

Terapia cognitivo-conductual
para el trastorno de
evitación/restricción
de la ingesta de alimentos

Terapia cognitivo-conductual para el trastorno de evitación/restricción de la ingesta de alimentos

Niños, adolescentes y adultos

Jennifer J. Thomas

Escuela de Medicina de Harvard

Kamryn T. Eddy

Escuela de Medicina de Harvard



www.aulamedica.es

No hemos escatimado esfuerzos a la hora de preparar este libro en aras de ofrecer la información más exacta y actualizada, acorde con los estándares y la práctica aceptados en el momento de la publicación. Aunque algunas historias de casos están tomadas de casos reales, hemos procurado proteger la identidad de los sujetos implicados. En todo caso, el autor, los editores y la casa editorial no pueden asegurar que la información aquí presentada esté totalmente libre de error, mucho menos teniendo en cuenta que los estándares clínicos están continuamente cambiando por la investigación y la regulación. Por lo tanto, los autores, editores y la casa editorial declinan toda responsabilidad por daños directos o indirectos resultantes del uso de la información contenida en este libro. Se recomienda encarecidamente a los lectores que presten especial atención a la información proporcionada por los fabricantes de cualquier fármaco o equipo que piensen utilizar

CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS

University Printing House, Cambridge CB2 8BS, United Kingdom.

Cambridge University Press is part of the University of Cambridge.

Titulo original: Cognitive-behavioral therapy for avoidant/restrictive food intake disorder: children, adolescents, and adults / Jennifer J. Thomas, Kamryn T. Eddy.

© Jennifer J. Thomas y Kamryn T. Eddy, 2019

Esta publicación tiene copyright. Está sujeta a licencia y no se puede reproducir ninguna parte de la obra sin el permiso escrito de Cambridge University Press.

Traducción:

Eva M.ª Trujillo Chi Vacuán

Edición española de



Grupo Aula Médica, S. L.

Sede Central Madrid

C/Gandía, 1. 28007 Madrid

Delegación y almacén

C/Río Jarama, 132. Nave 3.06. 45007 Toledo

aulamedica@aulamedica.es

www.aulamedica.es

ISBN: 978-84-7885-707-4

Depósito legal: M-6734-2023

Copyright 2023 edición española de GRUPO AULA MÉDICA, S. L.

Todos los derechos reservados

Impreso en España

Para Asher y Colby

Contenido

Prólogo ix

Prefacio xi

Agradecimientos xii

1	¿Qué es el trastorno de evitación/restricción de la ingesta de alimentos? 1	
	Definición 1	
	Prevalencia 2	
	Diferencia con trastornos de la conducta alimentaria clásicos 3	
	Etiología 5	
2	Panorama de los tratamientos existentes para trastornos de la conducta alimentaria, de la ingestión de alimentos y ansiedad 7	
	Trastornos de la alimentación pediátricos 7	
	Trastornos de la conducta alimentaria 9	
	Trastornos de ansiedad 11	
	Necesidad de un enfoque novedoso 13	
3	Evaluación del TERIA 14	
	Evaluación de la psicopatología específica del TERIA 14	
	Evaluación de las secuelas médicas del TERIA 16	
	Uso de la evaluación para planificar el tratamiento 18	
4	Modelo cognitivo-conductual de TERIA 20	
	Formulación de la sensibilidad sensorial 21	
	Formulación del miedo a las consecuencias aversivas 22	
	Formulación de la aparente falta de interés en comer o la formulación de alimentos 23	
	Poniéndolo todo junto 25	
5	Panorama de la TCC-AR 26	
	Formatos apoyados por la familia frente a formatos individuales 26	
	Las cuatro fases de la TCC-AR 27	
	Duración variable del tratamiento 29	
	Esquema de una sesión típica de TCC-AR 30	
	Objetivos del tratamiento en la TCC-AR 31	
	Postura del terapeuta en la TCC-AR 31	
	Conclusión 32	
6	Fase 1: Psicoeducación y cambio temprano 33	
	Fase 1: Sesión 1 33	
	Fase 1: Sesión 2 46	
	Fase 1: Sesión 3 (solamente consultantes con bajo peso) 51	
	Fase 1: Sesión 4 (solamente consultantes con bajo peso) 53	
	Solución de problemas en la fase 1 53	
	Lista de verificación para pasar a la fase 2 54	
7	Fase 2: Planificación del tratamiento 55	
	Fase 2: Sesión 1 55	
	Fase 2: Sesión 2 58	
	Solución de problemas en la fase 2 68	
	Lista de verificación para pasar a la fase 3 69	
8	Fase 3: Mecanismos de mantenimiento en orden de prioridad 70	
	Continuar apoyando el aumento de peso en la fase 3 (solamente consultantes de bajo peso) 70	
	Mecanismo de mantenimiento #1: Sensibilidad sensorial 71	
	Mecanismo de mantenimiento #2: Miedo a las consecuencias aversivas 88	
	Mecanismo de mantenimiento #3: Aparente falta de interés en la alimentación o comida 94	
	Solución de problemas en la fase 3 101	
	Lista de verificación para pasar a la fase 4 102	
9	Fase 4: Prevención de recaídas 103	
	Fase 4: Sesión 1 103	
	Fase 4: Sesión 2 112	
	Solución de problemas en la fase 4 115	

