



Los asiduos a la terapia de grupo de Adefab aconsejan a quienes creen que sus hijos empiezan a tener un problema que no duden en pedir ayuda. / ALBERTO RODRIGO

CARA A CARA CON LA ANOREXIA

Hasta que no hay que convivir con el trastorno alimentario no se es consciente de lo poco que se sabe sobre una enfermedad que va en aumento. La Escuela de Padres de Adefab es un salvavidas para quienes tienen que lidiar con ello y no saben por dónde empezar

GADEA G. UBIERNA / BURGOS

Dos veces al mes un grupo de adultos se reúne en un local muy discreto de la calle Jerez. No suelen superar la decena y dentro de las muchas diferencias que los separan, todos tienen algo en común: conviven con un trastorno alimentario; generalmente anorexia o bulimia, y a veces con las dos. Y muy habitual también es que hayan llegado hasta allí, la sede de Adefab, porque no tienen ni idea de cómo tratarlo y por más que leen, siguen sin saber cómo recuperar a ese hijo o hija que se está yendo. «Cuando les diagnostican, ellos van a la URTA [Unidad de Referencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria de Castilla y León, en el HUBU] y los tratan, pero a nosotros no. Nosotros llegamos a Adefab muy perdidos y es aquí donde nos enseñan qué es la enfermedad», explicaban ayer los asistentes a la Escuela de Padres que esta asociación puso en marcha en 1996 para hablar claro sobre una patología en la que, destacan, lo menos importante es la delgadez.

«Nosotros informamos, orientamos y acogemos, porque llegan

totalmente despistados y no saben por qué ha cambiado el comportamiento del hijo», explica el educador social y psicopedagogo Raúl Iglesias, que es el coordina-

dor del grupo. En la sesión a la que asistió este periódico todos pidieron anonimato por respeto a los afectados, casi siempre reticentes a hacer público el trastorno y, a ve-

ces, también a que sus padres lo pongan en común con otros. «Pero una vez recuperados, siempre les dan las gracias», dice Iglesias. El porqué es fácil de entender

OTRAS CLAVES

«Mi hijo dice que le he dado la vida dos veces»

Marian Segura recurre a dos situaciones domésticas para hacer entender hasta qué punto interfiere en la relación familiar un trastorno alimentario. «Cada vez que mi hijo iba al baño, tenía que supervisar lo que había hecho antes de que tirara de la cadena. Cada vez que se duchaba, tenía que estar allí para que no vomitara. Hay un punto en el que es humillante», relata, ahora que su hijo está recuperado y muy concienciado. Tanto, que dejó el Derecho por la Medicina Deportiva y la Nutrición para poder ayudar a otros que están pasando por el mismo calvario que él en su adolescencia.

Segura cuenta que su hijo, hoy en la veintena, tenía exceso de peso y cuando se propuso adelgazar en serio, se le fue de las manos. Tenía 14 años cuando le diagnosticaron, 19 cuando le dieron el alta y 21 años cuando

se acabaron las revisiones de seguimiento. «Ha sido muy duro, pero él ahora dice que le he dado la vida dos veces y ya no tengo miedo a que se independice», concluye esta asidua a la Escuela de Padres de Adefab.



Marian Segura no oculta que su hijo tuvo anorexia, algo poco frecuente.

tras un rato de conversación: solo quienes han pasado por ello saben lo que se llega a vivir en casa en estas situaciones. Así que en cuanto cruzan el umbral y se sientan junto al resto, lo primero en lo que se trabaja es en la aceptación de la enfermedad y todo lo que conlleva. Iglesias explica que «los padres suelen llegar con la idea de que 'a mí no me puede estar pasando esto' y hay que hacerles ver que no es a ellos, que es a su hijo y que ellos no tienen la culpa». Ese es el siguiente capítulo, dejar de fustigarse por lo que uno ha podido hacer o dejar de hacer para que el hijo haya cambiado de carácter y de actitud ante la comida, sentimiento que la persona enferma suele emplear contra ellos. «Lo siguiente que les decimos es que se olviden del hijo que conocían, porque todo va a cambiar. El trastorno alimentario es muy egoísta, los vuelve muy manipuladores y hay que distinguir entre el hijo y la enfermedad. Pero es muy difícil de gestionar», prosigue Iglesias ante el asentimiento generalizado.

Entre los asistentes hay parejas que apenas llevan seis meses de convivencia con el problema y no pueden reprimir el llanto al escuchar a otras veteranas, con más de cinco años de asistencia e hijos recuperados, que explican que «veníamos para que nos ayudaran y ahora venimos a ayudar. Para que quiénes empiezan vean que la enfermedad es un ciclo que atraviesa muchas etapas».

CAMBIO DE HÁBITOS. Una vez que se ha aclarado qué es la enfermedad, hay que entrar en cómo afrontarla en el día a día. Es decir, se entra en los matices. «Las cuestiones más normales son las más difíciles de asumir», dice Iglesias antes de entrar en detalles. «Por ejemplo, no hablar nunca de comida o, en la mesa, de lo sabroso que está un plato. Y tampoco del aspecto físico, de la apariencia que uno tiene. A la típica pregunta de '¿qué tal me queda este pantalón?' hay que dar una respuesta neutra, acerca del color y del diseño», prosigue el educador y psicopedagogo, antes de añadir que ese es el manual, pero que luego cada uno tiene que adaptarlo a su caso concreto. Así, hay quien opta por evitar la confrontación con los hijos prestándole su propia ropa para que comprueben cómo les está a ellos, otros cortan todas las tallas de la ropa, tanto nueva como heredada y otros hacen de la paciencia su máxima en la vida.

En cualquier caso, tanto el psicopedagogo como la psicóloga de Adefab, María del Mar Herrero, recalcan que lo más importante de todo es seguir haciendo vida normal: mismas normas, misma comida y mismas raciones. Y cada quince días, desahogarse durante dos horas con el grupo, para poner en común temores y alegrías. «En estos casos, el problema es para los padres, no para la sociedad. Si fuera así, la dimensión del trastorno alimentario sería otra», concluye Iglesias.