

¿Cómo acompañar a una persona con trastornos de la conducta alimentaria (TCA)?

Guía para reconocer conductas de riesgo
y ayudar a una persona cercana con TCA

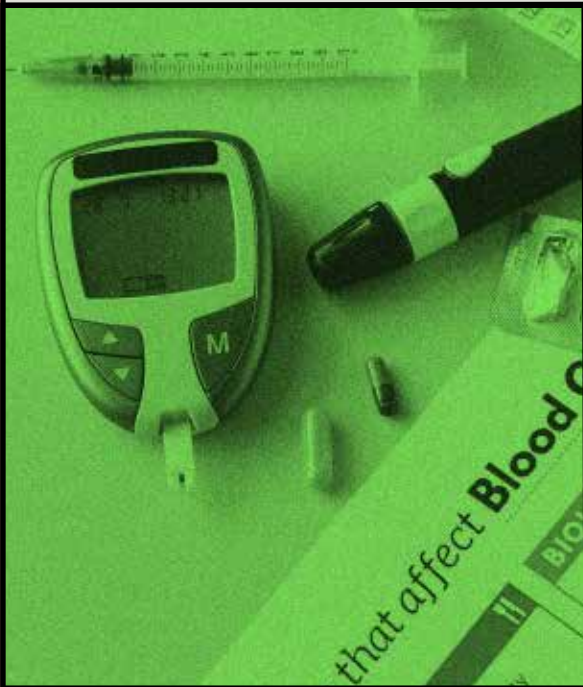


Con la asesoría de **Maria Paula Villalba Cuadrado**,
médica especialista en psiquiatría y directora del
centro Versania Psicosocial.



Quiénes tienen riesgo de tener TCA

INFLUYEN VARIOS FACTORES:



Biológicos: Alteraciones metabólicas o enfermedades relacionadas.



Psicológicos: Antecedentes de enfermedades o trastornos mentales.



Contextuales: Ambiente social o familiar con estándares de belleza guiados hacia la delgadez.



Prende las alarmas si la persona:



Presenta cambios importantes en su peso.



Restringe el consumo de grupos alimentarios importantes (grasas, carbohidratos, azúcares y proteínas).



Evita frecuentemente las comidas familiares o sociales.



Adopta una dieta o **plan de alimentación estricto** y se altera si se modifica.



Deja de **comer**.





Tiene episodios en que la **ingesta de alimentos es excesiva en un tiempo corto** o en los que el tiempo de comida sea excesivamente prolongado.



Usa con frecuencia **laxantes o diuréticos**.



Realiza actividad física de **forma excesiva** o compulsiva e intensa.



Pregunta o habla constantemente de su **apariencia física**.



Manifiesta **culpa, molestia o tristeza** por la forma de su cuerpo o los alimentos que consumió.



¿Cómo empezar a ayudar?



Conoce **las 9 realidades de los TCA** de la Academy for Eating Disorders.



Tómate el tiempo para **analizar** cómo te sientes tú.



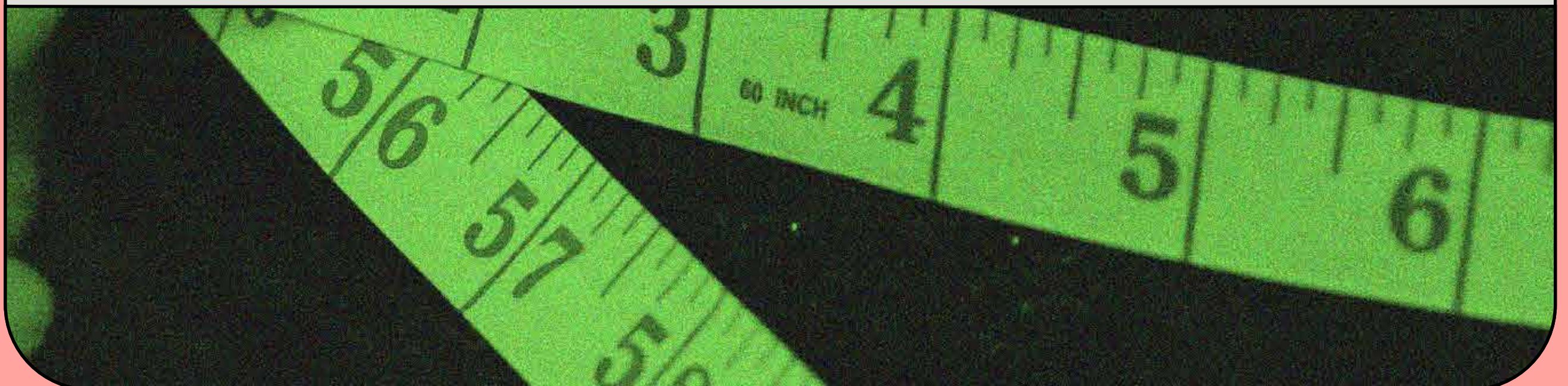
Intenta **comprender** por lo que está pasando esa persona.



Ten una **actitud dispuesta a escuchar** más que a hablar.



Acércate a la persona con **mentalidad de principiante** y actitud libre de juicios.



Sé un lugar seguro



Elimina **el impulso** de corregir o juzgar.



Habla desde los hechos: “He notado [signo de alarma], y quiero saber cómo ayudarte. Yo me siento [emoción]”.



No pongas a **otras personas** como ejemplo.



No minimices las cosas (“es una moda”, “es porque lo vio en TikTok”).



No uses **calificativos** (“eres un anoréxico”, “una controladora”, “un desastre”).



Ten disposición para buscar y recibir ayuda

Algunas organizaciones que trabajan en este tema y a las que puedes acudir para **ayuda especializada** son:

♥ Versania Psicosocial

♥ ALMAE

♥ Equilibrio

♥ Proyectarte

♥ Acerca



¿Cómo crees que un acercamiento libre de juicios puede ayudar a una persona con TCA?

