

Trastornos Alimenticios

- Los TCA son enfermedades mentales graves que se caracterizan por alteraciones severas y persistentes en la conducta alimentaria; así como por pensamientos y preocupaciones excesivas relacionando con la comida, el peso corporal y la imagen física.
- Afectan la salud física, mental y la calidad de vida e, incluso, tiene un alto riesgo de mortalidad.

Tipos de TCA:

- **Anorexia**
- **Bulimia**
- **Trastorno por Atracón**
- **Trastorno por Evitación o Restricción de la Ingesta Alimentaria**
- **Trastorno de Pica**
- **Vigorexia**



Señales de alerta:

- Obsesión por el peso, calorías o la figura.
 - cambios drásticos de peso (pérdida o aumento).
 - Evitar comidas o comer solo.
 - Ir al baño inmediatamente después de comer.
 - Hacer ejercicio en exceso.
 - Selectividad de alimentos.
 - Ingerir sustancias no nutritivas y no alimentarias.
-
- **Es recomendable acudir a terapia cuando comienza a verse afectada la relación con la alimentación, el cuerpo o la salud física y emocional.**
 - **Esto incluye señales como la preocupación excesiva por el peso o la figura, la restricción de alimentos, los episodios de atracones, las conductas compensatorias —como el vómito o el ejercicio excesivo—, así como sentimientos de culpa o vergüenza después de comer.**
 - **Es especialmente importante buscar ayuda cuando estos comportamientos interfieren con la vida diaria, las relaciones personales, el rendimiento escolar o laboral, o cuando generan cambios significativos en el peso, fatiga, ansiedad o tristeza.**
 - **Acudir a terapia de manera temprana puede ayudar a comprender las causas del problema, mejorar la relación con la alimentación y prevenir complicaciones en la salud.**

