

INVESTIGACIÓN SOBRE TCA EN MADRES E HIJAS.

1. Introducción

El psicoanalista John Bowlby, plantea una teoría del apego en la que explica cómo el niño crea vínculos afectivos con sus figuras referenciales, sobre todo con la figura materna con el fin de sobrevivir. Estos vínculos son fundamentales para saber, en base a cómo se han establecido esos vínculos con aquellas figuras de apego, cómo de satisfactorias van a ser las demandas, sentimientos y representaciones mentales que cree el niño en sí mismo. Teniendo en cuenta estos factores, el niño mostrará un tipo de apego u otro.

Por lo general, se habla de cuatro estilos de apego: apego seguro, inseguro-evitativo, inseguro-ambivalente y desorganizado. En el apego seguro, se proporciona una base segura para los mismos. En cuanto al inseguro-evitativo, no responden a las demandas del niño por lo que él no reconoce esa base segura a la que acogerse. Sin embargo, en el inseguro-ambivalente, las figuras de apego responden a veces a aquellas necesidades del niño por lo que no tiene reacciones consistentes. Y, finalmente, el desorganizado, se da cuando ha habido conductas de abuso o violencia por parte de la figura de apego y, por tanto, los niños terminan desarrollando conductas de tipo extrañas.

Esas conductas que se han comentado previamente, cuando el niño crece hay patologías que tienden a derivar más a menudo; suelen estar relacionadas con la regulación de las emociones. Ahí se encuentran los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), adicciones o grupos violentos. Varios estudios han afirmado que en lo relacionado con el TCA hay una clara relación significativa entre los diferentes estilos de apego y un, posible, futuro trastorno alimentario.

Los trastornos de la conducta alimentaria o TCA se consideran trastornos mentales caracterizados por una conducta alterada de la ingesta alimentaria y la aparición de mecanismos de control de peso. Por lo general, suele afectar más a mujeres que a hombres y la aparición de este trastorno se da en la adolescencia (14-18 años). Generalmente suelen comenzar con un deseo por adelgazar, haciendo dietas para poder perder peso. Los primeros pensamientos que llevan a la/el individuo/a a llevar a cabo esa dieta suelen ser por la insatisfacción con respecto a su aspecto físico. Los TCA no solo se tratan de la ingesta, también de una alteración de la percepción tanto de sí mismos como del mundo externo.

Hoy en día los manuales de clasificación diagnóstica incluyen los siguientes: Anorexia Nerviosa, Bulimia Nerviosa, Trastornos por Atracón (TA) y Trastornos de la Conducta Alimentaria No Especificados (TCANE).

Se han encontrado diversos hallazgos que afirman que la madre al no responder a las necesidades del niño, puede ser uno de los factores etiopatogénicos más importantes en este tipo de trastornos (Elgin, & Pritchard, 2006; Eggert, Levendosky, Klump, 2007; Ringer y Crittenden, 2007). Algunos de los investigadores que realizaron esta asociación, relacionan un estilo de apego inseguro con los trastornos de la conducta alimentaria. Estas afirmaciones se valen del soporte de autores como Bowlby (1979) y Ainsworth (1989).

1.1. Finalidad y objetivos

La finalidad de esta investigación es poder saber acerca de la influencia que puede tener la relación entre madres e hijas que padecen TCA y de como puede influir la relación y la educación de los padres para desencadenar un TCA. Para ello es importante hablar del apego y del trastorno de la conducta alimentaria y obtener todo el conocimiento fundamental para mayor comprensión del mismo.

1.2. Hipótesis

H1: Un estilo de apego inseguro por parte de la madre va a influir en el desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria (TCA)

H2. Las personas que padezcan TCA tendrán una relación más distanciada de la madre.

2. Procedimiento

2.1. Instrumento

Se empezó por decidir el tema de estudio de la relación entre madres e hijas que tienen TCA. Para realizar la recogida de información se decidió realizar dos cuestionarios con preguntas pensadas en grupo, uno dirigido a hijas que tuvieran algún TCA y otra dirigido a madres de hijas con TCA. Estos cuestionarios se pasaron a las voluntarias mediante un link que las llevaba a Google forms, una página mediante la que podían contestar de forma anónima. Se tardó en torno a una semana en conseguir todas las respuestas.

