



**EDUCACIÓN SECUNDARIA**

# Fichas de buenas prácticas para la atención a problemas de salud mental

Una herramienta de ayuda para los centros educativos

FICHA INDIVIDUAL

## TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)

# Fichas de buenas prácticas para la atención a problemas de salud mental en Educación Secundaria. Una herramienta de ayuda para los centros educativos. Ficha individual: Trastorno de la conducta alimentaria.

Material elaborado en el marco del proyecto de investigación orientado a la transferencia del conocimiento, "Revisión y valoración de políticas de prevención e intervención en salud mental infanto-juvenil en centros educativos" (IP, Martiño Rodríguez-González, ICS-UNAV) desarrollado por la Universidad de Navarra en colaboración con la Universidad Internacional de La Rioja UNIR- ITEI.

*Se permite la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento siempre que se mencione la fuente y se haga sin fines comerciales.*

**Producción:** María Martín Vivar, Victoria Nieuwenhuys Ruiz, María de los Ángeles Cueli Naranjo, Martiño Rodríguez González.

**Con la colaboración de la Asociación de Psicólogos de Niños y Adolescentes de España (APSNAE)**



**Colaboración:** Judith de la Fuente Idígoras, Albert de Santiago Bayona, María Calatrava Martínez, Mercedes Haydon.

**Agradecimientos:** a todos los docentes que han revisado las fichas y nos han ayudado a crear una versión de ellas que pueda ser de utilidad para su labor educativa.

**Diseño y maquetación:** Natanael Maudo.

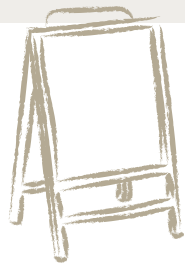
Para más información sobre los temas tratados en este documento, póngase en contacto con [smcolegios@unav.es](mailto:smcolegios@unav.es)

**DOI:** <https://doi.org/10.15581/029.00024>

**ISBN individual:** 978-84-8081-823-0

**ISBN Título Colección:** 978-84-8081-806-3

# TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)



## Introducción

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son una alteración persistente en la alimentación y su proceso de digestión que causa un deterioro significativo de la salud física y el funcionamiento personal, familiar, social y académico. Los TCA más conocidos son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón.

Los comportamientos relacionados con los TCA incluyen principalmente el consumo excesivo o insuficiente de alimentos, la realización de conductas purgativas (inducir el vómito o usar laxantes, diuréticos o enemas), la pérdida de control en la ingesta de ciertos alimentos y una excesiva preocupación por el peso.

La mayoría de los TCA comienzan en la adolescencia y preadolescencia. En España la prevalencia de TCA en adolescentes varía entre el 12% y el 21% (Adelantado-Renau et al., 2018; López-Gil et al., 2023; Veses et al., 2014).

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.



## Señales de alarma

Es importante estar atento a las señales de alarma e identificar los síntomas que aparecen de estos trastornos para anticipar las consecuencias y el riesgo de cronificación. Generalmente son trastornos que no se identifican hasta que están avanzados.

### En el aula

- En clase de educación física: puede no querer participar o aumentar la actividad física o la intensidad con la que hace los ejercicios.
- Actitud pasiva en lo académico, con pérdida de interés, poca participación y estudio.
- Dificultades para concentrarse o centrarse en clase.
- Temor al fracaso académico y evitación de actividades por ello.
- Desvalorización del propio trabajo académico, incluso si es de calidad.
- Cambios en el estado de ánimo.
- Quejas sobre cambios de temperatura y escalofríos.
- Mareos o vértigos.
- Empleo de ropa ancha, para ocultar el cuerpo.

### En el trato con los compañeros<sup>1</sup>

- Pueden ser de lo más diversas, desde el aislamiento social a alumnos con mucho liderazgo entre sus compañeros.
- Tema recurrente de conversación: moda y comidas.
- Conductas de irritabilidad y desprecio a los demás.

<sup>1</sup> Con el fin de facilitar la lectura de la ficha, se utilizarán los términos “profesores”, “alumnos”, “niños”, “orientadores”, “psicólogos”, “compañeros”, y “menores” para hacer referencia tanto al sexo femenino como al masculino.

## En la tutoría

Éstas señales son más evidentes cuando el TCA comienza a aparecer, está avanzando el curso o el profesor conoce al alumno de cursos anteriores, y entonces, puede comparar la situación actual del alumno:

- Baja autoestima y autodesprecio.
- Autoexigencia, perfeccionismo y responsabilidad excesivos.
- Excesiva preocupación por el cuerpo y la figura.
- Percepción errónea de su propio cuerpo.
- Sentimientos de no ser entendido por su familia o su grupo de amigos.
- Signos físicos: sequedad en la piel, callosidades en las manos.
- Mentiras.
- Insatisfacción personal en distintas áreas: especialmente en su relación consigo mismo y con los demás.

