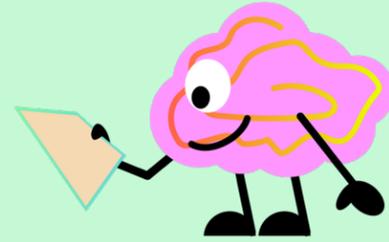


¿Qué es un trastorno de la conducta alimentaria (TCA)?

ENMENTAL



Los TCA son un grupo de afectaciones en las cuales se presentan **comportamientos inusuales en la alimentación**, que van a afectar diferentes áreas de la vida, las relaciones con amigos y familia, el desempeño laboral o académico, incluso el dejar de tener espacios de ocio.

Estos comportamientos pueden ser: **restricción, atracones y purgas.**

La **restricción alude a disminuir el consumo de algunos alimentos**, especialmente algunos grupos como **carbohidratos y grasas**, y alimentos altamente calóricos. También hace referencia a **disminuir los momentos de alimentación** y tener tiempos de **ayuno prolongados.**

Los **atracones son episodios** en los que en un periodo determinado de tiempo hay una **ingesta alta de alimentos**, superior a la que la mayoría de las personas ingieren. Esto sumado a la sensación de que **no se puede dejar de comer o que se perdió el control.**



Anorexia nerviosa

La persona que padece este trastorno **restringe la ingesta de alimentos de forma importante**, lo que lleva a una **disminución significativa del peso corporal**, acompañado del **temor a engordar y el percibir su imagen corporal de una forma alterada** (por ejemplo, así esté en extrema delgadez, sigue pensando que debe bajar más de peso). Estos pacientes **usualmente tiene un peso significativamente por debajo del mínimo normal**, sin embargo, cuando estas conductas están presentes **pero el peso no llega a este mínimo, se habla de una anorexia nerviosa atípica.**

Bulimia nerviosa

La persona que padece este trastorno **presenta episodios recurrentes de atracones con comportamientos compensatorios posteriores.** En este trastorno **el peso corporal no está comprometido**, incluso en la mayoría de los casos, quien lo padece tiene un peso normal o sobrepeso.

*Es importante conocer de qué se tratan estos trastornos para poder **identificarlos a tiempo** y evitar las consecuencias que puedan tener a largo plazo. Si reconoces en ti o en algún conocido alguno de estos síntomas, consulta con un profesional en salud mental..*

Las **purgas son comportamientos compensatorios inapropiados y recurrentes** que ocurren **luego de los atracones o para evitar aumentar de peso.** Estos son: inducirse el vómito, usar laxantes o diuréticos, ayunar o hacer ejercicio excesivo.

Estos trastornos están relacionados con una **preocupación constante por la imagen y el peso corporal.** Esto puede llevar a que las personas **se pesen todos los días o varias veces al día, se miren al espejo** durante mucho tiempo, se critiquen con frecuencia y se obsesionen con imperfecciones físicas que los demás no pueden notar, entre otras conductas.

Estos comportamientos **no solo tienen un impacto a nivel social.** También impactan la **salud nutricional** de quien lo padece, así tenga un peso que se encuentra dentro de los rangos de normalidad. **Algunos síntomas** de que la salud nutricional puede estar afectada son: **uñas frágiles, pérdida del cabello, fatiga, palidez, extremidades frías, entre otros.**

El término TCA incluyen un grupo de enfermedades dentro de las que se encuentra: **anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, el trastorno por atracones, el trastorno por evitación y restricción (ARFID), entre otros.**

Trastorno por atracones

Como su nombre lo indica, **en este trastorno se presentan atracones recurrentes** que se asocian a consumir cantidades **inusualmente grandes de alimentos**, comer rápidamente, comer solo por la vergüenza que se siente por la cantidad que se ingiere, etc. En estos casos, **los atracones no se asocian a conductas compensatorias.**

ARFID

Es una enfermedad en la que las personas **limitan el tipo de alimentos que ingieren**, pero no por preocupación sobre su imagen corporal, **se evitan los alimentos a causa de algunas características de estos** o preocupación acerca de las consecuencias de comer (como atorarse o vomitar) y que **lleva a una pérdida de peso significativa o una deficiencia nutricional.**

Somos ENMENTAL, un portal psicoeducativo dedicado a la salud mental de niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Para más información, visita: <https://www.javeriana.edu.co/enmental>



@mentescolectivas_enmental_puj

Bibliografía

1. Kit Tan J, Sher ST, Courtney ECC Shan. Eating disorders in children and adolescents. Singapore Med J. 2022;63(6):294-8.
2. Treasure J, Duarte TA, Schmidt U. Eating disorders. The Lancet. 2020 Mar 14;395(10227):899-911. Available from: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30059-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30059-3)
3. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). 5th ed. Washington DC.: American Psychiatric Association Publishing; 2013.
4. National Institute of Mental Health. Los trastornos de la alimentación: Un problema que va más allá de la comida. 2021. Available from: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion>

Agradecimientos

- | | |
|---------------------------|--|
| Creación | María Cristina Suárez, MD. Psiquiatra de niños y adolescentes, Universidad Javeriana. |
| Revisión y edición | Juan David Filizzola Bermúdez, MD. Especialista en psiquiatría y salud mental. |
| Coordinación | Andrea Carolina Bello Tocancipá. Psicóloga e investigadora en salud mental de niños, niñas, adolescentes y jóvenes. |
| Producción | Laura Ospina Pinillos, MD, PhD. Psiquiatra de niños y adolescentes, terapeuta familiar y PhD en salud mental digital y tecnología. |
| Diseño gráfico | Laura Galindo Van-Strahlen. Artista visual. |