

Trabajo Fin de Grado

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA ANOREXIA Y
BULIMIA NERVIOSA EN ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

PROGRAM FOR THE PREVENTION OF ANOREXIA
AND BULIMIA NERVOSA IN STUDENTS OF THE
UNIVERSITY OF ZARAGOZA

Autor

Carlos Mayor Gómez

Director/es

Enrique Tobajas Asensio

Facultad de Ciencias de la Salud

Año 2022-2023

INDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. OBJETIVOS DEL TRABAJO	7
3. METODOLOGIA.....	8
4. DESARROLLO	9
4.1. DIAGNÓSTICOS DE ENFERMERÍA	9
4.2. OBJETIVOS DEL PROGRAMA	9
4.3. POBLACIÓN DIANA	10
4.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN, DIFUSIÓN Y CAPTACIÓN	10
4.5. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES.....	11
Sesión 1: ¿QUÉ SON LOS TCA? (ANEXO VI).....	11
Sesión 2: CONDUCTAS SALUDABLES Y NO SALUDABLES (ANEXO VII)	12
Sesión 3: LA IMAGEN CORPORAL (ANEXO VIII)	12
Sesión 4: ESTERETIPOS Y PUBLICIDAD ACTUALES (ANEXO IX).....	13
4.6. RECURSOS	14
4.7. EJECUCIÓN	14
4.8. EVALUACIÓN	14
5. CONCLUSIONES	16
6. BIBLIOGRAFÍA	17
7. ANEXOS	21
ANEXO I. TABLA METODOLÓGICA	21
ANEXO II. METODOLOGÍA NANDA, NOC, NIC	22
ANEXO III. POSTER PUBLICITARIO	23
ANEXO IV. TRÍPTICO INFORMATIVO.....	24
ANEXO V. FICHA DE INSCRIPCIÓN + CUESTIONARIO CONOCIMIENTOS PREVIOS	25
ANEXO VI. SESIÓN 1	28
ANEXO VII. SESIÓN 2	29
ANEXO VIII. SESIÓN 3	30
ANEXO IX. SESIÓN 4	31
ANEXO X. LISTADO DE CONDUCTAS	32
ANEXO XI. PRESUPUESTO DEL PROGRAMA	32
ANEXO XII. DIAGRAMA DE GANTT	33
ANEXO XIII. ENCUESTA DE VALORACIÓN	34

RESUMEN

Introducción: Los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) son un conjunto de enfermedades mentales que se centran en un control excesivo de la dieta, peso y/o imagen corporal, acompañado de conductas inadecuadas para alcanzar los rangos deseados. Son de especial importancia debido a su gran impacto físico y psicológico en las personas que lo padecen, así como las múltiples complicaciones que pueden originar, además de la elevada prevalencia de comorbilidad.

La anorexia y bulimia nerviosa son los TCA más frecuentes entre la población juvenil, considerada el grupo de mayor riesgo. A raíz de la pandemia de Covid-19 y el desarrollo de las nuevas tecnologías, los TCA son un problema emergente en la actualidad. Los estudiantes universitarios tienen un riesgo elevado de sufrir estos trastornos debido a numerosos cambios en sus vidas y las características de desarrollo propias de esta etapa de la vida.

Objetivo: Realizar un programa de prevención de anorexia y bulimia nerviosa dirigido a estudiantes de la Universidad de Zaragoza.

Metodología: Se realizó una búsqueda bibliográfica sistemática en diferentes bases de datos como Pubmed, Scielo, Dialnet y Google Académico, así como algunas páginas web. En un primer momento, se encuentran gran número de resultados, pero gracias a la aplicación de diferentes filtros y operadores booleanos, se realiza una búsqueda más específica, con la utilización final de 24 referencias bibliográficas.

Se ha puesto en contacto con la asociación TCA Aragón, la cual tiene una gran influencia en la Comunidad Autónoma de Aragón en relación con los TCA.

Conclusión: Se destaca la importancia de la labor de los profesionales de enfermería en las intervenciones comunitarias de información y sensibilización de los TCA, especialmente anorexia y bulimia nerviosa, que tengan como objetivo prioritario el bienestar psicosocial de la población.

Palabras clave: "TCA", "trastorno alimentario", "eating disorders", "anorexia" y "bulimia".

ABSTRACT

Introduction: Eating Disorders (ED) are a group of mental illnesses that focus on excessive control over diet, weight, and/or body image, accompanied by inappropriate behaviours to achieve desired ranges. They are of particular importance due to their significant physical and psychological impact on those who suffer from them, as well as the multiple complications they can cause, in addition to the high prevalence of comorbidity.

Anorexia and bulimia nervosa are the most common EDs among youth, regarded as the highest risk group. As a result of the Covid-19 pandemic and the growth of new technologies, EDs are an emerging problem today. University students are at high risk of developing these conditions because of many life changes and the developmental characteristics of this stage of life.

Objective: To carry out a program of prevention of anorexia and bulimia nervosa aimed at students of de University of Zaragoza.

Methodology: A literature research was conducted in different databases such as Pubmed, Scielo, Dialnet, and Google Scholar, as well as some websites. Initially, a large number of results were found, but through the application of various filters and boolean operators, a more specific search was performed, with the final use of 24 bibliographic references.

Contacts have been made with the association TCA Aragon, which has considerable influence in the Autonomous Community of Aragon regarding EDs.

Conclusion: It's highlighted the importance of the work of nursing professionals in community interventions providing information awareness about eating disorders, especially anorexia and bulimia, with the primary objective of the psychosocial well-being of the population.

Key words: "TCA", "trastorno alimentario", "eating disorders", "anorexia" y "bulimia".

