

RECOMENDACIONES AL PACIENTE CON TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA) EN HOSPITALIZACIÓN DOMICILIARIA

La hospitalización domiciliaria permite finalizar el ingreso hospitalario o la estabilización de los pacientes con TCA en su medio habitual (el domicilio), involucrando a su entorno más próximo, haciéndolo partícipe y entrenándolo, para permitir una adaptación de los cuidados a su rutina diaria, promoviendo la autonomía del paciente.

Durante el ingreso domiciliario, los cuidadores del paciente deben sustituir las funciones del personal sanitario y seguir las indicaciones del equipo en todo momento.

Es necesario mantener una estrecha vigilancia antes, durante y después de las ingestas.

De forma general se deberán seguir las siguientes recomendaciones:

- Seguir las pautas de alimentación administradas tras el alta en la unidad de hospitalización.
- El paciente deberá completar las ingestas. No podrá negociar acerca de ello.
- Durante la preparación de los alimentos el paciente no podrá estar presente en la cocina.
- Se recomienda báscula de cocina para cálculo de raciones (según indicación del equipo).

➤ Durante las ingestas:

- ❖ Deberá estar acompañado en todo momento.
- ❖ Deberá permanecer sentado, con los pies apoyados en el suelo y la espalda recta y apoyada, sin estar en tensión.
- ❖ Brazos sobre la mesa, visibles y mangas arremangadas.
- ❖ Pelo recogido.
- ❖ Llenar los cubiertos en su justa medida, corregir excesos y/o defectos.
- ❖ Vigilar que no se deseche comida en la servilleta. No limpiar los cubiertos con ella.
- ❖ Beber agua de forma fraccionada y en cantidad ajustada.
- ❖ No desmigalar el pan ni galletas.
- ❖ Pasar al siguiente plato una vez comprobado por familiar y aprobado por él.
- ❖ Cortar en trozos de tamaño adecuado (que no sean excesivamente pequeños).
- ❖ Controlar el tiempo (sin insistir en cuanto le queda)
 - Comidas y cenas: 30 - 40 minutos.
 - Desayuno y merienda: 15 - 20 minutos.
- ❖ Si hay comportamientos anómalos, corregir.

- No podrá ir al baño tras las ingestas.
- Deberá realizar reposo tras la ingesta (tumbado o sentado, extremidades relajadas y apoyadas y no podrá moverse). 30 minutos tras merienda y desayuno y 60 minutos tras comida y cena. Vigilar que no esté en tensión.
- Dormir unas 7 - 8 horas diarias. Podrá dormir siesta siempre que no exceda de 30 minutos.
- Vigilar las duchas. Deberán tener una duración aproximada de 15-20 minutos.
- No podrá encerrarse en el baño; vigilar cuando vaya para evitar conductas purgativas.
- Vigilar posibles conductas purgativas (vómitos, toma de laxantes) y/o compensatorias (ejercicio físico intenso, paseos y movilizaciones excesivos).
- Revisar habitación para evitar que tengan restos de comida o botellas de agua.
- Temas de conversación diferentes a la comida, peso y aspecto físico.
- Retirar báscula de casa.
- Uso de televisión, móviles, internet y otras actividades de ocio supeditado a indicaciones del equipo y de forma progresiva.
- Actividad académica (*si aplica*) según indicaciones del equipo y de forma gradual.