

Trastornos de la Conducta Alimentaria: cómo advertir si una persona los está sufriendo

03/06/2022



Ayer, 2 de junio, se conmemoró el Día mundial de Acción contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), una problemática global que no conoce de nacionalidades. Sobre esta problemática dialogó con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael, Verónica Vinay, coordinadora de la Asociación de Lucha contra los Desórdenes Alimentarios (ALDA).

El 2 de junio se conmemora esta fecha con el objetivo de concientizar a la población sobre estas alteraciones y prevenirlas. Nuestra sociedad suele comprender perfectamente que una persona puede tener distintas enfermedades, pero cuando se trata de trastornos de la alimentación, enfermedades

como la anorexia y la bulimia, por ejemplo, son vistas como algo que debe sobrellevarse en la intimidad o de lo que avergonzarse, por lo cual es muy importante informarse para actuar y ayudar a quien lo padece.

“En ALDA seguimos trabajando con nuestros objetivos principales que son la prevención, tratamiento y recuperación de los trastornos de la conducta alimentaria, como anorexia y bulimia nerviosa y justamente este último mes, hemos estado dando charlas en las escuelas secundarias y participando de algunos foros junto con la Cruz Roja, que nos ha permitido participar y transmitir lo que nosotros realizamos en la institución”, dijo Vinay y agregó que se trata de enfermedades que afectan la vida personal, familiar, social y psicológica de la persona que tiene alguno de estos trastornos. “Son dos patologías que afectan la parte de la salud mental y nosotros en ALDA los abordamos no solamente desde lo nutricional, sino también desde lo que es que la persona pueda comenzar a conectarse con esos conflictos no resueltos y que con el tiempo, pueda ir recuperando su salud y tratando de llevar una vida normal”, puntualizó.

En cuanto a los factores a los que se debe estar alerta, por la posibilidad de estar ante un posible caso, se trata de personas que están con frecuencia interesadas en dietas, se vuelven muy selectivas con la comida, hay una preocupación constante por el físico, que luego de comer se levanta y va al baño (porque podría estar yendo a provocarse el vómito). “Hay que tener especial atención en algunas conductas que llamamos ‘purgativas’, como laxantes o diuréticos, hacer mucha actividad física (hay personas con trastorno, que realizan dos o tres horas de actividad física). También hay que tener en cuenta si la persona ha bajado mucho de peso, si se viste con ropa muy holgada, ya que son todos indicios de que alguien puede estar teniendo un trastorno de la conducta alimentaria. Hay cambios en el humor, la persona comienza a aislarse, ya no tiene amigos, no se junta con amigos para no enfrentarse al

hecho de compartir una comida, o ya no participa de algunas actividades familiares”, advirtió.

Vinay considera que es fundamental llevar a cabo las cuatro comidas principales: desayuno, almuerzo, media-tarde y cena; incorporar alguna actividad física que sea placentera; llevar una alimentación saludable, con todos los grupos alimentarios en porciones justas.