

Programa piloto de prevención de desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en la Escuela Superior Politécnica del Litoral

PROBLEMA



Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son enfermedades mentales que conducen a las personas a fijarse obsesivamente en su peso, en su imagen corporal y en su ingesta. En ESPOL, existen estudiantes politécnicos con comportamientos de riesgo para el desarrollo de TCAs. Se ha estudiado que la prevención basada en psicoeducación y en atención plena aplicada a la alimentación en individuos con TCAs conducen a cambios positivos en los comportamientos alimentarios posterior a las intervenciones mejorando los síntomas y los factores de riesgo que conducen a los TCAs (1).

OBJETIVO GENERAL

Implementar un programa basado en psicoeducación y en educación nutricional para la prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en una población universitaria identificada con comportamientos de riesgo según la escala de aptitud alimentaria EAT-26.



PROPIUESTA



10 participantes
4 semanas

Se propone un programa de prevención de TCAs basado en un modelo de atención multi e interdisciplinario con atención médica, psicológica y nutricional, con el fin de atender las conductas alimentarias de riesgo que acompañan el desarrollo de un TCA.

El programa es dinámico, con 2 sesiones semanales de acompañamiento psicológico y nutricional. Los temas abordados se relacionan a la atención plena y la alimentación, el ejercicio saludable, la educación sobre conductas compensatorias, la imagen corporal y el sistema de creencias para la mejora de los comportamientos de riesgo.

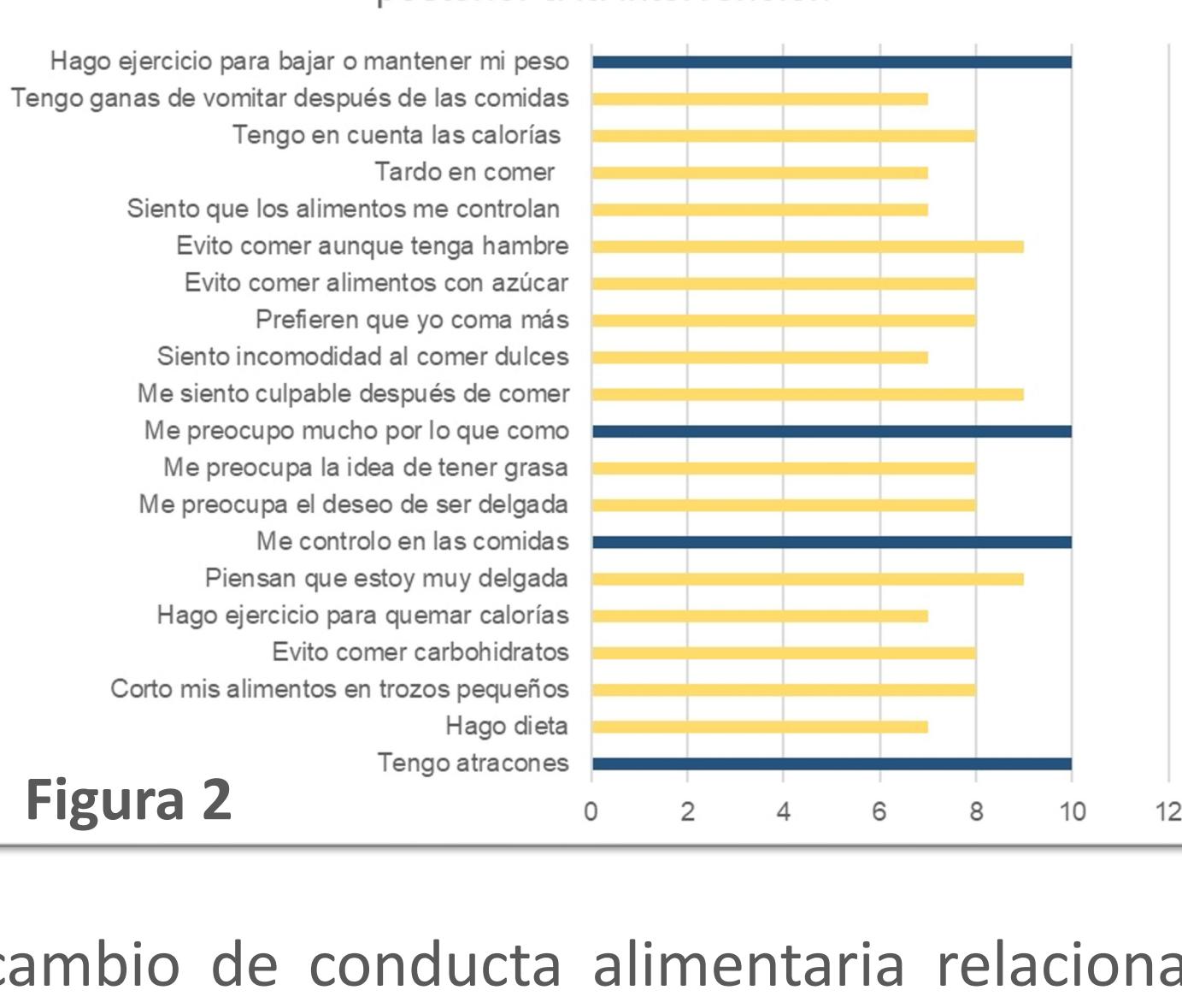
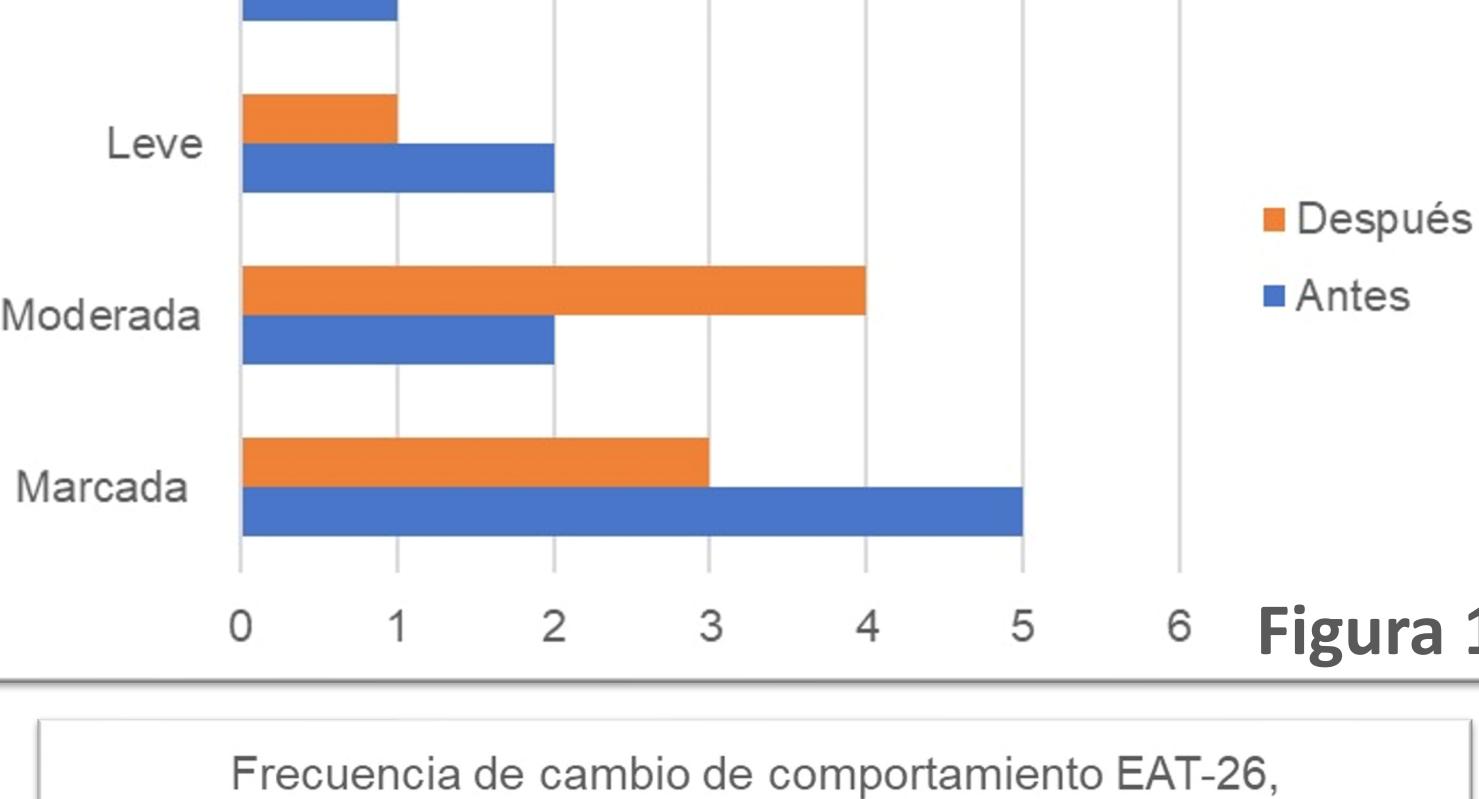
Componente Nutricional
- Evaluación antropométrica y de composición corporal
- Historia dietética
- Cuestionario EAT-26 inicial
- 4 sesiones semanales de educación alimentaria nutricional
- Cuestionario EAT-26 final

Componente Psicológico
- Tamizaje de Trastornos de la Conducta Alimentaria (SCOFF)
- Cuestionario de la forma corporal (BSQ) inicial
- 4 sesiones semanales de psicoeducación
- Cuestionario de la forma corporal (BSQ) final

RESULTADOS

- El 100% de los estudiantes evaluados están sanos físicamente, sin embargo, presentan diagnósticos de trastornos de salud mental, tales como depresión y ansiedad.
- Los principales problemas nutricionales encontrados fueron la hiperalimentación y los patrones de alimentación desordenados.
- El 50% de los encuestados tiene una marcada preocupación por la imagen corporal, de acuerdo al cuestionario BSQ (Figura 1).
- Luego de la implementación del programa, la comparación de medias del cuestionario EAT-26 antes y después mostró que el cambio global no fue significativo ($p < 0,575$). No obstante, se observaron mejoras individuales en las conductas alimentarias antes y después de la intervención (Figura 2).

Cambio en la preocupación por la imagen corporal, antes y después de la intervención



CONCLUSIONES

- Las sesiones de educación alimentaria incidieron positivamente en el cambio de conducta alimentaria relacionada al control de las comidas, disminución de atracones, preocupación por la comida y disminución de la práctica de actividad física excesiva, disminuyendo el riesgo de desarrollo de TCA.
- Las sesiones de psicoeducación fueron efectivas para mejorar la insatisfacción corporal, sin embargo, se debe continuar trabajando en la percepción de la imagen corporal de los estudiantes con riesgo.
- El programa de 4 semanas de duración fue efectivo para reducir los comportamientos de riesgo para el desarrollo de un TCA, no obstante, se necesitaría de un mayor número de participantes para observar un cambio en la puntuación global del cuestionario EAT-26.

REFERENCIAS

- Roos, C. R., Sala, M., Kober, H., Vanzhula, I. A., & Levinson, C. A. (2021). Mindfulness-based interventions for eating disorders: The potential to mobilize multiple associative-learning change mechanisms. *The International Journal of Eating Disorders*, 54(9), 1601–1607. <https://doi.org/10.1002/eat.23564>