

Trastornos del comportamiento alimentario

Las personas que sufren trastornos del comportamiento alimentario (TCA) presentan conductas repetidas y anómalas relacionadas con la alimentación y la imagen corporal, y con mucho sufrimiento psicológico.

Anorexia nerviosa

La persona que sufre anorexia nerviosa siente un **miedo** inmenso a engordar, o está excesivamente preocupada por su silueta y tiene una percepción distorsionada de su imagen corporal. A menudo no es consciente de su enfermedad. En los casos extremos, la pérdida de peso puede comprometer gravemente su salud física y mental. **Señales de alerta:** pérdida de peso injustificada, restricciones alimentarias, excusas para evitar comer en familia, aumento de la actividad física, pérdida de la menstruación, baja autoestima, elevada autoexigencia o retraimiento social.

Bulimia nerviosa

La persona presenta episodios repetitivos durante los cuales come muy exageradamente, en poco tiempo, en secreto y sin control (atracones); después se siente muy culpable y lo “compensa” provocándose el vómito, abusa de laxantes o diuréticos, o aumenta su actividad física. No siempre se dan alteraciones en el peso. **Señales de alerta:** seguimiento de dietas restrictivas en las comidas, atracones alimentarios descontrolados, vómitos autoinducidos, aumento de la tristeza, de la irritabilidad o del sentimiento de culpa.

Trastornos de la conducta alimentaria no especificados

Son los más frecuentes y pasan más desapercibidos. La persona puede mantener su peso, pero muestra conductas reiteradas de compensación para no aumentarlo, y mucho sufrimiento emocional. El pronóstico de estos trastornos suele ser mejor que el de los anteriores. Es importante que la persona afectada reciba atención especializada para

que el trastorno no se convierta en crónico.

Señales de alerta: tanto sigue restricciones alimentarias como se da atracones, aumenta la actividad física o sufre vómitos ocasionales. No suelen darse grandes cambios en el peso, pero se puede mostrar ansiedad, depresión y retraimiento social.

¿Por qué suceden?

Interactúan en ellos muchas causas: genéticas, psicológicas, familiares y socioculturales. Los medios de comunicación proyectan la imagen de personas muy delgadas como modelo de éxito. En muchos sitios de Internet se hace apología de estos trastornos. Las personas sensibles a estos mensajes pueden sentir rechazo hacia su cuerpo porque no se corresponde con una imagen de supuesta “perfección”.



El **tratamiento** debe iniciarse lo antes posible, con el apoyo familiar. Debe realizarlo un equipo de médicas/os, enfermería, psicología, psiquiatría y educadoras/es para abordar la enfermedad y prevenir recaídas.

Consejos de prevención en el hogar

Debe favorecerse la autoestima y generar un ambiente propicio para la comunicación y para la expresión de los sentimientos. Es importante aceptar el propio cuerpo y potenciar el espíritu crítico frente a los estereotipos culturales. Las comidas deben hacerse en familia, comer de todo, en cantidades moderadas y evitar dietas restrictivas sin asesoramiento.

Para saber más, diríjase a su equipo de atención primaria o a la Associació contra l’Anorèxia i la Bulímia, www.acab.org, tel. 934 549 275.