

## BRIEF | Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)

### Problema y contexto

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) constituyen hoy un problema de salud pública por las graves consecuencias físicas y emocionales que generan. Se inician en edades tempranas, y perduran hasta la adultez. Los trastornos alimentarios son definidos como alteraciones graves de la conducta alimentaria, que se acompañan de una gran preocupación por el peso y la silueta, un gran temor a engordar y una significativa insatisfacción con la imagen corporal (Fairburn, Cooper & Shafran, 2003).

<sup>1</sup>

- Los TCA son las **enfermedades mentales con mayor índice de mortalidad**.
- "Los trastornos alimentarios constituyen un serio motivo de preocupación para las políticas públicas de salud. Gran parte de esta preocupación se relaciona con las graves consecuencias físicas y emocionales que **involucra no solamente a la persona afectada, sino también a su familia**. Se trata de enfermedades multideterminadas en las que los factores psicológicos, biológicos y socioculturales se encuentran en un punto máximo de entrecruzamiento"<sup>2</sup>
- Si bien la **adolescencia** es una etapa donde las personas tienen mayor vulnerabilidad a padecer un TCA (mujeres sobre todo), cualquier persona puede padecerlo, más allá de la edad, la contextura física, nacionalidad, género, nivel socio-económico, etc.

### Objetivos

- Con el fin de prevenir los TCA, **promover la reflexión** acerca del ideal de belleza como una construcción socio-cultural que ha ido cambiando a lo largo del tiempo y en diferentes culturas.
- **Generar conciencia** sobre la presión actual para alcanzar el ideal de delgadez y sus consecuencias. Fomentar el pensamiento crítico sobre la imposición cultural de un estereotipo de belleza, especialmente para la mujer. Concientizar y dar herramientas de psicoeducación para la prevención de la problemática.

---

<sup>1</sup> Fairburn, G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A "transdiagnostic" theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 509-528. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

<sup>2</sup> Rutzstein, Guillermina (2009). *Teoría y terapia cognitivo-conductual de los trastornos alimentarios*, pag. 2.

## Target

Toda la población, ya que los TCA afectan no solo a quienes lo padecen, sino también a todo el entorno familiar.

## Mensajes de base

Cuanto más rápido sea el diagnóstico, mayores posibilidades de recuperación hay. No hay que esperar a reunir todos los síntomas de la TCA para pedir ayuda.

A las familias: Dárles ánimo! Que sigan adelante! Que no se asusten si hay tropiezos. Que no se preocupen por el tiempo que cueste recorrer este camino.

**Del TCA se sale! Porque juntos, se puede. Porque NO están solas/solos!**

## ¿Qué queremos que la persona sienta?

Queremos que la persona que presenta un TCA sienta que puede salir adelante, que existen equipos interdisciplinarios con profesionales especializados que brindan tratamientos con muy buenos resultados. Fundamentalmente que la familia, amigos, pareja y las personas cercanas sepa que el cambio no implica solamente un acto de voluntad, no se trata de un capricho pasajero. Pero es fundamental sentirse acompañadx, encontrar herramientas para poder salir de la situación en la que está. La familia es el mejor aliado para la recuperación y que no hay culpables.

## ¿Qué queremos que la persona haga?

### **Consultar a profesionales especializados en estos temas.**

En el momento que unos padres se encuentran con que su hijo o hija padece un trastorno de la conducta alimentaria aparecen muchos miedos, incertidumbres, angustias, sentimientos y emociones difíciles de manejar.... Y aparecen muchas preguntas: **¿Qué puedo hacer yo para ayudarlo? ¿Por qué le ha pasado esto? ¿He hecho algo mal? ¿Dónde podemos pedir ayuda? ¿Cómo se curan estos trastornos?**

La familia y el entorno cercano de una persona que sufre trastorno por atracón, anorexia, bulimia u otro tipo de TCA es un pilar fundamental en el tratamiento, pero también es importante que los familiares reciban ayuda para manejar y gestionar sus emociones y preocupaciones.

## Tono

Preferimos no tener un tono drámatico en la comunicación, sentimos que no debemos agregar más dolor al dolor.

**Medio**

Campaña 360, Vía Pública, redes sociales, TV 20”,

**Links para consultar más información:**

Instagram @bellamente  
Instagram @guillermina.rutsztein  
FB: Trastornos Alimentarios

***Este brief fue realizado con el asesoramiento de la organización “Bellamente”, y las profesionales Candela Yatche, Guillermina Rutsztein y Juana Poulisis.***