

DEL CONTROL AL AUTOCUIDADO

La piel como oportunidad de cuidados en personas con diagnóstico de Trastorno de la Conducta Alimentaria.

Diseño de una intervención enfermera.

INTRODUCCIÓN

Los **trastornos de la conducta alimentaria** (TCA) también **comprometen el estado de la piel**. Los cambios cutáneos en este contexto son una expresión de la disfunción sistémica relacionada con el déficit de micronutrientes, las alteraciones hormonales y el desequilibrio electrolítico característicos (1). La literatura dermatológica los ha estudiado por su utilidad diagnóstica (2), pero **queda sin desarrollar la lectura de esas manifestaciones como necesidades corporales y su respectivo cuidado**.

En la anorexia nerviosa (AN), la rigidez cognitiva es un rasgo característico (3), de esta manera, el **cuidado corporal puede quedar absorbido por la lógica del control** y se vuelve difícil distinguir el gesto que atiende una necesidad del que vigila la imagen. Esta diferenciación es hoy en día más necesaria, porque el cuidado de la piel o *skincare* se ha convertido en una práctica cotidiana muy difundida en redes sociales, propiciando la comparación corporal y el retoque de fotografías, que se asocia a mayor riesgo de TCA (4) en jóvenes. Lejos de ser un obstáculo, este es el punto de entrada de esta intervención, que pretende trabajar sobre una práctica que las personas ya realizan, mediante **psicoeducación y diferenciación del control estético y el autocuidado**.

Existe producción sobre manifestaciones cutáneas e intervención psicoeducativa grupal en esta población, pero en esta revisión no se localizaron intervenciones enfermeras que articulen ambas. **Este trabajo revisa la literatura disponible y, a partir de ella, diseña una intervención grupal breve**.

DESARROLLO

Los **cambios cutáneos** en los TCA se han utilizado tradicionalmente como apoyo diagnóstico (1,2). Este trabajo propone leerlos **como necesidades que orientan el cuidado**.

Necesidad corporal	Qué está haciendo el cuerpo	Orientación del cuidado
Termorregulación	El cuerpo genera una capa protectora a modo de vello fino tipo lanugo , además de redirigir el flujo sanguíneo, mostrándose acrocianosis distal y frialidad acral (2)	Explicar su función de abrigo y calor pasivo
Mantener la barrera cutánea	Debido al déficit vitamínico y calórico se reduce la actividad sebácea, dando lugar a xerosis , descamación y prurito (2)	Uso de emolientes sin perfume tras el lavado para hidratar la piel
Reponer micronutrientes	El déficit de vitamina A, zinc, cobre, hierro y vitaminas del grupo B pueden dar lugar a dermatitis periorificial, queilitis, coiloniquia, efluvio telógeno, hipopigmentación, frinoderma (1,8)...	Higiene suave
Metabolizar	La piel acumula carotenos en el estrato córneo y aparece un tono amarillento en palmas y plantas (2)	Educación para la salud , <i>diferencia de ictericia</i>
Proteger y reparar	La piel pierde soporte dérmico y capacidad de cicatrización, manifestándose como fragilidad capilar, púrpura e hiperqueratosis (1,2)	Consejos de protección frente al roce y la presión
Regular la emoción	Se han documentado lesiones por manipulación repetida sobre la piel para aliviar la tensión (3)	Trabajar estrategias de regulación emocional