## En el comedor y recreo

- Come de forma muy rápida o muy lenta.
- Puede tardar mucho en comer porque mastica mucho tiempo, corta los alimentos en trozos muy pequeños o juega con la comida, especialmente los alimentos más calóricos, pudiendo verbalizar el rechazo hacia algunos de ellos.
- Pide alimentos "más sanos".
- Con frecuencia se queja de dolores o intolerancias, especialmente de estómago para evitar comer, incluso pidiendo dieta blanda habitualmente.
- 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.
- Cambios en la vitalidad: algunos más cansados y menos involucrados, mientras que otros aumentan la actividad para quemar calorías, por ejemplo, realizando actividad física en el patio después de la comida.



## Abordaje

Si cree que alguno de sus alumnos puede estar desarrollando un TCA, es necesario comunicarlo al Comité Directivo, preferiblemente al miembro más cercano al alumno, que suele ser el jefe de estudios de la etapa correspondiente (E.S.O. o bachillerato). En ese momento, se debe contactar al orientador del colegio con el fin de abordar el problema con el alumno y su familia de la mejor manera posible, siguiendo así el protocolo establecido en el centro escolar.

### 1 ¿Puedo acercarme a hablar con el alumno?

Primero, valore su propia regulación emocional y su capacidad para hablar con el menor. Si no se siente capaz, intente buscar a otra persona del centro educativo, es importante no hacerlo solo.

Para elegir a la persona adecuada que vaya hablar con el alumno, valore previamente la confianza mostrada y vínculo por el alumno de compartir sus pensamientos, emociones y acciones.

Acercarse y hablar con el alumno acerca de los comportamientos que haya observado y que le resulten preocupantes, puede brindar al alumno una sensación de alivio, al saber que alguien reconoce las dificultades a las que se está enfrentando.

### 2 ¿Qué queremos conseguir?

#### Si sospecha que el alumno está desarrollando un TCA:

Se necesita que el alumno reciba ayuda profesional adecuada.

Para que cualquier persona, niño o adulto, sea capaz de pedir ayuda y mostrar aspectos vulnerables o difíciles, necesita un contexto de seguridad. Usted solo no puede generar un contexto de seguridad, pero puede contribuir a ello: las sugerencias que ofrecemos en esta guía buscan ayudarle a usted a saber cómo contribuir a crear este ambiente de seguridad, donde el alumno se atreva a mostrarse y dar estos pasos.

Hágale saber al alumno que la ayuda está disponible para él cuando se sienta preparado y que no está solo.

En lugar de forzar un cambio, es mejor brindar apoyo, informar sobre el tratamiento eficaz y estar dispuestos a tener varias conversaciones si es necesario. La paciencia es clave, ya que la persona puede tener dificultades para confiar en los demás o puede no estar listo para cambiar.

## Si el alumno ya tiene un diagnóstico de TCA:

Queremos conseguir que el alumno se sienta acogido y acompañado en el colegio, que éste sea un espacio seguro donde se respete su intimidad, y las relaciones se basen en el respeto y la calidez.

Ofrecer apoyo y cercanía a un alumno en situaciones de vulnerabilidad es una buena práctica, pero considere los puntos previos que hemos mencionado.

Confíe en el trabajo en equipo, la coordinación con la familia, el profesional de la salud mental que atiende al alumno y el colegio son fundamentales.

### 3 ¿Cómo dirigirse al alumno?

Es posible que el alumno esté receptivo a su intento de acercamiento, pero también existe la posibilidad de que no lo esté. Incluso si se ha acercado con sensibilidad, es posible que muestre enfado, defensas o niegue que algo no va bien.

#### Si el alumno se muestra receptivo:

Muestre disposición, implicación y apoyo. Pregunte de manera respetuosa, sensible y cercana. No juzgue, acompañe, y dé confianza. Lo más importante que puede hacer es escuchar.

#### A continuación, le ofrecemos algunas indicaciones para lograrlo:

Evite acercarse en situaciones que puedan aumentar su ansiedad o hacer que se sienta a la defensiva, especialmente en entornos relacionados con la comida. Considere el mejor enfoque para el alumno en particular. Por ejemplo, ¿hay alguna actividad que disfrute o que le relaje? Puede ser más fácil iniciar una conversación durante una actividad compartida entre ambos.

Concéntrese en **mostrar empatía**, en lugar de intentar cambiar a la persona o su perspectiva.

Sea consciente de que puede resultar difícil escuchar lo que el alumno tenga que decir, especialmente si no se está de acuerdo con lo que dice sobre sí mismo y la comida.

Trate de ver el comportamiento del alumno como resultado de una dificultad, y no como falta de voluntad o autoindulgencia.

