

· SEÑALES EN EL AULA ·

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria

La alteración de los patrones de alimentación, ya sea por un *consumo excesivo o insuficiente de los mismos, realización de conductas de tipo purgativo, pérdida de control en el consumo de un determinado tipo de alimento* son los denominados Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Los trastornos de la conducta alimentaria son una **alteración persistente en la alimentación** que causa un deterioro significativo de la salud física y funcionamiento psicosocial.

Los TCA más conocidos son anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y el trastorno por atracón.

1. Qué son

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria engloban un conjunto de **comportamientos patológicos** de la ingesta alimentaria y, un conjunto de ellos también un exceso de control sobre el peso. Pueden ser causados por factores biológicos, familiares, socioculturales y psicológicos.

La mayoría comienzan en la **adolescencia**, aunque pueden desarrollarse también en edades más tempranas. En España estos trastornos afectan a un **4% de los jóvenes**, siendo la mayoría **chicas**.

Diversos estudios estiman que formas leves de estos trastornos podrían llegar a afectar a un **15% de los adolescentes españoles**. Estas cifras aumentan debido a factores como “*la cultura de la imagen*”, la importancia social de la delgadez o los modelos de belleza.

En la adolescencia la **autoestima se encuentra muy unida a la imagen corporal**, los cánones propuestos por la sociedad y los deseos de encajar con el grupo de iguales.

Es importante estar **atento** a las señales de alarma e **identificar** los síntomas que aparecen de estos trastornos, para anticipar las consecuencias de la enfermedad y el riesgo de cronificación. Son, de forma habitual trastornos que **no se identifican hasta que están avanzados**.

La familia y el hogar son los contextos donde observar determinadas señales de alarma con mayor facilidad. Los horarios laborales de los padres, las dificultades de conciliación que impiden en muchos casos que las familias realicen comidas juntos y el valorar la adolescencia como un momento normal de preocupación por la imagen y el cuerpo, hace que, en muchas ocasiones, **estas primeras señales sean detectadas en el ambiente doméstico.**

Con mayor dificultad que en el hogar existen una serie de señales en el contexto escolar, que pueden indicar que el niño o el adolescente puede estar sufriendo este tipo de trastorno.

Señales en clase

Los niños, y especialmente adolescentes, que sufren algún tipo de TCA pueden comportarse de manera distinta a como lo hacían anteriormente, o a como cabría esperar para su desarrollo madurativo.

Podemos observar:

- **Pérdida de la motivación:** Los alumnos que presentan algún tipo de TCA suelen focalizar su atención e interés en la comida, el peso y el cuerpo.
- **Falta de atención y dificultades para concentrarse:** A menudo, los problemas de alimentación suelen derivar en problemas de concentración, especialmente en aquellas tareas o asignaturas que presentan mayor desafío cognitivo.
- **Alteraciones en la vitalidad, pérdida de motivación:** Son alumnos **más cansados y menos implicados** en las actividades. Sin embargo, paradójicamente otros pueden aumentar mucho el número de actividades que realizan para incrementar su gasto calórico y compensar la ingesta de calorías, después de alguna comida y, por las horas del horario escolar, los momentos a observar suelen ser después del recreo y la comida.
- **Aumento de la irritabilidad:** Muchas veces los Trastornos de la Conducta Alimentaria están acompañados de **baja autoestima y sentimientos de autodesprecio.** Se pueden observar cambios notables en la forma de vestir.

Los alumnos suelen presentar pensamientos académicos de fracaso e incluso no contestar respuestas o hacer actividades por miedo a un fracaso, que creen será seguro. Además, pueden presentar estallidos de ira o rabia.

