



## NOTA DE PRENSA

[Descarga aquí totales para televisión y audio para radio de Isabel Mateo, enfermera especialista en Salud Mental](#)

### **Las enfermeras advierten de que el verano puede ser un detonante de los trastornos de la conducta alimentaria**

- **En España, 400.000 personas padecen un TCA. La infancia y adolescencia es el periodo más crítico para sufrir unos de estos trastornos, siendo la tercera causa de enfermedad crónica en esta etapa de la vida.**
- **La formación y educación para la salud realizadas por enfermeras son herramientas fundamentales para detectar de forma temprana conductas de riesgo. Este colectivo se encarga de enseñar estrategias, trabajar la autoestima de los pacientes y acompañarlos en este proceso.**
- **“Las enfermeras apostamos por la formación y la educación para la salud como principal vehículo para que la población aprenda a mantener un estilo de vida saludable y reconozca las señales de alarma en aquellos que padecen un TCA, algo que, sin duda, salva vidas”, afirma Florentino Pérez Raya, presidente del CGE.**

**Madrid, 26 de agosto de 2024.-** La llegada del verano no solo trae consigo vacaciones y tiempo de ocio. En plena época estival proliferan los mensajes de culto al ideal de belleza de extrema delgadez, la presencia de calor implica una mayor exposición del cuerpo y, en muchos casos, existe una mayor desorganización de comidas, hábitos y estilos de vida saludables. Por ello, el Consejo General de Enfermería (CGE) advierte de que estas circunstancias impactan de forma directa – y muy negativamente – a personas con trastornos de la conducta alimentaria y, en una gran parte de los casos, supone el detonante perfecto para el inicio de los mismos.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son trastornos psiquiátricos caracterizados por conductas anormales referentes a la alimentación o el control del peso. Se encuentran entre los trastornos mentales potencialmente más mortales, causando 10.200 muertes anuales en el mundo, tal y como indica la Asociación Nacional de Anorexia Nerviosa y Trastornos Asociados (ANAD), lo que equivale a una muerte cada 52 minutos. En España, 400.000 personas están afectadas por este trastorno y se espera que, en los próximos 12 años, esta situación se incremente en un 12%. No solo las personas jóvenes padecen un TCA, pero bien es cierto que la infancia y adolescencia es el periodo más crítico para que aparezcan este tipo de desórdenes, siendo la tercera causa de enfermedad crónica en esta etapa de la vida. La mayor incidencia se sitúa entre los 13 y 14 años, más en mujeres que en varones, con un 30% frente al 17% que se registra en niños.

“En plena época estival debemos recordar a toda la población, pero especialmente a los más jóvenes, que la delgadez no es sinónimo de éxito y que confiar en la «dietas milagro» o en las publicidades engañosas con modelos de belleza irreales pueden derivar en problemas de salud mental tan graves como los trastornos de la conducta alimentaria, patologías que generan multitud de complicaciones médicas y condiciones psiquiátricas que derivan incluso, en casos de suicidio. Desde el Consejo General de Enfermería apostamos por la formación y la educación para la salud como principal vehículo para que la población aprenda a mantener un estilo de vida saludable y, sobre todo, reconozca las señales de alarma en aquellos que padecen estos trastornos psiquiátricos, algo que, sin duda, salva vidas”, afirma Florentino Pérez Raya, presidente del CGE.

### **Causas multifactoriales**

Los TCA incluyen las categorías de anorexia nerviosa (AN), bulimia nerviosa (BN), trastorno por atracón (TA) y trastorno alimentario no especificado. Las causas para padecer cualquiera de ellos “son multifactoriales, con influencia de factores genéticos, ambientales y psicológicos. La AN se caracteriza por la restricción voluntaria de comida que puede ir o no acompañada de atracones o conductas purgativas. La BN se reconoce por realizar ciclos de atracón acompañados de conductas compensatorias. Ambos tienen en común el miedo intenso a ganar peso, la internalización del ideal de delgadez y la distorsión de la imagen corporal”, afirma Isabel Mateo, enfermera especialista en Salud Mental.

Este tipo de trastornos suele ir asociado a otras condiciones psiquiátricas que hacen más complicado su tratamiento, como pueden ser trastornos del ánimo o ansiedad, fobia social, déficit de atención o hiperactividad o el consumo de alcohol y el abuso de

sustancias. Padecerlos también puede derivar “en complicaciones médicas, las principales son alteraciones dermatológicas, cardiovasculares, alteraciones hidroelectrolíticas, alteraciones metabólicas y endocrinas - como la afectación al ciclo menstrual – o hematológicas, como la anemia”, explica la enfermera especialista.

### **Recomendaciones enfermeras**

“Las enfermeras tienen un papel relevante en la educación para la salud y en materia de prevención del desarrollo de un TCA. Por ello se precisa de una educación en buenos hábitos de salud desde la infancia, mantenidos durante todo el año y trabajar la autoestima”, expresa Mateo.

El desarrollo de las tecnologías de la información y la comunicación -como las redes sociales- ha propagado modelos de belleza irreales que se han impuesto en la sociedad actual. A pesar de no tener la capacidad para modificarlos, “podemos, desde las consultas, enseñar estrategias para valorar de forma crítica estos modelos y ayudar a comprender que la belleza y el éxito no están ligadas a un único tipo de cuerpo”, continúa. Otro hándicap para las personas con un TCA es la existencia de las llamadas “dietas milagro”, cuyo objetivo es la pérdida rápida de peso. “Estas dietas conllevan consecuencias negativas para la salud y no se mantienen en el tiempo. Si se necesita realizar una dieta para perder peso, esta debe ser siempre diseñada y supervisada por profesionales capacitados. En este sentido, las enfermeras tienen la capacidad para acompañar al paciente en este proceso y detectar conductas de riesgo en caso de presentarse”, explica esta especialista en Salud Mental.

### **Señales de alarma**

Los trastornos de la alimentación suelen estar infradiagnosticados, “por ello es importante educar a la población para que todo el mundo reconozca las señales de alarma en personas de su entorno. Estas pueden ser la pérdida de peso de forma llamativa en poco tiempo, realizar ingestas descontroladas, tener cambios de humor repentinos, evitar situaciones que impliquen comer en público, esconder comida o conductas de purga como provocar vómitos o usar laxantes”, añade Mateo.

Para experimentar un TCA no es necesario presentar todas estas señales, por eso la educación en salud es fundamental, así como “el apoyo familiar, del entorno social del paciente, y por supuesto, de los profesionales sanitarios implicados. Aquí, las enfermeras somos un pilar fundamental para la detección temprana del problema”, concluye Isabel Mateo, especialista en Salud Mental.