



Programa CAETCA

CONSULTA AMBULATORIA
ESPECIALIZADA EN TRASTORNOS
DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

GUÍA INFORMATIVA SOBRE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA



Qué son los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)

Cuando hablamos de un Trastorno del Comportamiento Alimentario (TCA), queremos hacer referencia a una alteración en la relación con la comida tanto por exceso como por defecto. Hablamos de enfermedades mentales graves, con una importante repercusión física y en cuyo desarrollo intervienen factores de personalidad, alteraciones en la esfera interpersonal y familiar, una sensibilidad biológica y factores sociales y culturales centrados en el valor del cuerpo, la delgadez y los estilos de vida.

La recuperación completa de un TCA es posible aunque se trata un camino largo para conseguir una remisión completa. La persona realizará los cambios hacia la recuperación en la medida en que sea capaz de hacerlo y siendo necesario un acompañamiento especializado.

Actualmente contamos con protocolos de tratamiento y técnicas de intervención a nivel individual, grupal y familiar. Dicho tratamiento debe llevarse a cabo por un equipo de especialistas en TCA del área biomédica y salud mental.

Los TCA son la tercera enfermedad psiquiátrica más grave en adolescentes, afectando también a hombres y mujeres de distintos grupos de edad.

Alrededor de un 1% de las adolescentes sufren Anorexia Nerviosa y el 3% Bulimia Nerviosa, mientras que el número de chicos es menor que el de mujeres. El Trastorno por Atracones afecta a un 5% de la población y es el responsable de prevalencia creciente de obesidad en nuestro país.



Trastornos más
frecuentes

CLASIFICACIÓN
CLÍNICA
DE LOS
TRASTORNOS
ALIMENTARIOS

Otros trastornos

ANOREXIA NERVIOSA

Se produce una restricción de la cantidad y tipos de alimentos, que conduce a un peso corporal muy bajo en relación con la edad y sexo. La pérdida de peso también puede deberse al ejercicio físico excesivo y compulsivo, vómitos autoprovocados, laxantes o diuréticos para compensar la ingesta de alimentos.

BULIMIA NERVIOSA

Episodios recurrentes de atracón (elevadas cantidades de comida con sensación de falta de control), seguidos de comportamientos compensatorios inapropiados (vómitos, uso incorrecto de laxantes, ayuno o ejercicio excesivo) para evitar el aumento de peso.

**TRASTORNO POR
ATRACONES**

Episodios recurrentes de atracón sin conducta compensatoria.

**TRASTORNO DE EVITACIÓN /RESTRICCIÓN DE LA
INGESTIÓN DE ALIMENTOS**

PICA

RUMIACIÓN

OTROS TRASTORNOS ALIMENTARIOS O

DE LA INGESTIÓN DE ALIMENTOS ESPECIFICADOS

Se dan con menor frecuencia pero no por ello son menos graves.



Nuevas Formas Clínicas



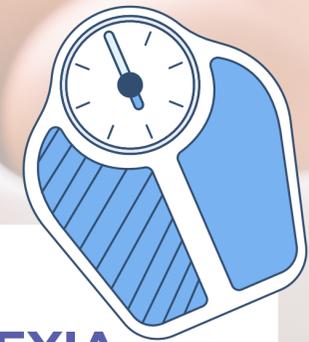
ORTOREXIA

La obsesión patológica por la comida saludable.



VIGOREXIA

Necesidad imperiosa y compulsiva de realizar ejercicio físico para incrementar la masa muscular, realización de dietas hiperproteicas, toma de suplementos y, en ocasiones, consumo de esteroides.



PERMAREXIA

Necesidad de probar varias dietas restrictivas y desequilibradas nutricionalmente. Factor de riesgo con mayor peso para iniciar un trastorno alimentario.



¿Cuál es la causa de un TCA?

Sabemos que son enfermedades multifactoriales en las que influyen factores genéticos, biológicos, psicológicos y socio culturales. Ninguno de dichos factores es causa directa del TCA aunque si una confluencia de ellos.

Los factores predisponentes son aquellos que aumentan la probabilidad de padecer un TCA.

Los factores desencadenantes son los que inician el trastorno.

Los factores mantenedores o perpetuantes son los que favorecen que la enfermedad se mantenga en el tiempo.

