

¿Qué son?

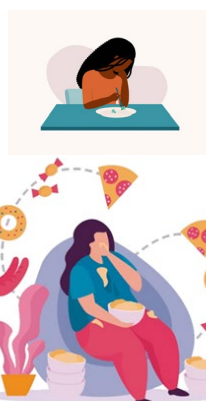
Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son un grupo de afecciones por las que, quienes las padecen, muestran una fuerte preocupación en relación con el peso, la imagen corporal y la alimentación, pudiendo acompañarse de conductas que incluyen restricción de la ingesta, atracones, realización excesiva de ejercicio, provocación del vómito y uso de laxantes.



Es una patología, no una elección

Los más conocidos son:

Anorexia nerviosa
Bulimia nerviosa
Trastorno por atracón
Trastorno por evitación/
restricción de ingesta de
alimentos



¿A quienes afecta?

Personas de cualquier
edad, origen racial y
étnico, peso corporal y
género.
Mayor prevalencia en
mujeres jóvenes

La detección temprana por parte de familia, centro educativo y amigos, es fundamental para una intervención eficaz y mejora mucho el pronóstico

Con tratamiento adecuado se pueden recuperar por completo

Factores de protección

(Reducen el riesgo de desarrollar el trastorno)

- Imagen corporal positiva
- Buena autoestima
- Pensamiento crítico con imágenes de los medios
- Bienestar emocional
- Asertividad
- Habilidades sociales
- Resolución de problemas
- Estrategias de afrontamiento
- NO importancia de la familia sobre aspecto físico
- Comer en casa
- Estilo de vida saludable

Factores de riesgo

(Facilitan la aparición del trastorno)

- Imagen corporal negativa
- Baja autoestima
- Autoexigencia muy elevada
- Perfeccionismo obsesivo
- Necesidad de control y rigidez cognitiva
- Ambiente familiar desestructurado o sobreprotector
- Obesidad o sobrepeso en infancia y adolescencia
- Presión social respecto la imagen
- Excesiva importancia de la familia sobre aspecto físico
- Estilo de vida NO saludable



Más información: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/trastornos-conducta-alimentaria>

Si está interesado, escriba a

promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

La Dirección General de Salud Pública ha puesto en marcha el Programa de Prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria

Dirigido a la comunidad educativa y familias

El objetivo es dotarles de una serie de herramientas que les permita adquirir unas adecuadas competencias educativas y parentales para llevar a cabo un estilo vida saludable, aprender a gestionar las emociones, desarrollar una sana autoestima y, en definitiva, reducir todos aquellos factores de riesgo que pueden desencadenar el desarrollo de un TCA.

Se compone de distintas acciones:

Talleres en las aulas

“Por fuera, por dentro. Cuídate!”

Dirigido a alumnado de 1º ESO
3 sesiones:

- Autoconcepto y autoestima
- Inteligencia emocional
- Crítica ante información en redes sociales



Talleres online para familias

“Vida saludable en el hogar de los/as adolescentes”

- Charla informativa de 2 horas de duración
- Espacio para debatir y resolver dudas
- Acceso a material virtual con 3 actividades interactivas como refuerzo



Acción comunitaria

Jornadas municipales

- Jóvenes de 11 a 13 años
- En dependencias del ayuntamiento de los municipios adheridos al proyecto
- Duración aproximada de 5 horas en jornada de mañana de los sábados



Para más información sobre el programa:

<https://comunidad.madrid/servicios/salud/progr-ama-prevencion-trastornos-conducta-alimentaria>