

# Prevención de los trastornos de la conducta alimenticia

En el Día Internacional de la lucha contra los T.C.A.  
(30 de noviembre)

## PROYECTO ALEXIA

En concienciación contra la anorexia y  
el resto de Trastornos de la Conducta  
Alimenticia



## ¿Qué es un trastorno de la conducta alimenticia?

El trastorno de la conducta alimenticia también conocido con la abreviatura de **T.C.A.**, es un trastorno mental, es decir, un **desequilibrio en la forma de pensar y sentir**, que provoca en la persona que lo padece, un conjunto de **síntomas** como pueden ser: la obsesión por adelgazar, el rechazo hacia la propia imagen física, dificultades para alimentarse de manera saludable, deseo constante de hacer deporte, entre otros.

## ¿Qué lleva a una persona a desarrollar el problema?

Realmente tiene que ver con un **conjunto de desencadenantes** que tienen lugar, normalmente, a raíz de un **factor externo estresor**: la muerte de un familiar, comentarios negativos hacia su físico, cambios corporales, discusiones familiares, no lograr expectativas, repetir un curso...

## ¿Quiénes pueden padecer el problema?

**Cualquier tipo de persona** sin importar condición sexual, edad ni raza.

Hace años se creía que solo se daba durante la etapa de la adolescencia como consecuencia de todos los cambios físicos a los que tenía que enfrentarse un adolescente pero con los años, se ha ido comprobando que el problema puede desarrollarse en la infancia, llegando incluso a existir casos de niñas con 6 años, en la adolescencia y en la adultez.

Normalmente suelen empezar a generarse en la infancia como consecuencia de vivencias, referentes o patrones educativos recibidos y es más adelante, cuando acaba saliendo a la luz.

También, se creía que era un problema que solo afectaba a mujeres pero cada vez se encuentran más casos en varones.

A veces, cuando existen dificultades en la identidad u orientación de género y/o sexo, puede producirse un rechazo hacia el propio cuerpo y desencadenar en un T.C.A.

Todo esto, no son más que circunstancias que, dependiendo del ambiente, la personalidad e incluso la genética, podrán favorecer en mayor o menor medida la aparición del trastorno.

## ¿Cómo puedo darme cuenta si algún familiar tiene problemas con la comida?

Uno de los principales problemas con respecto a los trastornos de la conducta alimenticia es el tener la capacidad de observarlos, diagnosticarlos y tomar conciencia de que existe tanto por parte de la afectada/o como por su entorno.

A simple vista, estamos acostumbrados/as a creer que solo aquellas personas que están en un índice corporal muy bajo o por el contrario, muy alto, son las que pueden tener el problema. Sin embargo, la principal dificultad reside en entender que puedes tener a una persona delante con la mejor complejión corporal del mundo y aun así, poder estar padeciendo un T.C.A.

### ¿Por qué?

Porque existen muchos tipos de trastornos alimenticios y no todos acaban afectando de manera drástica al peso corporal pero sí a la mente.

Encontramos:

- **La anorexia nerviosa:** la persona restringe alimentos por miedo a engordar. Normalmente dejará de comer alimentos que antes comía, incluso los que son esenciales para nutrir el cuerpo. Puede también, realizar conductas compensatorias tras ingerir algún alimento como consecuencia de ese miedo a que lo ingerido pueda acabar haciéndole engordar. Los principales pensamientos que hay en su mente son:



“no puede engordarme nada”, “tengo que adelgazar”, “tengo que quemar calorías”, “no puedo permitirme comer”... Como consecuencia, suele existir una obsesión por el peso que marca la báscula.

- **La bulimia:** la persona come pero luego vomita. Suele comer grandes cantidades de comida en un periodo de tiempo corto pero el miedo a engordar le hará querer deshacerse de ello. Puede llevar a cabo otras medidas compensatorias como: usar laxantes, diuréticos, hacer deporte, etc.



- **Los trastornos por atracón:** la persona que lo padece ingiere grandes cantidades de comida de forma recurrente. Se siente incapaz de finalizar la ingesta pero luego no lo vomita ni suele llevar a cabo conductas compensatorias.



- **Vigorexia:** la persona se obsesiona con mantener un físico muy musculoso. Tiene desequilibrios en la alimentación, realiza mucha actividad física y nunca acaba de ver su cuerpo con la suficiente musculatura.



