



**Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
del comportament alimentari**

Presentació Canal Trastorns de la conducta alimentària

<http://trastornsalimentaris.gencat.cat>



**Generalitat
de Catalunya**

Barcelona, 11 de desembre de 2013

Context social com a condicionant

- La bellesa clau de l'èxit i la popularitat.
- El cos prim és sinònim de bellesa, salut i felicitat.
- La imatge corporal és l'element principal.
- La dona pot modificar el seu cos a través de la dieta.
- La primesa és control, l'obesitat descontrol.



**Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
del comportament alimentari**



**Generalitat
de Catalunya**

Aspectes socioculturals dels TCA

- ❑ La nostra cultura imposa estereotips i valors que premien l'aspecte físic.
- ❑ L'ideal estètic femení és difícil d'aconseguir per a la majoria de les noies.
- ❑ Una societat que rebutja el sobrepès i l'obesitat i alhora afavoreix les dietes hipercalòriques, sobretot en els nens.
- ❑ En l'àmbit laboral la imatge juga un paper preponderant.
- ❑ S'observa una clara bipolarització de les conductes alimentàries:
 - Adolescents del sexe femení, que busquen de forma anòmla i desesperada la figura excessivament prima.
 - S'observa un augment de forma alarmant de l'obesitat en el món infantil, que pot comportar conductes restrictives o purgatives quan arriben a l'adolescència.



**Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
del comportament alimentari**



**Generalitat
de Catalunya**



Magnitud del problema a nivell internacional

- La prevenció dels trastorns mentals és una prioritat de salut pública.
- Els trastorns mentals tenen múltiples determinants, la prevenció necessita un esforç de molts sectors.
- La prevenció efectiva pot reduir el risc de desenvolupar trastorns mentals

- La prevalença dels TCA en dones adolescents i joves és:

Anorèxia nerviosa: 0,5 a 1%

Bulímia nerviosa : 0,9 a 4,1%,

Síndromes parcials: 5 a 13%

- D'un 5 a 15% de les noies adolescents utilitzen mètodes no saludables per al control dietètic.
- Les conseqüències són greus, actualment són la 3^a malaltia crònica en adolescents.
- El 33% presenten comorbiditat amb ansietat, depressió i abús de substàncies



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
del comportament alimentari



Generalitat
de Catalunya

Epidemiologia dels TCA a Espanya (GPC-TCA)

La **incidència**: 4,8 per 100.000 habitants

La **prevalença**: 6,1% de les dones de 12 a 24 anys tenen un TCA

Anorèxia Nerviosa: 0,5%

Bulímia Nerviosa: 0,6%

Quadres incomplets: 5,0%

Relació home/dona: 1/9

Pronòstic

Anorèxia Nerviosa seguit a 10 anys:

- Recuperació: 77,1%
- Cronificació: 19%

Bulímia Nerviosa seguit a 10 anys:

- Recuperació: 72,2%
- Cronificació 21,5%



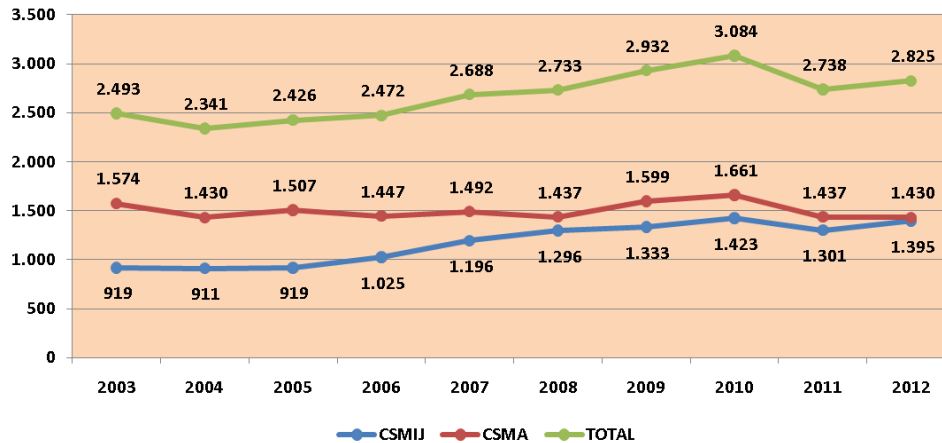
Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
del comportament alimentari



