



*EINES A TENIR EN COMPTE PER LA
INFERMERA PEDIÀTRICA DAVANT LA
SOSPITA DE TCA*

Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia

Algunes dades

- 1 de cada 20 adolescents pateix un trastorn de la conducta alimentària, i entre 2 i 3 més estan en risc.
- És la tercera malaltia crònica entre la població adolescent
- El 70% es recupera si fa un tractament especialitzat
- Presenten la taxa de mortalitat més elevada entre els trastorns mentals. (Un 5%)
- La durada del tractament se situa entre els 4 i els 7 anys
- Incloure a la família com a part del tractament és fonamental

Principals TCA

- **Anorèxia Nerviosa:**
 - Restricció alimentaria
 - Distorsió imatge corporal
 - Desig per aprimar
- **Bulímia Nerviosa:**
 - Presència d'afartaments
 - Conductes compensatòries
 - Desig per aprimar
- **Trastorn per Afartament:**
 - Presència d'afartaments
 - No hi ha conductes compensatòries
 - Presència obesitat
- **Trastorn de la Conducta Alimentària No Especificat:**
 - No compleix criteris per diagnosticar AN, BN o TA

Factors de Risc: com es desenvolupen?

- Factors Individuals:
 - Baixa autoestima
 - Insatisfacció corporal
 - Predisposició genètica
 - Certs trets de personalitat: rigidesa cognitiva, autoexigència molt elevada, dificultat en tolerar la frustració, impulsivitat...
 - Ser dona i adolescent

Factors de Risc: com es desenvolupen?

- Factors familiars:
 - Fer comentaris crítics sobre el físic de l'infant/adolescent
- Factors socials:
 - Model de bellesa excessivament prim
 - Influència de mmcc, publicitat i xarxes socials
 - Estereotips de gènere
 - Grups d'alt risc: dansa, gimnàstica rítmica, esports per competició de pes, models, tv/teatre...

Senyals d'alerta

- Pèrdua de pes injustificada
- **Canvis en els hàbits alimentaris (restricció alimentària / ingestes compulsives)**
- Increment de l'activitat física
- Conductes purgatives (vòmit autoinduit, diürètics i laxants...)
- Comentaris i conductes que mostren **insatisfacció corporal** (estic grassa, les meves cames, etc)
- **Alteracions de l'estat d'ànim**
- **Aïllament social**
- Alteracions en el rendiment acadèmic

Detecció precoç

- Estar atent no només a paràmetres biològics, sinó també a **aspectes psicosocials** i al que explica l'infant/adolescent i la família
- Recordar que la **manca de consciència de malaltia** és molt freqüent i la persona afectada pot tenir un discurs molt “normal”
- **Sovint el diagnòstic arriba tard**
- Fonamental la detecció temprana

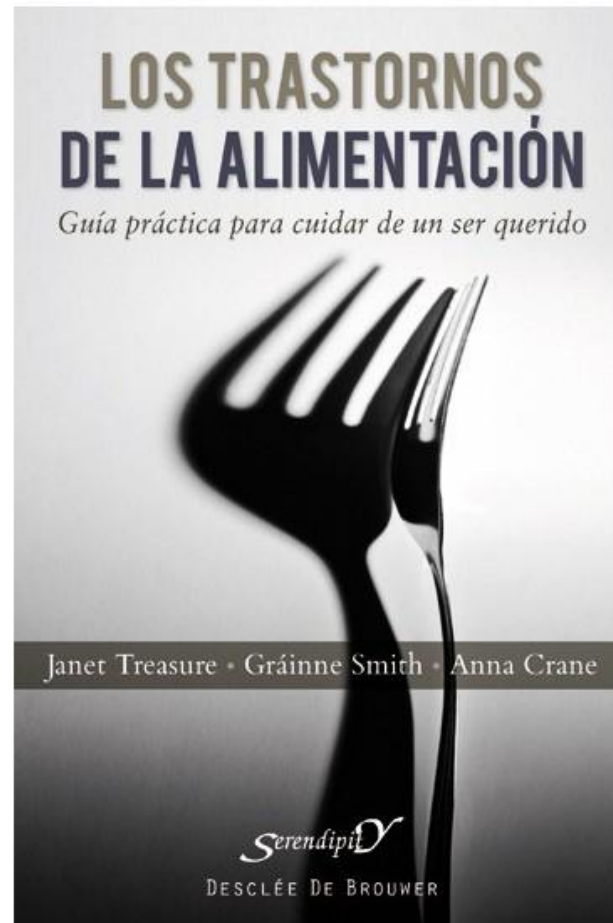
Davant la sospita

- Parlar amb l'infant-adolescent i la seva família
- Fer seguiment del cas
- Intentar mostrar una actitud comprensiva i empàtica, fugir “d’alliçonar” i evitar fer comentaris que es puguin interpretar com judicis o “reganyines”
- Involucrar a la família, necessiten assessorament i pautes
- Derivar a salut mental, preferiblement especialitzada

