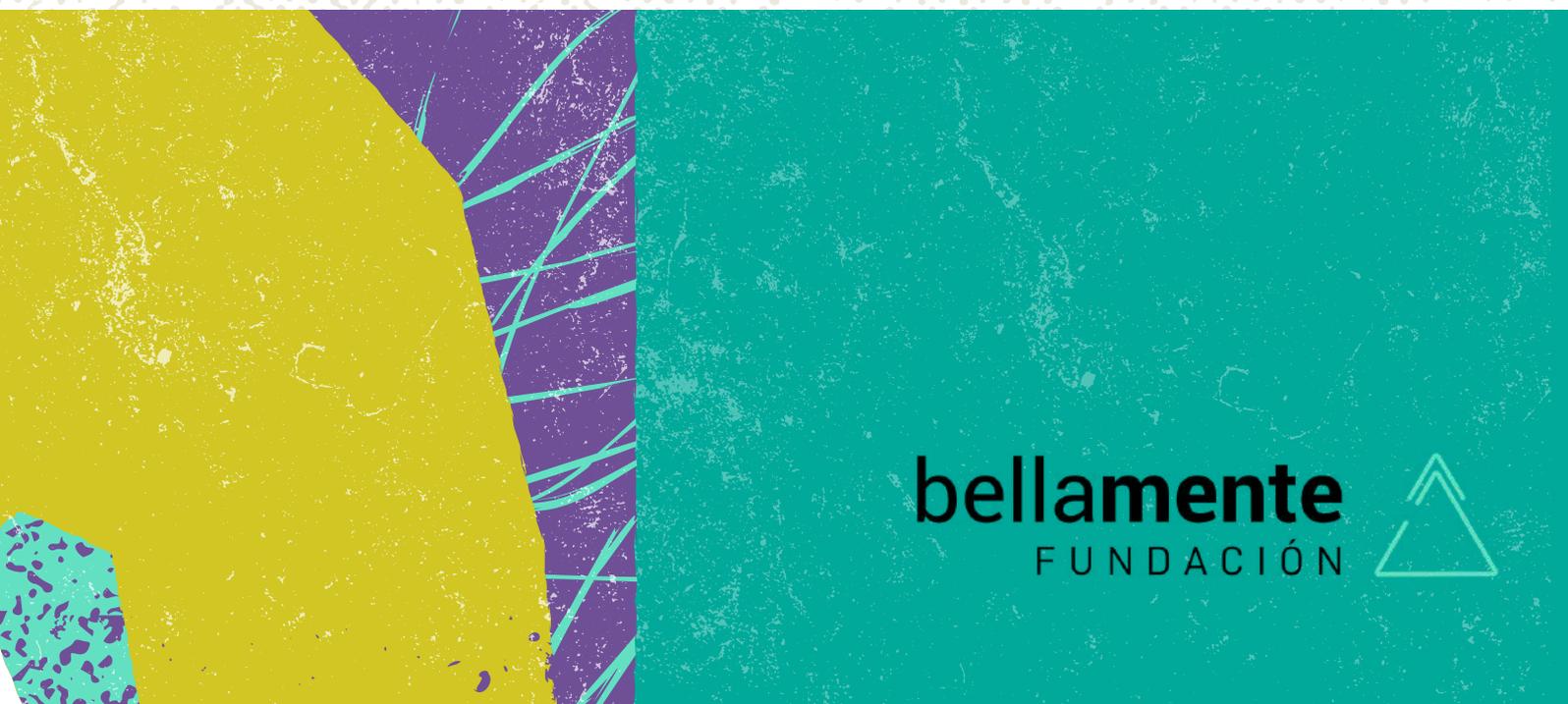




**Pautas de prevención, signos de alerta
y acompañamiento en**

**TRASTORNOS DE LA
CONDUCTA ALIMENTARIA**



bellamente
FUNDACIÓN



3

Introducción

4

¿Cómo prevenir los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)?

