

GUÍA INFORMATIVA PARA LA DETECCIÓN, PREVENCIÓN Y MANEJO DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

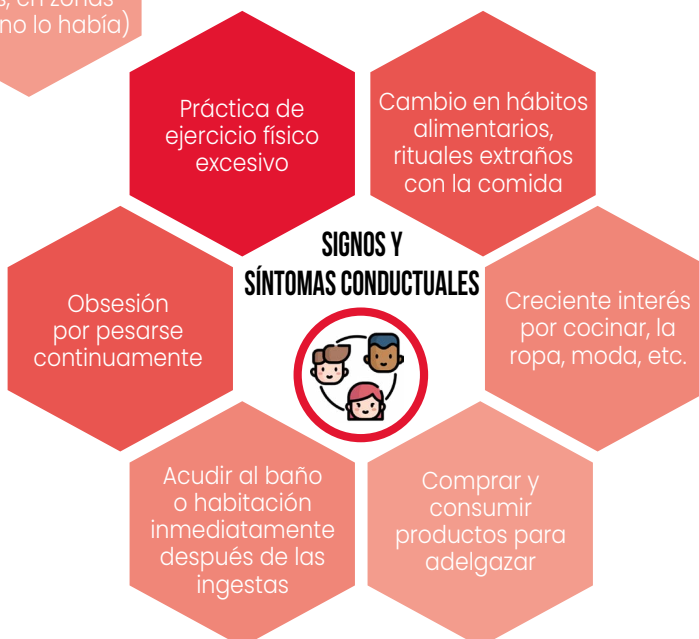
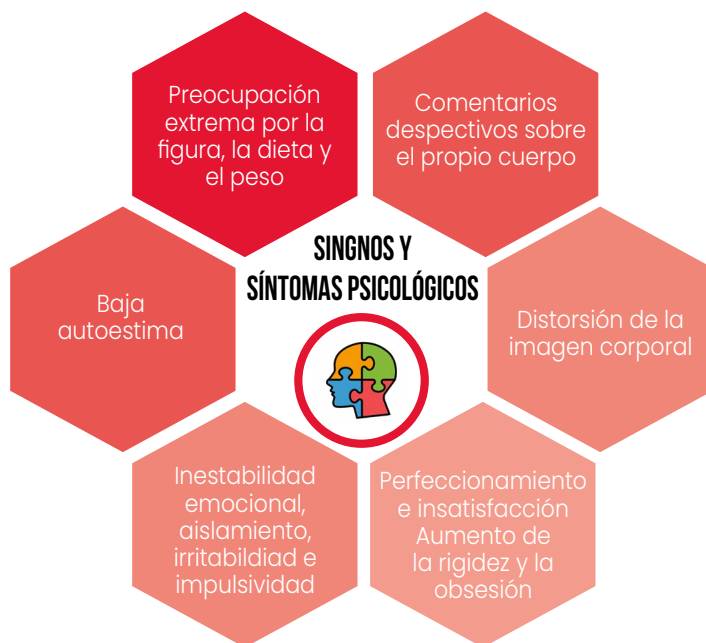
INFORMACIÓN PARA PADRES

¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)?

Es un trastorno mental que se caracteriza por presentar una conducta alterada frente a la ingesta alimentaria, así como pensamientos erróneos y elevada preocupación por el peso, la dieta y la imagen corporal. Este trastorno puede conllevar graves problemas físicos, psicológicos y sociales.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE ALARMA?

Las señales de alarma son una serie de indicadores, signos o avisos que nos alertan sobre la posible presencia de un TCA. Como familiares debemos de estar atentos a cambios de comportamiento. Existen tres tipos de señales:



SI SE TRATA DE UN FAMILIAR, ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A LA PERSONA SI DETECTO ESTAS SEÑALES?

- Crear un ambiente seguro y de comprensión, evitando juicios y críticas.
- Ofrecer nuestro apoyo y acompañamiento durante el proceso es clave para poder fomentar la adherencia al tratamiento, proporcionando un espacio seguro donde pueda expresar sus miedos y/o dificultades.
- Evitar comentarios sobre su peso e imagen corporal, habitualmente se encuentran con una vivencia de la realidad distorsionada de sí mismos y pueden estar susceptibles ante comentarios de este tipo.
- Evitar conversaciones sobre comida, dietas o el peso, en muchas ocasiones ellos mismos se encuentran pensando durante todo el día en estas cosas, mejor facilitar la distracción y proponer otras actividades de interés.
- Fomentar un ambiente saludable y tranquilo en las ingestas, intentando llevar una alimentación saludable en casa. Se recomienda realizar cinco ingestas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena), comer sentados y con los convivientes habituales del domicilio.

¿DÓNDE PUEDO ACUDIR SI PRESENTA ALGUNA DE LAS SEÑALES DE ALARMA?

El circuito que debemos seguir en España, en caso de sospecha de un TCA, es acudir al centro de salud de referencia de atención primaria e informarles de la situación y si es preciso se realizará una derivación al centro de salud mental infanto-juvenil de referencia.

Por otro lado, en el territorio español disponemos de recursos para solicitar ayuda urgente en caso de detectar señales de alarma, tanto a nivel telefónico como presencial en los servicios de urgencias de pediatría de referencia.

¿CUÁNDO DEBEMOS CONSULTAR EN UN SERVICIO DE URGENCIAS?

Es aconsejable acudir al servicio de urgencias en caso de presentar:

- Edemas en extremidades.
- Síncopes, convulsiones o hipoglucemias.
- Negativa a ingesta de 24h de evolución o más.
- Alteraciones de conducta graves.



**SERVICIOS DE URGENCIAS
DE LOS CENTROS
HOSPITALARIOS DE TU
ZONA**

**112
SERVICIOS DE EMERGENCIAS**

¡ESPERAMOS QUE HAYA SIDO ÚTIL!

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, PUEDES CONSULTAR EL SIGUIENTE QR

