


Guía básica de los Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA)

*Destinada para familias de
preadolescentes y adolescentes.*

www.centrocristinaandrades.com

 676593115

Hola@centrocristinaandrades.com

Guía básica de los Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA) para familias de preadolescentes y adolescentes.

Soy Cristina Andrades Ramirez Directora y psicóloga en el centro. Soy licenciada en Psicología (Colegiada nº AN-07488) con formación en Psicodrama, certificada internacional en disciplina positiva en familias y máster en Psicología General Sanitaria- En los últimos años he ampliado mi formación actualizándome como Terapeuta Dialectico-Conductual (DBT) a través de The Linehan Institute, Behavioral Tech y escuela DBT Latinoamérica, Nivel I de EMDR por la asociación EMDR España y EMDR Europa y especialista en trastornos de la personalidad y de la conducta alimentaria por la Universidad Complutense de Madrid.

Además, hace unos años me lancé al mundo editorial siendo co-autora del libro "Psiconutrición: Aprende a tener una relación saludable con la comida" y "Diario Saludable desde la Psiconutrición"; así como autora del libro "Cuida de Ti: Una mirada a tu interior, a la relación con tu cuerpo y a la alimentación", lanzado en abril de 2021.



Soy Ana León, Psicóloga General Sanitaria (Colegiada Nº AN12745). Realicé posteriormente el Máster en Psicología General Sanitaria por la Universidad de Huelva.

A lo largo del tiempo he sido consciente de la necesidad de seguir ampliando esta formación y me adentré de lleno en las terapias contextuales. He realizado formaciones sobre análisis funcional de la conducta con Iteima (Instituto Terapéutico de Madrid), sobre habilidades terapéuticas desde la DBT, terapia aceptación y compromiso con Psicoflix, Nivel I de EMDR por la asociación EMDR España y EMDR Europa; así como abordaje de la conducta suicida. Especializada en Psicoterapias Contextuales por la Universidad de Almería. Mi experiencia profesional ha estado muy enfocada en el acompañamiento de familiares y personas que sufren Trastornos de la conducta alimentaria,

“No importa lo difícil que se pongan las cosas, siempre podemos rodear a nuestro yo maltrecho con un tierno abrazo” Kristin Neff

Guía básica de los Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA) para familias de preadolescentes y adolescentes.

¿POR QUÉ ES NECESARIA LA PREVENCIÓN?

Sabemos que atravesar un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) no es sencillo.

Es un proceso cargado de incertidumbres, miedos y dudas que, en muchas ocasiones, resultan difíciles de comprender y aún más de resolver. Precisamente por ello, este documento nace con la intención de ofrecer una guía básica que ayude a entender parte de lo que implica convivir con esta alteración, tanto para la persona que la padece como para quienes la acompañan. Esta guía está destinada para los comienzos del diagnóstico cuando el conocimiento de la enfermedad aún no es el adecuado.

Los TCA son trastornos de origen psicológico en los que la relación con la comida, el cuerpo y la imagen se ve profundamente afectada. Suelen caracterizarse por una preocupación excesiva por el peso, la figura o el control de la ingesta, que viene acompañada de un intenso malestar emocional antes, durante y después de las comidas. Pueden manifestarse a través de episodios de atracones, conductas restrictivas o compensatorias, y siempre generan un impacto significativo en la salud física, psicológica y social de quien los sufre.

Sin embargo, más allá de estos síntomas visibles, el sufrimiento se extiende a muchas otras áreas de la vida. Es frecuente que aparezcan alteraciones del estado de ánimo, dificultades en las relaciones sociales y familiares, cambios en los hábitos académicos o laborales, así como una sensación persistente de inseguridad, culpa o baja autoestima. En muchos casos, lo que se expresa a través del cuerpo y la comida es, en realidad, un reflejo de un dolor más profundo y complejo.

Los TCA no tienen una única causa. Son trastornos multifactoriales, y en su origen intervienen variables socioculturales, familiares, biológicas, individuales e interpersonales. Cada historia es única, y por eso es importante evitar miradas simplistas o reduccionistas.

Además de los trastornos más conocidos, como la Anorexia Nerviosa o la Bulimia Nerviosa, existen otros TCA menos visibilizados pero igualmente significativos, como el Trastorno por Atracón, el Trastorno de la Rumiación o la Pica. Todos ellos pueden generar un nivel de malestar elevado y requieren una comprensión cuidadosa y especializada.

