

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) son trastornos de salud mental que implican alteraciones en la alimentación o comportamientos relacionados, como cambios en la cantidad o tipo de comida ingerida y medidas para evitar la absorción de alimentos (vómitos, uso de laxantes), lo que deteriora la salud física y el funcionamiento psicosocial. Las personas afectadas tienen una percepción distorsionada de su imagen corporal y están obsesionadas con controlar su peso y comida. Esto puede dañar su salud, capacidad física, relaciones sociales y, en casos graves, causar muerte prematura.

Los tipos principales de TCA son:

- 1. Anorexia nerviosa:** se caracteriza por una búsqueda incesante de adelgazar, miedo a subir de peso, imagen corporal distorsionada y restricción del consumo de alimentos, llevando a un peso bajo para la edad y estatura. Las personas pueden usar métodos como la inducción de vómitos, uso de laxantes y ejercicio excesivo. Entre los TCA, esta tiene la mayor tasa de mortalidad.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

CONCEPTOS BÁSICOS

2. Bulimia nerviosa: se caracteriza por alternar la reducción de ingesta calórica con episodios de atracones, seguidos de conductas compensatorias (vómitos inducidos, uso de laxantes, ayuno, ejercicio intenso) para evitar subir de peso. Las personas pueden tener un peso normal, sobrepeso u obesidad.

3. Trastorno por atracón: se caracteriza por episodios de atracones acompañados de sentimientos de pérdida de control, angustia y vergüenza, sin realizar conductas compensatorias posteriores.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

CIFRAS DE INTERÉS

- El 83% de las personas encuestadas ha experimentado alguna condición de salud mental, y el 33% ha tenido un trastorno alimentario, predominando entre mujeres de 25 a 34 años, de nivel socioeconómico bajo y de la macrozona sur.
- El 3,8% de los jóvenes en tratamiento psicológico o farmacológico por problemas de salud mental lo hacen por anorexia, bulimia u otro trastorno alimentario.
- A nivel internacional, la prevalencia de anorexia nerviosa en jóvenes es del 0,5% al 1%, la de bulimia nerviosa es del 1% al 4%, y otros trastornos alimentarios afectan al 14% de los jóvenes.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

CIFRAS DE INTERÉS



- En Chile, las atenciones por TCA en el sistema público aumentaron un 68% entre 2014 y 2018, de 860 a 1.449 casos. En 2018, el 84% de los pacientes con TCA eran mujeres, y la mayoría eran jóvenes entre 15 y 19 años (28%), seguidos por jóvenes entre 10 y 14 años (12%) y entre 20 y 24 años (11%).
- Existe una prevalencia de TCA del 0,3% en jóvenes de 4 a 18 años, siendo mayor en mujeres (0,5%) que en hombres (0,05%).
- En estudiantes de entre 14 y 25 años de las regiones Metropolitana, V y VIII, el 65,3% desea pesar menos, y la insatisfacción corporal es mayor entre aquellos con sobrepeso u obesidad, especialmente en mujeres.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

CAUSAS–FACTORES DE RIESGO

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) afectan a personas de todas las edades, etnias, géneros y tipos de cuerpo, cada vez más personas de diferentes sexos y niveles socioeconómicos lo presentan, aunque las **mujeres adolescentes y adultas jóvenes de nivel socioeconómico medio o alto son las más afectadas.**

Los TCA son multicausales, con factores genéticos, conductuales, psicológicos, biológicos, familiares y socioculturales que predisponen a ciertas personas.

- **Factores genéticos:** herencia familiar.
- **Factores biológicos:** historial familiar y personal de depresión, ansiedad, adicción, alergias alimentarias y diabetes tipo 1. Los TCA a menudo coexisten con otros trastornos mentales, como depresión, ansiedad y trastorno obsesivo compulsivo.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

CAUSAS–FACTORES DE RIESGO

- **Factores familiares y socioculturales:** padres sobreprotectores, acoso, conflictos familiares, eventos negativos, comentarios sobre apariencia. Medios de comunicación que promueven estereotipos de belleza y la presión social sobre el aspecto físico también influyen.
- **Factores conductuales** preocupación por la comida, dietas, peso, imagen corporal y deseos incontrolables de comer.
- **Factores individuales** el sobrepeso, la baja autoestima, la práctica de deportes y donde el peso y la disciplina son cruciales.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

SÍNTOMAS Y SIGNOS

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) tienen consecuencias negativas graves, incluso la muerte prematura. Es crucial reconocer los signos y síntomas, que varían según el tipo de TCA.

Anorexia:

- Pérdida de peso extrema
- Alimentación restrictiva
- Miedo intenso a subir de peso
- Imagen corporal distorsionada
- Comer solo ciertos alimentos
- Saltar comidas
- Aislamiento social
- Ejercicio excesivo

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

SÍNTOMAS Y SIGNOS

Bulimia:

- Preocupación por el peso
- Comer en secreto
- Vómitos inducidos
- Uso de laxantes y diuréticos
- Fluctuaciones de peso
- Sentimientos de culpa

Trastorno por Atracón:

- Comer grandes cantidades de comida sin hambre
- Comer rápidamente y hasta sentirse incómodo
- Sentimientos de culpa y vergüenza
- Aislamiento social
- Fluctuaciones de peso

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

SÍNTOMAS Y SIGNOS

Algunos signos de los TCA, a corto, medianos y largo plazo son desmayos, fragilidad en cabello y uñas, fatiga e insomnio, problemas gastrointestinales y dentales, desnutrición, complicaciones hematológicas y cardiovasculares, depresión y ansiedad.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

La detección temprana y el tratamiento adecuado pueden mejorar significativamente las posibilidades de recuperación de un TCA, reducen su duración y gravedad, aumentando las posibilidades de recuperación hasta en un 70%.

Al detectar en si o en otros síntomas y/o signos de TCA antes que todo se debe acudir a buscar ayuda profesional, ya que los TCA tienen tratamiento, es multidisciplinario que requiere de estrategias nutricionales, médicas. Se realiza en establecimientos de salud especializados y varía según la gravedad de la persona, desde terapia ambulatoria hasta hospitalización completa en casos graves.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

La prevención se centra en:

- Promover aceptar, apreciar y respetar los diversos cuerpos, no existe lo “correcto o incorrecto” cuando se trata de la talla, forma y apariencia del cuerpo.
- Recordar a sí y a otras personas que los ideales que se promueven en los medios son producto de estilistas y manipulación digital. La perfección no existe en la vida real.
- Evitar promover y seguir dietas excesivamente restrictivas y poco saludables.
- Mantener una actitud positiva y fijar metas que no tengan relación con la pérdida de peso, sino con mejorar la salud.
- Evitar hablar con la persona sobre comida, peso y talla.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN



En caso de sospecha de un TCA, es esencial ofrecer apoyo empático y alentar a buscar ayuda profesional o apoyar para que tome conciencia sobre la importancia de recibirla. Se aconseja hablar con la persona, haciéndole sentir que puede conversar con confianza, brindar apoyo y escuchar con una actitud comprensiva, paciente y respetuosa, sin presionar, juzgar o culpabilizar. No es necesario tener todas las respuestas, lo importante es relacionarse desde el afecto y la tranquilidad.

En caso de que la persona sea menor de edad, se sugiere comunicar a las personas adultas responsables acerca de la situación.



 **Hablemos de todo**

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

