



Alimentación y salud mental

RED FLAGS PARA DETECTAR TCA



**CAMBIOS DE PESO
SIGNIFICATIVOS.
PUEDE DARSE PÉRDIDA DE
PESO EXCESIVA EN POCO
TIEMPO.**

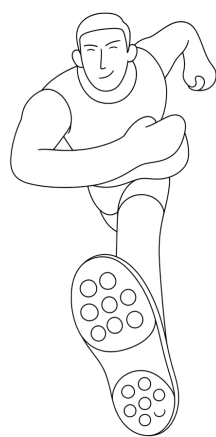
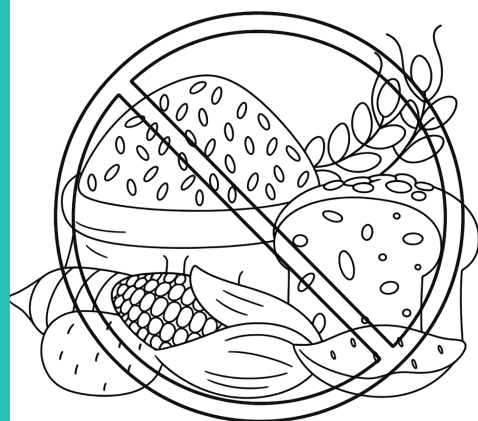
SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES INESPECÍFICOS.

- Sensación de hinchazón tras las comidas, bajadas de azúcar y cambios en la tensión



**CAMBIO REPENTINO DE
HÁBITOS ALIMENTARIOS.**

**RESTRICCIÓN DE ALGUNOS
GRUPOS ALIMENTARIOS.**



EJERCICIO EXCESIVO.

**MUCHOS
CONOCIMIENTOS SOBRE
NUTRICIÓN O AUMENTO
DEL INTERÉS EN COSAS
CONCRETAS.**

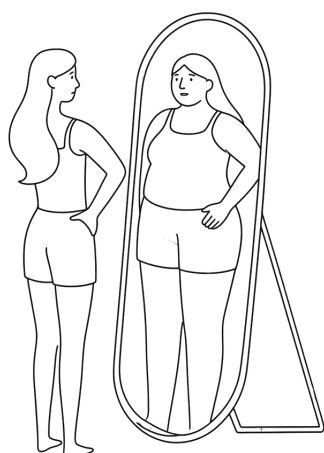


**ALTERACIÓN DEL ESTADO
DE ÁNIMO, CON
PRESENCIA DE SÍNTOMAS
DEPRESIVOS O DE
ANSIEDAD. IRRITABILIDAD.**



Alimentación y salud mental

RED FLAGS PARA DETECTAR TCA (2)

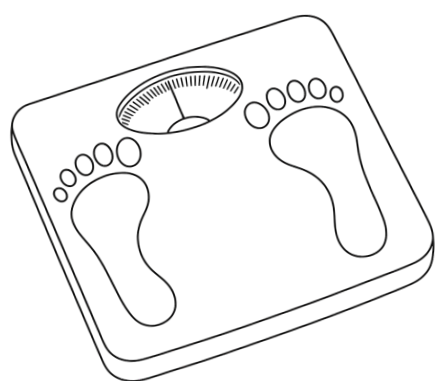


COMENTARIOS NEGATIVOS

- Sobre el propio cuerpo:
 - “Estoy gord@”
 - “Nunca estoy satisfech@ conmig@ mism@”

URGENCIA O NECESIDAD

- Por perder peso:
 - “Necesito perder más peso para verme bien”
 - “No tengo tiempo, tengo que adelgazar ya”

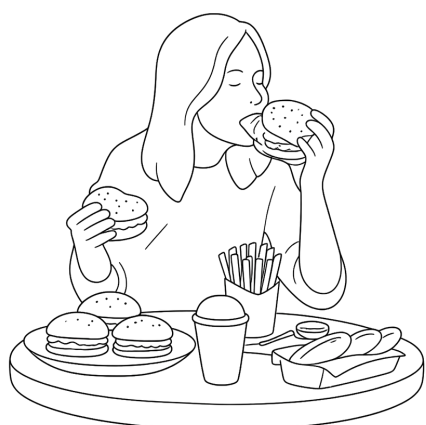


MIEDO

- A engordar:
 - “No quiero pesarme porque me genera culpa y malestar”
 - “Tengo que pesarme para saber si he engordado”

VESTIMENTA

- Que esconde el cuerpo:
 - Prendas holgadas
 - Colores oscuros
 - Estampados estratégicos...



