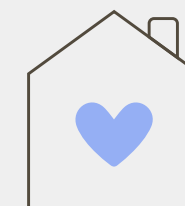
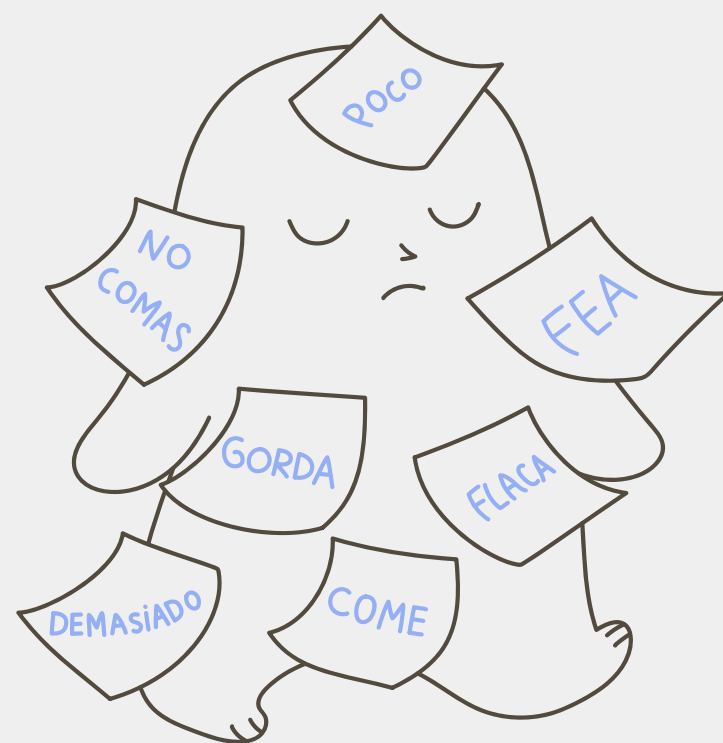
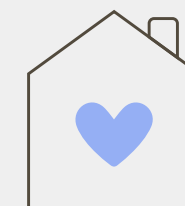
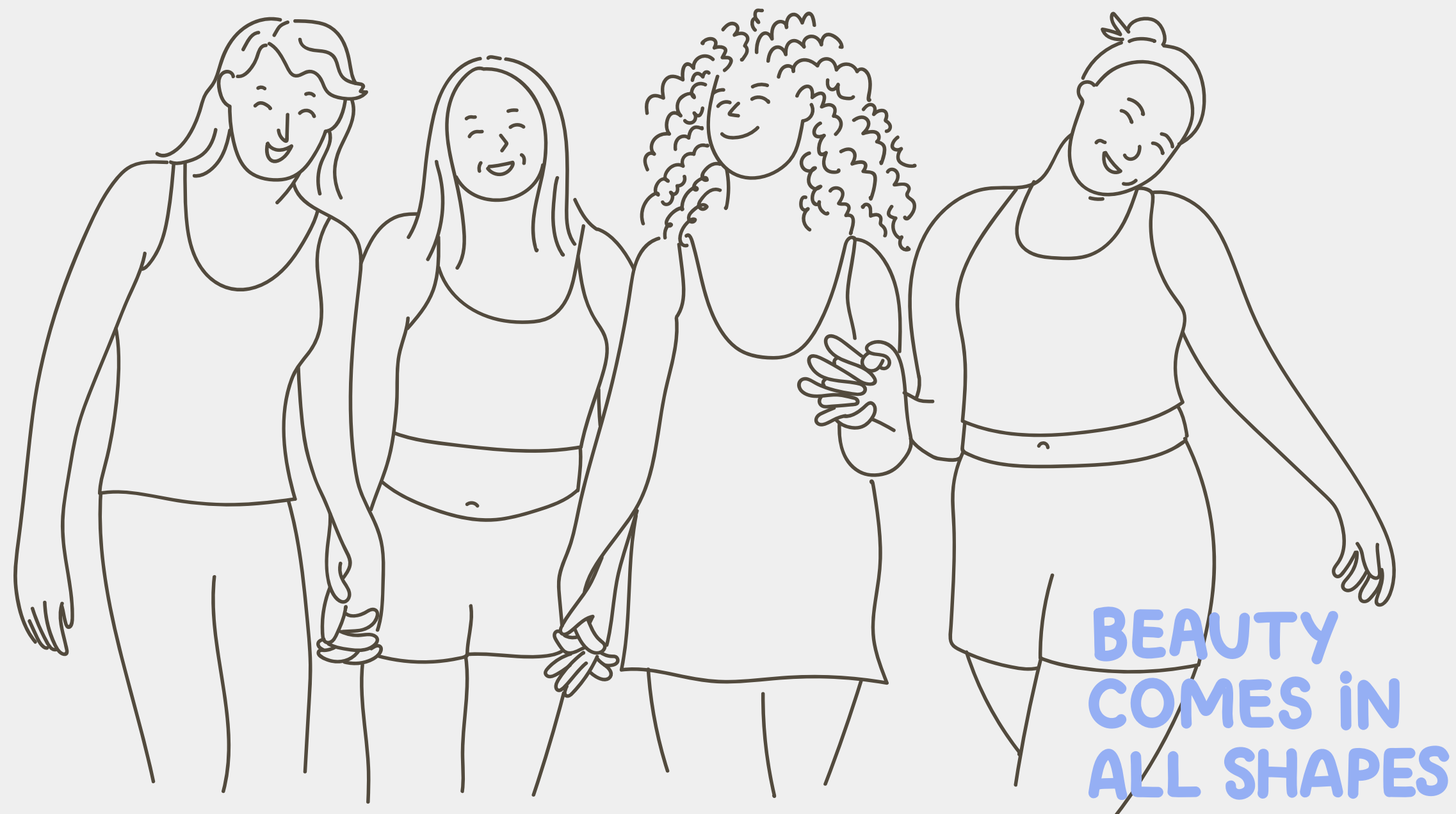


# TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)

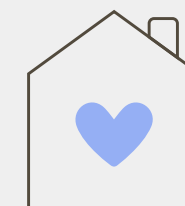
Guía Psicoeducativa - *Comprendiendo el TCA y su tratamiento*





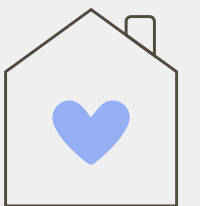
## ¿Qué son los Trastornos de la Conducta Alimentaria?

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son **trastornos mentales graves** caracterizados por una **preocupación excesiva por el peso, la comida y la imagen corporal**. Afectan el bienestar físico, emocional y social, y suelen mantenerse en el tiempo si no se tratan adecuadamente.



## Tipos de TCA (según el DSM-5-TR)

- \*Diabulimia
- \*"Vigorexia" (Dismorfia Muscular)
- \*Dismorfia corporal
- \*Ortorexia





## **Anorexia Nerviosa – Tipo Restrictivo**

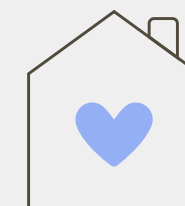
Restricción intensa de la ingesta calórica que lleva a un peso corporal muy bajo. La persona tiene miedo intenso a engordar y una alteración en la percepción de su cuerpo, sin episodios de atracones ni purgas.

## **Anorexia Nerviosa – Tipo Purgativo**

Además de la restricción alimentaria y el miedo al aumento de peso, hay presencia de purgas (vómitos, laxantes, diuréticos) y/o atracones esporádicos.

## **Anorexia Atípica**

Se cumplen todos los criterios de la anorexia nerviosa excepto el peso: la persona no presenta un peso corporal significativamente bajo, pero sí una pérdida de peso importante respecto a su punto de partida. Es común en etapas de ganancia de peso o cuerpos de mayor tamaño.



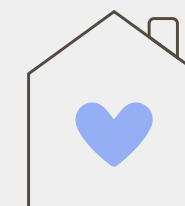


## Bulimia Nerviosa

Episodios de atracones con sensación de pérdida de control, seguidos de conductas compensatorias inapropiadas (vómitos, ejercicio extremo, ayuno, laxantes). La imagen corporal tiene un papel central en la autoestima.

## Trastorno por Atracón

Atracones frecuentes sin conductas compensatorias. Se vive con culpa, malestar emocional y pérdida de control. Puede asociarse con aumento de peso, pero también aparece en personas con normopeso.



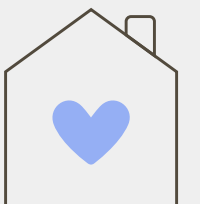
## Otros problemas relacionados (no oficiales en el DSM-5-TR pero relevantes clínicamente):

Diabulimia: manipulación de la insulina en personas con diabetes tipo 1 para controlar el peso.

Vigorexia (dismorfia muscular): obsesión con ganar masa muscular y mantener un cuerpo extremadamente definido.

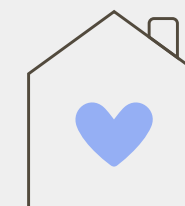
Dismorfia corporal: preocupación excesiva por defectos corporales percibidos (reales o imaginarios).

Ortorexia: obsesión rígida con comer "sano" o "puro", que interfiere en la vida social y emocional.