- **Los trastornos alimenticios no específicos:** hace referencia a aquellas conductas con respecto a la alimentación o la imagen corporal que no están recogidas en las anteriores descripciones pero que sin embargo, causan un malestar significativo en la persona llegando a condicionar su vida y/o la de su entorno.



## ¿Por qué se producen este tipo de trastornos en la mente?

Pese a las distintas clasificaciones que realiza el Manual de Diagnósticos de los Trastornos Mentales (DSM-5,2013), los trastornos de la conducta alimenticia tienen su causa en **algo mucho más profundo** que el simple deseo de verse más delgadas/os, musculosas o alimentarse de forma sana.

Siempre tratamos de hacer entender que los trastornos de la conducta alimenticia es como si fuesen la punta de un iceberg. En la punta que sobresale del agua se encuentran todos los problemas en la relación con la comida, el cuerpo, el peso... pero en la parte de abajo, en toda esa masa de hielo que da soporte a ese problema, se encuentran una cantidad de emociones acumuladas, vivencias dolorosas, creencias limitantes, juicios de valor recibidos o provocados, falta de conexión con lo que uno/a es, exigencias, falta de madurez ante la vida...Ante lo que la persona no suele ser consciente y por tanto, no sabe cómo dar solución desembocando en un trastorno de tal magnitud.



## ¿Qué puedo hacer para observar si algo no va bien?

Existen conductas, comentarios o comunicación no verbal que puede darnos indicios de que algo no va bien dentro de nuestro hijo/a, aunque esto, en ningún caso, quiere decir que sí o sí este existiendo un problema como el T.C.A.

Aquí se expone una tabla de ejemplo con algunas de las conductas que puedes observar:

CONDUCTAS	¿La realiza mi hijo/a? SI/NO
Ha cambiado últimamente su forma de alimentarse	
Siente que no le sienta bien ninguna ropa	
Le preocupa lo que pensarán los demás en exceso	
Es exigente consigo mismo	
No parece hacer nada malo nunca, siempre se adapta a las normas y reglas.	
Ha dejado de quedar con sus amistades o ha reducido las quedadas	
Pone pegas o excusas cuando hay que salir a comer fuera de casa	
Ves que ha perdido algo de peso en los últimos meses	
Hace ejercicio en exceso	
Después de las comidas suele ser recurrente que se encierre en el baño	
Sientes que sobra comida de la nevera o las despensas en exceso	
Se gasta mucho o todo el dinero que tiene en comida	
Te pide dinero para gastarlo solo en comida	
Le cuesta últimamente concentrarse más de lo normal	

¿Has respondido un SÍ a más de cinco de estas observaciones? Sería importante que siguieses indagando.

Esta observación no es concluyente. Lo más importante que podrás hacer será hablar con tu hijo/a de forma directa y sincera. Solo a través de sus palabras y testimonio serás capaz de sacar conclusiones en claro.

A continuación, se muestran algunas preguntas que puedes elegir y podrían ayudarte:

-¿Te pones la ropa que te gusta llevar? o ¿te apetecería ponerte otra y no te atreves por algo?

-¿Es importante para ti que los demás te vean bien? ¿Por qué?

-De 0 a 10 ¿cuánto te gusta tu cuerpo?

-¿Hay algo que te gustaría lograr y sientes que no estás pudiendo alcanzar?

-¿Hay algo que últimamente te esté preocupando?

-¿Por qué crees que nos alimentamos a diario? ¿Hay algo con respecto a la alimentación que te preocupe o en lo que tenga dudas?

-¿Qué opinas acerca de las personas que no les gusta su imagen corporal? ¿Por qué crees que les sucede eso?

-¿A ti te gusta tu imagen personal? ¿Cambiarias algo?

-¿En algún momento has recibido críticas respecto a tu físico?

-¿Te gustaría contarme algo que te esté inquietando en este momento?

Si bien, estas pueden ser preguntas muy potentes para conseguir indagar un poco más en las emociones, los pensamientos, los miedos y las inseguridades de tu hijo/a, supone también un reto para los padres y las madres pues muchas veces somos nosotras/os los que podríamos dar respuesta a muchas de estas preguntas.

Te animo a que establezcas una conversación desde la sinceridad, preguntándole y a la vez contándole aquellas cosas que tú también sientas o estés sufriendo. Cuando tenemos referentes que nos muestran sus dificultades, miedos, inseguridades, problemas, etc... nos sentimos menos vulnerables y estamos más abiertos a recibir una ayuda.

