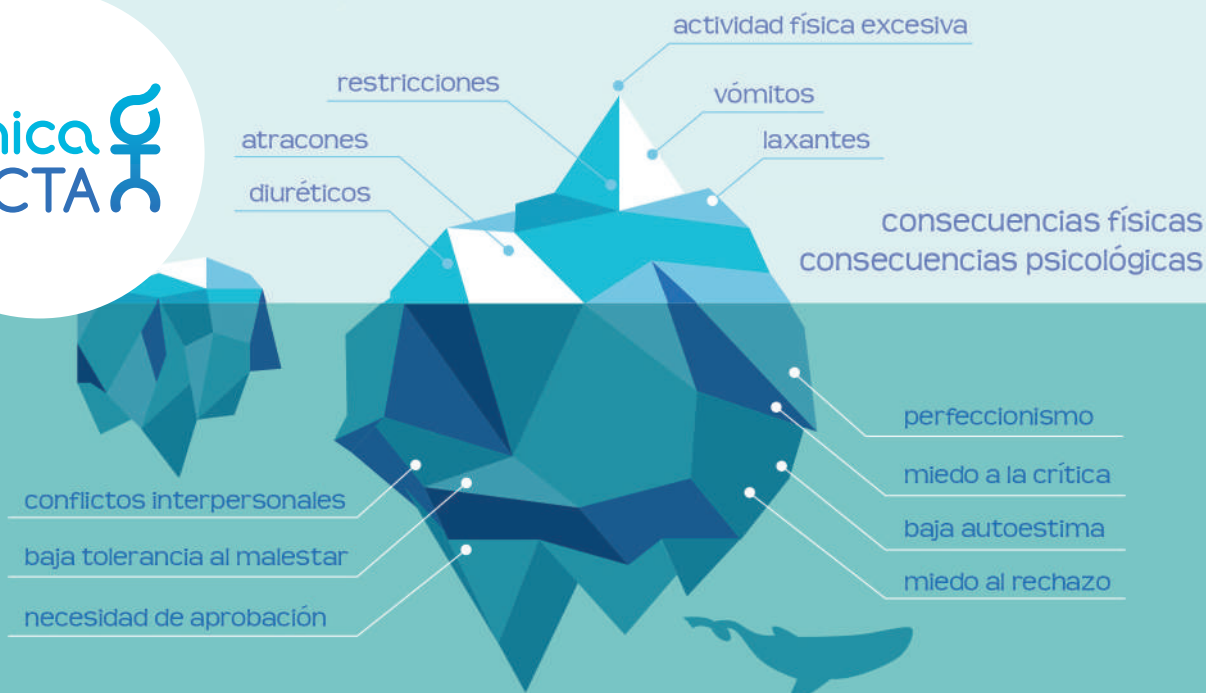




entre todos,
lo hacemos
posible

GUÍA INFORMATIVA SOBRE LOS
TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA





adolescentes y jóvenes

de 12 a 21 años

5%

Padecen un Trastorno de la Conducta Alimentaria

11%

Padecen síntomas de riesgo

datos entre la población española



Qué son los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)

Los Trastornos Alimentarios son trastornos psicológicos que se manifiestan a través de la conducta alimentaria y cuyas complicaciones físicas y mentales ponen en serio riesgo la salud y la calidad de vida.

El Trastorno Alimentario se origina cuando la persona intenta calmar y mejorar la imagen negativa que tiene de sí misma y de resolver los conflictos subyacentes no resueltos. A través del Trastorno Alimentario busca sentirse con control, autosuficiencia, aprobación y reconocimiento, evitando así el miedo al rechazo, la vergüenza a la equivocación. El TCA evita sentir las emociones dolorosas negativas, las experiencias traumáticas y evita/niega los conflictos familiares.

Los TCA presentan una gran variedad de características clínicas: físicas, emocionales, conductuales y cognitivas que

interfieren en sus actividades laborales o académicas y en sus relaciones sociales y familiares.

El bajo peso o sobrepeso no es el único indicador de un Trastorno Alimentario, personas con un peso saludable también pueden padecerlo. El silencio y negar lo que le está sucediendo son dos de los síntomas más peligrosos de los TCA, ya que provocan un deterioro progresivo de la salud física y psicológica.

Los tratamientos eficaces en los TCA deben ser realizados por equipos intermultidisciplinares de médicos, psicólogos, nutricionistas y psiquiatras especializados en Trastornos de la Conducta, que intervendrán a nivel físico, nutricional, psicológico, familiar y social, poniendo en marcha un protocolo específico para Trastornos Alimentarios.

Los TCA se han convertido en la tercera enfermedad psiquiátrica más grave en adolescentes en nuestra sociedad, afectando también a hombres y mujeres de distintos grupos de edad.

