



Salud mental

¿Cómo prevenir los trastornos de la conducta alimentaria?



■ ¿Cómo prevenir los trastornos de la conducta alimentaria?

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) no son sólo una cuestión relativa a los kilos que el cuerpo tiene de sobra. Son enfermedades de salud mental complejas y multicausales, que afectan, principalmente, a adolescentes y mujeres jóvenes.

El perfeccionismo, miedo a madurar, ansiedad, depresión y desconfianza interpersonal son algunas de las características de quienes padecen algún tipo de desorden alimentario.

■ De acuerdo con las clasificaciones internacionales de trastornos de salud mental, existen distintas categorías de TCA:

- Anorexia Nerviosa (AN)
- Bulimia Nerviosa (BN)
- Atracónes (Comer en exceso)
- Ingesta alimentaria evitativa o restrictiva (ARFID)
- Trastorno alimenticio no especificados (TANE)

Mientras que la AN y BN son las principales categorías diagnósticas con claros y detallados criterios de inclusión, curso y pronóstico, los TANE corresponden a una categoría secundaria, pero no menos importante, que incluye la gran mayoría de los TCA que no cumplen los criterios de los otros trastornos, pero que dan lugar a un importante deterioro funcional.



Factores de Riesgo

LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA SURGEN DEBIDO A LA CONFLUENCIA DE MÚLTIPLES FACTORES.

- Socioculturales: por la presión social, que considera el atractivo físico como el valor personal predominante, equiparando belleza y atracción con delgadez
- Genético-biológicos: existe mayor riesgo al tener familiares que han padecido algún tipo de TCA
- Personales: individuos con dificultades para relacionarse interpersonalmente o que dependen en exceso de las opiniones externas y que eliminan las emociones e imperfecciones son más vulnerables
- Familiares: entornos en los que la apariencia ocupa un lugar privilegiado o la alimentación es muy estructurada suelen influir en el desarrollo de problemas alimenticios.

LOS TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN TIENEN UN IMPACTO PROFUNDO EN LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL DE QUIENES LOS PADECEN Y DEL CÍRCULO CERCANO (FAMILIA, AMIGOS Y COMUNIDAD ESCOLAR), YA QUE AFECTAN NO SOLO LA CONDUCTA ALIMENTARIA, SINO TODAS LAS DIMENSIONES DE LA PERSONA.

Claves para disminuir el riesgo en niños, niñas y adolescentes

La familia tiene un papel fundamental en la prevención, porque dentro de ella es donde se aprenden hábitos saludables de alimentación, ejercicio y estilo de vida y se fomentan los factores de protección.

Lo más importante para prevenir la aparición de estos trastornos es establecer una relación saludable con la comida, tener una imagen corporal positiva, buena autoestima, capacidad para gestionar las emociones y habilidades sociales.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*



■ Referencias

- Uniacke B, Walsh BT. Eating Disorders. Ann Intern Med. 2022;175(8):ITC113-ITC128.
- De Toro, Valeria, Aedo, Karina, & Urrejola, Pascuala. (2021). Trastorno de Evitación y Restricción de la Ingesta de Alimentos (ARFID): Lo que el pediatra debe saber. Andes pediátrica, 92(2), 298-307.
- Chung A, Vieira D, Donley T, et al. Adolescent Peer Influence on Eating Behaviors via Social Media: Scoping Review. J Med Internet Res. 2021;23(6):e19697.
- Ranalli DN, Studen-Pavlovich D. Eating Disorders in the Adolescent Patient. Dent Clin North Am. 2021;65(4):689-703.
- Eating disorders. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR