

---

# ¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS?

Trastornos psicológicos, en los que el miedo a engordar y al rechazo de los demás, la alteración de la percepción del peso y la silueta y la dependencia de la opinión de los otros provocan alteraciones graves de la conducta alimentaria y de la vida afectiva.

---

## CRITERIOS DE ANOREXIA NERVIOSA

A. Rechazo a mantener el peso normal por igual o por encima del valor mínimo normal considerando la edad y talla. Por ejemplo pérdida de peso que da lugar a un peso inferior al 85% del que corresponde. O fracaso para conseguir el aumento del peso normal durante el período de crecimiento, resultando un peso corporal inferior al 85% del peso.

B. Miedo intenso a ganar peso o a convertirse en obeso, incluso estando por debajo del peso normal.

C. Alteración en la percepción del peso, o la silueta corporales, exageración de su importancia en la autoevaluación o negación del peligro que comporta el bajo peso corporal.

D. En las mujeres pos puberales, presencia de amenorrea; por ejemplo, ausencia de al menos tres ciclos menstruales consecutivos

### SUBTIPOS:

- Tipo restrictivo: Durante el episodio de anorexia nerviosa el individuo no recurre regularmente a los atracones o las purgas (Vómitos, laxantes, diuréticos o enemas).
- Tipo purgativo: Durante el episodio de anorexia nerviosa el individuo recurre regularmente a los atracones y las purgas (Vómitos, laxantes, diuréticos o enemas).

---

## INDICADORES DE ANOREXIA NERVIOSA

Restricción alimentaria (dietas, productos dietéticos, etc.).

Pérdida progresiva de peso.

Estreñimiento.

Preocupación excesiva por el peso (cuerpo, imagen, comida...).

Pánico a engordar.

Hiperactividad.

Rituales con la comida (contar calorías, cortar en trozos pequeños, obsesión por la comida).

Uso de laxantes o diuréticos.

Atracones o vómitos ocasionales.

Evita comer con la familia.

Mentiras y manipulaciones.

Negación de la enfermedad.

Cambio de carácter (agresividad, tristeza, apatía,...).

Aislamiento social.

Excesiva exigencia y perfeccionismo.

Baja autoestima.

Alexitimia.

Inseguridad.

Miedo a la responsabilidad.

Miedo a crecer.

Incapacidad de comer normal, con deseo de bajar de peso.

Pérdida de peso y de la menstruación, enfermedades, debilidad.

Distorsión de la imagen.

Cambio de carácter, ansiedad y depresión.

Disgusto consigo mismo.

---

## **FACTORES CONDUCTUALES**

Restricción alimentaria autoimpuesta.

Se pesan y se miran al espejo excesivamente.

Desmenuza los alimentos, come muy lento.

Selección alimentaría por valor calórico, cuentan calorías.

Tira comida, evita ingestas y rechaza comer en sociedad.

Consumo de productos dietéticos sin necesidad.

Problemas de conducta en la mesa, irritabilidad.

Atracones de comida y purgas ocasionales.

Hiperactividad física, ejercicio físico extenuante.

Viste de forma excesivamente amplia, dificultad en mostrar el cuerpo.

Aislamiento social.

---

## **FACTORES RELACIONALES**

Aislamiento social.

Conductas de evitación social.

Dependencia de los demás.

Mentiras recurrentes.

Discusiones familiares.

---

# CRITERIOS BULIMIA NERVIOSA

A- Presencia de atracones recurrentes. Un atracón se caracteriza por:

1) Ingesta de alimento en un corto periodo de tiempo en cantidad superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un

período de tiempo similar.

2) Sensación de pérdida de control sobre la ingesta, no poder parar o controlar la cantidad.

B- Conductas compensatorias inapropiadas, de manera repetida, con el fin de no ganar peso, tales como: vómito provocado, uso

excesivo de laxantes, diuréticos, enemas, ayuno o ejercicio excesivo.