Los Trastornos Alimentarios se curan por completo, con independencia de los años de la evolución, aunque la detección e intervención temprana mejoran el pronóstico y reducen el tiempo de intervención.

Trastornos más frecuentes

ANOREXIA NERVIOSA

Restricción de la ingesta energética, que conduce a un peso corporal muy bajo en relación con la edad y sexo. La pérdida de peso también puede ser debida al ejercicio físico excesivo, vómitos autoprovocados, laxantes o diuréticos para compensar la ingesta de alimentos.

BULIMIA NERVIOSA

Episodios recurrentes de atracón (sobreingesta de alimentos con sensación de falta de control sobre lo que se ingiere), seguidos de comportamientos compensatorios inapropiados (vómitos, uso incorrecto de laxantes, ayuno o ejercicio excesivo) para evitar el aumento de peso.

TRASTORNO POR ATRACONES

También se dan episodios recurrentes de atracón pero, a diferencia de la Bulimia, no van seguidos de conductas compensatorias.

Otros trastornos

TRASTORNO DE EVITACIÓN /RESTRICCIÓN DE LA INGESTIÓN DE ALIMENTOS

PICA

RUMIACIÓN

OTROS TRASTORNOS ALIMENTARIOS O DE LA INGESTIÓN DE ALIMENTOS ESPECIFICADOS

Suelen pasar desapercibidos socialmente y sus formas clínicas son menos frecuentes, pero también pueden derivar en situaciones clínicas graves.

¿Qué causa un TCA?

En el inicio y desarrollo de los TCA existen un conjunto de múltiples causas o factores que los originan.

En primer lugar, los factores predisponentes aumentan la probabilidad de padecer un TCA. Los factores desencadenantes facilitan el inicio de la enfermedad.

Los factores mantenedores son los que favorecen que la enfermedad siga su curso y se mantenga prolongada en el tiempo.

causas o factores

PREDISPONENTES

Preocupación por imagen y peso
Obesidad y sobrepeso infantil
Baja autoestima, perfeccionismo
Bullying

DESENCADENANTES

Pubertad
Visión personal negativa
Desagrado cuerpo
Estrés

PREDISPONENTES

Refuerzo social
Dietas o caos alimentario
Estado de ánimo negativo
Conflictos



Los Trastornos de la Conducta Alimentaria son patologías que aparecen de manera progresiva, por este motivo es importante conocer las **señales de alerta** con el objetivo de detectarlas y comenzar con el tratamiento lo antes posible.



1 En relación con el cuerpo

- Se pesan y/o miran al espejo con frecuencia de forma obsesiva o lo evitan.
- Tienden a ocultar ciertas partes del cuerpo con la ropa.
- Muestran desconfianza e insatisfacción respecto a sí mismos si no tienen el cuerpo perfecto.
- Comparaciones con el aspecto físico de otras personas.

2 En relación con la comida

- Rehúyen comer con la familia o amigos.
- Dieta persistente aún estando muy delgada/o.
- Evitan ciertas comidas o alimentos.
- Disminuyen progresivamente las cantidades que comen.
- Seleccionan los alimentos en función de su valor calórico. Se obsesionan en contar calorías.
- Aparecen restos de comida en lugares inusuales. Esconden comida o restos en la habitación, desaparece comida.
- Beben mucha agua antes de realizar las ingestas.
- Cortan los alimentos en mil trocitos.
- Visitas constantes el baño después de las ingestas.
- Consumo de laxantes, diuréticos, pastillas adelgazantes y/o supresores del apetito.
- Consumo elevado de chicles y/o bebidas gaseosas.

3 En relación con la actividad y ejercicio físico

- Aumentan de manera excesiva el ejercicio físico con la única intención de perder peso.
- A lo largo del día realizan múltiples actividades sin parar.

4 Comportamiento característico en el aula

Según el diagnóstico se observan los siguientes rasgos:

ANOREXIA NERVIOSA:

- Buenos resultados académicos, se refugian en los estudios.
- Afán competitivo por destacar.
- Excesiva obediencia.
- Baja tolerancia a la frustración, ante cualquier fallo se derrumban.
- Dificultad para controlar sus impulsos.

BULIMIA NERVIOSA:

- Resultados académicos variables, según estado de ánimo.
- Dificultad para controlar sus impulsos.

5 Comportamiento a nivel social

- Según las características personales, podemos observar una situación de aislamiento social o fluctuaciones periódicas con momentos de mayor relación social.
- Tendencia a la soledad, la tristeza y la melancolía.
- En ocasiones, no se observa ningún tipo de cambio visible.

actúa ante la más mínima sospecha

- Pide ayuda profesional especializada en Trastornos Alimentarios.
- Comunícate tu preocupación de las conductas observadas con serenidad y paciencia.
- No esperes a que el/ella reaccione o lo reconozca.
- Transmite tu comprensión hacia sus miedos.
- Mantente firme en tu decisión respecto a la necesidad de pedir ayuda profesional especializada en Trastornos Alimentarios, e iniciar un tratamiento.
- Busca ayuda lo antes posible aunque el/ella no quiera acudir.

solicita cuando acudas a tratamiento

- Asesoramiento e información especializada en Trastornos Alimentarios.
- Evaluación y tratamiento psicológico, médico, nutricional y psiquiátrico.
- Información sobre los Recursos Asistenciales.
- Asesoramiento para las familias.
- Información sobre ayudas y subvenciones para el tratamiento.

¿Cómo prevenir desde casa?

A continuación les indicamos algunas pautas que, como **padres o tutores**, pueden poner en marcha para **favorecer una mejor aceptación de vuestro hij@** (autoestima) y de su **propio cuerpo** (imagen corporal).

- Animar a nuestro@ hij@ a ser sociable y a relacionarse con los demás.
- Animar a la independencia y autonomía personal de nuestro/a hijo/a.
- Recompensar o premiar los pequeños alcances en el momento es mejor que enfatizar grandes hitos en el futuro.
- No insistir en una conducta perfecta todo el tiempo.
- No fijar patrones o normas imposibles o difíciles para nuestro/a hijo/a.
- Mostrar a nuestro/a hijo/a amor y afecto sin sobreprotegerlo ni controlarlo excesivamente.
- Restar importancia al peso, la talla o la figura corporal.
- Reflexionar sobre los comentarios que se hacen respecto al propio físico y al de las personas de nuestro entorno.
- No dar demasiada importancia a la comida o a la alimentación.
- Al menos comer una vez al día todos los miembros de la familia juntos, favoreciendo un espacio de comunicación entre padres e hijos.
- Fomentar el espíritu crítico en el joven/adolescente (medios de comunicación).
- Tener en cuenta los malos usos de Internet y favorecer su uso responsable.

“ Es una enfermedad que no se cura.

Los TCA son enfermedades que se deciden voluntariamente.

Los TCA se resuelven cuando recuperan el peso.

Las personas que padecen un TCA son chicas jóvenes y muy delgadas.

El tratamiento de los TCA es mejorar su autoestima.

Las personas con TCA están muy delgadas.

Si tienen la regla o la analítica está bien significa que no tiene un TCA.

Es una forma de llamar la atención que se pasa con el tiempo.

“ Los TCA son enfermedades mentales que sí pueden curarse por completo.

Los TCA tienen una etiología multicausal.

Nunca se decide tener un TCA.

La curación total de los TCA se resuelve tratando los problemas físicos, alimentarios y psicológicos en tratamientos planificados por especialistas.

Los TCA no entienden de sexo, ni de la posición económica familiar, ni de la edad de la persona.

La curación implica aprender a sentirse bien consigo mismo y el cuerpo y tener una relación sana con la alimentación.

El peso, la menstruación o una analítica no son criterios adecuados para diagnosticar un TCA.

La detección e intervención temprana mejoran el pronóstico y reducen el tiempo de intervención.

MITOS

REALIDADES

Qué ofrece Clínica CTA

1

VISITA INFORMATIVA GRATUITA

para familiares y pacientes

2

EQUIPO INTERDISCIPLINAR

psicólogos, nutricionistas, médico, psiquiatra

3

TRATAMIENTO PRESENCIAL/ONLINE

Trastornos Alimentarios y Obesidad

4

ASESORAMIENTO FAMILIAR

padres y familiares

5

CURSOS Y TALLERES

Centros Educativos, profesionales de la salud, e intervención social



Alrededor del 75% de las personas que presentan un alto riesgo de sufrir un Trastorno de la Conducta Alimentaria presentan niveles muy bajos de autoestima.
La mitad de la población española presenta problemas y trastornos relacionados con el aspecto físico, la nutrición y la alimentación.

entre todos, lo conseguimos



Játiva, 4 - esc. izda. 7^a
46002 Valencia
T. 963 106 186

info@clinicacta.com

clinicacta.com

Four overlapping arrows pointing to the right, each with a different color and text. The top arrow is blue and contains the text 'trastornos alimentarios'. The second arrow is yellow and contains the text 'obesidad'. The third arrow is green and contains the text 'psicología y nutrición'. The bottom arrow is pink and contains the text 'formación'. The arrows are overlapping and have a 3D effect with shadows.

trastornos alimentarios
obesidad
psicología y nutrición
formación