# Trastornos de la conducta alimentaria

(anorexia, bulimia y formas atípicas)

## Información y prevención

GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

**Edita:** Conselleria de Sanitat

**Elaboración:** DG Salud Pública - Sº Salud Infantil y de la Mujer

**Colabora:** AVALCAB
ASOCIACIÓN VALENCIANA DE FAMILIARES DE ENFERMOS CON TRASTORNOS ALIMENTARIOS: ANOREXIA Y BULIMIA

**Diseño y Maquetación:** assieme imagen de empresa

**Imprime:** Gráficas Valiente

**Depósito Legal:** ...

# Trastornos de la conducta alimentaria

anorexia
bulimia
y formas atípicas

Información y prevención

## ¿Qué son los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)?

Son problemas de salud mental cuya característica común es la alteración sustancial en el comportamiento alimentario, unido a una distorsión de la imagen corporal, llegando, en múltiples ocasiones, a poner en peligro la vida de las personas que lo sufren.

## ¿A qué personas pueden afectar?

Estos problemas afectan principalmente a las mujeres, aunque cada vez aparecen más casos detectados en hombres. Se considera que las edades de mayor riesgo se encuentran entre los 12 y los 25 años, siendo el grupo más vulnerable el comprendido entre los 14 y los 18 años. Se estima que el conjunto de TCA afecta a un 4-5% de población adolescente femenina occidental.

## ¿Cómo se inician estos trastornos?

Se trata de procesos que se inician muy sutilmente, cuyas primeras etapas de desarrollo suelen pasar desapercibidas.
Las personas con TCA comparten una preocupación excesiva por no engordar, aun cuando su peso sea normal o incluso esté por debajo de lo saludable. La comida se convierte en el eje central de sus preocupaciones desatendiendo progresivamente otros aspectos de sus vidas.

## ¿En qué se diferencian la anorexia y la bulimia?

Ambos trastornos se diferencian por la forma en que las personas se comportan ante la comida. Puede ocurrir que una misma persona sufra de ambos trastornos de forma alternativa o sucesiva.

## ¿Cuáles son las características de la anorexia nerviosa?

Se caracteriza por un miedo exagerado a engordar y por una distorsión de la imagen corporal, lo que hace que las personas que la padecen se vean y se sientan gordas aun cuando no lo estén. Esto les lleva a realizar comportamientos como comer cada vez menos, realizar ejercicio físico intenso con la única idea de adelgazar, vomitar o utilizar diuréticos y laxantes con la finalidad de perder peso.

## ¿Cuáles son las características de la bulimia nerviosa?

En este caso junto al miedo a la gordura, hay un sentimiento de pérdida de control con la comida, siendo característicos los atracones compulsivos. Para contrarrestar estos atracones de comida suelen provocarse vómitos y usan laxantes en exceso.

## ¿Cuáles son las consecuencias físicas de la anorexia nerviosa?

En el caso de la anorexia nerviosa aparece una pérdida de peso excesiva que produce unas repercusiones como son la retirada de la regla en las mujeres, la caída progresiva del pelo o la sequedad de la piel. En fases más avanzadas puede peligrar incluso la vida por la desnutrición, con problemas de corazón y circulación, desequilibrios hormonales graves, etc.

## ¿Cuáles son las consecuencias físicas de la bulimia nerviosa?

En la bulimia nerviosa puede que el peso sea normal o incluso algo elevado, debido a que las conductas para contrarrestar los atracones de comida no consiguen del todo ese objetivo. Además, estos comportamientos provocan una gran vergüenza, por lo que suelen realizarse a escondidas. Por todo ello, este trastorno es menos visible que la anorexia nerviosa y puede permanecer oculto por más tiempo. Sin embargo sus consecuencias no son menos graves, apareciendo al inicio el cansancio físico e intelectual, alteraciones gástricas y esofágicas, pérdida de piezas dentales y, posteriormente, calambres musculares, arritmias cardíacas, vómitos hemorrágicos, etc.

