



Desarrollo de  
Programas Preventivos  
OSMITA

---

# 10

---

Prevención de  
**Trastornos  
de la Conducta  
Alimentaria  
(TCA)**

---

 **OSMITA**  
PROMOVIENDO SALUD



Desarrollo de  
Programas Preventivos  
OSMITA

---

**10**

---

Prevención de  
**Trastornos  
de la Conducta  
Alimentaria  
(TCA)**

---

Obra Social:  
**OSMITA Obra Social  
Mutualidad Industrial  
Textil Argentina**  
RNOS: **40220-2**  
Auditor Médico:  
**Dr. Luis Iribarne Dávalos**  
Responsable del programa:  
**Dr. Luis Iribarne Dávalos**

---

# Objetivos

---

Nuestro objetivo primordial es el cuidado de tu salud y la de tu familia. Es por esto que año a año y de acuerdo a los lineamientos brindados por la Superintendencia de Servicios de Salud, desarrollamos Programas de Promoción de la Salud y Prevención de la enfermedad para contribuir a una mejor calidad de vida.

Desarrollamos un modelo prestacional que contempla el fortalecimiento de la detección y contención temprana de las enfermedades, así como los medios necesarios para mejorar la salud y concientizar acerca del cuidado de la misma.

Te invitamos a conocer los Programas vigentes actualmente y a contactarnos por cualquier consulta. En OSMITA queremos que seas protagonista en el cuidado de tu salud.

**La salud la cuidamos entre todos.**

# Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)

---

Los TCA son problemáticas de salud relacionadas con la ingesta alimentaria, determinadas por diversas causas que pueden ser de origen psicológico, sociocultural, familiar o biológico.

Se consideran enfermedades del campo de la salud mental, con una gran variabilidad en su presentación y gravedad, lo que conlleva diferentes planteamientos terapéuticos de acuerdo a cada persona, haciéndose indispensable un enfoque multidisciplinario.

Suelen conllevar síntomas relacionados con la imagen corporal y los hábitos de alimentación, además de dificultades afectivas y en las relaciones interpersonales. Pueden producir también graves cuadros clínicos.

Una de las características habituales es la falta de conciencia de enfermedad de la persona que los padece.

Se necesita del apoyo familiar, de amigos y lazos afectivos positivos del entorno, para que las personas que atraviesan esta problemática puedan evolucionar favorablemente, en un trabajo conjunto con los equipos de salud.

Las enfermedades más comunes dentro de este grupo, son la Anorexia Nerviosa (AN), la Bulimia Nerviosa (BN) y el Trastorno por Atracón (TA).

## Anorexia nerviosa

Se caracteriza por:

- **Restricción excesiva de la ingesta de alimentos, lo que determina un peso corporal significativamente bajo para la edad, sexo y estado de salud.**
- **Miedo intenso a ganar peso o a convertirse en obeso, incluso estando por debajo del peso normal.**
- **Alteración de la percepción del peso o la imagen corporal, exagerando en el valor otorgado a la autoevaluación, o negando el peligro que comporta el bajo peso corporal al que se llega.**
- **Peso por debajo de lo adecuado clínicamente para su sexo, contextura y edad.**

Algunas personas con anorexia tienen episodios de atracones y purgas, como ocurre en las personas que tienen bulimia. Sin embargo, una diferencia fundamental es que las personas que padecen anorexia por lo general luchan contra un peso corporal anormalmente bajo, mientras que aquellas que padecen bulimia suelen tener un peso normal o por encima de lo normal.

Para las personas con anorexia, es muy importante controlar su peso y su figura corporal, y hacen todo tipo de sacrificios que suelen interferir en su vida de forma significativa. Sin embargo, no se trata de la comida. Es un modo patológico de intentar afrontar problemas emocionales, al no poder pedir ayuda ni expresar lo que se siente.

## **Bulimia nerviosa**

Tiene tres características fundamentales:

- **Episodios recurrentes de atracones. La definición de atracón se caracteriza por una ingesta excesiva de alimentos durante un corto período de tiempo, de al menos 2 horas, en cantidad superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un tiempo similar y en las mismas circunstancias, existiendo una sensación de pérdida de control sobre la ingesta de alimentos.**
- **Comportamientos compensatorios inapropiados y recurrentes para evitar un aumento de peso (provocar vómitos, realizar ejercicio físico en forma desmedida y exagerada, etc.)**
- **Autoevaluación influenciada indebidamente por el peso y la constitución corporal**

Los episodios de atracones y conductas compensatorias tienen lugar como promedio una vez por semana. Mantenido durante un período de al menos 3 meses. Tanto la Anorexia como la Bulimia son enfermedades consideradas graves, ya que pueden volverse crónicas y hasta en algunos casos, provocar la muerte. Es por esto que se vuelve fundamental el abordaje preventivo, así como la difusión de información que permita la toma de conciencia de quienes estén atravesando estas situaciones de salud, o para que pueda ser detectado por familiares, docentes o personas allegadas del entorno, y así poder brindar ayuda lo antes posible.



## Trastorno por atracón

Se caracteriza por:

- Episodios recurrentes de atracones sin comportamientos compensatorios asociados.
- Durante el atracón la persona experimenta una sensación de pérdida de control sobre lo que come y se siente incapaz de dejar de hacerlo.
- Suelen comer a solas o a escondidas. Luego surge una sensación de culpa, molestia o vergüenza por su alimentación.
- Pueden llegar a proponerse frecuentemente hacer dieta, sin lograr perder peso.
- La persona come rápidamente, como si su comportamiento alimentario estuviera fuera de control, incluso cuando está lleno o ya no tiene hambre.
- Surgen otros cuadros clínicos asociados

Este trastorno alimentario es muy frecuente y poco diagnosticado. Muchas de las personas con obesidad que buscan tratamiento especializado sufren este trastorno, sin saberlo. Es por esto que su diagnóstico es tan importante a la hora de encarar un plan nutricional para descenso de peso. Es fundamental un abordaje interdisciplinario tanto de los aspectos nutricionales como de los psicológicos, en forma conjunta. El abordaje psicológico permite trabajar sobre los disparadores emocionales de los atracones.

## Para tener en cuenta

- Los Trastornos de la Conducta Alimentaria son más frecuentes en mujeres y en la adolescencia, y sin el tratamiento adecuado, adquieren un curso clínico de carácter crónico e incapacitante.
- El Trastorno por Atracón es más prevalente en adultos.
- La Anorexia Nerviosa es la enfermedad psiquiátrica más frecuente en las mujeres jóvenes y la tercera enfermedad crónica tras la obesidad y el asma, en las adolescentes.
- Quien padece esta problemática, frecuentemente no tiene conciencia de enfermedad y puede ocultar síntomas orientativos de su proceso.

# Recomendaciones para prevenir los TCA



**Generar un contexto de comunicación buena y fluida en el hogar.**



**Fomentar lazos afectivos y familiares en un entorno positivo y de contención.**



**Concurrir a un control médico al menos una vez por año.**



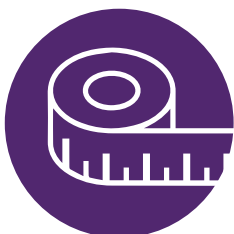
**Fortalecer el desarrollo de un buen autoconcepto y autoestima, respetando las características personales de cada individuo.**



**Fomentar que el horario de la comida sea un momento relajado, para compartir.**



**Recordar que el ejercicio físico no debe ser desmedido, sino que debe colaborar en la construcción de una mejor calidad de vida.**



**Evitar generar pautas que impongan estrés por la "obligación" de cumplir determinados parámetros o estándares ya sean sociales, culturales o de tradición familiar.**



**Comprender que el afrontamiento emocional de muchas cuestiones de la vida, a veces cuesta. Y que todos necesitamos ayuda en algún momento. Acudir a alguien de tu confianza y solicitar ayuda profesional, es el primer paso para poder hacer algo en pos de vivir mejor.**

Si te preocupa un ser querido en quien reconozcas alguna de estas características, sugerile que consulte con un profesional. Ofrecele tu ayuda y acompañamiento. Si tenés alguno de los problemas mencionados más arriba, o creés que podés tener un trastorno de la alimentación, en OSMITA podemos ayudarte.

**Escribinos a [beneficiarios@osmita.com.ar](mailto:beneficiarios@osmita.com.ar), contá con nosotros.**