Hospital de Bellvitge

CONTACTE

bellvitgehospital

uac@bellvitgehospital.cat

+34 93 260 75 00

Carrer de la Feixa Llarga, s/n,
08907 L'Hospitalet de Llobregat,
Barcelona

TCA

"Trastorns de la conducta alimentària"

L'Hospital Universitari de Bellvitge

Què és el trastorn de conducta alimentària?

Els TCA són un grup de malalties mentals que es caracteritzen per alteracions greus en els hàbits alimentaris, en la ingesta, el control del pes corporal i la percepció del propi cos, la qual cosa sol comportar conseqüències físiques, psicològiques i socials.

Entre els elements comuns estan:

Restricció de la ingesta d'aliments, o bé episodis d'ingesta excessiva o descontrolada.

Por intensa a guanyar pes o alteració marcada de la percepció del propi cos.

Pot afectar tant la nutrició (pes, creixement, salut física) com el funcionament psicosocial (relacions, autoestima, salut mental).

Tipus principals de TCA

Hi ha múltiples variants i formes atípiques, alguns dels tipus més reconeguts són:

Anorèxia nerviosa

És un trastorn de la conducta alimentària caracteritzat per la restricció severa de la ingesta d'aliments, una por intensa d'engreixar i una percepció distorsionada de la imatge corporal.

Bulimia nerviosa

És un trastorn alimentari que implica un cicle d'atracaments (menjar compulsivament) seguits de purgues o conductes compensatòries (com vòmits o ús de laxants) per evitar guanyar pes.

Trastorn per fartanera

És un trastorn alimentari que implica episodis recurrents d'ingesta compulsiva de grans quantitats de menjar, amb sensació de pèrdua de control durant l'episodi.

S'esmenten uns altres com el Trastorn evitatiu/restrictiu de la ingesta alimentària (TERIA) o variants atípiques d'anorèxia o bulímia que no compleixen tots els criteris clàssics.

Com millorar el TCA a través de l'alimentació

- Planificar els àpats per reduir ansietat.
- Petits passos amb aliments temuts.
- Registrar sense obsessió per identificar patrons.

Com solucionar el TCA

- Anar amb metge especialista a TCA.
- Crear un pla d'alimentació amb un nutrició especialitzat en TCA.
- Anar a teràpies on t'ajudin a la restauració amb els aliments.

SENYALS D'ALERTA

Senyal 1

Aïllament i pèrdua del interés per la vida social

Senyal 2

Canvis bruscs en els hàbits de alimentació i en el pes

Senyal 3

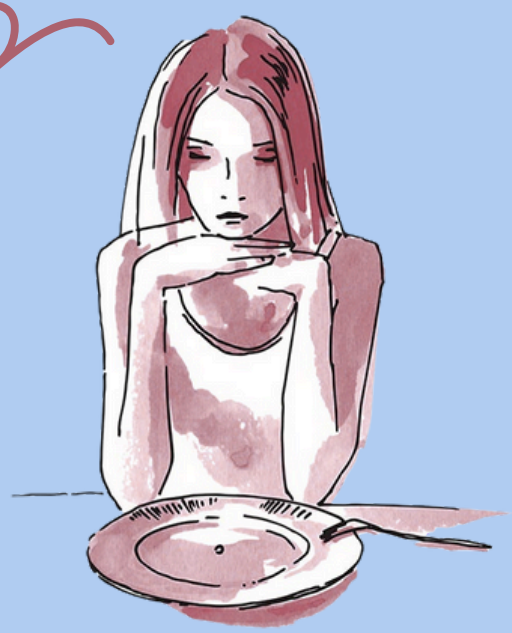
Exercici físic en excés i de manera obsessiva

Senyal 4

Conductes compensatorias i extremes

Senyal 5

Comentaris despectius envers el seu cos



Contacta amb nosaltres

Carrer de la Feixa Llarga, s/n, 08907
L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

www.unsitiogenial.es

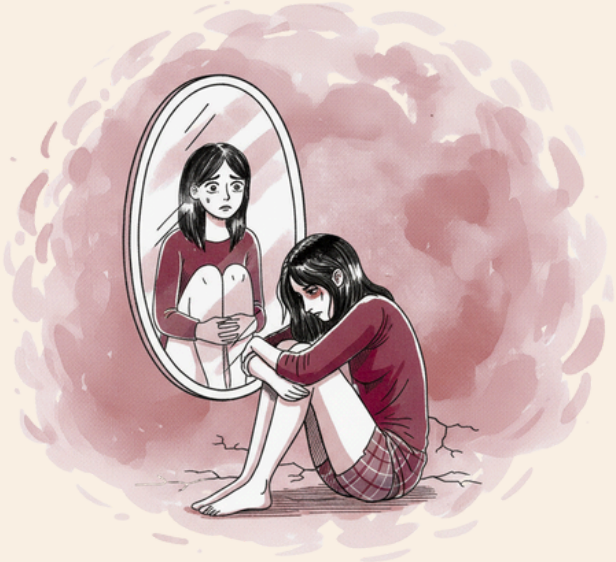
uac@bellvitgehospital.cat

Truca per a qualsevol consulta

932-60-75-00

Bellvitge
Hospital Universitari

El vostre benestar és la nostra prioritat



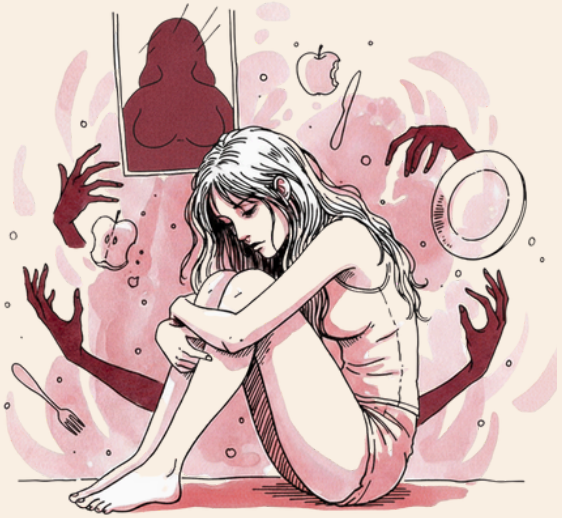
Cuidar la teva salut mental és tan important com cuidar el teu cos

Què és un TCA?

