



Donde las niñas van a dejar de odiarse

Anorexia. La pandemia dispara los casos en las unidades de trastorno alimentario y deja en lista de espera a decenas de personas. Ya hay pacientes de nueve años

ÁLEX SERRANO



ne que curarse, pero que no sabe muy bien cómo. Están en la Unidad de Trastornos de Conducta Alimentaria (UTCA) de La Fe, donde entra LAS PROVINCIAS, y son jóvenes. Mucho. «Hemos tenido pacientes hasta de nueve años», dice el doctor Luis Rojo, director de la UTCA, que trata con cordialidad a estas chicas

Son nueve. Recorren el pasillo arriba y abajo. Es la hora del paseo: 15 minutos por la mañana y otros 15 por la tarde. En sus miradas sobre la mascarilla, gracias al máster que hemos hecho en aprender a interpretarlas, se ve la tristeza de quien sabe que tie-



Paciente.
Paula gesticula durante la entrevista en la UTCA del hospital La Fe de Valencia.
IVÁN ARLANDIS

de pasos leves, ademanes tímidos y la valentía incommensurable de quienes combaten día a día con una enfermedad mental. Los diagnósticos de anorexia y otros trastornos alimentarios han subido un 34,1% en apenas un año y las listas de espera se han disparado. Dentro de la UTCA de La Fe, la única de la provincia, están las pacientes más graves. Es el lugar donde las niñas vienen a aprender a volver a serlo.

La UTCA se puede contar a través de las cifras. 10 camas, un 51% más de pacientes en 2021, con 62 hasta finales de noviembre por las 41 de todo el 2020, un 80% de ellas de menos de 30 años y un 22%, por debajo de los

15. Sobre todo mujeres: nueve de cada diez. Pesos que llegan a los 22 kilos y edades tan tempranas como los 9 años. Pero es mejor contar lo que sucede ahí dentro a través de los carteles que jalonan el comedor, con una gran mesa en forma de U. En una cuartilla rosa, escrito a mano y con estrellitas y colores, se leen los temas que es preferible no tocar, como intentar predecir la salida de alguien o comparar el peso o los privilegios. «Tenemos que crear un ambiente cómodo para todos, sabemos que es difícil», dice el cartel. Otro reza: «No soy culpable de mi enfermedad pero sí responsable de mi recuperación». En inglés, otro cartel dice que nuestro mejor profesor es

Voluntad. «Tienen que querer curarse», dice el director de la unidad, el doctor Luis Rojo, de sus pacientes, que también reciben ayuda psicológica

nuestro mayor error. Son herramientas. Todo en la UTCA tiene un único objetivo: sacar a las pacientes del agujero de autoestima y autocontrol en el que les meten los trastornos de conducta alimentaria. Anorexia, sobre

todo, pero también bulimia: enfermedades que trastocan por completo la autopercepción de personas jóvenes que están todavía en desarrollo y que aprenden a convivir, algunas décadas, con una imagen de sí misma tan

distorsionada que acaban necesitando ayuda profesional.

Todo son herramientas. Desde las habitaciones sin televisión (la única está en la sala común y se puede ver de 20.30 a 23 horas, o una hora por la mañana y otra por la tarde en fin de semana), las cerraduras en los baños (que se abren a las 8, a las 13.30 y a las 19 horas, y en casos de emergencia), los paseos regulados por horario o las normas para las comidas, que se componen de primer plato, segundo plato y postre. Es evidente que, por la especial naturaleza de la enfermedad que se trata en esta ala del séptimo piso de la torre C del hospital La Fe, las comidas están más que reguladas: hay que comer si-

«Llevo 18 años con anorexia, pero voy a conseguirlo: no quiero estar así»

Paula
Paciente de la UTCA de Valencia

«Para las familias es muy duro porque nos volvemos egoístas», dice esta exmodelo de 33 años

A. S.

VALENCIA. Paula no se llama Paula. Pero no es importante. Si es verdad que tiene 33 años, es de Ontinyent, está prometida y le gustaría ser profesora de idiomas. Y superar la anorexia con la que lleva conviviendo ya como con una compañera de piso particularmente insidiosa desde hace ya 17 años. «Quiero curarme, no quiero seguir así», dice. El doctor Luis Rojo sonríe: «No se puede tirar la toalla con ellas».

Y el caso de Paula es de los que animaba a rendirse. Hasta a ella. Todo empezó, como tantos otros tantos problemas psicológicos, en la niñez. Y empezó, como tantos otros traumas, en el colegio, con acoso escolar. «Me decían que era una chica

muy voluptuosa. Me desarrollé muy temprano. No le quería dar importancia pero empecé con rabia, agresividad, no quería comer, empezaba con atracones...», indica Paula. Ahora tiene 33 años, pero su infierno empezó en la adolescencia.

«Restringes tanto que el cuerpo te pide comer de todo. Son atracones en los que no puedes parar de comer. No hay fin aunque no tengas hambre. Es ansia pura», relata. Todo mejoró tras su primer ingreso en la UTCA: «Estuve muy bien pero automáticamente falleció mi padre. Eso me llevó ya a tener una anorexia restrictiva purgativa. Se me hizo muy duro».

