

Reducir Los Límites en la Bulimia Nerviosa

Objetivo

Identificar las razones por las cuales vomitas y desarrollar un plan para reducir este comportamiento.

Deberías Saber

El vómito auto inducido es el medio más común de purga en las personas con bulimia nerviosa. La mayoría de las personas vomitan inmediatamente o poco después de una comilona. Es habitual que la gente beba excesivos líquidos para "hacer flotar la comida" y facilitar el vómito. Muchas personas empiezan a vomitar para recuperar el control después de haber comido en exceso o de haber roto sus reglas dietéticas autoimpuestas. El desarrollo de métodos para facilitar el vómito, así como la justificación del comportamiento, puede conducir a un círculo vicioso de comilonas y purgas. El vómito se convierte en algo automático y habitual. Piensa en el momento en que empezaste a tener este comportamiento. Puede que haya ocurrido después de haber comido demasiado y haber sentido náuseas. Con el tiempo, te adaptaste a las sensaciones desagradables del vómito. Puede que hayas evitado los sentimientos negativos, como el auto desprecio o la vergüenza, e incluso te hayas convencido de que no era tan malo. Descubriste formas de hacerlo más fácil y a medida que vomitabas con más frecuencia, comenzaste a pensar de forma diferente sobre la comida y la alimentación. Quizá creías que podrías comer todo lo que quisieras sin ganar peso.

Puede que creas que vomitas todas las calorías consumidas en una abundante comilona, que tu cuerpo no absorbe ninguna de las calorías. Te sorprendería saber que la absorción de los alimentos comienza en la boca y el esófago. Antes de que los alimentos lleguen al estómago, el cuerpo ya ha comenzado el proceso de absorción. No toda la comida que hay en el estómago se expulsa al vomitar. No sólo hay problemas de salud asociados a los vómitos repetidos, sino que este comportamiento es una medida de control de peso ineficaz.

Además de ser ineficaz para ayudarte a controlar el peso, los vómitos inducidos probablemente te causarán importantes problemas de salud, como caries, inflamación de las glándulas salivales, dolor de garganta, anomalías electrolíticas, deshidratación, entre otras..

Para muchas personas, la pérdida de peso no es la única razón por la que continúan con este comportamiento. Identificar por qué sigues vomitando es el primer paso para reducir y eventualmente eliminar este comportamiento. En el siguiente ejercicio, primero identificarás por qué vomitas. Una vez que hayas identificado las razones por las que vomitas, podrás desarrollar un plan para dejar de auto inducirte el vómito.

¿Por Qué Vomitas?

Indicaciones: Hay una serie de razones por las que las personas se auto inducen el vómito. Califica las siguientes afirmaciones. Utiliza la escala de 1 = No estoy nada de acuerdo a 10 = Muy de acuerdo.

- ___ Vomito para controlar mi peso incluso cuando no como demasiado.
- ___ Vomito para mejorar mi estado de ánimo y contrarrestar la sensación de malestar.
- ___ Es la única manera que conozco de lidiar con el estrés.
- ___ Me siento incómodo cuando siento el estómago "lleno", así que vomito para disminuir este malestar.
- ___ Mi estómago parece gordo o hinchado después de comer.
- ___ Quiero tener un vientre plano.
- ___ Me siento más cómodo cuando tengo el estómago vacío.
- ___ Tengo ganas de vomitar y planeo estar sola/o después de comer para poder hacerlo.
- ___ El vómito es mi "red de seguridad" porque puedo compensar las veces que como en exceso.
- ___ Me siento limpia, renovada/o y relajada/o después de purgarme.
- ___ Me "bajo" y me siento sexualmente excitado por la liberación del vómito.
- ___ Me siento drogado y emocionalmente adormecido después de vomitar.

¿Hay otras razones por las que crees que vomitas? Enuméralas a continuación.

Haz Un Plan Para Detener Los Vómitos Auto Inducidos

1. Escoge una fecha y una hora dentro de los próximos días para comenzar tu plan para dejar de auto provocarte el vómito. **Este es el día en el que vas a dejar de provocarte el vómito.** La fecha que elijas debe estar lo más libre posible de posibles factores de estrés.
2. Decide lo que vas a comer de antemano. Es mejor empezar con alimentos que sepas que son menos desencadenantes para ti. Es importante permitir que tu cuerpo se acostumbre a la sensación de volver a alimentarse y que tu mente haga las paces con el hecho de que estás eligiendo dejar de vomitar. Si te purga cada trocito de comida que ingieres, empieza por retener un pequeño bocadillo.
3. Comprométete con tu plan. Por muy difícil que sea, por muy fuertes que sean las ganas, no vomitarás. Recuerda que cuantos más días sin vómitos experimentes, más fácil te resultará evitarlos por completo.
4. Sustituye los vómitos por otra cosa; busca otras actividades para realizar después de comer. Elige algo que no te provoque.
5. Crea un ritual positivo que sustituya a los vómitos. Evita ir al baño inmediatamente después de comer. Incluso una espera de 10 minutos puede reducir drásticamente las ganas de vomitar. Al retrasar el acto de vomitar tan sólo 10 minutos, te estás dando tiempo para que las ganas de vomitar disminuyan.

Piénsalo bien.

¿Cómo puedes utilizar la información de este ejercicio para elaborar un plan personal para reducir los vómitos?

Al identificar las razones por las que vomitas, ¿pensaste en algún comportamiento positivo que pudiera reemplazar los "beneficios" percibidos del vómito?

¿Hay alguien en quien confíes que pueda ayudarte a cambiar este comportamiento?

¿Puedes pensar en algún obstáculo que te impida tener éxito en tu plan para dejar de auto inducirte el vómito?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____ (**1** = poco útil, **5** = medianamente útil, **10** = extremadamente útil) ¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