**TANTO EN EL CASO DE LA ANOREXIA COMO EN EL DE LA BULIMIA EL PROBLEMA FUNDAMENTAL NO ES LA ALIMENTACIÓN, SINO EL MODO EN QUE LA PERSONA SE PERCIBE A SÍ MISMA. ES DECIR, SE TRATA DE UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL CON GRAVES CONSECUENCIAS FÍSICAS Y PSICOLÓGICAS QUE TIENEN TRATAMIENTO Y HAY QUE PREVENIR.**

## ¿Qué son los Trastornos de la Conducta Alimentaria no Específicos o Atípicos?

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria No Específicos (TCANE) o trastornos alimentarios atípicos constituyen el diagnóstico más frecuente en la práctica clínica, y se caracterizan por reunir, de manera parcial, las características de los otros cuadros más conocidos (anorexia y bulimia nerviosas).

## ¿Por qué aparecen estos problemas de salud?

Cada sociedad y cada época tiene una forma concreta de enfermar. En la sociedad actual, la industria de la moda, los medios de comunicación y los mensajes interesados de la publicidad (productos light, dietas de adelgazamiento, cuerpos perfectos…) nos dicen que para tener éxito en la vida es imprescindible ser guapo y que, sobre todo en el caso de las mujeres, ser guapa implica necesariamente estar delgada. Esta influencia sociocultural, junto con el tipo de relaciones establecido en la familia, sin olvidar el peso específico de la vulnerabilidad genética, forman el conjunto de factores que explican la aparición de estos trastornos.

## ¿Cuál es el peligro de las dietas?

Las dietas son una práctica habitual en nuestra sociedad, sin que ello implique, en la mayoría de los casos, una patología. Sin embargo, algunas personas, en determinadas etapas de la vida, tienen unas características psicológicas que les hacen especialmente sensibles a todos estos mensajes "pro-adelgazamiento", y seguirlos puede convertirse en una obsesión.

Si una persona (joven o no) manifiesta su deseo de perder peso, deberá llevarlo a cabo siempre bajo indicación y supervisión médica. Pero también puede ocurrir que este descontento con la imagen corporal nos esté avisando de que algo no funciona bien… ¡Cuidado!

## ¿Qué ocurre en la adolescencia?

En la adolescencia, la búsqueda de una identidad propia, la progresiva autonomía e integración en grupos fuera de la familia, hace que los jóvenes busquen modelos a quien parecerse y con quien identificarse, lo que les hace más vulnerables a las modas.

Es habitual que el adolescente sienta una mayor preocupación por su aspecto físico y que realice cambios en los hábitos de vida, como por ejemplo en las comidas, en los horarios, etc. Todo esto es normal, pero cuando el adolescente percibe que el cuerpo es el vehículo principal de aceptación en el grupo y, por tanto, del triunfo social, corre el riesgo de enfermar.

## ¿Cómo podemos prevenir los trastornos alimentarios?

Debemos estar atentos al desarrollo del adolescente para valorar los cambios que en él se vayan produciendo y detectar de forma precoz las señales que alertan de que algo está sucediendo, no sólo acerca del comportamiento con la comida, sino también en los demás aspectos de la vida que puedan preocuparle: amigos, estudios, aficiones, confianza en sí mismo, etc.

## ¿Qué puede hacer la familia?

Es más probable que surja un problema en aquellas familias que tienen dificultades para comunicarse y que no solucionan los conflictos de forma adecuada, por ello resulta crucial cuidar la calidad de las relaciones dentro de cada familia, así como establecer una comunicación fluida entre sus miembros. Los padres deben mostrarse abiertos ante la búsqueda de apoyo por parte de sus hijos: estando disponibles afectivamente, poniendo palabras a los sentimientos, creando espacios para el diálogo, ofreciéndoles, en definitiva, esa imprescindible base segura desde la que crecer.

## ¿Qué podemos hacer cada uno de nosotros?

La escuela, los amigos, todos podemos hacer algo. Para algunas personas, especialmente las más jóvenes, puede ocurrir que la única forma de expresar sus sentimientos sea diciendo "no" a la comida, convirtiéndose la negación en una forma de comunicación. Cuando la persona no encuentra palabras para expresar los conflictos internos, es el cuerpo el que habla y lo hace a través de los síntomas (dejar de comer, provocarse el vómito…).
La anorexia y la bulimia son la síntesis o el final de un proceso en el que confluyen muchos malestares. Prevenir significa que estemos alerta. Los padres, profesores, sanitarios, amigos, etc., cada uno en su lugar, debemos estar atentos a las dificultades que aparecen durante la adolescencia, ayudando a que los jóvenes desarrollen las capacidades personales que les permitan resolver sus conflictos de forma saludable.