15

¿Cuáles son los signos de alerta de un Trastorno de la Conducta Alimentaria? ¿Cómo me doy cuenta de que podría estar atravesando un TCA, o si un ser querido podría estarlo?

18

¿Cómo acompañar a alguien que está cursando un TCA?



ÍNDICE

Esta guía está dirigida al público general, a fines de difundir información certera y amigable sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Pretende ser de utilidad para la **PREVENCIÓN** y **DETECCIÓN TEMPRANA**, así como para orientar el **ACOMPañAMIENTO** de familiares y/o seres queridos atravesando un TCA.



*La presente guía no suplanta la evaluación
ni el seguimiento profesional.*

INTRODUCCIÓN

Hablamos de **TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)** haciendo referencia a un conjunto de síntomas relacionados con la alimentación, el peso y la imagen corporal, en los que la persona afectada suspende o restringe su ingesta y/o realiza determinadas conductas con el fin de no aumentar de peso. Como consecuencia de la restricción alimentaria, pueden aparecer descontroles con la comida.

La anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón, son algunos TCA que quizás hayas escuchado, entre otros.

Dichos trastornos resultan de la interacción entre factores biológicos, psicológicos y socioculturales. En la presente guía, pondremos el foco principalmente en los **FACTORES SOCIOCULTURALES**, en tanto son los que podemos trabajar desde nuestro lugar.

¿CÓMO PREVENIR LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA?

En nuestra sociedad se reproduce un **ESTEREOTIPO HEGEMÓNICO DE BELLEZA** a través de los medios de comunicación, las redes sociales, los entornos escolares y familiares, e incluso en algunas consultas con profesionales de la salud. La internalización de este modelo de belleza lleva a la insatisfacción con la imagen corporal. Respetar la **DIVERSIDAD** y luchar contra los **MANDATOS SOCIALES** de belleza, son aspectos que se deben tener en cuenta en las intervenciones enfocadas en la **PREVENCIÓN** de los TCA.

Revisá tus vínculos con las personas de tu entorno. Deconstruir los mandatos corporales es un proceso muy influido por las personas con quienes nos relacionamos, por lo que sus comentarios y actitudes tienen mucha importancia.

RECOMENDACIONES GENERALES

Puede que tus seres queridos, sin mala intención, estén **jugando en contra** cuando opinan sobre la apariencia ajena o invalidan tu malestar.

Evitá hacer **comentarios sobre los cuerpos** de otras personas, aunque lo hagas con intención amable. Es importante transmitir que la apariencia física no es lo primordial.

**EN LA PÁGINA SIGUIENTE,
TE RECOMENDAMOS
CUENTAS DE INSTAGRAM
CON MENSAJES QUE SÍ
VALE LA PENA ATENDER**

Analizá tu **consumo** en redes sociales, revistas y medios de comunicación. Consumí **contenido** que te haga sentir bien con vos mismx y que no promueva la comparación con otras personas.



Te recomendamos: CUENTAS DE Instagram QUE SÍ!



¡Hacé click en cada una!

Recomendaciones puntuales:

SI SOS FAMILIAR INTENTÁ:

Revisar y mejorar tu propia relación con tu cuerpo y tu imagen.

El cambio empieza por vos. Aunque jamás critiques a tus niñxs por su apariencia física, no es inocuo que te escuchen dándole tanto lugar en tu propio cuerpo. Escuchar constantemente autocríticas de las personas que nos rodean, nos enseña a vincularnos con nuestro cuerpo de la misma manera. Frases como *“Me tengo que teñir ya mismo, tengo unas canas horribles”* o *“¡Después de las fiestas necesito empezar la dieta si o si!”* juegan en contra.

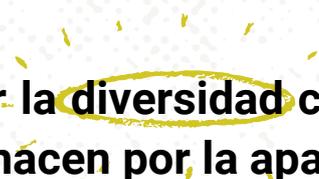
Valorar características que no tengan que ver con la apariencia.

