

# Prevención y promoción de la salud ante trastornos de conducta alimentaria en adolescentes. Revisión bibliográfica

Autoras: Pérez Cuadros, Emma. Medina Rodríguez, Ana Fca. de la ONG Enfermeras Para el Mundo Almería de la Fundación Salud y Sociedad

## Introducción:

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son un problema multifactorial que afecta a gran número de adolescentes en nuestra sociedad desarrollada; provocan graves problemas para la salud constituyendo también un motivo de morbilidad y mortalidad en esta población. Las tasas de mortalidad son las más altas en los trastornos mentales, en mujeres de entre 15 y 24 años de edad. La cronicidad de los TCA es causa de preocupación pues sólo el 50% de los pacientes afectados se recupera totalmente, el 30% sigue con espectros subclínicos de la enfermedad y el 20% presentan serias complicaciones. La Anorexia Nerviosa (AN) es la tercera enfermedad crónica más común entre los adolescentes (1).

La educación para la salud es imprescindible desde el punto de vista del estilo de vida y de los autocuidados en los que la prevención de enfermedades y la promoción de la salud son pilares fundamentales. Dichas intervenciones enfermeras son realizadas por la ONG Enfermeras para el Mundo (EPM) Almería de la Fundación Salud y Sociedad (FSS) con actividades que llevamos a cabo en adolescentes. Por todo lo anterior nos planteamos hacer esta revisión bibliográfica, ya que la población a la que dirigimos nuestras acciones de Educación para la Salud con Talleres Sociosanitarios desde la ONG es la más vulnerable ante el problema de los TCA.

## Objetivos:

**Principal:** Realizar una revisión acerca de trastornos de conducta alimentaria en adolescentes para orientar las acciones preventivas y de promoción de la salud.

**Operativos.**

- 1-Realizar revisión bibliográfica acerca de los TCA en adolescentes.
- 2-Seleccionar artículos centrados en medidas preventivas y promoción de la salud en TCA en adolescentes.
- 3-Consultar dichos artículos sobre medidas preventivas y aplicables en adolescentes.
- 4-Diseñar nuestras acciones preventivas y de promoción de la salud sobre TCA en adolescentes según la evidencia de los artículos consultados.

## Método:

**Estrategia de búsqueda.** Realizamos la búsqueda bibliográfica entre enero y marzo de 2016 para consultar los resultados sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria en adolescentes y su prevención en diversas publicaciones en España y Latinoamérica. La búsqueda ha sido realizada siguiendo los niveles de mayor evidencia. Hemos empleado buscadores y bases de datos en español y en inglés: Pubmed, Medline, Scielo, Cuiden, Biblioteca virtual del SAS. Las publicaciones revisadas pertenecen a artículos originales de trabajos de investigación, metaanálisis, tratados, guías y libros.

**Criterios de inclusión y exclusión:** Hemos seleccionado artículos centrados en salud pública; excluimos artículos basados en hospitalización y casos clínicos.

Se han revisado 21 artículos.

## RESULTADOS

Los estudios revisados nos muestran resultados semejantes en cuanto a los sujetos estudiados:

- aspectos socioeconómicos, edad, sexo, niveles de estudio.
- Los trastornos alimentarios se dan en las poblaciones estudiadas con mayor prevalencia en mujeres que en hombres, y aún mayor en niñas preadolescentes y adolescentes.

**Seleccionamos 4 puntos concluyentes:** Factores de riesgo para la aparición de TCA, Debilidades, Intervenciones, Demandas prioritarias para la prevención.

### 1. Factores de riesgo en la aparición de TCA:

- Genéticos, cambios puberales, vulnerabilidad de los adolescentes a la idea de delgadez, presión social por la delgadez, insatisfacción con la imagen corporal, la dieta restrictiva, la depresión y la baja autoestima.
- Influencia familiar (hábitos alimenticios, horarios de alimentación, la soledad, falta de comunicación y ocupación de los padres)
- Impacto de los medios de comunicación y el éxito social.

**2. Debilidades:** Falta de recursos y conocimientos sobre TCA, escasez de programas transversales, deficiente coordinación.

### 3. Intervenciones:

- Varios estudios exploratorios sugieren la *necesidad de intervenciones*
- Otros se muestran *reacios a intervenciones directas* por el efecto negativo que pudiera tener sobre los adolescentes por el rechazo de los mismos e instrumentalizan la intervención en sentido negativo, ante los padres.
- Otros entienden que dichas *intervenciones* pueden ser usadas por los adolescentes para informarse y beneficiarse de la información, y esto puede provocar un *efecto contrario a la prevención*.
- Otros autores sugieren que la *prevención* se debe *enfocar a una vida saludable* con hábitos alimenticios sanos.
- En otros estudios se han hecho *intervenciones directas multidisciplinares* y requieren abundantes recursos materiales y humanos, con lo cual las administraciones también son reacias a ellas. Sugieren algunos: formación de profesores y familias en hábitos de vida saludables, para reforzar la enseñanza y la educación para la salud de los adolescentes.

### Bibliografía:

1. Jurado L, Correa JM, Delgado A; Trastornos de la Conducta Alimentaria en niños y adolescentes. MedUNAB 2009; 12:129-143.
2. March J.C, Suess A, Prieto M.A; Trastornos de la Conducta Alimentaria: Opiniones y expectativas sobre estrategias de prevención y tratamiento desde la perspectiva de diferentes actores sociales. Nutr.Hosp.v.21n.1Madrid ene.-feb. 2006.
3. Tinahones FJ, Gonzalo-Marín M; Abordaje del os trastornos de la conducta alimentaria. Revista Endocrinología y Nutrición Vol 51. Núm 4, abril 2004.

### 4. Demandas prioritarias:

- Mayor dotación de recursos humanos y materiales, aumento de coberturas y de servicios especializados(2), fomento de formación específica y mejora de coordinación.
- Respecto a la *prevención* se prefiere un *abordaje inespecífico* de la temática para *impedir comportamientos de imitación* entre la población joven.

## Conclusiones:

- Para diseñar las acciones preventivas y de promoción de la salud sobre TCA en adolescentes se deben establecer programas concretos de formación y educación en los centros escolares para alumnos, profesores y familias, y programas divulgativos en televisión, revistas juveniles, dirigidos y coordinados por la administración sanitaria y educativa, con los medios necesarios personales y económicos. Desde Enfermeras para el Mundo, como ONG, aportamos la acción voluntaria para el desarrollo conjunto de dichos programas.