Generalitat
de Catalunya

Població atesa a la xarxa de salut mental

Evolució 2003-2012 del nombre de pacients atesos en CSM amb diagnòstic TCA



Any 2012:

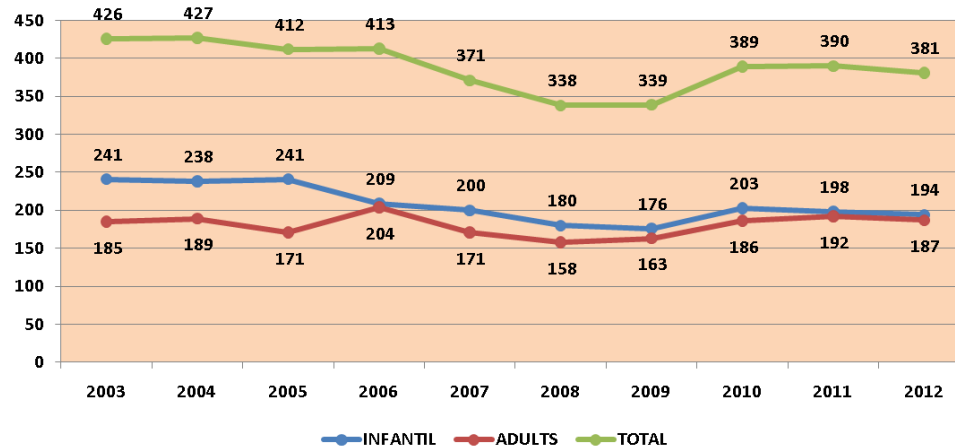
**Nombre de pacients atesos en CSM:
2.825**

Nombre d'altres hospitalàries: 381

Nombre d'altres a les UTCA: 205

Nombre ingressos al H. De Dia: 253

Evolució 2003-2012 del nombre d'altres hospitalàries amb diagnòstic TCA



**Generalitat
de Catalunya**

Els Trastorns del Comportament Alimentari

Malalties associades a la cultura

- ☐ Els TCA presenten diferents graus i formes.
- ☐ Expressen conflictes generalitzats de la cultura occidental, i es manifesten de forma aguda en els subjectes més fràgils.
- ☐ Els símptomes són exageracions de les conductes considerades com normals per la cultura en qüestió
- ☐ El trastorn TCA pot suposa conductes que poden ser valorades com a positives però en ser anormals, insanes, susciten ambivalència



**Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
del comportament alimentari**



**Generalitat
de Catalunya**



**Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
del comportament alimentari**

Taula de diàleg per la Prevenció dels TCA i Ob.Infantil

Prevenció Primària per als TCA i Obesitat Infantil



**Generalitat
de Catalunya**

La Prevenció

- Hi ha hagut un canvi en la terminologia usada per a referir-se als programes de prevenció primària.
- La prevenció secundària es basa en el fet que una identificació precoç i un ràpid inici de tractament dels TCA millora la prevalença.
- Els programes educatius i de cribatge són una bona estratègia de prevenció secundària.
- La formació dels metges d'atenció primària i dels professors i orientadors és bàsica ja que juguen un paper important en la promoció de la salut i la detecció dels casos.



**Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
del comportament alimentari**



**Generalitat
de Catalunya**

Objectius de la Prevenció

- ☐ Estratègies que augmenten la confiança en ells mateixos
- ☐ Potenciar valors intrínsecs que contraresten la influència cultural
- ☐ Promocionar la salut global
- ☐ Promoure estratègies que motiven a assumir el control de la pròpia salut
- ☐ Millorar la qualitat de vida
- ☐ Informació destinada a augmentar la consciència i coneixement dels riscos.
- ☐ Desenvolupament de les destreses necessàries per convertir la informació rebuda en un exercici efectiu de control sobre els hàbits de salut
- ☐ Adquisició d'habilitats específiques per fer front a les situacions de risc o per posar en pràctica les alternatives saludables.
- ☐ Desenvolupar una sensació ferma d'auto eficàcia
- ☐ Modificació i/o creació de suports socials i ambientals idonis per aconseguir els canvis personals desitjats.



**Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
del comportament alimentari**



**Generalitat
de Catalunya**

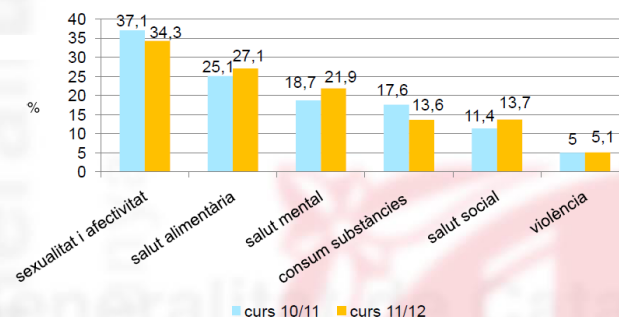
Programa Salut i escola

- Apropar els serveis de salut als centres docents i als adolescents, mitjançant la consulta oberta als centres d'educació secundària amb les màximes garanties d'intimitat.
- Facilitar la promoció d'actituds i hàbits saludables (factors protectors) amb actuacions d'educació per a la salut.
- Reduir els comportaments que poden afectar negativament la salut (factors de risc).
- Detecció precoç dels problemes de salut a fi d'intervenir al més aviat possible.



Taula de diàleg per a la prevenció dels trastorns del comportament alimentari

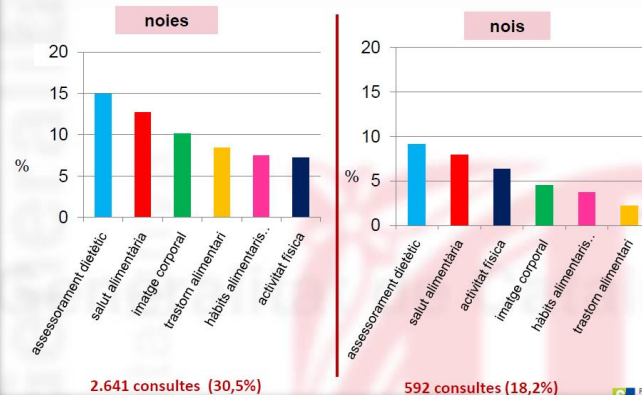
La CO i el seu registre ha permès conèixer els temes més freqüentment consultats



El respecte a la **privacitat** i la **confidencialitat** és condició general

Font: Registre del Programa Salut i Escola. Programa de Salut Maternoinfantil. Curs 10/11 i 11/12

% de consultes de salut alimentària segons gènere curs 2011-2012



Generalitat de Catalunya

Trastorns conducta alimentària

Què són?

- ▶ Tipologia
- ▶ Patologies associades
- ▶ Criteris diagnòstics
- ▶ Factors de risc o vulnerabilitat
- ▶ Comportaments sospitosos
- ▶ Signes d'alarma

Què podem fer davant la sospita de malaltia?

- ▶ Què pot fer la família?
- ▶ Què poden fer els amics i els companys?
- ▶ Què pot fer l'escola?
- ▶ Què poden fer els professionals?
- ▶ Què poden fer les associacions?
- ▶ Què pot fer la justícia?
- ▶ Qui us pot ajudar?
- ▶ Factors de bon pronòstic

Tractament

- ▶ Objectius del tractament



[Trastorns conducta alimentària](#) > [Prevenció](#) > [Prevenció a Catalunya](#)

Prevenció a Catalunya

Un dels objectius d'aquesta pàgina és aglutinar diferents esforços que es fan a Catalunya per prevenir els trastorns de la conducta alimentària i diferents organismes que han tingut un impacte important com són:

Què són els TCA

- Tipologia
- Comorbiditat
- Criteris Diagnòstics
- Comportaments sospitosos
- Signes d'alarma

Què poden fer

- La Família
- Els amics
- L'escola
- Els professionals
- Les associacions
- La justícia
- Qui us pot ajudar

El tractament

- Objectius del Tractament
- Tipus de tractament
- El paper de la Família
- Drets del pacients

El pronòstic

La prevenció

Canal Salut

Trastorns conducta alimentària

Què són?

- ▶ Tipologia
- ▶ Comorbiditat
- ▶ Criteris diagnòstics

Factors de risc o vulnerabilitat

Comportaments sospitosos

Signes d'alarma

Què podem fer davant la sospita de malaltia?