2.2. Participantes

Las participantes del estudio fueron elegidas ya que era necesario que las hijas presentaran un TCA para que la información recogida fuera útil. Se consiguieron 13 voluntarias para contestar el cuestionario de las madres y 10 para el de las hijas.

3. Resultados y discusión

Resultados de las respuestas de las madres

1. ¿Tenías conocimiento sobre el TCA antes del diagnóstico de tu hija?

La mitad de las respuestas dicen tener poco conocimiento sobre el TCA, rasgos generales basados en noticias y medios de comunicación. La otra mitad aseguran tener ciertos conocimientos acerca del trastorno.

2. ¿A partir de qué momento te has dado cuenta que tu hija presentaba un trastorno alimentario? ¿Cómo te enteraste? ¿Y cómo te sentiste?

El mayor porcentaje de respuestas dicen haberse dado cuenta por la excesiva pérdida de peso, mal humor, poca ingesta calórica, pérdida de regla, excesivo entrenamiento físico. Menos de la mitad de las respuestas aseguran haberse enterado por su hija, el resto se percatan observando las actitudes de su hija respecto a la comida.

La mayoría de las respuestas aseguran sentir miedo, decepción y culpa al enterarse del diagnóstico de su hija.

3. ¿Cómo reaccionó el entorno familiar al enterarse de la noticia? ¿Crees que le afectó a tu hija? ¿Cómo?

Un alto porcentaje de las respuestas aseguran haber reaccionado con preocupación, sin saber cómo actuar y alarmados, pero apoyándola. Otro porcentaje no tan alto comenta que el entorno actuó desde la ignorancia sin ver la gravedad del trastorno.

El porcentaje que actuó desde la ignorancia asegura que a su hija le afectó de forma negativa haciéndole sentir culpable y con miedo a hablar sobre ello.

4. ¿Cómo era la relación que tenías con tu hija antes del trastorno?

Todas las respuestas aseguran tener una buena relación con su hija antes del diagnóstico de TCA. Con confianza y amor.

5. ¿Cómo ha cambiado la relación con tu hija tras el diagnóstico de TCA?

La mayoría de las respuestas aseguran haber forjado una relación de mayor confianza y madurez con sus hijas tras el trastorno. También, muchas de ellas dicen ser más comprensivas, aunque, en constante alerta por si se da una recaída.

6. ¿Cómo ha cambiado la vida familiar durante el tratamiento y qué cambios crees que serán permanentes?

Rutinas y horarios de comida más estrictos. Cuidar comentarios sobre comida y/o referidos al físico. No obligar a comer algo que no quiere comer. Pocas salidas a restaurantes.

Cocinar en casa en lugar de pedir a domicilio.

7. ¿Existe historial de TCA en otro integrante de tu familia?

La mayoría de las respuestas fueron no, o que no, que ellas lo sepan. En un caso hay historia de parte paterna y en un caso existió patrones desadaptativos de la alimentación en la hermana de una de las madres, acompañado también de una mala relación de ella con su propio cuerpo, sin haber llegado a un diagnóstico concreto.

8. ¿Cómo ha sido tu comportamiento alimentario a lo largo de tu vida?

Es variado el tipo de respuesta para esta pregunta, varias madres remarcan “normalidad” en sus patrones alimenticios, muchas de ellas dicen comer muy saludable y comidas caseras. También se refleja en casi todas las respuestas una actitud anti comida rápida, refrescos, burgers y comidas más calóricas o grasosas. Aunque algunas dicen tener sus permitidos y “caprichos”.

Una de las madres comenta que ha tenido un gran patrón obsesivo con su peso corporal, con restricciones alimentarias de pequeña y miedo a engordar que persiste una ve de adulta, con acceso a conductas compensatorias como ejercicio.

9. ¿Cómo te sientes contigo misma?

Una parte de las madres se ha limitado a responder que se encuentran bien, otras desarrollaron el sentimiento diciendo que están mejor, orgullosas y conformes con el apoyo que le están brindando a sus hijas.

Por otro lado, algunas madres se sienten culpables, enfadadas y muestran un malestar general hacia su papel en el trastorno de sus hijas.

