

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN TCA

trastorno por atracón anorexia nerviosa y bulimia



ICNS INSTITUTO

WWW.ICNS.ES

Alfonso Bordallo

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN A LOS TCA.....	5
Profesor: Alfonso Bordallo	
TRASTORNO POR ATRACONES Y BULIMIA.....	33
Profesor: Alfonso Bordallo	
NEUROPSICOLOGÍA DE LA ANOREXIA NERVIOSA.....	73
Profesor: Alfonso Bordallo	
TRATAMIENTO DEL TRASTORNO POR ATRACONES Y BULIMIA.....	131
Profesor: Alfonso Bordallo	
TRATAMIENTO NUTRICIONAL EN ANOREXIA Y BULIMIA.....	179
Profesor: Alfonso Bordallo	
TRABAJO CLÍNICO EN ANOREXIA Y BULIMIA.....	233
Profesor: Alfonso Bordallo	
TCA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES: TERAPIA CENTRADA EN LA FAMILIA.....	285
Profesor: Alfonso Bordallo	
DIETOTERAPIA Y TCA.....	323
Profesor: Alfonso Bordallo	
ABORDAJE PRÁCTICO EN TCA. RESUMEN DE PUNTOS CLAVE.....	355
Profesor: Alfonso Bordallo	
ASPECTOS PSICOSOCIALES DE LOS TCA.....	391
Profesor: Alfonso Bordallo	
NEUROPSICOLOGÍA Y CONDUCTA ALIMENTARIA.....	417
Profesor: Alfonso Bordallo	



ICNS
INSTITUTO DE POSTGRADO

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN ANOREXIA
NERVIOSA, BULIMIA Y TRASTORNO POR ATRACÓN



INTRODUCCIÓN A LOS TCA



ICNS INSTITUTO

WWW.ICNS.ES

PROFESOR
ALFONSO BORDALLO

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
1. INTRODUCCIÓN A LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA	8
1.1. Consideraciones diagnósticas del trastorno por atracones.....	8
1.2. Consideraciones diagnósticas de la anorexia nerviosa.....	11
1.3. Consideraciones diagnósticas de la bulimia nerviosa	12
2. TCA COMO CONSECUENCIA DE CARACTERÍSTICAS NEUROCOGNITIVAS	13
2.1. Aspectos introductorios de la anorexia nerviosa	16
2.2. Aspectos introductorios del trastorno por atracones	18
2.3. Aspectos introductorios de la bulimia nerviosa.....	19
3. DESAPRENDIENDO EL DIAGNÓSTICO	20
3.1. Trastorno no es enfermedad	22
3.2. Categorías y espectros.....	22
3.3. Migración diagnóstica.....	23
4. DESAPRENDIENDO LA NUTRICIÓN	25
5. HEREDABILIDAD DE LOS TCA	26
5.1. Factores tempranos: epigenética y neurodesarrollo	27
6. EL TRATAMIENTO DE LOS TCA	28
CONCLUSIÓN	28



TRASTORNO POR ATRACONES Y BULIMIA



ICNS INSTITUTO

WWW.ICNS.ES

PROFESOR
ALFONSO BORDALLO

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	35
1. TRASTORNO POR ATRACONES	35
1.1. Neuropsicología del trastorno por atracones.....	37
1.2. Aspectos clínicos del trastorno por atracones.....	40
1.3. Ciclo dietético	41
1.4. Condicionamiento e ingesta	41
1.5. Nutrición	42
1.6. Estados afectivos	43
1.7. Precipitantes y contexto	44
1.8. Función ejecutiva y autonomía.....	44
1.9. Psicoterapia y atracones	45
1.10. Atracón nocturno	47
1.11. Otras consideraciones	48
2. BULIMIA NERVIOSA	49
2.1. Neuropsicología de la bulimia nerviosa.....	50
2.2. Clínica de la bulimia nerviosa.....	53
2.3. Aprendizaje y refuerzo de la purga.....	57
3. DESAPRENDIENDO LA CAUSA DE LOS TCA.....	59
3.1. Desarrollo de un caso de bulimia	61
3.2. Desarrollo de un caso de trastorno por atracones	61
4. ATRACONES Y BULIMIA COMO ACTIVACIÓN DE UN MECANISMO DE SUPERVIVENCIA	62
4.1. Neuroplasticidad y aprendizaje de atracones y purgas.....	63
5. CLÍNICA Y BULIMIA	64
5.1. Transdiagnóstico	65
6. EL CONCEPTO DE ADICCIÓN A LA COMIDA	67
7. CONCLUSIÓN.....	68



