



ARBADA
(Asociación Aragonesa de Familiares
de enfermos con TCA)

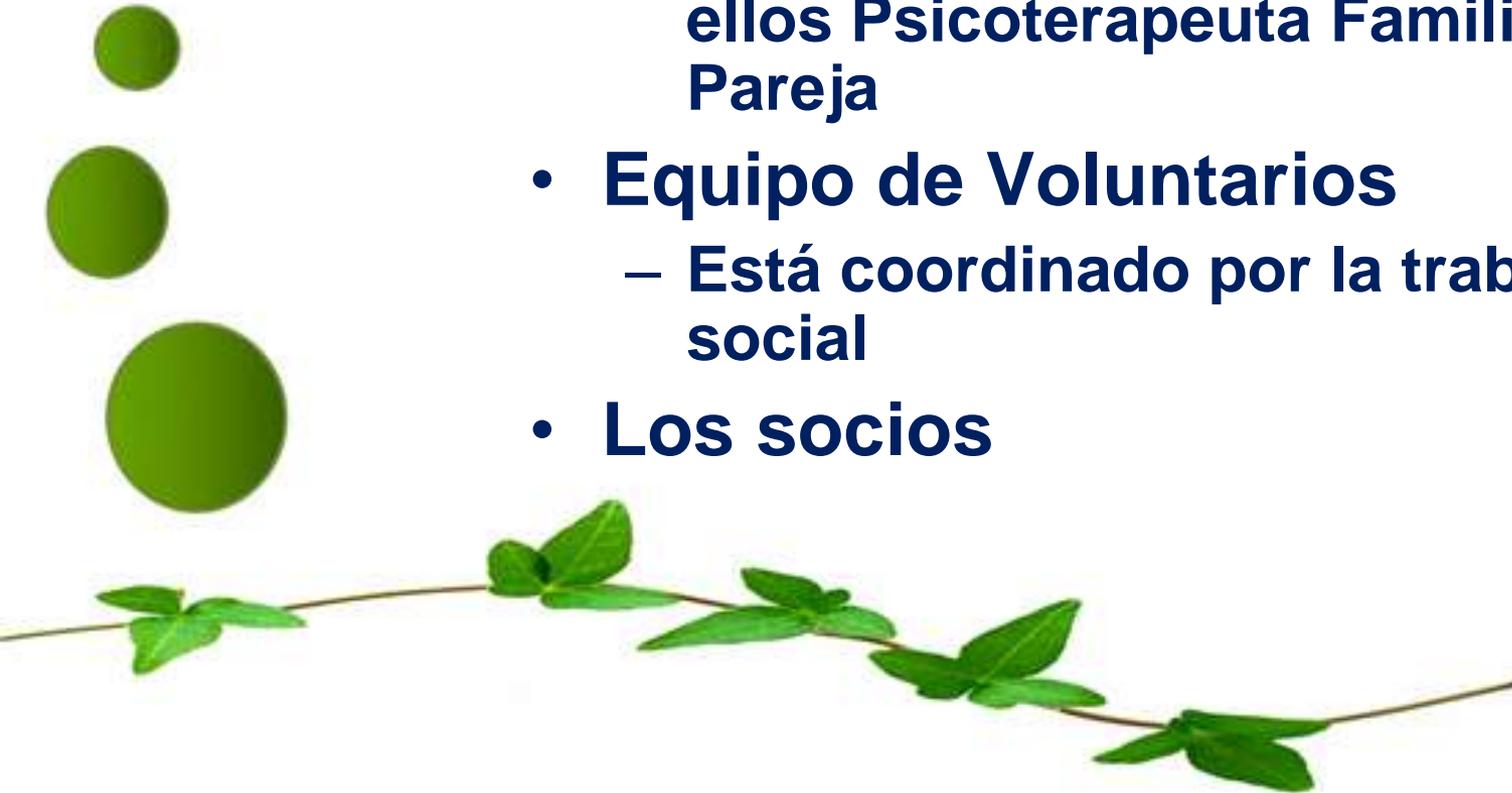
Presentación

- **Asociación de familiares Nace en 1997**
- **Trabaja en:**
 - **Información, atención y apoyo a las familias de enfermos**
 - **En la reivindicación de una atención sanitaria adecuada y suficiente dentro del Sistema Público Sanitario**
 - **Sensibilización y concienciación social encaminada a la Prevención de estas enfermedades**



EQUIPO DE ARBADA

- **Junta directiva**
- **Dos profesionales contratados:**
 - **Trabajadoras sociales especializadas en psiquiatría, uno de ellos Psicoterapeuta Familiar y de Pareja**
- **Equipo de Voluntarios**
 - **Está coordinado por la trabajadora social**
- **Los socios**



ARBADA

```
graph TD; A[ARBADA] --- B[INFORMACIÓN Y APOYO A LAS FAMILIAS]; A --- C[ACTIVIDADES DIRIGIDAS A PERSONAS CON UN TCA]; A --- D[PREVENCIÓN SENSIBILIZACIÓN Y CONCIENCIACIÓN SOCIAL];
```

**INFORMACIÓN
Y
APOYO A LAS
FAMILIAS**

**ACTIVIDADES
DIRIGIDAS A
PERSONAS CON
UN TCA**

**PREVENCIÓN
SENSIBILIZACIÓN
Y
CONCIENCIACIÓN
SOCIAL**

PROYECTO DE ATENCIÓN A FAMILIARES DE PERSONAS AFECTADAS POR TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA



FAMILIA

Qué le ocurre

- Peregrinaje en la búsqueda de ayuda profesional.
- Altibajos (esperanza---desilusión)
- Temor a un desenlace desfavorable.
- Reajustes en la organización familiar.
- Dificultades de comunicación y mantenimiento de roles.
- Desgaste psíquico y emocional.

