



INTERVENCIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL DESARROLLO DE TCA EN DEPORTISTAS DE ÉLITE

Autor: Leire Astiz Osés
Tutor: Idoia Pardavila Belio



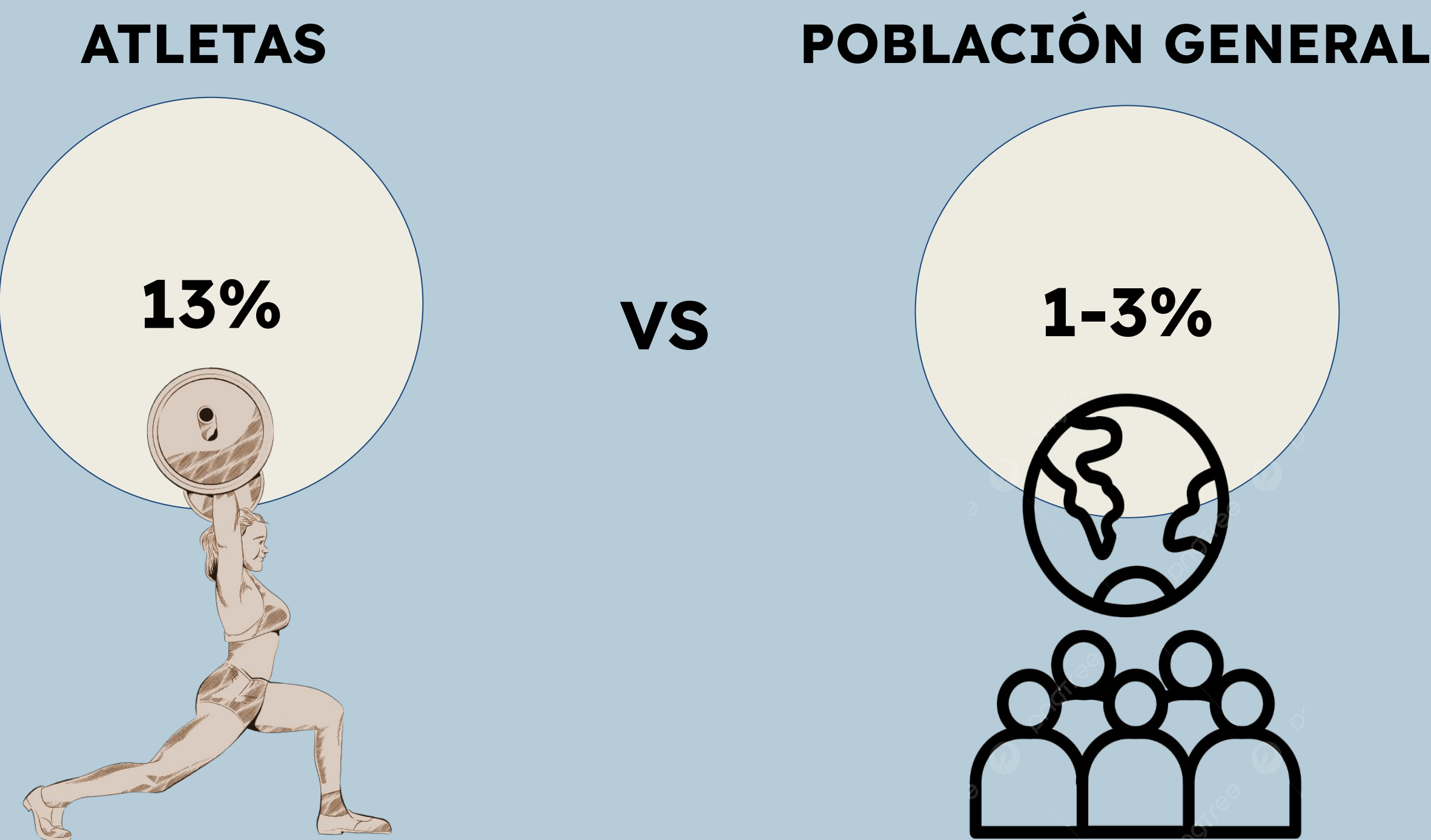
Universidad de Navarra
FACULTAD DE ENFERMERÍA



INTRODUCCIÓN

Los **Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)** se caracterizan por una alteración grave y persistente de la conducta alimentaria, afectando a su vez, a toda la esfera de la persona, pudiendo acarrear consecuencias muy graves (1).

PREVALENCIA (2)



PAPEL DE ENFERMERÍA

Es clave en la prevención de TCA, siendo la figura encargada de implementar diversas estrategias, para favorecer un entorno deportivo más seguro y saludable, minimizando los factores de riesgo y fomentando hábitos positivos de los deportistas (3).



OBJETIVO

Conocer qué intervenciones existen para la prevención del desarrollo de TCA en deportistas de élite.

