

Detección y Prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria



Natalia Val Alegre A-3038
Granada - Noviembre 2022



Índice

01 ¿Qué es un Trastorno de la Conducta Alimentaria?

02 Información actual

03 Nociones básicas

04 Factores predisponentes

05 Problemas en prevención y detección

06 Señales de alarma

07 ¿Cómo actuar?



¿Qué es un Trastorno de la Conducta Alimentaria?



Constituyen un grupo de trastornos mentales caracterizados por una conducta alterada ante la ingesta alimentaria y/o la aparición de comportamientos encaminados a controlar el peso. Esta alteración ocasiona problemas físicos y del funcionamiento psicosocial.



Trastorno de la Conducta Alimentaria?



El 95% son mujeres

Desde la pandemia han aumentado un 826'3% en niños y adolescentes (Fundación ANAR)

VARIACIONES DE 2019 A 2020
ETAPA II. PRIMERAS SALIDAS
Del 27 de abril al 20 de junio



Problemas Psicológicos



Nociones básicas

Función del síntoma

La comida es una base reguladora de apego

La comida y las conductas relacionadas con

TA sirven como reguladores emocionales





Hiperactivación

Respuesta de activación
Secuestro emocional

Ventana de tolerancia

Calma
Atención
Flexibilidad cognitiva

Hipoactivación

Respuesta de inmovilización
Falta de energía



Predisponentes

Sociales
Personales
Del deporte

Precipitantes

Cambios
Estrés
Trauma

Mantenedores

Dieta
Refuerzo
Familia



Predisponentes

Sociales: Cultura de la dieta, cánones de belleza (entrenador, compañeros, familia)

Personales: Perfeccionismo, tendencia obsesiva de pensamiento, la creencia de que estar más delgado mejorará su rendimiento, rigidez mental, baja autoestima, inseguridad, alta autoexigencia y autocrítica.

Deporte

Problemas en prevención y detección

Baja conciencia de enfermedad

Habitación a "estar a dieta"

Refuerzo social de la vida "saludable"

Escasa conciencia o sensibilidad de los profesionales





Señales de alarma

Excesiva atención a su aspecto físico

Tristeza recurrente, irritabilidad/labilidad emocional

Tendencia al aislamiento social

Control sobre el peso y cambios

Bajo rendimiento

Apatía, desmotivación o desesperanza

Problemas en su desarrollo físico o amenorrea

Cambios en estilo de vestir

Mayor frecuencia de sensación de frío

Ejercicio excesivo o hiperactividad



Señales de alarma

Cambios en la alimentación:

Dificultad para calcular las raciones

Incapacidad para identificar hambre o saciedad

Consumo excesivo o muy limitado de líquidos

Poca variedad de comidas y lentitud al comer

Conductas rígidas durante la comida

Rituales y conductas poco adecuadas en las formas de comer o partir los alimentos

Aparición de caries en mayor medida de lo esperado

Sensación de plenitud o molestias digestivas sin hallazgos médicos

¿Cómo actuar?

Hablar con la persona

Mostrar apoyo y comprensión

No culpar, no presionar

Hablar con los padres/tutores (imprescindible si es menor)



Detectar creencias negativas

Soy una
vergüenza

No soy
suficientemente
bueno

Mi cuerpo es
odioso

No tengo el
control

Soy
insignificante

No puedo
tener éxito

Tengo que ser
perfecto

No puedo
tener lo que
quiero



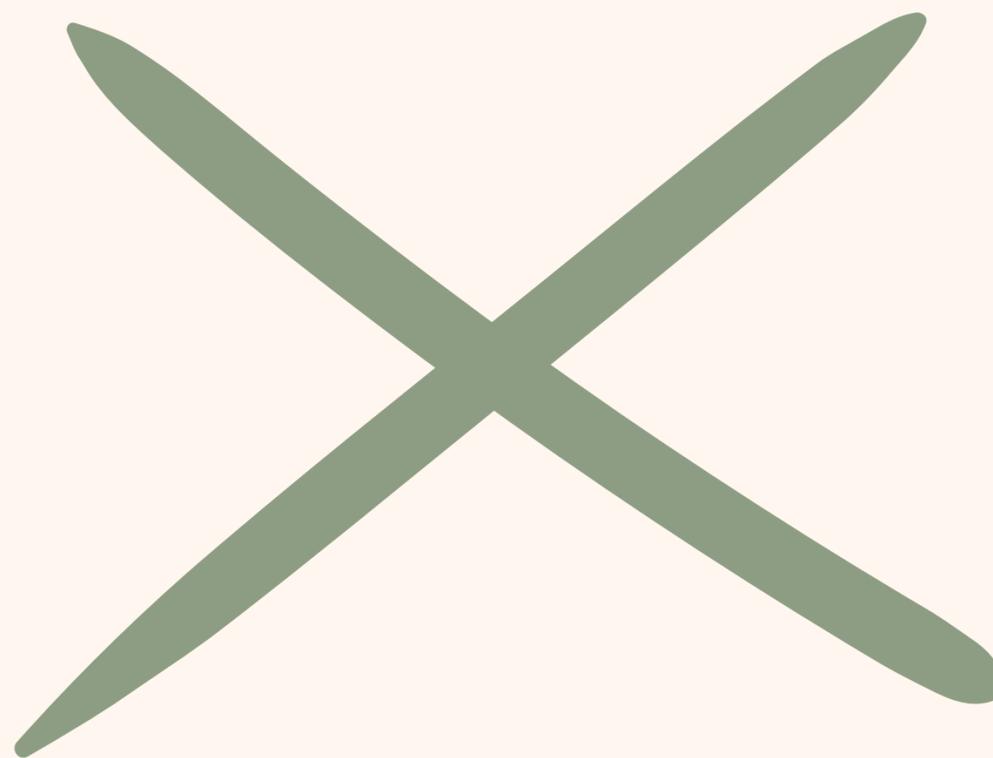


NO SE HABLA
DEL FÍSICO

FOCO DE
ATENCIÓN

ESTILO DE
COMUNICACIÓN
ASERTIVO

APOYO Y
COMPENSIÓN



Muchas
gracias

📷 @nataliaval.psicologia

✉ nataliavalpsico@gmail.com

