

Trastorno de la conducta alimentaria (TCA)

Trastorno asociado a un tipo de alteración en la conducta alimenticia. Este tipo de comportamientos van desde un consumo excesivo de ingesta hasta una falta, casi total, de la misma.

Se engloba dentro de trastorno mental porque la paciente se ve con una imagen distorsionada de su cuerpo, es decir, tiene una percepción errónea de su cuerpo

Salud mental

Síntomas y signos

Anorexia Nerviosa

Pérdida importante de peso en poco tiempo, **preocupación** excesiva por la **figura, el peso y la dieta, dietas** persistentes y muy restrictivas, **restricción de la ingesta, cambios** en los **hábitos alimenticios**, uso de **productos adelgazantes**, práctica de **ejercicio excesivo**, **interés** obsesivo con las **calorías energéticas de los alimentos**, **comentarios despectivos sobre el propio cuerpo**, **cambios de humor**, **aislamiento**, **tristeza**, **tirar la comida**, **alteraciones físicas que denotan malnutrición** (anemia, osteoporosis, etc.).

Bulimia Nerviosa

Comer a escondidas, compras compulsivas de comida con grandes **calorías energéticas**, **desaparición inexplicable de alimentos**, cambios muy bruscos de **subida y bajada de peso**, **alteraciones en el humor**, **diarreas frecuentes** sin motivo, **caries de repetición o pérdida de piezas dentales**, **comer en exceso con o sin presencia de vómitos**, **sensación de culpabilidad al ingerir grandes cantidades**, **comentarios despectivos sobre su propio cuerpo**.

Tipos de TCA

Anorexia Nerviosa. Se caracteriza por el deseo irrefrenable de seguir adelgazando, incluso aunque ya haya perdido gran porcentaje de peso, como consecuencia de una significativa restricción y reducción de la ingesta nutricional. Existen dos tipos de anorexia nerviosa:

- **Restrictiva.** La pérdida de peso se debe, especialmente, a ejercicio excesivo, ayuno o dietas muy restrictivas.
- **Atracones/purga.** Episodios recurrentes de atracones o conductas purgantes (vómito autoprovocado, empleo excesivo de diuréticos, laxantes o enemas).

Bulimia Nerviosa. Se caracteriza por episodios recurrentes de atracones. Ingesta exagerada de alimento que se compensa posteriormente con conductas purgantes, debido al sentimiento de falta de control sobre la conducta alimenticia. Existen dos tipos de Bulimia Nerviosa:

- **No purgante.** Se hace uso de otras conductas compensatorias, no purgantes, como el ejercicio excesivo, el ayuno o dietas muy restrictivas.
- **Purgante.** Se intenta mitigar los efectos de los atracones a través de métodos purgatorios (vómitos, laxantes, enemas o diuréticos).


IV Plan de Igualdad de Oportunidades
y contra las violencias machistas
de la Comarca de El Bierzo: 2020-2023



La clave para el bienestar físico, mental y emocional: Escucha atentamente lo que dice tu cuerpo y acude a tu médico/a de familia

Trastorno de la conducta alimentaria (TCA)

Trastorno asociado a un tipo de alteración en la conducta alimenticia. Este tipo de comportamientos van desde un consumo excesivo de ingesta hasta una falta, casi total, de la misma.

Se engloba dentro de trastorno mental porque la paciente se ve con una imagen distorsionada de su cuerpo, es decir, tiene una percepción errónea de su cuerpo

Salud mental

Tipos de TCA

Trastorno por Atracones. Alteración que consiste en episodios bulímicos frecuentes, sin el uso extremo de métodos para controlar el peso. Se pueden asociar a comer mucho más rápido de lo normal, seguir comiendo a pesar de sentirse desagradablemente llena, comer una gran cantidad de comida, a pesar de no tener sensación de hambre, y sentirse disgustada con sí misma, deprimida o con sensación de gran culpabilidad tras el episodio.

Trastorno Evitativo/Restrictivo de la Ingesta Alimentaria. Falta de interés o evitación por la comida en general, o por algunos alimentos concretos. Se debe principalmente a una mala experiencia (e.j. atragantamiento), a la repulsión de ciertos alimentos o a la fobia social de comer en público. Al contrario que los trastornos anteriores, este tipo, en concreto, no suele estar asociado al miedo al aumento de peso.

"Los trastornos alimentarios suelen ser más presentes en mujeres que en hombres. La proporción de hombres que presentan trastornos alimentarios es de 1 por cada 9 mujeres"

Fuente: Associació contra l'Anorèxia i la Bulmia . Art.: "¿Qué son los TCA?"

Recursos

CopCyl. Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León

Correo electrónico: dcleon@cop.es

Correo electrónico: copcyl2@cop.es

Teléfono: 983 21 03 29 / Fax: 983 21 03 21

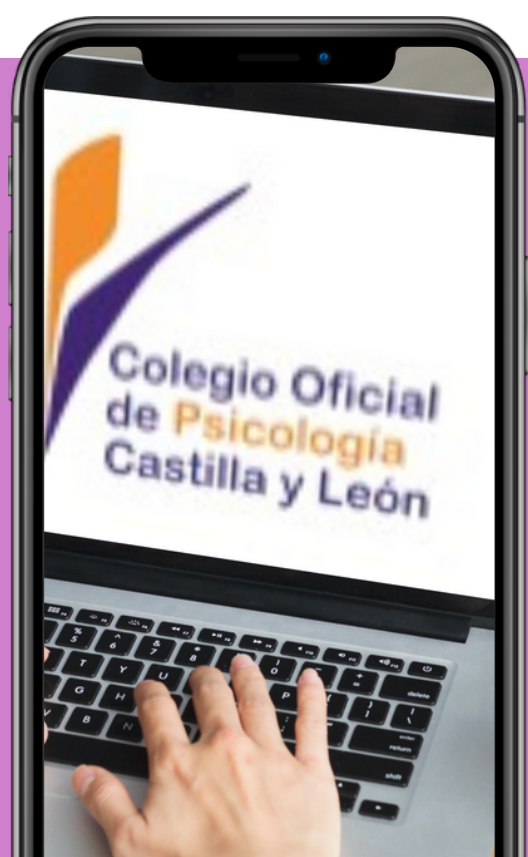
Skype: copcyl-va

Hangouts: psicologia.copcyl@gmail.com (exclusivo videoconferencia, no e-mail)

Página Web: <https://www.copcyl.es/>



IV Plan de Igualdad de Oportunidades y contra las violencias machistas de la Comarca de El Bierzo: 2020-2023



La clave para el bienestar físico, mental y emocional: Escucha atentamente lo que dice tu cuerpo y acude a tu médico/a de familia