La personalidad, los valores y el talento son cuestiones mucho más interesantes. Esto refuerza la idea de que hay cosas más importantes en la vida que la imagen.

**¡FUISTE RE
INDEPENDIENTE CON
LA TAREA! ¡MUY BIEN!**

**¡QUE LINDO HUMOR
QUE TENÉS!**

**¡SE TE NOTA MUY
FELIZ BAILANDO Y TE
SALE GENIAL!**



Festejar la diversidad corporal y no sumarte a las burlas que se hacen por la apariencia física de las personas.

No reducir la salud de unx familiar a su apariencia física.
Hay salud en todas las formas y tamaños, por lo que es importante que prestes atención a los hábitos en lugar de las contexturas físicas.

Ayudar a construir autoestima y a darle lugar al cuidado de la salud mental.

Promover hábitos saludables relacionados con la alimentación, como por ejemplo:

- Realizar cuatro comidas diarias, no saltarse comidas.
- Desayunar siempre, haciendo énfasis en su importancia para *tener energía* durante el día.
- Comer cuando se tiene hambre y dejar de comer cuando se siente saciedad. Es importante que comer sea la respuesta al hambre y no un recurso de regulación emocional para disminuir el estrés o calmar la angustia.
- Comer en reunión y no en soledad. Existen estudios que aseguran que las comidas familiares contribuyen a la salud y el bienestar por lo que garantizar al menos una comida al día en familia es una gran costumbre a implementar.
- Apagar la televisión a la hora de comer, ya que permite tomar conciencia de lo que se está ingiriendo y así comer porciones medidas.



- Incluir variedad de comidas. No hay tal cosa como alimentos buenos o malos. Deben incluirse frutas, verduras y en ocasiones también chocolates y alfajores sin prohibir alimentos.
- Evitar las dietas restrictivas. La gran mayoría de casos de TCA comienzan con una dieta para bajar de peso.

No utilizar los alimentos como premio o castigo.

Cuando lo hacemos, se genera una relación conflictiva con la comida.

Impulsar una actitud crítica respecto a los mensajes de nuestra cultura audiovisual.

No es anecdótico que el 99,9% de las imágenes de revistas de espectáculos y moda estén retocadas con Photoshop, o que la televisión sólo muestre cuerpos delgados, blancos y tonificados.

Fomentar hábitos saludables relacionados con el ejercicio físico.

No debe verse como una compensación por haber comido mucho, sino un momento placentero para movernos, despejarnos y conectarnos con nuestro propio cuerpo.

Anticipar y conversar sobre los cambios del cuerpo en la adolescencia.

En ese período, se modifica el tamaño del abdomen, se ensanchan las caderas y crecen los pechos. Es parte de los cambios que se dan en nuestros cuerpos con el paso del tiempo y es esperable que así ocurra.



SI SOS PROFESIONAL DE LA SALUD INTENTÁ:

No evaluar si tus pacientes están saludables únicamente basándote en su peso y medidas corporales.

Tené en cuenta que personas con diversos cuerpos, con las más variadas formas y tamaños, pueden estar saludables. Presta atención a los hábitos, los estudios de laboratorio y la calidad de vida de la persona.



Informar a las familias.

Si trabajás con niñxs y/o adolescentes y observas que una familia transmite mensajes muy rígidos sobre ideales de belleza, realiza comentarios gordo-odiantes, o utiliza la comida y el ejercicio como premio o castigo; brindales información para que puedan revisar sus acciones.

Promover hábitos saludables de alimentación y ejercicio.

Evitá las dietas restrictivas y la actividad física excesiva como forma de compensar las ingestas.

SI SOS DOCENTE (O TRABAJÁS CON ADOLESCENTES Y JÓVENES)

INTENTÁ:

No hablar de TCA describiendo los síntomas de los diferentes trastornos con mucho detalle o trayendo testimonios:

Aunque lo planifiques con buena intención, está demostrado que estas dinámicas no ayudan (y en algunos casos empeoran la situación ya que *inspiran* o *dan ideas* a jóvenes con vulnerabilidad).

