Resumen Webinar + ejercicios prácticos

ENTENDIENDO LOS ATRACONES

¿Qué es el trastorno por atracón según el DSM 5?

A) Episodios recurrentes de atracones de comida. Un episodio de atracón se caracteriza por los dos hechos siguientes:

1. Ingestión, en un periodo determinado, de una cantidad de alimentos que es claramente superior al que la mayoría de las personas ingerirían en la población normal en un período similar en circunstancias parecidas.

2. Sensación de falta de control sobre lo que se ingiere durante el episodio.

B) Los episodios de atracones se asocian a tres (o más) de los hechos siguientes:

1. Comer mucho más rápidamente de lo normal.

2. Comer hasta sentirse desagradablemente lleno.

3. Comer grandes cantidades de alimentos cuando no se siente hambre físicamente.

4. Comer solo debido a la vergüenza que se siente por la cantidad que se ingiere.

5.Sentirse luego a disgusto con uno mismo, deprimido o muy avergonzado.

C) Malestar intenso respecto a los atracones.

D) Los atracones se producen, de promedio, al menos una vez a la semana durante tres meses

Posibles causas

- Dietas restrictivas/cultura de dieta
- Padecer de estrés crónico
- Ansiedad y/o depresión
- SOP
- Resistencia a la insulina
- Traumas

¿Dónde está el "fallo"?

Cerebro reptiliano / sistema 1

-Se encarga de las funciones autónomas (respiración, latidos del corazón, etc).

-Es básico y totalmente reactivo ante estímulos directos

-No supone ningún esfuerzo mental, es inconsciente e instintivo

-Busca escaparse del dolor y acercarse al placer: es la parte no ambiciosa de nuestro cerebro.

-Se encarga de tomar decisiones rápidas, a veces para sobrevivir: tomamos unas 35'000 decisiones al día, es imposible razonarlas todas. Funciona en el presente y no tiene planes de futuro.

-Una vez tomada la decisión, entra el neocórtex para hacerte sentir culpable

Neocórtex / sistema 2

- Es el encargado de las funciones cerebrales superiores: pensar, sentir, percibir, el lenguaje, etc.

- Es consciente, se puede controlar, supone esfuerzo mental.

Alteración de los mecanismos de recompensa

Los mecanismos de recompensa permiten que asociemos ciertas situaciones a una sensación de placer, eso hace que nuestro cerebro libere dopaminas.

Eso nos refuerza y hace que queramos repetir la conducta.

Algunos ejemplos de conductas que liberan dopamina: comer, beber, consumir drogas, sexo, redes sociales, compras, juego, escuchar música, cumplir pequeños logros, tomar una decisión, resolver un problema, ayudar a un desconocido...

el sistema de recompensa nos premia cuando hacemos algo interesante para la supervivencia del individuo o de la especie, pero es un sistema regulado: nos premia cuando saciamos el hambre, pero la recompensa no aumenta por seguir comiendo.

Ante estímulos repetidos (seguir comiendo) nuestra respuesta de placer se atenúa y se produce la habituación: hemos generado tolerancia y necesitamos más dosis para obtener placer.

Al tener este mecanismo alterado, podemos sentir que “nunca es suficiente” y seguimos comiendo, buscando este placer pese a estar desagradablemente llenas.

Eso, a su vez, puede llegar a conducir a una alteración de las hormonas grelina (hambre) y leptina (saciedad)y que tengamos dificultades para “comer intuitivamente”.

Curiosidades:

-El patrón de actividad eléctrica (las conexiones entre las neuronas) en personas con T.A. (Trastorno por Atracón) se ha relacionado con una menor capacidad para controlar su comportamiento ante imágenes relacionadas con la comida.

-Se ha observado un mayor flujo sanguíneo en ciertas zonas cerebrales en personas con T.A. al ver una comida hipercalórica.

-Las personas que sufren de T.A. tienen una mayor dificultad a la hora de regular su conducta y en controlar sus impulsos. Estas mismas alteraciones se han visto en personas adictas a las drogas. Así mismo, tienen mayores dificultades a la hora de tomar decisiones, fruto de esa impulsividad.

