

**Manual para el abordaje  
de trastornos de la conducta alimentaria  
en niñas, niños y adolescentes**



**Elaborado por: Alessandra Hall Fernández  
Colaboración de: Marianne Alfaro Mora**



**MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA**

**DIRECCIÓN DE  
VIDA ESTUDIANTIL**







306  
AL385m

Alfaro Mora, Mariane.  
Manual para el abordaje de trastornos de la conducta alimentaria en niñas, niños y adolescentes. / Mariane Alfaro Mora; Alessandra Hall Fernández. --2. ed.-- San José, Costa Rica. Ministerio de Educación Pública. Dirección de Vida Estudiantil, Departamento de Salud y Ambiente, 2023.

Documento en formato digital. (29 p.; 21cm.; 12 MB)

ISBN: 978-9977-60-486-2

1. TRASTORNOS NUTRICIONALES. 2. PSICOPEDAGOGIA. 3. TRASTORNOS ALIMENTICIOS. 4. SOCIALIZACION. I. TÍTULO



Este documento fue revisado y avalado por:

**Secretaria Técnica de Salud Mental**

**Licda. Rocío Chaves Víquez,**  
Trabajadora social Clínica de la persona adolescente,  
HNN

**Licda. María Esther Bravo Arrieta,**  
Nutricionista Dpto. Salud y Ambiente

**MSc Pedro Cambrero Orozco,**  
Asesor Nacional de Educación Física

**Fotografías:**  
[www.freepik.es](http://www.freepik.es)

## Índice

Introducción.....	5
Marco normativo .....	7
Alimentación saludable y balanceada.....	8
Nutrición sana y equilibrada.....	8
Pautas generales para mantener una buena alimentación .....	10
Recomendaciones que deben de seguir las personas adolescentes según el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá.....	10
¿Cómo abordar el tema de la alimentación saludable con las personas estudiantes?.....	12
¿Qué son trastornos de la conducta alimentaria?.....	13
¿Por qué representan un peligro? .....	14
¿Quiénes pueden desarrollar un TCA?.....	15
Indicadores o señales de alerta de las TCA.....	15
¿Qué tipos de TCA existen? .....	17
¿Qué se puede hacer desde el centro educativo para reducir los factores de riesgo de desarrollar una TCA?.....	21
Medidas para prevenir trastornos de la conducta alimentaria o TCA.....	22
¿Qué se puede hacer desde los centros educativos en el caso de que detecte varios signos de riesgo de desarrollo de un TCA en algún estudiante? .....	23
Recomendaciones para cuando se detecte o se comunique de parte de un servicio de salud que alguna persona estudiante presenta una condición de TCA.....	24
Anexos.....	26
Referencias bibliográficas .....	29





## Introducción

En la actualidad, existe un aumento importante de enfermedades de origen biológico, psicológico, social, las autoridades en salud y el Ministerio de Educación Pública han alertado acerca de la atención que desde el sistema educativo debe ofrecerse a diversas patologías o situaciones relacionadas con la salud mental.

En el artículo Imagen corporal y trastornos de la conducta alimentaria (2009) los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son un riesgo de la salud en el período adolescente y específicamente en una sociedad donde las restricciones en la dieta, el deseo de seguir estándares sociales, el miedo intenso a subir de peso y la vulnerabilidad a los estereotipos culturales, son rasgos que se presentan en un porcentaje muy alto de personas y en especial de adolescentes y personas adultas jóvenes.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son enfermedades psiquiátricas graves, marcadas por alteraciones en el comportamiento, las actitudes y la ingestión de alimentos generalmente acompañadas de intensa preocupación con el peso o con la forma del cuerpo. Es de gran importancia tener la claridad que la ingesta de alimentación y el estado nutricional de las personas está relacionado con el desarrollo humano, una alimentación adecuada y su buen estado nutricional, tiene efectos positivos en la salud, en el desarrollo intelectual y en la capacidad de funcionar.

De ahí la necesidad de abordar el tema de trastornos de la conducta alimentaria con personal del sistema educativo y de promover, desde las aulas, una alimentación saludable, así como fomentar una dieta sana, equilibrada, variada y adecuada que incluya todos los grupos nutricionales. Abordar los estilos de vida saludables en general promueve la educación integral desde lo académico y emocional.





Aunque es conocido que la prevalencia de trastornos alimentarios se desarrolla en la etapa de la adolescencia, no debemos descuidar que el peso social también afecta a personas adultas y en cualquier etapa del desarrollo humano.