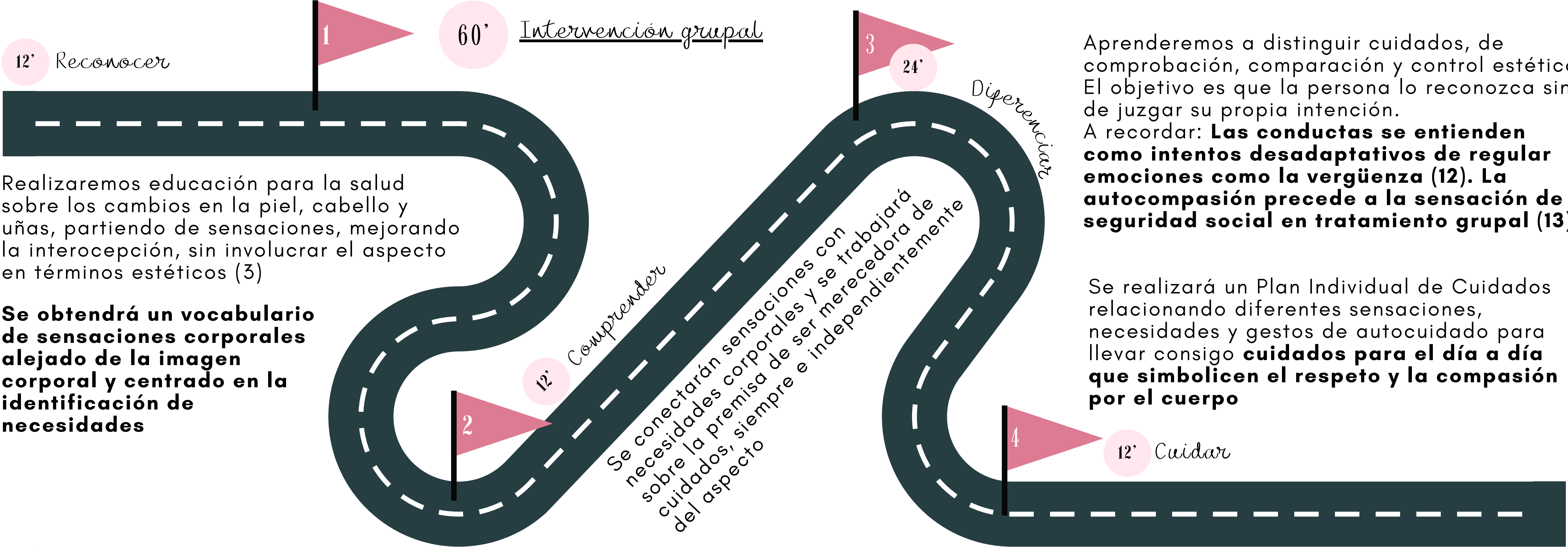
Se recuerda que muchos de estos signos y síntomas se revierten con una reposición nutricional

El cuidado de la piel ya forma parte de la vida diaria de muchas personas. **La misma rutina puede sostener el cuidado o prolongar el control.**

Este recorrido enseña a **distinguir** ambas

Imagen corporal, autoestima y regulación emocional son interdependientes (9). Las intervenciones centradas en la **funcionalidad** del cuerpo y **psicoeducación** mejoran la imagen corporal (10).

Por eso el recorrido va de la **sensación a la necesidad**, y de la **necesidad al gesto**



CONCLUSIONES Y BIBLIOGRAFÍA (QR)

1. Las manifestaciones cutáneas pueden leerse como expresión de necesidades corporales y no solo como indicadores diagnósticos. Ahí se abre un espacio de cuidado, aún con muy poca literatura publicada.
2. El cuidado de la piel es una práctica ya instalada culturalmente, lo que permite intervenir sobre algo que las personas hacen, en lugar de introducir una tarea nueva. Teniendo esta base, es conveniente distinguir el gesto sobre la piel, diferenciando cuidado y control.
3. Desplazar la atención del aspecto a la funcionalidad tiene respaldo en la literatura de la imagen corporal, y la piel lo permite.
4. Su aceptabilidad, seguridad y efectividad deberán evaluarse prospectivamente mediante diseños específicos, instrumentos validados y los procedimientos éticos correspondientes. Al tratarse de una revisión narrativa y de una intervención no implementada, no cabe concluir eficacia.

Jornada de Enfermería de Salud Mental / AEESME. Las Palmas de Gran Canaria. 23 de octubre de 2026.

