

Trastornos de la conducta alimentaria

¿Qué son los trastornos de la conducta alimentaria?

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria se caracterizan por alteraciones que se relacionan con la actitud y el hábito de comer y/o la distorsión de la imagen corporal. Tiene consecuencias en su salud a corto, medio y largo plazo.

El 85% de los casos aparece [entre los 14 y los 18 años](#), aunque puede iniciarse a cualquier edad y por cada 10 pacientes, 9 son chicas y uno es chico.

¿Cuáles son los distintos tipos de trastornos de la conducta alimentaria?

Los tipos más frecuentes de trastorno de la conducta alimentaria son la **anorexia nerviosa**, la **bulimia nerviosa**, el **trastorno por atracón** y el **trastorno por evitación/restricción de la ingesta** (ARFID, por sus siglas en inglés).

La anorexia nerviosa. Las personas con [anorexia nerviosa](#):

- Comen muy poco a propósito. Esto lleva a que tengan un peso corporal muy bajo.
- Tienen pavor a ganar peso. No soportan la idea de estar gordas.
- Tienen una imagen corporal distorsionada. Se siguen viendo gordas a pesar de estar muy delgadas.

Son muy estrictas sobre qué deben comer y en qué cantidad.

Para perder peso, ayunan o hacen demasiado ejercicio. Otras pueden usar laxantes, diuréticos, o enemas.

El perfil del paciente con anorexia nerviosa es una adolescente, delgada, con excesiva preocupación por la imagen corporal y la comida.

Los rasgos de personalidad más frecuentes son:

- Son muy perfeccionistas y con gran nivel de autoexigencia.
- Negación del hambre.
- Inmadurez afectiva y en las relaciones de pareja.
- Fuerte dependencia de su entorno.
- Aislamiento social.

Es frecuente la asociación con [otros trastornos psiquiátricos](#).

La bulimia nerviosa. Las personas con [bulimia](#):

- Comen demasiado y sienten que pierden el control para dejar de comer. Esto se llama comer por atracón.
- Hacen cosas para compensar la conducta de comer en exceso. Pueden vomitar a propósito después de haber

comido demasiado. Esto se conoce como purgarse. Pueden usar [laxantes](#), diuréticos, pastillas para perder peso, ayuno o hacer mucho ejercicio físico.

- Se juzgan a sí mismas basándose solo en su aspecto corporal y en su peso.

La paciente con bulimia nerviosa sin embargo, es una adolescente, con peso normal o sobrepeso y con baja [autoestima](#). Tienen una preocupación excesiva por la alimentación. Suelen tener ciclos de dietas extremas y ayuno a lo largo de su vida y suelen hacer una actividad física irregular.

El trastorno por atracón. Las personas con un trastorno por atracón:

- Comen demasiado y sienten que pierden el control para dejar de comer. Esto se llama comer por atracón.
- Ingieren grandes cantidades de comida incluso cuando no tienen hambre.
- Se pueden sentir mal o culpables después de haberse dado un atracón.
- A menudo ganan peso, y pueden tener mucho [sobrepeso](#).

A diferencia de la gente con bulimia nerviosa, las personas con trastorno por atracón no vomitan de forma voluntaria, no usan laxantes ni hacen ejercicio físico para compensar sus atracones.

El trastorno por evitación/restricción de la ingesta. Las personas con trastorno por evitación/restricción de la ingesta:

- No tienen interés por la comida o evitan la comida
- Pierden peso o no ganan peso según lo que sería esperable.
- No temen ganar peso.
- No tienen una imagen corporal negativa o distorsionada de sí mismas.

Las personas con este trastorno no comen porque les disgusta el olor, el sabor, la textura o el color de la comida. Pueden tener miedo a vomitar y/o atragantarse con un alimento y sufrir asfixia por aspiración.

¿Cómo afectan los trastornos de la conducta alimentaria a la salud y a las emociones?

Los trastornos de la conducta alimentaria pueden causar problemas graves:

- [Hiper](#) o hipotensión arterial.
- Pulso lento o frecuencia cardíaca irregular.
- Sentirse cansado, débil, [mareado](#) o llegarse a desmayar.
- [Estreñimiento](#) e hinchazón abdominal.
- [Menstruaciones](#) irregulares.
- Huesos débiles.
- [Retraso de la pubertad](#) y crecimiento más lento de lo normal.
- Erosión de encías y dientes.
- Daño hepático, niveles elevados de colesterol y triglicéridos.
- Alteraciones del [sueño](#).

Entre los los **problemas emocionales**, se incluyen los siguientes:

- Sentirse solas, tristes o [deprimidas](#).
- [Ansiedad](#) y miedo a ganar peso.
- [Ideas de hacerse daño a sí mismas](#).
- Baja autoestima, ansiedad y depresión.
- Consumo de [alcohol](#) o problemas con [otras drogas](#).
- Asociación con otros trastornos psiquiátricos : Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), trastorno por déficit de atención con hiperactividad ([TDAH](#)).

