## ¿Qué es un TCA?



Los TCA son trastornos de conducta alimentaria, se caracterizan por un comportamiento patológico frente a la ingesta alimentaria y una obsesión por el control de peso.

## Conoce algunos de los tipos de TCA

### Bulimia nerviosa



Se caracteriza por una sensación de pérdida de control ante los alimentos, lo cual genera en la persona que lo padece sentimiento de culpa y descontrol, afectando así su autoestima. Para mayor información puedes leer nuestro [manual de TCA](https://drive.google.com/file/d/0B3RBpm0ycW86TEtRM2tFVWN2X1E/view?usp=sharing&resourcekey=0-jUAmGLiIhL7meut_GA_58Q).

### Anorexia nerviosa



Se caracteriza por restringir el consumo de alimentos a causa de un temor a engordar, esto como mecanismo de defensa a dificultades psicológicas, entre las más conocidas a una baja autoestima.

### Trastorno por atracón



Se caracteriza por comer grandes cantidades de comida (atracones) y luego buscar la forma de compensar ese consumo excesivo de alimentos, ya sea vomitando, utilizando laxantes o ejercitándose en exceso. Estas personas también suelen tener temor por engordar debido a dificultades psicológicas, como una baja autoestima.

## ¿Cómo saber si padeces de TCA?

Esta pregunta puedes responderla sencillamente analizando cómo te sientes. Al padecer TCA puedes detectar en ti algunos de estos síntomas:

* Existe una relación inadecuada con la comida.
* Sensación de pérdida de control ante la comida, el peso o/y la figura.
* Miedo intenso a comer y/o engordar.
* Obsesión con la comida, dietas, peso, figura y/o conductas compensatorias.
* Malestar psicológico: irritabilidad, tristeza, retraimiento social, ansiedad, cambios de humor, baja autoestima.
* Episodios de sobreingesta.
* Conductas compensatorias para evitar ganar peso.

## ¿Qué comportamientos tiene una persona con TCA?

* Pérdida o aumento de peso de origen desconocido.
* Ayuno (largos periodos de restricciones alimentarias).
* Presencia de excusa de manera recurrente para no comer en público.
* Preocupación excesiva por el peso, la figura, las calorías y el ejercicio físico.
* Cambio negativo en el estado de ánimo.
* Intentos frecuentes de controlar la apariencia física y la alimentación.
* Irritabilidad y discusiones en torno a la comida.
* Rituales al comer: cortar la comida en pedazos muy pequeños, tomar mucha agua antes, regar la comida por todo el plato.
* Tendencia al aislamiento.
* Uso el baño después de la comida.
* Descontrol al comer.
* Rechazo total a determinados alimentos que “no son sanos”.

Los comportamientos serán distintos según el tipo de TCA, por lo cual es muy importante que **si tienes preguntas o presentas algunos de los síntomas anteriormente relacionados, no dudes en contactarnos**.

Te aconsejamos llenar nuestros formularios en caso de sospecha de padecer un TCA. Vale la pena recuperarse, porque así lograrás sentirte bien contigo mismo.

## ¿Cuáles son las causas del TCA?

**- Genética y biología.** Los factores biológicos, como cambios en las sustancias químicas del cerebro, pueden tener una función en los trastornos de la alimentación.

**- Salud psicológica y emocional.** Pueden tener autoestima baja, perfeccionismo, comportamientos impulsivos y relaciones problemáticas.

**Si quieres estar segura, presiona el ícono de abajo y te llevará directo al test que te indicará si padeces de TCA**

## ¿Qué hacer en caso de que su hijo y/o un familiar, amigo, conocido cercano padecer un T.C.A?

Te recomendamos:

1. Hablar con la persona afectada.

2. Comunicarle la preocupación en torno a su salud.

3. Hablar con un profesional de la salud mental, para que te ayude a acompañarlo.

4. Insistirle en asistir a la ayuda de un profesional de la salud mental.

5. Ayudarlo a seguir las indicaciones médicas para mejorar.

6. Brindarle apoyo y comprensión.

## Si me identifico o identifico a un ser querido, ¿Qué debo hacer?

Los trastornos del comportamiento alimentario son enfermedades que pueden curarse, sin embargo, depende del deseo que tenga la persona por mejorar para lograrlo. A su vez, el entorno que lo rodea afecta directamente en la recuperación.

El proceso de sanación requiere de un especialista en salud mental que acompañe a recuperar el bienestar emocional, además de un nutricionista para mejorar los hábitos alimentarios del paciente, sin embargo, esto depende del estado del mismo.

Es importante pedir apoyo lo más temprano posible. Si cree que su hijo, familiar, amigo o conocido cercano padece un trastorno de este tipo, lo mejor es hablarlo directamente con ella o con él. Es necesario mencionar lo conveniente que es obtener atención psicológica.

Puede consultar nuestra guía para [***padres***](https://drive.google.com/file/d/1env2BSVHPFGK-6hyCpr6xT0ONgot4MO6/view?usp=sharing) y [***profesores***](https://drive.google.com/file/d/1b1DMmw986dwiodf3scHYh6zVFij4OoJ6/view?usp=drive_link)**,** también nuestra [***guía para adolescentes***](https://drive.google.com/file/d/0B3RBpm0ycW86aURQSXQzcjBiX2c/view?usp=sharing&resourcekey=0-1mJc2WSFztTdcximQtlDTA)**.** Además, le ofrecemos nuestra [***guía de preguntas y respuestas***](https://drive.google.com/file/d/1ev7oNCK9S5ph6XiUDCCqb3uqKCDOYGm1/view?usp=sharing) donde podrá encontrar mayor información sobre los TCA.

Cualquier duda estamos aquí para apoyarte.

| Section Metadata | |
| --- | --- |
| Style | highlight |

| Metadata | |
| --- | --- |
| Title | Fundación Ayúdate - Fundación dedicada a informar sobre la anorexia y la bulimia |
| Description | La Fundación Ayúdate está dedicada a informar sobre la anorexia y la bulimia |