Qué necesita

- Información (qué es y qué especialista lo trata).
- Comprensión (anular el sentimiento de culpa).
- Tomar conciencia de la situación.
- Serenidad.
- Resistencia.
- Equilibrio.
- Orientación familiar (pautas de comportamiento...)



ACTIVIDADES

SERVICIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA Y PERSONAL

Permite conocer e integrarse en las actividades de la asociación o recibir orientación sobre los recursos socio sanitarios existentes.

Objetivos:

- Ofrecer servicios de información y asesoramiento.
- Informar sobre los recursos asistenciales existentes.
- Favorecer la disminución de sentimientos de desorientación y aislamiento de los familiares.
- Impulsar el crecimiento de la red asociativa.
- Valorar la situación personal o familiar.
- Dar a conocer las actividades programadas por la asociación.

Características de los beneficiarios: Familias que se ven afectadas en alguno de sus miembros por un Trastorno de la Conducta Alimentaria y buscan una respuesta a las necesidades que debido a este problema se les plantean.





Cursos de Orientación Familiar

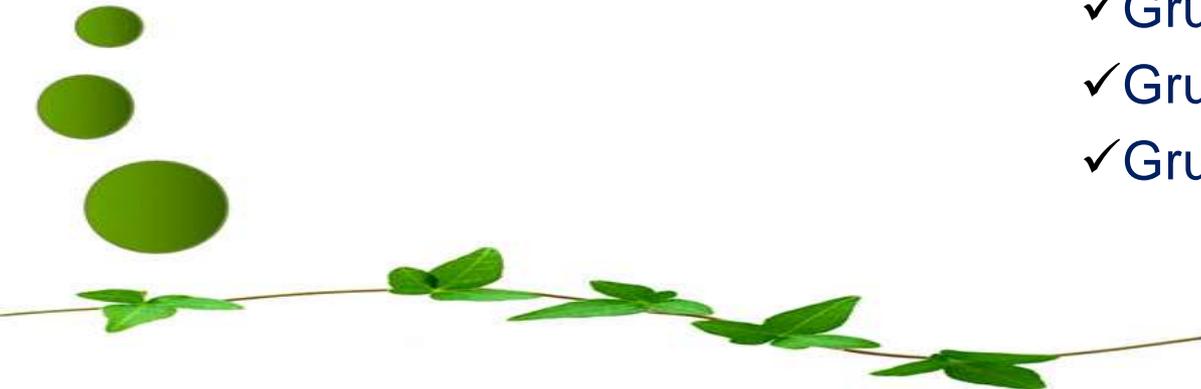
- Características:
 - Primera intervención tras el contacto con Arbada
 - 5 sesiones de hora y media de duración con una periodicidad quincenal
- Objetivos
 - Disminuir los niveles de ansiedad de los familiares
 - Ofrecer conocimientos básicos sobre la enfermedad
 - Favorecer su implicación en el proceso terapéutico
 - Facilitar estrategias para afrontar las dificultades de la vida diaria

Grupos

❖ Metodología.

- Reorganización y reorientación de los grupos actualmente en funcionamiento con el siguiente formato:

- ✓ Grupos de ayuda mutua.
- ✓ Grupo de crecimiento personal.
- ✓ Grupo de autoconocimiento.





Atención en situación de Crisis

Orientado a familiares de personas con TCA en situación de riesgo, recaída, problemática familiar o de pareja.

- **Objetivos:**

- Ofrecer apoyo y orientación en situaciones de crisis
- Ayudar a clarificar necesidades, sentimientos y capacidades para hacer frente a las dificultades.
- Valorar la conveniencia de apoyo psicoterapéutico complementario

CICLO DE CONFERENCIAS Y CHARLAS

Ciclo de conferencias impartidas por profesionales especialistas en Trastornos de la Alimentación desde una perspectiva multidisciplinar dirigidas a familiares de enfermos con TCA y a público en general.

Charlas de profesionales, familiares y/o personas recuperadas orientadas a Grupos de Ayuda Mutua.

* ¿Qué relación existe entre los TCA y los TLP?

* Café Tertulia: La familia como motor de Cambio.

Objetivos:

- CONFERENCIAS: Informar sobre la enfermedad y su prevención
- CHARLAS: Favorecer la aceptación y convivencia con la enfermedad
Incrementar el nivel de esperanza en la recuperación



Talleres de Auto Cuidado 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.