- ▶ Què pot fer la família?
- ▶ Què poden fer els amics i els companys?
- ▶ Què pot fer l'escola?
- ▶ Què poden fer els professionals?
- ▶ Què poden fer les associacions?
- ▶ Què pot fer la justícia?

Qui us pot ajudar?



[Trastorns conducta alimentària](#) > [Què podem fer davant la sospita de malaltia?](#) > [Què pot fer l'es](#)

Què pot fer l'escola?

A l'àmbit escolar també es pot començar a detectar el trastorn alimentari. Els infants i adolescents e d'alerta que poden fer pensar que algú està entrant en un procés de malaltia, és important poder pa

L'escola té una funció important en la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària que consis desenvolupament de les habilitats personals i socials, a potenciar els hàbits i les actituds saludables

En el cas que es tingui la sospita que algun alumne pot patir un trastorn de la conducta alimentària, família amb la finalitat que la persona sigui avaluada de manera precoç pels especialistes.

Si entre els alumnes n'hi ha un amb trastorn de la conducta alimentària, el més important és crear u autoestima, una alta inseguretat, insatisfacció i carència d'habilitats socials. S'ha d'estar, per tant, m molt susceptibles a qualsevol comentari, tant negatiu com afalagador. Per tant, el més indicat és act parlar o resoldre els problemes d'estudi, d'exàmens, d'interacció amb professors o alumnes; però se

A més, cal tenir en compte que aquests pacients poden tenir llargs períodes de baixa o repetits ingre Fonamentalment, s'ha d'intentar facilitar la inserció a l'aula i amb els seus companys, i transmetre u això s'han de fomentar unes actituds, uns valors i uns coneixements adequats referents al pes, la fig

Canal Salut

Trastorns conducta alimentària

Què són?

- ▶ Tipologia
- ▶ Comorbiditat
- ▶ Criteris diagnòstics

Factors de risc o vulnerabilitat

Comportaments sospitosos

Signes d'alarma

Què podem fer davant la sospita de malaltia?

- ▶ Què pot fer la família?
- ▶ Què poden fer els amics i els companys?
- ▶ Què pot fer l'escola?
- ▶ Què poden fer els professionals?
- ▶ Què poden fer les associacions?
- ▶ Què pot fer la justícia?

Qui us pot ajudar?



[Trastorns conducta alimentària](#) > [Què podem fer davant la sospita de malaltia?](#) > Què pot fer la família

Què pot fer la família

És probable que la persona que pateix un trastorn alimentari el mantingui ocult o ho negui. De fet, els adolescents han arribat a patir les conseqüències negatives que pot provocar la malaltia i, per tant, no prenen consciència del problema. Perceben com una cosa que va en contra dels seus desitjos. A més, els adolescents no acostumen a demanar ajuda obertament.

Un tret comú d'aquests pacients és la dificultat que tenen tant per identificar les emocions i sentiments com per demanar ajuda obertament.

Davant d'aquesta situació és important mantenir la calma i actuar amb fermesa, però cal evitar la confrontació. És convenient demanar ajuda professional per poder realitzar un bon diagnòstic diferencial i determinar el tractament adequat per aconseguir un assessorament complet sense les possibles interferències d'oposició de la persona afectada. Un cop que es confirmi el diagnòstic, cal iniciar el tractament adequat a la gravetat del cas. És important que s'entengui el problema com una malaltia i no com un caprici del fill o filla. Connectar amb el problema i assolir-ho per empatitzar, per no fer-los sentir culpables i per evitar enfrontaments.

Què podem fer si sospitem que el nostre fill o filla podria estar patint un trastorn alimentari?

- Parlar-hi d'allò que hem constatat, del que li està passant. Podem intentar descobrir si entén que té un problema («malament?», «què és això?», «què et sembla?», «què et preocupa des de fa uns dies?») i no tan

Vídeo Càpsules

- ❑ Signes d'alerta de l'anorèxia

http://www.youtube.com/watch?v=u7oXa0sp_Ck

- ❑ Mites sobre alimentació

<http://www.youtube.com/watch?v=ycSwaC7YurY>



**Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
del comportament alimentari**



**Generalitat
de Catalunya**



**Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
del comportament alimentari**

061 CatSalut
Respon

<http://trastornsalimentaris.gencat.cat>



**Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
del comportament alimentari**

Presentació Canal Trastorns de la conducta alimentària

<http://trastornsalimentaris.gencat.cat>