Intente mantener la calma y evite enfadarse o ser excesivamente emocional.

Trate de utilizar declaraciones en primera persona, como "estoy preocupado por ti", en lugar de declaraciones con "tú" ("tú me estás preocupando"), lo cual puede sonar acusatorio.



Si el alumno NO se muestra receptivo: intente mantener la calma. No significa que el acercamiento o conversación no haya valido la pena, el joven puede necesitar tiempo, pero ya sabe que usted tiene interés y disponibilidad en saber cómo se encuentra.

#### 4 ¿Qué puedo decirle?

Escuche las preocupaciones del alumno. Puede haber problemas en su vida, dificultades emocionales y/o de salud mental, que necesitan ser identificadas para buscar el apoyo adecuado.

Dé espacio al alumno para compartir cualquier sentimiento que desee expresar.

Evite centrarse en el peso o la comida; en su lugar, enfóquese en los comportamientos específicos que le preocupan, así como en la angustia emocional subyacente.

No haga comentarios positivos ni negativos sobre la apariencia del alumno.

No critique el tamaño o la forma del cuerpo de la persona. Las personas con TCA se evalúan en estos términos y la delgadez puede verse como un logro.

No minimice sus experiencias o sentimientos, por ejemplo, utilizando expresiones como "pero venga cálmate ya" si el alumno está nervioso.

#### 5 ¿Qué puedo hacer en el centro si un alumno realiza conductas propias de un TCA?

No hay una única respuesta, ya que cada caso es diferente. La coordinación con el profesional de la salud mental aquí es clave para saber cómo actuar.

Pero es importante saber que una característica propia del TCA es la compulsión, es decir, el alumno con TCA no es capaz de controlarse y va a seguir llevando a cabo estas conductas sin quererlo (por ejemplo, ir al baño o hacer deporte tras la comida). Puede ser de ayuda que desde el colegio se intente controlar o contener al alumno, para evitar que realice las conductas insanas propias de un TCA. Por ejemplo, si en el patio observa que el alumno se dirige al baño, adelantarse a ello e intentar evitar que se vaya.



## 6 ¿Es necesario hablar con otros profesores y alumnos?

Solo si es necesario para la salud física del menor.

Para ello, se requiere coordinación con la familia y el profesional de la salud mental que atiende al alumno.

### ATENCIÓN

Un alumno con TCA puede necesitar ayuda médica de emergencia en ciertos casos. Es fundamental llamar a una ambulancia o llevarlo a urgencias y avisar a sus progenitores o cuidadores principales, si presentan alguno de los siguientes síntomas:

- Pensamiento desordenado y sin sentido.
- Desorientación, es decir, no saber en qué día se encuentra, dónde está o quién es.
- Vómitos repetidos varias veces al día.
- Desmayos.
- Incapacidad para caminar o desplome debido a la debilidad extrema.
- Espasmos musculares dolorosos.
- Dolor en el pecho o dificultad para respirar.
- Presencia de sangre en las heces, la orina o el vómito.
- Ritmo cardíaco irregular o una frecuencia cardíaca muy baja.
- Piel fría y húmeda, que indica una temperatura corporal muy baja, por debajo de 35°C.

Un alumno con TCA puede también tener:

- pensamientos y/o comportamientos suicidas
- autolesiones
- haber experimentado un evento traumático

Si se diera alguna de estas situaciones, ver la ficha correspondiente para saber cómo actuar en estos casos.

# Referencias bibliográficas

Adelantado-Renau, M., Beltran-Valls, M. R., Toledo-Bonifás, M., Bou-Sospedra, C., Pastor, M. a C., & Moliner-Urdiales, D. (2018). The risk of eating disorders and academic performance in adolescents: DADOS study. *Nutrición Hospitalaria*, 35(5), 1201. <https://doi.org/10.20960/nh.1778>

López-Gil, J. F., Jiménez-López, E., Fernández-Rodríguez, R., Garrido-Miguel, M., Victoria-Montesinos, D., Gutiérrez-Espinoza, H., Tárraga-López, P. J., & Mesas, A. E. (2023). Prevalence of Disordered Eating and Its Associated Factors From a Socioecological Approach Among a Sample of Spanish Adolescents: The EHDLA Study. *International Journal of Public Health*, 68. <https://doi.org/10.3389/ijph.2023.1605820>

Veses, A. M., Martínez-Gómez, D., Gómez-Martínez, S., Vicente-Rodríguez, G., Castillo, R., Ortega, F. B., González-Gross, M., Calle, M. E., Veiga, O. L., & Marcos, A. (2014). Physical fitness, overweight and the risk of eating disorders in adolescents. The <sc>AVENA</sc> and <sc>AFINOS</sc> studies. *Pediatric Obesity*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.1111/j.2047-6310.2012.00138.x>