Algunas de las señales que se pueden observar son:

- Parece **cansado**.
- Se muestra **distraído** en clase, a menudo pensando en otras cosas.
- **Disminución del interés** por tareas y asignaturas que antes le resultaban muy motivantes.
- Muestra una **actitud pasiva** ante el mundo académico, tanto en su participación en clase como en el estudio.
- Parece tener una **vitalidad excesiva**, incrementando mucho el número de actividades que realiza. Especialmente después de las comidas.
- **Aumento excesivo del número de horas de actividad física** que realiza o la intensidad con la que hace determinados ejercicios en clase de gimnasia.
- Le cuesta realizar tareas que requieran una **fuerte concentración**.
- Excesiva **autoexigencia, perfeccionismo y responsabilidad**.
- Sentimientos de **desvalorización** de su propio trabajo académico, aunque éste sea muy aceptable.
- Inseguridad para participar en clase.
- Humor "cambiante".
- Enfados y estallidos de rabia o ira.
- Quejas sobre cambios de temperatura, escalofríos o sensación repetida de frío.
- Presencia de mareos o vértigos.

Es necesario tener en cuenta dos consideraciones:

- **Especial atención a alumnos con perfil de elevado perfeccionismo o auto exigencia:**
Distintas investigaciones han señalado que determinados rasgos de personalidad como el perfeccionismo, la responsabilidad o la autoexigencia incrementan su **vulnerabilidad** a padecer alguno de estos trastornos.
- **Especial atención en clase de Educación Física:** Es muy importante que haya una estrecha colaboración entre el profesor de Educación Física y el tutor, ya que la conducta del alumno en la realización de actividades físicas, puede indicarnos aspectos mencionados con anterioridad, especialmente la posible existencia de un aumento excesivo e inapropiado de la actividad física o la presencia de cansancio, mareos o vértigos.

Señales en el trato con los compañeros

Las conductas de los alumnos con algún tipo de TCA pueden ser de lo más diversas: desde el **aislamiento social a alumnos con mucho liderazgo entre sus compañeros**. De la misma manera, las actitudes pueden variar desde la introversión a la deseabilidad social.

A continuación, se ofrecen algunas señales que pueden observarse en estos contextos:

Aislamiento social y dificultades para relacionarse con sus iguales.

Fuerte deseo de deseabilidad social.

Fuerte preocupación por la moda y las comidas, siendo éste un tema recurrente de conversación.

Pérdida o alejamiento de sus amistades.

Se muestra triste e inestable

Conductas de irritabilidad y desprecio a los demás.

Es importante observar si el alumno desaparece en los recreos o descansos entre clases para acudir al aseo, especialmente en los recreos después de las comidas.

Señales en la tutoría con el alumno

La tutoría con el alumno es **una oportunidad** para poder conocer su autoconcepto, su autoestima, sus preocupaciones, motivaciones e intereses y poder detectar en la misma, determinadas señales de alarma.

Éstas son más evidentes en aquellos casos donde el TCA comienza a aparecer, está avanzando el curso o el profesor conoce al alumno de cursos anteriores, y entonces, el profesor puede comparar la situación actual del alumno (cambios en su manera de comportarse, su trato consigo mismo y con los demás). Algunos aspectos a considerar, son:

Baja autoestima.

Excesiva preocupación por el cuerpo y la figura.

Percepción errónea de su propio cuerpo.

Elevada **autoexigencia**.

Empleo de ropa ancha.

Sentimientos de autodesprecio.

Sentimientos de no ser entendido por su familia o su grupo de amigos.

Signos físicos: sequedad en la piel, callosidades en las manos.

Fuerte miedo al rechazo social.

Realización de numerosos autoreproches.

Insatisfacción personal en distintas áreas: especialmente en su relación consigo mismo y con los demás.

Es importante tener en cuenta que hay ciertos **factores que incrementan el riesgo de padecer un TCA.**

- **Las chicas tienen mayor riesgo** que los chicos.
- La práctica de **determinados deportes** como danza y tenis, ciclismo, ballet y gimnasia rítmica y deportiva, en los que es muy importante mantener un peso corporal determinado, pueden favorecer la aparición de una preocupación excesiva por la imagen corporal y de trastornos alimentarios.
- La vivencia de determinados **acontecimientos vitales estresantes** (como la muerte o enfermedad grave de algún ser querido) pueden ocasionar la aparición de trastornos de alimentación y otros trastornos mentales.
- Algunas investigaciones señalan que **ambientes familiares desestructurados** o demasiado sobreprotectores pueden incrementar en gran medida el riesgo de padecer un trastorno de este tipo.