Paula no llega a llamar a su anorexia su mejor amiga, como algunas pacientes, pero sí destaca que para ella la vida era normal. «Visto ahora con perspectiva, he tenido momentos buenos pero era autoengaño», explica. Paula tenía un ansia por el control que le llevó a ejercerlo en el único aspecto de su vida

en el que podía: la comida. «Buscaba ese control en los vómitos o la restricción alimentaria», dice Paula, que admite que el principal problema era de autoestima: «No me sentía segura de mí misma». «Nunca me fue bien. Era de las que salía de aquí y pensaba que todo estaba bien. Sales mejor de peso y de mente pero necesitas un seguimiento. Ahora voy a hacerlo porque no quiero seguir más en esto», comenta.

El principal motivo para querer mejorar tiene nombre y apellidos. Varios. Los suyos, claro, pero también los de su madre, sus hermanos y su prometido. «Él no lo lleva bien. Es primero y más joven. Se comporta pero llora y le duele», explica Paula, que apunta que los familiares «sufren mucho»: «Nos volvemos muy egocéntricas».

La vida en la UTCA

Vivir en la unidad es especial. No es una cárcel, pero tampoco es un hotel. Y no es un hospital. O no únicamente. Es un hogar para personas enfermas, por lo que no siempre se consigue un buen ambiente, aunque lo intentan. «Pintamos mandalas, hacemos pulseritas, vemos películas o programas de televisión que nos dejan... intentamos ayudarnos las unas a las otras», dice Paula.

El doctor Rojo cree que tiene buen pronóstico. «La conozco desde hace un montón de años. En esta ocasión es en la que mejor la he visto», asegura orgulloso. «Se ha producido un buen cambio en su manera de funcionar y en su actitud. Creo que tiene una expectativa de futuro que antes no tenía», dice el psiquia-

LAS FRASES

RUTINAS

«Aquí vas cogiendo hábitos que habías perdido y eliminas otros que tenías, como vomitar»

PROCESO

«Cuando no quieres comer, acabas dándote atracones porque el cuerpo te pide de todo»

DETONANTE

«Todo empezó porque sufrí bullying en el colegio ya que me desarrollé pronto»

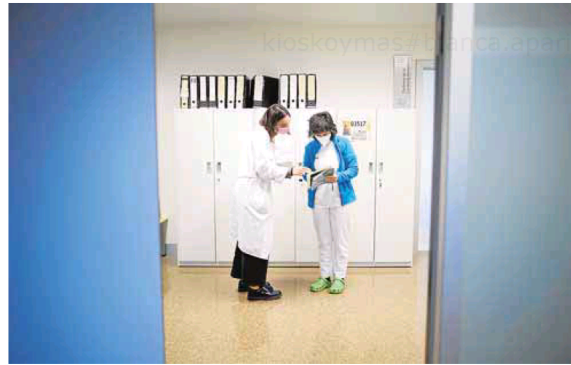
AGRAVAMIENTO

«Estaba mejor pero murió mi padre y eso me llevó a sufrir ya la enfermedad de forma restrictiva»

tra, que apunta que con este tipo de pacientes «no se puede tirar nunca la toalla con ellas aunque ellas no quieran luchar». «Te da alegría y esperanza verla tan bien», termina el doctor, que lleva más de veinte años tratando a estos pacientes. Paula va a salir de esto porque quiere y porque está recibiendo ayuda. Y porque tiene objetivos: casarse y convertirse en profesora de idiomas. Pero para eso, tiene que aprender a quererse otra vez. Y está en ello.

guiendo el orden del menú, no se puede pasar de un plato al otro sin haber ingerido al menos la mitad del plato anterior y no se puede sacar comida del plato.

Pueden parecer demasiadas restricciones, y ni siquiera hemos hablado de las limitaciones en las visitas o en el uso del móvil. Porque todo lo que se hace en la UTCA se hace con un objetivo. «Esto no es una cárcel, pero tampoco es un hotel», cuenta el doctor Rojo, que apunta que tienen que crear motivaciones para las pacientes, como por ejemplo las visitas de familiares, las salidas programadas o el uso del teléfono móvil. «Quienes entran saben que van a tener que cumplir unas normas, si no, no se pueden que-



◀ **Personal.**
María Hernández, residente del Arnau, habla con la psiquiatra Lorena Piera. **IVÁN ARLANDIS**

dar», dice. ¿Y todas aceptan esas normas? «Tarde o temprano», asegura el psiquiatra: «Pero antes de nada tienen que decidir que quieren curarse».

