

ARTÍCULO ESPECIAL

Prevención primaria de los trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia: papel del profesional de atención primaria

P.J. Ruiz Lázaro

Pediatra y coordinador médico. Centro de Salud Manuel Merino. Alcalá de Henares (Madrid).

Bases para la prevención

La prevención primaria de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) se focaliza en la reducción o eliminación de aquellos factores que causan o contribuyen al desarrollo del trastorno. Sin embargo, uno se pregunta si es posible identificar los factores de riesgo para el desarrollo de un TCA.

Si se consideran los TCA como plurideterminados, se pueden evocar unos factores predisponentes (psiquismo individual, familia y contexto sociocultural), unos factores precipitantes (estrés, régimen y pérdida ponderal) y unos factores de cronificación asociados al entorno¹.

Sin demostrada eficacia, sí parece existir un cierto consenso en el papel del profesional de atención primaria para transmitir mensajes a la familia y al adolescente sobre pautas de desarrollo que indirectamente protegerán de los TCA.

De igual forma, el profesional de atención primaria constituye un pilar importante para la identificación de grupos de riesgo y para la modificación de las conductas precursoras de la enfermedad, particularmente el inicio de dietas restrictivas con la hipotética finalidad de mejorar la figura. Como

la mayoría de los casos de anorexia nerviosa ocurren en el grupo de 12-25 años, parece adecuado centrar nuestras actividades preventivas en la población normal adolescente, considerándola como el grupo etario de riesgo².

Nuestra experiencia³⁻⁶ en promoción y educación para la salud, especialmente con adolescentes y padres de adolescentes, de forma individual y en grupo, nos permiten albergar esperanzas sobre la utilidad de esta prevención primaria.

Actuación sobre los adolescentes

A los adolescentes se les debe enseñar a aceptar un amplio rango de siluetas corporales, guiar el desarrollo de intereses y habilidades tendientes al éxito sin basarse en su imagen corporal, enseñar alimentación saludable resaltando el hecho de no saltarse comidas y realizar al menos alguna comida diaria con la familia, recordar los efectos negativos de las dietas y el ejercicio desmesurado, enseñar herramientas de asertividad para resistir las bromas sobre su imagen corporal y la presión de los iguales para ponerse a dieta, educar sobre el desarrollo corporal y la afectividad-sexualidad para evitar ansiedades durante la crisis de la adolescencia, trabajar su autoestima y entrenarles en habilidades sociales, de

comunicación y de manejo del estrés.

Precauciones

Los fenómenos de emulación y mimetismo son frecuentes en la adolescencia. Por ello, conviene evitar el mito de considerar la anorexia nerviosa como una enfermedad de moda, lo que podría hacerla atractiva a algunos adolescentes. Dar publicidad sensacionalista puede resultar nocivo y suponer un verdadero semillero de nuevos casos. El informar pertinentemente sobre los TCA, en lugar de significar una advertencia para el cuidado, puede acabar siendo un modo de aprender cómo hacer para presentarlos¹. Esto dificulta la intervención preventiva pero no la invalida.

Pautas a los padres

A los padres se les debe enseñar pautas para prevenir las conductas de riesgo como:

- Evitar las normas rígidas en torno a la alimentación: para favorecer la interacción con el adolescente
- Favorecer la realización de comidas en común: donde lo importante sea la comunicación intrafamiliar.
- Ponerse en la posición del hijo: si el padre actúa desde la oposición, sólo logrará «tensar la cuer-

da». El oponente dice «sí», el padre dice «no» y la cuerda se estira. En lugar de acercarse, se aleja. En cambio, si intenta ponerse en la posición del otro, buscando comprender lo que quiere, estudiando con él todas las posibilidades, se unirá a él y juntos podrán buscar la mejor solución.

— Crear un espíritu de tolerancia en el hogar: padres e hijos tienen que aprender juntos a tolerar y aceptar las diferencias y a respetar la autonomía. Deben aprender a tener mutuo respeto de la privacidad del otro, a tolerar, en uno y en el otro, el error, la debilidad, los fallos y las contradicciones.