C- Los atracones y las conductas compensatorias inapropiadas tienen lugar, como promedio, al menos dos veces por semana

durante un período de tres meses.

D- La autoevaluación esta exageradamente influida por el peso y la silueta corporales.

## SUBTIPOS:

- Purgativo: Recurre a conductas de purga recurrentes.
- No purgativo: No recurre a conductas de purga compensando la sobreingesta con dieta o ejercicio físico.

---

## INDICADORES DE BULIMIA NERVIOSA

Atracones y conductas de compensación.

Come de forma compulsiva.

Descontrol con la ingesta.

Vómitos autoprovocados.

Uso de laxantes, diuréticos o preparados para adelgazar.

Dietas restrictivas.

Preocupación excesiva por el peso (cuerpo, imagen...).

Pánico a engordar.

Ansiedad.

Hipertrofia de las parótidas.

Signo de Russell.

Problemas dentales.

Menstruación irregular.

Estreñimiento.

Oscilaciones de peso.

Evita comer en público.

Come a escondidas.

Desaparece comida de casa.

Después de las comidas, va al WC con urgencia.

Mentiras y manipulaciones.

Cambios de carácter (agresividad, irritabilidad, depresión...).

Inestabilidad emocional.

Desorganización de la propia vida.

Baja tolerancia a la frustración.

Preocupación constante y ansiedad con la comida.

Atracones y conductas de compensación.

Sensación de pérdida de control con la comida.

Obsesión con la imagen que condiciona la vida.

Cambios de humor, depresión y desmotivación.

Sensación de impulsividad, de pérdida de control y de desorientación vital.

---

## **FACTORES CONDUCTUALES**

Compulsión por la comida.

Perdida de control con la ingesta.

Come a escondidas.

Va la WC inmediatamente tras las ingestas.

Vómitos autoinducido.

Uso excesivo de laxantes y diuréticos.

Potomanía.

Irritabilidad, compulsión con la compres, cleptomanía.

Agresividad y autoagresividad.

Amenazas e intentos de suicidio.

Predisposición al consumo de tóxicos.

---

## FACTORES RELACIONALES

Irritabilidad, discusiones frecuentes.

Dificultad en la aceptación de límites familiares.

Mentiras, manipulaciones e incumplimiento de compromisos.

Relaciones de dependencia e inestables.

Inconstancia.

Problemas de integración social.

Relaciones de competencia con los demás.

---

## FACTORES DE PROTECCION

1 Hábitos alimentarios sanos.

2 Actividad física adecuada.

3 Aceptación y valoración personal

4 Comprensión y expresión adecuada de lo que siente.

5 Responsabilidad en su escala de valores

6 Capacidad de diversión creativa.

---

## SEÑALES DE ALERTA EN LA ESCUELA

Buenos resultados académicos.

Piensa que los resultados siempre pueden ser mejores.

Exigencia y perfeccionismo en todo lo que hace.

Sale al recreo y se aísla de los demás compañeros.

Cambios bruscos de humor.

Actitud triste y decaída.

Cambio de peso significativo sin explicación.

Preocupación excesiva por el tipo de alimentos, productos light, dietas, etc.

Cuenta calorías.

Rituales al comer como la forma de masticar, el ritmo, el orden, desmenuza alimentos, etc.

Pone excusas para saltarse comidas.

Después de las comidas siempre va al baño.

Se mira mucho al espejo, sobre todo, después de comer.

Habla mucho sobre peso, aspecto físico suyo y de los demás, propiedades de los alimentos, etc.

Hace demasiado ejercicio, no se queda quieta.

Se pone varias capas de ropa, siempre tiene frío.

Poca flexibilidad ante cambios.

---

## QUE HACER ANTE UN POSIBLE CASO DE TCA

Observar los signos anteriormente explicados (signos de detección precoz).

Recoger información de los compañeros del entorno más cercano.

Hablar directamente con el joven generando un ambiente de confianza, no culpabilizador.