Cuestionar los ideales de belleza:

Demostrá que son una pauta social que varía de cultura en cultura. Describir los ideales puede servir para identificarlos como objetos que la sociedad persigue. Invitá a tus estudiantes a pensar críticamente y desafiarlos.

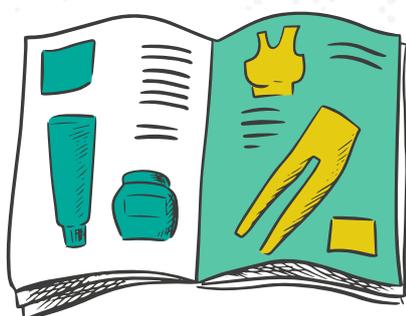


Promover hábitos saludables respecto a la alimentación y el ejercicio.

Favorecé que se realicen apuntando a una buena nutrición y al disfrute (en lugar de dietas restrictivas o actividad física en forma compensatoria).

Abordar los cambios físicos en la adolescencia como parte esperable del desarrollo saludable de las personas.

Celebrar la diversidad de los cuerpos y trabajar el gordo-odio y la discriminación estética en la escuela.



Fomentar una mirada crítica de las publicidades que venden productos y servicios de belleza.

Visibilizá la manipulación de imágenes y uso de Photoshop para crear conciencia de que las figuras con las que nos comparamos son sólo una

*Podes informarte sobre el **Programa PIA-2** de Prevención de Trastornos Alimentarios y Obesidad diseñado por profesionales de la **Facultad de Psicología de la UBA**, dirigido por Prof. Dra. Guillermina Rutzstein.*

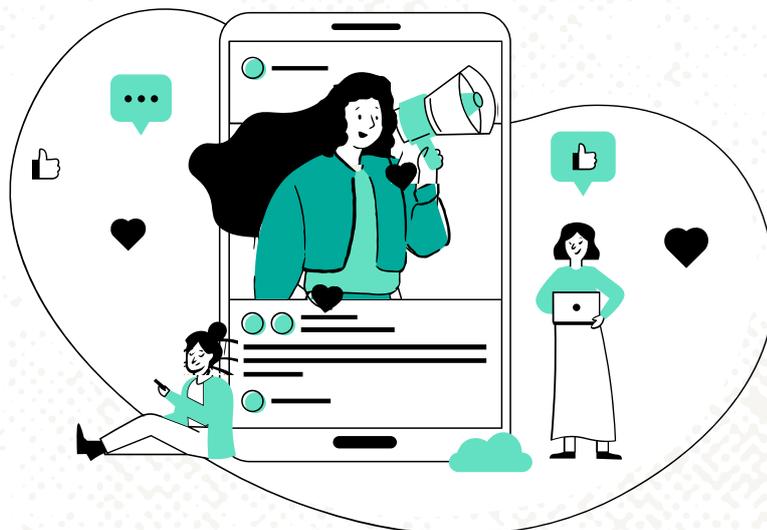
SI SOS INFLUENCER (O TRABAJÁS COMUNICANDO, O EN MEDIOS) INTENTÁ:

Revisar los mensajes que transmitís.

Las críticas a la imagen ajena, la promoción de dietas o tecnologías para adelgazar y los chistes sobre cuerpos no hegemónicos pueden generar insatisfacción corporal entre tu audiencia.

Prestar atención a los mensajes indirectos que subyacen a tu contenido.

Las fotos con filtros o edición son utilizadas por muchas personas como punto de comparación, y se trata de imágenes inalcanzables porque están, justamente, retocadas. La representación única de cuerpos hegemónicos sostiene el mensaje de que hay cuerpos más valorados que otros.



No involucrarte en "challenges" relacionados con la comparación de los cuerpos.

Por ejemplo: fotos de antes y después, desafíos que impliquen medir el cuerpo, etc. Los mismos refuerzan el ideal de belleza hegemónica como única opción posible.

Si vas a hablar sobre TCA, hacerlo en compañía de profesionales de la salud.

Haber atravesado un TCA y querer compartir la experiencia es una intención muy noble pero resulta contraproducente. Si querés dejar un mensaje sobre TCA que sea sobre la importancia de consultar con profesionales.

Además, dejá siempre información sobre asistencia y atención por si tu audiencia lo necesita.

*¡Este **enlace** es una gran opción!*

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ALERTA DE UN TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA?

¿Cómo me doy cuenta de que podría estar atravesando un TCA? ¿O de que un ser querido podría estar atravesándolo?

Las probabilidades de recuperación de un TCA aumentan cuando se detecta tempranamente, por lo que es importante estar alerta a los signos. La lista que se encuentra a continuación intenta dar un pantallazo general sobre conductas que podrían estar indicando un problema.

SIGNOS DE ALERTA DE UN POSIBLE TCA

Recordá que cualquier diagnóstico debe ser siempre realizado por profesionales de la salud.

- Saltar comidas o comer sólo muy pequeñas porciones.
- Evidencia de atracones (por ejemplo: desaparición de grandes cantidades de comida del hogar).
- Indicios de conductas purgativas (por ejemplo: ir al baño siempre o casi siempre inmediatamente después de comer, provocarse vómitos, utilizar laxantes o diuréticos).
- Ejercicio excesivo con el fin de no aumentar de peso.
- Hábitos de alimentación secretos, extremos o ritualizados (por ejemplo: masticar excesivamente, no permitir que los alimentos se toquen entre sí en el plato, cortar la comida muy pequeña, comer mucho más lento que el resto, ingerir un único grupo de alimento, etc.).
- Dietas restrictivas que se alternan con descontrol con las comidas.

- Preocupación excesiva por el peso, la comida, las calorías, dietas y/o imagen corporal.
- Dificultades para concentrarse.
- Actitud irritable, aislada, ansiosa y/o deprimida. Cambios de ánimo.
- Problemas de sueño.
- Aislamiento de círculos sociales, de amistades y/o de actividades habituales. Incomodidad al comer frente a otras personas.
- Control constante de las medidas corporales en el espejo.

- Oscurecimiento de los dientes.
- Dolores de estómago y otras quejas gastrointestinales como constipación o reflujo.
- Notables fluctuaciones de peso (subidas y bajadas).
- Mareos, desmayos.
- Frío constante.
- Lastimaduras y callos en los nudillos.
- Aumento del vello corporal.

¿CÓMO ACOMPAÑAR A ALGUIEN QUE ESTÁ CURSANDO UN TCA?

Puede ser abrumador ver a personas queridas atravesar un Trastorno de la Conducta Alimentaria o tener una relación complicada con su alimentación y/o imagen corporal. Sin embargo, es muy importante mantenerse a su lado y acompañar, ya que la red de apoyo tiene un lugar crucial en la recuperación.

Encontrar la palabra correcta para cada momento no es siempre fácil, y no existe un manual que le sirva a todo el mundo. Es un desafío tanto para la persona atravesando un TCA, así como para su sistema de apoyo. Seguramente vas a encontrarte con **subidas y bajadas** en el camino.



Recuperarse es un largo camino. Se trata de dar a un paso a la vez, confiando en el proceso.

MENSAJES QUE ALGUNAS PERSONAS QUE ATRAVESARON UN TCA TIENEN PARA VOS:

Me encantaría que la gente sepa que no es tan fácil como "sólo comer".

Los TCA son muy complejos. La recuperación no es sólo de peso, requiere una transformación mental.

Las demostraciones de amor y genuina preocupación son la mejor manera de ayudar. El enojo nunca colabora.

Sólo porque me vea mejor no significa que la recuperación terminó. La forma de mi cuerpo no es una representación exacta de cómo estoy mentalmente. A veces, cada instante es una batalla.

No tenés la culpa y no deberías culparte. Es una enfermedad.

VALIDAR ES EL PRIMER PASO DE UN BUEN APOYO

La validación es súper importante cuando acompañamos en cualquier situación tanto como en el marco de un TCA.

Validar es:

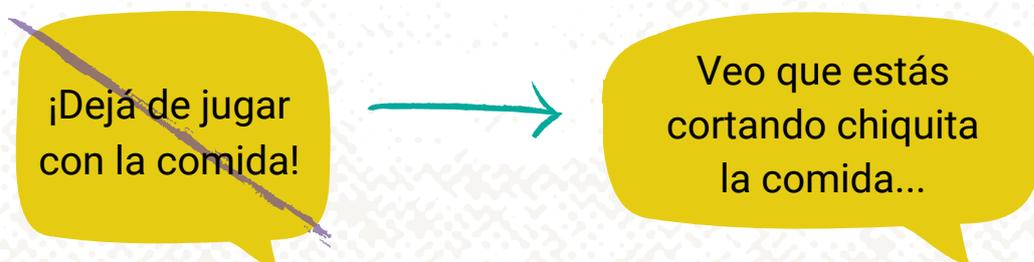
- Reconocer que sus emociones, pensamientos o comportamientos tienen una razón de ser.
- Ponerme en sus zapatos y empatizar con la sensación.
- Demostrar que te importa y entendés las circunstancias.

Validar no es:

- Estar de acuerdo.
- Aprobar.

Cuando hables de alguna conducta describirla, no la juzgues.

Por ejemplo:



FRASES QUE SÍ!

Sé que te cuesta pedir postre y lo hiciste. ¡Te felicito!

Los malos momentos pasan, no son para siempre.

Entiendo cómo te sentís. Acá estoy para vos.

No me gusta que me hables así. Podés decirme lo mismo sin gritar.

No debe ser fácil lo que estás viviendo.

FRASES QUE NO!

¡Deja de llamar la atención!

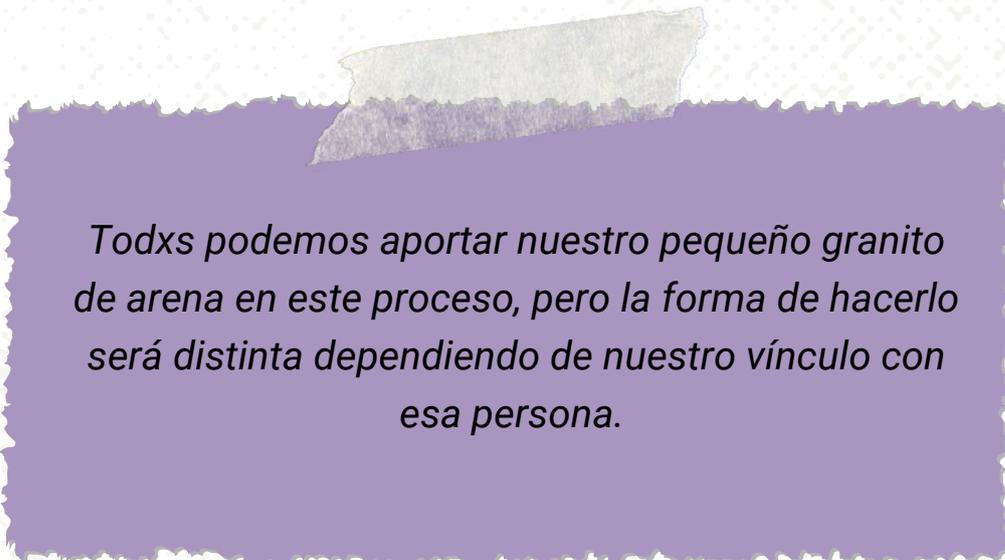
Siempre tenés una excusa.

Me cansé de tus caprichos.

