

# *TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA*

**AHOLKULARITZAK**

PSIKOASESORIA

# QUÉ SON LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)

Los TCA son una forma de **manejar el sufrimiento** a través de controlar o modificar el peso y la imagen; o bien a través de la comida, comiendo más o menos.

Los principales son la **Anorexia Nerviosa**, la **Bulimia Nerviosa** y el **Trastorno por Atracón**.

Esto, en lugar de funcionar, nos genera más sufrimiento y problemas graves a nivel físico, mental y social, y por tanto se requiere de ayuda profesional cuanto antes para poder recuperarse.



En la **Anorexia** hay una preocupación obsesiva por la alimentación y el peso que lleva a reducir y restringir la ingesta, o también a hacer mucho ejercicio o vomitar, con idea de perder peso. Existe un gran miedo a ganar peso y normalmente se quiere seguir bajando aunque se esté por debajo del considerado normal para su altura. Esto se debe a que **la persona se percibe con mucho más peso del real** ya que su cerebro distorsiona su figura y ve un cuerpo que no existe.

# COMPORTAMIENTOS Y CONSEJOS

La **Bulimia** se caracteriza por la presencia de **atracones** de comida, que es ingerir mucha comida en poco tiempo con sensación de pérdida de control. Después, la persona siente culpa y tiene miedo a engordar, por lo que **hace algo para compensar** lo comido como vomitar, restringir lo que come o hacer mucho ejercicio. A menudo también hay distorsión de la imagen corporal.



El **Trastorno por Atracón** se caracteriza por la presencia de **atracones** pero **sin conductas compensatorias** después, lo que con el tiempo puede llevar al sobrepeso o la obesidad. Los atracones normalmente son una forma de manejar las emociones que la persona no es capaz de regular de otra forma.

**¿Te preocupa tu figura pues te han rechazado por ello o temes que lo hagan?**

Intentar cambiar tu figura para conseguir que te acepten o gustar a los demás es el principio de muchos TCA.

Te estás tratando como una cosa, con lo que te estás quitando valor como persona y te bajará aún más la autoestima.

Plantéate, ¿por qué razón quieres que te quieran los demás, por quién eres o por tu aspecto?

**¿Te preocupa lo que has comido o vas a comer?  
¿Ves la comida como un conjunto de calorías?**

Cuanto más pienses en comida y calorías **más te obsesionarás, más ansiedad** tendrás y por tanto más sufrirás.

Si cuentas calorías, o llevas un registro de lo comido de alguna forma, deja de hacerlo pues solo te llevará al sufrimiento.



**¿Te pesas a menudo, te miras mucho en el espejo o estás muy pendiente de una parte de tu cuerpo? ¿Has notado que te ves peor los días que lo haces más?**

Cuanto más pendiente estamos de algo más nos obsesionamos con ello. Hacerlo con el cuerpo nos lleva a la **distorsión de la imagen corporal**, que consiste en que no nos vemos como realmente somos.

Evita lo más posible estar pendiente de tu cuerpo y de el de los demás, recuérdate que no eres una cosa, y acabarás viéndote mejor con el tiempo.

**¿Tienes más frío, cansancio, falta de concentración, te has mareado alguna vez o has perdido la regla?**

Nuestro cuerpo es una máquina que necesita **nutrientes y energía** para funcionar y repararse, si no comes lo que necesitas no funcionará bien y si estás creciendo, **tu crecimiento se detendrá.**

Volver a comer con normalidad no hará que subas de peso sino que hará que tu cuerpo vuelva a funcionar.





## ¿Estás de peor humor en el día a día, la gente te molesta y tiendes a aislarte?

Los TCA no solo afectan a como nos sentimos, sino que afectan en gran medida a nuestras relaciones con la gente.

Si te apartas y no compartes con los que quieres lo que te pasa, te sentirás aún peor.

Pide ayuda o apóyate en personas de tu confianza, verás que hay gente que te quiere incondicionalmente y eso te ayudará a sentirte alguien.

## ¿Te incomoda que te vean comer? ¿Evitas comer con gente? ¿Te escondes para comer algunas cosas?

Si esto no te pasaba antes y la comida era algo cotidiano de lo que disfrutabas, ¿qué ha cambiado?

El primer paso para solucionar un problema es **darte cuenta** de que lo tienes. Tendemos a autoengañarnos por miedo a enfrentar los problemas, pero el sufrimiento nos da la pista de que algo no va bien.

## ¿Sientes que a veces no puedes dejar de comer, aunque no tengas hambre?

## ¿O comes mucha más comida de lo normal de golpe?

Cuando nos sentimos mal, a veces intentamos “anestesiarnos” lo que sentimos comiendo.

Huir no resuelve los problemas, los aplaza o hace más grandes. Intenta ver las **emociones** como lo que te habla de las cosas que necesitas enfrentar o resolver.



Con la idea de bajar de peso cuanto antes para verte mejor, ¿vomitas, tomas laxantes, pastillas o diuréticos, comes lo menos posible o haces mucho deporte?

Son conductas típicas en un TCA que pueden suponer un grave riesgo para la salud.



Estás haciendo lo que haces para sentirte mejor, pero la realidad es que cada vez te estás sintiendo peor. No has encontrado la solución a tus problemas sino que has añadido un problema grave a la lista.

Aunque tengas mucho miedo, pide ayuda cuanto antes. Te has metido en una espiral de sufrimiento de la que no vas a poder salir sin apoyo.



¿y tú  
cómo lo ves?



Acabe Araba

945 242 578

contacto@acabealava.org

RECURSOS

# VEN A VERNOS

**AHOLKULARITZAK**  
PSIKOASESORIA



Para jóvenes

14-30 años

Horario

Lunes a viernes - 18:00 a 20:30

Centro Cívico El Campillo

Santa María, 4

Vitoria-Gasteiz

[psicoasesoria@vitoria-gasteiz.org](mailto:psicoasesoria@vitoria-gasteiz.org)

945 161 904