Sorpresivamente, dos madres hacen comentarios referentes a su relación con su cuerpo, una de ellas diciendo que ahora ha dejado de estar tan obsesiva con sus conductas alimenticias y la otra madre comenta su incomodidad con su peso actual.

10. ¿Cómo es tu relación con tu cuerpo?

Existen tres grupos marcados al momento de responder esta pregunta, las madres que muestran una satisfacción muy alta con sus aspectos físicos, flexibilidad, agilidad y conductas alimentarias, remarcando la importancia de cuidar su salud y mantenerse en forma.

Otro grupo que prefiere definir la relación con sus cuerpos como normal o regular, diciendo que son flexibles y que se aceptan tal cual son.

Por último, existe un grupo que menciona una mala relación con sus cuerpos, molestia con su peso actual, esfuerzo por mantenerse en un peso indicado y problemas que se remontan al pasado, en la adolescencia, mejorando a los 40.

11. ¿Crees que tu forma de educar a tu hija ha influido en la aparición del trastorno alimentario?

Por un lado, algunas madres fueron rotundas con su respuesta, ellas creen que no han influido en el desarrollo del trastorno de sus hijas. Algunas se permiten dudar, considerando que existen varios factores y que ellas podrían haber influido en estos o ser un factor en sí.

También hay madres que opinan que influyeron de diferentes maneras, algunas debido a su insistencia en lo que comían o llevándolas al pediatra de pequeñas, como también haciendo oídos sordos a los comentarios sobre el aspecto físico que se realizaban en el entorno y conductas que sin duda consideran que han influido en el desarrollo del trastorno alimenticio de sus hijas.

12. ¿Cómo se ha tratado el tema de los cánones de belleza, las dietas, el cuerpo y el deporte antes de que apareciera el TCA?

Las encuestadas narran que en general se ha promovido el deporte y la alimentación desde un punto de vista saludable. Hay un par que han reconocido que en casa se ha fomentado la delgadez o las dietas.

13. ¿Y después?

La encuestadas han tomado conciencia sobre que hay que evitar los comentarios físicos y lo importante es promover la salud, con una dieta y deporte equilibrado. Evitar en casa comentarios sobre dietas y cuerpos, aunque sea hacia otras personas que no son del entorno familiar.

14. Si hubieses sabido que tu hija iba a presentar un TCA, ¿habrías cambiado algo en tu forma de educar?

8 de las personas encuestadas dicen que si cambiarían su forma de educar a sus hijas, no presionándoles tanto y siendo más comprensivas. Asimismo, las demás no lo cambiarían o dicen que al no saber de donde procede el TCA no creen que la educación les haya influenciado.

15. ¿Cómo ayudas a tu hija durante el tratamiento?

Comentan que siguiendo las pautas que dejan claro los especialistas, apoyándolas en todo momento y buscando más información sobre la enfermedad.

16. ¿Con qué dificultades te encuentras a la hora de ayudarla?

Las dificultades que encuentran las encuestadas son:

- El entorno social que puede entorpecer la recuperación (redes sociales, familia, etc).
- Las dificultades económicas que hacen que sea difícil seguir el tratamiento durante mucho tiempo.
- No tener pautas claras y falta de información.

- La frustración de no poder ayudar a sus hijas y sobrellevar la frustración de sus hijas en cuanto a comer.
- Que sus hijas no se abran emocionalmente.

17. ¿Qué le dirías a una madre que acaba de enterarse de que su hija padece un TCA?

Las encuestadas recomiendan que se informen y busquen ayuda rápidamente por parte profesionales para salvarles la vida a sus hijas. También que es muy importante que sean el apoyo de sus hijas y que nunca pierdan la esperanza de que se curen. Comentan que tienen que tener mucha paciencia y hacer todo lo posible para sobreponerse al día a día.

Resultados de las respuestas de las hijas:

1. ¿Cómo se enteró tu madre de que sufrías TCA?, ¿cómo fue su reacción?, ¿qué sintió? ¿piensas que sabía bien de qué trataba?

Muchas de las respuestas aseguran haber sido ellas mismas quienes comentaron acerca de su trastorno. El resto dicen haberse enterado por terceras personas y/o por sus síntomas notables.

