38-233  
Howick  
Auckland  
9-535-9619

Women with Eating Disorders Resource Centre  
Po Box 4520  
Armagh and Montreal St.  
Christchurch  
3-643-366-7725

## ANEXO IV

## Una Nota Para Familiares y Amigos

ESTE LIBRO OFRECE UNA REVISIÓN de lo que se conoce en la actualidad acerca de los problemas de atracones y su tratamiento (Parte I). Incluye también un detallado programa de autoayuda, etapa a etapa, basado en el tratamiento más eficaz disponible (Parte II).

Si has leído este libro porque estás preocupado por si un familiar o amigo puede tener un problema de atracones, los principales capítulos descriptivos (Capítulos 1 y 4) deben ayudarte a aclararlo, y si estás preocupado por los efectos físicos de los problemas de los atracones, lee el capítulo 5. El tratamiento se explica en el capítulo 8.

Quizá piensas que tu familiar o amigo tiene un problema de atracones, pero nunca has hablado con él de este asunto. Es una situación difícil porque es derecho de la otra persona el decidir si desea o no hablar acerca del problema y si desea hacer algo para solucionarlo. Sin embargo, parece razonable asegurarse de que la persona que te preocupa esté bien informada. Una medida inicial que parece apropiada sería pedir a la persona que lea este libro. La mejor forma de lograrlo dependerá de las circunstancias exactas de cada caso y puede requerir mucha delicadeza por tu parte. Ten presente que los problemas de atracones están asociados con mucha vergüenza y culpabilidad, por lo que el sacarlos a la luz puede sentirse como un choque considerable.

Si ya habéis hablado del problema, el asunto sería cómo puedes ayudarle. Esto dependerá de la medida en que tu familiar o amigo desea cambiar. Si hay un problema de ambivalencia, puedes ayudarle a revisar la sección “¿Porqué cambiar?” del inicio de la segunda parte. Por el contrario, si esta persona desea cambiar, podéis revisar juntos diversas opciones para decidir cuál es mejor. Si la decisión es buscar tratamiento profesional, puedes ayudarle a facilitárselo y, una vez hayáis encontrado un terapeuta, puede ser apropiado averiguar qué papel conviene adoptar para ayudarle, si ello es posible. No obstante hay que dejar claro que no debes involucrarte en exceso. Muchas veces, lo mejor que puedes hacer es estar en un segundo plano y mostrarte disponible cuando la persona que tiene el problema te necesite.

Si la decisión es utilizar el programa de autoayuda, el papel de colaborador es el más útil. Deberías familiarizarte con el programa, de forma que sepas de qué trata, pero dejar que sea tu familiar o amigo el que decida exactamente cómo puedes serle de mayor utilidad. Recuerda, que esta forma de seguir el programa supone que la persona actúe como su propio terapeuta. Tú puedes permanecer sin involucrarte más que como alguien que da apoyo o consejo en momentos de dificultad. Esto puede resultarte difícil ya que te puedes sentir tentado de intervenir cuando no debas hacerlo, o puede ser que te pida ayuda en un momento inadecuado para ti.

Es bastante común para las personas que luchan contra su problema de atracones el sentirse desanimadas e incluso desesperanzadas en algunos momentos. Pueden sentir que nunca superarán el problema. Si comparte tales sentimientos contigo, ayúdale a revisar su progreso en forma objetiva (la revisión de los cuadros de instrucciones y de los registros-resumen pueden ser útiles), y asegúrate de resaltar todos los logros (por muy pequeños que puedan parecer) porque ellos, a menudo, los olvidan. Destaca todas las señales de progreso y anímale todo lo que puedas.

Otro punto que merece la pena destacar es que puede darte la impresión de que el programa es demasiado sencillo para que funcione. Si piensas esto, es importante recordarte que este programa se basa en lo que indudablemente constituye el tratamiento más eficaz disponible (ver capítulo 8). Así pues, intenta no entorpecer la ejecución del programa, deja tus recelos y apoya a tu familiar o amigo en su tarea de llevarlo a cabo. Con esta actitud aumentarás sus posibilidades de recuperarse.

## ANEXO V

## Una Nota Para los Terapeutas

COMO TERAPEUTA QUE AYUDA A ALGUIEN con un problema de atracones, puedes adoptar uno de estos dos papeles con respecto al programa de autoayuda de este libro (ver 2ª parte): puedes ayudar a la persona siguiendo directamente el programa (“autoayuda guiada”), o puedes administrarle una forma de terapia completamente diferente mientras que, al mismo tiempo, apoyas su uso del programa. En este segundo caso, puedes decidir si te involucras poco o si no te involucras directamente con su uso. Pero, incluso si decides mantenerte al margen, te sugerimos que te familiarices con el programa en el caso de que parezca contradecirse de alguna forma con la ayuda que le estás proporcionando.

La investigación del Dr. Peter Cooper y colegas, en Cambridge (U.K.), sugiere que la autoayuda guiada es una forma particularmente poderosa de ayudar a las personas con problemas de atracones. Por supuesto, parece un excelente primer paso en un programa de tratamiento escalonado (ver capítulo 8). Esto implica que la persona con el problema de atracones siga el programa apoyándolo con sesiones regulares de terapia contigo que pueden ser bastante breves (menos de 30 minutos) y no es necesario que se lleve a cabo con periodicidad semanal. Como el programa incluye que la persona se convierta en su propio terapeuta, tu rol es diferente del de otras formas de terapia más convencionales. En la autoayuda guiada, actúas como facilitador cuyas principales tareas son monitorizar el progreso, proporcionarle apoyo y ayudarle a identificar problemas y a encontrar posibles soluciones en momentos de dificultad. Para cumplir bien tu papel, necesitas estar totalmente familiarizado con el programa.

Un aspecto importante del papel del terapeuta en la autoayuda guiada es mantener a la persona motivada. Revisar los registros de monitorización al inicio de cada sesión es buena forma de lograrlo ya que nos permite identificar y subrayar cualquier progreso. Otra tarea clave es asegurarse que de la persona avanza a través del programa en una medida apropiada ya que, algunos quieren ir demasiado rápido y otros demasiado lento. Las secciones “cuándo cambiar” proporcionan directrices claras acerca de cuándo es apropiado avanzar de una etapa a otra. Una tercera tarea es ayudar a la persona a permanecer centrada en las metas del programa - normalizar la dieta, en lugar de intentar perder peso- (ver anexo II). Sin embargo, siempre debes mantenerte en un segundo plano. La persona con el problema de atracones debe permanecer como principal protagonista y ser la principal responsable del cambio.

Hay otra forma en que puede ser útil este libro. Como contiene información y consejos eficaces, puede usarse como suplemento de una aproximación más tradicional al tratamiento del problema de alimentación. Por ejemplo, puede utilizarse como complemento de la terapia cognitivo-conductual convencional o como componente de un programa para pacientes hospitalizados.