



## PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Los trastornos de la conducta alimentaria constituyen en la actualidad un grave problema de salud pública. En la etiopatogenia de estas enfermedades están involucrados múltiples factores predisponentes y de riesgo, tanto de carácter sanitario como social y cultural.

La característica común de los TCA es la presentación de una conducta anómala en relación con la comida y una preocupación anormal por el peso corporal y la figura.

Los principales TCA son la Anorexia Nerviosa (AN), la Bulimia Nerviosa (BN) y los Trastornos de la Conducta Alimentaria No Específicos (TCANE):

Diversos estudios indican que las edades de máximo riesgo para la adquisición de actitudes inadecuadas ante la alimentación y la imagen corporal se encuentran al inicio de la adolescencia. Por esta razón se ha elegido el 2º curso de E.S.O. para realizar una intervención como medida de prevención primaria.

El objetivo del programa es contribuir a elevar el nivel de salud de la población de Castilla-La Mancha, aplicando este programa preventivo en los adolescentes. Para ello, el programa se estructura en torno a dos subprogramas, uno destinado a los adolescentes, y otro a padres y profesores.

### 1. Principales trastornos de la conducta alimentaria

- La Anorexia Nerviosa (AN) se caracteriza por una importante pérdida de peso debida al seguimiento de dietas restrictivas. Está motivada por un miedo intenso a aumentar de peso y se acompaña de una alteración en la percepción de la imagen corporal, por la que las personas se ven obesas pese a una evidente delgadez. Es característica la repercusión de este trastorno en la función hormonal, apareciendo amenorrea y alteración del crecimiento en muchos de los casos. Cuando además recurre regularmente a purgas (vómitos, laxantes, diuréticos) se la clasifica como anorexia purgativa; en caso contrario se denomina anorexia restrictiva.

- La Bulimia Nerviosa (BN) se caracteriza por un ciclo repetitivo de atracones de comida en las que se tiene la sensación de pérdida del control, seguida de conductas purgativas inapropiadas (vómitos, laxantes, ejercicio excesivo, ayuno), con el fin de no ganar peso, ya que presentan una importante preocupación por el peso y la figura. Se considera bulimia purgativa cuando se recurre a vomitos, laxantes o diuréticos, y bulimia no purgativa cuando recurre al ayuno o al ejercicio excesivo. No se acompaña de la importante pérdida de peso que caracteriza a la anorexia, e incluso en muchos casos se produce un aumento de peso.
- Los Trastornos de la Conducta Alimentaria No Especificados (TCANE) son formas incompletas que no cumplen todos los criterios clínicos para poder ser diagnosticadas como formas completas de anorexia nerviosa o bulimia nerviosa, pero que pueden ser igualmente graves y aparatosas, incluso en chicas muy jóvenes.

## 2. Prevención primaria

Son actuaciones destinadas a modificar actitudes negativas en relación con la imagen corporal, el peso y los hábitos de alimentación, así como a proporcionar los recursos necesarios para desarrollar la capacidad crítica frente a la cultura de la delgadez, fortalecer la autoestima y la resiliencia (capacidad para enfrentarse a las amenazas del entorno).

Las actividades se realizan mediante una estrategia de intervención grupal cognitivo-conductual que incluye explicaciones, debates, role playing, juegos y ejercicios prácticos, apoyado en la proyección de diapositivas y vídeos, y folletos recordatorios. Las sesiones se realizan durante el horario escolar.

La intervención se complementa con una charla-coloquio dirigida a padres y comunidad escolar.

## 3. Objetivos

El objetivo general es contribuir a elevar el nivel de salud de la población de Castilla-La Mancha, disminuyendo la morbilidad ocasionada por los TCA.

Para dar cumplimiento a este objetivo se aplica el programa de prevención primaria dirigido a adolescentes. Este programa se estructura en torno a los siguientes objetivos específicos:

- Subprograma de adolescentes
- Subprograma de padres y profesores
- Subprograma de adolescentes
  - Aprender a identificar los elementos manipulativos de la publicidad y del entorno social, fomentando un sano espíritu crítico.
  - Enseñar a mantener una adecuada autoestima
  - No sobrevalorar la idea de la imagen corporal en detrimento de otras cualidades de la persona.

- Facilitar un conocimiento adecuado sobre el significado de la imagen corporal y su influencia en el estado de ánimo y en las conductas de nutrición.
  - Proporcionar los conocimientos necesarios que explican las variaciones de peso. Informar sobre la influencia en la figura de los caracteres sexuales secundarios.
  - Facilitar información adecuada sobre alimentación saludable.
- Subprograma de padres y profesores
    - Facilitar un conocimiento adecuado de los TCA: características y tipos, papel de los factores ambientales y de la familia en el origen y desarrollo de estos problemas.
    - Dar a conocer cuáles son las primeras preocupaciones de los adolescentes en relación con el peso, la figura y la alimentación. Identificar y detectar de forma temprana las conductas anormales, signos de alarma y desencadenantes inmediatos.
    - Dar información nutricional y sobre aspectos relacionados con el peso saludable, estrategias de control de peso y prevención de la obesidad.
    - Ofrecer información que facilite la prevención desde la primera infancia a la adolescencia. Profundizar en una noción adecuada de los cambios experimentados en la adolescencia, incidiendo de modo particular en los aspectos de imagen corporal, necesidades de alimentación, autoestima y comunicación con los hijos.
    - Informar sobre cuándo acudir al especialista en busca de ayuda.
    - Ofrecer estrategias para disminuir el impacto de conductas inadecuadas en la dinámica familiar.
    - Explicar en qué ha consistido la intervención realizada con los alumnos.

## 4. Contenidos del programa de prevención primaria

Los contenidos están destinados a corregir las actitudes que predisponen a padecer un TCA y se distribuyen en varios módulos, utilizando siempre con un mensaje positivo y abierto al cambio:

MÓDULO A: ADOLESCENCIA Y DESARROLLO

MÓDULO B: LA AUTOESTIMA

MÓDULO C: LA IMAGEN CORPORAL

MÓDULO D: LOS MODELOS ESTÉTICOS Y LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

MÓDULO E: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

MÓDULO F: LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA