



**ASOCIACION ARAGONESA  
DE FAMILIARES DE ENFERMOS  
CON TRASTORNOS  
DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA:  
ANOREXIA Y BULIMIA**

## **FINES DE LA ENTIDAD:**

Se constituye en defensa de la atención a las personas afectadas con Trastornos de la Conducta Alimentaria en todas sus manifestaciones, así como para procurar sistemas óptimos de cobertura de necesidades de sí mismas y de las familias como principales afectados.

Desarrollar su actividad orientada a colaborar con la administración, entidades sanitarias y sociales, públicas y privadas, entidades financieras, grupos sociales significativos y con la comunidad en general.

La asociación ARBADA se crea asimismo para, poner en marcha y gestionar, en su caso, sistemas de apoyo asistencial, socio-sanitarios, educativo o cultural allá dónde la iniciativa pública no llegue.

## **ACTIVIDADES QUE DESARROLLA:**

Las Actividades desarrolladas por ARBADA intentan dar cobertura a toda la Comunidad Autónoma, tanto en zonas rurales como urbanas.

Realizamos desplazamientos para atender consultas y realizar las mismas actividades de prevención que venimos desarrollando en Zaragoza lo cual supone un gran esfuerzo técnico y material porque las demandas han ido aumentando cada año.

## **1. PROGRAMA DE FAMILIAS**

La Asociación pone un especial interés en el trabajo directo con las familias tanto en el ámbito preventivo como a las familias con personas que sufren un trastorno alimentario porque es el entorno más próximo en el que se puede detectar la enfermedad y contribuir mediante un apoyo adecuado a la recuperación de la persona. La familia interviene directamente en múltiples factores que se asocian y condicionan directamente la aparición y evolución de la enfermedad, por ello es muy importante que dispongan de la información, la formación y el asesoramiento para poder enfrentarse a las diferentes situaciones que se van a encontrar al vivir con una persona que padece este trastorno.

Algunos ejemplos de los puntos importantes a trabajar con las familias son:

- Detección precoz del trastorno en adolescentes. Señales de alerta.

- Comunicación familiar que favorezca el acercamiento y disminuya la tensión (acusaciones, control por la comida, etc.) por la nueva situación. Control de las emociones.
- Autoestima familiar y de la persona con el TCA
- Aceptación de la realidad y del proceso de la enfermedad
- Conocer los recursos sanitarios disponibles
- Imagen corporal, distorsión de la imagen corporal
- Relaciones sociales
- Adquisición de hábitos alimentarios sanos y equilibrados

### **SERVICIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA, PERSONAL Y ON- LINE**

El Servicio de atención telefónica y personal permite conocer e integrarse en las actividades de ARBADA o recibir orientación sobre los recursos sociosanitarios existentes.

Se han atendido 145 visitas de familiares.

Se ha atendido una media de 15 llamadas semanales para pedir información y orientación.

### **CURSOS BREVES DE ORIENTACIÓN FAMILIAR**

Son sesiones de información básica sobre los Trastornos de la conducta Alimentaria. Claves para el manejo de situaciones habituales en la vida diaria e introducción a los Grupos de Ayuda Mutua.

Se ha realizado un curso de orientación: Fechas: 25 de Enero, 8 y 22 de febrero, 8 y 22 de Marzo, 5 y 26 de Abril con la participación de 11 familias.

### **GRUPOS DE AYUDA MUTUA**

Orientado a familiares que han asumido la enfermedad y desean mejorar sus capacidades personales, familiares y de pareja mediante el aprendizaje de nuevas estrategias y habilidades.

Comienza el 4 de Noviembre de 2014 con una duración bianual. Con la participación de 11 familias en reuniones con periodicidad de 2 reuniones al mes. Excepto los meses de Agosto, septiembre por descanso vacacional.

### **ATENCIÓN EN SITUACIONES DE CRISIS**

Orientado a familiares de personas con TCA en situación de riesgo o recaída, que carecen de apoyo profesional clínico.

A lo largo del año se han llevado a cabo 57 atenciones familiares en situación de crisis en horario de oficina de Arbada, en aquellos casos en los que ha sido necesario se han atendido fuera de horario.

## **TALLERES DE AUTOCUIDADO FAMILIAR**

Talleres breves de dos o tres sesiones sobre temas relacionados con el problema de TCA dirigidos a dotar de estrategias y herramientas adecuadas a la familia para una mejor adaptación a la nueva situación y el desarrollo de actitudes positivas para la mejora de la situación familiar.

**Curso de relajación y control del Estrés.** Miércoles mes de abril. Imparte Maite Andrés Trabajadora social especializada en Salud Mental colaboradora de ARBADA.

**“Resolución de Conflictos” 22 y 29 de Mayo de 2014.** Imparte Merche Barcelona trabajadora social de ARBADA junto con dos coordinadores de Grupo.

**Curso de Coordinadores de Ayuda Mutua.** 5 sesiones mes de agosto de 2014. Imparte Maite Andrés Trabajadora social especializada en Salud Mental colaboradora de ARBADA.

**Taller de “Control parental y seguridad en internet”** los días 22 y 29 de Octubre de 2014, de 18 a 20 horas. Imparte el taller: Luis Quintano, diplomado en Empresariales por la Universidad de Zaragoza en especialidad Contabilidad e Informática de Gestión, Posgrado en Informática por la Universidad de Zaragoza. Profesional del sector TIC y especialista en informática y publicidad desde hace más de 20 años en la empresa privada.

**“Cómo prepararnos para la Navidad”** 11 de Diciembre de 2014. Imparte Merche Barcelona Trabajadora social especializada en Salud Mental de ARBADA

## **CHARLAS EN CENTROS EDUCATIVOS**

30 de Enero IES de Borja

11 de Febrero IES Miguel Catalán de Zaragoza

18 de Marzo de 2014. Escuelas Pías San Gregorio.

26 de Marzo IES Alagón

30 de Abril IES de Tarazona

## **BLOG DE ARBADA**

Internet es un excelente medio de comunicación. Es rápido, inmediato, cómodo y sencillo. No llega a ser la panacea universal pero es evidente que en esta época de rapidez, múltiples actividades y distancias físicas nos facilita la relación.

Nuestro blog se llama Arbada. Se puede acceder buscando en Google Arbada y aparece en los primeros lugares o bien directamente en nuestra [www.arbada.org](http://www.arbada.org).

En él no sólo fomentamos el diálogo entre familiares de afectados sino que publicamos los contenidos de las Charlas y talleres de cara a continuar el proceso de trabajo que se inicia en estos cursos.

## **TERAPIA FAMILIAR Y DE PAREJA**

Se pretende disminuir el desajuste y/o desgaste que la enfermedad produce en la dinámica de convivencia del núcleo familiar, incrementar la comprensión y auto responsabilización de los cambios y ajustes que la enfermedad requiere, en definitiva, aportar a la familia más herramientas para afrontar la situación que están viviendo y mejorar su calidad de vida enfrentando la situación con una mirada más positiva que permita el avance y el apoyo en el tratamiento de la persona con TCA.

Durante el curso 2014 se han realizado 5 intervenciones de familia y 4 de pareja

## **2. PROGRAMA DE PREVENCIÓN**

Los trastornos del comportamiento alimentario (TCA), entre los cuales está la anorexia y la bulimia nerviosas, constituyen un problema de salud emergente que tiene un fuerte impacto en nuestra sociedad. La problemática de estos trastornos es tan variada y multifactorial que exige una atención y actuación que incluya los aspectos clínicos, familiares pero también culturales, sociales y especialmente educativos.

La prevalencia de los Trastornos del Comportamiento Alimentario ha aumentado considerablemente en los últimos años. Numerosos estudios de ámbito estatal (Morandé y Casas, 1994; Pérez-Gaspar y Gual, 1998; Ruiz, 1999) apuntan que 4 de cada 100 mujeres adolescentes/jóvenes sufren algún tipo de trastorno alimentario (edades comprendidas entre los 12 y 24 años). Estos porcentajes aumentan si hablamos de jóvenes que presentan síntomas aislados de la enfermedad. Estos estudios también identifican la población con riesgo a sufrir un Trastorno del Comportamiento Alimentario, que se sitúa en el 16,23% en las mujeres y el 3,3% de los hombres, por la misma franja de edad citada.