- **Objetivos:**

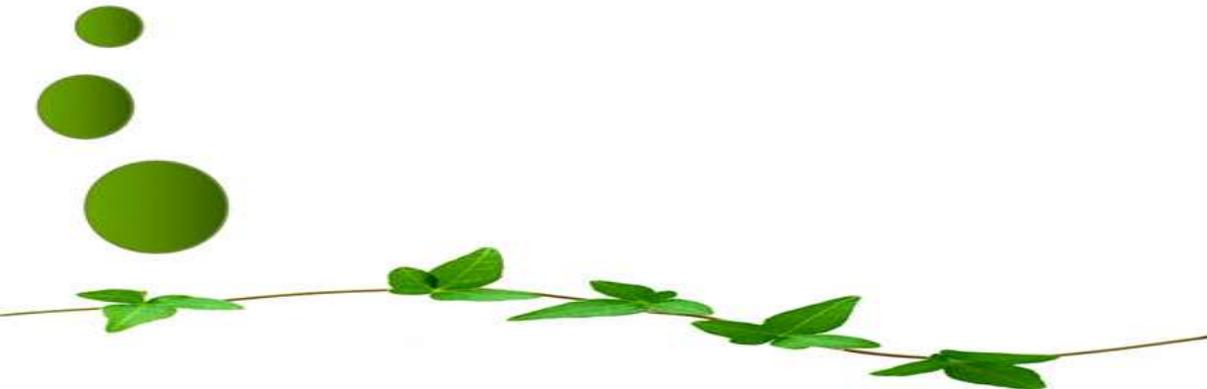
- Dotar a las familias de habilidades y capacidades adecuadas para afrontar la situación.
- Dar respuestas concretas a las diferentes dificultades surgidas ante el problema de TCA en un miembro de la familia.
- Facilitar una respuesta rápida a las necesidades de la familia.
- Diversificar la oferta de Arbada mediante actividades cortas que facilitan la participación de un mayor número de familias.

PSICOTERAPIA FAMILIAR Y DE PAREJA

- Servicio destinado a las familias y parejas en la que uno de sus miembros está afectado por un TCA.
- **Objetivos:**
 - Favorecer el pronóstico y evolución de la enfermedad mejorando el funcionamiento familiar.
 - Disminuir el desajuste y/o desgaste que la enfermedad produce en la dinámica familiar.
- **Cauces para acceder al recurso:**
 - Equipo del centro público o privado que esté atendiendo al enfermo de TCA.
 - Personal técnico especializado de ARBADA mediante entrevistas de acogida o consultas.
 - Coordinadores de los grupos en funcionamiento de ARBADA.



ACTIVIDADES DIRIGIDAS A PERSONAS CON UN TCA



ENFERMO

Qué le ocurre

- Pérdida progresiva de las relaciones sociales, aislamiento.
- Abandono de los estudios/trabajo y actividades de ocio.
- Vida laboral discontinua e inestable.
- Interrupción de su desarrollo psíquico, sin alcanzar el grado de madurez y la capacidad de asumir los roles que le corresponden.
- Depresiones.
- Falta de autoestima.

Qué necesita

- Información y orientación.
- Diagnóstico y tratamiento adecuados.
- Equipo de profesionales especializados.
- Apoyo (en casa, en el centro educativo, en el trabajo, en el grupo de amistades...)

ARBADA

```
graph TD; A[ARBADA] --> B[ACTIVIDADES DIRIGIDAS A PERSONAS CON TCA]; B --> C[PREVENCIÓN, MOTIVACIÓN Y APOYO AL TRATMIENTO]; B --> D[ACOMPAÑAMIENTO EN EL COMEDOR DEL HOSPITAL DE DÍA DEL CLÍNICO]; B --> E[TALLERES MOTIVACIONALES];
```

The diagram is an organizational chart with a light blue background and a floral pattern on the right side. It consists of five light blue rounded rectangular boxes with black outlines and black text. The top box is 'ARBADA'. A vertical line connects it to the second box, 'ACTIVIDADES DIRIGIDAS A PERSONAS CON TCA'. From the bottom of this second box, a horizontal line extends to the left and then a vertical line goes down to the top of the first of three bottom boxes. From the bottom of the second box, a horizontal line extends to the right and then a vertical line goes down to the top of the second of three bottom boxes. From the bottom of the third box, a horizontal line extends to the right and then a vertical line goes down to the top of the third of three bottom boxes.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS A PERSONAS CON TCA

**PREVENCIÓN,
MOTIVACIÓN Y APOYO
AL TRATMIENTO**

**ACOMPAÑAMIENTO EN EL
COMEDOR DEL HOSPITAL
DE DÍA DEL CLÍNICO**

**TALLERES
MOTIVACIONALES**

- **PREVENCIÓN, MOTIVACIÓN Y APOYO AL TRATAMIENTO**

- **La lleva a cabo un Trabajador Social especializado en Psiquiatría.**

- **Orientación**
 - **Apoyo al tratamiento**
 - **Comprensión**
 - **Serenidad**





- **TALLERES MOTIVACIONALES**

- A través de estos talleres se diversifica la oferta de Arbada a las personas afectadas por un TCA mediante actividades cortas que facilitan la participación de un mayor número de individuos.
- Temas demandados:
 - Relajación
 - Autoestima
 - Nutrición
 - Habilidades sociales
 - Organización del ocio y tiempo libre

IDEAS

- 1 Trata de ser sociable y **relacionarte** con los demás.
- 2 No te encierres en ti mismo. **Comparte** tus pensamientos y sentimientos.
- 3 Aprende a **hacer las cosas por ti mismo**. Si no puedes pide ayuda.
- 4 Todos tenemos problemas alguna vez. **Intenta solucionarlos** tú solo sin tener que depender siempre de alguien.
- 5 **Conseguir pequeñas metas** ahora es mejor que perderte en fantasías de grandes éxitos en el futuro.
- 6 No es posible ser perfecto: **dáte un respiro**.
- 7 **Mostrar afecto** no es una debilidad.
- 8 Respeta las normas pero **no te agobies** por ellas.
- 9 El peso, la talla o la figura **no son tan importantes** como para ponerte mal por ellos.
- 10 **No te obsesiones** por la comida, las calorías y esos rollos.
- 11 **Respeta al otro sexo** (chicas/os): descubre lo igual y diferente que es del tuyo.
- 12 **Agredir** física o verbalmente a los demás (pegar o insultar) no es la mejor forma de resolver tus problemas. ¿Te gusta cuando te lo hacen a ti?

