



TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)

¿QUÉ SON?

Son un conjunto de condiciones crónicas graves que se relacionan, principalmente, con la ingesta de comida.

Involucran diversos síntomas, tales como:

- Distorsión de la autoimagen corporal.
- Gran temor a subir de peso.
- Excesiva preocupación por perder el control sobre lo que se ingiere.



Estos trastornos suelen iniciar entre los 14 y los 20 años y se presentan, sobre todo, en adolescentes mujeres. Sin embargo, el número de varones que los padecen está en aumento.



LOS MÁS CONOCIDOS:

Anorexia nerviosa

Distorsión de la imagen corporal que implica rechazar la comida por un miedo obsesivo a engordar, lo que puede conducir a desnutrición.

Este trastorno se relaciona con:

Complicaciones médicas, problemas de salud mental y un alto riesgo de muerte.



La pérdida de peso puede darse por:

- Dietas, ayunos y/o ejercicio excesivo (anorexia restrictiva)
- Conductas purgativas, tales como: vómitos autoinducidos o el uso indebido laxantes, diuréticos o enemas (anorexia purgativa).

Señales de alerta

- 1 Restricción de la ingesta de alimento:** evidencia un peso corporal significativamente bajo para la edad y sexo de la persona.
- 2 Miedo intenso a engordar** a pesar de tener un peso significativamente bajo.
- 3 Alteración en la percepción del propio peso.**

Bulimia nerviosa

Trastorno caracterizado por atracones seguidos de comportamientos compensatorios inapropiados para prevenir el aumento de peso (vómitos, laxantes).

Señales de alerta

- 1 Atracones recurrentes:** comer una cantidad desproporcionada de alimentos en dos horas, acompañados por la sensación de que no puede dejar de comer o controlar qué o cuánto se está comiendo.
- 2 Comportamientos compensatorios recurrentes para prevenir el aumento de peso:** vómito autoinducido; uso indebido de laxantes, diuréticos u otros medicamentos; ayuno o ejercicio excesivo.



⚠ Los atracones y comportamientos compensatorios inapropiados se dan al menos una vez a la semana durante tres meses.

⚠ La autoevaluación está influenciada por la forma y el peso del cuerpo.

Trastorno por atracones (Binge Eating Disorder)

Se caracteriza por episodios recurrentes de atracones de comida. Este trastorno comparte varias características con la bulimia nerviosa, pero no incluye conductas compensatorias recurrentes.

Señales de alerta

- 1** Episodios recurrentes de atracones asociados al menos a tres de los siguientes hechos:
 - Comer mucho más rápidamente de lo normal.
 - Comer hasta sentirse desagradablemente lleno.
 - Comer grandes cantidades de alimentos cuando no se siente hambre.
 - Comer solo debido a la vergüenza que se siente por la cantidad que se ingiere.
 - Sentirse luego a disgusto con uno mismo, deprimido o avergonzado.
- 2** Al menos un atracón a la semana durante tres meses.
- 3** Malestar intenso respecto a los atracones.



LOS NUEVOS

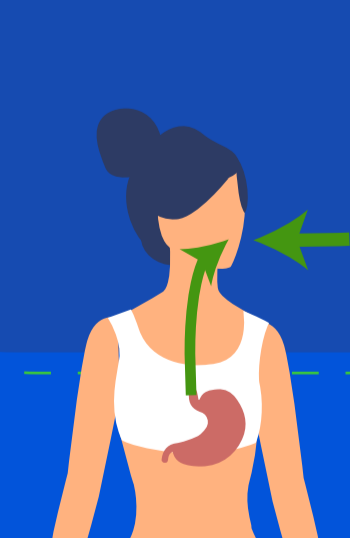
Pica

Deseo irresistible por comer o lamer sustancias inusuales y sin valor nutricional: tierra, tiza, yeso, pintura, bicarbonato de sodio, almidón, pegamento, moho, ceniza de cigarro, papel, etc.



Rumiación

Regurgitación repetida de comida, que luego puede volverse a masticar, tragar o escupir, sin que haya causas orgánicas o médicas que intervengan en este proceso.



Trastorno de evitación/restricción de la ingestión de alimentos

Ingesta de muy poca cantidad de alimento y/o evitación del consumo de ciertos alimentos, con deficiencias nutricionales frecuentes, y que no se debe a una imagen corporal distorsionada (anorexia) o a la preocupación por la imagen corporal (bulimia). Puede generar dificultades para participar en actividades sociales, como comer con otras personas y mantener relaciones con los demás.



¿CÓMO PUEDO AYUDARME?

- Bienestar emocional.** No centrarse demasiado en el peso y el atractivo físico. Reconocer los propios logros y habilidades en lugar de aquello que tiene que ver con la apariencia física.
- Busca ayuda profesional.** Si notas algunas señales de alerta, toma acción lo más pronto posible y recurre a un psicólogo.
- Imagen corporal positiva.** Aceptar las diferencias y respetar a todas las personas, independientemente de su aspecto físico.
- Pensamiento crítico.** Cuestionar estereotipos de belleza («dietas milagrosas», relación delgadez- éxito social, etc.).
- Apoyo social.** Establecer relaciones sociales cercanas y de confianza.
- Comunicación familiar y expresión emocional.** Compartir preocupaciones y resolver conflictos para prevenir la aparición de nuevos problemas.
- Hábitos alimenticios saludables.** Aprender que no hay comida «buena» o «mala» y de esa forma, mejorar la relación con la comida.
- Tiempo personal y en familia.** Paseos, TV, compartir al menos una de las comidas principales, deportes y/o actividades culturales que no enfatizen en el atractivo físico o la delgadez.

Conoce más sobre nuestro servicio de [consejería universitaria](#).

Puedes escribir a: ✉ consejeria@up.edu.pe