TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Trastornos de la Conducta Alimentaria

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son enfermedades complejas que implican alteraciones significativas en el comportamiento alimentario y una preocupación extrema por el peso corporal. Los más conocidos son la Anorexia Nerviosa y la Bulimia Nerviosa, que afectan tanto a la persona como a su entorno familiar y social , y están influenciados por factores biológicos, psicológicos y socioculturales.

La presión social y los estándares de belleza actuales contribuyen al aumento de estos trastornos. Se requiere un enfoque interdisciplinario para su tratamiento, que incluya aspectos clínicos, familiares, culturales y educativos.

El **DSM-V** clasifica los TCA como:

- Pica.
- Trastorno de Rumiación
- Trastorno de evitación/restricción de la ingestión de alimentos
- Anorexia nerviosa.
- Bulimia nerviosa
- Trastorno de atracones
- Otro trastorno alimentario o de la ingestión de alimentos especificado
- Trastorno alimentario o de la ingestión de alimentos no especificada

Epidemiología de los TCA

Los TCA afectan principalmente a mujeres jóvenes, con una incidencia máxima entre los 15 y 25 años. La Anorexia afecta a 1 de cada 200 jóvenes, mientras que la Bulimia es cuatro veces más común, con un 3-10% de prevalencia en chicas.

En la actualidad, la presión social por un cuerpo ideal ha contribuido al aumento de los TCA.

Definiciones

La **Anorexia Nerviosa** se caracteriza por la restricción de la ingesta alimentaria y un miedo intenso a ganar peso. Los criterios diagnósticos incluyen un peso corporal significativamente bajo, distorsión de la imagen corporal y miedo a engordar

Manifestaciones Clínicas de la Anorexia:

- Síntomas físicos como: pérdida de peso extrema, alteraciones endocrinas y cambios metabólicos.
- Psicológicamente: suelen tener baja autoestima, perfeccionismo y dificultades en las relaciones interpersonales

La **Bulimia Nerviosa** se caracteriza por episodios de atracones seguidos de conductas compensatorias inapropiadas. Los criterios diagnósticos incluyen atracones recurrentes, conductas compensatorias y una autoevaluación influenciada por el peso.

- Síntomas físicos de la Bulimia: problemas gastrointestinales, alteraciones dentales y desequilibrios electrolíticos.
- Psicológicamente: suelen experimentar ansiedad, depresión y sentimientos de culpa

Señales de alerta:

- Las familias de pacientes con TCA suelen presentar dinámicas disfuncionales, como sobreprotección y falta de resolución de conflictos. Estas características familiares pueden contribuir al desarrollo y mantenimiento de los TCA.
- La genética también influye
- La presión social por la imagen corporal
- Características de personalidad como el perfeccionismo
- Trastornos alimentarios en la infancia
- Mal manejo de las frustraciones
- Baja autoestima
- Exposición continua a contenidos sobre dietas extremas, cuerpos irreales y productos adelgazantes aumenta el riesgo de desarrollar comportamientos poco saludables relacionados con la comida y la imagen corporal.

- Cambios en el comportamiento a la hora de comer, evitando rutinas, evita comer en familia, y preocupación repentina por calorías
- Preocupación excesiva por su peso
- Señales como la obsesión con contar calorías, realizar periodos de ayuno, el control excesivo sobre la comida, el uso de la comida como una forma de lidiar con emociones o ejercicio excesivo". Otros signos de alarma incluyen cambios emocionales, como irritabilidad o aislamiento social.