



También puedes acudir al
Consejo Estatal Contra las Adicciones
 Dirección: **Independencia #97, Col. Centro, Querétaro, Qro.**
 Teléfonos: 442 212 04 08 y/o 442 212 02 36

Redes sociales: Facebook, Instagram, X y TikTok
 @CECAQRO | www.cecaqueretaro.gob.mx
 Correo electrónico: cecaadicciones@queretaro.gob.mx

Todos los servicios son sin costo.

Línea de la vida:
800 911 2000

#CONTIGO Prevenimos adicciones y cuidamos la salud mental



“Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa”.



PROGRAMA DE GOBIERNO DEL ESTADO

CONTIGÓ

TODOS AVANZAMOS



Hablemos de:
TRASTORNOS DE LA CONDUCTA
ALIMENTARIA

PODEMOS AYUDARTE EN EL TRATAMIENTO

#CONTIGO cuidamos la salud mental

¿Qué son los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)?

Los TCA, son enfermedades graves que se caracterizan por alteraciones de la conducta alimentaria. Aunque hay ocasiones en que muchas personas se pueden preocupar por su salud, peso o apariencia, algunas se fijan excesivamente o se obsesionan con la pérdida de peso, el peso en sí o la forma corporal y el control de los alimentos que consumen.

¿Quién está en riesgo de tener un TCA?

Pueden afectar a personas de cualquier edad, origen racial y étnico, peso corporal y género. Incluso las personas que parecen ser saludables pueden tener estos trastornos y estar extremadamente enfermas.

No se comprende bien la causa exacta de los trastornos de la alimentación. Las investigaciones sugieren que una combinación de factores genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales puede aumentar el riesgo de llegar a tenerlos.

Tipos frecuentes de TCA

Anorexia nerviosa: Es un trastorno en el que las personas restringen severamente la comida por miedo a ganar peso o por una imagen corporal distorsionada. Incluso con un peso muy bajo, pueden verse con sobrepeso, y en algunos casos, presentan episodios de atracones y purgas.

Signos y síntomas:

Alimentación extremadamente restringida.
Ejercicio intenso y excesivo.
Delgadez extrema.
Intentos incesantes para adelgazar y resistencia a mantener un peso saludable.
Temor intenso de subir de peso.
Imagen corporal o autoimagen distorsionada.
Rechazo a aceptar lo grave que es tener un bajo peso corporal.

Trastorno por atracones: Implica perder el control al comer grandes cantidades de comida con frecuencia, lo que suele llevar al sobrepeso u obesidad.

Signos y síntomas:

Consumir cantidades inusualmente grandes de alimentos en un período corto de tiempo.
Comer rápidamente durante los episodios de atracones.
Comer incluso cuando está lleno o no tiene hambre.
Comer hasta sentirse incómodamente lleno.
Comer solo o en secreto para evitar sentirse avergonzado.
Sentirse angustiado, avergonzado o culpable por comer.
Hacer dietas frecuentes, posiblemente sin perder peso.

Bulimia nerviosa: implica comer en exceso y luego usar conductas dañinas, como vómitos o laxantes, para evitar subir de peso, manteniendo un peso prometido.

Signos y síntomas:

Vomitir.
Tomar laxantes.
Hacer ejercicio en exceso.
Hacer ayuno.

El trastorno por evitación o restricción: lleva a limitar la comida por ansiedad, miedo a consecuencias o aversión a ciertas características, resultando a menudo en bajo peso.

Signos y síntomas:

Restricción rigurosa de los tipos o la cantidad de alimentos ingeridos.
Falta de apetito o de interés por la comida.
Pérdida drástica de peso.
Malestar estomacal, dolor abdominal u otros problemas gastrointestinales sin otra causa conocida.
Variedad limitada de alimentos preferidos que se va haciendo aún más limitada (comer de forma quisquillosa, lo que empeora progresivamente).

¿Qué enfermedades mentales pueden ocurrir al mismo tiempo que los trastornos de la alimentación?

Las personas con trastornos de la alimentación corren el riesgo de tener enfermedades mentales concurrentes, que por lo general incluyen depresión, ansiedad y trastornos por consumo de sustancias.

¡Tu salud mental es importante, acude con los profesionales de la salud, nosotros te apoyamos!

