MUNISALUD

Comunidad de Madrid

Boletín nº91: **Trastornos de la conducta alimentaria**

29 de octubre de 2026

¿Qué son los trastornos de la conducta alimentaria?

Son problemas graves de salud mental relacionados con la alimentación, la imagen corporal y el peso. Su origen es multifactorial y, más allá de la comida, suelen expresar dificultades emocionales y formas de afrontar el malestar psicológico.

Signos de alerta

Si varios de estos signos aparecen a la vez o se mantienen en el tiempo, conviene prestar atención:

- ***Aislamiento social*** *y reducción progresiva del círculo de amistades.*
- ***Cambios en la alimentación****, como evitar comidas, comer por separado o mostrar una preocupación excesiva por las calorías y los ingredientes.*
- ***Conductas rígidas durante las comidas****, como trocear excesivamente los alimentos, comer muy despacio o sentirse saciado con poca cantidad.*
- ***Preocupación intensa por el peso o la imagen corporal*** *e insatisfacción persistente con el propio aspecto físico.*
- ***Ejercicio físico excesivo*** *orientado principalmente a adelgazar o compensar la ingesta.*
- ***Cambios emocionales****, como irritabilidad, ansiedad, tristeza o aumento de la autoexigencia.*

La detección temprana mejora el pronóstico. Reconocer las señales de alerta y buscar ayuda profesional cuanto antes es fundamental

Anorexia

Bulimia

Trastorno por atracón

Aprender a interpretar de forma crítica los contenidos de redes sociales es un factor de protección frente a los trastornos de la conducta alimentaria.

Más información:
https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/trastornos-conducta-alimentaria

Si está interesado, escriba a
promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

Programa de Prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria

Una iniciativa de la Dirección General de Salud Pública dirigida al alumnado de 1.º de ESO y sus familias.

El programa tiene como finalidad promover el bienestar emocional y los hábitos de vida saludables, fortaleciendo factores de protección como la autoestima, la gestión de las emociones, la imagen corporal positiva y el pensamiento crítico ante la información de las redes sociales. De este modo, busca reducir los factores que pueden favorecer la aparición de un trastorno de la conducta alimentaria.

¿Cómo se desarrolla?

Talleres en las aulas

"Por fuera, por dentro. Cuídate!"

3 sesiones con una metodología participativa y flexible, basada en dinámicas grupales y materiales audiovisuales, que fomenta el pensamiento crítico, los hábitos saludables y la resolución de dudas.

Talleres online para familias

"Vida saludable en el hogar de los/as adolescentes"

Incluye una charla online de 2 horas para familias, con espacio para resolver dudas, y acceso posterior a material virtual de refuerzo con actividades interactivas y recomendaciones prácticas.

La adolescencia es una etapa clave para fortalecer factores de protección antes de que aparezcan situaciones de riesgo.

Para más información sobre el programa:

https://comunidad.madrid/servicios/salud/programa-prevencion-trastornos-conducta-alimentaria

Comunidad de Madrid
Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD