

¿Podría estar afrontando un Trastorno de la Conducta Alimentaria?

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) tienen base psicológica pero afectan a la relación de una persona con la comida, peso e imagen corporal, impactando su bienestar físico y emocional. Identificar las señales tempranas es clave para buscar ayuda y prevenir complicaciones graves.

Señales emocionales



Cambios de humor, irritabilidad



Perfeccionismo



Baja autoestima



Aislamiento familiar y social



Autocrítica excesiva



Ansiedad o culpa extrema

Señales Conductuales

• **Cambios en hábitos alimentarios:** Dietas extremas, restricciones, eliminar alimentos sin justificación, evitar comer en público, patrones de alimentación inusuales, desaparición de comida o acumulación, rituales...



• **Conductas compensatorias**

• **Cambios en hábitos rutinarios:** Más tiempo sola/o, menos salidas con amigas/os, más visitas al baño, variaciones de peso, cambios en horarios alimentarios...



Un diagnóstico y tratamiento adecuado pueden marcar la diferencia en la recuperación.

Si tú o alguien que conoces necesita apoyo, no dudes en contactarnos. Estamos aquí para ayudarte.



 699994123



¡Recuerda, **NO** estás solo/a!

