



miedo intenso a engordar por lo que realizan prácticas reiterativas para el control de peso, una alteración de la imagen o forma corporal y su autoestima está exageradamente influida por el peso y figura corporal.

Como se trata de un problema de salud mental con graves consecuencias físicas y psicológicas, éste debe ser tratado por un equipo multidisciplinario compuesto por nutriólogos, nutricionistas, psicólogos y psiquiatras.

6. ¿Cuáles son los trastornos alimentarios más frecuentes?

La anorexia y la bulimia son los trastornos alimentarios más frecuentes. Se caracterizan por el intento que hace la persona por controlar la alimentación para conseguir un cuerpo perfecto y porque la autoestima depende en gran medida de la silueta y el peso corporal.

La paciente anoréxica restringe su comida o la elimina con purgaciones para conseguir un peso inferior al que le correspondería. La paciente bulímica intenta controlar su alimentación para conseguir un cuerpo perfecto y produce un caos alimentario que finaliza en atracones y conductas purgativas o compensatorias altamente peligrosas para su salud.

7. ¿Qué es el trastorno por atracón?

Es un trastorno que se caracteriza por atracones recurrentes donde no existe una conducta compensatoria para evitar ganar peso, como es el caso de los bulímicos (autoinducción del vómito, abuso de laxantes u otros fármacos, ayuno y ejercicio físico excesivo). Un atracón se caracteriza por comer grandes cantidades de alimentos en un corto espacio de tiempo con la sensación de no poder parar. La persona al comenzar el atracón puede sentir alivio del hambre y de sus sensaciones emocionales desagradables, pero luego sentirá rápidamente sentimientos de vergüenza, culpa y disgusto.

El peso corporal de aquellos que sufren este trastorno suele ser más elevado que el apropiado y, en muchos casos, se trata de personas obesas, lo cual constituye un factor de riesgo adicional para su salud.

Los pacientes que presentan trastorno por atracón suelen tener un menor desempeño social y laboral, además, suelen presentar sintomatología ansiosa-depresiva.

El equipo de psicólogos

MARÍA IGNACIA BURR
GUARACHI

**Psicóloga Pontificia
Universidad Católica de
Chile**

Magíster en Psicología Clínica,
Universidad Complutense de
Madrid.
Postítulo en Psicoterapia Breve
Estratégica, Centro MIP.
Especialista en Trastornos de la
Conducta Alimentaria.

YAEL LEHMANN
SAS

**Psicóloga Universidad
Central de Chile**

Postítulo en Psicoterapia Breve
Estratégica, Centro MIP.
Diplomado en Trastornos de la
Alimentación, PUC.

MARÍA JOSÉ LEIVA
VELASCO

**Psicóloga Universidad
Central de Chile**

Magíster en Psicoterapia
Breve, Universidad Gabriela
Mistral.
Diplomada en Obesidad y
Trastornos Alimentarios,
Universidad de Chile.



centro.obesidad@clinicalascondes.cl

Gentileza de:



Afiliada a Johns Hopkins
Medicine International para programas
de entrenamiento y mejora de calidad



Acreditada por
Joint Commission
International



Acreditada por
Joint Commission
International



¿Para qué ir al psicólogo si lo que quiero es bajar de peso?





Más que un tema estético, **la obesidad es una enfermedad crónica que pone en grave riesgo la salud de las personas**, debido a las altas posibilidades de desarrollar enfermedades como la hipertensión, problemas cardiovasculares y diabetes, entre otras. Se trata de la enfermedad de los tiempos modernos, **una epidemia mundial** que exige un tratamiento integral para ponerle freno y darle una solución efectiva.

Atentos a esta compleja realidad **el Centro de Nutrición y Cirugía de la Obesidad de la Clínica Las Condes ha implementado distintos programas integrales adecuados a las características y problemas de cada persona.**

Cada programa cuenta con un completo equipo multidisciplinario compuesto por médicos nutriólogos, nutricionistas, psicólogos, psiquiatras y cirujanos digestivos, quienes se preocupan de brindar una atención personalizada y ajustada a las necesidades de cada paciente.

Apoyo psicológico

Bajar de peso y cambiar los hábitos de alimentación no es una tarea rápida ni fácil, muchas veces resulta frustrante, cansadora y se tiende a abandonar la carrera a mitad de camino.

La obesidad además es una enfermedad que afecta la autoestima y autoimagen, repercutiendo muchas veces en el ánimo, la energía y en cómo uno se relaciona con su entorno familiar y social.

De acuerdo a numerosas investigaciones la primera condición para adelgazar es estar convencido de la necesidad de bajar de peso y muy motivado/a con el tratamiento, ya que sólo así se podrá sostener este proceso en el largo plazo, a pesar de todas las dificultades que conlleva.

Un tratamiento exitoso para bajar de peso requiere entonces del compromiso del paciente con su tratamiento, donde el apoyo psicológico es fundamental ya que entregará las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos y responsabilidades que conlleva el tratamiento para superar la obesidad y evitar la reincidencia.

En el Centro de Nutrición y Cirugía de la Obesidad de la Clínica Las Condes, un equipo compuesto por psicólogos y psiquiatras se preocupa de la salud mental de los pacientes, de apoyarlos y entregarles las herramientas necesarias para comenzar este gran cambio en sus vidas.

¿Cuál es el papel del psicólogo en el tratamiento de la obesidad?

Un psicólogo es un profesional especializado en el comportamiento humano. Posee herramientas de evaluación, diagnóstico y tratamiento para ayudar a las personas a resolver sus problemas y a desarrollar estrategias para enfrentar situaciones conflictivas de manera adaptativa.

Con el apoyo psicológico, el paciente logrará:

1. Motivarse con su tratamiento
2. Aprender a modificar y mejorar sus hábitos de alimentación
3. Regular su ansiedad
4. Adquirir las herramientas necesarias para mantener el peso meta alcanzado en el largo plazo
5. Potenciar su autoestima y autoimagen
6. Alcanzar cambios reales en su estilo de vida

Preguntas frecuentes

1. ¿Cómo me puede ayudar el apoyo psicológico a modificar mis hábitos de alimentación?

El psicólogo, a través de técnicas cognitivo-conductuales, le enseñará al paciente pautas para establecer nuevos hábitos, instalando estrategias de control de estímulos, cambiando el estilo de alimentación en relación a una dieta sana y equilibrada y modificando los patrones de actividad física.

2. ¿Por qué es necesaria una evaluación psicológica previa a la cirugía de la obesidad?

Los objetivos principales de la evaluación psicológica son: ayudar a determinar que opción de tratamiento es la más adecuada desde el punto de vista psicológico del paciente, analizar si existe alguna contraindicación psiquiátrica para la intervención quirúrgica, conocer si el entorno social del paciente se constituye como fuente de apoyo, valorar la motivación y expectativas del paciente en torno a la cirugía y entregar pautas respecto al tratamiento y seguimiento post-quirúrgico.

3. ¿Mi motivación y mis objetivos con respecto a la cirugía son realistas?

Tras la cirugía, algunos pacientes desean mejorar aspectos de su vida que no tienen directa relación con la obesidad. Por ejemplo, algunas personas piensan que luego de la operación, podrán conseguir un buen trabajo, mejorar una relación de pareja deteriorada o alcanzar un cuerpo perfecto.

Estas expectativas podrían no cumplirse al bajar de peso, lo que podría generar gran frustración en el paciente, dificultando su proceso post-operatorio.

4. ¿Por qué se sugiere el apoyo psicológico después de someterse a una cirugía bariátrica?

En el proceso post-operatorio ocurren una serie de cambios en cuanto a la autoestima, imagen corporal, relación con la comida, relaciones interpersonales etc., los que pueden generar aumento de ansiedad y cambios en el estado de ánimo.

El apoyo psicológico en esta etapa busca acompañar y orientar al paciente en este proceso de importantes cambios, guiándolo en su reeducación de hábitos y en su camino para mejorar su calidad de vida, facilitando su adaptación al nuevo funcionamiento biopsicosocial, luego de la operación.

5. ¿Qué son los trastornos alimentarios?

Muchas veces hemos tomado medidas contra esos molestos kilos demás, comenzando dietas que finalizan cuando alcanzamos el peso que deseábamos obtener. Sin embargo, existe un alto porcentaje de personas, en su mayoría mujeres, que en el intento por tener el cuerpo deseado, comienzan con una preocupación excesiva por la figura, aún cuando el peso sea normal o incluso esté por debajo de lo saludable, convirtiendo la comida en el eje central de sus preocupaciones.

Las personas que presentan un trastorno de la conducta alimentaria suelen tener un