

## ¿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.

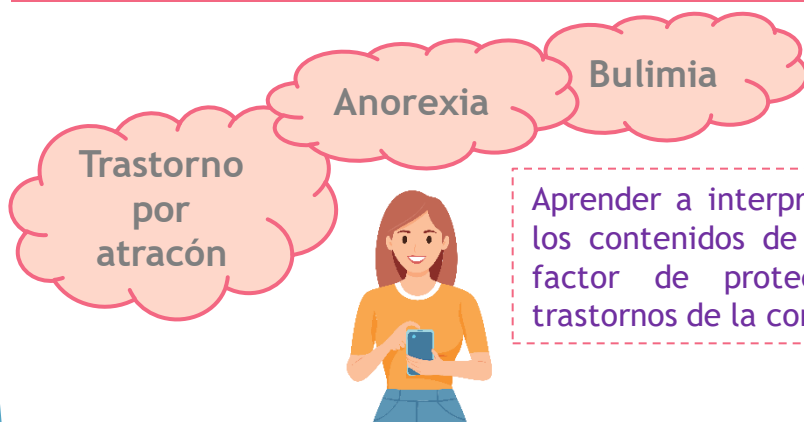
## Signos de alerta



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



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](mailto: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>