Todas comentan que la reacción de sus madres fue de máxima preocupación y búsqueda rápida de información para poner una solución.

2. Antes de que tu madre se enterara, ¿qué te llevaba a ocultar tu TCA? ¿Cuánto tiempo pasó desde que te diste cuenta y lo contaste (o se enteró)?

La mayor parte de las respuestas aseguran no ser conscientes de su trastorno, no lo veían como algo grave y creían que podían controlarlo. También, lo ocultan por miedo a perder el control, sabiendo que, si comenzaban un tratamiento, tendrían que dejar de lado sus hábitos y eso les llevaría a engordar.

3. ¿Cómo era la relación que tenías con tu madre antes del TCA?

Casi todas las respuestas comentan que la relación con su madre era buena, pero había falta de comunicación en cuanto a sus sentimientos y emociones.

4. ¿Cómo es la relación con tu madre ahora?

Coincidiendo con las respuestas de las madres, las hijas aseguran tener una relación más cercana y de mayor confianza tras el TCA. Se sienten más apoyadas y comprendidas, eso hace que se vean capaces de hablar con ellas con mayor libertad.

5. ¿Te sientes comprendida y apoyada por tu madre ahora?

9 de 10 de las chicas respondieron a esta pregunta afirmando el apoyo de sus madres, usando palabras como si/completamente/mucho. En 1 de los casos se respondió que no, por otro lado, dos pacientes optaron por aclarar que el apoyo disminuyó luego de la recuperación y remarcaron la dificultad de comprender el trastorno sin haberlo transcurrido.

6. ¿Piensas que tu madre sabe cómo ayudarte en estos momentos? ¿Cómo podría mejorar?

En esta pregunta las hijas respondieron mayormente que si sabe como ayudarles, y también la mayor parte hizo hincapié en el espacio de libertad que les dan sus madres. En donde aplican control sobre las conductas alimentarias de ellas pero sin enfadarse y dejándole su espacio sin ser distantes. En estos casos señalan que no sabrían como podría mejorar, debido a que se sienten respetadas/aceptadas, escuchadas y bien acompañadas.

En otros casos, la minoría, indican que no sienten que sus madres sepan como ayudarlas y la manera de mejorar seria dándoles espacio y “abriendo un poco la mente”.

7. ¿Cómo reaccionó tu entorno familiar al enterarse de la noticia? ¿Crees que les afectó? ¿Cómo? ¿Te afectó su reacción?

Las respuestas indican principalmente que la reacción materna fue más comprensible y acogedora que la reacción paterna, en donde se mostraban más actitudes de culpa y preocupación por lo desinformados que se sintieron en el momento de enterarse. Por otro lado, los hermanos en casos cuentan que apoyaron a la recuperación, principalmente conteniendo a los padres y ayudando a encontrar centros de ayuda.

Se usan palabras como agobiados, afectados, asustados y preocupados. También en algunas respuestas se muestra gran empatía de sus padres y en ocasiones comentan que “se volvieron más amables”.

8. ¿Cómo ha cambiado la vida familiar durante el tratamiento y qué cambios crees que serán permanentes?

Hay una marcada evolución en la confianza, empatía y comunicación entre las pacientes y sus familias, lo que cuentan deriva de los conocimientos adquiridos en el proceso de tratamiento y recuperación. Los cambios permanentes que remarcan son orientados a la relación comida/cuerpo, en las situaciones sociales en las que se consume comida, principalmente la permanencia del estado de alerta y de extra atención al alimento que se compra para la casa y consume la paciente.

Algunas respuestas reflejan emociones positivas como confort al contar con este extra apoyo y dedicación de sus padres. Pero en otros casos se muestra agobio ante estas conductas.

9. ¿Qué aspectos de la relación con tu madre (o familia) crees que te ha afectado a la hora de desarrollar un TCA?

Principalmente, las respuestas siguen un hilo de exigencia física derivada de comparaciones que se hacen en su entorno, con terceros o más específicamente con la madre. En esta pregunta las respuestas hacen gran mención a la figura materna y a conductas o comentarios sobre historias personales pasadas. La exigencia deportiva y presión social tiene un fuerte impacto, así como los comentarios “gordofobicos” hechos por ambas figuras, madres y padres. En ocasiones en forma de broma.