Señales en el comedor

Es muy importante, especialmente si tenemos sospechas, la observación en el comedor escolar, así como la comunicación con aquellas personas que se encargan directamente de supervisarlos.

Resulta fundamental observar no solamente la **forma en que el alumno come** (velocidad al comer, actitud ante la comida...), sino también los **comportamientos que realiza después**. En este sentido, es importante observar si el alumno:

- Come de manera impulsiva.
- Pide alimentos “más sanos”.
- Se acaba la comida con mucha rapidez o le cuesta mucho comer, especialmente los alimentos más calóricos, pudiendo llegar a verbalizar el rechazo hacía algunos de ellos.
- Con frecuencia se queja de intolerancias y dolores, especialmente de estómago para evitar comer.
- Se muestra ansioso o irritable cuando se acerca la hora de comer.
- Trata de esconder comida.
- Después de comer, acude con frecuencia al baño y pasa mucho tiempo allí.
- Realiza mucha actividad física en el patio después de la comida.

Señales en la tutoría con la familia

La **tutoría con la familia** es una buena oportunidad para poder conocer la presencia de ciertas conductas que en el ámbito familiar puedan estar ocurriendo. Es muy importante tratar de preguntar a los padres de manera discreta acerca de la forma de comportarse del alumno en casa, especialmente durante las comidas (antes y después), cambios que hayan observado en el último tiempo, actividades que realiza (especialmente si ha incrementado la actividad física) y también tratar de indagar la dinámica familiar existente (especialmente si la familia está desestructurada o sobreprotegiendo al alumno, si hay factores desencadenantes de estrés recientes, creencias por parte de los padres sobre la alimentación, etc.).

Preguntas para explorar:

- Cómo son las comidas en casa.
- Si hay pérdida de peso en el último tiempo o ha cambiado su forma de vestir.
- Si ha mostrado preocupación por hacer dieta o inconformismo con su cuerpo.
- Si tiene quejas, malestar corporal o dolores.

- Si ha pedido cambiar las cantidades en el plato, pidiendo raciones más pequeñas.
- Si tiene excesivo interés en cambiar a una alimentación más sana (evitar alimentos más calóricos, evitar ir a restaurantes a comer).
- Si revisa su peso en la báscula más frecuentemente.
- Si se muestra irritable o triste.
- Si hay comida que desaparece. Si se suele levantar por las noches a comer.
- Si han encontrado comida escondida por casa
- Conocer cómo es el funcionamiento de la dinámica familiar.



Actividades para explorar lúdicamente la posible existencia de TCA:

En la infancia:

- “Juguemos a los alimentos”.
- “Mural de las siluetas”. Dibuja la silueta corporal (en mural).
- “Test de las siluetas”
- Carta al cuerpo
- ¿Qué me gusta de mi cuerpo y qué no?
- Redacción sobre tu alimentación preferida.
- Autorretrato de cuerpo entero.

En la adolescencia:

- Test de las siluetas.
- Conversación Socrática: “Tu cuerpo es para siempre”.
- Carta al cuerpo y respuesta de él hacia ti.
- ¿Qué es lo que más gusta más de mi cuerpo y qué es lo que menos?

Libros y webs recomendadas

Federación Española de Ayuda y Lucha contra la Anorexia y Bulimia Nerviosas
<http://www.feacab.org/feacab/>

Asociación Española para el Estudio de los Trastornos de la Conducta Alimentaria
<http://www.aetca.com/>

Fundación IMA, Imagen y Autoestima

<http://www.f-ima.org/es>

Blogs de interés:

www.masqueunaimagen.com

María Martín-Vivar

Psicóloga Infantojuvenil M-25074