



TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Actualmente vivimos en una sociedad en la cual los estándares de belleza establecido, provocan que muchas personas no puedan evitar sentirse presionadas por cumplir estos estándares, exponiéndose como consecuencia a trastornos de la conducta alimentaria.

¿QUÉ TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EXISTEN?

ANOREXIA

La persona tiene miedo a engordar y se niega a comer para conseguir la delgadez a través de dietas o purgantes.

BULIMIA

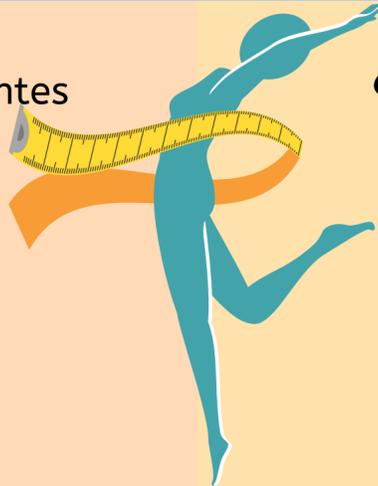
La persona tiene episodios cortos de comer cantidades grandes, seguidos de sentimientos de culpa que inducen al vómito o conductas purgantes.

TRASTORNO POR ATRACÓN

La persona come grandes cantidades de comida en periodos cortos y sin control.

Los TCA llegan a tener diferentes complicaciones como:

- Cardiovasculares.
- Digestivas.
- Renales.
- Hematológicas.
- Óseas.
- Dermatológicas y dentales.



¿CUÁLES SON LAS CAUSAS MÁS COMUNES?

- Es multicausal, se encuentra implícito:
- Contexto familiar: problemas parentales, crianza inapropiada.
 - Contexto sociocultural: estándares de belleza, cultura lipofóbica.
 - Contexto individual: Baja autoestima, dismorfia corporal.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A UNA PERSONA CON TCA?

- Escucha sin juzgar: es importante crear un ambiente seguro y de comprensión.
- Ofrece tu apoyo emocional: asegúrale que tú estás aquí para apoyarle en todo lo posible durante y después de su proceso de recuperación.
- Evita comentarios sobre la apariencia física: no hagas comentarios sobre el peso, la figura corporal o la apariencia física de la persona, ya que esto podría empeorar su situación.
- Motiva en la búsqueda de ayuda profesional:

