

CAPÍTULO 1: **SALUD MENTAL**



INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

SÍNTOMAS Y SIGNOS

Los TCA tienen consecuencias negativas para las personas, las cuales pueden causar incluso la muerte prematura, por lo que es importante reconocer los signos o síntomas que pueden indicar un TCA (NEDA, 2021a), estos pueden ser de tipo psicológicos, conductuales y físicos, sin embargo, depende de cada tipo de trastorno los síntomas y signos específicos asociados.

En el caso de la anorexia los síntomas incluyen la pérdida de peso extrema y/o delgadez extrema, alimentación extremadamente restrictiva, búsqueda persistente por la delgadez e incapacidad de mantener un peso normal o saludable, miedo intenso de subir de peso y constante control del peso, incluso estando por debajo del peso normal, imagen corporal distorsionada, negación sobre las consecuencias negativas de tener un peso bajo, comer solo algunos tipos de alimentos, usualmente bajos en grasa y calorías, saltar comidas o no querer comer, adoptar rituales de comida (por ejemplo, escupir la comida luego de mascarla o comer los alimentos en cierto orden), no querer comer en público e inventar excusas en situaciones que incluyan comer, negar sentir hambre, mentir acerca de la cantidad de comida ingerida, vestirse con capas de ropa con la finalidad de esconder la pérdida de peso y/o mantener el calor, asilarse, irritabilidad, mantener un régimen de ejercicio rígido, sin importar la fatiga, condiciones climáticas, enfermedad o lesiones.

Las personas con bulimia presentan algunos síntomas similares a la anorexia, como preocupación por bajar de peso, adoptar rituales de comida, por ejemplo, solo comer cierto tipo de comida, masticar excesivamente, etc., controlar lo que se come y el peso corporal y mantener un régimen de ejercicio rígido, sin importar la fatiga, condiciones climáticas, enfermedad o lesiones, saltar comidas frecuentemente o comer solo en pequeñas porciones, aislamiento social, visitar frecuentemente el baño luego de comer, signos u olor de vómito en el baño o presencia de envoltorios de laxantes o diuréticos, usar de manera recurrente e inadecuada laxantes, pastillas para perder peso y diuréticos, entre otros. Pero también presentan síntomas como hacer diferentes dietas, fluctuaciones notorias de peso (aumento y disminución), robar o guardar comida en lugares extraños, beber agua o bebidas sin calorías en cantidades excesivas, atracones secretos y asociados a sentimientos de culpa o vergüenza, utilizar grandes cantidades de pasta de dientes, mentas o chicle.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

SÍNTOMAS Y SIGNOS

Los síntomas y signos en personas con Trastorno por atracón son comer grandes cantidades de comida en un tiempo específico de tiempo (2 horas en promedio), comer sin hambre, comer rápido durante los atracones de comida, comer hasta sentir incomodidad, sentir vergüenza, culpa o aflicción por lo que se come, incomodidad por comer junto a otras personas, desaparece gran cantidad de comida o se encuentran envases de alimentos vacíos, robar o guardar comida en lugares extraños, hacer dietas hipocalóricas, probablemente sin perder peso, conductas fuera del comportamiento alimentario normal (no tener horarios de comida, saltarse comidas, comer en pequeñas, participar en ayunos esporádicos, entre otras), adoptar rituales de comida, por ejemplo, solo comer cierto tipo de comida, masticar excesivamente, etc, abandonar amistades o actividades de placer, fluctuaciones de peso (aumento y disminución), baja autoestima, dificultad para concentrarse, problemas gastrointestinales (Constipación severa, dolor abdominal, reflujo, etc.) (Guarda, 2021; NEDA, 2021d; NIMH, 2016).

Las personas TCA a largo plazo pueden desarrollar problemas como desmayos, cabello y uñas frágiles, callosidades en las manos, fatiga, insomnio, ausencia de menstruación (amenorrea), desinterés sexual, baja temperatura corporal, problemas con dentadura, baja concentración, o también complicaciones graves como osteopenia u osteoporosis, atrofia y debilidad muscular, problemas gastrointestinales (Constipación severa, dolor abdominal, reflujo, etc.), desnutrición, complicaciones hematológicas (Ej: Anemia) y cardiovasculares (baja presión sanguínea, ritmo cardiaco, respiración irregular, muerte súbita), depresión, ansiedad, infertilidad, entre otros entre otros (Guarda, 2021; Joven Salud, s.fb; MayoClinic, 2018; MINSAL, 2009; NEDA, 2021a; NIMH, 2016; Servicio de Salud Metropolitano Norte [SSMN], 2011).



 **Hablemos de todo**

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

