

LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)

Alrededor de 400.000 personas en España padecen algún trastorno de la conducta alimentaria (de los que 300.000 son jóvenes de entre 12 y 24 años).

Los TCA más conocidos son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, pero también existen otros, como la ortorexia, la vigorexia, la pica o el trastorno por rumiación.

El trastorno alimentario es solo la punta del iceberg: El 10% es visible (el comportamiento, los síntomas) y el 90% está sumergido (las emociones y las inseguridades que originan la enfermedad: miedo, culpa, impotencia, autocrítica, soledad, frustración, pánico al rechazo, tristeza, ansiedad...)

Es muy importante **pedir ayuda** y buscar un tratamiento interdisciplinar especializado y es esencial que todos conozcamos esta realidad y hablemos abiertamente para terminar con el estigma que pesa sobre estas enfermedades; luchar para que todo el mundo tenga acceso a un tratamiento eficaz, más medios para abordar un número creciente de casos de TCA y a edades cada vez más tempranas.

- > Un TCA no es un capricho, no es un estilo de vida, no es una elección, no es una vergüenza.
- > Un TCA es una enfermedad mental grave y muy compleja que afecta a millones de personas en el mundo.
- > Un TCA es un drama personal y familiar; un sufrimiento indescriptible.
- > Es la enfermedad mental con mayor índice de mortalidad entre los jóvenes.



www.tca-aragon.org

info@tca-aragon.org

608 24 32 99



9 VERDADES SOBRE LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS

1. Muchas personas que sufren un trastorno de la conducta alimentaria pueden tener un aspecto saludable.
2. Las familias no tienen la culpa del trastorno, y pueden ser los mejores aliados para la recuperación.
3. La aparición de un TCA supone un problema sanitario que altera el funcionamiento personal y familiar.
4. Los TCA no son el resultado de una decisión, sino enfermedades muy graves y determinadas biológicamente.
5. Los TCA afectan a hombres y mujeres de todas las edades, culturas, razas, pesos o formas corporales, orientaciones sexuales y niveles socioeconómicos.
6. Las personas con TCA tienen un riesgo alto de complicaciones médicas graves.
7. La genética por sí sola no determina que una persona sufra un trastorno de la alimentación.
8. En el desarrollo de un trastorno alimentario intervienen los genes y también los factores ambientales.
9. La recuperación total de los TCA es posible. La detección y tratamiento precoces son fundamentales.

**tca**
aragón

www.tca-aragon.org

info@tca-aragon.org

608 24 32 99

