



Sanar es posible.
Acompañarte es nuestro
propósito

ANYRE

CENTRO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
Y RECUPERACIÓN EMOCIONAL

7 claves para detectar un posible TCA

Cuando alguien cercano empieza a cambiar su relación con la comida, el cuerpo o el ejercicio, es normal dudar:

- ¿Será una etapa más?
- ¿Estará influida por redes sociales?
- ¿Estoy exagerando?
- ¿Y si no digo nada y empeora?

Esta guía está pensada para aquellas personas que quieren saber cuándo encender las alarmas, cómo abrir una conversación difícil y cómo sostener sin dañar la relación.

No necesitas tener todas las respuestas, pero si necesitas estar presente y con herramientas claras.

Un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) no siempre empieza de forma brusca. A menudo se instala de manera silenciosa, bajo la apariencia de “comer más sano” o “cuidarse”. Actuar pronto puede evitar años de sufrimiento. Y es importante saber que actuar implica un tratamiento multidisciplinar.

Señales de alerta

Aquí te dejamos **7 señales frecuentes**. No todas tienen que estar presentes a la vez. Lo importante es la suma, la intensidad y la persistencia en el tiempo:

- 1) Evita comer acompañada/o o pone excusas constantes
“Ya he comido fuera”, “no tengo hambre”, “comeré más tarde”... La evitación social en torno a las comidas es uno de los primeros signos.
- 2) Controla o restringe la comida con argumentos racionales
Empieza a eliminar grupos de alimentos (carbohidratos, grasas, ultraprocesados...), a medir cantidades con rigidez, a cocinar su propia comida, a decir que quiere comer “más limpio”.
- 3) Habla del cuerpo o se observa de forma constante
Frases como “me siento hinchada/o”, “hoy no debería haber comido eso”, o cambios frecuentes de ropa por “no sentirse bien” en el cuerpo.
- 4.) Aumenta repentinamente el ejercicio físico
Ejercicio todos los días, varias veces, con ansiedad si no puede hacerlo. Camina en exceso. Incluso se mueve en casa tras comer.
- 5) Cambios de humor o irritabilidad, sobre todo cerca de las comidas
Cualquier tema en torno a la comida genera tensión, discusiones o respuestas defensivas.
- 6) Aislamiento social progresivo
Deja de hacer planes que impliquen comer fuera, evita cumpleaños, comidas familiares o celebraciones.
- 7) Perfeccionismo, baja autoestima o alta autoexigencia
Se critica mucho, se siente “insuficiente”, vive con miedo a decepcionar o fracasar.





Cómo acompañar sin invadir

- Mantén las comidas familiares, aunque sean incómodas. No renuncies al espacio compartido.
- No hagas comentarios sobre el cuerpo, el peso.
- Evita que las conversaciones giren en torno a la comida.

Refuerza los logros reales, no solo los visibles: “Gracias por sentarte a comer con nosotros hoy” tiene más valor que “¡ves como puedes!”

Cómo hablarlo: qué decir y qué no

Qué ayuda:

- “Estoy viendo cosas que me preocupan y quiero saber cómo estás.”
- “No me importa solo lo que haces, sino cómo te sientes.”
- “No estás sola/o. Si necesitas ayuda, vamos a buscarla.”

Qué puede dañar:

- “Con lo bien que estás, no entiendo por qué haces esto.”
- “Pues yo también he hecho dietas y nunca me ha pasado nada.”
- “Te lo comes y punto.”
- “Eso es por la edad. Se te pasará.”

La clave no es
convencer,
es abrir un
espacio de
diálogo real

¿Y ahora qué?

Si te suena lo que has leído, no esperes a tener “la certeza” de que es un TCA para actuar. Pedir orientación no compromete a nada, pero puede cambiarlo todo.

En Anyre, acompañamos a personas con TCA y también a sus familias. Porque cuando una persona sufre, toda la red necesita entender, sostener y cuidarse también.

Solicita una primera orientación **sin coste y sin compromiso** por **email (info@anyre.es)**, **por teléfono (911 887 258)** o **por Whatsapp (640 230 566)**.





ANYRE

CENTRO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
Y RECUPERACIÓN EMOCIONAL

C/Benito de Castro 10
911 887 258 / 640 230 566
info@anyre.es