-Las personas con T.A. presentan una mayor respuesta a los estímulos relacionados con la comida (hedonismo) y una menor respuesta a los estímulos procedentes de su cuerpo (homeostasis). Por eso pueden seguir comiendo pese a estar llenos.

-Se habla de que la genética influiría entre un 41% y un 57% pues podría estar relacionado con el gen Taq1A, asociado al neurotransmisor dopamina y a los opioides, eso explicaría la mayor impulsividad, la aparición de conductas compulsivas y la alteración en los mecanismos de recompensa.

Eso NO SIGNIFICA QUE SEA DETERMINANTE, “la genética puede cargar la pistola, pero tú decides si quieres apretar el gatillo”.

¿Por qué te cuento todo eso?

-Para que entiendas que no eres un bicho raro, no tienes la culpa, no estás enferma, tu comportamiento sigue una consecuencia lógica de acuerdo con los deseos de tu sistema 1 / cerebro reptiliano.

- Para que te tengas compasión, cariño, paciencia, para que estés de tu lado, en tu mismo equipo.

- Para que dejes de culparte y de avergonzarte por no poder controlar tus atracones, para que aprendas a perdonarte y a dejar de maltratarte con actos y pensamientos hirientes y devastadores.

¿Y entonces qué puedo hacer?

¡TOMA ACCIÓN! Tú eres la única responsable de solucionar tu problema y las buenas noticias son:

·Nuestro cerebro es plástico (moldeable) y por eso tenemos la capacidad de aprender, dejar viejos hábitos y generar otros más saludables, crear nuevas asociaciones, crecer, mejorar, cambiar, superarse...

·Entre un 52% y un 76,7% de las personas con T.A. logran recuperarse. Cuanto antes tomes acción, menos posibilidades de que el problema se cronifique y, por lo tanto, más posibilidades de recuperación.

LAS 4 LACRAS QUE NO TE DEJAN AVANZAR

1. Las dietas restrictivas, los ayunos, los planes detox, etc... Hay que ayudar a tu cerebro reptiliano a disminuir su nivel de alerta.
Si piensa que está en peligro de hambruna, más va a luchar para conseguir nutrientes.

2. El maldito número de la báscula. Tus progresos no se van a medir con él, ni con tu IMC, ni con la circunferencia de tu abdomen...

Tu progreso se medirá con la disminución en la cantidad y en la frecuencia de tus atracones, en la mejoría de tu sistema digestivo, en tus niveles de energía, en los pequeños pero constantes objetivos logrados, en tu salud mental y en tu sensación de bienestar.

3. El odio hacia tu cuerpo: el estar continuamente escrutándolo (body checking) o, por el contrario, evitar mirarlo a toda costa.

No se te pide que te guste, pero sí que lo respetes y valores, él no tiene la culpa de nada.

No olvides que gracias a él puedes ir y venir, viajar, caminar, bailar, leer, dibujar, tocar un instrumento, practicar deporte, escribir, cocinar, quedar con amigos, sentir el sol en la piel, oler la vegetación de un bosque, ver un amanecer, etc.

4. Compararte con las demás. Nadie más que tú tiene tu genética, tu metabolismo, tu fisiología... con la única que te tienes que comparar es contigo misma, sólo así verás y entenderás tus progresos.

Los 4 pasos a seguir para trascender los atracones

1. REVISA Y CAMBIA TUS NEUROASOCIACIONES

¿Asocias tu comportamiento con la comida a placer?

Ejercicio práctico 1

Escribe una lista con todo lo que te dice esta voz tan convincente (el cerebro reptiliano, Mr Hyde, Antonia, como la quieras llamar) para persuadirte de darte un atracón, de comer cuando en realidad tú no quieres, no tienes (más) hambre. Ej. "Es todo lo que tengo en la vida", "Es el mejor momento de mi día", "Merezco relajarme", etc.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Ahora, escribe las razones por las que crees que este tipo de pensamientos y promesas no son ciertas y hacerlas caso te va a causar mucho dolor. Ej. "Merezco relajarme, darme un atracón no me relaja, solo me hace sufrir después haciendo que me arrepiente y me sienta fatal, eso no es relajación".

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

2. TRABAJA EN LOS DETONANTES, NO CON EL ATRACÓN

·¿Qué contextos / personas / pensamientos / emociones / lugares / horas del día / conversaciones / comidas detonan tus atracones?

·Elige el más fácil o evidente

·Pulverízalo (si puedes y es legal) / Crea una nueva asociación

·Ten una lista de otras posibles fuentes de placer

Ejercicio práctico 2

Apunta TODO lo que piensas que sea susceptible de detonarte un atracón, da igual si no estás segura, no lo tengas claro o te parezca una locura, escribe todo lo que te pasa por la cabeza:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.

3. LIDIA CON EL ATRACÓN

A) Estás a tiempo de negarte a negociar con tu mente y redirigir tu foco de atención

B) Surfea la emoción, como si fuera una ola enorme o la pataleta de un niño

C) No luches. Date permiso y rebaja tu nivel de activación.

D) Recuerda: NO es una (re)caída, estás aprendiendo una nueva habilidad.

Ejercicio práctico 3

Cuando notes que te está viniendo el impulso de comer, siéntate 5 minutos antes de ir a por la comida y contesta a estas preguntas, por escrito y en este orden:

- **¿Qué es exactamente lo que siento? ¿Frío? ¿Calor? ¿Pesadez? ¿Cosquilleo?**

- **¿Dónde lo siento? ¿En qué parte(s) del cuerpo?**

- **¿Noto alguna parte de mi cuerpo más activada que otra?**

- **¿Podría esperar 5 minutos más y preguntarme: ¿si digo que "sí" al ir a por comida, a qué le estoy diciendo que "no"?**

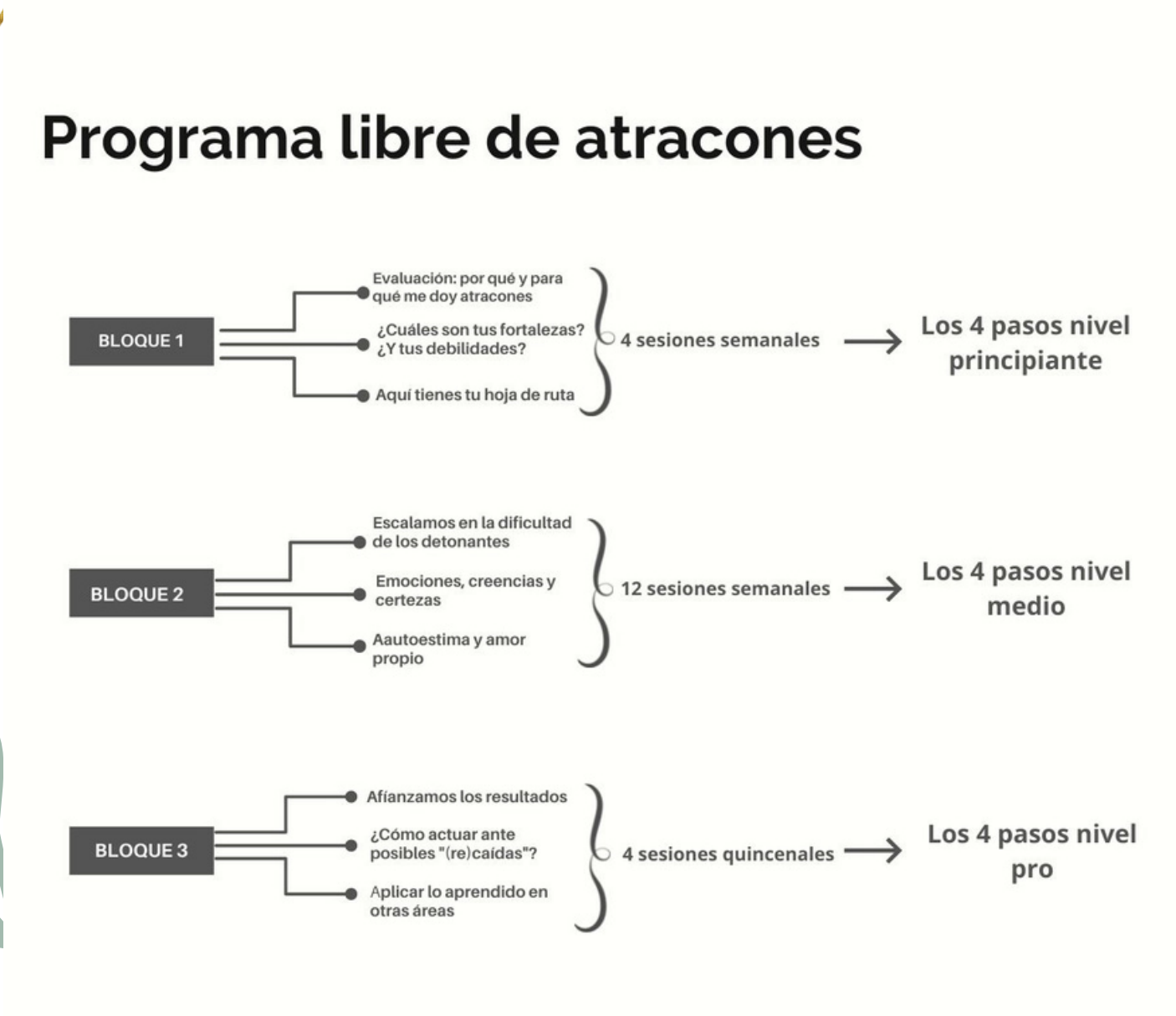
4. REPITE

·Los hábitos se construyen a partir de la frecuencia con la que se practican.

·Tu carácter se forja mediante una energía de repetición.

·A medida que vas trascendiendo una tentación de darte un atracón tras otra, éstas se hacen cada vez menos incómodas y más fáciles de vencer

Implementa los 4 pasos de manera eficiente



Bloque 1

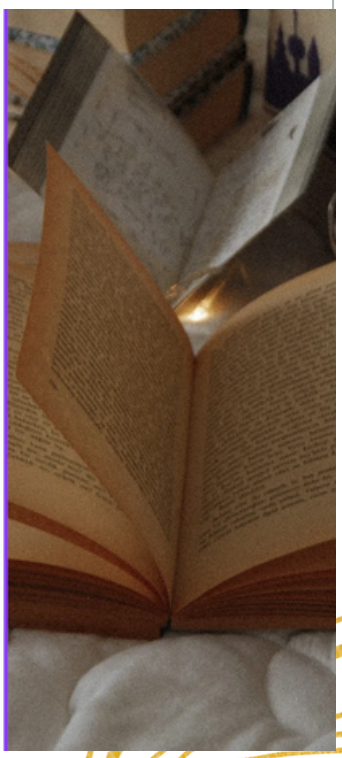
- **4 sesiones individuales** online de 60 minutos cada una
- **Seguimiento individual** vía **Whats App**
- Envío de **contenido de valor y específico para tu caso**(ejercicios, podcast, meditaciones, reflexiones, artículos, libros, etc.)
- **Acompañamiento integral**
- **Flexibilidad de horarios**

Oferta Primer Lanzamiento 24h/completar plazas

Bloque 1

300€

~~340€~~



Muy fácil

1. Pago mediante:
   - Enlace a la **oferta**
   - Bizum 651 76 56 21 **con nombre y apellido**

2. Recibirás un **correo** para **elegir día y hora** además de 2 **herramientas potentes** para empezar a trabajar desde el primer minuto

ENLACE A LA OFERTA: https://libredeatracones.com/aqui-tienes-tu-regalo/

BIZUM: 651 76 56 21 (con nombre y apellido)

TELÉFONO DE CONTACTO: 651 76 56 21

PÁGINA WEB: libredeatracones.com

IG: @libredeatracones1

FB: Libre de Atracones

Ha sido un auténtico placer haber podido compartir este pequeño rato contigo :-)
Gracias por tu tiempo y espero verte pronto
Un abrazo muy fuerte y... ¡A conquistar tus metas!