

DEL ACOMPAÑAMIENTO AL LÍMITE TERAPÉUTICO:

EL PAPEL DE LA ENFERMERA ESPECIALISTA EN SALUD MENTAL EN EL USO DEL
EJERCICIO FÍSICO EN LOS TCA.



Colegio Oficial de
Enfermería de Huelva

Marta Bernal Gómez,
Ana Gordón Lozano y
Clara Espinosa Jiménez.



INTRODUCCIÓN

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), como la anorexia y la bulimia, son alteraciones graves de la alimentación que afectan la salud física y mental de los adolescentes. En adolescentes con TCA o riesgo de TCA, se estima que alrededor del **10-30%** desarrollan conductas de ejercicio físico compensatorio, y en muestras clínicas de TCA la prevalencia puede acercarse al **50%** o más.

>>> OBJETIVOS

Explorar la evidencia científica reciente (2020-2025) sobre el ejercicio físico en los TCA para definir el límite entre acompañamiento terapéutico y riesgo de ejercicio físico patológico.

- **Resaltar el rol de la enfermera especialista** en salud mental en la gestión del ejercicio físico en TCA.
- Definir sus **competencias y funciones** para distinguir cuándo el ejercicio es beneficioso y cuándo representa un riesgo.



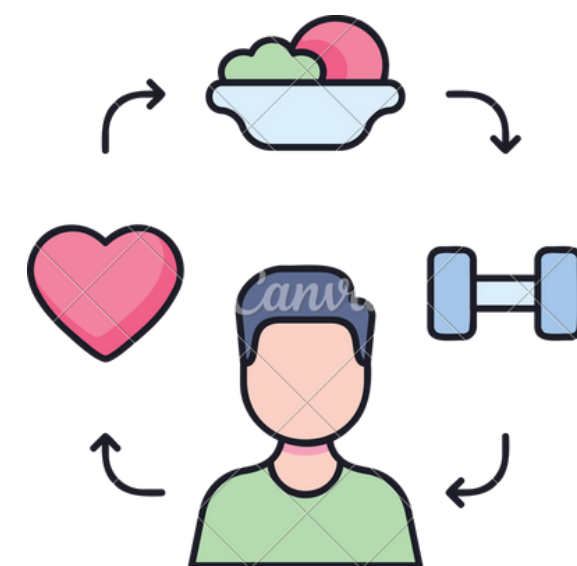
BIBLIOGRAFÍA



1. López-Gil JF, Jiménez-López E, Fernández-Rodríguez R, Garrido-Miguel M, Victoria-Montesinos D, Gutiérrez-Espinoza H, Tárraga-López PJ, Mesas AE. Physical fitness and disordered eating among adolescents: Results from the EHDLA study. Int J Public Health. 2022;68:1605820. PMID: 35964793.
2. Anis N, Keski-Rahkonen A, Kaartinen S, Silén Y, Kaprio J, Aaltonen S. Adolescent leisure-time physical activity and eating disorders: a longitudinal population-based twin study. Eat Weight Disord. 2024;29:40. DOI:10.1007/s40519-024-01670-8.
3. Firouzjah MH, Hower H, Shahrbanian S. Associations between physical activity, mental health concerns, eating disorder symptoms, and emotional intelligence in adolescent athletes transitioning from COVID-19. J Eat Disord. 2024;12:2.
4. Chaabane S, Fouquet M, et al. Clinical features of children and adolescents with anorexia nervosa and problematic physical activity. Eat Weight Disord. 2021;26:1005-1014. PMID: 33677778.
5. Gamlati I, Buchanan-Hagen S, Alexander L, Searby A. Nurse experiences of caring for medically compromised adolescents with eating disorders in general hospital environments: A scoping review. J Clin Nurs. 2024;33(21-22):e6534-e6547. PMID: 39428349.

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión sistemática de la literatura publicada entre 2020 y 2025 en PubMed/MEDLINE, Scopus y Cochrane Library, centrada en adolescentes con TCA o conductas de ejercicio disfuncional asociadas. Se incluyeron estudios primarios (ensayos clínicos, cohortes y cualitativos) que abordaran actividad física en relación con TCA, publicados en inglés o español, y disponibles en texto completo. Se excluyeron estudios centrados en adultos, aquellos sin relación con ejercicio y TCA, y revisiones sin datos originales relevantes para la práctica clínica de enfermería.



RESULTADOS

- 1 Niveles reducidos de aptitud física se vinculan con una mayor presencia de síntomas de alimentación disfuncional.
- 2 La frecuencia de actividad física durante la adolescencia no constituye un predictor directo de la aparición futura de TCA, siendo modulada por factores individuales y contextuales.
- 3 Niveles bajos de motivación, menor inteligencia emocional y mayor sintomatología alimentaria se asocian con menor participación o adaptación deficiente al deporte.
- 4 La actividad física compulsiva se asocia con mayor severidad de los TCA, incremento de ansiedad y depresión, y deterioro de la calidad de vida.
- 5 Los enfermeros se encuentran con retos al manejar el ejercicio problemático, lo que subraya la importancia de contar con formación especializada y protocolos de supervisión.

La evidencia sugiere que las **funciones específicas** de la **enfermera especialista** pueden incluir:

- ➡ **Identificar y educar** sobre patrones de ejercicio saludable frente a conductas de riesgo.
- ➡ Colaborar en el diseño y **supervisión de programas de ejercicio adaptado** para adolescentes con TCA.
- ➡ **Supervisar** la motivación, frecuencia, intensidad y objetivos del ejercicio físico.
- ➡ Actuar como **límite terapéutico** cuando la actividad física se torna compulsiva o contraproducente.
- ➡ **Coordinar el equipo multidisciplinar** (salud mental, nutrición, fisioterapia/actividad física) y facilitar la comunicación con adolescentes y familias.

CONCLUSIÓN

El ejercicio en adolescentes con TCA puede ser terapéutico o perjudicial si es compulsivo, no supervisado o motivado por control corporal. La enfermera especialista en salud mental desempeña un rol clave al educar, supervisar, coordinar y establecer límites ante conductas problemáticas. La evidencia resalta la importancia de protocolos adaptados, formación específica, detección temprana y trabajo interdisciplinar, aunque se requiere más investigación para optimizar la práctica basada en evidencia.