— Tratar al hijo como a un amigo que acepta tal como es: alrededor de los 12 años debe establecerse con el hijo la clase de relación que desearía tener con él cuando sea adulto. El objetivo que debe fijarse es el mutuo respeto y apoyo, y la capacidad de divertirse juntos. Procurará tener conversaciones relajadas, informales, mientras andan juntos en bicicleta, salen de compras, van al fútbol...

Utilizará el elogio y la confianza para ayudarle a adquirir una imagen positiva de sí mismo. Reconocerá y corroborará los sentimientos del hijo escuchándole de forma comprensiva y haciendo comentarios sin criticar y sin tener que resolver sus problemas. La amistad es la mejor base para el buen funcionamiento de la familia.

— Compartir con el hijo los temores: en lugar de mantener esa pulcra y falsa imagen de perfección que a menudo se intenta vender al hijo, quizás se pueda compartir con él los temores, reconocer que no se sabe todo y que a veces uno se equivoca. Con toda seguridad, el padre será mejor recibido por el hijo si le hace conocer sus errores y defectos, pasados y presentes. Pero no le debe cargar con sus temores. Él ya tiene los propios.

— Evitar la crítica en aquellas situaciones en que no gana nada: casi todas las relaciones negativas entre padres y adolescentes

se desarrollan porque los padres critican demasiado a los hijos. Gran parte del comportamiento de un adolescente que desagrada a los padres refleja los gustos actuales de su grupo de amigos. La inmersión en el grupo de amigos es una de las etapas esenciales del desarrollo de los adolescentes. El hecho de vestirse, hablar y actuar de forma diferente a la de los adultos ayuda al hijo a sentirse independiente. El padre debe tratar de evitar cualquier crítica de la manera de vestir, maquillaje, música, amistades, posturas, religión, dieta... de su hijo. Permitirle que se rebele en estos campos de importancia secundaria a menudo evita que lo haga en ámbitos importantes, tales como la conducta alimentaria o la experimentación con drogas. Solamente debe intervenir y tratar de efectuar un cambio si el comportamiento es perjudicial o viola las normas de la casa. Otro error común es criticar el estado de ánimo de la actitud del hijo. Una actitud negativa o perezosa sólo puede ser modificada con el buen ejemplo y los elogios.

— Enseñar con el ejemplo: los padres tienen que aprender una nueva manera de enseñar, mediante el ejemplo, mediante la aceptación del propio error y de las propias limitaciones. Hasta la idea de autoridad, que hasta ahora era indiscutible, va a ser sometida a un cambio. La «ley de la fuerza» y el «porque yo lo digo» tendrán que ser reemplazadas por el diálogo, el acercamiento y la persuasión. Habrá que establecer límites, pero sólo a partir del respeto por el otro. Habrá que aprender a convivir. El castigo, la violencia y la prohibición arbitraria no ayudarán a construir una buena relación.

— No evitar el contacto físico con el hijo: las demostraciones de afecto son necesarias y no hay mejor modo de transmitir cariño que una caricia. Aunque aparentemente la rechace, la necesita.

— Dejar que las consecuencias le enseñen al hijo la responsabilidad fuera de casa: el hijo debe aprender por su propia experiencia. A medida que experimenta aprenderá a asumir la responsabilidad de sus decisiones y de sus acciones. Los padres deben intervenir sólo si el adolescente se propone hacer algo peligroso o ilegal. Se debe confiar en la autodisciplina del adolescente, en la presión ejercida por sus compañeros, para que se comporte responsablemente, y en las lecciones aprendidas por la consecuencia de sus acciones. Los adolescentes necesitan muchas oportunidades de aprender por sus propios errores antes de que dejen la casa y tengan que resolver sus problemas sin un apoyo permanente. Muchas veces, los padres, en su deseo de evitar sufrimientos a sus hijos, tratan de impedir que adopten decisiones que puedan tener consecuencias dolorosas o, si la acción ya ha sido acometida, buscan la manera de evitar que paguen el precio. Pero olvidan que todo acto tiene consecuencias, toda acción tiene su precio y la vida, indefectiblemente, se encarga de cobrarlo. Si a toda costa nos empeñamos en evitar que sufran, no tendrán oportunidad de experimentar las consecuencias negativas de sus malas decisiones y no aprenderán.

