



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA
DE SALUD MENTAL

XII JORNADA ASTURIANA DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL / AEEESME

LA CESTA DE LA COMPRA MÁS CARA: TERAPIA DE EXPOSICIÓN A LA COMPRA DE ALIMENTOS EN PACIENTES CON TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)



AUTORES:

Alba Molina Rodríguez, Estefanía Suárez Morán,
María Paz Bartolomé Alonso, Sara Canga Gutiérrez, Iris Ugarte Miravalles.



Alimentación
consciente,
mente
saludable



INTRODUCCIÓN

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son un problema cada vez más común en las sociedades actuales (1). Según la Asociación Americana de Psiquiatría, en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V), los TCA son un grupo de afecciones que consisten en una alteración persistente en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la alimentación, que provoca un consumo o absorción alterado de alimentos, y que deteriora significativamente la salud física o el funcionamiento psicosocial. Dentro de esta categoría, el DSM-V incluye la Anorexia Nerviosa, la Bulimia Nerviosa, el Trastorno por Atracción, el Trastorno de la Ingestión de Alimentos de Evitación/Restricción, la Pica, y el Trastorno por Rumiación (2).

Las terapias de exposición se han propuesto como un tratamiento útil para los pacientes diagnosticados de TCA, ya que disminuye la ansiedad anticipatoria y previene conductas compensatorias (3).



OBJETIVOS

Describir una intervención terapéutica basada en la exposición a la compra de alimentos en supermercados, desarrollada por enfermeras especialistas en salud mental, con pacientes del Hospital de Día de Trastornos de la Conducta Alimentaria de Oviedo (Asturias).



METODOLOGÍA

La intervención consiste en la exposición terapéutica, destinada a pacientes diagnosticadas de TCA, que acuden al Hospital de Día de TCA de Oviedo, orientada a disminuir la ansiedad asociada a la selección y compra de alimentos mediante técnicas de exposición progresivas, y la prevención de respuestas asociadas posteriores. Además, se busca trabajar conceptos como la autonomía del paciente a través de la toma de decisiones.

El formato de la intervención se lleva a cabo de forma grupal, con una periodicidad mensual y dirigida por enfermeras especialistas en salud mental. Cada sesión tendrá una duración de 90 minutos, dividiéndose los primeros 45 minutos para la selección y la compra de alimentos en el propio supermercado, y los 45 posteriores, para el debate en el dispositivo. Los grupos están formados como máximo por 10 pacientes, con distintos diagnósticos de TCA.



Pequeños pasos,
grandes cambios
hacia la recuperación



DESARROLLO

La intervención se lleva a cabo dentro de la dinámica habitual del HDD-TCA con el grupo de pacientes que acuden ese día a tratamiento en el dispositivo.

1

ANTES DE LA COMPRA



Antes de llegar al propio supermercado, elegido por la enfermera especialista, se explica al grupo el objetivo de la intervención, en la que cada una de las pacientes debe elegir y comprar un alimento considerado "prohibido" o que no consuma habitualmente en su dieta por motivos no orgánico. Para ello dispondrán de máximo 45 minutos, durante los cuales pueden solicitar la ayuda de cualquier miembro del personal acompañante.

2

LA COMPRA



Cada paciente selecciona y compra el alimento elegido en el supermercado dentro del tiempo establecido (máx. 45 minutos), enfrentándose de forma progresiva a la ansiedad que genera esta situación.

3

DESPUÉS DE LA COMPRA: DEBATE EN EL DISPOSITIVO



Una vez finalizada la compra, en el dispositivo se inicia un debate, dirigido también por la enfermera especialista, donde cada una de las participantes exponen el alimento elegido, el motivo por el cual lo han seleccionado, y cómo tiene pensado introducirlo en su dieta en el plazo máximo de una semana, permitiendo al resto del grupo emitir sus propias opiniones al respecto.



CONCLUSIONES

La aplicación de este tipo de intervenciones de exposición en pacientes con diagnósticos de TCA en tratamientos de régimen ambulatorio, permiten reducir notablemente tanto la ansiedad anticipatoria, como las conductas impulsivas o compensatorias asociadas. Además, posibilitan normalizar el acto cotidiano de elección y compra de alimentos, fomentando a su vez la autonomía y la toma de decisiones.



¿QUÉ BENEFICIOS APORTA ESTA INTERVENCIÓN?



Disminuye la ansiedad anticipatoria.



Previene conductas impulsivas o compensatorias.



Normaliza el acto de elección y compra de alimentos.



Fomenta la autonomía y la toma de decisiones.



Promueve una relación más saludable con la alimentación.



BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez JN. Propuesta de Intervención con Enfoque Transdiagnóstico para Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) [TFG]. Elche: Universidad Miguel Hernández; 2021.
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5. Washington D.C.; 2013.
3. Vilalta F, Pla J, Ferrer M, Gutiérrez J. Terapia de exposición mediante Realidad Virtual en los trastornos alimentarios: presente y futuro. Revista Tesis Psicología. 10 (2): 12-37.



Enfermería de Salud Mental: acompañamos, cuidamos y transformamos vidas.

