

30 de noviembre

Día Internacional de Lucha contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)



Los Trastornos de la Alimentación son mucho más complejos de lo que a menudo se piensa. Aunque la imagen común puede ser de mujeres jóvenes con bajo peso, la realidad es que estos trastornos pueden manifestarse de muchas maneras y afectar a personas de todas las edades y géneros. No siempre se trata de un peso extremadamente bajo. Algunas personas pueden tener un peso normal, o incluso sobrepeso, e incluso así lidiar con problemas serios relacionados con la alimentación.



¿Qué son los trastornos de la conducta alimentaria?

Los TCA son enfermedades médicas mentales que se caracterizan por involucrar emociones, actitudes y comportamientos negativos y extremos hacia la imagen corporal propia y las conductas de alimentación, afectando la salud física y mental de quien los padece e incluso poniendo en peligro la vida de las personas.

¿Cuáles son los TCA más comunes?

TCA	¿Qué es?	¿Qué signos y síntomas se presentan?
Anorexia	Se caracteriza por una restricción de la alimentación y una pérdida de peso acompañada de sentimiento de miedo a aumentar de talla.	<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de peso en poco tiempo • Caída del cabello • Palidez • Piel seca • Debilidad • Evita comer con otras personas
Bulimia nerviosa	Se caracteriza por episodios de atracón seguido por una acción compensatoria debido a sentimiento de culpa, como vómito, ejercicio excesivo, laxantes, entre otros.	<ul style="list-style-type: none"> • Desaparición de grandes cantidades de comida • Visitas frecuentes al baño después de las comidas • Bañarse después de comer • Hinchazón de la cara
Trastorno por atracones	Se caracteriza por episodios de atracones una vez a la semana durante tres meses, sintiendo una pérdida del control y sin sensación de hambre.	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimiento de culpa después del atracón • Comer más deprisa que la mayoría de la gente • Comer hasta sentirse incómodamente lleno • Comer a solas o a escondidas por vergüenza

Si identificas alguna de las siguientes características en algún familiar o amigo, recuerda acudir con un profesional de la salud que se especialice en el tratamiento y diagnóstico de un TCA, enfatizando la necesidad de pedir ayuda.

TÚ PUEDES AYUDAR A MUCHAS PERSONAS QUE VIVEN UNA TCA DE FORMA SILENCIOSA.

BIBLIOGRAFÍA

Treasure, J., Duarte, T. A., & Schmidt, U. (2020). Eating disorders. *Lancet* (London, England), 395(10227), 899–911. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30059-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30059-3)

National Institute of Mental Health. (2021). Los trastornos de la alimentación. NIH. Recuperado de: <https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion/los-trastornos-de-la-alimentacion-un-problema-que-va-mas-alla-de-la-comida.pdf>

Comenzar de Nuevo A.C. Recuperado de: <https://comenzardenuevo.org/sintomatologia/>

Lyness, D. (2019) Trastornos de la conducta alimentaria. Recuperado de: <https://kidshealth.org/es/teens/eat-disorder.html>

Gavin, M. (2021) Trastorno por atracón. Recuperado de: <https://kidshealth.org/es/parents/binge-eating.html>

Hilker, I. (2021) Tratamiento de los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Universidad de Barcelona. Recuperado de: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/tratamiento>