Comprender qué es un TCA es el primer paso para comenzar a abordarlo con sensibilidad, profesionalidad y humanidad. Solo así podremos acompañar a quien lo atraviesa desde un lugar de respeto y verdadero cuidado.

NO SOLO LO QUE SE VE FORMA PARTE DEL TCA

Antes de profundizar en los síntomas más comunes de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, es importante hacer una pausa y recalcar algo esencial: **esta problemática va mucho más allá de la alimentación.**

A menudo se piensa que un Trastorno Alimentario se limita a comportamientos visibles, como las restricciones, los atracones o las conductas compensatorias, y que su eje central es el cuerpo o la comida. Sin embargo, esta es solo la parte más evidente, la que puede observarse desde fuera.

Bajo esos síntomas externos suele esconderse un sufrimiento profundo, silencioso y muchas veces prolongado, que acompaña a la persona incluso mucho antes de que aparezcan las primeras señales relacionadas con la alimentación. Es un dolor que no siempre encuentra palabras, y que termina expresándose a través del cuerpo. Para poder comprender esta dimensión más profunda, solemos recurrir a una metáfora que puede ayudarnos a visualizarlo con mayor claridad: *la teoría del iceberg*.

En un iceberg, solo una pequeña parte es visible sobre la superficie del agua. Esa parte visible serían los síntomas alimentarios: las conductas, los pensamientos recurrentes sobre el cuerpo o el peso, el control de la ingesta. Sin embargo, bajo el agua —oculto a simple vista— se encuentra una masa mucho mayor: el malestar emocional, la baja autoestima, el sentimiento de no ser suficiente, las experiencias de vida difíciles, la autoexigencia, la necesidad de control, el miedo a fallar, entre otros. Reconocer esta parte “sumergida” es esencial no solo para entender el trastorno, sino también para abordarlo de forma compasiva, profunda y respetuosa. Porque lo que se ve en la superficie, por impactante que sea, nunca cuenta toda la historia.

HABLEMOS DEL SÍNTOMA

Aunque cada persona vive su experiencia de forma única, y los síntomas pueden variar según el cuadro clínico específico, existen una serie de manifestaciones que suelen repetirse con cierta frecuencia. Reconocerlos no significa emitir un diagnóstico, sino comenzar a desarrollar una mirada más amplia y comprensiva sobre lo que puede estar ocurriendo.

A continuación, compartimos algunos de los signos más habituales que pueden estar presentes en quienes atraviesan un Trastorno de la Conducta Alimentaria:

- **Miedo intenso a ganar peso**, incluso cuando el peso corporal está dentro de un rango que no supone un riesgo para la salud.
- **Preocupación constante por la imagen corporal**, con una autoevaluación excesiva en función del cuerpo o el peso.
- **Restricción en la alimentación** motivada por estas preocupaciones, ya sea eliminando ciertos grupos de alimentos, reduciendo porciones o evitando comer en determinadas situaciones.

- **Conductas compensatorias**, que aparecen después de sentir que se ha “comido demasiado” o que se han ingerido alimentos considerados “prohibidos” o “no adecuados”.
- **Relación alterada con el ejercicio**, que se convierte en una obligación rígida más que en una práctica saludable, y que está centrada en la quema de calorías o el control del cuerpo.
- **Atracones**, es decir, episodios de ingesta que se viven con una fuerte sensación de pérdida de control. Suelen incluir grandes cantidades de comida en poco tiempo, y dejar tras de sí un profundo malestar. No obstante, es importante tener en cuenta que esta vivencia de descontrol y malestar también puede estar presente aunque la cantidad ingerida no sea objetivamente elevada ni el tiempo especialmente breve. En casos donde hay atracones, puede haber conductas como esconder comida, evitar comer en público o encontrar restos de alimentos en lugares inusuales, lo cual suele ir acompañado de mucha *vergüenza*.
- **Culpa y malestar emocional tras las comidas**, incluso cuando no ha habido un supuesto exceso alimentario evidente.
- **Cambios en el estado de ánimo**, como irritabilidad, tristeza, ansiedad o apatía, que se intensifican en torno a la comida o a situaciones relacionadas con el cuerpo.

Estos síntomas no son elecciones, ni “malas costumbres”. Son señales de un malestar más profundo que merece ser atendido con cuidado, respeto y acompañamiento profesional.

ALGUNOS DATOS MÁS

A continuación os mostramos algunos datos que nos dejan ver la importancia de la prevención en este tipo de situaciones y la alta prevalencia que encontramos en la población, especialmente infanto-juvenil.

