

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN



La mayoría de los adolescentes con trastornos de alimentación inician su problema sin prever en absoluto las consecuencias. Persiguen un objetivo válido, que es el de sentirse mejor con ellos mismos, pero no tienen en cuenta que a menudo los medios no sólo no son adecuados sino que además resultan altamente nocivos. Carecen de información o bien la que tienen no es correcta, por eso uno de los objetivos de la prevención es proporcionar la información necesaria sobre las conductas de riesgo, síntomas, características y formas de prevención.

Nuestro programa va dirigido a adolescentes que están preocupados por su cuerpo y que posiblemente han empezado a alterar su comportamiento alimentario.

La prevención de los trastornos de la conducta alimentaria (T.C.A.) resulta de vital importancia dadas las cifras actuales de prevalencia de tales trastornos, que se sitúan entre el 1% y el 4% de la población adolescente.

Los T.C.A. son trastornos poligénicos; en su origen hay factores de diversa índole como factores emocionales y afectivos; autoestima deficiente, presión social, acontecimientos vitales estresantes típicos de la adolescencia, altos

niveles de ansiedad, distorsión de la imagen corporal, creencias irracionales, atribuciones del valor de uno mismo en función del peso y la figura etc.

El trabajo de prevención de los T.C.A. está necesariamente condicionado por las características que los definen, entre ellas las más relevantes para diseñar y desarrollar acciones preventivas son:

- El adolescente obtiene grandes refuerzos cuando empieza a desarrollar conductas de riesgo; a través del control y la manipulación de la comida compensa su falta de valía personal, su baja autoestima, la incapacidad de mantener relaciones interpersonales maduras, la ausencia de identidad propia etc.

La delgadez le proporciona una identidad exitosa, recibe atención y alabanzas y suprime los sentimientos de inseguridad ante los demás. El control que ejerce sobre la comida le da la sensación de capacidad para controlar su propia vida.

- Por otra parte, las personas que desarrollan un T.C.A. ocultan los síntomas. Es frecuente que el adolescente increpado por sus padres o educadores conteste airadamente porque desea mantener el refuerzo social y personal que obtiene con su conducta.
- De igual forma, el adolescente que empieza a desarrollar un T.C.A. niega lo que le pasa como forma de reducir la disonancia cognitiva resultante de la discrepancia entre los riesgos que entraña su conducta para la salud y la valoración positiva que atribuye al hecho de estar delgado.

Las acciones preventivas deben diseñarse teniendo estos aspectos muy en cuenta. De tal forma que cualquier trabajo preventivo en este marco, debe hacerse de forma **indirecta** ya que las acciones preventivas directas sólo provocarían rechazo en los adolescentes implicados, ya que como vemos hay un deseo de mantener las conductas de riesgo por el alto refuerzo que

obtienen con ellas y porque hay una falta de conciencia de las consecuencias negativas de las mismas.

La mejor manera de trabajar en prevención de los T.C.A. por tanto, es trabajando con los factores de riesgo y desde una perspectiva interdisciplinaria donde se impliquen todos los profesionales que trabajan con el adolescente (profesores, tutores, monitores de gimnasia...) y por supuesto las familias.

Bloques de contenido:

- 1. La adolescencia**
- 2. Las emociones**
- 3. La autoestima**
- 4. Locus de control y estilo atributivo**
- 5. Presión social y estereotipos**
- 6. Entrenamiento en relajación**
- 7. Habilidades sociales**
- 8. Trastornos de alimentación**
- 9. Nutrición**