10 **Ejemplos de casos de TCC-AR** 116

Caso Clínico #1: Niña de 11 años con sensibilidad sensorial (TCC-AR apoyada por la familia) 116

Caso Clínico #2: Niño de 13 años con sensibilidad sensorial, aparente falta de interés en la alimentación y la comida, y bajo peso (TCC-AR apoyada por la familia) (Caso invitado por Kendra R. Becker, Ph. D.) 119

Caso Clínico #3: Joven de 16 años con sensibilidad sensorial, falta de interés en la alimentación y la comida, trastorno por atracón comórbido y obesidad (TCC-AR individual) (Caso invitado por Kendra R. Becker, Ph. D.) 123

Caso Clínico #4: Varón de 20 años con miedo a las consecuencias aversivas, aparente falta de interés en la alimentación o la comida, y bajo peso (TCC-AR apoyada por la familia) 127

Caso Clínico #5: Hombre de 32 años con sensibilidad sensorial (TCC-AR individual) 132

11 **Conclusiones y directrices futuras** 136

Apéndice 1. Evaluación de competencias para TCC-AR 138

Apéndice 2. Adherencia a la TCC-AR: Calificación sesión por sesión 140

Bibliografía 170

Índice 176

Prólogo

Este libro empieza con una simple premisa: Si le das a la gente una etiqueta diagnóstica, les ayuda a identificar que ellos o sus seres queridos tienen un problema legítimo, y sienten justificación al buscar ayuda. Sin embargo, después te encuentras con un dilema. Necesitas una manera de ayudar a esa gente a lidiar con ese problema cuando no ha habido tiempo de proponer soluciones. Así que, cuando el trastorno de evitación/restricción de la ingesta alimentaria (TERIA) fue lanzado al escenario mundial en 2013, fue grandioso tener una etiqueta, pero tuvimos que advertir a los individuos que padecen TERIA y sus familias de que no contábamos todavía con ningún tratamiento basado en la evidencia. Todo lo que podíamos ofrecer eran nuestras mejores conjeturas, y usualmente estaban lejos de ser las correctas.

El abordaje de la terapia cognitivo-conductual para trastornos de la conducta alimentaria (TCC-TCA) que funciona bien con muchos adultos con trastornos alimentarios no ha demostrado ser adecuado para este grupo. Sin embargo, ahora contamos con un enfoque de tratamiento bien pensado que puede brindar verdadera esperanza a las personas que padecen TERIA, sin importar su edad. Los autores nos han dado una forma de TCC que está adaptada para TERIA —para el trastorno de evitación/restricción de la ingesta alimentaria (TCC-AR). En este libro se aclara cómo la TCC-AR difiere de la TCC-TCA, así como también se superponen.

Esta texto es un verdadero pionero, con su combinación de conocimiento clínico, sólido razonamiento teórico, apoyo empírico y mucho material de casos. No es exagerado decir que solo este equipo podría haber producido un protocolo clínico tan excelente en este momento. Han trabajado en múltiples niveles para comprender el TERIA y han utilizado esa investigación y evidencia clínica para desarrollar la terapia que se expone en este manual.

Lo que Jennifer Thomas y Kamryn Eddy han hecho aquí (junto con su gran equipo) es encontrar formas de hacer este trabajo con la persona que padece TERIA o su familia, de acuerdo con lo que es más probable que se ajuste al caso individual. Su protocolo de TCC-AR se basa en

los principios cognitivo-conductuales, que han sido perfeccionados y refinados. En sus manos tiene un modelo escenificado que se adapta a la naturaleza del caso individual; materiales psicoeducativos claramente establecidos; y un manual para padres que les ayudará a involucrarse como agentes activos en el proceso de tratamiento. Las etapas de la terapia y las tareas dentro de cada etapa quedan claras para el lector. El penúltimo capítulo brinda material de casos vividos, que muestra el pensamiento que debemos hacer al ofrecer TCC-AR. Cualquiera que tenga problemas para comprender cómo hacer que la TCC-AR funcione en la práctica habitual, puede aprender de estos excelentes ejemplos de casos clínicos.

Los autores son muy claros: el trabajo de nuestro campo para comprender y tratar el TERIA aún no está completo y será objeto de investigación e innovación clínica durante las próximas décadas. Sin embargo, este libro es el paso más significativo hasta la fecha: reúne la investigación y el conocimiento clínico para proporcionar a los clínicos el conocimiento y las habilidades que necesitan para trabajar con esta población clínica desafiante. Así que ahora, cuando un padre o una persona que padece TERIA diga: “Me dieron este diagnóstico, ahora ¿qué se puede hacer al respecto?”, tendremos una respuesta y las herramientas necesarias. Deberíamos estar encantados, y creo que lo estará cuando haya leído este manual y lo haya probado con sus consultantes. Este texto está escrito para ser usado. Ciertamente no va a pasar mucho tiempo en mi biblioteca, sino que formará parte del lugar al que pertenece: mi escritorio. Este manual merece estar en el escritorio de todos los clínicos que trabajan con estos problemas de ingestión y alimentación. Jennifer Thomas, Kamryn Eddy y su equipo son un formidable grupo de investigadores clínicos y este libro demuestra no solo sus habilidades, sino también su dedicación al cuidado de sus consultantes y familias.

*Glenn Waller, DPhil
Profesor de Psicología Clínica
Universidad de Sheffield, Reino Unido*

Prefacio

El trastorno de evitación/restricción de la ingesta alimentaria (TERIA) se introdujo en la nomenclatura psiquiátrica en 2013, con la publicación del *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*, quinta edición (DSM-5; American Psychiatric Association, 2013). Al nombrar y describir un síndrome que reflejaba los síntomas con los que muchos consultantes y familias habían estado luchando durante mucho tiempo, la American Psychiatric Association supuso una oleada de esperanza para las personas con una alimentación evitativa y restrictiva y para sus seres queridos. De hecho, nombrar un diagnóstico implica que la enfermedad puede ser tratable, que puede haber una cura. En los últimos cinco años, los consultantes esperanzados y sus familias han inundado las clínicas de todo el mundo en busca de ayuda para la alimentación evitativa y restrictiva. Muchos de ellos han llegado a nuestro centro, el Massachusetts General Hospital Eating Disorders Clinical and Research Program en Boston.

Desafortunadamente, en 2013, nosotros sabíamos muy poco acerca de la fenomenología y tratamiento del TERIA. Aunque ya existía una literatura robusta sobre los trastor-

nos alimentarios pediátricos y los trastornos de la conducta alimentaria clásicos, el TERIA en sí era tan nuevo que no existía un claro estándar de tratamiento.

Es decir, ningún tratamiento psicológico había demostrado una eficacia clara en un ensayo controlado aleatorizado. Esto supuso un dilema para los clínicos en ejercicio: ¿Qué íbamos a ofrecer a los cientos de consultantes y familias que, animados por un nuevo diagnóstico, nos honraron con su confianza al pedir ayuda? Este libro describe una forma especializada de terapia cognitivo-conductual, TCC-AR, que hemos desarrollado, perfeccionado y estudiado en respuesta a esta urgente necesidad clínica. La TCC-AR está diseñada para el tratamiento de niños, adolescentes y adultos a partir de los diez años de edad que cumplan con los criterios del DSM-5 para TERIA (American Psychiatric Association, 2013) o muestren síntomas clínicamente significativos de evitación o restricción alimentaria. Aunque todavía nos queda mucho por aprender sobre la etiología, la neurobiología, la prevención y el tratamiento de TERIA, los consultantes y sus familias necesitan ayuda ahora. Y es precisamente esta razón la que nos animó a escribir este libro.

Agradecimientos

Desarrollar este tratamiento fue realmente un esfuerzo de equipo. Queremos agradecer a todos nuestros colegas clínicos, investigadores, patrocinadores y consultantes que nos ayudaron a comprender mejor la psicopatología específica del TERIA e identificar intervenciones potencialmente exitosas. Específicamente, un reconocimiento muy especial a la Dra. Kendra Becker, quien se desempeñó como terapeuta en la prueba piloto inicial de TCC-AR, brindó comentarios inestimables que nos ayudaron a depurar el tratamiento y ayudó a crear los folletos de educación para consultantes incluidos en este libro. Estamos infinitamente agradecidas con la nutricionista de nuestro equipo, Laurie Manzo RD, por recopilar el folleto educativo para consultantes “Deficiencias nutricionales comunes asociadas con TERIA”, basado en su experiencia clínica con este grupo. Tenemos una deuda de gratitud con todos los miembros del equipo clínico y de investigación del Eating Disorders Clinical and Research Program (EDCRP), quienes nos brindaron una importante retroalimentación sobre las versiones anteriores de este tratamiento, incluidos los Drs. Rachel Liebman, Lazaro Zayas, Audrey Tolman, Judy Craver, Cathryn Freid y Debra Franko. También nos gustaría agradecer a nuestros asistentes de investigación actuales y anteriores de EDCRP, Kathryn Coniglio, Helen Murray y Ani Keshishian, quienes nos ayudaron con muchas propuestas de subvenciones y presentaciones a la junta de revisión institucional para apoyar este proyecto. Este manual no habría sido posible sin nuestros colaboradores de investigación, particularmente aquellos en nuestro estudio financiado por el Instituto Nacional de Salud, “Mecanismos de riesgo neurobiológicos y conductuales de las trayectorias de alimentación restrictivas/evitativas de los jóvenes” (1R01MH108595), incluidos los Drs. Elizabeth Lawson y Nadia Micali (coinvestigadoras principales del estudio) y coinvestigadoras

Dras. Madhusmita Misra, Thilo Deckersbach, Franziska Plessow, Melissa Freizinger, Elana Bern y Lydia Shrier. Un agradecimiento especial a nuestras enfermeras especializadas del estudio, Elisa Asanza y Meghan Slattery, y a los coordinadores del estudio, Reitumetse Pulumo, Olivia Wons, Christopher Mancuso, Alyssa Izquierdo y Jenny Jo, por su incansable trabajo en el estudio de la neurobiología. También nos gustaría agradecer a la Dra. Sabine Wilhem, quien nos brindó inestimables aportaciones en el desarrollo del tratamiento y nos ayudó a diseñar nuestro estudio piloto TCC-AR. Como indicamos en el texto, es importante colaborar con médicos que puedan dar seguimiento a este grupo de consultantes. Como tal, deseamos agradecer a los colegas médicos que brindaron atención médica a nuestros consultantes que padecen TERIA, incluidos los Dres. Mark Goldstein, Kathryn Brigham, Diana Lemly, Nupur Gupta, Jennifer Rosenblum y Melinda Mesmer. También deseamos agradecer a las Dras. Rachel Bryant-Waugh, Lucy Cooke y Nadia Micali por trabajar con nosotras en el desarrollo de la Entrevista sobre Pica, TERIA y Trastorno de Rumiación, que aclaró nuestra comprensión de la psicopatología de TERIA y su heterogeneidad clínica. Estamos también sinceramente agradecidas con la American Psychological Foundation, Hilda and Preston Davis Foundation y la Global Foundation for Eating Disorders, que financiaron nuestro estudio piloto de TCC-AR; y el Instituto Nacional de Salud Mental y la Mind, Brain and Behavior Initiative de la Universidad de Harvard, que financiaron nuestra investigación de la neurobiología del TERIA. Por último, y más importante, estamos agradecidas con todos nuestros consultantes que padecen TERIA y sus padres. Cada uno de ellos tuvo el altruismo de someterse a un nuevo tratamiento experimental y la visión para ver cómo su participación en el estudio podría, en última instancia, mejorar la vida de los demás.