

## Más allá del espejo: Reflexiones sobre los trastornos alimentarios

Hace algunos días se conmemoró el día Internacional de la lucha contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), fecha que busca visibilizar y desestigmatizar condiciones como la anorexia, la bulimia, el trastorno por atracón, entre otras. Desde la psicología, entendemos que los trastornos alimentarios son mucho más que una preocupación por la apariencia física, sino que representan una lucha interna marcada por complejas interacciones entre factores biológicos, psicológicos y sociales.

Desde el panorama nacional, los TCA se encuentran en una situación preocupante. Según datos recientes, los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) han ido en aumento tras la pandemia, sobre todo en adolescentes y jóvenes. Encontramos que hoy en día el 0,9% de los adolescentes sufren de anorexia, mientras que el 2,1% enfrenta bulimia. Estos datos, desde el enfoque biopsicosocial son alarmantes puesto que uno de los factores que influencia la aparición de un TCA, está al alcance de todos y todas: las redes sociales y los ideales de belleza inalcanzables que promueven.

Ahora bien, cuando hablamos de TCA, no sólo se limita al ámbito alimentario, sino que también al mismo cuerpo. Según un estudio del Ministerio de Salud, más del 30% de los jóvenes presenta algún grado de insatisfacción corporal, un factor de riesgo que puede predisponer al desarrollo de TCA. A nivel psicológico, podemos encontrar el trastorno de dismorfia corporal, los cuales afectan la autoestima, la autopercepción y, en muchos casos, llevan a la depresión y a la ansiedad.

Entonces, ¿qué se puede hacer? La prevención y el tratamiento de los TCA requieren de un enfoque integral. Desde la psicología, es crucial educar sobre la importancia de una autoestima sólida, ya sea en espacios educativos y/o familiares. Referido a lo anterior, se torna sumamente necesario el poder realizar investigaciones actuales, puesto que, en 2022, la Universidad Católica de Chile, reporta un riesgo de TCA en espacios educativos,



**María José Lizana**  
Psicóloga y académica U. Central

mencionando que entre el 7,9% y el 15% de estudiantes presenta este diagnóstico.

En conmemoración, es imperativo recordar que estos problemas van mucho más allá del peso corporal o la alimentación. Son condiciones graves, que afectan todos los aspectos de la vida de quienes las sufren y que requieren atención profesional, comprensión social y políticas de salud pública que faciliten el acceso a la prevención y tratamiento, ya que aquellos que requieren recibir tratamiento, se topan con una realidad de barreras en el acceso, puesto que la disponibilidad de servicios especializados en TCA es limitada, especialmente en regiones. Como sociedad, tenemos la responsabilidad de abrir espacios de conversación y apoyo, de manera que cada persona afectada pueda encontrar en su entorno un lugar seguro para sanar, sin prejuicios, sesgos ni tabúes.

Por último, en este día tan importante, es necesario recordar que estamos frente a una crisis de salud mental que requiere de un enfoque integral. No se trata solo de ofrecer tratamiento, sino de transformar la manera en que como sociedad entendemos la salud y la relación con el propio cuerpo. Chile necesita políticas de salud pública que faciliten el acceso a la atención psicológica y médica, que promuevan la educación sobre salud mental en las escuelas y que garanticen que nadie tenga que enfrentar este tipo de trastorno en soledad o con culpa.