© 2010 Fundación para la Salud y la Alimentación

salud
SERVICIO DE SALUD PÚBLICA

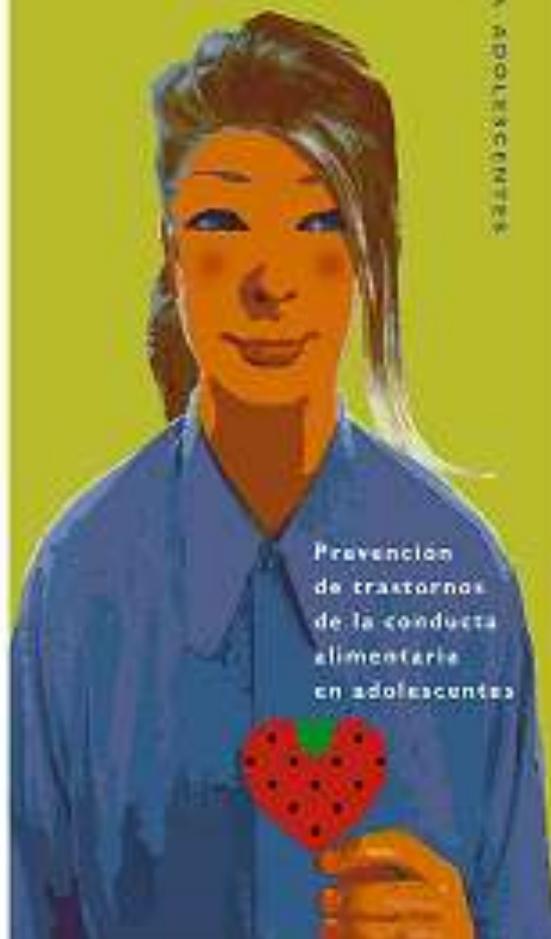
UIMA
UNIVERSIDAD DE INVESTIGACIONES
MÉTODICAS Y CUALITATIVAS
EN INVESTIGACIÓN DE SALUD

ARBADA
Asociación Aragonesa de Dietistas y Nutricionistas

GOBIERNO
DE ARAGON
Departamento de Salud, Consumo
y Justicia Social

adolescencia y alimentación

PARA ADOLESCENTES



Prevención
de trastornos
de la conducta
alimentaria
en adolescentes

PREVENCIÓN

**SENSIBILIZACIÓN Y
CONCIENCIACIÓN SOCIAL**



ARBADA

**SENSIBILIZACIÓN Y
CONCIENCIACIÓN SOCIAL
PREVENCIÓN**

CHARLAS

**CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN
CENTROS DE SALUD
Y FARMACIAS**

**PUBLICIDAD
REVISTAS, FOLLETOS,
POSTAL FREE**

**CURSOS DE FORMACIÓN
PARA COLECTIVOS PROFESIONALES**

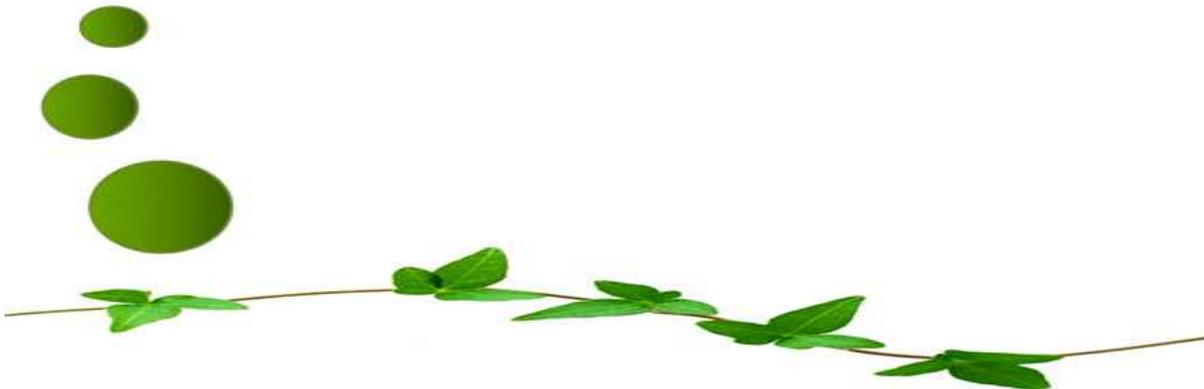
**COLABORACIÓN CON ENTIDADES
SOCIALES Y DE SALUD**

- En Aragón, cerca del 80% de los adolescentes de entre 13 y 18 años no están satisfechos con su cuerpo, siendo lo más grave que sólo el 15% de ellos tienen problemas objetivos de sobrepeso. Es decir, que aun estando dentro de los parámetros normales se ven gordos.

Como resultado, el 5% de las mujeres adolescentes y jóvenes de Aragón presenta algún tipo de Trastorno de la Conducta Alimentaria y un 20% pueden considerarse casos de riesgo.

Solo en 2015 se detectaron 111 casos nuevos en tratamiento desde la Unidad de Psiquiatría Infanto-Juvenil del Hospital Clínico de Zaragoza.

En nueve de cada diez casos el paciente enfermo es adolescente y mujer, si bien cada vez se ven más casos de niños y niñas de entre 8 y 10 años.