Causas

PREDISPONENTES

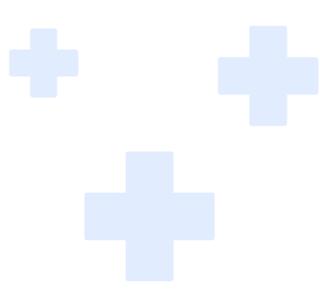
- Perfeccionismo
- Baja autoestima
- Obesidad/ sobrepeso
- Introversión
- Acoso escolar
- Preocupación por la imagen

DESENCADENANTES

- Adolescencia
- Cambios corporales
- Críticas sobre el cuerpo
- Dieta adelgazante
- Acontecimiento vital estresante

MANTENEDORES

- Consecuencias de la desnutrición
- Aislamiento social
- Actividad física excesiva
- Estado de ánimo negativo
- Dificultades en interacción familiar



Señales de alarma de un TCA

A continuación le indicamos algunas señales de alerta que podríamos identificar:



- 1 La creciente negativa a ingerir algunos alimentos. Evitar sentarse a la mesa. Excusas para saltarse comidas. Comer a escondidas, tirar comida disimuladamente. Encontrar restos de comida en su habitación.
- 2 El estancamiento del crecimiento y la pérdida de peso rápida.
- 3 Los vómitos con cierta frecuencia.
- 4 Un repentino interés por el ejercicio físico o más dedicación al mismo.
- 5 Cambios en el estado de ánimo (irritabilidad, tristeza, apatía, etc...).
- 6 El cambio en el rendimiento escolar.
- 7 Un mayor interés por las redes sociales o webs sobre dietas, imagen corporal, e incluso, autolesiones.
- 8 El aislamiento social (sentirse diferente, no querer ver a gente, competitividad o comparación).
- 9 La preocupación por el peso y la figura. Estar muy pendiente de lo que come y de las calorías que tienen los alimentos.
- 10 La ausencia de periodos menstruales.
- 11 La negación de su conducta alimentaria observada por padres, profesores, amigos o compañeros.



¿Qué hacer ante la sospecha de un TCA?

ESCUCHA

Muy atentamente cuando alguien nos comente que tiene problemas con la comida y/o el cuerpo.
Con empatía y cariño, sin juicios.

ACTÚA

Pide ayuda profesional especializada en Trastornos Alimentarios.
Lo antes posible, aunque la persona no reconozca su problema.
De forma decisiva y sólida, los TCA no admiten demora.

SOLICITA

Información sobre los Recursos Asistenciales disponibles en tú zona/ciudad.
Asesoramiento especializado en Trastornos Alimentarios.
Información acerca de la evaluación y tratamiento multidisciplinar (pediatría, psiquiatría, psicología, nutrición).
Información sobre ayudas para el tratamiento.
Apoyo para los familiares.



¿Cómo prevenir los TCA desde casa?

A continuación le indicamos algunas pautas que, como progenitores, pueden poner en marcha para favorecer una mejor comunicación:

- 1.** Intentar realizar las principales comidas del día (o al menos una) en familia, potenciando la unión y la comunicación de todos los miembros.
- 2.** No dar mucha importancia a la comida. Es necesaria para vivir, pero no lo más importante en la vida.
- 3.** Fomentar su actitud crítica ante los mensajes que reciben de los medios de comunicación y redes sociales, sobre todo los relacionados con la corporalidad y la alimentación.
- 4.** Fomentar en el/la joven/adolescente otros valores diferentes a los estéticos. Consultar con el médico especialista antes de iniciar una dieta, sobretodo si nuestro hijo/a está en fase de crecimiento.
- 5.** Acudir al médico cuando se detecte una pérdida importante de peso.
- 6.** No utilizar la comida como premio o refuerzo.
- 7.** Animar a la independencia y autonomía de nuestro/a hijo/a.





Mitos y realidades

SOBRE LOS TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA

Mito

- A.** Dejar de comer o vomitar es una forma de llamar la atención.
- B.** Son enfermedades que no se curan.
- C.** Los TCA son resultado de la vanidad y los medios de comunicación.

Realidad

- A.** La búsqueda de atención suele ser la última opción en su mente. La detección e intervención temprana mejora el TCA.
- B.** Los TCA son enfermedades mentales que pueden curarse. Contamos con protocolos de tratamiento bien establecidos.
- C.** Los medios de comunicación y redes pueden influir, pero no son causa única. Tenemos casos de TCA documentados en personas invidentes.



Nuestro programa CAETCA



LLAMADA INFORMATIVA GRATUITA

para familiares y pacientes



EQUIPO MULTIDISCIPLINAR

psicología clínica,
psiquiatría, pediatría,
nutrición



TRATAMIENTO PRESENCIAL

con posibilidad de
realizar seguimiento
online



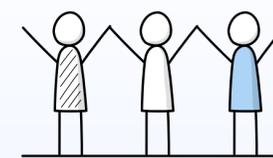
GRUPO PSICOEDUCATIVO Y DE APOYO

para familiares



FORMACIÓN

para profesionales y
estudiantes



TALLERES

para Centros Educativos

Contacta con nosotros

En CEPC estamos comprometidos con la clínica especializada y la formación.



→ Calle de O'Donnell, 32, 1º E
28009 Madrid



→ + 34 605 63 52 52



→ <https://cepcpsicologia.es>
<https://formacion.cepcpsicologia.es>



→ info@cepcpsicologia.es



Programa CAETCA

GUÍA INFORMATIVA SOBRE
LOS TRASTORNOS DE LA
CONDUCTA ALIMENTARIA

