

# MITOS Y REALIDADES DE LOS TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) implican una relación disfuncional con la comida, el cuerpo y el peso, **afectando la salud física y el bienestar psicosocial.**

## Si alguien no está extremadamente delgado, **no tiene TCA**

Lo que define el trastorno son las conductas alimentarias dañinas, el malestar emocional y la relación conflictiva con el cuerpo, no el número en la balanza.



## **Se puede superar con fuerza de voluntad**

La recuperación no depende del esfuerzo personal, ya que intervienen múltiples factores causales. Es clave un abordaje psicológico, médico y nutricional.

## Solo afecta a mujeres jóvenes

Los TCA pueden ser frecuentes en mujeres, pero también afecta a varones. Los estereotipos de género y edad pueden dificultar el tratamiento.



## Los TCA solo existen cuando hay **vómitos o ayuno extremo**

No todos los TCA implican dejar de comer o vomitar, pueden manifestarse de forma diversas e incluso menos visibles.

**¡Busca ayuda profesional si lo necesitas!**

**Líneas de apoyo:**

317-1000 anexo 3700

serviciopsicologia@usil.edu.pe