1. INTRODUCCIÓN

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son un grupo de enfermedades que se centran en el control excesivo de la dieta, el peso, y/o la imagen corporal, acompañado de conductas inadecuadas para alcanzar los rangos deseados. Tanto la undécima edición de la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades (CIE-11), como la quinta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de Enfermedades Mentales (DSM-5) clasifican los TCA. Esta última, siendo la más utilizada, define y establece los criterios diagnósticos de los trastornos de alimentación y de la ingestión de alimentos, entre los que podemos encontrar la Pica, Trastorno de rumiación, Trastorno de evitación/restricción de la ingestión de alimentos, Anorexia nerviosa, Bulimia nerviosa, Trastorno de atracones, y otros trastornos clasificados como trastornos alimentarios especificados o no especificados. (1, 2)

Los TCA, de etiología multifactorial, están influenciados por factores biológicos destacando la variable genética, alteraciones fisiológicas como puede ser la malnutrición, o desequilibrios en los sistemas dopaminérgicos y serotoninérgicos. Los factores psicológicos son cruciales en la precipitación y mantenimiento de TCA, como pueden ser la baja autoestima, insatisfacción corporal, perfeccionismo, preocupación excesiva por el peso corporal, entre otras. Los TCA están también relacionados con conductas alimentarias inadecuadas. Y, por último, los factores socioambientales, que juegan un papel fundamental en su desarrollo. (3)

Tanto la anorexia como bulimia presentan un impacto físico y psicológico en las personas que las padecen, presentando una sintomatología diversa, entre la que destacamos conductas restrictivas, atracones, conductas compensatorias, pudiendo ser purgativas (uso inadecuado de laxantes y/o diuréticos, vómitos autoinducidos...) o no purgativas, siendo el ejercicio físico intenso el más destacado. Los pacientes con estos trastornos presentan determinadas conductas dirigidas a la monitorización del peso y a la constante evaluación corporal, como son el pesaje continuado, medir partes del cuerpo, mirarse al espejo, o comparación con otras figuras corporales. Muchos de estos síntomas tienden a ser escondidos por vergüenza o culpa, y pueden enmascarar el trastorno durante años. (3)

Son enfermedades que presentan comorbilidades con una prevalencia muy elevada, pudiendo manifestar alteraciones psicológicas como irritabilidad, ansiedad, desorden bipolar, trastornos del ánimo, depresión, ataques de pánico, trastornos obsesivos-compulsivos... (1, 4) Secundaria a estas psicopatologías, se ha observado asociación entre los TCA y un mal funcionamiento psicosocial e interpersonal, los cuales podrían ser un factor de mantenimiento o agravar el cuadro. (5) Ambas patologías están asociadas con unas altas tasas de mortalidad, siendo el suicidio la causa principal. La conducta suicida se da excepcionalmente, siendo más común en las personas que han requerido ingreso hospitalario durante su tratamiento. (1, 6)

Tanto bulimia como anorexia presentan múltiples complicaciones secundarias a la pérdida de peso y/o conductas compensatorias. La mayoría son reversibles y tratables si se establece un cuidado adecuado. En la anorexia nerviosa destaca la ausencia de menstruación en mujeres, amenorrea, que a veces puede mantenerse a pesar de ganar peso. Esta puede originar en un futuro problemas de fertilidad. También puede producirse una disminución de la Densidad Mineral Ósea (DMO), con el consiguiente aumento de probabilidad de fracturas óseas. Las complicaciones cardiovasculares cobran gran importancia, pudiendo producirse hipotensión ortostática, bradicardia e incluso alteraciones estructurales del corazón. Las complicaciones gastrointestinales en la anorexia incluyen estreñimiento o vaciado gástrico retrasado, condición que perpetúa el rechazo hacia la comida, o raramente puede producirse el Síndrome de Arteria Mesentérica Superior (SMA), que cursa con vómitos y dolor abdominal. (7) Asimismo, en los trastornos bulímicos se puede originar reflujo gastroesofágico y problemas dentales secundario a los vómitos, o el síndrome de colon catártico, secundario al uso de laxantes. Debido a las conductas de purga, se ven alterados todos los sistemas, destacando la alteración de líquidos y electrolitos, pudiendo desarrollar hipopotasemia, alcalosis metabólica, el síndrome de pseudo-Bartter, entre otras. (7, 8)

La prevalencia de estos trastornos de la conducta alimentaria es difícil de establecer, siendo la anorexia y bulimia nerviosa los trastornos más frecuentes. (9) Los TCA se distribuyen de manera global en toda la población, y afectan indiscriminadamente a todas las etnias, grupos socioeconómicos o

culturas, haciendo hincapié en el grupo considerado de alto riesgo, siendo este la población juvenil y adolescente, especialmente mujeres. (1, 10)

Durante la pandemia de Covid-19, a lo largo del 2020 y todo su transcurso se detectó un aumento de los diagnósticos de TCA, principalmente anorexia nerviosa. Esto se relaciona al establecimiento de medidas de Salud Pública cuyo fin era controlar la propagación del virus, pero que indirectamente, tuvo efectos negativos en la población vulnerable, produciendo modificaciones de la conducta alimentaria, alteraciones en relaciones interpersonales y en la regularidad de actividad física, entre otras. (11, 12) De la misma manera, la pandemia de Covid-19 hizo que las nuevas tecnologías adquirieran mucha importancia en nuestra nueva forma de vida (teletrabajo, clases online...).

El uso de redes sociales y los TCA se relacionan con una constante comparación con los cánones de belleza y delgadez establecidos en la sociedad o la necesidad de aprobación por parte del público. (13) Estos ideales irreales son reforzados a través de los medios de comunicación y publicidad que recibimos a diario, provocando un aumento de la insatisfacción corporal. (14)

Es importante conocer la influencia del entorno familiar en el mantenimiento y desarrollo de TCA. Se constata que el riesgo es mayor en familias sobreprotectoras, con un ambiente desfavorable, en la que no existe comunicación o incapaz de solucionar conflictos (15), a diferencia de un núcleo familiar con las ideas claras y una correcta comunicación entre sus miembros. (16)

Como ya hemos nombrado anteriormente, la insatisfacción corporal supone un factor de riesgo en los TCA, y últimamente esta insatisfacción surge en el contexto del ámbito escolar/universitario, como resultado de comportamientos de intimidación y acoso relacionado con la figura corporal. (17) Esto se suma al grupo etario al que pertenecen, siendo el más vulnerable debido a la susceptibilidad de influencias externas, toma de primeras decisiones libres, y viviendo el periodo de mayor inquietud por la estética corporal. Los TCA se están convirtiendo en un problema emergente entre los jóvenes universitarios, siendo el primer año de universidad decisivo en su desarrollo. (18, 19) Haciendo énfasis en los estudiantes universitarios, estos

suponen el grupo de mayor riesgo de sufrir estos trastornos debido a una serie de cambios que se van a producir en sus vidas. Muchos de los jóvenes universitarios se separan del núcleo familiar haciéndose responsables de sus hábitos alimentarios, pudiendo producirse modificaciones en los horarios, mayor ingestión de comida rápida, consumo de sustancias tóxicas... además del estrés añadido por la carga de estudio y el constante aprendizaje, pudiendo ocasionar problemas en la percepción de la figura corporal, favoreciendo el desarrollo de TCA. (18, 20)

Atendiendo a lo expuesto anteriormente, considero la etapa universitaria crucial en el desarrollo de anorexia y bulimia nerviosa, y, por tanto, la necesidad de abordarlo de forma temprana. (21) Debido a su importancia, constituye una prioridad de Salud Pública, y se debe afrontar a través de un equipo multidisciplinar, enfocando la prevención como uno de los objetivos de la enfermería en el ámbito de la educación (22) y esto se consigue con el desarrollo de un programa de prevención de anorexia y bulimia nerviosa, dirigido a los estudiantes de la Universidad de Zaragoza.