PREVENCIÓN

- **CHARLAS INFORMATIVAS**
 - Se realizan en
 - Colegios: para APAS, Profesores, padres interesados
 - Asociaciones varias
- **CURSOS DE FORMACIÓN PARA COLECTIVOS PROFESIONALES**
 - Universidad de Teruel
 - Asociación de Psicopedagogía
 - Mediadores Juveniles
 - UNED
 - IES M^a MOLINER (Atención socio- sanitaria; integración social)
 - EUES



PREVENCIÓN

- **CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN EN CENTROS DE SALUD Y FARMACIAS**
 - **Reunión con Coordinadores de los Centros de Salud**
 - **Objetivos:**
 - » **Sensibilización y Concienciación de los TCA**
 - » **Información de recursos existentes en Aragón**
 - **Contacto con los Colegios de Farmacéuticos de Zaragoza, Huesca y Teruel.**
 - **Sensibilización y Concienciación de los TCA**
 - **Registrar publicidad en escaparates e interior para posterior traslado a los respectivos colegios de Farmacéuticos.**



Cuerpo
Dañón

Dieta
de la sardina

Gimnastrón
la mejor solución

Tú decides

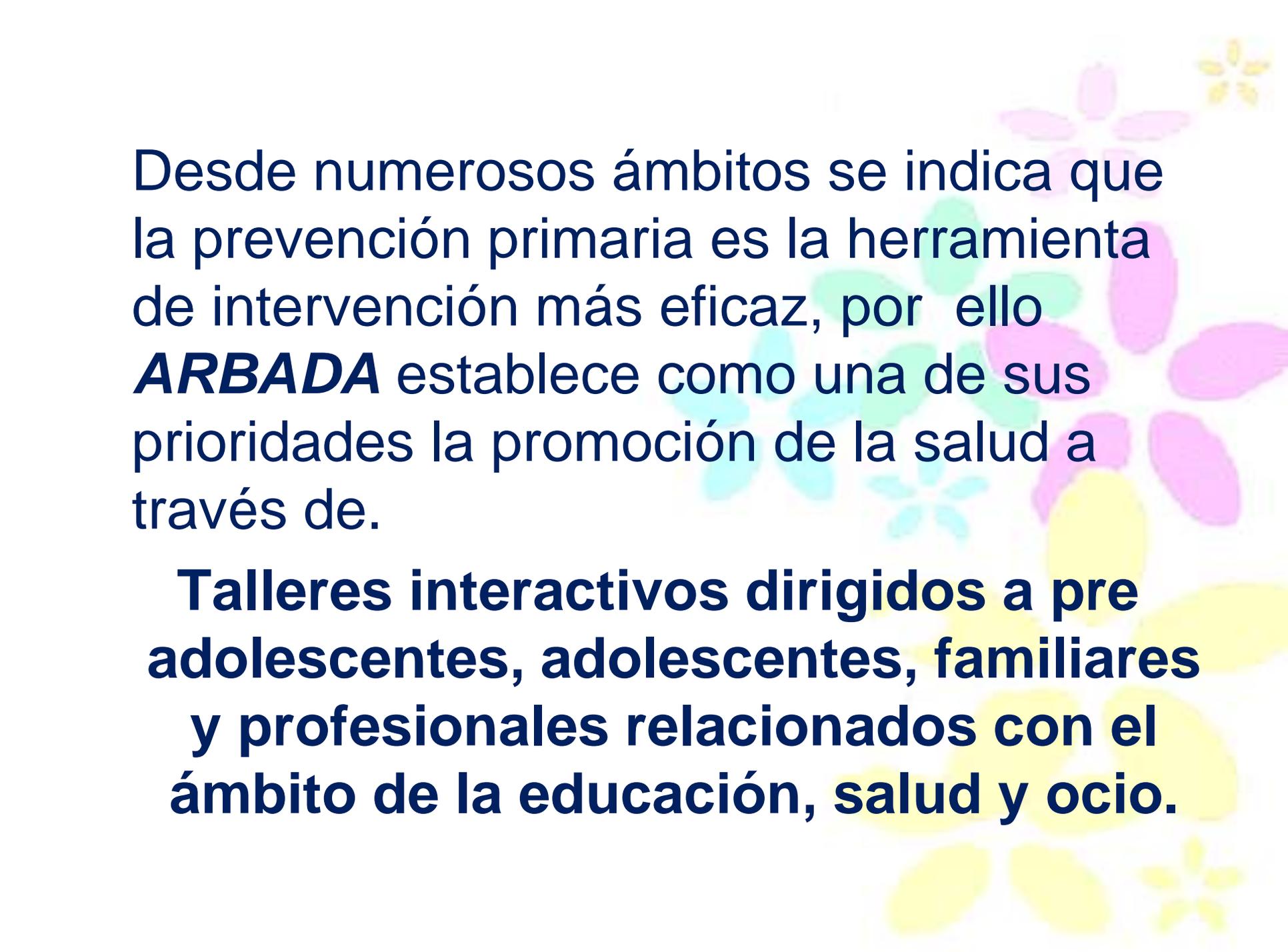
Prefiero
los bocatas de jamón
pasear con los colegas
mola un montón

Mucha carne
y poca espina

Dado que la edad de inicio de estas patologías es cada vez mas temprana y que la infancia y adolescencia es una época de desarrollo donde la inestabilidad y el cambio es uno de los factores predominantes, a menudo se muestran inseguros e influenciables ante la construcción de la propia identidad y por eso, a menudo los cánones sociales y estéticos tienen una influencia clave en su desarrollo.

