



Factores de recaída en Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en adolescentes mujeres

La recaída en TCA no ocurre por una sola causa: es multifactorial, sensible al contexto y altamente influida por el desarrollo adolescente (cambios corporales, identidad, pertenencia social, estrés académico y emocional).

A continuación, los factores más relevantes:

1. Factores emocionales y psicológicos

- Ansiedad elevada (generalizada, social o anticipatoria).
- Perfeccionismo rígido y autoexigencia extrema.
- Dificultad para regular emociones intensas (ira, tristeza, frustración).
- Baja autoestima o autoimagen negativa.
- Sensibilidad al rechazo o miedo a decepcionar.
- Uso de la restricción o el control alimentario como estrategia de regulación emocional

2. Factores sociales y relacionales

- Comentarios sobre el cuerpo o el peso (familia, pares, redes sociales).
- Bullying o exclusión social, especialmente por apariencia.
- Comparación social constante, intensificada por redes como **Instagram** o **TikTok**.
- Cambios en amistades, rupturas o conflictos interpersonales.
- Ambientes familiares tensos, sobreprotectores o muy críticos.
- Expectativas familiares altas (académicas, deportivas, estéticas).

3. Factores biológicos y del desarrollo



- Cambios corporales propios de la pubertad (aumento de grasa corporal, redistribución del peso).
- Alteraciones del sueño, que aumentan impulsividad y ansiedad.
- Vulnerabilidad genética a ansiedad, depresión o TCA.
- Historia previa de desnutrición, que sensibiliza el sistema nervioso al estrés.

4. Factores sensoriales y neurobiológicos

Muy relevantes en perfiles neurodivergentes o sensibles:

- Hiper o hiposensibilidad interoceptiva (hambre, saciedad, náuseas).
- Sensibilidad a texturas, olores o temperaturas de alimentos
- Hiperalerta basal, que aumenta la evitación alimentaria.
- Dificultad para tolerar cambios en rutinas alimentarias.
- Uso de la restricción como forma de disminuir sobrecarga sensorial

5. Factores conductuales

- Volver a "comer sola" o evitar comidas familiares.
- Aumento de conductas de control (pesarse, medir, revisar etiquetas).
- Saltarse comidas, "no tengo hambre", "comí antes".
- Ejercicio excesivo o compulsivo.
- Evitar alimentos "gatillo" o restringir grupos completos.

6. Factores escolares

- Estrés académico, evaluaciones, sobrecarga.
- Cambios de curso, profesores o dinámica social.
- Ambientes ruidosos o desorganizados (recreos, EF).
- Percepción de no pertenencia o sentirse "diferente".
- Demandas sociales rápidas que superan la capacidad de regulación.

7. Factores situacionales o de transición



CENTRO DE SALUD MENTAL INFANTO - JUVENIL
77.070.256-9
Camino El Paiquito 8, El Monte
Dario Urzúa 2085, Providencia
+56 9 42520460
www.toem-is.cl

- Cambios de colegio.
- Cambios de casa o ciudad.
- Separación de los padres.
- Enfermedad propia o de un familiar.
- Duelo.
- Vacaciones (rutinas menos estructuradas).
- Inicio de actividades nuevas con exigencia corporal (danza, gimnasia, deporte competitivo).

8. Factores culturales y mediáticos

- Modelos corporales irreales fomentados por ambiente o redes sociales. Mensajes de "cuerpo ideal" en redes sociales.
- Dietas de moda o "alimentación saludable" llevada al extremo.
- Normalización de la restricción ("comer limpio", "detox", "ayuno intermitente").
- Comparación constante con Influencers

9. Señales tempranas de recaída

Estas señales suelen aparecer antes de que la recaída sea evidente:

- Aumento de ansiedad en torno a comidas.
- Evitar comer en público.
- Volver a revisar el cuerpo o pesarse.
- Cambios bruscos de humor.
- Irritabilidad o retraimiento social.
- Volver a usar ropa muy holgada.
- Comentarios negativos sobre su cuerpo.
- Reducción del sueño o aumento del cansancio.
- Volver a "ordenar" o "limitar" alimentos.
- Aumento de ejercicio no planificado.

10. Factores protectores (lo que más previene recaídas)



CENTRO DE SALUD MENTAL INFANTO - JUVENIL
77.070.256-9
Camino El Paiquito 8, El Monte
Dario Urzúa 2085, Providencia
+56 9 42520460
www.toem-is.cl

- Rutinas alimentarias estables.
- Acompañamiento familiar no controlador.
- Terapia continua (psicológica + nutricional + TO si corresponde).
- Actividades que regulan (arte, movimiento, descanso).
- Vínculos seguros con adultos significativos.
- Ambientes escolares respetuosos y sin comentarios corporales.
- Buena higiene del sueño.
- Espacios para hablar de emociones sin juicio.
- Modelos adultos que no dietan ni hablan negativamente del cuerpo.

Claudia Muñoz Masini
Terapeuta Ocupacional
www.toem-is.cl

MATERIAL PARA PADRES EDITORIAL RAÍZ