## ¿Cómo podemos sospechar que estamos ante el inicio de una anorexia o una bulimia nerviosa?

Concretamente, la adolescencia, como hemos visto, es un momento de cambios que afectan a la totalidad de la persona y en ella aparecen una serie de comportamientos que a los adultos nos pueden parecer raros e incluso, peligrosos. Que surjan algunos comportamientos extraños frente a los alimentos no es necesariamente alarmante, puede tratarse de formas de autoafirmación frente al mundo de los adultos o maneras de investigar su propia autonomía. La aparición de algún tipo de conducta alimentaria atípica no implica necesariamente que se vaya a desarrollar una enfermedad, pero sí debe mantenernos alerta sobre su posibilidad de aparición.

## ¿Cuáles son las señales de alarma?

Debemos alertarnos sobre qué puede estar pasando en un joven o adolescente en el que encontramos alguno o varios de los siguientes comportamientos o actitudes:

- **ACTITUDES DE AISLAMIENTO:**
  El joven va cerrando cada vez más su círculo de amigos, con tendencia a la soledad, la tristeza y la melancolía. Suelen aumentar obsesivamente las horas de estudio y de otras actividades "útiles".
- **CAMBIO EN SUS HÁBITOS RELACIONADOS CON LA COMIDA:**
  Estos cambios se producen de forma rígida y continuada, por ejemplo, procuran no coincidir con la familia a la hora de comer, comiendo cada vez menos o se obsesionan con contar las calorías.
- **AUMENTO DE FORMA EXAGERADA DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO:**
  La única finalidad de este ejercicio es perder peso.
- **QUEJAS MÚLTIPLES SOBRE SU ASPECTO FÍSICO:**
  Se muestran exageradamente disconformes con alguna parte de su cuerpo (especialmente caderas y muslos las chicas y barriga los chicos).
- **CAMBIO DE CARÁCTER LLAMATIVO:**
  Los encontramos raros, distintos, como si no fueran los de siempre.

## ¿Qué debemos hacer si sospechamos la existencia de un trastorno alimentario?

Si piensas que en tu familia, entre tus amigos o en tu entorno próximo hay una persona que pueda estar afectada por un trastorno de este tipo, ADOPTA UNA **ACTITUD DECIDIDA**, HÁBLALO CON ELLA y CON LAS PERSONAS DE SU CONFIANZA.

Si eres tú quien padeces alguno de estos problemas, NO TE ENCIERRES EN TI MISMO, SE TRATA DE UNA ENFERMEDAD: **BUSCA AYUDA PROFESIONAL.**

## ¿Dónde podemos acudir en busca de ayuda profesional?

La Conselleria de Sanitat tiene habilitada una amplia red de recursos para atender este tipo de enfermedades.

El proceso de atención se inicia en tu **Centro de Salud** o **Consultorio**, donde el **médico general** o **pediatra** asesora y valora la conveniencia o no de iniciar un tratamiento específico.

Si fuera necesario, la Unidad de Salud Mental que tiene asignada cada Centro de Salud, a través de su equipo de psicólogos, psiquiatras, enfermeras, etc., asumirá la atención, orientando cada caso para que pueda resolverse el problema.

Además existen tres unidades especializadas en Trastornos de la Conducta Alimentaria, denominadas de Referencia, y que, tienen como cometido atender a aquellos pacientes que, por la gravedad de su situación, requieren hospitalización. Estas unidades se encuentran en el Consorcio Hospitalario Provincial de Castellón, en el Hospital La Fe de Valencia y en el Hospital San Juan de Alicante.

## ¿Cómo se puede prevenir?

En la mayoría de los casos se acude al especialista cuando el nivel de gravedad es demasiado elevado, quizás porque, tanto en el entorno familiar como en el educativo, las primeras fases del trastorno no son percibidas con el riesgo real que entrañan. Por eso la detección precoz resulta de suma importancia.

