



Lucas González Romero

Enfermero especialista en Salud Mental. Centro de SM infanto-juvenil de Sarriguren

“Los TCA son una expresión de malestar emocional que exige un abordaje individualizado y sistémico”



El abordaje de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) exige una mirada integral y especializada, en la que enfermería desempeña un papel clave tanto en la detección precoz como en el acompañamiento terapéutico a largo plazo. Para profundizar en cómo individualizar los cuidados desde una visión sistémica y basada en la evidencia, hablamos con Lucas González Romero, enfermero especialista en Salud Mental quien impartió en el COEGI la formación: “Acompañamiento en los trastornos de la conducta alimentaria. Individualizando los cuidados desde una visión sistémica”.

Desde tu experiencia, ¿los TCA siguen siendo hoy un reto complejo para las y los profesionales de la salud?

Así es y se debe, en mi opinión, a que los TCA son trastornos complejos que tienen un origen multifactorial: intervienen factores biológicos, psicológicos, familiares y sociales. A veces resulta difícil interpretar y analizar todos estos elementos, lo que complica su abordaje. Además, son casos que requieren una atención muy individualizada.

¿Ha cambiado en los últimos años el perfil de las personas con TCA y su prevalencia?

Los trastornos de la conducta alimentaria siguen teniendo una mayor prevalencia en la adolescencia, que es la etapa en la que suelen debutar, aunque pueden aparecer en cualquier momento del ciclo vital. Tradicionalmente ha habido más incidencia en mujeres, especialmente en los trastornos más restrictivos, pero en otros cuadros no tan visibles (como el trastorno por atracón), la diferencia por género es cada vez menor.

En los últimos años sí hemos observado cambios relevantes en el perfil de los TCA. Son trastornos muy vinculados al contexto social, muy sensibles a los

valores predominantes y a la ética social del momento, y todo ello influye directamente en su forma de manifestarse. A medida que la sociedad cambia, también lo hace la presentación clínica de estos trastornos. Actualmente vemos cuadros menos definidos, con mayor presencia de hiperfagias y conductas mixtas, y no una clínica tan marcada.

Además, es cada vez más frecuente encontrar TCA subclínicos; es decir, personas que no cumplen estrictamente los criterios diagnósticos pero presentan rasgos claros de alteración de la conducta alimentaria. En cuanto a la prevalencia, es difícil determinar si realmente ha aumentado o si lo que ha crecido es la visibilidad y la capacidad de detección, ya que anteriormente muchos de estos casos pasaban desapercibidos o se normalizaban.

Intervención de las enfermeras

En tu opinión, ¿qué aportan los y las profesionales de enfermería al abordaje de los TCA?

Hay que tener en cuenta que, desde enfermería, una de las principales funciones en trastornos de salud mental es hacer un abordaje terapéutico orientado a incorporar, modificar o cambiar autocuidados y cuidados dependientes que favorezcan la recuperación.



Lucas González Romero

Enfermero especialista en Salud Mental. Centro de SM infanto-juvenil de Sarriguren

En concreto, en los TCA las enfermeras promueven cambios en los hábitos de vida que pueden estar interfiriendo o perpetuando la conducta alimentaria. Intervenimos sobre conductas cotidianas relacionadas con la alimentación, los patrones nutricionales, la relación con la comida y también sobre los patrones relacionales con el entorno cercano.

La educación para la salud, especialmente en el ámbito nutricional, cuenta con una alta evidencia en la mejora de las conductas alimentarias. Lo ideal es que el abordaje sea multidisciplinar, con la participación de nutricionistas y otros profesionales, y que la enfermería refuerce y acompañe las pautas nutricionales, aportando además consejos dietéticos y psicoeducación adaptada a cada persona.

¿Cómo pueden las enfermeras intervenir de forma temprana en el ámbito comunitario?

La prevención temprana pasa, en gran medida, por explorar y favorecer relaciones saludables a nivel familiar, escolar y social. No en vano, el factor relacional está en el origen de muchos trastornos de la conducta alimentaria y suele ser el elemento común que subyace a su aparición.

El TCA es una sintomatología de malestar emocional

“Eremu komunitariotik egindako detekzio goiztiarra funtsezkoa da kronifikazioa saihesteko”

que suele estar ligado a situaciones relacionales. Por ello, la enfermería puede intervenir desde Atención Primaria, desde la enfermería escolar y en el ámbito comunitario, que es donde se realiza un seguimiento continuado y donde se puede abordar de forma temprana la dimensión emocional, especialmente en niños/as y adolescentes. También es importante asegurar una relación sana con la comida desde las primeras etapas de la vida, fomentando una ingesta adecuada y saludable.

Factores de riesgo

¿Qué factores de riesgo y de cronificación deberíamos saber identificar desde la práctica enfermera?

Entre los principales factores de riesgo destacan: a nivel nutricional las dietas desestructuradas y/o poco saludables; a nivel psicológico el perfeccionismo, la autoexigencia elevada, la presencia de malestar emocional de base y la percepción de soledad; a nivel relacional destacarían determinados ambientes familiares o sociales críticos, hostiles o que cuenten con poca contención emocional.

En cuanto a la cronificación, influyen especialmente la falta de un abordaje precoz, intervenciones inadecuadas, la hiperfocalización exclusiva en los síntomas alimentarios o, por el contrario, la minimización del problema. Todo ello puede dificultar la evolución y el pronóstico.





Lucas González Romero

Enfermero especialista en Salud Mental. Centro de SM infanto-juvenil de Sarriguren



¿Cuáles son las dificultades que encuentran las enfermeras al acompañar a personas con TCA?

Una de las principales dificultades es que se trata de trastornos claramente multifactoriales, lo que complica identificar qué factores subyacen y están en la base del problema. Además, al precisar de un abordaje multidisciplinar, en ocasiones a las enfermeras nos cuesta encontrar nuestra posición dentro del equipo.

Por eso, creo es importante también que las enfermeras puedan encontrar su hueco dentro del equipo, que tengan claro cuál es su intervención, así como el valor que tienen y su aportación como profesionales al equipo.

“Pazientea elikadura-sintomatologiatik harago entzutea ezinbestekoa da zaintzak indibidualizatzeko.”

Escuchar al paciente

Con respecto a los planes de cuidados, ¿qué claves consideras esenciales para diseñar planes individualizados en TCA?

La clave es escuchar al paciente y comprender sus necesidades reales. Es fundamental ir más allá de la

sintomatología alimentaria y explorar las verdaderas preocupaciones internas, las inquietudes emocionales y las dificultades sociales que atraviesa.

Una buena valoración enfermera, apoyada en los distintos patrones de enfermería, nos permite entender la esencia del trastorno y, a partir de ahí, diseñar un plan de cuidados verdaderamente individualizado y ajustado a cada persona.

El curso que impartiste puso el foco en una visión sistémica, ¿qué implica esto aplicado al cuidado de personas con TCA?

Al final, la comida es un vector comunicacional y a través de la alimentación también nos comunicamos y relacionamos con nuestro entorno, especialmente con

“Prestakuntza da erizainek Elikadura Joeren Nahasmenduen laguntzari beldurra galtzeko tresnarik onena.”

la familia, que es el núcleo social más relevante.

Las dinámicas familiares, nuestras emociones y nuestra salud mental están estrechamente vinculadas con la forma en que nos relacionamos con la comida. Por ello, una visión y abordaje sistémico puede ser una de las mejores herramientas para este conjunto de trastornos.

¿Qué mensaje te gustaría trasladar a las enfermeras que acompañan a personas con TCA?

Creo que el principal problema para el abordaje es el miedo, que a veces nos paraliza como profesionales. Por eso, animo a profundizar en el conocimiento de estos trastornos para perder ese miedo, que da origen a la inseguridad en el acompañamiento.

Empoderarse como profesionales es clave, porque en general son personas que agradecen un acompañamiento adecuado y seguro. Con formación y confianza, el acompañamiento puede ser profundamente terapéutico.