No centrarse en la comida y peso. Incidir en el sufrimiento psicológico.

Informar a la familia y dirigirse a un servicio especializado.

---

## ¿QUE EVITAR?

Negar el problema, restarle importancia.

Engañar al paciente para ganar la confianza.

Poner el acento solo en el peso o la comida.

Evitar actitudes paternalistas o broncas.

La manipulación de la paciente.

Desautorizar a la familia.

Acciones terapéuticas insuficientes o parciales (poner una dieta, dar ACO para la amenorrea, dar medicación sin otras actuaciones, tratar un síntoma aislado...).

---

# ESCUELA PARA PADRES CON HIJOS ADOLESCENTES

La adolescencia es una etapa del proceso vital de cambios, de transición, un período donde la configuración de la identidad personal y social se pone en juego. En este proceso, el adolescente empuja a la familia a cambiar las reglas y los vínculos que hasta ese momento aportaban seguridad a la red de relaciones establecidas.

Muchos padres, durante esta etapa de transición de sus hijos, se muestran confusos y dubitativos al encontrarse con un hijo que ha dejado de ser un niño, mostrando dificultades para actuar ante: muestras de inconformismo, desobediencia, actitudes de rebeldía, desafíos e incluso conductas sintomáticas o desajuste emocionales.

Ante la demanda creciente de información y asesoramiento por parte de padres con hijos adolescentes que presentan dificultades relacionales durante esta etapa, el centro ABB oferta un programa de Escuela de Padres con el objetivo de favorecer el proceso de transición evolutivo del adolescente y potenciar el reajuste psicosocial individual y familiar.

La escuela de padres, constituye un recurso formativo, de prevención y asesoramiento a padres sobre aspectos relacionados con las funciones parentales. Se trata de un espacio para compartir aspectos específicos de la relación con sus hijos y tratar temas claves durante este periodo (consumo de tóxicos, sexualidad, rendimiento académico...). En este espacio, los padres tienen la oportunidad de compartir vivencias, construir nuevas experiencias y adquirir herramientas para el manejo de situaciones complicadas.

Los objetivos específicos del programa, serían los siguientes:

- Promover del bienestar emocional y la calidad de vida individual y familiar
- Propiciar espacios de reflexión sobre situaciones cotidianas y sobre criterios básicos de funcionamiento
- Analizar las diferentes etapas que recorre una familia en su ciclo vital.
- Adquirir conocimiento sobre las características evolutivas y necesidades del adolescente
- Aumentar de la sensación de autoeficacia en relación al cuidado y la educación

- Facilitar conjuntamente estrategias para el manejo de situaciones conflictivas
- Fomentar de la autoestima y la autoconfianza de los padres
- Minimizar de sentimientos de culpabilidad
- Potenciar el Apoyo emocional entre los participantes del grupo
- Dotar a los padres y madres de recursos y habilidades que posibiliten un crecimiento integral
- Detectar e intervenir sobre las problemáticas del grupo familiar o de alguno de sus miembros en particular

El programa va **dirigido** a padres de hijos adolescentes, entre 14 a 18 años, los cuales demanden asesoramiento y apoyo para prevenir o afrontar dificultades relacionales durante esta etapa del ciclo vital familiar. El número de personas incluidas en el programa oscila entre 12 y 15 (grupos reducidos).

Se trata de un grupo cerrado, cuya duración total es de 15 sesiones de 120 minutos, y la periodicidad es quincenal.



**La unidad de tratamiento se encuentra en:**

C/TORREMOLINOS, S/N. EDIFICIO LA SALINA Nº 3  
FUENGIROLA (MÁLAGA)

691762611/952052199/952052227

PERSONAS DE CONTACTO: LAURA RODRIGUEZ Y LAURA GARCÍA

[www.centroabb.com](http://www.centroabb.com)

[malaga@centroabb.com](mailto:malaga@centroabb.com)