El tractament

- En funció de la gravetat pot ser 24 hrs, hospital de dia o ambulatori
- Equip multidisciplinar
- Professionals especialitzats
- Imprescindible involucrar a la família:
 - Los trastornos de la alimentación. Guia pràctica para cuidar de un ser querido. Janet Treasure, Gráinne Smith, Anne Crane. Serendipity. Desclée De Brouwer

Los Trastornos de la Alimentación. Guía práctica para cuidar de un ser querido



La família

- A l'inici es pot mostrar incrédula (recordeu que el TCA presenta un desenvolupament insidiós i "s'amaga" fàcilment en el debut)
- Reacciona amb por, desconcert i angoixa
- La família que rep informació i suport psicològic afavoreix un millor pronòstic
- Guia NICE destaca la importància d'involucrar la família com a part del tractament en AN menors d'edat (per extensió BN i altres TCA també)

Reptes actuals en l'atenció dels TCA

- Millorar el temps en el diagnòstic
- CSMIJ-CSMA:
 - Major freqüència de visites
 - Especialistes referents
 - Homogeneitzar criteris derivació UTCA
- Equilibrar les diferències territorials

La prevenció

- Un àpat al dia en família
- Criança positiva
- Fomentar el sentit crític vers el model de bellesa actual i la pressió social que n'existeix al voltant
- Educar en un ús responsable de les xarxes socials

Taula de Diàleg per a la Prevenció dels TCA

- Monogràfic actual: Anorèxia i Família
- 2 subgrups:
 - Família com agent preventiu
 - Família com cuidadors/cuidadores

Campanya Implica't



Implica't
ingredients per a un creixement saludable i feliç

A TAULA

QUÈ PUC FER A TAULA PERQUÈ ELS MEUS FILLS I FILLES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Gaudir d'almenys un àpat al dia en família.** Confiar en la sensació de sacietat dels vostres fills i filles i evitar forçar-los a menjar. Recordar que el seu ritme és més lent i requereix més paciència per part vostra.
- **Conversar amb tranquil·litat i interès.** Per això és millor evitar distraccions com la televisió, mòbils, tauletes...
- **Evitar fer ús del menjar com a premi o càstig.** Evitar missatges com «si t'ho acabes tot, et donaré un gelat». Val més reforçar petits avenços, com tastar un aliment nou.

A CASA

QUÈ PUC FER A CASA PERQUÈ ELS MEUS FILLS I FILLES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Mostrar amor i afecte** fa que els vostres fills i filles se sentin segurs, estimats i acceptats. Doneu-los-en tant com pugueu.
- Animar-los a **parlar obertament de les seves emocions, inquietuds, pors...**, **escoltar-los** amb tota l'atenció i donar-los **tot el vostre suport**.
- Establir un **entorn segur amb pautes clares**. Millor si són poques, fermes, constants i adaptades a la seva edat.

EN SOCIETAT

QUÈ PODEM FER COM A SOCIETAT PERQUÈ ELS NOIS I NOIES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Reforçar l'acceptació del seu cos i del vostre i sentir-vos-en satisfets.** Evitar fer comentaris crítics sobre el físic de les persones.
- Ensenyar als vostres fills i filles a **ser crítics amb les imatges i missatges que apareixen als mitjans**. Mirar la TV i navegar per Internet junts afavoreix una visió crítica d'aquests mitjans.
- Ensenyar-los a **relacionar-se de manera positiva amb els altres** i a gestionar les dificultats amb què es poden trobar en el seu entorn: escola, amics, etc.

De qui més aprenen els vostres fills i filles és de vosaltres.
Si voleu que creixin sans, compartiu temps de qualitat amb ells i doneu-los un bon exemple.

Família Cuidadora

- Enquesta a familiars d'una persona amb TCA per esbrinar la seva resposta davant el trastorn:
 - Les mares assumeixen el rol de cuidador en un 64% dels casos. S'involucren més i s'informen més.
 - Les mares experimenten més culpa, ràbia i tristesa
 - L'esperança en la recuperació és la mateixa en pares i mare
- Actualment el grup està treballant en una guia dirigida per donar resposta a les preguntes més freqüents

Contacte

- Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia
C/ Mallorca, 198, ppl, 2º. 08036 Barcelona
Telf: 93 454 91 09
E-mail: sbujalance@acab.org

Moltes gràcies!