*Alessandra Hall Fernández*  
Departamento de Salud y Ambiente  
Dirección de Vida Estudiantil



6

## Marco normativo

Antes de entrar en materia es importante mencionar la normativa nacional en relación al tema:

Según nuestra constitución política en el artículo 11 se indica que *“Los funcionarios públicos son simples depositarios de la autoridad. Están obligados a cumplir los deberes que la ley les impone y no pueden arrogarse facultades no concedidas en ella. Deben prestar juramento de observar y cumplir esta Constitución y las leyes...”*

En el Código de la niñez y la Adolescencia se recuerda que las personas menores de edad tienen prioridad y que las acciones que se tomen como MEP y como país deben priorizar a las mismas:

- Art 5 Interés superior de la persona menor de edad
- Artículo 69º-Prohibición de prácticas discriminatorias.

Prohíbese practicar o promover, en los centros educativos, todo tipo de discriminación por género, edad, raza u origen étnico o nacional, condición socioeconómica o cualquier otra que viole la dignidad humana.

- Circulares DDC-DEVA-140-2022 DVM-AC-DDC-DAEED-0256-2022 Evaluación de los aprendizajes para el estudiantado hospitalizado, post hospitalizado, convaleciente, recurrente a tratamiento médico, todos ellos en situaciones de salud físicas o mentales. En estos documentos se especifica que el centro educativo debe tomar acciones en favor de las personas estudiantes que se encuentren tanto hospitalizadas como en procesos de convalecencia o con tratamientos.
- Circular DVM-AC-DDC-0242-2021 Orientaciones para la elaboración de procedimientos para el estudiantado que requiere de apoyos educativos derivados de una condición de enfermedad crónica. En esta circular, se ofrecen recomendaciones generales, que pueden ser consideradas en las personas con trastornos de la conducta alimentaria.





# Alimentación saludable y balanceada

## Nutrición sana y equilibrada

La etapa preadolescente y la adolescencia se caracterizan por ser etapas de desarrollo en las cuales se aumentan las necesidades de energía, vitaminas, minerales y proteínas para lograr un adecuado crecimiento y maduración sexual. Por lo tanto, es de vital importancia que se cumpla con una alimentación adecuada, variada, suficiente y balanceada.

Una alimentación balanceada incluye alimentos de todos los grupos de nutrientes principales, tales como:

**Carbohidratos:** son indispensables en la dieta, corresponden a la principal fuente de energía del cuerpo. Se pueden encontrar en los cereales preferiblemente integrales (arroz, pasta, productos a base de maíz, trigo, cebada, avena, entre otros similares), leguminosas (lentejas, frijoles, garbanzos, cubaces, etc.), las frutas, y los vegetales harinosos, (papa, camote, yuca, ñampí, tiquizque, plátanos, pejibaye, entre otros similares).

Se debe de limitar el consumo excesivo de azúcares simples, tales como: el azúcar común, los dulces, los almíbares, sirope, mieles, las gaseosas, así como de harinas refinadas, bebidas alcohólicas, entre otros.

**Fibra:** promueve el buen funcionamiento de los intestinos, da sensación de saciedad por más tiempo, ayudan a reducir los niveles de azúcar y colesterol libres en sangre, reduciendo a su vez el riesgo de desarrollar enfermedades coronarias como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad, cáncer de colon, entre otros. Se encuentra en frutas, vegetales, leguminosas y granos enteros. Así como en productos integrales.

**Proteínas:** permiten al cuerpo construir y reparar tejidos como los músculos, piel y huesos, especialmente en etapas de crecimiento tales como la adolescencia. Las proteínas están compuestas por aminoácidos. Únicamente las carnes, huevos y lácteos tienen todos los aminoácidos que el cuerpo necesita en las cantidades adecuadas, sin embargo también se puede conseguir proteína de buena calidad combinando leguminosas con cereales (arroz + frijoles). Existe entonces proteínas animales y proteína vegetal.

**Grasas:** el cuerpo requiere del consumo de ácidos grasos esenciales para producir un adecuado desarrollo de tejidos, cerebro y visión. (FAO, s.f.). Son fuente de energía de reserva en el cuerpo, también provee de vitaminas A, D, E, K importantes para el buen funcionamiento del sistema inmune porque tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Se encuentran en aceite de canola, oliva, semillas (maní, nueces, marañón), aguacate, aceite de girasol, maíz, soya, productos de origen animal, entre otros.

Círculo de la alimentación Saludable



Gráfico 1: Ilustración de círculo de la alimentación saludable, Guía Alimentaria para Costa Rica, 2011.







*“Para obtener una alimentación balanceada se deben seleccionar alimentos de cada grupo en la proporción indicada. No es necesario consumir de todos los alimentos presentados en el círculo en cada tiempo de comida” (CIGA, 2011).*

La práctica de una buena alimentación a temprana edad disminuye la probabilidad de desarrollar un TCA o una enfermedad crónica en las siguientes etapas de la vida.

### **Pautas generales para mantener una buena alimentación:**

- Consumir diferentes alimentos durante todo el día, procurando no dejar por fuera ninguno de los grupos antes mencionados.
- Aumentar el consumo de fibra (frutas, cereales integrales, verduras y leguminosas).
- Consumir preferiblemente grasa de origen vegetal.
- Moderar el consumo de colesterol y grasas saturadas (prefiriendo carnes como pescado, pavo y pollo y lácteos reducidos en grasas).
- Reducir el consumo de grasas trans, sal de mesa y azúcar (disminuyendo el consumo de alimentos procesados).
- Realizar actividad física regularmente, 3 veces por semana de 20 a 30 minutos al día como mínimo.
- Consumir, al menos, 2 litros de agua diaria.
- Evitar las comidas rápidas ya que en su mayoría son cocinadas en grasa reutilizada y sin contemplar porciones saludables.

### **Recomendaciones que deben seguir las personas adolescentes según el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá:**

- Consultar a una persona profesional de nutrición para comenzar un plan
- Comer en familia.
- Comer alimentos preparados en el hogar.
- Realizar el desayuno todos los días antes de salir hacia el colegio, o solicitar en el centro educativo el servicio de comedor en caso de que en casa no se tengan los recursos.

- Realizar almuerzo o solicitar en el centro educativo el servicio de comedor en caso de que en casa no se tengan los recursos, es importante realizar cena siempre que sea posible y consumir frutas, verduras, leguminosas.
- La alimentación adecuada debe ser vista como un estilo de vida que les permite a las personas mantenerse sanas y debido a esto ser capaces de alcanzar sus objetivos.





## ¿Cómo abordar el tema de la alimentación saludable con las personas estudiantes?

Según estudios y la recomendación de personas expertas en el tema es indispensable hablar de estilos de vida saludable, temas relacionados con la autoestima y nutrición, entre otros. Debe trabajarse en acciones de prevención y promoción de hábitos alimentarios saludables que contribuyan a generar un desarrollo integral de la persona adolescente.

Estos son algunos temas que se proponen trabajar con la población pre y adolescente:

- Cambios que se presentan en las diferentes etapas del desarrollo, para buscar su aceptación.
- Nutrición equilibrada, variada y adecuada.
- Consecuencias de dietas inadecuadas.
- Identificación de la imagen corporal y aceptación de sí mismo o misma.
- Análisis de estereotipos estéticos a los que están expuestos. Medios por los cuáles se transmiten, con enfoque de género.
- Análisis de la presión social que los rodea.
- Desarrollo de las habilidades sociales.
- Desarrollo de hábitos alimentarios adecuados

Es importante transmitir estos conocimientos de manera directa y tomando en cuenta las situaciones que viven en su día a día, recordando que cada persona tiene preocupaciones e intereses personales. *“Esto fomenta el proceso de desarrollo de su creciente autonomía y ayuda a crear una sensación de respeto y autosuficiencia”* (Brown. 2014).

## ¿Qué son trastornos de la conducta alimentaria?

Los trastornos de conducta alimentaria (TCA), se refiere a cambios en los hábitos de alimentación y de conducta que se relacionan con el objetivo de controlar el peso.

En Costa Rica, la Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009 evidenció que en la población costarricense:

- El 29% de las personas indica sentirse gordo (α) aunque los demás le digan que se encuentra delgado (α).
- Al 26% de la población le preocupa perder el control sobre la cantidad de alimentos que ingiere.
- Existe un 4% de las personas que acepta inducirse el vómito al sentirse muy lleno (α).
- Un 10% de la población toma medicamentos, productos naturales, tés adelgazantes, entre otros con el fin de bajar de peso. El 2,6% de la población afirma consumir frecuentemente laxantes o diuréticos, y un 10,2 % reportó haber consumido suplementos nutritivos. Entre los que votaron afirmativamente se evidenció que fueron mayormente personas que se encontraban con sobrepeso u obesidad.

En el 2018 se realizó la Encuesta Colegial de Vigilancia Nutricional y Actividad Física, donde podemos rescatar los siguientes resultados:

- autopercepción sobre su peso únicamente el 54% de las personas adolescentes expresaron conformidad con su peso corporal y el 46.1% estaba inconforme, tres cuartas partes de los estudiantes (34.8%) querían pesar menos y un 11,2% pesar más.

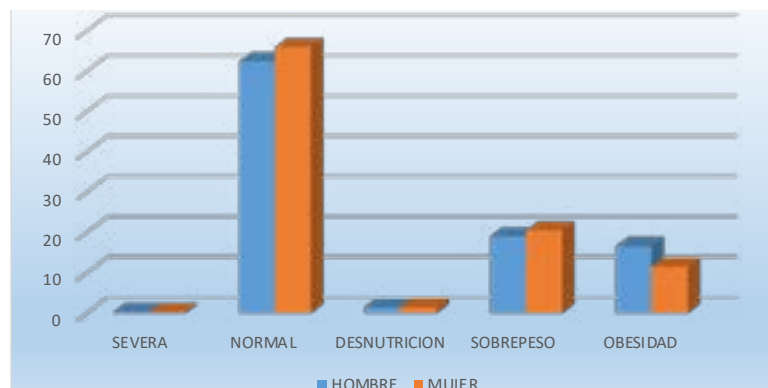
Según los siguientes cuadros de la misma encuesta se puede observar que aunque la mayoría de las personas adolescentes encuestadas se encuentran dentro del rango de lo normal en relación con estatura y peso, hay un dato importante de sobrepeso, obesidad y desnutrición.







Gráfico 2: Distribución porcentual de los estudiantes de secundaria según índice de masa corporal, por sexo.



Fuente: Ministerio de Salud. encuesta Colegial de Vigilancia Nutricional y Actividad Física 2018.

Cuadro 1: Distribución porcentual de los estudiantes de secundaria por provincia, según índice de Masa Corporal

Provincia	Categorías De Índice De Masa Corporal						Total
	No declarado	Desnutrición severa	Desnutrición	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
San José	0,8	0,3	1,5	67,7	20,4	9,3	100,00
Alajuela	0,4	0,3	1,6	69,3	20,6	7,8	100,00
Cartago	5,2	0,0	1,0	58,3	23,3	12,2	100,00
Heredia	1,9	0,0	1,4	67,4	20,3	9,0	100,00
Guanacaste	0,0	0,3	1,8	67,0	20,4	10,5	100,00
Puntarenas	0,0	0,3	2,3	66,2	21,1	10,1	100,00
Limón	0,5	0,0	0,3	62,2	23,8	13,2	100,00
Total	1,3	0,2	1,4	65,4	21,4	10,3	100,00

Fuente: Ministerio de Salud. encuesta Colegial de Vigilancia Nutricional y Actividad Física 2018

### ¿Por qué representan un peligro?

Como todos los temas relacionados con la salud mental, en ocasiones no se les ha dado la importancia que se requiere y pasan desapercibidos por meses o años. Las personas que han desarrollado un TCA recurren a prácticas peligrosas, que producen modificaciones anatómicas, fisiológicas y psicológicas perjudiciales para su salud. Estas son escalonadas, puede que en un principio no se noten, pero se está en un inicio del desarrollo del trastorno. Puede ocasionar consecuencias graves en el organismo como, por ejemplo: desnutrición, problemas cardiovasculares, enfermedades gastrointestinales, problemas dentales por los jugos gástricos, inflamación de encías, otros trastornos de conducta, y en el peor de los casos, si no se trata a tiempo, la muerte.



## ¿Quiénes pueden desarrollar una TCA?

Los trastornos de conducta alimentaria no discriminan a nadie, se pueden presentar en cualquier persona, sin importar su edad, nivel educativo, género, grupo étnico o socioeconómico. Sin embargo, según datos del servicio de la clínica del adolescente del Hospital Nacional de Niños, se presenta con mayor regularidad en mujeres (90%), en la etapa de la adolescencia (75%) y de cualquier clase socioeconómica.

### Indicadores o señales de alerta de las TCA

Existen indicadores físicos, conductuales y emocionales.

Físicos:

- Estreñimiento o problemas digestivos
- Intolerancia al frío / hipotermia
- Hipotensión
- Defensas muy bajas, gripes o contagios recurrentes
- Bajos niveles de hormonas, cambios en el periodo menstrual
- Pérdida de peso extrema / apariencia demacrada
- Dolor abdominal
- Deshidratación
- Resequedad de la piel
- Energía excesiva o por el contrario aletargamiento, dependiendo del TCA que se padezca (vigorexia excesiva energía, anorexia aletargamiento o cansancio)

De comportamiento:

- Obsesión por perder peso (suelen pesarse con regularidad)
- Control excesivo de la cantidad de alimentos que consume
- Inconformidad con su imagen corporal (suelen criticarse y compararse con otros)
- Una autoestima que no está equilibrada
- Auto-exigencia y perfeccionismo







- Necesidad de aprobación
- Relaciones sociales y/o familiares insatisfactorias (aislamiento)
- Episodios recurrentes de sobrealimentación compulsiva (comer en exceso)
- Negarse a comer
- Esconderse para comer

#### Emocionales

- Irritabilidad
- Agitación
- Estado de ánimo depresivo
- Sentimientos de disgusto con sí misma (o).
- Bajo rango de emociones
- Depresión y ansiedad

Preocuparse por la alimentación y por mantenerse sano o sana no es considerado un TCA, deben cumplirse con varios de los indicadores y volverse una preocupación extrema o exagerada.

