

CAPÍTULO 1: **SALUD MENTAL**



INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

CONCEPTOS BÁSICOS

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) forman parte de los trastornos de la salud mental. Consisten en la alteración en la alimentación o el comportamiento relacionado con la alimentación de una persona, por lo general consiste en cambios en lo que come o la cantidad que come y las medidas que puede utilizar para evitar la absorción de los alimentos (por ejemplo, el vómito o el uso de laxantes), deteriorando significativamente la salud física y/o el funcionamiento psicosocial (Attia y Walsh, 2020a; Ortiz et al., 2017; Vargas, 2013).

Las personas afectadas ven alterada la percepción de su imagen corporal y sufren de obsesión por el control de su peso corporal y la comida que ingieren (Cruzat et al., 2012; Ortiz et al., 2017; Vargas, 2013). Además, sufren daños en su salud, capacidad física y relaciones sociales, en algunos casos incluso puede provocar muerte prematura (Attia y Walsh, 2020a; Ortiz et al., 2017; Vargas, 2013).

Existen diferentes tipos de TCA: Anorexia nerviosa, Bulimia nerviosa, Trastorno por atracón, Trastorno por evitación/restricción de la ingesta de alimentos, Pica y Trastorno por rumiación. Los tres primeros son los más comunes y se describen a continuación:

La Anorexia nerviosa se caracteriza por la búsqueda incesante por adelgazar, miedo a subir de peso y a la obesidad, tener una imagen corporal distorsionada y restringir el consumo de alimentos, provocando que la persona tenga un peso bajo para su edad y estatura (Attia y Walsh, 2020a, 2020b; Guarda, 2021; National Eating Disorders Association [NEDA], 2021a). Las personas que sufren este trastorno pueden restringir su ingesta de calorías y alimentos, se provocan o inducen vómitos, usan laxantes, ejercitan excesivamente, etc. (Attia y Walsh, 2020a, 2020b; National Institute of Mental Health [NIMH], 2016).

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

CONCEPTOS BÁSICOS

Otro tipo de TCA es la Bulimia nerviosa, que se caracteriza por la alternación de disminuir la ingesta calórica con episodios recurrentes de atracones de comida (ingestión de grandes cantidades de comida en un periodo corto de tiempo, hasta punto de sentir náuseas e incomodidad) a escondidas, en los que existe la sensación de pérdida de control de lo que se come. Luego de ello, se realizan “conductas compensatorias” buscando compensar el exceso de alimento ingerido para no subir de peso. Por ejemplo, vómito autoinducido, uso excesivo de laxantes y diuréticos, ayuno y/o ejercicio intenso. Cabe destacar que las personas con bulimia nerviosa pueden tener un peso normal, sobrepeso u obesidad (Attia, E. y Walsh, 2020a, 2020b; Guarda, 2021; Joven Salud, s.f.a; NIMH, 2016).

Trastorno por atracón es una TCA que se caracteriza por episodios de atracones de comida, acompañados de sentimientos de pérdida de control, angustia y vergüenza. Luego de los episodios no se realiza una conducta compensatoria (Attia y Walsh, 2020a, 2020b, Guarda, 2021).



 **Hablemos de todo**

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