La Conselleria de Sanitat, a través de la Dirección General de Salud Pública, ofrece anualmente a todos los centros docentes de la Comunidad Valenciana que imparten Educación Secundaria Obligatoria, un programa de prevención

de TCA denominado **DITCA,** que permite un nivel de cribado satisfactorio para este tipo de trastornos. Su desarrollo está protocolizado vía online en **www.ditca.net** y su implementación es realizada por los orientadores y profesores de los propios centros docentes, quienes reciben una formación específica y acreditada oficialmente.

## Asociaciones de ayuda

Además de los recursos antes mencionados, existen varias Asociaciones de afectados por TCA:

- **AVALCAB (Asociación Valenciana de Familiares de Enfermos con Trastornos Alimentarios)**
  C/Lérida, 12-8ª 46009 VALENCIA
  Tf.: 96 346 21 20 – 629 639 182
  avalcab@gmail.com
  www.avalcab.com

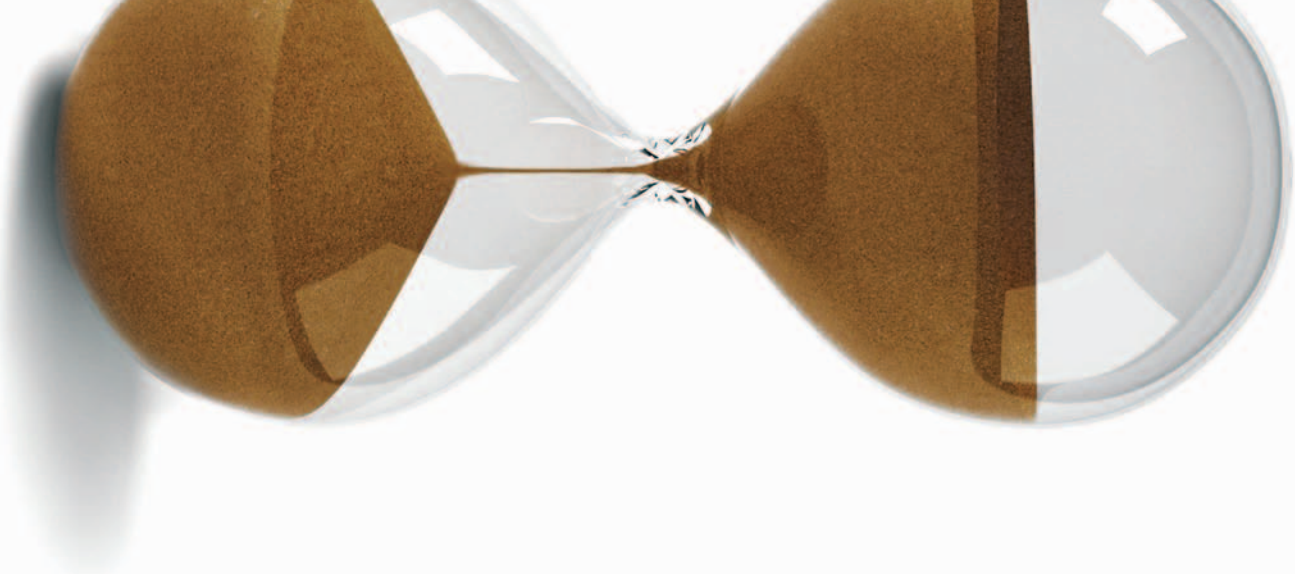
- **ACABA ALICANTE**
  C/ Rafael Asín, 12 03010 ALICANTE
  Tf.: 965 25 94 60 – 605 58 78 43
  acaba@gmail.com

- **ASOCIACIÓN TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA**
  Centre Urban
  C/Cuadra de Salera, s/n
  12006 CASTELLÓN
  Tf.: 964 22 95 51 Viernes de 16:30 a 19:30
  atcastellon@yahoo.es

