



DEUTSCH - CHILENISCHER BUND  
**LIGA CHILENO - ALEMANA**

## Protocolo de Prevención

### Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA)

*Este documento tiene como función guiar en el apoyo de una persona que presente signos de este tipo.*

*No debe usarse como guía terapéutica ni de diagnóstico.*

*Su uso está dirigido a trabajadores del DCB, profesores acompañantes, afiliados y para las familias involucradas*

#### **Tipos de señales**

El diagnóstico de un TCA requiere de una evaluación profesional capacitada y cautelosa, en parte por su gran variedad de señales.

#### **Señales en relación a la alimentación:**

- Utilización injustificada de dietas restrictivas.
- Estado de preocupación constante por la comida.
- Interés exagerado por recetas de cocina.
- Sentimiento de culpa por haber comido.
- Comportamiento alimentario extraño (p.ej. velocidad de ingestión).
- Levantarse de la mesa y encerrarse en el baño después de cada comida.
- Aumento de la frecuencia y cantidad de tiempo que está en el baño.
- Evitar comer en grupo.
- Rapidez con la que realiza la ingestión de alimentos

#### **Señales en relación al peso:**

- Miedo y rechazo exagerado al sobrepeso.
- Práctica de ejercicio físico de forma compulsiva con el único objetivo de adelgazar.
- Práctica del vómito autoinducido.

- Consumo de laxantes y diuréticos.
- Si es mujer: amenorrea (desaparición del ciclo menstrual durante, como mínimo, 3 meses consecutivos), como síntoma debido a la desnutrición.
- Otros síntomas físicos debidos a la desnutrición: frío en las manos y pies, sequedad de la piel, estreñimiento, palidez o mareos, caída de cabello, etc.
- No querer participar en las actividades sociales o físicas por fatiga u otras razones: autoexclusión.

#### **Señales en relación a la imagen corporal:**

- Percepción errónea de tener un cuerpo grueso.
- Intentos de esconder el cuerpo con ropa ancha.
- No querer participar en actividades que requerían descubrir el cuerpo (acuáticas).

#### **Señales en relación al comportamiento:**

- Aislamiento progresivo.
- Aumento de la irritabilidad y agresividad.
- Aumento de los síntomas depresivos y/o la ansiedad.
- Comportamientos manipulativos y aparición de mentiras.

#### **¿Qué hacer si se notan señales de un TCA durante el campamento?**

- a) Es importante no reaccionar de forma desmesurada o crítica, ya que eso puede comprometer la apertura de la persona afectada a recibir ayuda.
- b) Revisar ficha médica, para comprobar antecedentes.
- c) Informar al equipo en el siguiente orden:
  - 1) Encargado (LAKO) informa a apoderado. Es bueno preguntar a los padres si han visto estas cosas antes o si tienen recomendaciones sobre cómo apoyar a su hijo/a. Se debe recomendar evaluación y apoyo por parte de un profesional de la salud (Psicólogo, Nutricionista) en caso de que aún no lo tenga.
  - 2) Encargado (LAKO) informa a enfermería.
  - 3) Reunión con las personas a cargo del grupo, para que todos estén al tanto de la situación.
  - 4) Jefe de grupo espera la respuesta de cómo actuar.
- d) Si el campista no se atreve a hablar con sus padres o no sabe cómo hacerlo, los monitores pueden ofrecer ayuda para interceder. En caso de que plante resistencias, es necesario hacerle ver la gravedad del asunto y explicarle que es algo que se debe hablar con sus padres para poder darle el mejor apoyo posible.
- e) Los apoderados del campista serán quienes determinen medidas a tomar, en base a las recomendaciones recibidas.
- f) El DCB podrá realizar un seguimiento del estado del campista, pero que no sea percibido como hostigante.

- g) Gerencia del DCB sólo solicitará que la persona sea enviada a su hogar en casos graves, en que la conducta alimentaria presente un claro daño en la integridad física y/o psicológica de la persona (determinado por una evaluación psicológica/ nutricionista).

#### **Recomendaciones adicionales:**

- Tener **paciencia**: En los Trastornos de Conducta Alimentaria puede existir una gran ambivalencia. Por un lado pueden querer mejorar, pero muchas veces hay algo que les frena o les hace auto-sabotearse. Puede hacer falta bastante apoyo contenedor durante su proceso.
- Escuchar y entender su **situación**: Es importante escucharlo atentamente y sin enjuiciar ni bombardear con preguntas y soluciones. Mostrar enfado o emociones fuertes puede alimentar su malestar y su necesidad de aislarse o cerrarse. Cuando se muestre receptivo, se pueden realizar pactos con el campista. Cuando se vea que le cuesta seguirlos, se le puede recordar, pero como un aliento, no como una crítica. No intentar actuar como terapeuta.
- No ceder a **chantajes**: Las personas con TCA pueden llegar a comportarse de manera manipuladora. Es importante mantener límites claros, pero desde el deseo de apoyo. Si se realizan compromisos, estos deben ser conversados y estructurados.
- Ofrecer **opciones** variadas y equilibradas. No obligue a comer, pero fomente la participación en las comidas de manera no intrusiva.
- Recalcar que siempre se mantendrá la **confidencialidad** de la situación. No compartir detalles con otros participantes sin el consentimiento del campista.

- **Ejemplos sobre cómo conversar sobre el tema con el campista:**

→ "He visto ciertas señales que indican que quizás podrías tener dificultades con la comida". No lo acuses, condenes ni le hagas confesar nada; se recomienda ser puntual y sin hacer intentos de actuar como se fuese su terapeuta.

→ Tras esta primera afirmación, deja espacio para que la otra persona pueda expresar su vivencia y lo que opina al respecto.

→ Cuando se ofrezca una evaluación y apoyo psicológico/nutricionista, es importante explicar que esta es una medida preventiva, no porque se le esté acusando de tener un TCA ni que la persona sea una fuente de problema. Se hará esto con el bienestar del alumno en mente.

→ "He notado que últimamente te sientes incómodo con la comida. ¿Hay algo que te preocupe?"

#### **Cómo manejar Crisis Relacionadas con Trastornos de Conducta Alimentaria:**

##### **1. Identificación de una Crisis**

Una crisis puede incluir señales:

- **Físicas:** Desmayos, debilidad extrema, dolor abdominal, vómitos frecuentes, deshidratación.
- **Emocionales o conductuales:** Ansiedad severa, episodios de llanto incontrolable, aislamiento extremo, rechazo tajante a alimentarse o conductas autoagresivas.
- **Psicológicas:** Pensamientos expresados de desesperanza, culpa extrema o ideación suicida.

## 2. Respuesta Inmediata

- Evaluación inicial:**
  - Mantenga la calma y actúe con seguridad.
  - Pregunte al joven cómo se siente y evalúe si puede responder coherentemente.
  - Evalúe signos vitales visibles como respiración, coloración de la piel o nivel de conciencia.
- Aislamiento controlado:**
  - Si es necesario, retírelo del grupo para evitar exposición social o estrés adicional.
  - Asegúrese de que siempre esté acompañado por un miembro capacitado del personal.
- Primeros auxilios básicos:**
  - Si hay signos de deshidratación, ofrezca agua en pequeños sorbos.
  - Si está inconsciente, colóquelo en posición de recuperación.
  - Evaluar si es que requiere traslado a centro de salud.

## 3. Comunicación y Escalamiento

- Notificación interna:**
  - Informe de inmediato al líder del campamento o a la persona responsable de emergencias.
  - Registre detalles de la situación: hora, signos observados, acciones tomadas.
- Contacto con los padres o tutores:**
  - Comuníquese con los padres/tutores tan pronto como la situación esté controlada.
  - Proporcione información clara y objetiva: "Hemos notado que [Nombre] presentó [síntomas] y tomamos las siguientes medidas..."
- Consulta médica:**
  - Si los síntomas lo requieren, contacte a un servicio médico de emergencia o traslade al joven a un centro de salud cercano.
  - Lleve consigo cualquier historial médico relevante, si está disponible.

En caso de que se llegue a un acuerdo de que el campista permanezca en el campamento, se le hará un seguimiento para evaluar mejoras u otras conductas de riesgo.