ICNS
INSTITUTO DE POSTGRADO

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN ANOREXIA
NERVIOSA, BULIMIA Y TRASTORNO POR ATRACÓN



NEUROPSICOLOGÍA DE LA ANOREXIA NERVIOSA



ICNS INSTITUTO

WWW.ICNS.ES

PROFESOR
ALFONSO BORDALLO

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	76
1. PSICOPATOLOGÍA Y ANOREXIA	77
1.1. Lo visible.....	77
1.2. Lo que no es visible.....	78
2. EL PAPEL DEL IMC EN LA ANOREXIA	81
3. NEUROPSICOLOGÍA DE LA ANOREXIA.....	82
4. COHERENCIA CENTRAL.....	84
5. FUNCIONES EJECUTIVAS	85
6. ALEXITIMIA.....	86
7. REGULACIÓN AFECTIVA	87
8. APEGO Y EMOCIONES SOCIALES	88
9. MAPEO INTEROCEPTIVO	90
10. SISTEMA DE RECOMPENSAS.....	93
11. MEMORIA DE PROCEDIMIENTOS Y ADICCIÓN	94
12. COGNICIÓN Y DIFICULTADES EN LA EVALUACIÓN EMPÍRICA	95
13. HIPERAROUSAL MOTOR Y ACTIVIDAD FÍSICA	96
14. ANOREXIA, IDENTIDAD Y DISOCIACIÓN	101
14.1. Anorexia como estado.....	102
15. RELACIÓN CON EL CUERPO	102
16. ¿ES LA ANOREXIA UN TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA?	104
17. EL APRENDIZAJE DE LA ANOREXIA.....	105
18. ANOREXIA COMO MECANISMO DE DEFENSA	112
18.1. Racionalización y refuerzo positivo	112

19. ANOREXIA COMO MECANISMO EVOLUTIVO	113
20. NEUROBIOLOGÍA Y TCA.....	118
21. RESUMEN: ANOREXIA.....	120
22. DESARROLLO DE UN CASO DE ANOREXIA	122
23. PREDICTORES Y RECAIDA	124
24. ¿QUÉ ES LA ANOREXIA? ¿QUÉ SIGNIFICA RECUPERARSE DE LA ANOREXIA?.....	125



TRATAMIENTO DEL TRASTORNO POR ATRACONES Y BULIMIA



ICNS INSTITUTO

WWW.ICNS.ES

PROFESOR
ALFONSO BORDALLO

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	134
1. PLANTEAMIENTO DE LA TERAPIA	134
1.1. Terapia familiar	135
1.2. Educación terapéutica.....	135
1.3. Estructura	135
1.4. Historia clínica	135
2. NUTRICIÓN Y ATRACONES	137
2.1. Tratamiento nutricional	139
2.2. Registro	140
2.2.1. Compensar es descompensar.....	141
2.3. Restricción alimentaria	142
2.4. Saciedad.....	142
2.4.1. Frecuencia y saciedad.....	143
2.4.2. Horarios y saciedad.....	144
2.4.3. Atracón nocturno	145
2.4.4. Saciedad volumétrica	145
2.4.5. Alimentos problemáticos.....	146
2.4.6. Triggers.....	146
2.4.7. Atracón	147
3. SOBREPESO Y TCA	147
3.1. Hambre en un trastorno por atracones.....	148
3.2. Calorías poco saciantes	151
3.3. Ayuno.....	152
4. ESTRUCTURA	153
4.1. Delimitar antecedentes del atracón.....	154
5. IMPULSIVIDAD Y URGENCIA NEGATIVA.....	154
5.1. Mindful eating.....	156

6. MANEJO CLÍNICO.....	157
6.1. Manejo psicológico	158
7. COGNICIÓN	158
8. TRATAMIENTO DE BULIMIA NERVIOSA.....	160
9. NUTRICIÓN Y BULIMIA.....	163
9.1. Registro	165
9.2. Restricciones	166
10. PSICOTERAPIA Y CONDUCTA ALIMENTARIA EN BULIMIA	167
10.1. Exposición dietética	167
10.2. Exposición social	168
10.3. Exposición corporal	168
10.4. Registro de evitaciones	168
11. UTILIDAD INSTRUMENTAL DE LA PURGA.....	169
11.1. Reglas cognitivas y decisión	170
12. CONSTRUCCIÓN	171
13. RESUMEN.....	172
14. RECAÍDA	173
15. CONCLUSIÓN.....	174



TRATAMIENTO NUTRICIONAL EN ANOREXIA Y BULIMIA



ICNS INSTITUTO

WWW.ICNS.ES

PROFESOR
ALFONSO BORDALLO

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	181
1. TRATAMIENTO NUTRICIONAL EN CONDUCTAS RESTRICTIVAS Y EVITATIVAS	182
1.1. Planteamiento general.....	184
2. DIAGNÓSTICO INICIAL Y EVALUACIÓN.....	186
2.1. Evaluación.....	187
3. AFRONTAMIENTO PROGRESIVO	189
3.1. Primeras sesiones	189
3.2. Estabilización dietética	191
3.3. Aumento de la ingesta.....	192
3.4. Aumentar la diversidad alimentaria	194
4. TERAPIA CENTRADA EN LA FAMILIA	197
5. SÍNTOMAS DIGESTIVOS Y ANOREXIA.....	197
6. CONSIDERACIONES NUTRICIONALES GENERALES	201
7. EJERCICIO Y TERAPIA	204
8. PSICOLOGÍA DEL AFRONTAMIENTO ALIMENTARIO	207
9. RECUPERACIÓN Y PSEUDORECUPERACIÓN	212
10. ASPECTOS NUTRICIONALES Y FISIOLÓGICOS EN ANOREXIA.....	214
10.1. Recuperar el metabolismo.....	214
10.2. Déficits nutricionales.....	216
10.3. Complicaciones de salud.....	218
11. INGRESO HOSPITALARIO, UNIDADES DE TCA Y COMEDOR DE GRUPO	220
12. BREVE RESUMEN DE TRATAMIENTO AMBULATORIO	228
13. RECUPERARSE DE UN TCA.....	229



ICNS
INSTITUTO DE POSTGRADO

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN ANOREXIA
NERVIOSA, BULIMIA Y TRASTORNO POR ATRACÓN



TRABAJO CLÍNICO EN ANOREXIA Y BULIMIA



ICNS INSTITUTO

WWW.ICNS.ES

PROFESOR
ALFONSO BORDALLO

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	237
1. PSICOTERAPIA EN ANOREXIA Y BULIMIA.....	237
1.1. Psicoterapia dirigida al afrontamiento alimentario en anorexia	238
1.2. Psicoterapia dirigida a puntos clave en anorexia	239
1.3. Psicoterapia dirigida a los procesos neurocognitivos y afectivos en anorexia	239
1.4. Psicoterapia de expansión personal en anorexia.....	239
1.5. Psicoterapia de factores psicosociales en anorexia.....	240
1.6. Psicoterapia de apoyo al afrontamiento de la conducta alimentaria en bulimia.....	240
1.7. Trabajo sobre el atracón.....	240
1.8. Trabajo sobre la purga.....	240
1.9. Trabajo sobre factores psicológicos próximos.....	240
1.10. Trabajo sobre factores psicológicos distales.....	241
1.11. Trabajo sobre factores psicosociales.....	241
2. PSICOTERAPIA Y AFRONTAMIENTO ALIMENTARIO	241
2.1. CBT-E.....	241
2.2. FBT.....	242
2.3. Obsesividad y chequeos	244
3. TIPOS DE TERAPIA	246
3.1. Evitación y afrontamiento	247
3.2. Exposición y tolerancia.....	248
3.3. Exposición social.....	249
3.4. Exposición alimentaria.....	249
3.5. Exposición corporal.....	249
4. AMBIENTE	250
4.1. Trabajo cognitivo	251
4.1.1. Control.....	252
4.1.2. Rigidez.....	252

4.1.3. Pensamientos que producen pánico	253
4.1.4. Autocrítica y creencias negativas	253
4.1.5. Juicios.....	254
4.1.6. Perfeccionismo	255
4.1.7. Voz anoréxica	256
4.1.8. Pensamiento mágico	256
4.1.9. Core beliefs	257
4.1.10. Distorsiones cognitivas	257
4.1.11. Cogniciones y bulimia.....	257
4.2. Terapia metacognitiva.....	259
4.3. Terapia sistémica e interpersonal	260
4.4. Trauma y terapia basada en el apego	261
4.5. Terapia de aceptación y compromiso ACT	261
4.6. Ansiedad	262
4.7. Mindfulness y Mindful eating	263
4.8. Realidad virtual	264
5. CONSCIENCIA INTEROCEPTIVA, TRABAJO CORPORAL Y MEDITACIÓN	265
6. IDENTIDAD	266
7. PROPÓSITO DE RECUPERARSE.....	268
8. CONSTRUIR	269
8.1. Valores de la persona	269
8.2. Necesidades no cubiertas	269
8.3. Motivación al cambio	270
8.4. Dificultades para el cambio	270
8.5. Beneficios de mi anorexia	271
8.6. Razones para cambiar	271
8.7. Mi identidad futura	272
9. AUTOESTIMA	272
10. AUTOCONCEPTO	274

11. AUTOEFICACIA	275
12. TCA Y SEXUALIDAD	275
13. CENTROS Y GRUPOS DE TCA	277
14. ANOREXIA Y BULIMIA.....	277
15. RECAÍDA	279
CONCLUSIÓN.....	279



ICNS
INSTITUTO DE POSTGRADO

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN ANOREXIA
NERVIOSA, BULIMIA Y TRASTORNO POR ATRACÓN



TCA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES: TERAPIA CENTRADA EN LA FAMILIA



ICNS INSTITUTO

WWW.ICNS.ES

PROFESOR
ALFONSO BORDALLO

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	288
1. PROBLEMAS DE CONDUCTA ALIMENTARIA INFANTOJUVENILES	288
2. TERAPIA BASADA EN LA FAMILIA	289
3. TCA EN EL ADOLESCENTE	291
3.1. Anorexia.....	291
3.2. Bulimia.....	292
3.3. Desencadenamiento de la anorexia	292
3.4. Desencadenamiento de la bulimia	293
4. ASPECTOS ALIMENTARIOS DEL TCA	294
4.1. Como manejar el comportamiento en la mesa.....	296
5. MANEJO DEL ADOLESCENTE EN EL HOGAR	302
5.1. Consecuencias.....	303
5.2. Consejos para padres	305
5.2.1. No es una actitud desafiante, sino miedo.....	307
5.2.2. No es un problema "educativo", sino neurocognitivo	307
5.2.3. Necesidad de reafirmación.....	308
5.2.4. No se convence desde la discusión	308
5.2.5. No se convence desde la lógica: el TCA no es un problema racional.....	309
5.2.6. Mantener la calma.....	309
5.2.7. Ser firme y consecuente.....	309
5.2.8. Debes ser comprensivo con tu hijo, pero no con su TCA.....	310
5.2.9. Humor.....	310
5.2.10. Situaciones difíciles.....	310

5.2.11. Intolerancia a la incertidumbre.....	310
5.2.12. Baja autoestima.....	311
5.2.13. Desgaste de pareja, ansiedad, depresión y agotamiento.	311
5.2.14. Búsqueda de tratamiento	311
5.2.15. Los padres también evitan	312
6. DEVOLVER LA AUTONOMÍA.....	312
6.2. ¿Cuál es el peso adecuado?	314
6.3. Imagen corporal.....	314
7. TRASTORNOS DE LA INGESTA ALIMENTARIA EN LA INFANCIA. ARFID.....	315



DIETOTERAPIA Y TCA



ICNS INSTITUTO

WWW.ICNS.ES

PROFESOR
ALFONSO BORDALLO

INDICE

INTRODUCCIÓN	325
1. SÍNTOMAS NEUROCOGNITIVOS Y AFRONTAMIENTO ALIMENTARIO	326
2. TRABAJO CON PLATO	328
2.1. Veganismo y TCA.....	334
2.2. Tentempié	334
2.3. Bebidas.....	335
2.4. Postres	335
2.5. Adaptación del plato a la estabilidad de peso	335
2.6. Comer fuera de casa	337
3. TIPOS DE ALIMENTOS	338
4. EDUCACIÓN TERAPÉUTICA	341
5. PROTEÍNAS.....	347
6. GRASA.....	349



ABORDAJE PRÁCTICO EN TCA. RESUMEN DE PUNTOS CLAVE.