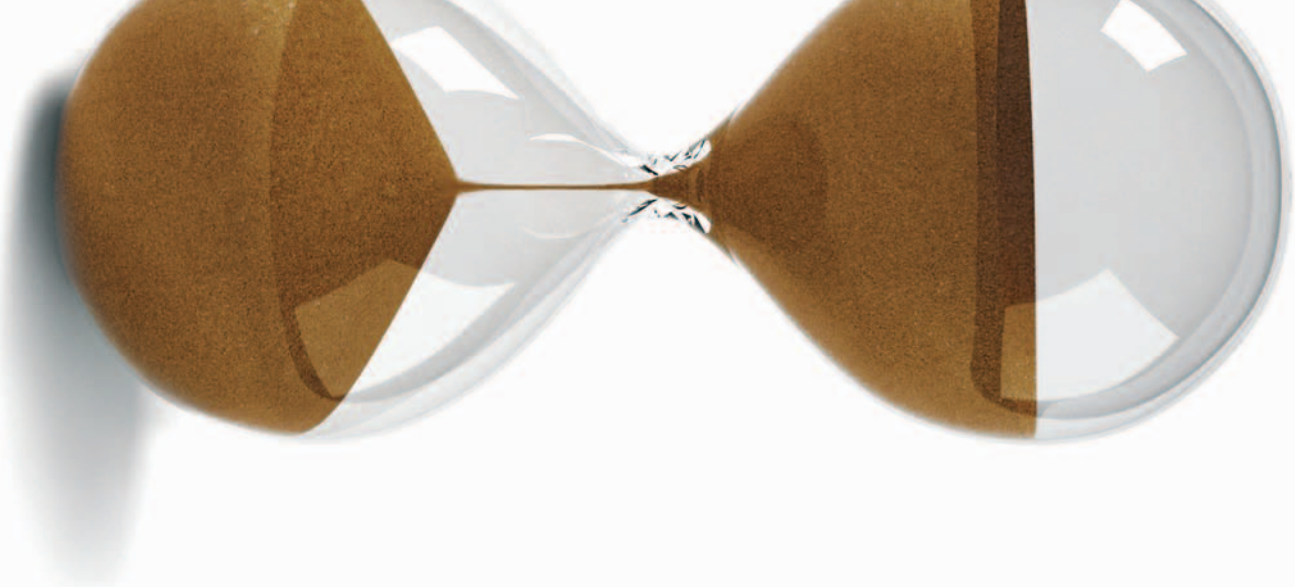
## Páginas web de interés

**www.ditca.net**
Página del Programa de Detección e Intervención en Trastornos de la Conducta Alimentaria

**www.san.gva.es**
Página de la Conselleria de Sanitat



# castellano



# valencià

un nivell de cribatge satisfactori per a este tipus de trastorns. Per al seu desenvolupament hi ha un protocol en línia en **www.ditca.net** i la seua aplicació està al càrrec dels orientadors i professors dels centres docents, que reben una formació específica i acreditada oficialment.

## Associacions d' ajuda

A més dels recursos mencionats més amunt, hi ha diverses associacions d'afectats per trastorns de la conducta alimentària:

- **AVALCAB (Associació Valenciana de Familiars de Malalts amb Trastorns Alimentaris)**
  C/Lleida, 12-8ª 46009 VALÈNCIA
  Tf.: 96 346 21 20 – 629 639 182
  avalcab@gmail.com
  www.avalcab.com

- **ACABA ALACANT**
  C/ Rafael Asín, 12 03010 ALACANT
  Tf.: 965 25 94 60 – 605 58 78 43
  acaba@gmail.com

- **ASSOCIACIÓ TRASTORNS DE LA CONDUCTA ALIMENTÀRIA**
  Centre Urban C/Cuadra de Salera, s/n
  12006 CASTELLÓ
  Tf.: 964 22 95 51 Divendres 16:30 a 19:30
  atcastellon@yahoo.es

## Webs interessants

**www.ditca.net**
Pàgina del programa de Detecció i Intervenció en Trastorns de la Conducta Alimentària

**www.san.gva.es**
Pàgina de la Conselleria de Sanitat

## Què hem de fer si sospitem l'existència d'un trastorn alimentari?

Si penses que en la teua família, entre els teus amics o en el teu entorn pròxim hi ha una persona que pot estar afectada per un trastorn d'este tipus, ADOPTA UNA **ACTITUD DECIDIDA**, PARLA AMB ELLA i AMB LES PERSONES EN QUI CONFIA.

