



Como por ansiedad sin tener hambre
Como de forma **compulsiva**
Pienso en la comida todo el día
Cuando estoy triste lo pago **comiendo**



Tratamiento del Trastorno por atracón

Programa Fénix



Programa fénix

Obesidad **ansiosa**

Tratamiento integral del trastorno por atracones (comedor compulsivo u obesidad ansiosa)

El **trastorno por atracones** (comedor compulsivo) lo padecen personas que **comen por ansiedad o motivos emocionales** (tristeza, alegría, soledad, aburrimiento, ...). La forma de comer es ansiosa y descontrolada, tanto en cantidad como en calidad (comidas calóricas, chocolate, dulces o alimentos “prohibidos”).

Es frecuente que estos pacientes sean capaces de hacer una dieta estricta pero que en **el momento de dejar la dieta o de romperla aparece un efecto rebote** recuperando en poco tiempo el peso perdido con esfuerzo.

Es característica de este patrón la sensación de **estar dominada por la comida**, la **vivencia de pérdida de control con la ingesta** y la aparición de **culpa después del atracón**.

Al inicio se tiene sobrepeso y va **progresando a obesidad**.

De hecho el 30% de las personas con obesidad tiene un **trastorno por atracón** y en estos pacientes fallan los tratamientos habituales de la obesidad incluida la cirugía bariátrica, balones intragástricos o las dietas hiperproteicas.



Autoevaluación

Las siguientes preguntas nos hacen reflexionar sobre nuestra relación con la comida; Si responde de forma afirmativa a más de 6 preguntas puede ser indicativa de un trastorno de la conducta alimentaria, aunque en ningún caso puede utilizarse como diagnóstico clínico.

Cuestionario

1. ¿Tengo sensación de pérdida de control sobre la comida en muchos momentos?
2. ¿Como cantidades mayores de comida que los demás?
3. ¿Si estoy triste, nerviosa o aburrida acabo comiendo o picoteando?
4. ¿Me tranquiliza el comer?
5. ¿Tengo sentimientos de culpa y autorreproche al recordar cuando he comido demasiado?
6. ¿Creo que me valoro poco ?
7. ¿Me comparo con los demás y siempre salgo perdiendo?
8. ¿Creo que los demás no me valoran y no me entienden?
9. ¿Cuando algo no sale como yo quisiera o pensaba, me siento muy mal?
10. ¿Actúo impulsivamente en algunas ocasiones, y luego me arrepiento de lo que he hecho?
11. ¿Tengo cambios de humor fácilmente?
12. ¿Creo que mi calidad de vida no es lo que me gustaría?
13. ¿Cómo aunque no tenga hambre?

Programa fénix

- ▶ En 1998 el centro ABB diseña el Programa fénix para trastorno por atracones. Ya desde el principio ha mostrado beneficio tanto en la mejora psicológica como en la pérdida de peso. Es una estrategia interdisciplinar con tratamiento psicológico, psiquiátrico y médico nutricional con un programa secuencial y progresivo.

Objetivos

- Generar hábitos de ingesta y actividad física saludables. Para mejorar el estado físico y pérdida del sobrepeso.
- Desarrollar estrategias para romper la asociación del atracón o el picoteo con el estado emocional.
- Tratamiento psicológico de los factores personales o relacionales que provocan el trastorno.
- Potenciación de los recursos personales para una vida satisfactoria.

Estrategia

- Instaurar hábitos de ingesta y actividad física saludables.
- Estrategias de manejo de la ansiedad.
- Estabilidad emocional.

- Consolidar hábitos de vida sana.
- Potenciación de la autoestima.
- Potenciación de las fortalezas personales.

- Mantenimiento de los hábitos de vida sana.
- Optimización de los recursos personales para la vida plena.

Para más información: www.centroabb.es/programa_fenix.html



Barcelona

Ausiàs March 25 ppal.

08010 Barcelona

Tel. 93 301 34 40

Málaga

C/ Toremolinos

Edificio La Salina, local nº 3

29640 Fuengirola

Tel. 691 762 611

Sevilla

Fernández de Ribera 32 4º

41005 Sevilla

Tel. 95 463 32 92