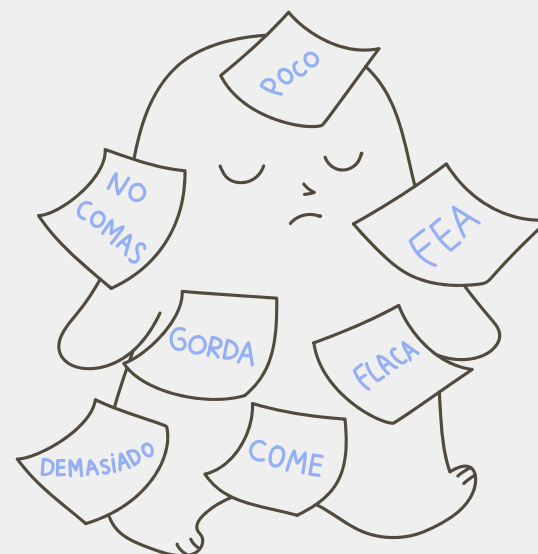




# Mitos de los TCA



# Mitos de los TCA



## Los TCA los sufren solamente las mujeres. FALSO

Los TCA son trastornos que aparecen más comúnmente en mujeres. Estudios recientes (Pater et al., 2019) señalan que el porcentaje de hombres que sufren problemas de TCA sin un diagnóstico efectuado, podría ser mucho más elevado. La mayor parte de las investigaciones se llevan a cabo en población femenina y, además, los hombres tienden a buscar menos ayuda ante estos problemas debido al estigma social asociado, lo que hace que no acudan a los profesionales de la salud para tratar sus problemas.

## No te han ingresado, lo tuyo no es tan grave. FALSO

Que alguien no haya sido ingresado no implica que su problemática no sea grave. Que alguien no haya sido ingresado no implica que su problemática no sea grave.

## La gente elige tener un TCA. FALSO

Los TCA son trastornos mentales, y por tanto, no se eligen. Los TCA son un intento de solución.

## Los TCA son para siempre. FALSO

La recuperación total es posible.

## Curarse de un TCA es tan fácil como querer comer. FALSO

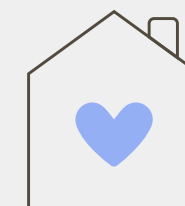
La recuperación de un TCA va mucho más allá de la reintroducción alimentaria. Será necesario cambiar patrones cognitivos y conductuales propios del trastorno.

## Si no estás en infrapeso no puedes tener anorexia. FALSO

Puedes tener anorexia con cualquier peso. La anorexia atípica es aquella en la que la persona presenta el trastorno sin cumplir el criterio de infrapeso.

## Te he visto comer, no puedes tener anorexia. FALSO

Puedes haber visto comer a una persona con TCA, puesto que es un trastorno de la mente. La conducta que tu ves no implica que la persona no padezca un trastorno.



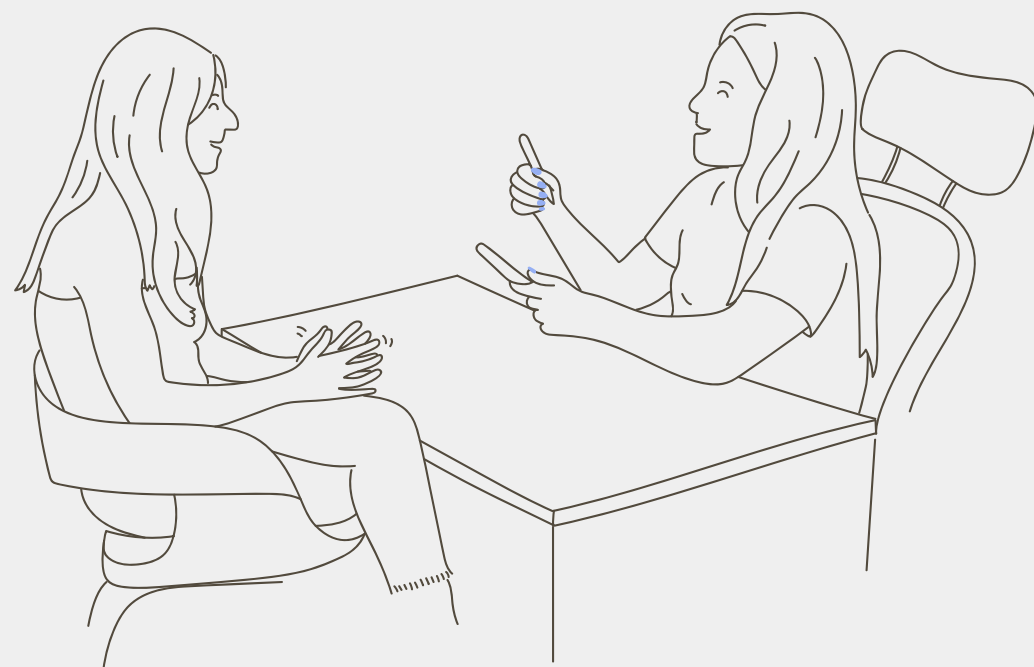




Para información y citas puedes contactarnos a través de:

✉ paulabonopsicologia@gmail.com

☎ +34 611 81 76 22



Construyamos una  
vida que valga la  
pena ser vivida

@HYGGESPACIO by  
@PAULABONOPSICOLOGIA