2. OBJETIVOS DEL TRABAJO

Objetivo principal:

- 1) Realizar un programa de prevención de anorexia y bulimia nerviosa dirigido a estudiantes de la Universidad de Zaragoza

Objetivos secundarios:

- 1) Concienciar y dar visibilidad sobre la importancia de los TCA y sus consecuencias
- 2) Fomentar un entorno de bienestar y saludable en el ámbito universitario
- 3) Fomentar el papel de los enfermeros/as en la implicación de los programas de salud en la Universidad de Zaragoza

3. METODOLOGIA

Para llevar a cabo el trabajo se lleva a cabo una búsqueda bibliográfica sistémica en diferentes bases de datos y revistas como Pubmed, Scielo, Dialnet o Google Académico. Las palabras clave utilizadas, tanto en castellano como en inglés son: "TCA", "trastorno alimentario", "eating disorders", "anorexia", "bulimia", etc. Tras una búsqueda general, en la que se encuentra gran cantidad de resultados, se procede a aplicar una serie de filtros y operadores booleanos, que ayudan a enfocar la búsqueda, y a través de los cuales se llegó a la utilización final en el trabajo de 24 artículos o revistas, así como páginas web. (ANEXO I)

Además de lo expuesto en la tabla metodológica, cabe destacar algunos matices acerca de la búsqueda bibliográfica realizada. En la base de datos Pubmed, al utilizar la palabra clave "TCA", abreviatura de "Trastornos de la Conducta Alimentaria" se encontraban multitud de artículos relacionados con el Ciclo del Ácido Tricarboxílico, y a pesar de utilizar operadores booleanos de exclusión, los resultados encontrados seguían sin estar relacionados con el tema del trabajo. Es por ello por lo que la búsqueda en esta base de datos se centra en otras palabras clave.

Utilizando Dialnet, a pesar de los resultados obtenidos, se debían excluir los artículos y revistas en los que únicamente estaba disponible en el subíndice la opción "Resumen" debiendo seleccionar exclusivamente los artículos que contenían la opción "Texto completo".

Además de las bases de datos nombradas, se han utilizado ciertas páginas web, como son la página del DSM-5, y la NNNConsult.

La Asociación TCA Aragón es una entidad sin ánimo de lucro que surgió a principios del año 2019 a iniciativa de un grupo de padres y madres de personas afectadas por TCA en Aragón con la voluntad e ilusión de sumar esfuerzos. Empezaron a organizar grupos de autoayuda, así como ofrecer información y darle visibilidad a la enfermedad, lo cual era muy efectivo y satisfactorio para las personas que sufren TCA y su entorno social. También están constantemente reivindicando más recursos materiales y profesionales para combatir las enfermedades mentales.

Dar las gracias a Ana Mendoza, integrante de la junta de la Asociación TCA Aragón, que me ha hecho ser conocedor de esta información. Información disponible en: <https://www.tca-aragon.org/> (23)

4. DESARROLLO

4.1. DIAGNÓSTICOS DE ENFERMERÍA

A la hora de desarrollar el programa, se ha utilizado la taxonomía NANDA, NOC, NIC, con el fin de detectar y unificar los problemas de salud, definiendo unos diagnósticos de enfermería, además de establecer unos resultados esperados y una serie de intervenciones de enfermería. (ANEXO II) Disponible en: <https://www.nnnconsult.com/> (24)

4.2. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Objetivo principal:

- 1) Garantizar y promover en la población universitaria los conocimientos básicos sobre los TCA

Objetivos específicos:

- 1) Promover en la población universitaria un pensamiento crítico y constructivo sobre los estereotipos de la imagen corporal en la sociedad actual
- 2) Proporcionar a los estudiantes conocimiento para la identificación de factores de riesgo de los TCA y de conductas no saludables
- 3) Sensibilizar a la población joven sobre la importancia del bienestar y equilibrio de la salud mental
- 4) Promover en la población joven valores de aceptación y tolerancia sobre todo tipo de figuras corporales
- 5) Crear un clima de autoconfianza y adecuada autoestima entre los estudiantes universitarios

4.3. POBLACIÓN DIANA

El programa está dirigido a todos los estudiantes inscritos a la Universidad de Zaragoza, independientemente del curso o la facultad a la que pertenezcan. De esta manera, se puede abarcar un gran número de jóvenes, y, por tanto, hacer más efectivo el programa de salud.

4.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN, DIFUSIÓN Y CAPTACIÓN

La difusión del programa es un pilar fundamental para la consecución con éxito de los objetivos establecidos. A través de una campaña de difusión tratamos de abarcar el mayor público posible, y hacer del programa una campaña de prevención, concienciación y sensibilización de la población universitaria hacia los TCA.

Por un lado, la difusión se realizará a través del tablón oficial de anuncios de la Universidad de Zaragoza, y el equipo del decanato de las diferentes facultades.

Por otro lado, los enfermeros encargados, colocarán posters publicitarios (ANEXO III) en las áreas informativas de las diferentes facultades del Campus San Francisco, también en la facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, y en las facultades pertenecientes al Campus Río Ebro. Del mismo modo, los enfermeros encargados, acudirán a las diferentes facultades a lo largo de días lectivos en horario de mañana, para captar y explicar de forma más directa y personal en qué consiste el programa y su finalidad, a la vez que entregan unos trípticos informativos. (ANEXO IV)

Todos los estudiantes que estén interesados en realizar el programa deben rellenar una "Ficha de inscripción" (ANEXO V), que serán entregadas por los profesores correspondientes, o que podrán ser descargadas a través de un código QR presente en el tríptico y en el poster. Una vez rellenas, deben entregarse a los profesores, los cuales se pondrán en contacto con los elaboradores del programa.

En la misma ficha de inscripción al programa, se va a solicitar a los interesados, mediante un cuestionario de preguntas cerradas, el

conocimiento previo y general que tienen sobre los TCA. Esta información será utilizada posteriormente para la evaluación del programa.

4.5. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

El programa va a estar desarrollado por 3 enfermeros/as, dos de ellos especializados en Salud Mental y el tercero especializado en Enfermería Comunitaria. Las diferentes sesiones se llevarán a cabo a lo largo de 4 semanas del mes de noviembre durante el curso 2023/2024, correspondiendo una sesión por semana, los lunes. Cada sesión se impartirá dos veces, una en turno de mañana, a las 10:00 h y otra en turno de tarde, a las 17:00 h. Todas las sesiones tendrán una duración aproximada de 1,30 horas, variando según las interrupciones, participación de los asistentes y dudas que vayan surgiendo en su desarrollo. Todas las reuniones se realizarán en el aula 3 de la facultad de Medicina, edificio A. Cada grupo estará formado de al menos 15, y un máximo de 30 personas.

A continuación, se desarrollan las 4 sesiones del programa:

Sesión 1: ¿QUÉ SON LOS TCA? (ANEXO VI)

Esta sesión es puramente informativa. En primer lugar, se volverá a explicar en qué consiste el programa, la planificación del mismo, y cuál es su finalidad. Posteriormente y durante el resto de la sesión se desarrollarán los puntos clave para que todos los participantes conozcan e interioricen la información básica sobre los TCA, especialmente anorexia y bulimia nerviosa.

Se comentarán aspectos acerca de la clasificación de los TCA, epidemiología, etiología, síntomas, factores de riesgo, comorbilidad, complicaciones, etc. Todo el trascurso de la sesión se apoyará de una presentación PowerPoint, que facilita la comprensión de los estudiantes. Se trata de una sesión dinámica, en la que los participantes pueden cuestionar cualquier punto, con opción a debate con el profesional sanitario.

Para finalizar, se establecerá un periodo de tiempo en el que los estudiantes pueden preguntar cualquier duda que les inquiete acerca de los TCA, independientemente se haya nombrado en la sesión. También se entregará

un pequeño cuestionario tipo test que se realiza de manera rápida, para evaluar si los asistentes han adquirido los conocimientos impartidos.

Sesión 2: CONDUCTAS SALUDABLES Y NO SALUDABLES (ANEXO VII)

Una vez los participantes ya conocen los TCA y sus características principales, deben conocer información acerca de las conductas saludables y no saludables.

Para el desarrollo de la sesión, los participantes se dividirán en dos grupos iguales. El profesional proyectará un listado de conductas relacionadas con los TCA (ANEXO X), tanto saludables como no saludables. Posteriormente, cada uno de los grupos deberá agrupar por un lado las conductas que ellos creen que son saludables, y, por otro lado, el resto, siempre respaldados por el profesional, el cual resolverá cualquier duda.

Como método de evaluación de la sesión, tras ponerse en consenso los estudiantes del mismo grupo, deberán exponer y argumentar al resto de participantes las diferentes conductas, de manera que el profesional también evaluará la capacidad de exposición de conceptos adquiridos.

Sesión 3: LA IMAGEN CORPORAL (ANEXO VIII)

La dinámica de esta sesión tiene como objeto incidir en la influencia de la imagen corporal estereotipada sobre la población joven, y qué incidencia tiene en las personas con riesgo de padecer o padecen un TCA.

Para el desarrollo de esta sesión, se dividirán los participantes en tres grupos y realizarán una lluvia de ideas o "brainstorming" sobre la imagen corporal de la población joven, población adulta, y población mayor. Con la puesta en común de las características de cada población se explicará que la sociedad está influenciada y sesgada sobre los estereotipos que las personas tenemos según el rango de edad.

El objetivo es hacer entender que todas las figuras corporales son válidas, y que no hay una mejor que otra. Se fomenta la aceptación y el respeto por las diferencias de los demás, y se hace hincapié en que NO se habla del físico de

los otros. Del mismo modo, se insiste en reforzar la seguridad en uno mismo, la autoconfianza, gestión de emociones y adquirir técnicas y habilidades para resistir la presión social e influencias externas.

Para evaluar los conceptos explicados, se pedirá a los alumnos que realicen un poster, explicando las principales ideas desarrolladas durante la sesión. De esta manera, además de evaluar, servirá para difundir y fomentar las ideas correctas sobre el tema tratado en esta sesión.

Sesión 4: ESTERETIPOS Y PUBLICIDAD ACTUALES (ANEXO IX)

En esta última sesión se va a reflexionar sobre los estereotipos y los cánones de belleza establecidos actualmente en la sociedad. La sesión se dividirá en dos partes, y los participantes serán divididos en 5 grupos.

En primer lugar, cada grupo dibujará en una cartulina lo que ellos creen que sería el cuerpo perfecto de un/a modelo de revista, exponiendo y argumentándolo al resto de participantes. El profesional usará los datos aportados por cada uno de los grupos para explicar la inexistencia de un cuerpo perfecto, sino que el ideal de belleza es fruto de una construcción social.

En la segunda parte, cada grupo buscará en Internet diferentes anuncios publicitarios en los que exista una idealización de los cánones de belleza, para posteriormente cuestionar y juzgar dicha realidad. El objetivo es construir una opinión crítica entre los estudiantes sobre la ideación del tipo de belleza y estándar social, que consideramos como factor de riesgo de los TCA.

El profesional realizará una evaluación grupal, mediante la recogida de datos sobre las conclusiones de los estereotipos de belleza establecidas por los participantes. De esta manera, se creará un mural descriptivo con las ideas y conclusiones aportadas sobre los cánones de belleza deseados, frente a la realidad vivida.

4.6. RECURSOS

Las sesiones serán desarrolladas por 3 profesionales de enfermería, los cuales cobrarán 75€ por cada sesión. Estas serán impartidas en las aulas de la facultad de Medicina, cedidas por la Universidad de Zaragoza. Elementos imprescindibles como sillas, mesas, ordenadores, proyector, pizarra, etc, también son prestados por la universidad.