INGESTAS EMOCIONALES

- Atracciones
- Sentimientos del culpa (“No consigo comer bien y me siento mal por ello”)
- Sentimientos de soledad...

SÍNTOMAS FÍSICOS

- Asociados al vómito:
 - Llagas, callos en los nudillos o manos, dientes y encías dañados, inflamación de cara y mejillas...
- Al uso de laxantes:
 - Estreñimiento, diarreas crónicas...

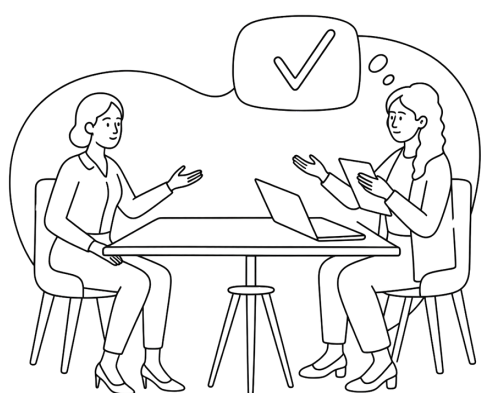


PREOCUPACIONES EXCESIVAS

- Por rendimiento deportivo,
- Obsesión por delgadez...



CLAVES PARA LA HISTORIA CLÍNICA



INCLUIR EN HISTORIA CLÍNICA:

- NO mencionar nunca las palabras “TCA” o “Trastorno de alimentación” si no hay un diagnóstico previo.
- **Motivo consulta:** ¡alerta al contenido!
- **Enfermedades y antecedentes familiares.**
 - Síntomas digestivos: ojo si “me siento muy llena tras las comidas”, “me dan náuseas”, “tengo digestiones pesadas”, “soy muy estreñida” (¿uso de laxantes?).
 - Explorar patologías digestivas, comentarios sobre la comida y realización de dietas en los miembros de la familia.
- **¿Uso de suplementos?**
- **Menstruación:** explorar si hay alteraciones en los ciclos (no tiene que ser sólo amenorrea, puede haber alteraciones que ya indica que algo ocurre o presencia de SOPM que es frecuente en muchas mujeres).
- **Actividad física y motivaciones/ objetivos.**
- **Ritual comidas** (¿come sola?, ¿picoteo?, ¿organización?...)
- **Relación con la comida:** (¿qué significa para tí?, ¿algún alimento prohibido, que genere culpa o que considere menos saludable?)
- **Vida social:** tantear hobbies y disfrute en comidas sociales...

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO

- Identificar alimentos permitidos VS prohibidos



CUESTIONARIO SCOFF ANOREXIA-BULIMIA

- 5 preguntas, cada una suma 1 punto.
- Resultado >2 ¡alerta!

CUESTIONARIO SCREENING DE ANOREXIA-BULIMIA SCOFF, DE MORGAN Y COLS.

Identificación Fecha

- 1.- ¿Tienes la sensación de estar enfermo/a porque sientes el estómago tan lleno que te resulta incómodo? Sí/ No
- 2.- ¿Estás preocupado/a porque sientes que tienes que controlar todo lo que comes? Sí/ No
- 3.- ¿Has perdido recientemente más de 6 kg en un periodo de tres meses? Sí/ No
- 4.- ¿Cree que estás gordo/a, aunque otros digan que estás demasiado delgado/a? Sí/ No
- 5.- ¿Dirías que la comida domina tu vida? Sí/ No

TOTAL: