Universidad Rey Juan Carlos
Universidad Saludable

NOTICIA #1 MENSAJE SALUDABLE- NOVIEMBRE 2026

"Porque la prevención de los TCA es tarea de todos:

Construyamos entornos protectores"

Con motivo del *Día Internacional de la Lucha contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)*, desde la Universidad Rey Juan Carlos queremos recordar a toda la comunidad universitaria la importancia de promover una relación saludable con la alimentación, que tenga como base la promoción de entornos facilitadores de una buena salud psicosocial.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), entre los que se encuentran la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa o el trastorno por atracón, son problemas de salud mental complejos que pueden afectar a personas de cualquier edad, género o condición social. Sin embargo, la adolescencia y la juventud constituyen etapas especialmente vulnerables debido a los cambios físicos, emocionales y sociales que se producen durante estos años. Diversos estudios recientes indican que los TCA continúan aumentando a nivel mundial, especialmente entre adolescentes y jóvenes adultos[123], lo que constituye un importante desafío para la salud pública.

La presión por alcanzar determinados ideales corporales, la influencia de las redes sociales, las carencias en los vínculos, el perfeccionismo o las dificultades en la gestión emocional son algunos de los factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollar estas problemáticas. Por ello, adoptar una visión integral, la prevención temprana y una detección precoz resultan fundamentales para afrontar estos trastornos.

Las universidades tienen un papel clave en esta tarea. Además de ser espacios de formación académica, son entornos privilegiados para promover el bienestar, fomentar una imagen corporal positiva, desarrollar el pensamiento crítico frente a los mensajes dañinos sobre belleza y alimentación, y facilitar el acceso a recursos de apoyo.

¿Qué podemos hacer?

- Promover una alimentación equilibrada y flexible, alejada de dietas restrictivas y mensajes extremistas.

- Fomentar una visión positiva y diversa de la imagen corporal.
- Desarrollar una mirada crítica frente a los contenidos de redes sociales que promueven estándares de belleza poco realistas.
- Evitar comentarios sobre el peso, el cuerpo o las dietas, tanto propios como ajenos.
- No asociar el valor personal con la apariencia física.
- Favorecer hábitos alimentarios regulares y flexibles.
- Promover el ejercicio físico por disfrute y salud, no como castigo o compensación.
- Detectar señales tempranas: cambios bruscos en la alimentación, preocupación excesiva por el peso, aislamiento social, evitación de comidas o cambios importantes en el estado de ánimo.
- Favorecer espacios de apoyo emocional y cuidado de la salud mental.
- Solicitar ayuda profesional ante señales de preocupación excesiva por el peso, la alimentación o la imagen corporal.

"Hablar de alimentación, cuerpo y emociones sin juicios ayuda a prevenir. Detectar a tiempo protege. Pedir ayuda es un acto de cuidado, no una señal de debilidad".

Referencias

1.Ruiz Lázaro PM. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescencia. Adolescere. 2025.

2.Silén Y, Keski-Rahkonen A. Worldwide prevalence of DSM-5 eating disorders among young people. Curr Opin Psychiatry. 2022.

3.Liu X et al. Global burdens of eating disorders from 1990 to 2021 and projection to 2035. Front Nutr. 2025.