— Aclarar las reglas de la casa: los padres tienen derecho a establecer las reglas en su casa. Las preferencias del adolescente pueden ser toleradas dentro de su cuarto, pero no deben ser impuestas en el resto de la casa. Aunque debe hacerse que las amistades del hijo se sientan bienvenidas en casa, los padres aclararán las reglas básicas. El medio principal para hacer cumplir las reglas es la pérdida de privilegios (que nunca debe ser excesiva, injusta ni difícil de cumplir).

— Hacer que la familia participe en la creación o modificación de las reglas de la casa: es conveniente crear espacios de tiempo en los

que se puedan tratar las cuestiones familiares que ocasionan problemas. La unidad familiar funciona mejor si se llega democráticamente a las decisiones. El objetivo de la negociación es que ganen las dos partes. Es imprescindible brindarles a los adolescentes la posibilidad de encontrar su lugar en el grupo familiar. Si el hogar es un sitio donde se sienten acogidos y tenidos en cuenta (no atrapados, exigidos y abusados), podrán salir al mundo con el sentimiento de confianza en sí mismos. Se puede fomentar la sensación de pertenencia a la familia celebrando acontecimientos o inventando ceremonias para festejar logros y cambios positivos.

– No tomar decisiones por el hijo: el adolescente quiere ser libre, pero la libertad, que implica asumir la responsabilidad de la propia vida, lo atemoriza. Aprender a ser responsable y a tomar decisiones propias es un proceso doloroso y el adolescente, muchas veces y por medio de diversas maneras ocultas, empuja a los padres a que decidan por él. Evitarlo requiere de los padres un estado de atención y contención. Pero es necesario hacerlo, primero, porque tomando decisiones por él no lo ayudarían a crecer y, segundo, porque alimentarían un enredo en la relación del cual sería muy difícil deshacerse: deciden por él y luego él acusa a sus padres de su fracaso y de su frustración. Y el ciclo se repite, una y otra vez, alimentándose a sí mismo.

– No imponer al hijo exigencias desmesuradas: sólo aumentarían la inherente sensación de frustración que tienen los adolescentes. El objetivo no es conseguir hijos perfectos, sino hijos que sepan aprender de sus errores, que admitan que se equivocan.

– Mantenerse a distancia cuando el hijo está malhumorado: cuando el hijo está de mal humor no querrá hablar de ello con sus padres. Si los adolescentes quieren discutir un problema lo harán con un

amigo íntimo. En general, en estas ocasiones es mejor dejarlo tranquilo y respetar su intimidad.

– No ser esclavo del hijo: entre el deseo de independencia y el temor a la libertad, el adolescente, muchas veces, intenta crear una relación amo-esclavo con sus padres. Éstos, a su vez, entran en ese juego por temor a no ser buenos padres. Un juego perverso cuyo ejercicio, dentro de pocos años, hará que el «adulto principiante» derrame lágrimas de amargura, cuando pretenda encontrar el mismo trato entre sus amigos, en las relaciones laborales o con su pareja. Entonces se producirán los choques que antes se intentaban evitar. Comprender lo que los hijos viven no significa tolerar todo lo que hacen. Es necesario que los padres dejen de complacer las irresponsabilidades de sus adolescentes y comiencen a tener respeto por ellos mismos y sus necesidades: que no se les invada su privacidad, que no les someta a violencia, que no les roben, que les traten con cortesía, que les ayuden.

– Enfocar la falta de cortesía con mensajes yo: los adolescentes comúnmente hablan a sus padres irrespetuosamente. A diferencia de una actitud negativa esas expresiones desagradables no deben pasarse por alto. Se puede responder con un comentario como «realmente me duele que me trates así». El padre debe decir esto tan tranquilo como sea posible. Si su hijo mantiene las observaciones airadas o desagradables, el padre saldrá del cuarto. No competirá con su hijo, ese comportamiento no es aceptable en las relaciones externas. Lo que está tratando de enseñarle es que todo el mundo tiene derecho a no estar de acuerdo, incluso de expresar su enojo, pero los gritos descortesos no están permitidos en la casa. Un comportamiento ofensivo puede evitarse dando ejemplo de cortesía, desacuerdo constructivo y capacidad para pedir disculpas.

– Fomentar la iniciativa propia del hijo: el adolescente busca autonomía, será necesario apoyarlo. Después de todo, el verdadero deseo de todo padre es que sus hijos sean fuertes e independientes. El proceso no será fácil porque, al mismo tiempo, los padres desean retener a sus hijos y no perder el control sobre ellos. El padre debe darle la posibilidad de tener opciones, apoyarle para que tome sus propias iniciativas. En lugar de cerrarle el camino con ideas preconcebidas, es preferible aceptar lo nuevo que él tiene para dar. Un error frecuente es suponer que sin los padres el adolescente está perdido. Este sentimiento implica una actitud condescendiente, destructiva y desconfiada que priva al «aprendiz de hombre» del respaldo que necesita para comenzar a tener iniciativa propia. Es importante valorar sus intentos, sus búsquedas, lo que hace y deshace en esa constante persecución de sí mismo, y disfrutar de su originalidad, de su creatividad y hasta de sus equivocaciones. No se le debe criticar por sus titubeos.

– Ser paciente: si el padre ve, gracias a su experiencia y sus conocimientos, que su hijo ha tomado una decisión de la cual seguramente pronto va a arrepentirse, le manifestará su preocupación, le advertirá sobre los riesgos y esperará. Por más penoso que sea (para el adolescente y para los padres), es necesario que los adolescentes sufran su experiencia. No hay otra manera de aprender. Y, por supuesto, si ha hecho algo que ha molestado al padre, éste no debe reprenderlo ni castigarlo mientras esté irritado. Esperará hasta encontrar un momento de serenidad donde poder expresarle sin sobrecarga emocional qué fue lo que le molestó.

– Manifestar al hijo que confía en él, que le necesita y que es importante: quizás no se pueda influir sobre determinado comportamiento de los adolescentes, pero

se puede confiar en que serán capaces de aprender a relacionarse con su problema y, finalmente, de tomar la decisión correcta. Por otra parte, cuando el padre tenga algún problema, no se lo ocultará a su hijo, recurrirá a él en busca de consejo. Es posible que descubra con qué sorprendente madurez puede escucharle, compartir su preocupación y ayudarle.

— Incorporar activamente a los amigos del hijo a las actividades familiares: es bueno interesarse por ellos, tratar de comprender lo que esa amistad significa, organizar salidas conjuntas (pícnics, almuerzos, cine...) o juegos instructivos como escribir una lista de diez cosas que cada uno considere importantes y prioritarias en un amigo y comparar las listas, o conversar sobre los ideales de mujer y de hombre y la posible no coincidencia del ideal con la realidad, o hablar de lo que se valora en el otro y del trabajo que requiere sostener una relación, o escribir una lista de las virtudes y características que cada uno desea que los demás vean en él y otra lista con las virtudes y características que verdaderamente considera que tiene, o un juego de roles sobre la relación padres-hijos en el que algunos de ellos hagan de padres.

— Respetar el territorio del hijo: no invadirlo con preguntas imprudentes, no revisar sus cosas íntimas con pretextos de limpieza, no fiscalizar sus salidas y amistades. Permitirle gozar de su intimidad y de su pudor.

