

¿CÓMO DETECTAR UN TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA?

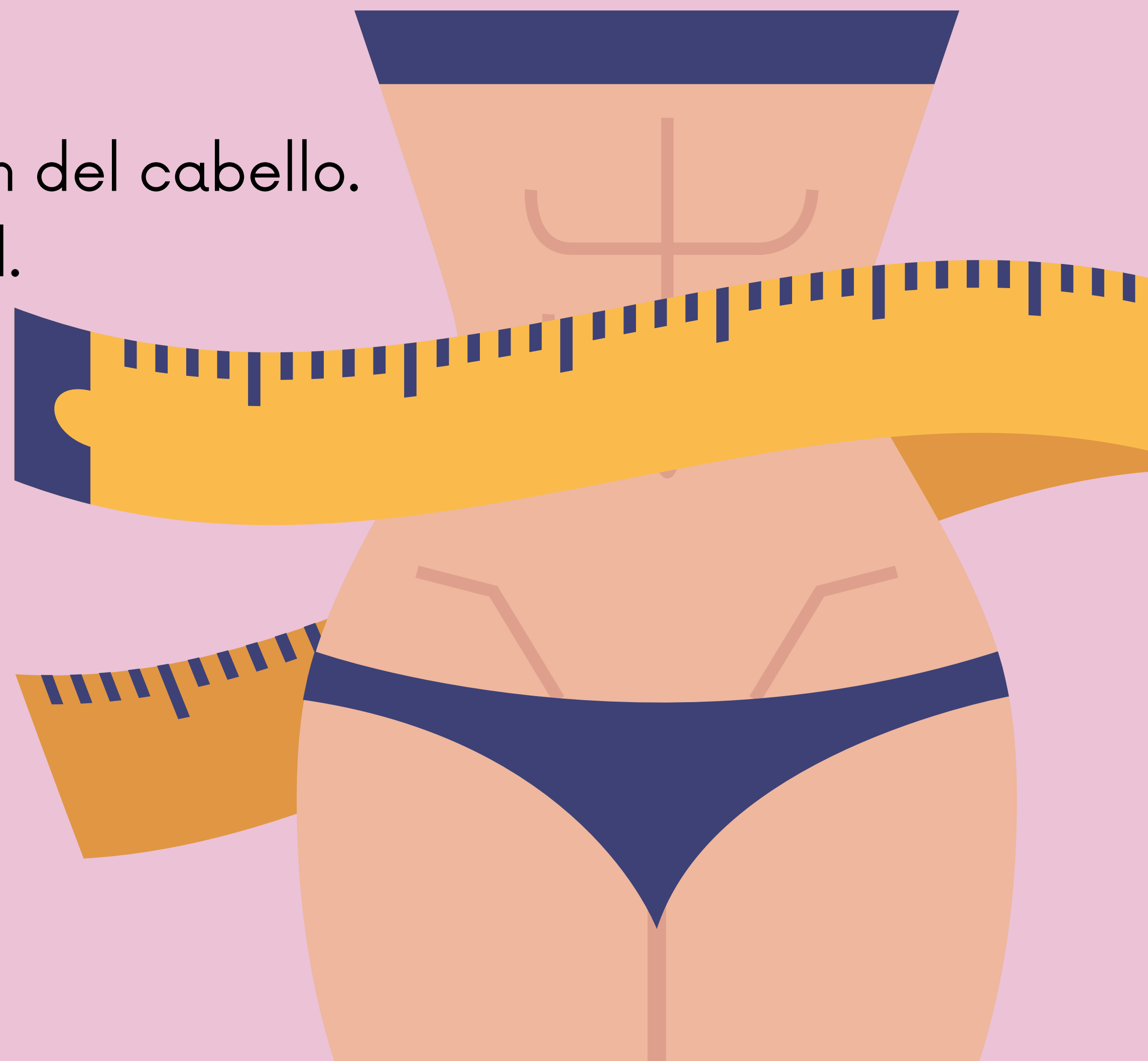
40 SIGNOS Y SÍNTOMAS
QUE HAN DE CAUSAR

ALERTA



CAMBIOS FÍSICOS

1. Cambios en peso y apetito: pérdida de peso o grandes fluctuaciones al alza.
2. Alteraciones en el ciclo menstrual llegando a producirse amenorrea.
3. Heridas como arañazos o hematomas en nudillos o dedos, como consecuencia de provocarse el vómito.
4. Sensación constante de frío.
5. Debilidad, mareos.
6. Palidez.
7. Pérdida o despigmentación del cabello.
8. Aparición de vello corporal.
9. Tensión baja.



CAMBIOS CONDUCTUALES

10. Alteración en los hábitos alimenticios: come mucho más rápido o lento, come poco o esparce la comida por el plato, quiere comer solo/a...

11. Se levanta en numerosas ocasiones de la mesa.

12. Pone excusas para no comer: dice que ya lo ha hecho, que ese alimento no le sienta bien...

13. Muestra un elevado interés en preparar platos que solo se comerán los demás.

14. Toma excesivos líquidos, sobre todo agua.

15. Va al baño inmediatamente después de comer.

16. En el baño, abre grifos o tira de la cadena innecesariamente.

17. De noche se levanta y come a escondidas.

18. Aparecen envoltorios en su habitación.

19. Hace ejercicio de forma obsesiva.

20. Se pesa mucho o evita la báscula.

21. Se mira mucho al espejo o lo evita.

22. Usa ropa muy holgada u oscura.

23. Se aísla en su habitación durante períodos prolongados.



CAMBIOS COGNITIVOS

- 24. Preocupación excesiva por el peso y la figura corporales.
- 25. Miedo intenso a subir de peso o engordar.
- 26. Obsesión y control hacia la comida: calorías, nutrientes, tipos de dietas de adelgazamiento...
- 27. Pensamientos y creencias distorsionados sobre el cuerpo y el peso: interés excesivo por adelgazar estando en un peso normal o hasta por debajo del normal.
- 28. Pensamientos de "todo o nada" en referencia al peso y la comida.
- 29. Tendencia al perfeccionismo y la rigidez.
- 30. Alta tendencia a la autocrítica, sobre todo con el propio cuerpo.
- 31. Dificultades para concentrarse y/o realizar actividades académicas.



CAMBIOS EMOCIONALES

- 32. Inestabilidad emocional, alteraciones bruscas en el humor.
- 33. Irritabilidad, especialmente cuando se ejerce cierta vigilancia sobre su estado de salud.
- 34. Bajo estado de ánimo, apatía, pérdida de interés, tristeza.
- 35. Ansiedad.
- 36. Gran sentimiento de culpa relacionado con la ingesta.
- 37. Insatisfacción corporal.
- 38. Baja autoestima.
- 39. Ideas de hacerse daño a sí mismo/a.
- 40. Aislamiento social o pérdida de interés por las relaciones sociales.



Ante estas señales...

¿QUÉ PUEDES HACER?



→ Busca la ayuda de un/a profesional sanitario/a. Consultando con un/a psicólogo/a especializado/a en trastornos de la conducta alimentaria o realizando una valoración inicial a través de tu médico/a de cabecera.

→ Conoce y valora los tipos de recursos:

- de apoyo como www.acab.com.
- terapéuticos, como los dispositivos ambulatorios, los centros de día y los dispositivos hospitalarios donde ingresar 24 horas o a media estancia.

→ Lee la guía completa con recomendaciones sobre cómo actuar, qué evitar, ejercicios, etc. en <https://bit.ly/3lanvnM>



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

Grupo de Trabajo de Trastornos de la conducta alimentaria