El resto de los materiales necesarios, que son los rotuladores, bolígrafos, cartulinas, impresiones de trípticos, posters, fichas de inscripción, encuestas de valoración, etc, son subvencionados por los representantes del programa.

Se puede observar de una manera gráfica todos los recursos utilizados y sus respectivos costes, así como el coste total de la realización del programa en el "Presupuesto del programa" (ANEXO XI).

4.7. EJECUCIÓN

La ejecución del programa ha seguido un orden cronológico, consiguiendo progresivamente las diferentes metas establecidas. Todo lo relacionado con el planteamiento y organización del programa se realiza en el curso 2022/2023, pero se ha decidido ponerlo en práctica al inicio del curso 2023/2024. Se ha realizado el Diagrama de Gantt (ANEXO XII), a través del cual se puede observar de una manera esquematizada la planificación que se ha llevado a cabo.

4.8. EVALUACIÓN

La primera herramienta que se va a utilizar es evaluar el conocimiento que han adquirido los participantes, los cuales son evaluados por los profesionales constantemente en el transcurso de las sesiones. Además, los conocimientos al final del programa serán comparados con los resultados obtenidos en el cuestionario de conocimientos previos sobre los TCA que los estudiantes realizaron antes del programa.

Por otro lado, se entregará a los participantes una "Encuesta de valoración" (ANEXO XIII). Esta encuesta consta de diferentes puntos a rellenar, además de un apartado dirigido a sugerencias, con el fin de conocer el grado de satisfacción y aspectos a mejorar en siguientes programas.

En las mejores condiciones, el programa tiene un máximo de 30 participantes por sesión. En caso de que haya asistido un menor número de personas, se analizarán conceptos para conocer el porqué de esta situación y mejorarlo. Del mismo modo, si se observa que ha habido un gran número de estudiantes que no han podido asistir al programa por capacidad máxima de las sesiones, se analizará la manera de aumentar el aforo por sesión, o el número de sesiones por semana para siguientes proyectos.

5. CONCLUSIONES

- 1) Los trastornos de conducta alimentaria son un conjunto de enfermedades mentales, siendo la anorexia y bulimia nerviosa las más prevalentes, y las que han experimentado un gran auge tras la pandemia mundial de Covid-19 y el desarrollo de nuevas tecnologías. Son, por lo tanto, una prioridad de Salud Pública, debiendo sensibilizar a la población en general acerca de estos trastornos.
- 2) Se resalta la importancia de los programas de salud como instrumento de prevención en la población, en concreto la prevención de trastornos psiquiátricos, especialmente de los TCA, actuando en la población con mayor riesgo. Los jóvenes y adolescentes constituyen el grupo de edad más sensible a estos trastornos, estando los estudiantes universitarios en este rango de población. Por este motivo, se debe tomar conciencia y prevenir estos trastornos alimentarios a través de la elaboración y puesta en marcha de programas de educación para la salud.
- 3) El abordaje de los TCA debe ser de forma interdisciplinar, adquiriendo los profesionales de enfermería, como promotores de salud y de la prevención de enfermedades, un papel protagonista en la comunidad universitaria. De esta manera, la enfermería ayuda a que los estudiantes universitarios puedan adquirir hábitos, habilidades, y conductas para un mejor desarrollo biopsicosocial, y mejora de la calidad de vida.

6. BIBLIOGRAFÍA

1. Arija-Val V, Santi-Cano MJ, Novalbos-Ruiz JP, Canals J, Rodríguez-Martín A. Caracterización, epidemiología y tendencias de los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutr Hosp* [Internet]. 2022 [cited 2023 Mar 2];39(SPE2):8–15. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112022000500003&lng=es&nrm=iso&tlng=es
2. Gatell Carbó A. Trastorno específico del aprendizaje. Vol. 26, *Pediatría Integral*. 2022. 21–33 p. American Psychiatric Association. [cited 2023 Mar 7]; Available from: www.appi.org
3. Gaete P. V, López C. C. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Una mirada integral. *Rev Chil pediatría* [Internet]. 2020 Sep 1 [cited 2023 Mar 2];91(5):784–93. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062020000500784&lng=es&nrm=iso&tlng=es
4. Cipatli N, Valle A-D, David Covarrubias-Esquer J. Trastornos de la conducta alimentaria. Artículo de revisión [Internet]. 2019 [cited 2023 Mar 2];86(2):80–6. Available from: www.medigraphic.com/rmp
5. Moreno Encinas A, Merino JM, Graell-Berna M, Ramón Villa-Asensi J, Álvarez T, Lacruz-Gascón T, et al. Modelo de interiorización y exteriorización para explicar el inicio de la psicopatología de los trastornos alimentarios en la adolescencia. *Psicol Conduct = Behav Psychol Rev Int Psicol clínica y la salud*, ISSN 1132-9483, Vol 29, Nº 1, 2021, págs 51-72 [Internet]. 2021 [cited 2023 Mar 13];29(1):51–72. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7891007&info=resumen&idioma=SPA>
6. Van Eeden AE, Van Hoeken D, Hoek HW. Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Curr Opin Psychiatry* [Internet]. 2021 Nov 1 [cited 2023 Mar 7];34(6):515–24. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34419970/>

7. Mehler PS, Krantz MJ, Sachs K V. Treatments of medical complications of anorexia nervosa and bulimia nervosa. *J Eat Disord* [Internet]. 2015 Apr 5 [cited 2023 Mar 2];3(1). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25874112/>
8. Nitsch A, Dlugosz H, Gibson D, Mehler PS. Medical complications of bulimia nervosa. *Cleve Clin J Med* [Internet]. 2021 [cited 2023 Mar 2];88(6):333–43. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34078617/>
9. Díaz K, Quintana Lopez VA, Mejía León ME, Bojórquez Díaz CI. Riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en universitarios del área de la salud. Article [Internet]. 2022 Jun [cited 2023 Mar 2]; Available from: https://www.researchgate.net/publication/361549770_Riesgo_de_trastornos_de_la_conducta_alimentaria_en_universitarios_del_area_de_la_salud
10. Acosta Barros N, Peña Miranda M, Pertuz N. Anorexia y bulimia: alarmante realidad del siglo XXI. *Duazary Rev Int Ciencias la Salud*, ISSN 1794-5992, ISSN-e 2389-783X, Vol 8, N° 1, 2011, págs 76-80 [Internet]. 2011 [cited 2023 Mar 2];8(1):76–80. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5568070&info=resumen&idioma=SPA>
11. Taquet M, Geddes JR, Luciano S, Harrison PJ. Incidence and outcomes of eating disorders during the COVID-19 pandemic. *Br J Psychiatry* [Internet]. 2021 May 12 [cited 2023 Mar 2];220(5):262–4. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35048812/>
12. Tavolacci MP, Ladner J, Dechelotte P. COVID-19 Pandemic and Eating Disorders among University Students. *Nutrients* [Internet]. 2021 Nov 28 [cited 2023 Mar 2];13(12). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34959846/>
13. Ojeda-Martín Á, López-Morales M del P, Jáuregui-Lobera I, Herrero-Martín G. Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *J Negat No Posit Results* [Internet]. 2021 [cited 2023 Mar 2];6(10):1289–307. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2021001001289&lng=es&nrm=iso&tlng=es

14. Aparicio-Martinez P, Perea-Moreno AJ, Martinez-Jimenez MP, Redel-Macías MD, Pagliari C, Vaquero-Abellan M. Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2019 [cited 2023 Mar 2];16(21). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31671857/>
15. Canals J, Arija-Val V. Factores de riesgo y estrategias de prevención en los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutr Hosp* [Internet]. 2022 [cited 2023 Mar 2];39(SPE2):16–26. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112022000500004&lng=es&nrm=iso&tlng=es
16. Fuentes Prieto J, Herrero-Martín G, Montes-Martínez M, Jáuregui-Lobera I. Alimentación familiar: influencia en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de la conducta alimentaria. *J Negat No Posit Results* [Internet]. 2020 [cited 2023 Mar 2];5(10):1221–44. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020001000011&lng=es&nrm=iso&tlng=es
17. Ruiz-Lázaro PM, Imaz-Roncero C, Pérez-Hornero J. Autoestima, imagen personal y acoso escolar en los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutr Hosp* [Internet]. 2022 Jul 1 [cited 2023 Mar 2];39(SPE2):41–8. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112022000500007&lng=es&nrm=iso&tlng=es
18. Zila-Velasque JP, Grados-Espinoza P, Regalado-Rodríguez KM, Luna-Córdova CJ, Calderón GSS, Díaz-Vargas M, et al. Prevalencia y factores del trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de medicina humana del Perú en el contexto de la pandemia de covid-19: estudio multicéntrico. *Rev Colomb Psiquiatr*. 2022 Aug 9. 51 (3).
19. Celik S, Ugur BA, Aykurt FA, Bektas M. Eating Attitudes and Related Factors in Turkish Nursing Students. *Nurs midwifery Stud* [Internet]. 2015 Jun 27 [cited 2023 Mar 7];4(2). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26339662/>

20. Inzunza Rosales E, Díaz Tapia C, Valenzuela Manríquez E, Gutiérrez Vergara Y, Baier Riquelme B, Molina-Márquez I, et al. Autopercepción e insatisfacción de la imagen corporal con relación al IMC y porcentaje de grasa entre hombres y mujeres estudiantes universitarios chilenos. *MHSalud Rev en Ciencias del Mov Hum y Salud*. 2023 Jan 1;20(1):1–10.
21. Arija Val V, Canals J. Prevention of eating disorders in primary education. *Nutr Hosp* [Internet]. 2022 [cited 2023 Mar 2];39(Spec No2):81–5. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35748373/>
22. Sancho Cantus D, Alberola Juan S. Programa de prevención y detección de incidencias sobre los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en adolescentes de secundaria. *Rev Iberoam Enfermería Comunitaria RIdeC*, ISSN 1988-5474, Vol 9, N° 2, 2016, págs 31-42 [Internet]. 2016 [cited 2023 Mar 2];9(2):31–42. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6333154&info=resumen&idioma=ENG>
23. Asociación TCA Aragón | Sumando voces contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria [Internet]. [cited 2023 Mar 7]. Available from: <https://www.tca-aragon.org/>
24. NNNConsult [Internet]. [cited 2023 Mar 29]. Available from: <https://www.nnnconsult.com/>

7. ANEXOS

ANEXO I. TABLA METODOLÓGICA

BASES DE DATOS	FILTROS	OPERADORES BOOLEANOS	ARTICULOS ENCONTRADOS	ARTICULOS SELECCIONADOS
PUBMED	Free full text 10 years Spanish/English	• "Eating disorders" AND "social media"	202	1
		• "Eating disorders" AND "Covid-19" AND "incidence"	219	2
		• "Anorexia" AND "bulimia" AND "complication"	131	2
		• "Anorexia" AND "bulimia" AND "mortality"	51	1
		• "Anorexia" AND "bulimia" AND "university students"	48	1
SCIELO	Últimos 5 años	• "TCA"	76	5
		• "Anorexia" AND "prevención"	5	1
		• "Anorexia" AND "bulimia"	26	1
DIALNET	-	• "TCA" AND "anorexia" AND "bulimia"	191	2
		• "TCA" AND "enfermera escolar"	1	1
		• "Psicopatología" AND "TCA"	67	1
GOOGLE ACADÉMICO	2020-2023 Español Artículos cualquier tipo	• "Anorexia AND "bulimia" AND "estudiantes universitarios"	2060	2
		• "TCA" AND "universitarios" AND "entorno familiar"	1330	1
PAGINAS WEB				-Asociación TCA Aragón -DSM-5 -NNNConsult
TOTAL				24

ANEXO II. METODOLOGÍA NANDA, NOC, NIC

DIAGNOSTICOS (NANDA)	RESULTADOS (NOC)	INTERVENCIONES (NIC)
(00052) Deterioro de la interacción social R/C alteración del autoconcepto M/P ansiedad durante la interacción social	(1504) Soporte social (0902) Comunicación	- (5270) Apoyo emocional - (5250) Apoyo en la toma de decisiones - (5100) Entrenamiento de la asertividad - (6480) Manejo ambiental
(00118) Trastorno de la imagen corporal R/C baja autoestima M/P ansiedad social	(1403) Autocontrol del pensamiento distorsionado (1200) Imagen corporal	- (4310) Terapia de actividad - (5820) Disminución de la ansiedad - (5230) Mejorar el afrontamiento - (5290) Facilitar el duelo
(00146) Ansiedad R/C conflicto de valores M/P estado de ánimo irritable	(1402) Autocontrol de la ansiedad (1300) Aceptación: estado de salud	- (5300) Facilitar la expresión de sentimientos de culpa - (5450) Terapia de grupo - (5395) Mejora de la autoconfianza - (5270) Apoyo emocional

ANOREXIA Y BULIMIA NERVIOSA

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ANOREXIA Y BULIMIA
NERVIOSA EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE
ZARAGOZA

¿QUÉ SE QUIERE CONSEGUIR?
El OBJETIVO PRINCIPAL es garantizar y
promover en la población universitaria
los conocimientos básicos sobre los TCA



¿DÓNDE Y CUÁNDO?