RESPETAR LA SINGULARIDAD DE CADA PROCESO

La recuperación de cada persona involucra tiempos, procesos y emociones distintas. Es importante respetar la cadencia de cambio de quien estás acompañando, sin comparar su historia con otros casos que hayas escuchado o visto en series y películas.

Sin embargo, también es prudente prestar atención a que efectivamente existan avances y cambios, aunque parezcan mínimos, para saber que el tratamiento está funcionando. De ser así, observarás modificaciones en su peso, sus conductas, su ánimo y/o su actitud social.



Todxs podemos aportar nuestro pequeño granito de arena en este proceso, pero la forma de hacerlo será distinta dependiendo de nuestro vínculo con esa persona.

Recomendaciones puntuales:

SI SOS CONVIVIENTE INTENTÁ:

Crear entornos seguros.

Para las personas que cursan un TCA, sentarse a comer es, en sí misma, una situación de tensión. ¡Intentemos no agudizarla! Compartir la comida con una conversación relajada: no conversen sobre porciones, calorías, peso y otros temas álgidos en ese momento. Tampoco es recomendable alimentarse viendo la televisión o el celular, la mejor opción es estar mentalmente presentes en la experiencia.

Otros tips útiles para el día a día son:

- Servir los platos en la cocina en lugar de llevar fuentes a la mesa.
- Cocinar porciones justas en lugar de acumular comida hecha.

Si comprás alimentos que disparan conductas de descontrol, la mejor opción es que estén en presentaciones unitarias (como un alfajor, que trae una porción por paquete, a diferencia de los paquetes de galletitas que traen varias). De la misma forma, los packs mayoristas de productos no son una gran alternativa cuando convivimos con alguien con un TCA.



Tener paciencia y consistencia.

Es muy frecuente que, casi sin notarlo, quienes conviven con alguien con un TCA se adapten a su forma de relacionarse con la alimentación: la persona con TCA dictamina cómo, cuándo y cuánto comprar, cocinar y comer.

La familia o el círculo conviviente suele ceder ante estas rutinas de forma tan paulatina como bienintencionada, pero resulta muy contraproducente.

Entonces, la mejor opción es mantener una **actitud empática y consistente**: no gritar ni enojarse pero tampoco sobreproteger o ceder en toda la rutina. La recuperación implica que la persona con TCA vuelva a involucrarse en las rutinas familiares saludables y equilibradas, y no al revés.

Descansar.

Acompañar a alguien con un TCA puede resultar duro y extenuante.

- Date ratos de descanso.
- Viví espacios sin TCA, buscá un hobby.
- Compartí tus experiencias con personas que te comprendan.
- relevos o apoyos.



SI NO SOS CONVIVIENTE (PERO SOS AMIGX O COMPAÑERX)

INTENTÁ:

Expresá tu preocupación genuinamente desde el amor:

Comentale, con respeto, tu preocupación y ofrecé tu escucha.

¿Estás bien? ¿Te puedo ayudar con algo?

¿Puede ser que le estés dando mucha importancia a las calorías? Me preocupa.

¿Te sentís bien? Estoy acá para lo que necesites.

Buscá acompañamiento:

Compartí tu preocupación con docentes, si estás en la escuela, o profesionales de la salud de confianza que puedan ayudarte a pensar estrategias.

Acompañá a esa persona aunque te cueste comprender la forma en que se está comportando. Estar presente es un apoyo enorme.

No te culpes ni te enojés. Estás haciendo lo mejor que podés.

Este material fue elaborado en el marco de una de las iniciativas ganadoras del Concurso de Proyectos para la Promoción de la Salud Integral Adolescente y Juvenil, con el apoyo de:



Ministerio de Salud
Argentina



intercambios

AUTORAS:

Dra. Guillermina Rutzstein

Dra. Juana Poulisis

Lic. Candela Yatche

Lic. Pilar Unamunzaga

bellamente
FUNDACIÓN