-La prevalencia de los TCA en España es de 4,1% a 6,4% en mujeres entre 12 y 21 años, y de 0,3% para los hombres (Fuente: Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia, SEMG, 2018).

-La prevalencia de estos trastornos es mucho más alta en mujeres (9 de cada 10), frente a los hombres. **¡Ojo!**, esto no quiere decir que los hombres no sufran esta problemática. Esto puede estar relacionado con que los hombres suelen pedir menos ayuda por la presión y estigma; así como sufrir más el silencio ante la desregulación emocional; y por otro lado, con la violencia estética mucho más acusada en las mujeres.

- El 94% de los afectados son mujeres de 12 a 36 años (Fuente: Agencia Catalana de Consumo (ACC), 2018. «Anorexia y Familia», Mesa de Diálogo de prevención de los TCA).
- Suelen aparecer al inicio de la adolescencia, pero no exclusivamente; por lo que es necesario estar atentas a las señales en cualquier momento vital.
- El 70% de los adolescentes no se siente a gusto con su cuerpo y 6 de cada 10 chicas creen que serían más felices si estuvieran más delgadas y alrededor del 30% de ellas revela conductas patológicas (Fuente: Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia, SEMG).
- Son la segunda causa de mortalidad de los trastornos mentales (Isa Duque, 2022) y aparecen cada vez a edades más tempranas (Instituto de mujeres).

¿Y LA ADOLESCENCIA?

La adolescencia es una etapa profundamente compleja y transformadora. Biológicamente, el cerebro aún está en proceso de maduración: ciertas estructuras, especialmente aquellas relacionadas con la toma de decisiones, la autorregulación emocional o el control de impulsos, todavía no se han desarrollado por completo. A este desarrollo neurobiológico se suma una gran agitación emocional, propia del momento vital que están atravesando.

Desde el plano psicológico y social, esta etapa también representa un momento de especial vulnerabilidad. Los adolescentes comienzan a construir su identidad, a diferenciarse de su entorno familiar, a marcar límites y a buscar espacios de autonomía. Surgen vínculos más intensos con sus iguales y, con ellos, una necesidad creciente de aceptación y pertenencia al grupo. En este contexto, la sobreexposición a las redes sociales —tan frecuente en estas edades— se convierte en un factor de riesgo añadido. Plataformas como Instagram o TikTok, donde la imagen ocupa un lugar central, pueden reforzar la presión estética, alimentar comparaciones constantes y generar un ideal de cuerpo o vida difícil (o imposible) de alcanzar. La mirada externa cobra demasiada fuerza en un momento en el que la autoestima aún está en construcción.

Para las familias, acompañar este proceso puede resultar especialmente desafiante. No es raro que aparezcan dificultades en la comunicación o que los comportamientos propios de esta etapa sean interpretados como simples actos de rebeldía o desobediencia.

Frases como:

“Yo nunca fui así con mis padres”,

“Estos jóvenes están malcriados”,

“Lo han tenido todo y no lo valoran”,

Aunque comprensibles desde el desconcierto o la frustración, tienden a alejar más que a acercar. Es importante recordar que, en muchas ocasiones, detrás de una actitud desafiante o un silencio prolongado, hay una necesidad no expresada, un conflicto interno o simplemente un intento de buscar su lugar en el mundo.

Hoy más que nunca conviven en una misma familia generaciones con miradas, referencias y contextos muy distintos. Pero si somos capaces de buscar las semejanzas antes que las diferencias, si escuchamos con curiosidad y sin juicio, quizás podamos empezar a comprenderlos mejor.

En este camino de acercamiento, recursos como el libro **“Acercarse a la generación Z”, de Isa Duque**, pueden ser de gran ayuda. Con una mirada cercana y actual, invita a adultos y familias a tender puentes y a mirar a los y las adolescentes con mayor comprensión y menos distancia.

EN BUSCA DEL DIAGNÓSTICO

¿Hace falta encajar dentro de un diagnóstico para considerar que mi familiar tiene un TCA?

Para nada. Esta es, de hecho, una de las ideas erróneas más comunes. Muchas personas que buscan ayuda no cuentan con un diagnóstico formal, pero sí presentan una relación con la comida y con su cuerpo profundamente alterada, que les genera un sufrimiento real y sostenido, y que interfiere de manera significativa en distintas áreas de su vida: desde lo social y lo familiar, hasta lo académico, laboral o emocional.

A menudo se tiende a esperar que el malestar “cumpla con todos los criterios clínicos” para ser tomado en serio. Sin embargo, la detección precoz es uno de los factores más importantes a la hora de mejorar el pronóstico y evitar que el trastorno se agrave con el tiempo. Esperar a que los síntomas sean más “evidentes” o “graves” puede suponer perder oportunidades valiosas de acompañamiento temprano.

El problema es que identificar una alteración en la conducta alimentaria no siempre es fácil, especialmente en una sociedad que normaliza muchas de estas conductas bajo la apariencia de hábitos saludables, disciplina o autocuidado.

Vivimos rodeados de mensajes que banalizan la restricción alimentaria y las conductas de compensación. Frases como:

"Después de las Navidades toca quemarlo todo",
"Para presumir hay que sufrir"

También campañas que promueven la pérdida de peso como sinónimo de éxito, salud o aceptación social, forman parte de un discurso cotidiano que invisibiliza la gravedad del problema. A esto se suma una cultura que ejerce una presión constante sobre los cuerpos, especialmente sobre aquellos que no se ajustan a los cánones normativos. El rechazo y la discriminación hacia los cuerpos gordos —a menudo disfrazados de “preocupación por la salud”— refuerzan aún más el riesgo. En este entorno, muchas personas no solo no identifican que tienen un problema, sino que llegan a pensar que lo que hacen es lo correcto o incluso admirable.

Por eso, es esencial que tanto familias como profesionales puedan mirar más allá de las etiquetas diagnósticas. Que presten atención al malestar, a las señales sutiles, a los cambios en los hábitos y en el estado emocional. Que escuchen sin juzgar, y que no esperen a que “empeore” para validar lo que ya está ocurriendo.

Pedir ayuda no requiere un diagnóstico. Requiere reconocer que algo no está bien y que no se quiere seguir así. Acompañar en ese momento, sin minimizarlo ni postergarlo, puede marcar una gran diferencia.

COMPRENDER LOS FACTORES DE RIESGO: UN PRIMER PASO PARA ACOMPAÑAR

Antes de profundizar en cómo las familias pueden actuar o intervenir ante la sospecha de un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA), es fundamental conocer cuáles son algunos de los factores que pueden aumentar la vulnerabilidad de una persona —especialmente en la adolescencia— para desarrollar este tipo de alteraciones.

No se trata de buscar culpables, sino de mirar con honestidad y sensibilidad el entorno, las experiencias vividas y las características individuales que pueden estar influyendo. Comprender estos factores nos permite estar más atentos, prevenir en lo posible, y generar espacios de mayor seguridad emocional.

Entre los factores de riesgo más reconocidos encontramos:

- Haber sido víctima de violencia estética y presión social hacia el ideal de delgadez. Vivimos en una sociedad profundamente gordófoba, donde muchas personas sufren humillaciones, exclusiones o críticas por no cumplir con los estándares corporales impuestos.
- Experiencias de acoso escolar, especialmente cuando se vinculan con la apariencia física.

- Sentimientos de rechazo por parte del grupo de iguales, lo que afecta directamente a la autoestima y el sentido de pertenencia.
- Maltrato físico o psicológico, ya sea dentro o fuera del entorno familiar.
- Dietas restrictivas o rígidas, tanto actuales como pasadas, que alteran la relación con la comida y el cuerpo.
- Un entorno familiar donde haya escasez de afecto, dificultad para expresar emociones o una comunicación poco empática.
- Invalidación emocional o presión excesiva por el rendimiento académico, deportivo u otras áreas de desempeño.
- Antecedentes de trastornos alimentarios en la familia, ya que también pueden existir factores hereditarios o patrones aprendidos.
- Rasgos de perfeccionismo extremo o autoexigencia desmedida, que llevan a las personas a sentirse insuficientes a pesar de sus logros.
- Baja o inestable autoestima, inseguridad o una autoimagen negativa.
- Dificultades en las habilidades sociales, que dificultan el establecimiento de vínculos seguros y de apoyo.
- Problemas en el control de los impulsos, que pueden reflejarse en conductas impulsivas, impulsividad emocional o atracones.
- Dificultades en la expresión y regulación emocional, lo que impide transitar de forma saludable el malestar o el conflicto interno.

Observar estos aspectos no es motivo para alarmarse, pero sí una oportunidad para reflexionar sobre qué espacios podemos fortalecer desde el entorno familiar. Como madres, padres o figuras de cuidado, no siempre tenemos todas las respuestas ni contamos con herramientas infalibles. Y eso también es parte del proceso.