¿Cuáles son las causas de los trastornos de la conducta alimentaria?

Este tipo de trastornos no tiene una sola causa. Los genes, el ambiente y el estrés desempeñan un papel. Hay algunos factores que pueden contribuir, como son:

- Imagen corporal distorsionada o negativa.
- Centrarse demasiado en el aspecto físico o en el peso.
- [Ponerse a dieta](#) a edades tempranas.
- Practicar deportes que se centran en el peso (gimnasia, ballet, patinaje sobre hielo y lucha libre).
- Tener un familiar con un trastorno de la conducta alimentaria.
- Problemas de salud mental, como ansiedad, depresión o TOC.

¿Cómo se diagnostican los trastornos de la conducta alimentaria?

Una de las cosas que puede hacer el profesorado es **detectar con precocidad** la aparición de un trastorno alimentario. Cuanto antes se detecte, antes se podrá iniciar un tratamiento y mejor será el pronóstico.

Para ello es importante conocer las conductas de riesgo. Éstas no garantizan la existencia de un trastorno, pero si nos ponen sobre aviso.

En un centro educativo se pueden dar las siguientes:

- No comer nada durante la jornada escolar.
- Tirar la comida que lleva de casa a la papelera.
- El recreo es el momento en que podría hablar o pasarse dietas con compañeras, no comer nada, vomitar en el baño.
- En las clases de educación física, hay una obsesión por el ejercicio. Y pide ejercicios para hacer en casa, o alguna dieta.
- Cambio de estado de ánimo, depresión, irritabilidad y cambios bruscos de humor.
- Falta de concentración: no se concentra por obsesiones y debilidad por desnutrición.
- Mayor aislamiento.
- Comentarios frecuentes sobre el cuerpo que muestran su insatisfacción corporal.
- Alumno/a perfecto: la alumna/o que nunca ha dado un problema y es muy perfeccionista. Se aísla, y está centrada solo en los estudios.
- Excesiva rigidez y autoexigencia.
- Aumento o disminución del rendimiento escolar.
- Comportamientos [impulsivos](#), cambios de carácter.
- La primavera y el verano son épocas donde hay que mostrar más el cuerpo, y muchas personas se plantean adelgazar.

Los **síntomas** que nos pueden alertar de la presencia de un trastorno alimentario son los siguientes:

- Pérdida rápida y significativa de peso, sin que haya una enfermedad física que la justifique.
- Dieta restrictiva de comida.
- [Amenorrea](#) (pérdida de la regla de al menos 3 meses de duración) inexplicable, en las chicas.
- Desmayos (Pueden producirse por la dieta estricta).
- Presencia de conductas extrañas para perder peso.
- Miedo desmesurado a ganar peso.
- Ejercicio físico excesivo, sin justificación.
- Agotamiento: síntomas de cansancio, sueño.

Tras la observación, y ante la presencia de síntomas de alarma, podemos hacer 2 cosas:

1. Hablar con la alumna/o para indagar sobre sus preocupaciones, miedos, bienestar. Ir desde observaciones más generales (cómo te va el cole, con los amigos...), hasta observaciones más concretas (te noto más triste, que has perdido peso...). El objetivo es saber algo más sobre el problema. Utilizar una comunicación sin reproches, ni juicios de valor.
2. Avisar a la familia.

Podemos también recomendar a la familia que acuda a las [asociaciones de familiares de trastornos alimentarios](#), para pedir asesoramiento sobre los pasos a seguir.

Y decirles, por otro lado, que el tratamiento se inicia con el médico de cabecera/pediatra que hará una primera valoración, y derivará posteriormente a salud mental.

¿Cómo se tratan los trastornos de la conducta alimentaria?

Los trastornos de la conducta alimentaria se tratan mejor cuando los lleva un equipo de profesionales. El tratamiento engloba el asesoramiento sobre nutrición, los cuidados médicos y la psicoterapia (individual, de grupo y familiar).

Los detalles del tratamiento dependerán del tipo concreto de trastorno de la conducta alimentaria que presente cada persona y de lo grave que sea. Algunas personas deben ser hospitalizadas debido a su extrema pérdida de peso y a las complicaciones médicas que presentan.

¿Qué podemos hacer para prevenirlo?

Promover los principales factores de protección frente los trastornos de la conducta alimentaria. Es decir, promover una autoestima saludable, una imagen corporal positiva, un estilo de vida saludable y sentido crítico hacia los [medios de comunicación](#).

Fomentar la autonomía dando responsabilidades y permitiendo que se aprenda de los propios errores, facilitando que la clase sea un entorno donde los alumnos se sientan seguros para expresar [sentimientos y emociones](#), sin miedo a ser juzgados por el profesor o sus iguales.

Facilitar la aparición de las habilidades sociales y la asertividad para el correcto desarrollo de los adolescentes mediante un clima abierto y tolerante en el aula.

Permitir las diferencias individuales, dando ejemplo de que deben aceptarse las personas tal como son, con sus defectos y sus cualidades.

