

Trastorno de la conducta alimentaria (TCA)

Camilo Ocampo
Psicólogo Clínico

¿Qué es el TCA?

(Trastorno de la conducta alimentaria)

El diagnóstico de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) consiste en la identificación clínica de un grupo de enfermedades mentales caracterizadas por una alteración persistente en los hábitos alimenticios y una preocupación patológica por el peso o la imagen corporal



Principales diagnósticos

Anorexia Nerviosa:

La anorexia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria caracterizado por una **restricción** voluntaria y persistente de la ingesta energética que conduce a un peso corporal significativamente bajo en relación con la edad, el sexo y la salud física.



Principales diagnósticos

Bulimia Nerviosa:

La bulimia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria definido por ciclos recurrentes de atracones —ingesta de grandes cantidades de comida con sensación de pérdida de control— seguidos de conductas compensatorias inapropiadas para evitar el aumento de peso, como el vómito autoinducido, el uso excesivo de laxantes o el ejercicio extenuante.



Afectaciones físicas debido al TCA

Las afectaciones biológicas de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son extensas y pueden comprometer casi todos los sistemas del organismo debido a la desnutrición, los ciclos de atracón-purga o el estrés fisiológico crónico. Según datos actualizados a inicios de 2026, las principales complicaciones incluyen:



Afectaciones físicas debido al TCA

Sistema Cardiovascular: Son frecuentes la bradicardia (frecuencia cardíaca baja), hipotensión y arritmias debido a desequilibrios de electrolitos (como el potasio). En casos graves, puede haber atrofia del músculo cardíaco e insuficiencia cardíaca.

Salud Ósea y Crecimiento: La falta de nutrientes y cambios hormonales (bajos niveles de estrógeno/testosterona y cortisol elevado) provocan una pérdida acelerada de densidad ósea, derivando en osteopenia u osteoporosis prematura. En adolescentes, esto puede detener el crecimiento lineal y el desarrollo puberal.



Afectaciones físicas debido al TCA

Función Renal y Hepática: El riesgo de insuficiencia renal es hasta seis veces mayor en el primer año tras el diagnóstico, mientras que la probabilidad de desarrollar enfermedades del hígado es casi siete veces superior debido a la autofagia celular y el estrés metabólico.

Sistema Digestivo: Complicaciones como el retraso en el vaciado gástrico (gastroparesia), estreñimiento crónico, reflujo ácido y, en casos de bulimia, daño severo al esmalte dental y las glándulas salivales.



Afectaciones físicas debido al TCA

Alteraciones Cerebrales: La desnutrición prolongada puede reducir la materia gris y blanca, afectando la flexibilidad cognitiva y la regulación emocional. Investigaciones de 2026 también sugieren una conexión biológica estrecha con el microbioma intestinal, que influye en el eje intestino-cerebro.



Afectaciones físicas debido al TCA

Mortalidad: Los TCA tienen una de las tasas de mortalidad más altas entre las enfermedades mentales, con un fallecimiento estimado cada 52 minutos a nivel global. La anorexia nerviosa presenta el mayor riesgo, con una tasa de mortalidad hasta cinco veces superior a la población general.



Adquisición

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) pueden desarrollarse a lo largo de la vida de una persona debido a una compleja interacción de factores. No hay una **única causa**, sino que una combinación de influencias culturales y sociales (como la presión por ciertos ideales de belleza), experiencias vitales estresantes (como traumas o transiciones importantes). Una persona podría, por ejemplo, comenzar a restringir su alimentación como respuesta a comentarios negativos sobre su cuerpo o como un intento de sentir control en un momento de caos. Con el tiempo, estos patrones restrictivos o compensatorios pueden intensificarse y volverse rígidos, impactando significativamente su salud física y mental.



Autoestima

La autoestima no se entiende como un juicio o evaluación constante de si eres "bueno" o "malo". Más bien, se aborda como un proceso de autoaceptación y autocompasión, que implica reconocer y aceptar todas tus experiencias internas (pensamientos, emociones, sensaciones, recuerdos), tanto las que te gustan como las que no, sin juzgarlas ni luchar contra ellas. La meta no es "sentirse bien consigo mismo" todo el tiempo, lo cual puede ser frágil si se basa en logros o la aprobación social.



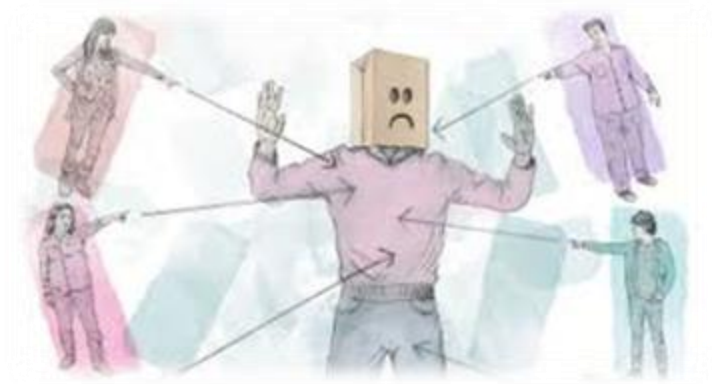
Estigma social

El estigma social es un fenómeno social complejo y perjudicial que se produce cuando un individuo o grupo es identificado con características, atributos o comportamientos que se consideran desviados o inaceptables según las normas culturales establecidas



