

Cómo detectar posibles Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA)

Durante la adolescencia somos más vulnerables porque ésta es una etapa vital en que la personalidad, la autoestima y el rol social están en pleno desarrollo ante un entorno en el que la presión social por la imagen y el físico es muy elevada.

Según los estudios, 1 de cada 5 adolescentes está en riesgo de desarrollar un TCA, por ello, debemos estar atentos ante cualquier señal de alerta, característica o exposición de un/a adolescente que aumenta su probabilidad de sufrir uno.

Con este propósito, a continuación, se presenta un listado de aquellos factores y señales a los que debemos estar atentos:

FACTORES PSICOLÓGICOS

- Auto exigencia elevada
- Perfeccionismo
- Pensamientos obsesivos
- Necesidad de control
- Rigidez cognitiva
- Ansiedad
- Depresión
- Baja autoestima
- Experiencias traumáticas (haber sufrido abusos,...)

SEÑALES DE ALERTA

- Se preocupa por la comida
- Muestra una preocupación extrema con el peso y su figura
- Parece preocupado/a por comer en público
- Usa cantidades excesivas de enjuague bucal y chicle
- Se cansa más de lo habitual
- Come rápido en general
- Se salta comidas
- Pide opinión a menudo sobre su aspecto físico
- Bebe agua excesivamente
- Se queja de estreñimiento y dolores abdominales
- Presencia de envoltorios o paquetes de laxantes o diuréticos
- Evita comer con otras personas (en el patio del colegio,)
- Hace dietas repetitivas
- Fluctuaciones importantes en el peso
- Se siente mal por haber comido
- Se encuentra más distante y aislado/a social
- Hay evidencias de comer excesivamente en un periodo de tiempo corto
- Su autoestima depende de su figura y su peso
- Irregularidades menstruales
- Dice mentiras