Se realizará en el Aula 3 de la
Facultad de Medicina, edificio A

Durante el mes de Noviembre, curso
2023/2024

Horario de mañana: 10:00 h

Horario de tarde: 17:00 h

SESIONES

Sesión 1: ¿Qué son los TCA?

Lunes 6 Noviembre 2023

**Sesión 2: Conductas
saludables y no saludables**

Lunes 13 Noviembre 2023

Sesión 3: La imagen corporal

Lunes 20 Noviembre 2023

**Sesión 4: Estereotipos y
publicidad actuales**

Lunes 27 Noviembre 2023

**¡HOJA DE INSCRIPCIÓN +
CUESTIONARIO DE
CONOCIMIENTOS PREVIOS!**



Organizado por: CARLOS MAYOR GÓMEZ

Colaboración de:



ANEXO IV. TRÍPTICO INFORMATIVO

Cara anterior:

Al finalizar el programa, se entregará una Encuesta de Valoración, para poder EVALUAR y MEJORAR



Además, para conoceros mejor, en la Hoja de Inscripción, deberéis rellenar un CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

Este cuestionario será entregado en la primera sesión

ORGANIZADO POR:
Carlos Mayor Gómez

COLABORACIÓN DE:
Universidad de Zaragoza



Todas las personas que estén interesadas, deben rellenar la Hoja de Inscripción, disponible escaneando el código QR, o facilitada por el profesor correspondiente

ANOREXIA Y BULIMIA NERVIOSA



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ANOREXIA Y BULIMIA NERVIOSA EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA



Cara posterior:



¿QUE SE PRETENDE CONSEGUIR?

OBJETIVO PRINCIPAL
Garantizar y promover en la población universitaria los conocimientos básicos sobre los TCA

OTROS OBJETIVOS

- Promover en la población universitaria un pensamiento crítico y constructivo sobre los estereotipos de la imagen corporal en la sociedad actual
- Proporcionar a los estudiantes conocimiento para la identificación de factores de riesgo de los TCA y de conductas no saludables
- Sensibilizar a la población joven sobre la importancia del bienestar y equilibrio de la salud mental
- Promover en la población joven valores de aceptación y tolerancia sobre todo tipo de figuras corporales
- Crear un clima de autoconfianza y adecuada autoestima entre los estudiantes universitarios

¿QUIÉN Y DONDE?

El programa será impartido por 2 profesionales enfermeros especializados en Salud Mental, y 1 en Enfermería Comunitaria

Se realizará en el Aula 3 de la Facultad de Medicina, edificio A



Se desarrollarán los LUNES del mes de Noviembre, curso 2023/2024

Horario mañana: 10:00 h
Horario tarde: 17:00 h

SESIONES

Son 4 sesiones, duración aproximada de **1,30 horas**



Sesión 1: ¿Qué son los TCA?
Lunes 6 Noviembre 2023

Sesión 2: Conductas saludables y no saludables
Lunes 13 Noviembre 2023

Sesión 3: La imagen corporal
Lunes 20 Noviembre 2023

Sesión 4: Estereotipos y publicidad actuales
Lunes 27 Noviembre 2023

**ANEXO V. FICHA DE INSCRIPCIÓN + CUESTIONARIO
CONOCIMIENTOS PREVIOS**



**Universidad
Zaragoza**

**FICHA DE INSCRIPCIÓN AL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE
ANOREXIA Y BULIMIA NERVIOSA**

NOMBRE: _____

APELLIDOS: _____

TELÉFONO DE CONTACTO: _____

CORREO ELECTRÓNICO: _____

EDAD: _____

SEXO: _____

CURSO QUE REALIZAS ACUALMENTE: _____

Firma del estudiante:

CUESTIONARIO CONOCIMIENTOS PREVIOS SOBRE LOS TCA

1. ¿Qué son los trastornos alimentarios?

- a) Son afecciones graves de salud mental unidas a la conducta alimenticia
- b) Son afecciones graves producidas por el sistema nervioso
- c) Son trastornos únicamente relacionados con perder peso
- d) Ninguna de las anteriores es correcta

2. La ANOREXIA NERVIOSA se caracteriza por...

- a) Odiar a personas con sobrepeso
- b) Simplemente ser delgado
- c) Tener un miedo intenso a ganar peso o a engordar, evitando comer
- d) No comer dulces

3. Principales síntomas de la BULIMIA NERVIOSA:

- a) Atracones y métodos compensadores
- b) Atracones y trastorno perceptivo del tamaño del cuerpo
- c) Uso de sustancias como esteroides
- d) Purga, laxantes o diuréticos

4. ¿Cuál sería el tratamiento ideal para la anorexia?

- a) Fármacos estabilizadores del ánimo
- b) Terapia electroconvulsivante
- c) Control con nutricionista
- d) Psicoterapia

5. ¿Qué NO afecta a que los adolescentes padezcan estos trastornos?

- a) La sociedad y los cánones de belleza
- b) Autoestima baja
- c) Las redes sociales
- d) Todas afectan en el desarrollo de los TCA

6. ¿Cuál es un factor de riesgo de estos trastornos?

- a) Insatisfacción corporal
- b) El género
- c) Alta autoestima
- d) Rechazo a los cánones de belleza

7. Elige la que NO es característica de la ANOREXIA:

- a) Conteo de calorías
- b) Ayunos prolongados
- c) Ejercicio excesivo
- d) Vómitos provocados

8. La toma de laxantes está relacionada con...

- a) Anorexia
- b) Indigestión
- c) Bulimia
- d) Empachos

9. Ha habido un aumento de los diagnósticos de TCA, ¿Cuál NO es una causa por la cual se padecen más ahora que antes?

- a) A raíz del COVID-19
- b) Por las redes sociales
- c) Por sueño
- d) Por el estrés

10. ¿Qué grupo de la sociedad es más propensa a sufrir estas enfermedades?

- a) Niños
- b) Adultos
- c) Adolescentes
- d) Población en general

ANEXO VI. SESIÓN 1

OBJETIVOS	RECURSOS	ACTIVIDAD	DINÁMICA	DURACIÓN
Asimilar y conocer los TCA	-Ordenador -Proyector -PowerPoint	Acogida de los participantes y explicación de la planificación y finalidad del programa	Bienvenida y presentación de los profesionales con todos los participantes	15 min
Solventar cualquier tipo de dudas existentes sobre los TCA		Presentación y exposición de la información y resolución de dudas	Presentación PowerPoint, facilita la comprensión Respuesta del profesional a dudas surgidas durante el transcurso	1 hora
		Evaluación	Cuestionario tipo test	15 min

ANEXO VII. SESIÓN 2

OBJETIVOS	RECURSOS	ACTIVIDAD	DINÁMICA	DURACIÓN
Identificar conductas saludables y nocivas relacionadas con los TCA	-Ordenador y proyector -Bolígrafos -Folios	Acogida de estudiantes y formación de grupos	El profesional se presentará y dividirá aleatoriamente los participantes en dos grupos	10 min
Promover la capacidad de exponer en grupo		Presentación del listado de conductas (ANEXO X)	Proyección en la pantalla del listado de conductas Ambos grupos reflexionan y escriben en un folio cuáles son las conductas saludables y no saludables de las expuestas	40 min
		Evaluación	Presentación y justificación en público de las conductas	40 min

ANEXO VIII. SESIÓN 3

OBJETIVOS	RECURSOS	ACTIVIDAD	DINÁMICA	DURACIÓN
Incidir en la influencia de la imagen corporal estereotipada	-Bolígrafos -Rotuladores -Folios -Cartulinas	Acogida de estudiantes y formación de grupos	El profesional se presentará y dividirá aleatoriamente los participantes en tres grupos	10 min
Reflexionar sobre los ideales de aceptación y respeto de la figura corporal		"Brainstorming" o lluvia de ideas	Los grupos aportan de manera verbal y escrita en un folio una lluvia de ideas sobre la figura corporal dependiendo del rango de edad (jóvenes, adultos y población anciana)	20 min
Fomentar la autoconfianza, la seguridad en uno mismo, gestión de emociones, etc.		Explicación del profesional	Tras la lluvia de ideas, los grupos se ponen en común, respaldando los argumentos con ayuda del profesional, el cual explicará detenidamente los ideales	40 min
		Evaluación	Creación de un poster	20 min

ANEXO IX. SESIÓN 4

OBJETIVOS	RECURSOS	ACTIVIDAD	DINÁMICA	DURACIÓN
Reflexionar sobre los cánones de belleza establecidos en publicidad	-Ordenadores -Bolígrafos -Rotuladores -Folios/Cartulinas	Acogida de estudiantes y formación de grupos	El profesional se presentará y dividirá aleatoriamente los participantes en cinco grupos	10 min
Construir una opinión crítica entre los jóvenes sobre los ideales de belleza		Dibujo y explicación	Los participantes dibujarán en una cartulina/folio lo que ellos creen que sería el cuerpo perfecto de un/una modelo de revista Posteriormente, el profesional explicará los estereotipos y realidad sobre la idea sobre un cuerpo perfecto	30 min
Fomentar la capacidad de comunicación y persuasión		Búsqueda en internet	Búsqueda de noticias y anuncios en internet, para posteriormente ponerlos en duda y crear debate	30 min
		Evaluación	Recogida de conclusiones para la creación de un mural descriptivo	20 min

ANEXO X. LISTADO DE CONDUCTAS

- Monitorización del peso
- Buscar comparación constante en redes sociales
- Autoexigencia extrema
- Ejercicio físico intenso
- Contabilización de calorías
- Aislamiento social
- Dejarse influenciar por redes sociales
- Estrés emocional
- Resistencia al apoyo
- Aceptación del problema de salud mental
- Ser capaz de hablar el problema
- Horario de comidas regulares
- Dieta sana, equilibrada y variada
- Autoconfianza y autoestima
- Buena comunicación interfamiliar

ANEXO XI. PRESUPUESTO DEL PROGRAMA

	RECURSOS	COSTES FRACCIONADOS	COSTE TOTAL
RECURSOS HUMANOS	3 enfermeros/as	75€/sesión	600€
RECURSOS MATERIALES	Sillas y mesas	Cedido por Unizar (0€)	
	Ordenadores	Cedido por Unizar (0€)	
	Pizarra y proyector	Cedido por Unizar (0€)	
	Bolígrafos	0,30€/bolígrafo x 60	18€
	Rotuladores	0,50€/rotulador x 60	30€
	Cartulinas y folios	0,10€/cartulina x 150	15€
	Trípticos	0,10€/tríptico x 150	15€
	Posters	0,25/poster x 50	12,50€
	Ficha inscripción	0,10/ficha x 60	6€
	Encuesta valoración	0,10 x 60	6€
RECURSOS ESTRUCTURALES	Aula de Medicina	Cedido por Unizar (0€)	0€
TOTAL			702,50€

*Unizar: Universidad de Zaragoza

ANEXO XII. DIAGRAMA DE GANTT

AÑO 2023	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	SEPT	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Planteamiento del problema									
Búsqueda bibliográfica									
Planificación del programa									
Difusión programa									
Ejecución sesiones									
Evaluación del programa									

ANEXO XIII. ENCUESTA DE VALORACIÓN

1.No 2.Un poco 3.Normal 4. Bastante 5.Mucho	1	2	3	4	5
Me ha parecido interesante y útil el material impartido sobre los TCA en el programa					
La materia impartida ha sido fácil de comprender					
La asistencia a todas las sesiones me ha permitido comprender mejor la materia					
El profesional nos motiva a los participantes de forma activa en el desarrollo de las sesiones, aumentando mi interés					
El profesional organiza y estructura bien las sesiones					
En conjunto, ¿está satisfecho con el programa ejecutado?					

Señala al menos un aspecto que te haya parecido positivo sobre el programa:

Señala al menos un aspecto a mejorar: _____

Sugerencias: _____