Hemos centrado el programa en la población de riesgo y en los padres con una forma diferenciada de actuación a través de una metodología adecuada con el formato de taller para los adolescentes y de charla para los padres. Arbada cuenta con la experiencia de 18 años realizando actividades de promoción de la Salud dirigidas a este fin.

La demanda de este programa ha ido aumentando año a año y permite contemplarlo como una actividad asentada con alto grado de aceptación y demanda por parte de la población de la provincia de Zaragoza y de la Comunidad.

### **TALLER DE PREVENCIÓN ADOLESCENTES “ME GUSTO COMO SOY”**

En este taller, los adolescentes experimentan en primera persona la presión social por estar delgado/a y parecerse al ideal de belleza imperante. Se desmontan algunas estrategias publicitarias y a través del debate y reflexión posterior se les proporcionan herramientas para hacerle frente, además de sensibilizarlos en la lucha contra los trastornos del comportamiento alimentario.

Los mensajes publicitarios, la valoración social de la imagen corporal... nada se escapa al pensamiento crítico de los chicos y chicas después de este taller.

- **Duración: 60 minutos**
- **Taller interactivo en el horario que estipule el centro educativo o entidad interesada.**
  
- **Objetivos:**
  - ❖ Identificar los elementos manipulativos de la publicidad
  - ❖ Reflexionar sobre el papel del cuerpo en la publicidad.
  - ❖ *Identificar falsos mitos en la alimentación*
  
- **Contenidos:**
  - ❖ Finalidad de la publicidad
  - ❖ Desmitificación de la perfección corporal.
  - ❖ Estrategias y trucos publicitarios
  - ❖ Falsos mitos de la alimentación.

## **Talleres Realizados durante el curso 2014:**

9 de Enero Hijas de San José  
15 de Enero IES Miguel Catalán  
17 de Enero de Colegio Británico  
22 de Enero Teresianas  
30 de Enero Borja  
5 de Febrero Montersory  
6 de Febrero Corazón del Moncayo  
12 de Febrero Ejea de los Caballeros  
26 de Febrero Compañía de María  
19 de Marzo Compañía de María  
26 de MARZO Colegio Santa M<sup>a</sup> Reina.  
26 de Marzo Colegio Santa Maria Reina  
2 de Abril IES Ramón y Cajal  
30 de Abril IES Tarazona  
7 de mayo la Anunciata  
14 de Mayo Colegio Santa Rosa  
10 de Junio Escolapias Miraflores.  
22 de Octubre IES Ramón y Cajal  
29 de Octubre Colegio Británico  
12 de Noviembre IES Elaios  
19 de Noviembre Hijas de San José  
26 de Noviembre IES de Sabiñánigo  
3 de Diciembre IES DE CELLA Teruel  
16 de Diciembre Colegio Británico  
17 de Diciembre Teresianas.

## **PÁGINA WEB**

A parte de dar apoyo a todas aquellas personas que desafortunadamente tienen alguna vinculación con estas enfermedades, también hemos tenido como objetivo dar a conocer el portal de salud para jóvenes sobre Trastornos de Comportamiento Alimentario con el fin de sensibilizar a toda la población sobre la auténtica problemática de los Trastornos del Comportamiento Alimentario.

Dentro de este programa de sensibilización, la divulgación científica y social sobre la promoción de la salud y el bienestar de la persona en sus distintos ámbitos de desarrollo personal y relacional es imprescindible.

Durante nuestras visitas a los Centros Educativos de Aragón hemos animado a los jóvenes a participar de la misma y a formular sus sugerencias, dudas o preocupaciones, teniendo en cuenta su manejo del ordenador y por su puesto de Internet lo que ha facilitado un aumento de la población joven beneficiaria.

Beneficiarios: se estima que unos 3900 jóvenes.

