

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

ALIMENTÁNDONOS DE SALUD



¿Qué son los trastornos de la conducta alimentaria?



Trastornos psicológicos graves que conllevan alteraciones de la conducta alimentaria (por exceso o defecto) y pueden generar patologías físicas graves e incluso la muerte.



¿Cuáles son sus características?

- Origen **MULTIFACTORIAL**: factores individuales, familiares, culturales, sociales, etc.
- Suelen iniciarse con una dieta y presentar una insatisfacción corporal y personal.
- La persona afectada no suele mostrar conciencia de su patología.
- El apoyo familiar resulta clave para prevenir estos trastornos y para abordar un tratamiento en caso de diagnóstico.
- Suelen comenzar a manifestarse entre los 12 y 18 años, en la adolescencia.
- Es más frecuente en mujeres adolescentes con imagen corporal distorsionada.



Algunas señales de sospecha de TCA



Es precisa la valoración profesional para diagnosticar adecuadamente un trastorno de la conducta alimentaria

- **Ingesta compulsiva** recurrente.
- **Pérdida de peso inexplicada** y/o aumento de peso u obesidad.
- **Culpabilidad** por haber comido.
- **Preocupación constante y exagerada** por la alimentación y el sobrepeso.
- **Percepción distorsionada** sobre su imagen corporal.
- **Conductas de alimentación bizarras** (ritmo muy lento o muy rápido, comer de pie o en constante movimiento, esconder comida, evitar platos, etc.).



- **Cambios de horario o vestimenta.**
- **Dificultades para mostrar apetito o saciedad** frente a la comida.
- Realización de un **ejercicio físico desmesurado.**
- **Tendencia al aislamiento.**
- **Vómitos auto-inducidos** o uso de **laxantes, diuréticos** sin causa justificada.
- **Falta de menstruación** cuando ya se tenía o **retraso** en la aparición de la primera regla.
- **Cambios de humor frecuentes.**
- **Diets restrictivas** no justificadas.



Pautas familiares para prevenir los TCA

- Sé consciente de que la **familia es el pilar básico** en la prevención de TCA.
- Favorece la **asociación** del momento de la comida con **situaciones positivas.**
- Ofrece **información nutricional** y promueve **hábitos saludables** (alimentación, descanso, deporte, etc.).
- **No utilices** la comida como **castigo o refuerzo.**
- **Critica las dietas milagro** y la valoración de la persona por su aspecto físico.
- Favorece la **aceptación de la diversidad.**



- Crea **menús** para toda la familia, si es posible.
- Fomenta la **independencia y autocuidado** de hijos/as. **No les sobreprotejas.**
- Ofrece una **estructura estable durante las comidas** (horario, lugar, etc.).
- Potencia **competencias personales y sociales** en tus hijos/as (pensamiento crítico, autoestima, motivación, etc.).
- **Critica el modelo estético imperante** en la sociedad.