Igualmente, los indicadores antes descritos pueden estar relacionados con otros trastornos o manifestaciones de desequilibrio a nivel emocional y por ello la importancia de consultar con especialistas y buscar ayuda profesional.

#### ¿Qué tipos de TCA existen?

Estos trastornos se clasifican en anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastornos no especificados, dentro de este último grupo han ido prevaleciendo cierto tipo de comportamientos específicos a los cuales se les considera, como nuevos tipos de TCA, entre ellos podemos encontrar la ortorexia, vigorexia y el trastorno por atracón.





## Anorexia

“Reducción exagerada de la ingesta y un rechazo a los alimentos, quienes lo padecen tienen una distorsión de su imagen corporal y miedo intenso a engordar, el cual requiere tratamiento médico”. (FAO, s.f.).

### Anorexia nerviosa

Delgadez extrema (reducción de peso continuo).

Distorsión de imagen corporal (suelen observarse con exceso de peso, aunque se encuentren muy por debajo del peso normal de acuerdo con su edad, talla, peso y género).

Negación rotunda de la enfermedad.

Obsesión con el ejercicio

Autoexigencia y perfeccionismo en sus actividades diarias (usualmente son estudiantes de alto rendimiento).

Piel reseca y con color grisáceo o amarillento.  
Uñas quebradizas.  
Debilitamiento o la caída del cabello  
Intolerancia al frío y bajas temperaturas en pies y manos, que adquieren un color morado.  
Estreñimiento grave.

## Bulimia

Episodios de atracón de comida a escondidas, seguido por vómitos autoinducidos y/o periodos de ayuno; piensa constantemente en comida, es incapaz de dejar de comer voluntariamente, se angustia y deprime con frecuencia. Requiere tratamiento médico.” (FAO, S. f.)

### Bulimia nerviosa

Fluctuaciones de peso (suelen estar en peso normal o sobrepeso).

Uso medidas compensatorias por las grandes cantidades de alimentos consumidos (laxantes, diuréticos, edemas, vómitos autoinducidos, periodos de ayuno, entre otros).

Se deprime y angustia con frecuencia, suele aislarse socialmente y puede recurrir al alcohol y las drogas.

Erosiones de esmalte dentario, debilitamiento de encías, pérdida de dientes.

Formación de piel dura y enrojecida en los nudillos de la mano.

Glándulas inflamadas e irritación gastrointestinal.

Fatiga y sudoración extrema.







## Trastorno por atracón

“Pierden el control sobre su alimentación. A diferencia de la bulimia nerviosa, a los episodios de atracones no les siguen conductas como purgas, exceso de ejercicio o ayunos. Por esta razón, las personas con trastorno por atracón, a menudo, tienen exceso de peso u obesidad”. (NIH, 2016).

## Vigorexia

Actitudes y comportamientos excesivos que van dirigidos hacia el desarrollo muscular. Buscan alcanzar el “cuerpo perfecto” a cualquier precio; no dudan en pasar horas y horas entrenando en el gimnasio, sacrifican su alimentación en pos de una comida monótona, baja en grasa y rica en proteínas, y para ellos el consumo de sustancias sintéticas (anabolizantes y esteroides) con el fin de obtener más músculo, no supone ningún problema”. (Fanjul C, 2008).

## Ortorexia

Es un “tipo de trastorno obsesivo” que lleva al extremo la idea de alimentación sana y que consiste en “un control exhaustivo y cada vez más estricto de los componentes de los alimentos”, según la OMS actualmente se considera que, en occidente, un 28% de la población tiene tendencia a este trastorno y se agrava por una sociedad que tiene inclinación hacia los extremos.

Las consecuencias de estos trastornos en general “a corto y largo plazo” repercuten en el bienestar físico, psicológico y social y algunas de estas pueden llegar a ser irreversibles en las personas.

La malnutrición prolongada produce que haya una disminución en la efectividad de las tareas fisiológicas de los órganos del cuerpo, al no obtener los nutrientes necesarios de acuerdo con su peso, talla y edad, el cuerpo no es capaz de cumplir a cabalidad con sus funciones vitales.

