



# MITOS ACERCA DE LOS TCA

## **1- Quién sufre un TCA es porque quiere, es algo voluntario.**

Los TCA son trastornos mentales que nadie elige sufrir, como cualquier otro tipo de trastornos. Generan una alta cantidad de sufrimiento emocional tanto a la persona afectada como a su alrededor. Además, el origen de estos problemas siempre es multicausal, es decir, se genera por diversos factores como pueden ser el social, el familiar, etc.

## **2- Los TCA nunca se solucionan del todo.**

La Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria, elaborada por el ministerio de Salud y Consumo manifiesta que alrededor de un 50-60% de los casos se recupera en su totalidad, que cerca de un 20-30% restante lo hace de forma parcial, siendo sólo un 10-20% de los casos diagnosticados los que quedan cronificados en el tiempo.

## **3- Si no están extremadamente delgados, no tienen un TCA.**

El peso o la estética corporal no son la única señal de diagnóstico, ya que existen personas con un IMC bajo y no por ello tienen un TCA. Por otro lado, otro tipo de diagnósticos de TCA (como el Trastorno por Atracón) pueden presentar un IMC superior o normativo.

# MITOS ACERCA DE LOS TCA

**4- El único modo de compensar para tener un TCA son los vómitos.** Cierto es que la presencia de vómitos es muy conocida en los TCA pero existen otro tipo de conductas compensatorias como realizar ejercicio de forma excesiva, tomar laxantes, diuréticos o otro tipo de medicamentos o productos que facilite la pérdida de peso.

**5- Únicamente ocurre en mujeres.** Aunque la evidencia en las investigaciones afirma que la mayor prevalencia se da en mujeres, en menor medida, estos trastornos también afectan a los hombres. Esta generalización puede llevar consecuencias negativas al aumentar la sensación de vergüenza, la falta de consciencia y la probabilidad de esconder el trastorno, retrasando así la búsqueda de un tratamiento adecuado.

**6- Una vez se recupera el peso o se elimina el vómito, el TCA ya está curado.** Aunque estas conductas aumentan la gravedad del trastorno, los TCA van mucho más allá del peso y las conductas realizadas, ya que implica variables emocionales y psicológicas que también tienen que ser trabajadas.

# MITOS ACERCA DE LOS TCA

**7- El Trastorno por Atracón no existe. Sólo es falta de voluntad.** Tanto en el Trastorno por Atracón como en la Bulimia, los atracones se dan por una incapacidad para controlar la ingesta. Es un problema psicológico que debe ser trabajado para dotar a la persona de las estrategias necesarias.

**8- Si mi hijo/a desarrolla un TCA es porque algo he hecho mal como padre/madre.** Gran cantidad de guías publicadas aseguran que los padres no son la causa de los TCA. El desarrollo de estas problemáticas es diferente en cada caso y no hay unas reglas únicas que los padres puedan seguir para evitar la generación de un TCA en su hijo/a. Es más, algunos profesionales consideran necesario incluir a los padres en los tratamientos al ser indicadores de buen pronóstico y de esa forma, realizar un proceso de recuperación más rápido.