Si eres tu qui patix algun d'estos problemes, NO ET TANQUES EN TU MATEIX, ES TRACTA D'UNA MALALTIA: **BUSCA AJUDA PROFESSIONAL.**

## On podem buscar ajuda professional?

La Conselleria de Sanitat té habilitada una àmplia xarxa de recursos per atendre este tipus de malalties.

El procés d'atenció s'inicia en el teu **Centre de salut o Consultori**, on el **metge general o pediatra** assessora i valora la conveniència o no d'iniciar un tractament específic.

Si és necessari, la Unitat de Salut Mental que té assignada cada Centre de Salut, a través del seu equip de psicòlegs, psiquiatres, infermeres, etc., assumirà l'atenció i orientarà cada cas perquè es puga resoldre el problema.

A més, hi ha tres unitats especialitzades en trastorns de la conducta alimentària, denominades de Referència, i que, tenen la funció d'atendre aquells pacients que, per la gravetat de la seua situació, requerixen hospitalització. Estes unitats es troben al Consorci Hospitalari Provincial de Castelló, a l'Hospital La Fe de València i a l'Hospital de Sant Joan d'Alacant.

## Com es pot previndre?

En la majoria dels casos, hom acudix a l'especialista quan el nivell de gravetat és massa alt, potser perquè tant les persones de l'entorn familiar com de l'educatiu no són conscients del perill que representen les primeres fases del trastorn. Per això, la detecció precoç és tant important.

Tots els anys, la Conselleria de Sanitat, a través de la Direcció General de Salut Pública, oferix a tots els centres docents de la Comunitat Valenciana que impartixen Educació Secundària Obligatòria, un programa de prevenció de trastorns de la conducta alimentària denominat **DITCA** que permet

## Com podem sospitar que estem davant de l'inici d'una anorèxia o una bulímia nerviosa?

Concretament, l'adolescència, com hem vist, és una etapa de canvis que afecten la totalitat de la persona i en què apareixen una sèrie de comportaments que als adults ens poden semblar rars i, fins i tot, perillosos. El fet que es produïsquen actituds estranyes a l'hora de menjar no és necessàriament alarmant, pot tractar-se de formes d'autoafirmació en el món dels adults o de maneres d'investigar la seua pròpia autonomia.
L'aparició d'algun tipus de conducta alimentària atípica no implica necessàriament que s'haja de desenvolupar una malaltia, però hem d'estar en guàrdia perquè hi ha la possibilitat que això passe.

## Quins són els senyals d'alarma?

Hem d'alertar-nos quan trobem un jove o adolescent en qui detectem algun o diversos dels següents comportaments o actituds:

- **ACTITUDS D'AÏLLAMENT:**
  El jove va tancant cada vegada més el seu cercle d'amics, i mostra tendència a la soledat, la tristesa i la melancolia. Solen augmentar obsessivament les hores d'estudi i d'altres activitats "útils".
- **CANVI EN ELS SEUS HÀBITS RELACIONATS AMB EL MENJAR:**
  Estos canvis es produïxen de manera rígida i continuada. Per exemple, procuren no coincidir amb la família a l'hora de menjar, mengen cada vegada menys, o s'obsessionen amb el recompte de calories.
- **AUGMENT EXAGERAT DE LA PRÀCTICA D'EXERCICI FÍSIC:**
  L'única finalitat del qual és perdre pes.
- **QUEIXES MÚLTIPLES SOBRE EL SEU ASPECTE FÍSIC:**
  Es mostren exageradament disconformes amb alguna part del seu cos (especialment amb els malucs i les cuixes les xiques i amb la panxa els xics).
- **CANVI DE CARÀCTER EVIDENT:**
  Els notem estranys, diferents, com si no foren els de sempre.

És habitual que l'adolescent es preocupe molt pel seu aspecte físic i que realitze canvis en els seus hàbits, com per exemple en les menjades, en els horaris, etc. Tot això és normal. Però, quan l'adolescent percep que el cos és el vehicle principal d'acceptació en el grup i, per tant, del triomf social, hi ha el risc que es pose malalt.

