

TCAs y adicciones

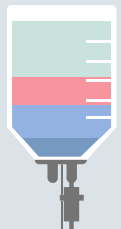


OBJETIVO



Dar a conocer las características de los tipos de trastornos alimenticios, además de definir las adicciones, los síntomas y cómo prevenir las mismas.

ÍNDICE



01

¿QUÉ ES TCA?

02

TIPOS DE TCAS

03

DIAGNOSIS

04

TREATMENT

05

PATIENT MONITORING

¿Que es TCA?

TCA = Trastornos de conducta alimentaria

Un patrón de comer no saludable o por lo contrario hacer dietas no saludables (muy restringidas). Estos patrones de conducta son por angustia emocional, física y social.



Tipos de TCAs

Anorexia Nerviosa

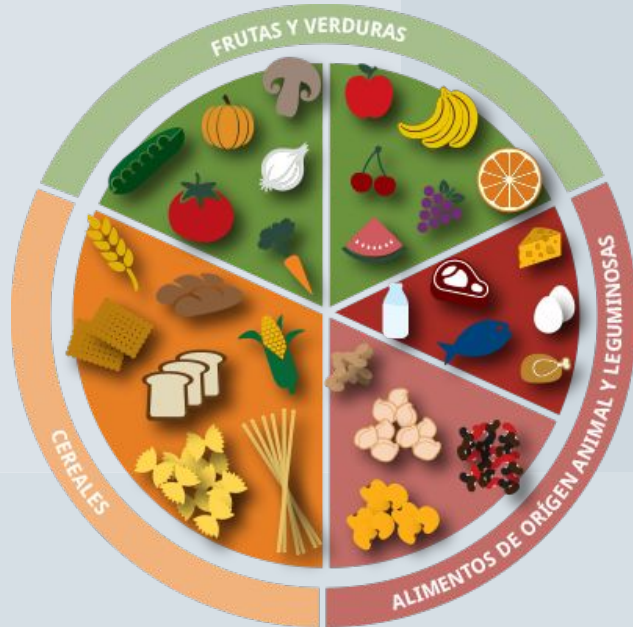
Bulimia Nerviosa

Trastorno por atracón

Trastorno por Rumiación

Vigorexia

Ortorexia



Anorexia Nerviosa

Restricción y reducción de la ingesta nutricional que hace bajar de peso. La pérdida de peso es variada dependiendo de las cantidades restringidas o por un exceso de ejercicio físico o vómito y laxantes.

Características

Miedo intenso a subir de peso
Inseguridad por su físico



Anorexia Nerviosa



Bulimia Nerviosa

- Periodos de atracones, ingesta de gran cantidad de comida en poco tiempo y a escondidas
- Comportamientos inadecuados para rebajar los atracones como el vomit, actividad física, ayuno o laxantes



Bulimia Nerviosa



Trastorno por atracón



- Alta ingesta compulsiva de manera consecutiva.
- Como diferencia a la bulimia nerviosa esta NO tiene conductas inadecuadas como el vómito.
- Recordatorio consecutivo de los atracones
- Cuenta con síndromes depresivos



Trastorno por atracón



Trastorno por rumiación

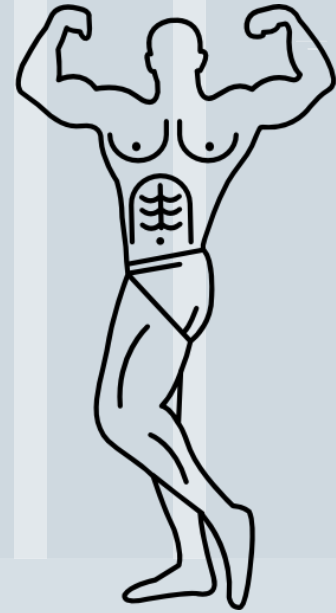
- Restricciones repetidas de alimento, que van del estómago a la boca, en donde se vuelven a masticar.
- Este tipo de restricciones es difícil mantener un peso adecuado.
- Devolución de alimentos involuntarios que no han sido digeridos.





Vigorexia

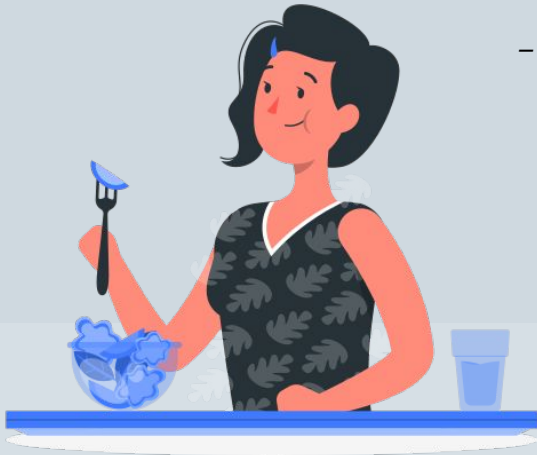
- Obsesión por un cuerpo con musculo
- Práctica excesiva por el ejercicio.
- Personas que nunca están satisfechas por sus músculos.
- Meta principal aumentar masa muscular.
- Cambios drásticos en la alimentación para alcanzar los objetivos.





Ortorexia

- Obsesión por la comida saludable.
- Concentración principalmente en la calidad de la comida no en la cantidad.
- Las personas pasan más de 3 horas pensando en su dieta.



Ortorexia



¿Qué son las adicciones?

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores, genéticos, psicológicos y sociales.



Para poder hablar de dependencia física y psicológica las personas presentan tres o más de los siguientes criterios en un periodo de 12 meses.

1

Fuerte deseo o necesidad de consumir la sustancia (adicción).

2

Dificultades para controlar dicho consumo.

3

Síndrome de abstinencia al interrumpir o reducir el consumo.

4

Tolerancia

5

Abandono progresivo de intereses ajenos al consumo de la sustancia.

6

Persistencia en el uso de la sustancia a pesar de percibir de forma clara sus efectos perjudiciales

(IAFA, n.d.)



NIVELES DE ADICCIÓN EN DROGAS

- **Experimentación:** es el caso donde la persona, guiada por la curiosidad, se anima a probar una droga, pudiendo posteriormente continuar el consumo o interrumpirlo
- **Uso:** el compromiso con la droga es bajo. Se consume los fines de semana y en oportunidades casuales. No existe deterioro laboral, social o familiar. No presenta episodios de intoxicación. El consumidor sólo busca un cambio de sensaciones.



(IAFA, n.d.)

NIVELES DE ADICCIÓN DROGAS

- **Abuso:** el uso se hace regular durante casi todas las semanas y hay episodios de intoxicación. Ejemplo: en alcohol una intoxicación es cuando ya se presenta una resaca, lagunas mentales. La droga va dirigiendo progresivamente la vida, se presenta deterioro académico, laboral, social y familiar. El estado de ánimo es cambiante (una vida normal y una vida adictiva y desconocida la mayor parte de veces por la familia).
- **Adicción:** relación de amigos y familiar se rompe, dificultades académicas y laborales. La búsqueda de la droga se realiza de forma compulsiva. Es difícil la abstinencia. Hay compromiso orgánico.



A parte de las adicciones a sustancia tóxicas (**alcoholismo y drogodependencia**), existen múltiples adicciones a:

- Nuevas tecnologías (tecnofilia)
- Sexo (ninfomanía)
- Apuestas (ludopatía)
- Videojuegos
- Móvil (nomofobia)



Síntomas de adicción

- Pérdida de control del uso, con episodios de uso compulsivo que afectan a la vida en general de la persona.
- Estado de ánimo triste
- Irritabilidad
- Deterioro de la calidad de vida
- Negación o autoengaño
- Ansiedad
- Obsesión
- Inquietud o preocupación excesiva
- Insomnio
- Sentimiento de culpabilidad



Pruebas médicas para las adicciones



- **Pruebas de adicción de drogas:** estas pruebas son una herramienta útil en la detección, el diagnóstico y la supervisión del tratamiento.
- **Historia clínica:** es importante conocer los antecedentes familiares para poder establecer un cuadro clínica completo.
- **Examen físico:** existen varios signos claves que un especialista puede identificar en un examen físico médico completo.
- **Evaluación psicopatológica.**

¿Cuáles son las causas de una adicción?

Las causas a una adicción son múltiples e interaccionan de una forma compleja que desemboca en el desorden adictivo. Las causas son distintas a cada paciente, por lo que se debe individualizar cada caso y realizar un estudio de su historia personal y familiar, para poder realizar el diagnóstico más adecuado.



(TopDoctores, n.d.)

¿Cuáles son las causas de una adicción?

Los factores de personalidad tienen un papel fundamental en el desarrollo de una adicción. Hay algunas características concretas, como la dificultad para gestionar los sentimientos propios o la baja tolerancia a la frustración, que facilitan el desorden adictivo.



(TopDoctores, n.d.)

Consecuencias de las adicciones

El consumo de sustancias nocivas causa alteraciones en la persona, tanto en los que se rodean de la misma. Entre estos problemas se pueden encontrar:

- Problemas respiratorios.
- Cambios drásticos de humor.
- Ansiedad e insomnio.
- Problemas familiares, y sociales.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Aislamiento.
- Desbalance neuroquímico.