METODOLOGÍA

BASES DE DATOS

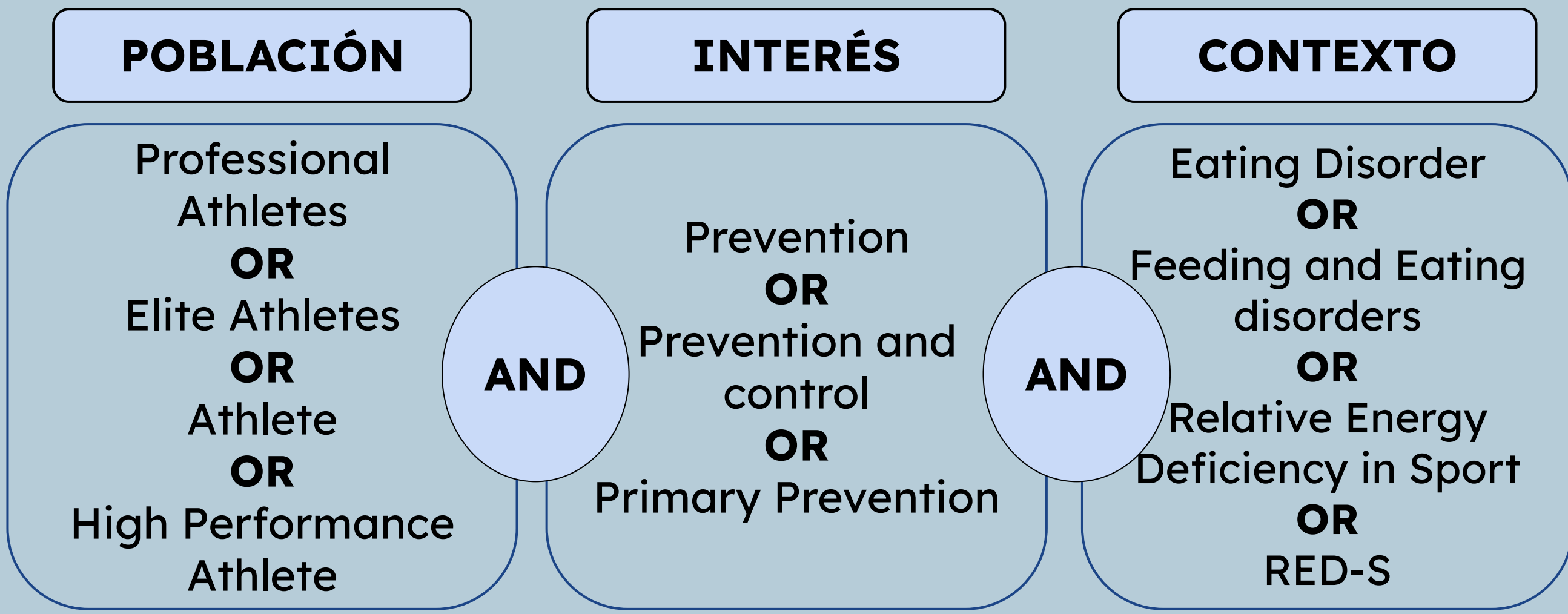
- PubMed
- PsycINFO

LÍMITES

- Inglés y Español
- Últimos 10 años

Criterios Inclusión	Participantes han de ser atletas de élite desde jóvenes hasta adultos y deportistas universitarios; Estudios con intervenciones para la prevención de TCA en deportistas de élite.
Criterios Exclusión	Literatura gris y resúmenes de congresos; Artículo a los que no se puede acceder

ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA



*MeSH utilizados: "Prevention and control", "Primary Prevention", "Feeding and Eating disorders", "Relative Energy Deficiency in Sport", "Athlete"

RESULTADOS

ENFOQUE MULTICOMPONENTE

Las estrategias más eficaces identificadas fueron (4):

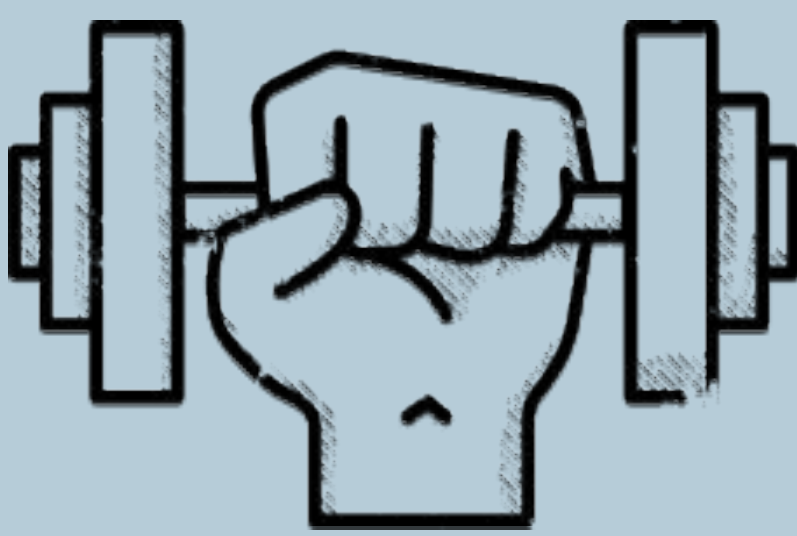
EDUCACIÓN NUTRICIONAL



PSICOEDUCACIÓN



APRENDIZAJE ACTIVO



INVOLUCRAR PADRES Y ENTRENADORES



Se observó una reducción:

1. Prevalencia de TCA
2. Impulso por la Delgadez
3. Adopción de Conductas de Restricción Alimentaria

CONCLUSIÓN

- La combinación de educación nutricional, junto con psicoeducación, el aprendizaje activo y el involucramiento de entrenadores y padres, ha resultado ser clave para la prevención.
- Cabe destacar la necesidad de mayor investigación en atletas masculinos.
- Subraya la relevancia de visibilizar el papel de la enfermería deportiva, destacando su función en la educación y la prevención.



BIBLIOGRAFÍA

