

### Señales de alerta asociadas a los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA)

Durante la adolescencia somos más vulnerables porque ésta es una etapa vital en que la personalidad, la autoestima y el rol social están en pleno desarrollo ante un entorno en el que la presión social por la imagen y el físico es muy elevada.

Según los estudios, 1 de cada 5 adolescentes está en riesgo de desarrollar un TCA, por ello, debemos estar atentos ante cualquier señal de alerta, característica o exposición de un/a adolescente que aumenta su probabilidad de sufrir uno.

Con este propósito, a continuación se presenta un listado de aquellos factores y señales a los que debemos estar atentos:

<b>FACTORES PSICOLÓGICOS</b>	Autoexigencia elevada
	Perfeccionismo
	Pensamientos obsesivos
	Necesidad de control
	Rigidez cognitiva
	Ansiedad
	Depresión
	Baja autoestima
	Experiencias traumáticas (haber sufrido abusos,...)

**SEÑALES  
DE ALERTA**

Se preocupa por la comida

Muestra una preocupación extrema con el peso y su figura

Parece preocupado/a por comer en público

Usa cantidades excesivas de enjuague bucal y chicle

Se cansa más de lo habitual

Come rápido en general

Se salta comidas

Pide opinión a menudo sobre su aspecto físico

Bebe agua excesivamente

Se queja de estreñimiento y dolores abdominales

Presencia de envoltorios o paquetes de laxantes o diuréticos

Evita comer con otras personas (en el patio del colegio,...)

Hace dietas repetitivas

Fluctuaciones importantes en el peso

Se siente mal por haber comido

Se encuentra más distante y aislado/a social

Hay evidencias de comer excesivamente en un periodo de tiempo corto

Su autoestima depende de su figura y su peso

Irregularidades menstruales

Dice mentiras