Es un paso importante. Requiere un tratamiento psicológico previo o, al menos, un convencimiento personal de la paciente. «Su mente tiene que hacer clic», dice Pilar Arribas, psicóloga especializada en trastornos de conducta alimentaria que trabaja con las ingresadas en la UTCA y también con quienes acuden al hospital de día, donde se atiende a 12 pacientes, aunque ahora únicamente pueden ir ocho personas. Están de 9 a 17 horas y hacen tres comidas. 12 en el hospital de día y nueve ingresadas

Estadísticas. En torno a un 4% de los jóvenes de entre 12 y 21 años sufren algún tipo de trastorno de conducta alimentaria



◀ **Luis Rojo.** El psiquiatra director médico de la Unidad de Trastornos de Conducta Alimentaria de La Fe, en su despacho en el hospital. **IVÁN ARLANDIS**

«Hay dietas muy restrictivas que ponen en peligro nuestra salud», dice la presidenta del colegio de nutricionistas

«Hemos aprendido mucho del trabajo durante la pandemia y mantenemos algunas rutinas», dice la psicóloga

experiencia de las chicas», dice el psiquiatra, que añade que las relaciones «se han hecho más distantes, se pasa más tiempo en casa, se está más ocioso, se hacen más planes en común como una dieta para perder peso...», indica el doctor Rojo: «Algunas chicas empiezan una búsqueda de la delgadez que está fuera de la lógica y de la realidad».

En lo referente a cómo fue trabajar durante el confinamiento, Rojo pone en valor el trabajo del hospital del día y Arribas insiste en que han aprendido nuevas formas de tratar a las pacientes. «Hacíamos reuniones por internet y la terapia se hacía online. Algunas de esas mecánicas las mantenemos ahora», asegura.

Respecto a las redes sociales y las dietas, Arribas indica que las primeras son «nefastas». «La percepción de las chicas se ve alterada», asegura. Sobre las dietas, Rojo cree que en personas vulnerables «un factor de riesgo básico». «Si un grupo de chicas se pone a dieta en común la inmensa mayoría salen bien, pierden sus kilos y siguen, y hay una que se queda pillada», dice el psiquiatra, que recomienda estar pendiente de los comportamientos de la gente que más cerca estamos, con algunas posibles señales de alarma como ir al baño nada más terminar.

Por su parte, la presidenta del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana, Paula Crespo, apunta que las dietas pueden ser peligrosas «si se hacen sin supervisión»: «Hay dietas muy restrictivas que ponen en peligro nuestra salud». Miguel Civera, vicepresidente de la Sociedad Valenciana de Endocrinología, Diabetes y Nutrición (SVEDYN), asegura que la dieta «puede ser la primera señal de que se está desarrollando un TCA». Civera apunta que hay en adolescentes o personas «perfeccionistas, autoexigentes, con baja autoestima, con gran preocupación o insatisfacción con su imagen física», las dietas pueden ser peligrosas.

▶ en la unidad son 21. Parece un número pequeño cuando según datos de la consejería de Sanidad entre enero y octubre de 2021 han atendido a 14.444 personas por trastornos de conducta alimentaria. Según los últimos estudios realizados, la tasa de prevalencia de esta enfermedad en población adolescente está alrededor del 4,1 o 4,5% entre los 12 y los 21 años. Si la población valenciana de esa edad es de casi 770.000 personas, unas 34.000 de ellas tendrán un TCA sin diagnosticar. Y eso que las cifras de listas de espera en la UTCA de La Fe son dramáticas: hay casi 40 personas en ellas, 22 para ingresar y 15 para el hospital de día.

Demasiados números para explicar una situación que no se puede contar únicamente con cifras. Ni con las miradas de las chicas que pasean en la sala donde han ido para dejar de odiarse. Ninguna de las dos vertientes está completa sin la otra: son dos caras de la misma moneda que explican cómo es la vida en esta ala psiquiátrica del hospital (Rojo insiste en que quieren también una zona para niños) donde están ingresadas personas que no dejan de ser eso, personas. Puede parecer algo evidente, pero conviene recordar la humanidad de quienes sufren esta enfermedad. Al final, en la UTCA todo es una herramienta pensada para ayudarlas. Hasta el mensaje que se lee bajo las normas: «Respira, todo saldrá bien».

«Algunas chicas empiezan una búsqueda de la delgadez que está fuera de la lógica y la realidad»

Luis Rojo y Pilar Arribas llevan las riendas de la unidad e insisten en la importancia de que las pacientes sepan que tienen una enfermedad

Á. S.

VALENCIA. Luis Rojo y Pilar Arribas llevan las riendas de la UTCA de La Fe. Él es el director médico y ella es la psicóloga clínica que trata a las pacientes. Ambos conocen perfectamente cómo funcionan estos trastornos y tienen claras varias cosas. Primero, que la pandemia ha sido muy negativa. Segundo, que las dietas y las redes sociales son la principal puerta de entrada a estos trastornos. Y tercero, que el trabajo durante la pandemia fue muy complicado.

Por partes. «A nivel de presión, tenemos mucha gente en lista de espera. Vamos seleccionando a los pacientes más graves. Es muy especulativo, pero creo que la situación del confinamiento, especialmente, ha trabucado mucho la



▲ **Pilar Arribas.** La psicóloga clínica encargada de la unidad, durante la entrevista en Valencia. **IVÁN ARLANDIS**