Una minoría remarca que el aspecto que afecto a la hora de desarrollar el TCA es la poca comunicación y como una conversación profunda más temprana podría haber sido de gran ayuda para frenar o disminuir el avanza del trastorno.

10. ¿Crees que la forma en la que has sido educada ha influido en la aparición del trastorno alimentario?

6 de las 10 personas creen que la educación que han recibido ha influido en la aparición de su TCA. 2 personas están dudosas (quizás, puede ser) y las otras dos personas creen que su educación no ha influido.

11. ¿Cómo se ha tratado el tema de los cánones de belleza, las dietas, el cuerpo, el deporte antes de que apareciera el TCA?

8 de las 10 personas comentan que las dietas, cánones de belleza o la realización del deporte han sido importante en su casa o en su círculo cercano. Las otras dos personas comentan que no se les daba tanta importancia.

12. ¿Y después?

4 de las personas encuestadas comentan que sigue igual su entorno (1 de ellas es la que anteriormente menciona que no se le ha dado importancia). Las otras 6 personas sí que han visto que en su casa y entorno ha habido cambios, intentan enfocarlo de otra perspectiva el deporte o los cánones de belleza.

13. ¿Qué le dirías a otra persona con TCA con respecto a contárselo a su madre?

8 de las 10 encuestadas comentan que lo mejor que pueden hacer es contárselo ya que eso les va a proporcionar una buena red de apoyo y que su madre les va a ayudar en lo que necesiten. Las otras dos personas comentan que solo lo hagan si tienen buena relación o que ira mejor si tienen buena relación.

Discusión

En este apartado se pretende discutir si las dos hipótesis planteadas si ocurren en la realidad. La primera dice que un estilo de apego inseguro por parte de la madre va a influir en el desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria (TCA). Y la segunda que las personas que padezcan TCA tendrán una relación más distanciada de la madre.

Las respuestas que se han obtenido de los formularios demuestran que las Hipótesis planteadas presentan un grado importante de realidad. Aunque, es importante notar las diferencias en algunos puntos entre cómo ven la situación las madres y cómo la sienten las hijas.

Desde las primeras preguntas vemos que las hijas dicen que fueron ellas las que dijeron que tenían un problema y en cambio las madres dicen que se dieron cuenta por los comportamientos que veían, como el excesivo ejercicio físico, la falta de regla o la poca ingesta calórica. También podemos ver esta distinción cuando se pregunta sobre la relación previa al diagnóstico. Las madres dicen que tenían una buena relación en general, las hijas, en cambio, comentan que tenían una relación buena, pero con falta de comunicación en cuanto a sentimientos y emociones.

En cuanto a la educación, la mayoría de las hijas sí piensan que fue un motivo que les influyó en el desarrollo del TCA y hablan de que en sus casas siempre se dio importancia a las dietas, a los cánones de belleza y al deporte. Las madres han contestado que esos temas se trataban de forma saludable y a pesar de esto, ambas partes dicen que estos temas dejaron de tratarse igual.

En un punto en el que ambas partes sí coinciden es en el cambio que produjo el TCA en la relación, ambas partes dicen que ha mejorado, tras el trastorno es más cercana y con más confianza.

Por último, es importante comentar que las hijas han dicho que sólo cuentan que tienen problemas con la comida si tienen una buena relación con la madre. Y las madres, dan como consejo informarse lo máximo posible para conseguir ayudar a las hijas de la forma más adecuada.

En conclusión, se puede ver que la mayoría de las hijas tenían una relación buena pero con falta de comunicación emocional con las madres antes del TCA. Y que existen discrepancias en puntos importantes en cuanto a cómo era la comunicación y educación en cuanto a temas como las dietas, la delgadez y los estereotipos de belleza antes del diagnóstico.

Participaron en este estudio:

Sandra Aguaded Cosano, Ane Miren Aristondo Uriz, María Costa, Tania Dorado Alvarez, Natalia Escaño Despierto, Martina González Sulbarán, Marta Marcos López, Yousra Mehaji, Noelia Mojón Vidal, Irene Sánchez Martín, Nina Ida Helena Pitkänen.

Coordinación: Adriana Rubinstein Agunin – Centro Tiban