Estigma Sentido

El estigma sentido (o estigma percibido) se refiere a la experiencia subjetiva y la anticipación por parte de un individuo de ser objeto de estigma y discriminación debido a una característica o condición socialmente desacreditada, como puede ser un problema de salud mental, una enfermedad crónica, la orientación sexual u otros atributos



Reglas verbales

Las reglas verbales actúan como el "software" de nuestro comportamiento, sirviendo como instrucciones internas o externas que nos dictan cómo actuar para obtener ciertos resultados. Permiten una adaptación social rápida y la planificación a largo plazo, pero su rigidez puede ser una espada de doble filo. Cuando una persona se adhiere ciegamente a reglas inflexibles —como "debo evitar sentir ansiedad a toda costa" o "siempre debo complacer a los demás"—, su conducta se vuelve insensible a las consecuencias reales del momento presente, perdiendo flexibilidad psicológica.



Aspectos psicológicos del TCA

los diagnósticos de TCA se comprenden como un proceso de inflexibilidad psicológica en el que la persona queda atrapada en una lucha constante contra su propio malestar interno. En este contexto, la restricción alimentaria o el atracón no son vistos como el problema central, **sino como estrategias de evitación experiencial** para intentar controlar pensamientos dolorosos, emociones difíciles o juicios severos sobre la propia imagen. Al producirse una fusión cognitiva con reglas rígidas y un autoconcepto basado exclusivamente en el cuerpo, la persona pierde de vista sus **valores fundamentales**, sacrificando una vida con sentido en favor de un control efímero que, aunque reduce la ansiedad a corto plazo, genera un vacío vital a largo plazo.



Una forma de Ver el TCA

Entender y manejar un diagnóstico de TCA desde este enfoque significa aprender que no tienes que "curar" tus pensamientos o esperar a que el miedo desaparezca para empezar a vivir. En lugar de pelear contra las voces en tu cabeza que te exigen controlar lo que comes o cómo te ves, el objetivo es aprender a ver esos pensamientos como nubes que pasan, sin dejar que ellos manejen el volante de tu vida. Se trata de aceptar que sentir ansiedad o tristeza es parte de ser humano y que, aunque esas emociones sean incómodas, no tienes que usar la comida para taparlas o castigarlas. Al final, el camino consiste en soltar la guerra con tu cuerpo para dedicar esa energía a las cosas que de verdad te importan, como tus amigos, tus sueños o tus hobbies, construyendo una vida donde tú seas el protagonista y no tu báscula.



Validación emocional como forma de entendimiento

Los trastornos de la alimentación son condiciones serias que pueden afectar profundamente la vida de una persona. Sentimientos abrumadores de miedo o angustia relacionados con la comida o la imagen corporal pueden ser indicadores de un trastorno alimentario. Buscar control a través de la comida o del cuerpo puede ser una forma de intentar manejar un malestar emocional subyacente. Reconocer estas emociones y su significado es un paso importante. Comprender que no se es el problema, sino una persona que enfrenta un desafío significativo, es fundamental. La validación de los propios sentimientos no implica aceptar el trastorno, sino reconocer la realidad del sufrimiento y la necesidad de apoyo. Buscar ayuda profesional es crucial para abordar un trastorno alimentario de manera efectiva.



Toda conducta obedece a una función en un contexto determinado

Todas las conductas, tanto las adaptativas como las problemáticas, obedecen a una función o propósito específico. No son eventos aleatorios, sino respuestas aprendidas que persisten porque el individuo obtiene una consecuencia deseada del entorno. Estas funciones suelen reducirse a cuatro categorías principales: la búsqueda de atención (obtener interacción social), el acceso a elementos tangibles (conseguir objetos o actividades deseadas), el escape o la evitación (librarse de tareas, situaciones o demandas desagradables), o la estimulación sensorial (obtener placer intrínseco o regulación interna).



Herramientas

Entender que la recuperación de un TCA es un proceso gradual y que el primer paso es la búsqueda de ayuda profesional es crucial. Una vez iniciado el tratamiento, existen herramientas prácticas para complementar la terapia. El primer recurso es la creación de una red de apoyo sólida y de confianza, identificando a personas seguras con quienes se pueda hablar abierta y honestamente sobre las dificultades, evitando el aislamiento que fomenta el trastorno. Otra herramienta vital es la normalización de la alimentación, trabajando con un dietista registrado para establecer un patrón de comidas regular y estructurado que elimine la incertidumbre y la toma de decisiones impulsivas sobre la comida.



¿Qué hacer?



Demanda inducida
Demanda espontánea
RIAS PyP



Medicina general
Pediatría
Psicología
Psiquiatría



Aplicación de test para
valorar riesgo y estado
actual

¿Qué hacer?



Psicología



Medicina general/pediatría



Nutrición



Ginecología



Trabajo social

INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.

Conoce las líneas para orientación en salud mental:



Línea Aliansalud
(601) 756 80 00 opc. 1 y luego opc. 3



Línea de atención
en salud mental 106



Línea Calma atención psicológica
para hombre 01 8000 423 614



Línea 141 línea de atención
niñas, niños y adolescentes



Línea púrpura 155 línea de
atención en salud mental a mujeres.

20/02/2026

Aliansalud eps



INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.