No existe un manual de instrucciones para criar, para acompañar o para garantizar que nuestros hijos e hijas tengan una vida plena. Lo que sí existe es la posibilidad de mirar con atención, de escuchar sin juicio y de construir un vínculo en el que sentirse vistos, validados y seguros.

Sabemos que es difícil. Que muchas veces, a pesar del esfuerzo constante, sigue quedando la sensación de que no logramos conectar, de que no sabemos cómo llegar hasta ellos. Que el muro entre generaciones puede parecer demasiado alto; pero acompañar a un adolescente no significa tenerlo todo resuelto. Significa estar, sostener, equivocarse y seguir aprendiendo. Y en ese camino, la paciencia y la apertura a comprender su mundo —aunque no lo compartamos— pueden ser nuestras mejores aliadas.

¿CÓMO ACOMPAÑAR A UN/A ADOLESCENTE DESDE EL HOGAR?

Acompañar a un/a adolescente no es una tarea sencilla, pero sí una oportunidad valiosa para fortalecer el vínculo, construir confianza y ofrecer un espacio seguro en una etapa en la que todo parece moverse. Aquí te compartimos algunas orientaciones para favorecer ese acompañamiento desde el día a día, siempre desde el respeto, la empatía y el afecto.

Escucha activa y validación emocional

Busca momentos para conversar, sin prisa y sin presiones. A veces no se trata de tener respuestas, sino simplemente de estar presentes. Crear espacios en los que tu hijo/a pueda hablar de lo que siente, de lo que le preocupa o de lo que le ha pasado en su día, puede marcar una gran diferencia. Evita las conversaciones que están cargadas de preguntas con respuestas cerradas, por ejemplo: ¿Hoy has estado bien?, ¿Has tenido un examen?; e intenta comenzar la conversación siendo un modelo para ellos: Yo he tenido un mal día, me encuentro frustrada por un problema del trabajo, etc.

Validar sus emociones no significa necesariamente estar de acuerdo con todo lo que diga o haga, sino mostrar comprensión hacia su experiencia y permitir que exprese su malestar sin sentirse juzgado/a.

Frases como:

“Estoy aquí para lo que necesites”

“Entiendo que tiene que ser duro para ti”

“No tengo claro qué decirte ahora, pero me alegra que lo compartas conmigo”

“Tienes derecho a sentirte así”

“No estás solo/a en esto”

“Llora si lo necesitas”

Nos pueden abrir una puerta a la confianza, incluso en los momentos más complicados.

Respetar su espacio

El equilibrio entre estar presente y dar espacio es fundamental. Preguntar, interesarse, acompañar... sí. Pero también respetar sus silencios, su intimidad y sus momentos. Puede que hoy no quiera hablar, y eso está bien. Confía en que otro día, si sabe que estás disponible, volverá a acercarse.

Refuerza sus logros, acepta sus errores

El amor incondicional se demuestra no solo celebrando los logros, sino también acompañando cuando las cosas no salen como esperaban. Evita mensajes que relacionen su valor con el resultado. Recuérdale que equivocarse es parte del camino, y que seguirás ahí, pase lo que pase.

Interésate por su mundo

La adolescencia puede ser una etapa ideal para aprender de ellos/as. Escucha con curiosidad sus gustos, sus inquietudes, lo que ven en redes, lo que escuchan, sus amistades. Si algo no lo entiendes, no critiques ni juzgues de inmediato. Preguntar. Acércate desde el respeto.

Evita hacer comentarios sobre su cuerpo

Ni elogios, ni críticas. El cuerpo de tu hijo/a no necesita ser evaluado. Podemos preocuparnos por su salud sin hablar de peso, tallas o aspectos físicos. El respeto corporal comienza en casa. Puedes hablar del cuerpo destacando su funcionalidad: los brazos nos permiten jugar al tenis o abrazar, la espalda nos sostiene...



Cuida el lenguaje que usas sobre tu propio cuerpo

A veces no son los comentarios hacia ellos/as los que hacen daño, sino los que lanzamos sobre nosotros mismos sin darnos cuenta: "Qué gorda estoy", "No debería haber comido esto", "Mañana me castigo con el gimnasio". Estas frases, dichas en la cotidianidad, pueden calar profundamente. Si notas que tu relación con tu cuerpo también necesita atención, buscar apoyo profesional puede ser un gran paso.