## Y si me doy cuenta que puede haber un problema ¿qué debo hacer?

Si empiezas a sospechar que tal vez pueda haber un mínimo indicio de problemas en la relación con su alimentación así como con su cuerpo u otras posibles conductas compensatorias, lo mejor es que **hables sinceramente** con tu hijo/a y **le preguntes** si ella/el siente que puede estar pasando por este problema. **Cuéntale** lo que has observado y lo que te **preocupa** y pregúntale si a él/ ella eso que has observado **le está causando malestar o dolor**.

Si tu hijo/a te confirma la posibilidad de que tenga problemas en relación con la comida y su imagen corporal es importante que **acudáis a un profesional de la salud mental** que os ayude a dar luz a aquello que pueda estar pasando.

No en todos los casos se acaba diagnosticando un T.C.A. a veces, simplemente tiene que ver con una baja autoestima de la persona, o alguna dificultad por la que está teniendo que atravesar en ese momento así que, no tengas miedo en acudir a pedir ayuda.

## ¿Y sí me confirman que mi familiar padece T.C.A.?

Lo importante es **mantener la calma**. Tu hijo/a ya está en manos de profesionales y lo que más necesita en estos momentos desde casa es que se le transmita **cariño, respeto de los tiempos y entendimiento** de las dificultades, los miedos y las inseguridades.

Te animo a **acompañarle** en su proceso de recuperación e ir **haciéndole consciente de su valentía y coraje** para poder enfrentar aquello que tanto le asusta, sabiendo que **siempre, que lo necesite**, puede contar contigo.

## ¿Las personas que padecen T.C.A. se acaban recuperando?

Aunque recuperarse de un T.C.A. es **un proceso lento** y algo costoso, **es totalmente posible recuperarse 100%** del trastorno.

La duración e intensidad del tratamiento dependerá del afectado y de su entorno.

Si existe aceptación del problema, si hay implicación, si se respetan los tiempos, si se busca comunicarse desde la comprensión, si se dejan fuera las culpas, si se anima a la persona a afrontar sus miedos, si la/el afectada/o va consiguiendo poner luz a aquello que les duele por dentro, si se le permite un espacio en el que poder sacar sus emociones... Son muchos los factores que pueden favorecer que una persona salga pronto del trastorno o por el contrario, se alargue en el tiempo.

Existen más personas afectadas de trastornos de la conducta alimenticia de lo que pudieses llegar a pensar. No lo escondas, niegues de él o trates de ocultarlo. No es algo de lo que avergonzarse. Igual que vamos al médico por un dolor de garganta o al dentista para que nos saque una muela, a veces, es necesario acudir a una profesional de la salud mental para curar nuestra mente y nuestras emociones y, el trabajo de autoconocimiento que se llega a hacer en esos casos, acaba aportando a la persona muchísimas herramientas útiles, no solo para aprender a superar el trastorno sino también para la vida.

# ¿Quién soy?



Me llamo Mónica Latasa Ambrona.

Soy la fundadora del proyecto “Proyecto Alexia” en concienciación contra la anorexia y el resto de Trastornos de Conducta Alimenticia.

Con 18 años comencé a tener problemas en la relación con la comida y solo fue cuestión de qué siguiesen pasando los años para que acabase entrando de lleno en el trastorno de la conducta alimenticia.

Padecí anorexia y mi proceso de recuperación duró cinco años. Siempre supe que mi problema no era únicamente que quería verme bien y adelgazar. Sabía que algo dentro de mí no estaba bien: emociones, miedos, vivencias dolorosas, inseguridad...

Tras superar el trastorno escribí el libro: “Existo. Me llamo Alexia. En la burbuja de la anorexia”, una novela con la que trato de acercar todos los miedos, inseguridades, altas expectativas, rechazos, deseos, incertidumbres... que puede llegar a ocultar la comida, la obsesión por el físico y el deseo irrefrenable de querer adelgazar.

Soy psicóloga especializada en T.C.A. y deporte y coach en el ámbito de la nutrición y la educación.

Trabajo intentando concienciar a la población de la gravedad que supone no estar informados sobre la problemática y ayudo a afectadas/os, familiares y profesionales de la salud a lograr ofrecer las mejores herramientas para sus pacientes.

¿Dónde puedes encontrarme?

**Puedes encontrarme en Instagram:** @monicalatasapsicologia

**También puedes acceder a la web:** [www.monicalatasapsicologia.es](http://www.monicalatasapsicologia.es)

**Adquirir el libro en:** <https://www.amazon.es/Existo-Me-llamo-Alexia-Novela/dp/8417897097>