ICNS INSTITUTO

WWW.ICNS.ES

PROFESOR
ALFONSO BORDALLO

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	357
1. ASPECTOS GENERALES DE TRATAMIENTO	357
2. TÉCNICAS DE TRATAMIENTO PARA PUNTOS CLAVE	358
3. PUNTOS CLAVE DEL TRATAMIENTO DE BULIMIA	360
4. PUNTOS CLAVE DEL TRATAMIENTO DE ATRACONES	361
5. PUNTOS CLAVE DEL TRATAMIENTO DE ANOREXIA	362
6. RESTRICCIONES ENCUBIERTAS	364
7. AFECTIVO: ANSIEDAD, MIEDO, ALEXITIMIA	366
8. NEUROPLASTICIDAD Y CONDICIONAMIENTO	370
9. PURGA.....	372
10. EXPOSICIÓN	374
11. EJERCICIO COMPULSIVO	375
12. COGNICIÓN	376
13. METACOGNICION: TCA COMO TRASTORNO DE LA SOBREALORACIÓN	378
14. COMPARACIÓN Y COMPETITIVIDAD	380
15. EMOCIONES Y AUTOESTIMA	380
16. CUERPO	382
17. EXPANSIÓN PERSONAL.....	382
18. EJEMPLOS DE LISTAS.....	383
19. FUNCIÓN EJECUTIVA Y NEUROCOGNITIVA.....	386
20. CAMBIOS.....	386
21. SI LA PERSONA SE NIEGA A INICIAR UN TRATAMIENTO ALIMENTARIO	387
22. EQUIPO DE TRABAJO Y COMUNICACIÓN	387



ICNS
INSTITUTO DE POSTGRADO

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN ANOREXIA
NERVIOSA, BULIMIA Y TRASTORNO POR ATRACÓN



ASPECTOS PSICOSOCIALES DE LOS TCA



ICNS INSTITUTO

WWW.ICNS.ES

PROFESOR
ALFONSO BORDALLO

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	393
1. TCA Y CULTURA	393
1.1. ¿TCA como problema de mujeres?.....	395
1.2. Ortorexia.....	401
1.3. Body positive	403
2. BREVE PSICOANÁLISIS	405
3. DIETA Y SALUD PÚBLICA.....	406
4. "¡NO TENGO NINGÚN TRASTORNO. NO NECESITO AYUDA. TÚ NO LO ENTIENDES!"	408
4.1. Psicoanálisis.....	409
4.2. La negación.....	410
4.3. Ambivalencia	411
5. "ENFERMOS MENTALES"	412
6. EPIDEMIA DE AUTOPROCLAMADOS "EXPERTOS EN TCA"	413



NEUROPSICOLOGÍA DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA



ICNS INSTITUTO

WWW.ICNS.ES

PROFESOR
ALFONSO BORDALLO

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	419
1. DESAPRENDIENDO EL CONCEPTO DE HAMBRE	420
2. CONDUCTA ALIMENTARIA	422
2.1. Sensorial.....	422
2.2. Recompensa	423
2.3. Memorias.....	423
2.4. Función ejecutiva.....	423
2.5. Cognitivo.....	424
2.6. Condicionamiento de procesos fisiológicos.....	424
2.7. Cronobiología	424
2.8. Refuerzo positivo.....	425
2.9. Refuerzo negativo	425
2.10. Procedimental.....	425
2.11. Afectivo	425
2.12. Homeostasis.....	426
2.13. Señales neurobiológicas	426
2.14. Composición corporal.....	426
2.15. Contexto	426
2.16. Afrontamiento psicológico.....	427
3. UNA CONDUCTA ALIMENTARIA.....	427
4. ¿QUÉ ES EL HAMBRE?	431
4.1. Diferentes expresiones neuronales del hambre en una persona.....	432
5. NEUROANATOMÍA DE LA INGESTA.....	432
5.1. Impulsividad.....	436
5.2. Compulsión.....	437
5.3. Craving	437
6. HAMBRE EMOCIONAL	437
7. NO ES HAMBRE EMOCIONAL, SINO CONDICIONAMIENTO	439
8. RASGOS Y CONDUCTA ALIMENTARIA	441