Como podemos observar se necesitan actividades encaminadas especialmente a la prevención a través de medidas informativas, de atención y educativas que dejen al descubierto falsos mitos como delgadez = éxito y felicidad.

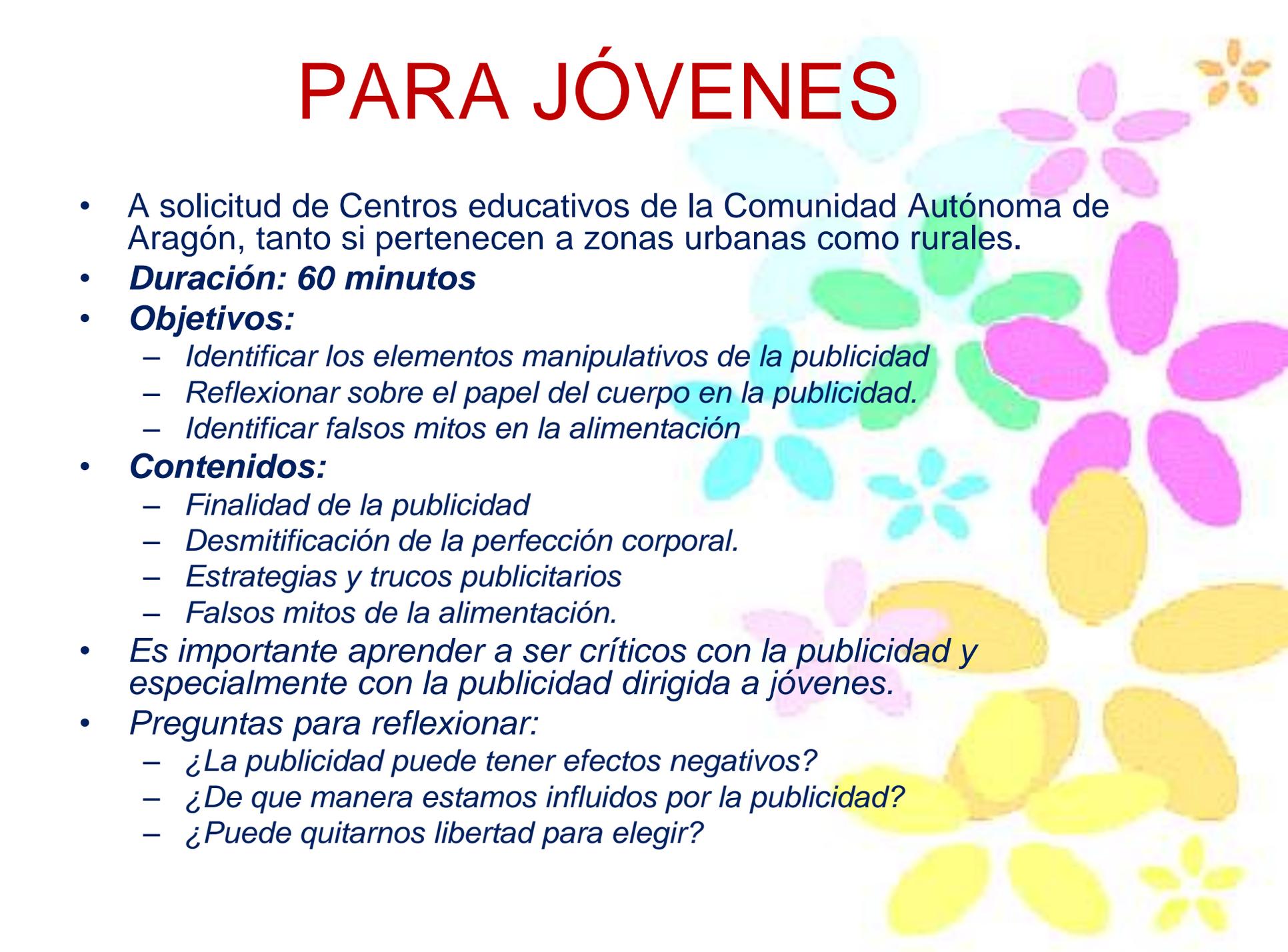




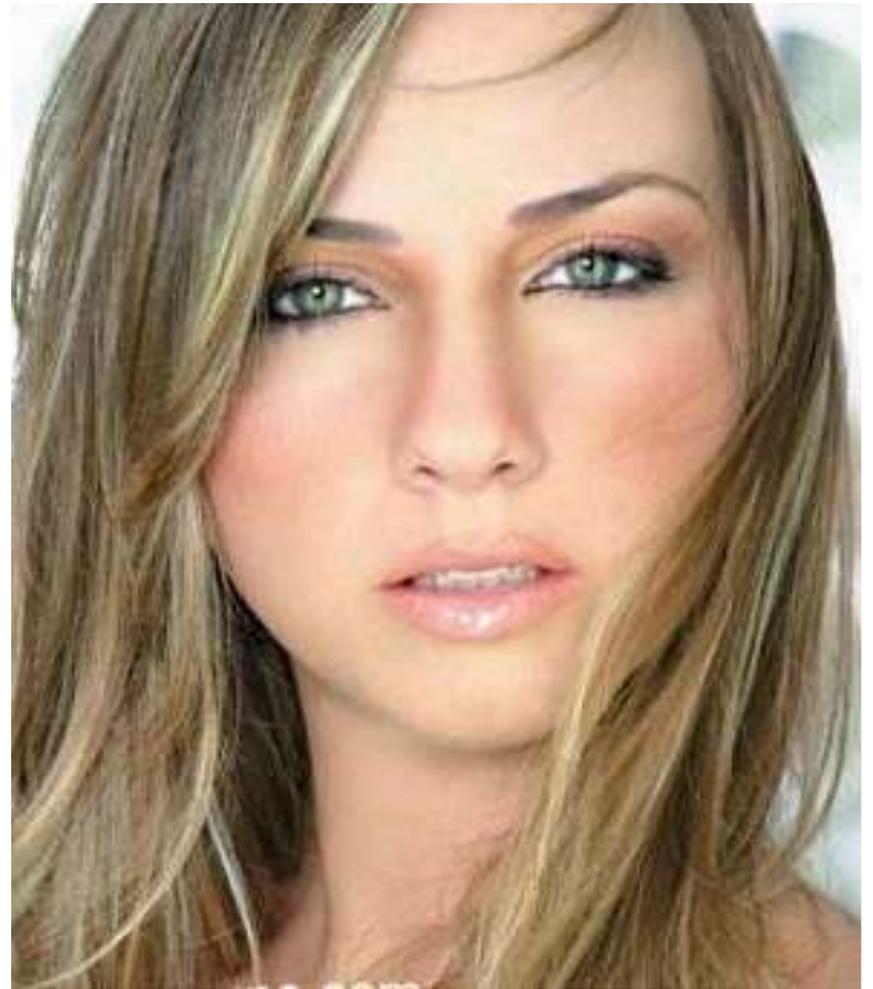
Desde numerosos ámbitos se indica que la prevención primaria es la herramienta de intervención más eficaz, por ello **ARBADA** establece como una de sus prioridades la promoción de la salud a través de.

Talleres interactivos dirigidos a preadolescentes, adolescentes, familiares y profesionales relacionados con el ámbito de la educación, salud y ocio.

PARA JÓVENES



