

Mariela Guadalupe Atanacio-Ruiz, Antonio Isaac Durán-Sánchez,
María Leticia Bautista-Díaz, Rubén García-Cruz y
David Jiménez-Rodríguez

Día Mundial de Acción por los Trastornos Alimentarios (ICSA-UAEH)

Los **Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)** son una alteración psicológica caracterizada por comportamientos alimentarios inadecuados como dietas restrictivas, ayunos prolongados, uso de laxantes, atracones alimentarios, entre otros, basados en el **miedo excesivo a subir de peso**.

La **imagen corporal** es el **cómo creemos ser a partir de normas culturales**. No ajustarse a dichas normas puede conducir a la **insatisfacción corporal**.

En México, al año se registran **20 mil casos** de personas en riesgo de desarrollar un TCA

Personas con un TCA suelen **realizar conductas alimentarias de riesgo** para controlar su figura o imagen corporal.

En muchos casos con TCA, las personas suelen tener **dificultad para identificar, describir y expresar emociones** como el enojo, alegría, miedo, tristeza, sorpresa o aversión. Por ello, deben recibir **apoyo psicológico para el TCA y desarrollar la autoregulación emocional**.

¿Conoces a alguien que pueda presentar síntomas de TCA?

¡NO HAGAS JUICIOS!

Oriental@ para acudir con un psicólogo especialista

Correo: maria_bautista@uaeh.edu.mx