Promover que los profesionales de los centros educativos reciban información veraz y contrastada científicamente sobre los trastornos de la conducta alimentaria, para favorecer una correcta detección.

Formación para el profesorado

La formación existente sobre trastornos alimentarios para el profesorado en los últimos años ha ido por ciclos. Es decir, ha habido varios años donde se ofrecían cursos de formación sobre esta materia desde los CPR (centro de recursos para el profesorado), alternados con otros donde no se ofertan, o se ofertan otros como por ejemplo sobre acoso escolar,

También desde algunas asociaciones en defensa del tratamiento de los trastornos alimentarios se desarrollan jornadas o cursos dirigidos al profesorado de manera puntual. Se puede consultar el [Listado de Asociaciones de FEACAB](#) para saber la oferta formativa para el profesorado en cada zona geográfica.

Por otro lado existen materiales de educación para la salud, pensados para el profesorado, como el [Documento de Apoyo para las actividades de Educación para la Salud sobre Trastornos del Comportamiento Alimentario](#).

Puedes consultar también los [Recursos para Educadores](#) del blog www.cometeelmundotca.es donde encontrarás páginas de interés, libros y artículos y bibliografía recomendada.

Quizá lo ideal sería que hubiera un protocolo de actuación para el profesorado. Un documento online que estuviera junto al resto de protocolos de actuación para otras problemáticas, que deben conocer en todos los centros educativos, y sirviera para saber de forma clara los pasos a seguir ante la sospecha o la existencia de un trastorno alimentario.

Otros enlaces y páginas de interés:

Páginas de interés

[FEACAB](#). Página de la Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la Anorexia y Bulimia Nerviosas.

[IMA](#). Fundación Imagen y Autoestima.

[ADANER](#). Asociación en Defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa Y Bulimia

[ADETAEX](#). Página de la Asociación en defensa del tratamiento de los trastornos alimentarios en Extremadura.

[DOVE por la belleza real](#). Videos de youtube realizados por la empresa DOVE que son muy útiles para prevenir estos trastornos.

Cuento para prevenir los TCA. ZETA. <http://www.unidadelca.com/wp-content/uploads/2017/11/Cuento-Zeta.pdf>

Guías

- [Guía Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria](#) (PDF, 1,69 MB)
- [Materiales prácticos para trabajar con adolescentes y jóvenes de 12 a 16 años](#) (PDF, 456 kB)
- [Guía básica sobre prevención y detección de trastornos del comportamiento alimentario para educadores/as](#) (PDF, 312 kB)

Libros y artículos (pdf)

[Trastornos de la conducta alimentaria: anorexia y bulimia.](#) Documento de apoyo a las actividades de educación de la salud. Junta de Extremadura. Laura Rodríguez Santos, Manuel Antolín Gutiérrez, Francisco José Vaz Leal. M^a Angustias García Herráiz. Junta de Extremadura, 2006.

[Trastornos del comportamiento alimentario: anorexia y bulimia](#) Documento de apoyo a las actividades de educación de la salud. Junta de Extremadura. Laura Rodríguez Santos, Manuel Antolín Gutiérrez, Francisco José Vaz Leal. M^a Angustias García Herráiz, Guadalupe Espárrago Llorca, María Isabel Ramos Fuentes. Junta de Extremadura, 2018 (2^a edición).

[¿Qué hacer para que la alimentación no sea un problema?](#) Marina Díaz Marsá. Instituto de la Mujer. 2015.

[Educación para la salud: prevención de los trastornos de la alimentación. Anorexia y bulimia.](#) Antonio José Martínez Llobregat. Eva María Fernández García. Eduardo Juan López Felices. Aldadis.net: La revista de educación, 2006.

[Guía de recursos para el tratamiento de los trastornos del comportamiento alimentario.](#) Edición para jóvenes. Melani Penna Tosso, Mar Garrido Pérez. INUTCAM. 2008.

[Educación en nutrición, seguridad alimentaria y huertos escolares. Segundo ciclo de Primaria.](#) Documento de apoyo para la asignatura de Ciencia, Salud y Medio Ambiente. Ministerio de educación de El Salvador, 2008.

[Guía práctica de prevención en TCA.](#) Grupo Zarima de Zaragoza, 1999.

[Guía de Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria y el sobrepeso.](#) Cantabria, 2008.

[Guía de recursos para el tratamiento de los TCA.](#) Madrid, 2008.

[Educar y crecer en salud. El papel de padres y educadores en la prevención de los trastornos alimentarios.](#) FITA, 2010.

[Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria. Guía para el profesorado.](#) Junta de Castilla la Mancha.

[A, B, C... Anorexia, Bulimia y Comedor Compulsivo. Manual para docentes.](#) Instituto de nutrición y de los trastornos alimentarios de la comunidad de Madrid.

Autor/es:

- [María Alfaro González](#). Pediatra. Hospital Comarcal de Medina del Campo. Medina del Campo (Valladolid)