Promueve una relación saludable con la comida

No hables de alimentos "buenos" o "malos" o expresiones similares. Evita que la comida se convierta en una fuente de culpa. En casa, la alimentación debe ser variada, flexible y placentera, y los mitos alimentarios deben quedarse fuera. Todos los grupos de alimentos tienen un lugar y la salud, como tal, es un concepto amplio que va mucho más allá del físico. Puedes hablar de lo nutritivos que son los alimentos, de aquello que nos aportan y de esa forma conectar con su vinculación en la funcionalidad corporal.

Impulsa el pensamiento crítico

Invítale a reflexionar sobre lo que ve en redes, en medios, en su entorno. Hablar sobre temas de actualidad o sobre lo que le preocupa favorece que pueda filtrar y cuestionar los mensajes dañinos que recibe, especialmente aquellos relacionados con el cuerpo, la comida o los ideales de éxito.

Sé cercano/a y cariñoso/a

Aunque a veces parezca que no lo necesitan o incluso que lo rechazan, los/as adolescentes siguen necesitando sentir el afecto de su familia. Un "te quiero", un abrazo, una mirada cómplice o una palabra de aliento pueden tener más peso del que imaginas.

Busca apoyo profesional si lo necesitas

Si sientes que hay aspectos que no sabes cómo abordar, si algo te preocupa o simplemente necesitas acompañamiento en el proceso, acudir a profesionales sanitarios, educativos o de salud mental puede ayudarte a sostener con más calma y claridad.

Mantén contacto con el centro educativo

El profesorado también forma parte de su entorno de cuidado. Mantener una comunicación fluida con el centro puede ofrecerte una visión más completa de cómo se encuentra tu hijo/a en diferentes contextos.

*Y recuerda que estar disponible, cuidar y respetar es el camino más seguro.
No siempre necesitas conocer la respuesta para cada situación.*

SEÑALES DE ALARMA

Por último, queremos compartirte algunas señales de alarma que son sencillas de visualizar en casa que quizás puedan encender la alerta para pedir ayuda. No debes atender estas señales de forma aislada, te invitamos a estar atentas, observar e intentar interesarnos por lo que vuestro familiar necesite. Visualizarlo en un conjunto os ayudará a encontrarle un sentido.

- Tira comida o deja siempre comida en el plato.
- Importante pérdida de peso en poco tiempo e inexplicada.
- Frecuentes cambios de peso.
- Preferencia por comer a solas.
- Preocupación excesiva por su peso o forma corporal.
- Ausencia de la menstruación en mujeres.
- Ejercicio excesivo o hiperactividad.
- Cambios bruscos y repentinos de humor.
- Signos de tristeza o ansiedad.
- Necesidad de comer solo alimentos “hipersanos”, entendiendo esto como bajos en calorías.
- Poca variedad en las comidas.
- Combinaciones “raras” de alimentos.
- Rituales o conductas poco adecuadas a la hora de comer.
- Cambio en el estilo de vestir o dificultad para vestir en verano con ropa corta.
- Encontrar envoltorios en su cuarto, desaparecer comida o dinero de casa.
- Vincular logro y capacidades con delgadez.
- Dejar de comer alimentos de forma repentina que antes sí consumía.
- Aislamiento

PARA TERMINAR...

Queremos cerrar este recorrido compartiéndoos una frase que, para nosotras, resume de forma muy adecuada el proceso que tantas familias atraviesan cuando acompañan a un ser querido que está atravesando un trastorno de la conducta alimentaria.

Es un camino lleno de preguntas, emociones intensas y momentos de incertidumbre. Pero también es un camino que puede transitarse con amor, presencia y respeto mutuo.

**“No camines delante de mí, quizá no podré seguirte.
No camines detrás de mí, quizá no podré guiarte.
Camina a mi lado y sé mi amigo”.**
— **Albert Camus**

Desde aquí, queremos enviaros todo nuestro apoyo. Y recordaros que no estáis solos ni solas en este proceso. Nuestro centro está abierto para resolver cualquier duda, ofrecer acompañamiento o simplemente escucharos. Gracias por estar, por leer y por acompañar desde el corazón.

RECURSOS:

- <https://comenzardenuuevo.org/>
- <https://adaner.org> (Asociación en defensa de la atención de la Anorexia y la Bulimia)
- <https://cometeelmundotca.es/>
- <https://comenzardenuuevo.org/programas/>
- www.acab.org (Asociación contra la Anorexia y la Bulimia)
- Enlace guía básica sobre Gordofobia:
https://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/documentos/publicaciones/gordofobia_guia_26052021.pdf?origen=app
- 024: Atención a la conducta suicida



www.centrocristinaandrades.com