## ¿Qué se puede hacer desde los centros educativos en el caso de que se detecte varios signos de riesgo de desarrollo de un TCA en alguna persona estudiante?

1. En caso de que una persona docente, orientador o personal del equipo interdisciplinario detecte en una persona estudiante varios signos que puedan estar relacionados con el desarrollo de algún trastorno de conducta alimentaria, debe realizar la referencia del centro educativo al servicio de salud o EBAIS que corresponda, donde se le realizará la respectiva valoración.
2. Si el deterioro físico o el comportamiento de daño autoinfligido es evidente, la persona estudiante puede ser referenciado directamente a la Clínica de la persona adolescente del Hospital Nacional de Niños.
3. Una vez dada la referencia se debe solicitar el recibido de la misma a la persona encargada del estudiante o la estudiante y dar seguimiento a las citas en clínicas o servicios de salud tanto de la asistencia como del cumplimiento de recomendaciones por parte de la familia y la persona menor de edad.
4. La institución debe estar dispuesta a aceptar la intervención del personal médico del servicio de la Clínica de Adolescentes si el caso así lo amerita, con el fin de poder realizar una intervención integral, determinar si existe algún otro estudiante en riesgo y evitar la generación de nuevos casos.







- 5. Desde el abordaje educativo es fundamental el trabajo en prevención, que se plantea en este manual.

### Medidas para prevenir trastornos de la conducta alimentaria o TCA

- Desde la infancia se debe enfatizar en y desde los centros educativos sobre la importancia de la alimentación saludable y seguridad alimentaria.
- Educar con el ejemplo, que las personas docentes lleven meriendas saludables y de ese modo los niños, niñas y adolescentes observen las opciones.
- Recomendar establecer y mantener tiempos de comidas regulares, distribuyendo la cantidad de alimentos en 3 o 5 tiempos según sea posible.
- Fomentar hábitos de alimentación saludables desde la infancia, en todos los escenarios posibles tales como cuando se realizan meriendas compartidas o actividades en conjunto.
- Transmitir el concepto de belleza basado en la salud y cuidado personal y no en estándares o estereotipos sociales.
- Estar vigilantes sobre los hábitos alimentarios de toda la comunidad educativa, mediante la observación en el aula y con el conocimiento sobre la problemática. Informar a las personas encargadas de detectar alguna situación de riesgo.
- Establecer estrategias que promuevan, fomenten y evalúen, en la comunidad educativa, hábitos alimentarios saludables.
- Es recomendable suspender cualquier tipo de medición antropométrica en el sistema educativo. Pero si se realiza es indispensable que cada persona estudiante esté a una distancia considerable de las demás personas, con el fin de evitar burlas al respecto, o temores de las personas que se están pesando. Asegurarse como parte del protocolo la protección de datos de la persona estudiante.
- Que el personal del centro educativo vele por los reglamentos de sodas y alimentación de los comedores escolares, según lo establecido.
- Como acción afirmativa, se debe permitir el uso de buzos, licras largas o leggings, por ejemplo, de tal forma que se pueda prevenir que una persona estudiante con algún trastorno de la conducta está pasando una situación de percepción de deterioro de sí misma, el uso exclusivo de pantalonetas o licras cortas en las clases de educación física le pueda afectar o detonar alguna problemática emocional.

- No tener la idea preconcebida de que solo las mujeres tienen conductas relacionadas con los trastornos de la conducta alimentaria, pues como vimos al inicio hay un 10% de las personas que presentan el trastorno que son hombres.

### ¿Qué se puede hacer desde el centro educativo para reducir los factores de riesgo de desarrollar una TCA?

Es importante tener en claro que la persona docente puede colaborar en la acción preventiva del TCA entre sus estudiantes, ya que el tratamiento le corresponde a un equipo multidisciplinario conformado por: personal de campo médico, de enfermería, psicológico, nutricional y social. Sin embargo, puede estar al tanto de los cambios en el comportamiento de las personas estudiantes, y detectar si pudieran estar desarrollando un TCA, con el fin de lograr una detección temprana que sería de gran importancia en el tratamiento del mismo.

No se niega que estos padecimientos son de difícil detección, debido a que las personas afectadas tienden a esconder sus comportamientos y a negar su estado; por esta razón suelen detectarse una vez que el padecimiento ha causado deterioro físico evidente.

Para disminuir el riesgo de desarrollar un TCA es primordial que las personas docentes y las familias conozcan e identifiquen cuáles son las influencias y estereotipos sociales relacionados con la belleza física y la delgadez, que podrían influenciar a las personas adolescentes en el desarrollo de un trastorno, fomentando estilos de vida saludables y la salud mental como una prioridad, al igual que la importancia de cuidar de la salud mediante una buena alimentación y actividad física, aceptando la imagen corporal de cada individuo. La educación y el trabajo en los temas de sexualidad, género sensible y estilos de vida saludable son relevantes en las aulas y otros ambientes educativos, así como erradicar la discriminación de cualquier tipo.