— No ocultarle los problemas de la relación conyugal: si los adolescentes ven que en una relación puede haber conflictos pero también reconciliaciones, aprenderán algo del trabajo que representa mantener y cultivar el amor. Es bueno que les cuenten sus propias experiencias de adolescente: sus primeras salidas en pareja, su primer beso, cómo eran las cosas en su época y qué diferencias hay ahora.

Trabajo en grupo

Para Malekoff⁷, el grupo en sí mismo es un factor protector, de ahí la conveniencia de educar para la salud en grupos en centros educativos, centros de tiempo libre y en el propio centro de salud. El proyecto de educación para la salud «promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes» que yo coordino es buen ejemplo de ello^{5,6}. El proyecto, que lleva más de 2 años desarrollándose, fue premiado en 1998 con el Primer Premio en los III Premios de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria para proyectos de actividades comunitarias en atención primaria. Las sesiones son de hora y media, los jueves de 19 a 20,30 horas en la sala multiusos del centro de salud, por tanto, dentro de la jornada laboral. Semanalmente, se reserva un día de 14 a 15 horas para la evaluación de las actividades realizadas y la preparación de las siguientes. Se les enseña a los padres los factores de desarrollo y deterioro del adolescente, cómo mejorar sus habilidades de diálogo con sus hijos, y cómo ayudarles a aceptarse, comunicarse y resolver los conflictos. Los adolescentes, por su parte, aprenden en el grupo a conocerse y comprenderse mejor (a sí mismos y a los demás), tener una visión realista de su cuerpo y de sus propias posibilidades, comunicar mejor lo que sienten y lo que desean, resistir las presiones de los demás, afrontar bien los conflictos interpersonales, planificarse para lograr sus metas y saber tomar decisiones. Se utiliza una pedagogía activa, participativa, bidireccional, partiendo de los preconceptos y buscando el aprendizaje significativo. Los métodos educativos utilizados son: presentación recíproca, exposición teórica, multimedia (transparencias), demostración, lluvia de ideas, discusión, dinámicas de grupo, fraccionamiento del gran grupo, philips 6/6, clarificación de valo-

res, autorretrato, acuerdo forzado, escucha proyectiva, juego de papeles (ensayo conductual), solución colectiva de problemas, estudio de casos, entrenamiento, refuerzo positivo, juegos de interacción, tareas para casa, exposición de dibujos, carteles y hojas explicativas. Según la filosofía del proyecto, adquirir habilidades de conocimiento y desarrollo de las posibilidades, estar más a gusto con uno mismo, aprender a comunicarse con los demás y aprender a pronosticar y calibrar las consecuencias antes de tomar una decisión, son pasos previos imprescindibles en el desarrollo de una eficaz prevención, por ejemplo, de drogodependencias, embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual o trastornos de la conducta alimentaria.

Bibliografía

1. Ruiz PM. Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil* 2000; 1: 18-31.
2. Toro J, Castro J, García M, Pérez P, Cuesta L. Eating attitudes, sociodemographic factors and body shape evaluation in adolescence. *Br J Med Psychol* 1989; 62: 61-70.
3. Ruiz PJ, Ruiz PM. El tiempo libre y la educación para la salud en alimentación-nutrición en comedores escolares y centros de tiempo libre. *An Esp Pediatr* 1995; 43: 447-448.
4. Ruiz PJ, Ruiz PM. Promoción de la salud del adolescente desde un centro de salud. *An Esp Pediatr* 1998; 49: 329-330.
5. Ruiz PJ, Puebla R, Cano J. Educación para la salud a grupos de padres o tutores de adolescentes y a grupos de adolescentes en un centro de salud: consideraciones respecto a un proyecto premiado. *An Esp Pediatr* 1999; 51: 210.
6. Ruiz PJ, Puebla R, Cano J, Ruiz PM. Proyecto de educación para la salud «promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes». *Aten Primaria* 2000; 26: 51-57.
7. Malekoff A. *Group work with adolescents*. Nueva York: The Guilford Press, 1997.