

Objetivo

La presente guía tiene como objetivo presentar las señales de alarma más comunes entre las personas que sufren un trastorno de la conducta alimentaria, de forma que sea más factible la identificación temprana de la enfermedad y la instauración de un tratamiento efectivo para evitar la progresión de la misma y sus posibles complicaciones.

Algo le
pasa

UNA GUÍA
PARA DETECTAR
SEÑALES DE ALARMA
DE UN TCA

Introducción y definiciones

Las señales de alarma son aquellas conductas y comportamientos que pueden estar relacionados con la posible existencia de un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA).

Al ser patologías que se desarrollan de manera progresiva, es importante conocer las señales con el objetivo de detectarlas y evaluar situaciones que puedan comportar el inicio de la patología. Aunque las señales pueden darnos mucha información, no constituyen en sí mismas un criterio diagnóstico de la enfermedad.



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA

Grupos de especialización
GE-NuTCA

Contenidos elaborados por el Grupo de Especialización en Nutrición en Trastornos de la Conducta Alimentaria (GE-NuTCA) de la Academia Española de Nutrición y Dietética

*Especial contribución de María Sanabdón Muñoz. Resto del grupo Carla Farré Soria, Griselda Herrero Martín, Noelia Ivandic, Consuelo Tarrasó Barber y Xandra Romero Casas (coordinadora).

Octubre de 2022

Algo le
pasa

UNA GUÍA
PARA DETECTAR
SEÑALES DE ALARMA
DE UN TCA



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



Señales de alarma más representativas según su ámbito de alcance en distintas áreas:

Salud

- Astenia.
- Baja temperatura corporal; sensación de frío continuo.
- Baja presión sanguínea.
- Estreñimiento, dolor de estómago, acidez, reflujo y otras molestias digestivas.
- Mareos, desmayos o síncope.
- Alteraciones del sueño.
- En mujeres: retraso de menarquia, amenorrea o alteración del ciclo menstrual.



¿Qué hacer si conoces a alguien que presenta estas señales?

Peso e imagen corporal

- Pérdida o aumento brusco de peso sin justificación.
- Retraso del crecimiento, detención del desarrollo puberal.
- Interés obsesivo o repentino por monitorizar el peso.
- Negación, dificultad o angustia ante la indicación de retirar la báscula.
- Rechazo ante la posibilidad de aumento ponderal.
- Percepción errónea de tener un cuerpo mayor que el real.
- Esconder su cuerpo con ropa ancha.
- Insatisfacción corporal constante.

Conducta alimentaria

- Interés significativo por comer saludable.
- Eliminar alimentos que se consumían habitualmente.
- Rituales y obsesiones alrededor de la comida tales como: desmenuzar, esconder, tirar comida, comer excesivamente despacio, comer a solas, aumento de interés por cocinar la propia comida o para los demás, no consumir comida preparada por otros, evitar comidas familiares, etc.
- Saltarse comidas, evitar postres, poner excusas para evitar comidas.
- Patrón alimentario más desestructurado de lo normal (número, horario y/o composición de comidas irregulares).
- Ir al servicio siempre justo después de comer (riesgo de vómito autoinducido).
- Consumo de laxantes o diuréticos para controlar o disminuir el peso.
- Compra y consumo compulsivo de comida, en público o a escondidas.
- Ingesta compulsiva de agua, té, café o chicles o caramelos sin azúcar.
- Fumar de forma compulsiva.

SI ERES PROFESIONAL DE LA SALUD:

- Conciencia y sensibiliza a la persona sobre la necesidad e importancia de pedir ayuda para poder tratar sus problemas y preocupaciones.
- Deriva a un Dietista – Nutricionista especializado en TCA que forme parte de un equipo de trabajo interdisciplinario conformado por psicólogo, psiquiatra, médico y/o otros profesionales con especialidad en la materia.

Ejercicio físico

- Incremento inusual del ejercicio físico.
- Hacer de pie tareas que normalmente se realizan sentado (comer, estudiar, trabajar al ordenador, etc.).
- Preocupación excesiva por el ejercicio, aunque no se practique.
- Uso de la actividad física para compensar ingesta alimentaria y/o adelgazar.
- Mucha culpa y malestar si se saltan su rutina planificada.

Psicológicas / mentales

- Estado de ánimo deprimido.
- Cambios frecuentes de humor.
- Irritabilidad.
- Ansiedad.
- Aumento de las horas de estudio y dificultad de concentración.
- Sentimientos de culpa por haber comido.
- Alta sensibilidad al rechazo; necesidad de alivio y seguridad constante.
- Tendencias perfeccionistas, obsesivas y rígidas.

Relaciones personales

- Aislamiento de la familia en general, en particular, a la hora de comer y tras las comidas.
- Disminución de las relaciones sociales.

SI ERES UNA PERSONA CERCANA:

- Aproxímate con empatía y con información clara y específica que sustente tus preocupaciones para que la persona que puede estar sufriendo un TCA acepte ayuda y tome acción.
- Busca a profesionales especializados en TCA y/o contacta con alguna asociación de trastornos alimentarios para obtener orientación y apoyo.