### **3. PROGRAMA PARA AFECTADOS**

Los servicios que se prestan son de información sobre la enfermedad y el tratamiento, orientación a los recursos sanitarios necesarios, motivación al tratamiento y desahogo emocional. Desde la Asociación se les acompaña en el proceso en que se encuentra cada persona proporcionándole apoyo individualizado y adecuado a sus necesidades. Se realizan actividades a título individual y en grupo a través de diferentes talleres especializados.

#### **SERVICIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA Y PERSONAL**

El servicio de atención e información ha funcionado de forma continua de lunes a jueves en horario de 9 a 13:30h y de 15:30 a 19:00h, y los miércoles y viernes en horario de 9 a 17 horas. Destaca como una de las prestaciones más demandadas. El 90% de las personas atendidas telefónicamente son citadas en Arbada para proporcionar la orientación y el apoyo que necesitan e incorporarles en las demás actividades programadas por la asociación.

Las consultas recibidas solicitan en la mayoría de los casos información general de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, médicos y especialistas a los que acudir y apoyo en cuanto a la motivación al tratamiento. Llamen tanto afectados directos como familiares o amigos que tienen una persona afectada y quieren informarse pero también tener un desahogo emocional.

- Se han recibido un total de 192 atenciones personales.
- Una media de 15 llamadas semanales para pedir información o apoyo y orientación.

Las consultas son recibidas por Mercedes Barcelona, trabajadora social especializada en psiquiatría de Arbada y Coordinadora del Proyecto.

#### **SERVICIO DE CONSULTAS ON-LINE**

El objetivo ha sido similar al del servicio de atención telefónica, con la diferencia de que esta herramienta ha sido mucho más utilizada por los propios afectados y especialmente por adolescentes y jóvenes.

Con las respuestas que les enviamos les intentamos acompañar en la decisión de buscar ayuda profesional, de explicarlo a los padres, pareja o amigos, de seguir el tratamiento, etc.



Este año hemos mantenido contacto sobretodo con población joven que han hecho varias consultas, algunas residiendo fuera de la comunidad autónoma o el país. Se diferencia entre las que consultan por solicitar información sobre los recursos sanitarios y las que necesitan un apoyo personal y no se atreven a llamar o venir a la asociación. En algunos casos se ha conseguido tener una entrevista personal, en la mayoría no han querido, decisión que hemos respetado y mantenido la oferta para más adelante cuando se sientan preparados para dar el paso. Este servicio viene muy bien para este tipo de casos en el que quieren mantener la confidencialidad y el anonimato.

Se han recibido 82 consultas on – line.

## **PROYECTO DE MOTIVACIÓN AL TRATAMIENTO**

A través de las entrevistas individuales con las personas afectadas se trabajan los diferentes aspectos que dificultan el acceso a los procesos de tratamiento. Esta intervención la realizan las trabajadoras sociales especializadas en trastornos de la conducta alimentaria, en salud mental y en terapia familiar sistémica. Los temas que se abordan en las entrevistas se concretan con las personas afectadas, estableciendo un trabajo coordinado con los servicios de atención médicos y en los casos en los que no siguen tratamiento el objetivo prioritario es que lo hagan. En ocasiones las personas se han cansado del tratamiento, o lo abandonan pensando que están recuperadas, o tienen dificultad para acudir a los servicios de salud. Todos estos miedos y situaciones se abordan en la sesión a través de técnicas narrativas o dinámicas en las que se va invitando a la persona a ver cómo está realmente y tome conciencia de que necesita ayuda.

Los temas principales que se trabajan en la motivación al tratamiento son:

- Proyecto de vida: Estudios, pareja, trabajo, familia, hobbies, etc.
- Autoestima
- Habilidades sociales
- Autoconcepto
- Imagen corporal
- Relación con la enfermedad
- Relación con los servicios de atención especializados
- Situación personal y familiar
- Hábitos saludables

La duración de estas sesiones depende de la necesidad de cada caso y las dificultades que existan en los temas a trabajar.

Se han llevado a cabo 52 atenciones.

### **INTERVENCIÓN EN CRISIS**

Ha estado orientado a personas con TCA en situación de riesgo o recaída, que carecen de apoyo profesional clínico.

Se han llevado a cabo 42 atenciones en situación de crisis en horario de oficina de Arbada, en aquellos casos en los que ha sido necesario se han atendido fuera de horario.

### **TALLERES MOTIVACIONALES**

Talleres monográficos dirigidos a la prevención de los TCA en jóvenes partiendo del fomento de la autoestima, hábitos saludables, educación en valores y actitudes críticas al modelo estético actual.

Objetivos:

- Potenciar valores y actitudes que puedan evitar y frenar el desarrollo de un Trastorno de la Conducta Alimentaria
- Prevenir el desarrollo de conductas de riesgo
- Crear una actitud positiva y consciente de la juventud y su entorno ante los TCA.
- Consolidar una red clara y directa de información para acelerar la atención de los casos desde los diferentes ámbitos.

**“Curso de relajación y control del Estrés”.** Jueves mes de junio/ agosto y septiembre. Imparte Maite Andrés Trabajadora social especializada en Salud Mental colaboradora de ARBADA.

**“Taller de Mindfulness”** Imparte Raquel Pallás Lázaro. Psicóloga Clínica A-1170. Psicóloga Clínica de la Unidad de Trastornos de la conducta alimentaria Infanto-juvenil del Hospital Clínico Universitario “Lozano Blesa” de Zaragoza. Fechas 19 y 26 de Noviembre de 2014.

### **INTERVECIONES DE PAREJA**

Se han llevado a cabo cuatro intervenciones con parejas en las que uno de sus miembros está afectado por TCA y con edades comprendidas de los 20 a los 30 años. Cuyos objetivos han sido:

- Disminuir el desajuste y/o desgaste que la enfermedad producía en la dinámica de pareja.
- Incrementar la comprensión y auto responsabilización de los cambios y ajustes que la enfermedad requiere.

### **COLABORACIONES DE LA ASOCIACIÓN:**

- ARBADA preside FEACAB (Federación Española de asociaciones de ayuda y lucha contra la anorexia y la bulimia nerviosas).
- Vocalía en el Foro Aragonés del Paciente.
- Participación en la Junta Municipal de Distrito Centro.
- Coordinadora Aragonesa del Voluntariado
- Dirección General de Atención al usuario
- Reuniones y colaboraciones varias con Instituciones Públicas y Entidades Sociales.
- Universidad de Zaragoza.
- Universidad a distancia UNED.
- Colegio de médicos.
- Colegio de farmacéuticos.
- Colegio de enfermería.
- Colegio de Enfermeros especialistas en Salud Mental
- **Colaboración con Centros de Formación.**
  - Prácticas de Alumna de Grado en Trabajo Social de la Facultad de Estudios Sociales.
  - Prácticas del Máster de Intervención familiar sistémica de la Facultad de Estudios sociales.
- Entre otras.

### **RECONOCIMIENTO A LA LABOR DE LA ASOCIACIÓN:**

**Premio Farmaindustria 2006 a la mejor iniciativa del Servicio al Paciente, como miembro de FEACAB (Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la Anorexia y Bulimia Nerviosas)**

**Finalista del Premio 3 de abril 3ª Edición en 2007 de la Asociación Ex -  
Concejales Democráticos de Zaragoza.**

**Concesión del Premio 3 de abril 4ª Edición en 2008 de la Asociación Ex-  
Concejales Democráticos de Zaragoza.**

**Concesión del 9º premio Ebrópolis a las Buenas Prácticas Ciudadanas. 2010**

**Concesión del 2º premio Essentia Creativa. 2013.**

#### **ENTIDADES COLABORADORAS:**

*Instituto Aragonés de la Juventud.*

*Diputación General de Aragón, Departamento de Salud y Consumo.*

*Ayuntamiento de Zaragoza. Área de Acción social.*

*Dirección General de Consumo*

*Cámara de Comercio de Zaragoza*

*Ayuntamiento de Zaragoza: Junta Centro.*

*Diputación Provincial de Zaragoza*

*Diputación Provincial de Huesca*

*Diputación Provincial de Teruel*

*Caja de Ahorros de la Inmaculada*

*Heraldo de Aragón*