Són alteracions greus de la salut que distorsionen la teva percepció del cos i et fan viure amb una obsessió constant per no engreixar-te, fins i tot si ja tens un pes normal o baix.

Recorda això:

Els TCA afecten la teva salut física, emocional i la teva vida social. No són una simple "etapa" ni una qüestió de vanitat. Són una malaltia real que necessita ajuda.



El Primer Pas és Demanar Ajuda

Una detecció i tractament a temps per part d'especialistes és ESSENCIAL per a la recuperació.

MITES

Aquests trastorns són només **una dieta que ha anat massa lluny**

Pots saber que algú té TCA **només per la seva aparença**

Només les **dones adolescents** d'un nivell socioeconòmic alt desenvolupen **trastorns alimentaris.**

La bulímia només consisteix en **vòmits autoinduïts.**

REALITAT

Els TCA van **més enllà d'una "obsessió pel menjar".** Són trastorns mentals que **expressen emocions reprimides** a través del menjar

Només el **5%** de les persones diagnosticades amb TCA **es veuen amb baix pes** com ens han fet creure. Qualsevol TCA pot existir **en qualsevol grandària de cos**

Persones de totes les **edats, gèneres, ètnies i nivells socioeconòmics** es poden veure afectades pels TCA

Una persona pot tenir bulímia i mai a la seva vida haver-se autoinduït el vòmit, ja que la bulímia consisteix en un **conjunt de conductes purgatives**

QUÈ NECESSITA DE TU

No cal entendre-ho tot per ajudar.

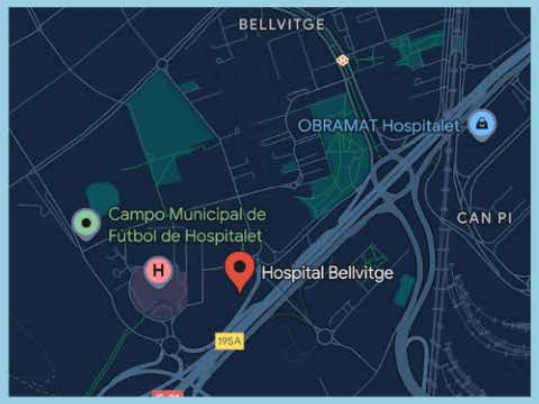
Un TCA és complex, però el teu paper és simple i essencial:
estar, escoltar i acompanyar.

Com començar?

- "Em preocupa el que estàs vivint."
- "Sóc aquí per tu."
- "No estàs sol/a."

La teva presència pot ser seguretat enmig del caos.

INFORMACIÓ



Hospital Universitari de Bellvitge

C/ de la Feixa Llarga s/n, 08907

Hospitalet de Llobregat. Barcelona.

93 260 75 00

uac@bellvitgehospital.cat

Bellvitge Hospital Universitari
Institut Català de la Salut

IDI BELL

Bellvitge Hospital Universitari
Institut Català de la Salut

EL TEU SUPORT IMPORTA. I MOLT.

Com pots ajudar algú amb un Trastorn de la Conducta Alimentària

**ELS TCA NO SÓN UNA ELECCIÓ.
PERÒ ACOMPANYAR, SÍ.**

COM AJUDAR DE VERITAT

✓ ESCOLTA SENSE JUTJAR

Deixa espai perquè expliqui com se sent.

✓ PARLA DES DE LA CURA

No t'has d'afrontar això sol/a.

✓ EVITA COMENTARIS SOBRE COS, PES O MENJAR

Fes comentaris sobre emocions, no sobre l'aparença.

✓ ACOMPANYA, NO CONTROLIS

No vigilis plats, quantitats o comportaments.
Ajudar és fer costat, no imposar.

✓ PROMOU L'AJUDA PROFESSIONAL

"Vols que busquem ajuda juntes/junts?"

✓ SIGUES REFUGI, NO PRESSIÓ

Hi haurà dies bons i dolents.
Mantén la calma.

📈 EL TEU PAPER PER CANVIAR-HO TOT

No ets terapeuta, però pots ser:

- La persona que **trenca el silenci.**
- La que **fa sentir acompanyat/ada.**
- La que **dóna força per buscar ajuda.**
- La que recorda:

"El teu valor no depèn del teu cos."

🛟 FRASES QUE AJUDEN

"El que t'està passant és important per mi."

"Anem plegats en això."

"Gràcies per confiar en mi."

EL QUE NO AJUDA

✕ FRASES QUE FAN MAL:

- "Has de menjar"
- "Només es una fase"
- "Tothom vol aprimar-se"
- "Abans estaves millor"

✕ ACTITUDS QUE EMPITJOREN:

- Fer de "policia del menjar"
- Comparar amb altres persones.
- Minimitzar el que sent.
- Fer bromes sobre dietes, pes o cos.

RECORDA:
NO ÉS MANCA DE VOLUNTAT.
ÉS UNA MALALTIA.