- A solicitud de Centros educativos de la Comunidad Autónoma de Aragón, tanto si pertenecen a zonas urbanas como rurales.
- **Duración: 60 minutos**
- **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.*
- *Es importante aprender a ser críticos con la publicidad y especialmente con la publicidad dirigida a jóvenes.*
- **Preguntas para reflexionar:**
 - *¿La publicidad puede tener efectos negativos?*
 - *¿De que manera estamos influidos por la publicidad?*
 - *¿Puede quitarnos libertad para elegir?*

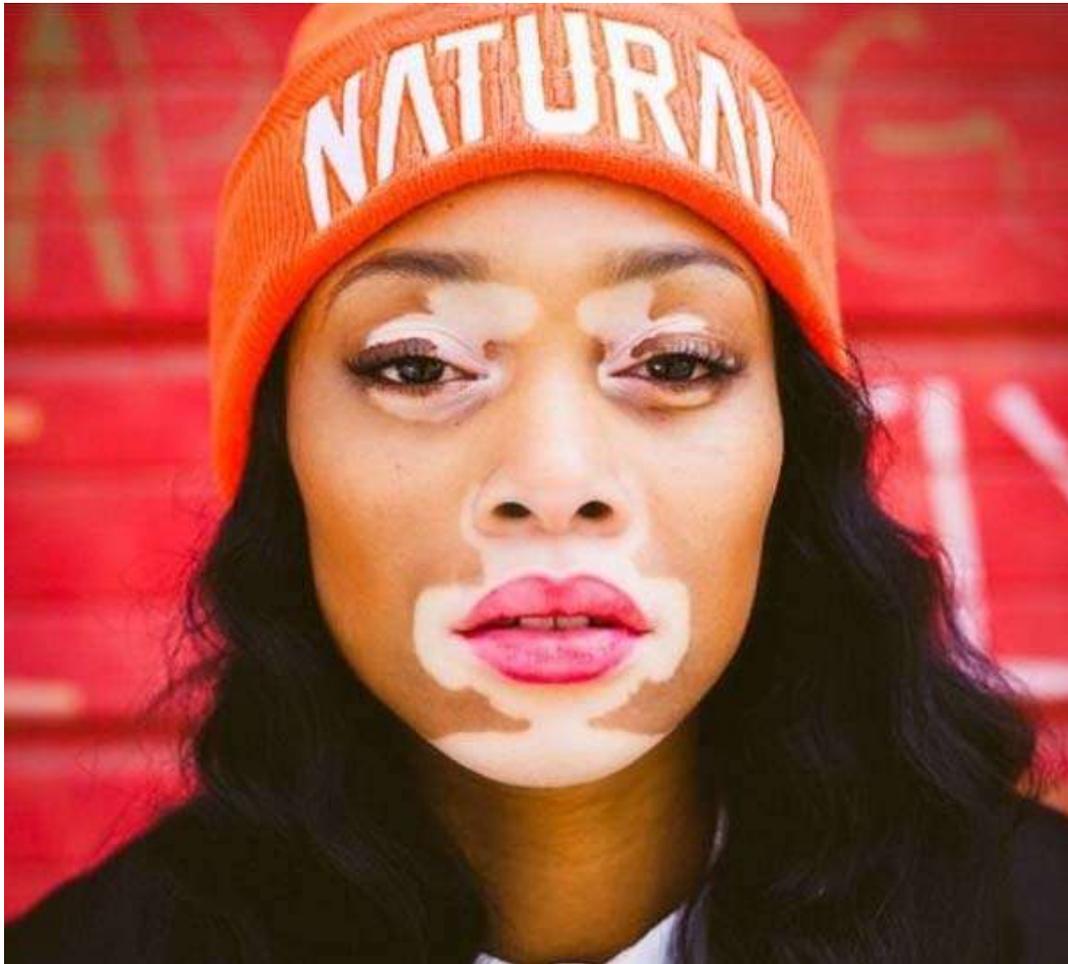


DESCUIDOS DEL PHOTOSHOP



Desigual estrena un anuncio protagonizado por Chantelle Winnie, la modelo con vitíligo.