## Com podem previndre els trastorns alimentaris?

Si estem atents al desenvolupament dels adolescents, podrem valorar els canvis que van experimentant i detectar de forma precoç els senyals que ens advertixen que passa alguna cosa, no sols pel que fa al comportament amb el menjar, sinó també als altres aspectes de la vida que poden preocupar-los: amics, estudis, aficions, confiança en si mateixos, etc.

## Què pot fer la família?

És més probable que sorgisca un problema en aquelles famílies que tenen dificultats per comunicar-se i que no solucionen els conflictes de forma adequada, per això és crucial cuidar la qualitat de les relacions en el si de cada família, així com procurar que hi haja una comunicació fluida entre els seus membres. Els pares han de mostrar-se oberts davant de la recerca de suport per part dels seus fills: han d'estar disponibles afectivament, posar paraules als sentiments, crear espais per al diàleg, oferir-los, en definitiva, eixa base segura i imprescindible sobre la que han de créixer.

## Què podem fer cada u de nosaltres?

L'escola, els amics, tots podem fer alguna cosa. Per algunes persones, especialment les més jóvens, és possible que l'única manera d'expressar els seus sentiments siga dir "no" al menjar i que eixa negació es convertisca en una forma de comunicació. Quan la persona no troba paraules amb què expressar els conflictes interns, és el cos el que parla i ho fa mitjançant els símptomes (deixar de menjar, provocar-se vòmits…).

L'anorèxia i la bulímia són la síntesi o el final d'un procés en què confluïxen molts malestars. Previndre significa estar alerta. Els pares, professors, sanitaris, amics, etc., cada u des del seu lloc, hem d'estar atents a les dificultats que apareixen durant l'adolescència i ajudar els jóvens a desenvolupar les capacitats personals que els permeten resoldre els seus conflictes de forma saludable.

## Què són els trastorns de la conducta alimentària no específics o atípics?

Els Trastorns de la Conducta Alimentària No Específics (TCANE) o trastorns alimentaris atípics constituïxen els diagnòstics més freqüents de la pràctica clínica, i es caracteritzen per reunir, de manera parcial, les característiques dels altres quadros més coneguts (anorèxia i bulímia nervioses).

## Per què apareixen estos problemes de salut?

Cada societat i cada època tenen unes malalties característiques. En la societat actual, la indústria de la moda, els mitjans de comunicació i els missatges interessats de la publicitat (productes light, dietes per aprimar-se, cossos perfectes…) ens diuen que per a tindre èxit en la vida és imprescindible ser guapo i que, sobretot en el cas de les dones, ser guapa implica necessàriament estar prima. Esta influència sociocultural, junt amb el tipus de relacions establit en la família, sense oblidar el pes específic de la vulnerabilitat genètica, formen el conjunt de factors que expliquen l'aparició d'estos trastorns.

## Quin és el perill de les dietes?

La dieta és una pràctica habitual en la nostra societat, sense que això implique, en la majoria dels casos, una patologia. No obstant això, algunes persones, en determinades etapes de la vida, tenen unes característiques psicològiques que les fan especialment sensibles a tots eixos missatges que conviden a aprimar-se, i aplicar-los pot convertir-se en una obsessió.

Quan una persona (jove o no) manifesta el desig de perdre pes, ha de dur-ho a terme sempre sota indicació i supervisió mèdica. Ara bé, també pot passar que estiguen descontents de la seua imatge corporal, això és un avís que alguna cosa no funciona... Atenció!

## Què passa en l'adolescència?

En l'adolescència, la recerca d'una identitat pròpia i la progressiva autonomia i integració en grups al marge de la família espenta els jóvens a buscar models als que assemblar-se i amb què identificar-se, i això els fa més vulnerables a les modes.

## Quines són les característiques de la bulímia nerviosa?

En este cas, a més de la por d'engreixar, hi ha un sentiment de pèrdua de control sobre el menjar, i són característiques les fartades compulsives. Per contrarestar-les, solen provocar-se vòmits i abusar dels laxants.

