

Uso de la tecnología digital en el tratamiento de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)

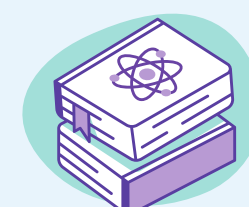
María de la Paz Bartolomé Alonso¹, Alba Molina Rodríguez¹, Leticia Arias Allende², Estefanía Morán Suárez¹, Ana García Fernández¹
¹ Hospital Universitario Central de Asturias, Oviedo; ² Hospital de Día de Trastornos de la Conducta Alimentaria, Gijón.

Introducción

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) constituyen patologías complejas con elevada morbimortalidad y un importante impacto biopsicosocial. En las últimas décadas, el desarrollo de nuevas tecnologías digitales ha permitido incorporar herramientas innovadoras en la evaluación, prevención y tratamiento de estos pacientes destacando la realidad virtual (RV).



Metodología



Revisión bibliográfica:
PubMed, Scielo y Cochrane.



Entre 2021 y 2026.
En español e inglés.

Feeding and Eating Disorders, Trastornos de Alimentación y Trastornos de la Ingestión de Alimentos, Virtual Reality, Realidad Virtual, Virtual Reality Exposure, Terapia de Exposición Mediante Realidad Virtual

Feeding and Eating Disorders, Virtual Reality, Virtual Reality Exposure Therapy.

Objetivo

Conocer las principales tecnologías digitales utilizadas actualmente en el tratamiento de pacientes con TCA y sus aplicaciones en la práctica clínica.

Desarrollo

El avance de la tecnología ha posibilitado el desarrollo de herramientas cada vez más adaptadas a la práctica clínica. La realidad virtual (RV) aplicada en las unidades con pacientes con TCA consiste en la exposición del paciente a entornos virtuales inmersivos mediante gafas o cascos digitales.



La RV permite realizar exposición controlada a alimentos, situaciones, trabajo de imagen corporal, regulación emocional y manejo de ansiedad mediante entornos virtuales inmersivos. Diversos estudios muestran mejoría en imagen corporal, ansiedad y conductas relacionadas con el aspecto físico, especialmente cuando la RV complementa a la terapia cognitivo-conductual.



Las aplicaciones móviles permiten autorregistro alimentario y emocional, mindfulness y seguimiento terapéutico, favoreciendo adherencia y continuidad de cuidados.

Plataformas RV

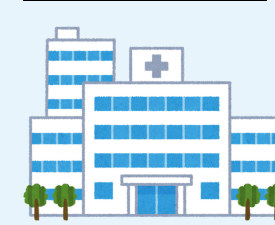
- EYME,
- Amelia Virtual Care
- XRHealth.

APPS



- Recovery Record
- Rise Up + Recover (inglés)
- Calm.
- Headspace

Centros



- Hospital Sant Joan de Déu
- Hospital Vall d'Hebron
- Hospital General Universitario de Elche
- ITA Salud Mental

Conclusiones

La RV ha mostrado beneficios en el tratamiento de los TCA, especialmente en la imagen corporal y ansiedad asociada.

La evidencia científica respalda su uso como complemento terapéutico.

La enfermera especialista en salud mental desempeña un papel fundamental en la psicoeducación, acompañamiento emocional y seguimiento clínico durante estas intervenciones en un lugar seguro y controlado.



Referencias bibliográficas

