

Los diagnósticos de trastornos de conducta alimentaria (TCA) crecen un 40% desde la pandemia, según Arbore

[Multimedia](#)

El 2 de marzo se celebra el Día Mundial del Bienestar Mental de los Adolescentes. En este contexto, los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) ocupan un lugar destacado, siendo los más frecuentes la anorexia nerviosa, la bulimia y el trastorno por atracones

El Día Mundial del Bienestar Mental de los Adolescentes tiene como objetivo sensibilizar a la población sobre los problemas de salud mental que afrontan los adolescentes y desestigmatizar este tipo de trastornos para ofrecerles el apoyo adecuado.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), "aunque afectan a ambos sexos, estos problemas de salud mental son mucho más habituales en mujeres que en hombres, con una incidencia que va de 4,1% a 6,4% en ellas, frente al 0,3% a 0,7% en ellos", afirma Sandra Fernández Ramos, directora clínica de [Arbore](#), centro especializado en el tratamiento de TCA y Hospital de Día adscrito a la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid. "La franja de edad en la que aparecen este tipo de trastornos se sitúa entre los 12 y los 21 años, aunque el pico de mayor incidencia se da entre los 15 y los 18 años", añade.

No cabe duda de que la pandemia provocó un aumento en los trastornos de salud mental de los adolescentes. Según la Sociedad Española de Urgencias en Pediatría (SEUP), los diagnósticos relacionados con trastornos mentales en los servicios de Urgencias Pediátricas se incrementaron un 10% desde marzo de 2019 hasta marzo de 2021. Más concretamente, los TCA han crecido en torno al 40% indican desde Arbore.

Además, los casos detectados presentan una mayor gravedad y son diagnosticados en fases más avanzadas y en gente más joven. Así, por ejemplo, "la pérdida de peso en pacientes con TCA es hasta un 50% superior tras la pandemia", indica Miriam Blanco Hurtado, directora asistencial del centro especializado en el tratamiento de estos trastornos. "También se ha detectado un descenso en la media de edad de inicio de los síntomas".

Conductas autolesivas y acoso escolar

Es importante destacar que "el acoso escolar puede ser uno de los múltiples factores implicados en la aparición de un trastorno de la conducta alimentaria debido a dos motivos fundamentales: por un lado, ser acosado se asocia con problemas emocionales y de autoestima que podrían contribuir al desarrollo o

mantenimiento de los TCA; y por otro lado, las burlas suelen centrarse en la apariencia, lo que lleva al aumento de la insatisfacción corporal y a la restricción dietética, que son factores de riesgo para el inicio de los TCA. Asimismo, hasta un 61% de los casos de TCA presentan conductas autolesivas", según ambas expertas.

Señales de alarma y apoyo familiar

"El entorno familiar es el factor clave para la detección de la enfermedad y el buen desarrollo físico y emocional de los jóvenes", indica Sandra Fernández Ramos. Desde Arbore ayudan y acompañan a las familias en la tarea de cuidar a una persona con un TCA, y no menos importante, "a gestionar los sentimientos de culpa, miedo y frustración que en ocasiones les acompaña a lo largo de todo el proceso".

Aquellas "señales de alarma" en los adolescentes que pueden ser de ayuda para una detección precoz de los TCA por parte de los familiares son:

- Poner excusas de forma continua para evitar comer.
- Saltarse comidas.
- Ir al baño inmediatamente después de las comidas.
- Bajada o subida de peso muy rápida.
- Realizar ejercicio físico excesivo y de forma obsesiva.
- Pesarse muy a menudo.
- Heridas en los nudillos de los dedos como consecuencia del vómito autoprovocado.
- Cambios en el aspecto de la piel, caída del pelo y aparición de vello en el cuerpo.
- Mareos y tensión baja.
- Sensación de frío de forma constante.
- Preocupación excesiva por el peso y la imagen corporal.
- Aislarse durante periodos muy prolongados.
- Disminución del rendimiento académico o de la capacidad de concentración.
- Aislamiento social.
- Inestabilidad emocional.
- Mayor irritabilidad.
- Ansiedad en los momentos de las comidas.
- Pensamientos de hacerse daño.

Arbore es un centro especializado en la atención y el tratamiento integral de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) que cuenta con un Hospital de Día adscrito a la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid. Está integrado por un equipo de psiquiatras, psicólogos, nutricionistas y personal especializado que aborda la relación con los pacientes desde un enfoque multidisciplinar y cercano, basado en años de formación y experiencia en el cuidado de la patología.