La firma reivindica la autoestima femenina en su nueva campaña con mensajes como «eres única» o «no hay nadie como tú»



PARA PADRES Y EDUCADORES

- **Duración:** aproximadamente una hora y media.
- **Estructura:**
 - Una primera parte consta de una breve exposición teórica sobre qué son los Trastornos de Conducta Alimentaria llevada a cabo por un profesional especializado.
 - En la segunda parte, más vivencial, familiares de enfermos de anorexia y bulimia explican la experiencia en el entorno familiar.
- **Contenidos:**
 - ¿Qué son los Trastornos de Conducta Alimentaria?
 - ¿Cuál es la Causa?
 - A que estar atentos en Anorexia
 - A que estar atentos en Bulimia
 - ¿Qué le ocurre al enfermo?: Sentimientos y Conductas
 - ¿Qué le ocurre a la familia?: Sentimientos y Conducta.
 - Donde acudir
 - ¿Qué podemos hacer desde la familia para prevenir estos trastornos?

DECÁLOGO

SUGERENCIAS PARA PADRES

- 1 Animar a nuestro hijo/a a ser sociable y relacionarse con los demás.
- 2 Animar a la independencia y autonomía personal a nuestro hijo/a.
- 3 Recompensar o primar los pequeños logros en el momento es mejor que enfatizar mayores metas en el futuro.
- 4 No insistir en una conducta perfecta todo el tiempo.
- 5 No fijar patrones o normas imposibles o difíciles para su hijo/a.
- 6 Mostrar a su hijo/a amor y afecto sin sobreprotegerlo ni controlarlo excesivamente.
- 7 No dar una excesiva importancia al peso, la talla o la figura corporal.
- 8 No dar una excesiva importancia a la comida o la alimentación.
- 9 Educar sexualmente a su hijo/a.
- 10 No castigar físicamente a su hijo/a.

© 2010 Fundación "la Caixa" - www.lacaja.es

salud
SERVICIO DE SALUD
DE ARAGÓN

UIM
UNIDAD MÚLTIPLE DE INVESTIGACIÓN
Hospital Clínic y Universidad de Zaragoza
Instituto de Investigación Biomédica de Aragón

ARBADA
Asociación Aragonesa de Dietistas y Nutricionistas
del Departamento de Sanidad y Consumo

GOBIERNO
DE ARAGÓN
Departamento de Sanidad, Consumo
y Servicios Sociales

adolescencia y alimentación

PARA PADRES Y MADRES



Prevención
de trastornos
de la conducta
alimentaria
en adolescentes

- Campaña de Sensibilización **ACTITUD ARRIBA AUTOESTIMA**
- Crear una campaña publicitaria que ayude a ARBADA a difundir las consecuencias de la enfermedad, pero principalmente a prevenir, buscando el compromiso de toda la sociedad

⑩ Amable y transparente, sin "trucos publicitarios".

⑩ Cercana, que todo el mundo entienda.

⑩ Una campaña social.



En 2014 fue instalada en los Mupis del Ayuntamiento de Zaragoza durante los días 7 al 21 de Octubre.

El 22 de Mayo de 2015 fue presentada en Teruel



I ENTREGA DE DISTINCIONES “ACTITUD ARRIBA AUTOESTIMA”



Martes, 28 de abril de 2015. Sala Goya. 20,00 horas

Con este sello hemos querido identificar y premiar el buen trabajo realizado por instituciones, asociaciones, personas, empresas, campañas, actuaciones concretas... que trabajan en la misma dirección y mismos objetivos que ARBADA.

Ser referente para la sociedad de quien cree en una vida plena, saludable, velando por la autoestima del individuo.

PREVENCIÓN

- **Colaboración con entidades Sociales y de Salud**
 - Instituto de la Juventud
 - Departamento de Bienestar Social
 - Departamento de Salud
 - Diputación Provincial
 - Consejos Comarcales
 - Coordinadora Aragonesa del Voluntariado
 - Consejo de la Juventud de Aragón
 - Colegio de Farmacéuticos
 - Colegio de Médicos
 - Universidad
 - Juntas Municipales del Ayuntamiento
 - Otras Asociaciones

CONCLUSIÓN

- Las familias necesitan conocer el modo de atender a las personas afectadas por una enfermedad mental y ayudar en las crisis.
- Necesitan apoyo emocional para sus necesidades y para mantener la cohesión familiar.
- Muchos profesionales deben cambiar su forma de intervenir para desarrollar una colaboración estrecha con las familias y lograr que la participación de las familias sea una parte esencial en el tratamiento.
- Las asociaciones de familiares de afectados constituyen el anclaje fundamental en la disminución del desajuste y /o desgaste que la enfermedad produce en la dinámica familiar favoreciendo un pronóstico y evolución favorable de la misma.



**Aceptar la
enfermedad no
implica pensar que
no hay solución.
Precisamente los
problemas se
pueden solucionar
cuando uno es
consciente de que
existen.**

Gracias por su atención