¿Se puede prevenir?

Las adicciones son difíciles de prevenir pero hay factores de riesgo que pueden aumentar las probabilidades:

- **Factores sociales:** vivir en un entorno muy desfavorecido.
- **Factores familiares:** falta de lazos con la familia o familiares adictos al consumo de drogas.
- **Factores individuales:** problemas de conducta o baja autoestima.
- **Factores escolares:** por ejemplo, el fracaso escolar en adolescentes.



Es importante trabajar y educar en edades tempranas y procurar ofrecer una buena educación emocional, para evitar que pueda caer en las diferentes adicciones.

Tratamientos para las adicciones

Existen múltiples métodos para tratar las distintas adicciones, en función de la situación individual de cada paciente. Entre ellos encontramos:

- Tratamiento psiquiátrico individual
- Psicoterapia individual y/o de grupo
- Grupos de autoayuda
- Terapia de pareja y de familia
- Sesiones de orientación y terapéutica a familiares y amigos



Tratamientos para las adicciones

Una vez el paciente consigue dejar la adicción seguirá un proceso de recuperación, para retomar el control de su vida y volver a ser productivo. En el caso de sufrir una recaída se debe acudir al especialista para reiniciar el tratamiento, modificarlo o probar con uno distinto.



¿Qué especialista lo trata?

Las adicciones deben ser tratadas por un **especialista en Psiquiatría**.



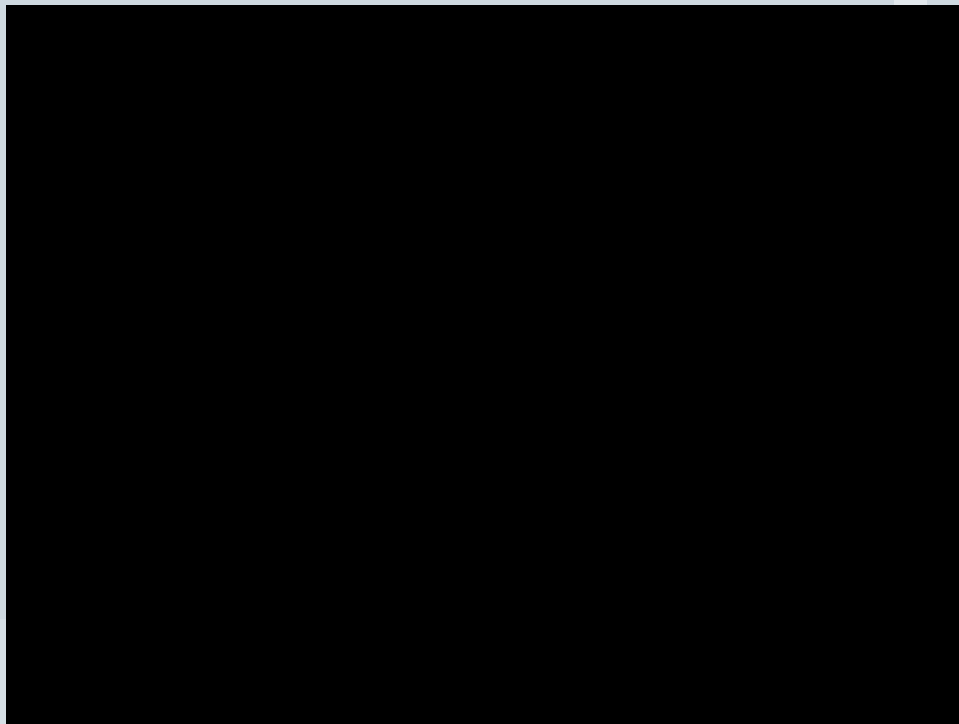
(TopDoctores, n.d.)

Kahoot!



<https://play.kahoot.it/v2/?quizId=376879c7-5d2f-4b5e-9f04-547e5e49ed61>

Video.



REFERENCIAS



- *Tipos de TCA.* (2020, July 7). Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia. <https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/tipos-de-tca/#trastorno-por-atracon>
- NIH (2020) ¿Qué otras consecuencias tiene la drogadicción para la salud? National Institute on Drug Abuse. Recuperado el 10 de octubre de 2021. Sitio web: <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/la-adiccion-y-la-salud>
- *¿Qué es la adicción?* Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia Costa Rica. (n.d.). Retrieved October 8, 2021, from <https://www.iafa.go.cr/blog/que-es-la-adiccion>
- *Adicción: Qué es, síntomas y tratamiento.* Top Doctors. (n.d.). Retrieved October 10, 2021, from <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/adiccion#>