### Recomendaciones para cuando se detecte o se comunique de parte de un servicio de salud que alguna persona estudiante presenta una condición de TCA

Es fundamental si se detecta una situación atendida o diagnosticada en servicio de salud o con una condición de salud que evidencia el trastorno, que se dé seguimiento a las atenciones médicas, psicológicas o psiquiátricas, esta es una responsabilidad tanto si la persona es menor o mayor de edad. Según la circular DVM-AC-DDC-0242-2021 sobre Consideraciones generales y específicas de enfermedades crónicas, se ofrecen aspectos generales en donde se establece:

- Seguimiento de la dieta establecida desde el personal de salud y comunicada debidamente por la familia, según la condición particular de la persona estudiante, considerando la autorización para ingerir alimentos y líquidos en horas específicas.
- Además de brindar la posibilidad que la familia suministre los alimentos, en caso necesario.
- Facilitación de los procesos para la ingesta de medicamentos, en estricto apego de las indicaciones dadas desde el personal médico, en relación con la dosis y horario. En este aspecto, se deben considerar los pronunciamientos vigentes para permitir el acompañamiento de las familias, o bien, la supervisión del personal docente, de acuerdo con la edad y situación particular de la persona estudiante.
- Ajuste de las actividades y estrategias propuestas en la mediación pedagógica, cuando estas impliquen movimientos, participación en juegos o ejercicios denominados de alto impacto y desde el personal de salud se haya indicado que pueden ser contraproducentes para el estado de salud del estudiantado con una condición de enfermedad crónica. Es importante considerar que esta situación puede darse en diferentes asignaturas y no exclusivamente en el área de Educación Física.

Por otra parte, en el documento de la Contraloría de Derechos Estudiantiles CDE-0015-2022, se establece que la persona directora de cada centro educativo es la llamada a realizar las coordinaciones pertinentes en

relación a asegurar que se cumplan las indicaciones hospitalarias, aún el en caso de requerir algún medicamento intravenoso, dichas coordinaciones deben realizarse con la familia o servicios de salud.

Y por último, en la circular DDC-DEVA-140-2022 DVM-AC-DDC-DAEED-0256-2022, se cita:

- “Es por ello que la atención educativa en el ámbito hospitalario, post hospitalario, convaleciente, recurrente a tratamiento, todos ellos en situaciones de salud física o mental, se concibe como un conjunto de acciones propuestas para atender las necesidades que presentan las personas estudiantes hospitalizados, convalecientes o recurrentes a tratamiento médico por salud física o mental, mediante apoyos educativos como son los personales, materiales, tecnológicos, organizativos y curriculares, entre otros.”
- Dentro de esta atención, se hace necesario e indispensable adecuar las prácticas evaluativas para satisfacer las necesidades de cada estudiante, una vez que tenga documento fidedigno de su estado real de salud y de que se certifique que puede continuar con su proceso de construcción del conocimiento.

Los TCA son de alta gravedad, en donde se interrelacionan la condición mental con la física como seres integrales que son las personas, dentro de las recomendaciones que se pueden considerar es que se designe a una persona que observe a la persona con TCA durante 20 minutos después de ingerir algún alimento, sin permitir ir al baño, permitir que esta persona consuma una pequeña porción de alimento cada 2 horas, ya que su sistema digestivo está en proceso de reestructuración.

Ante cualquier duda puede pedirse apoyo al HNN a la Clínica de la persona Adolescente, al Departamento de Salud y Ambiente de la Dirección de Vida Estudiantil o a los servicios de salud locales.





## Anexos

### Anexo 1 Referencia del centro educativo a centros de salud ante riesgo de trastornos de comportamiento alimentario

La presente referencia se realiza con base en el artículo 41 de nuestra Constitución Política, en la cual se indica que “las personas menores de edad gozarán de atención médica directa y gratuita por parte del Estado. Los centros o servicios públicos de prevención y atención de la salud quedarán obligados a prestar, en forma inmediata, el servicio que esa población requiera sin discriminación de raza, género, condición social ni nacionalidad. No podrá aducirse ausencia de sus representantes legales, carencia de documentos de identidad, falta de cupo ni otra circunstancia”. Se delimita claramente en el artículo 44 que “el Ministerio de Salud velará porque se verifique el derecho al disfrute del más alto nivel de salud, el acceso a los servicios de prevención y tratamiento de las enfermedades, así como la rehabilitación de la salud de las personas menores de edad”.

Fecha: \_\_\_\_\_ Centro Educativo: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre de la persona referida: \_\_\_\_\_ Cédula: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Género: M ( ) F ( ) Sección: \_\_\_\_\_

Dirección de residencia: \_\_\_\_\_

Nombre encargado (a) legal: \_\_\_\_\_ Cédula: \_\_\_\_\_

Teléfonos: \_\_\_\_\_

- El o la estudiante presenta los siguientes signos de riesgo:
- Obsesión por perder peso.
- Control excesivo de la cantidad de alimentos que consume.
- Negación del apetito.
- Inconformidad con su imagen corporal.
- Baja autoestima y sentimiento de culpabilidad al comer.
- Depresión.
- Ansiedad.
- Insomnio.
- Auto exigencia y perfeccionismo.
- Alteraciones de carácter.
- Aislación social.
- Obsesión con el ejercicio
- Uso de medidas compensatorias del consumo de alimentos.
- Atracones recurrentes.





El o la estudiante presenta las siguientes manifestaciones físicas:

- Delgadez extrema.
- Fluctuaciones de peso.
- Piel reseca y con color grisáceo o amarillento
- Uñas quebradizas.
- Debilitamiento o la caída del cabello.
- Intolerancia al frío y bajas temperaturas en pies y manos, que adquieren un color morado.
- Estreñimiento grave.
- Problemas dentales.
- Formación de piel dura y enrojecida en los nudillos de la mano.
- Glándulas inflamadas.
- Irritación gastrointestinal
- Fatiga y sudoración extrema

Con relación a lo identificado en el centro educativo, se refiere al estudiante o la estudiante al centro de salud:

- EBAIS     Clínica     Hospital

Nombre del director(a): \_\_\_\_\_ Cédula: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Funcionario(a)1 que atiende la situación: \_\_\_\_\_ Cédula: \_\_\_\_\_

Cargo: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Funcionario(a) 2 que atiende la situación \_\_\_\_\_ Cédula: \_\_\_\_\_

Cargo: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Sello centro educativo

Recibido

\*Adaptación del Anexo 2 del Protocolo de atención a la población estudiantil que presenta lesiones autoinfligidas y/o en riesgo por tentativa de suicidio. (2018). San José: Costa Rica.

## Referencias Bibliográficas

Brown, J. 2014. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. McGraw-Hill interamericana editores, S.A. de C.V. ed. 5, pp. 376-377. ISBN: 978-1-133- 60049-7.

Comisión Internacional de Guías Alimentarias. (CIGA). Guía Alimentaria para Costa Rica, 2011. San José, Costa Rica, ed. 2, p. 4. Recuperado de: [https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/guiasalimentarias/guia\\_alimentarias\\_2011\\_completo.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf)

Código de la Niñez y Adolescencia. Código de la Niñez y Adolescencia, Ley 7739, Sistema Costarricense de Información jurídica, Publicado el 6 de febrero de 1998. Recuperado de: [http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?param2=NRTC&nValor1=1&nValor2=43077&strTipM=TC](http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param2=NRTC&nValor1=1&nValor2=43077&strTipM=TC)

G. Álvarez y K. Franco, Imagen Corporal y Trastornos de la Conducta Alimentaria, 2009. Recuperado de: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2009.v11n4/568-578/es/>

Instituto Nacional de Salud Mental (NIH). (2016). Los trastornos de la alimentación: un problema que va más allá de la comida. Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos. Institutos Nacionales de Salud. Recuperado de: [https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion/str-16-4901\\_152220.pdf](https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion/str-16-4901_152220.pdf)

Ministerio de Salud, Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud, Caja Costarricense de Seguro Social, Instituto Nacional de Estadística y Censos, Instituto Costarricense sobre Drogas & INCAP/OPS. Encuesta Nacional de Nutrición Costa Rica, 2008-2009. San José, Costa Rica. Recuperado de: [https://www.paho.org/cor/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=alimentacion-y-nutricion&alias=67-encuesta-nacional-de-nutricion-costa-rica-2008-2009&Itemid=222](https://www.paho.org/cor/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=alimentacion-y-nutricion&alias=67-encuesta-nacional-de-nutricion-costa-rica-2008-2009&Itemid=222)

Ministerio de Educación Pública (2018). Protocolos de atención a la población estudiantil que presenta lesiones autoinfligidas y/o en riesgo por tentativa de suicidio. San José, Costa Rica.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (FAO). (s.f). Glosario de Definiciones. DOI: <https://doi.org/10.1002/eat.22710>





MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA

DIRECCIÓN DE  
VIDA ESTUDIANTIL