## Quines són les conseqüències físiques de l'anorèxia nerviosa?

En el cas de l'anorèxia nerviosa hi ha una pèrdua de pes excessiva que té unes repercussions com ara, la retirada de la regla en les dones, la caiguda progressiva del cabell o la sequedat de la pell. En fases més avançades pot posar en perill fins i tot la vida, ja que a la desnutrició s'afegixen problemes de cor i circulació, desequilibris hormonals greus, etc.

## Quines són les conseqüències físiques de la bulímia nerviosa?

En la bulímia nerviosa el pes pot ser normal o fins i tot un poc elevat pel fet que les conductes per contrarestar els excessos no aconseguixen eixe objectiu del tot. A més, estos comportaments fan molta vergonya, motiu pel qual solen realitzar-se d'amagat. Per tot això, este trastorn és menys visible que l'anorèxia nerviosa i pot romandre ocult durant més temps. No obstant, les seues conseqüències no són menys greus, i al començament apareixen cansament físic i intel.lectual, alteracions gàstriques i esofàgiques i pèrdua de peces dentals, i posteriorment rampes musculars, arítmies cardíaques, vòmits hemorràgics, etc.

**TANT EN EL CAS DE L'ANORÈXIA COM EN EL DE LA BULÍMIA EL PROBLEMA FONAMENTAL NO ÉS L'ALIMENTACIÓ, SINÓ LA MANERA EN QUÈ LA PERSONA ES VEU A SI MATEIXA. ÉS A DIR, ES TRACTA D'UN PROBLEMA DE SALUT MENTAL AMB CONSEQÜÈNCIES FÍSIQUES I PSICOLÒGIQUES GREUS QUE TENEN TRACTAMENT I QUE CAL PREVINDRE.**

## Què són els trastorns de la conducta alimentària (TCA)?

Són problemes de salut mental les característiques comunes dels quals són l'alteració substancial del comportament alimentari i la distorsió de la imatge corporal, i que de vegades poden posar en perill la vida de les persones que els patixen.

## Quines persones poden afectar?

Estos problemes afecten principalment les dones, encara que cada vegada més es detecten més casos entre els hòmens. Es considera que les edats de més risc són entre els 12 i els 25 anys, i que el grup més vulnerable està format per jóvens d'entre 14 i 18 anys. Es calcula que el conjunt de trastorns de la conducta alimentària afecta un 4-5% de la població adolescent femenina occidental.

## Com s'inicien estos trastorns?

Es tracta de processos que comencen molt subtilment i en què les primeres etapes solen passar desapercebudes.
Les persones amb Trastorns de Conducta Alimentària compartixen una preocupació excessiva per no engreixar, encara que el seu pes siga normal o inclús estiga per davall del límit saludable. El menjar es convertix en l'eix central de les seues preocupacions i desatenen progressivament altres aspectes de la vida.

## En què es diferencien l'anorèxia i la bulímia?

Estos dos trastorns es diferencien per la manera en què les persones es comporten davant del menjar. Hi ha la possibilitat que una persona patisca els dos trastorns de forma alternativa o successiva.

## Quines són les característiques de l'anorèxia nerviosa?

Es caracteritza per una por exagerada d'engreixar i per la distorsió de la imatge corporal, que fa que les persones que la patixen es vegen i es senten grosses encara que no ho estiguen. Açò provoca comportaments com ara menjar cada vegada menys, realitzar exercici físic intens amb l'únic objectiu d'aprimar-se, vomitar o utilitzar diürètics i laxants amb la finalitat de perdre pes.

**Edita:** Conselleria de Sanitat

**Elaboració:** DG Salut Pública - S. Salut Infantil i de la Dona

**Col· labora:** AVALCAB
ASOCIACIÓN VALENCIANA DE FAMILIARES
DE ENFERMOS CON TRASTORNOS
ALIMENTARIOS: ANOREXIA Y BULIMIA

**Disseny i Maquetació:** assieme imagen de empresa

**Imprimix:** Gráficas Valiente

**Depòsit Legal:**. . ...

# Trastorns de la conducta alimentària

anorèxia
bulímia
i formes atípiques

Informació i prevenció

# Trastorns de la conducta alimentària

(anorèxia, bulímia i formes atípiques)

## Informació i prevenció

GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT