

10 Señales de Alerta del Trastorno de Conducta Alimentaria (TCA)



Cambios de peso inestables y de origen desconocido. Puede haber lesiones, irregularidades o ausencia de menstruación.

Conductas extrañas con la comida como beber agua antes de cada bocado, partir la comida en trozos muy pequeños, esparcir la comida.



Comportamientos compensatorios: ejercicio físico excesivo, desaparecer entre comidas o ir al baño después de comer.



Obsesión por la “comida sana”: clasificación muy rígida de alimentos “permitidos y prohibidos” junto a una estricta aplicación.



Ausencia de alimentos en nevera o despensa sin explicación clara puede ser un síntoma de episodios de atracones.



Discurso de rechazo, desprecio y severa autocrítica hacia su cuerpo manifestado a través de comentarios y conductas despectivas.



Reacciones emocionales inestables e intensas debido al agotamiento emocional y la desnutrición asociada al TCA.



Perfeccionismo y necesidad de control con reacciones desproporcionadas ante cambios o fallos irrelevantes para el resto.



Rupturas o problemas en las relaciones sociales debido a la falta de asertividad y a una gestión inadecuada de los conflictos.



Aparición de autolesiones como forma de pedir ayuda cuando no puede comunicar el dolor emocional.



10 Señales de Alerta del Trastorno de Conducta Alimentaria (TCA)



Cambios de peso inestables y de origen desconocido. Puede haber lesiones, irregularidades o ausencia de menstruación.

Conductas extrañas con la comida como beber agua antes de cada bocado, partir la comida en trozos muy pequeños, esparcir la comida.

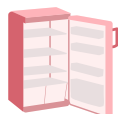


Comportamientos compensatorios: ejercicio físico excesivo, desaparecer entre comidas o ir al baño después de comer.

Obsesión por la “comida sana”: clasificación muy rígida de alimentos “permitidos y prohibidos” junto a una estricta aplicación.



Ausencia de alimentos en nevera o despensa sin explicación clara, puede ser un síntoma de episodios de atracones.



Discurso de odio hacia el propio cuerpo manifestado a través de comentarios y conductas despectivas.



Reacciones emocionales inestables e intensas debido al agotamiento emocional y la desnutrición asociada al TCA.



Perfeccionismo y necesidad de control con reacciones desproporcionadas ante cambios o fallos irrelevantes para el resto.



Rupturas o problemas en las relaciones sociales debido a la falta de asertividad y a una gestión inadecuada de los conflictos.



Aparición de autolesiones como forma de pedir ayuda cuando no puede comunicar el dolor emocional.

