

Campaña Cuidémonos Nutritivamente 2024

Del 06 de agosto al 05 de setiembre



**CUIDÉMONOS
NUTRITIVAMENTE**

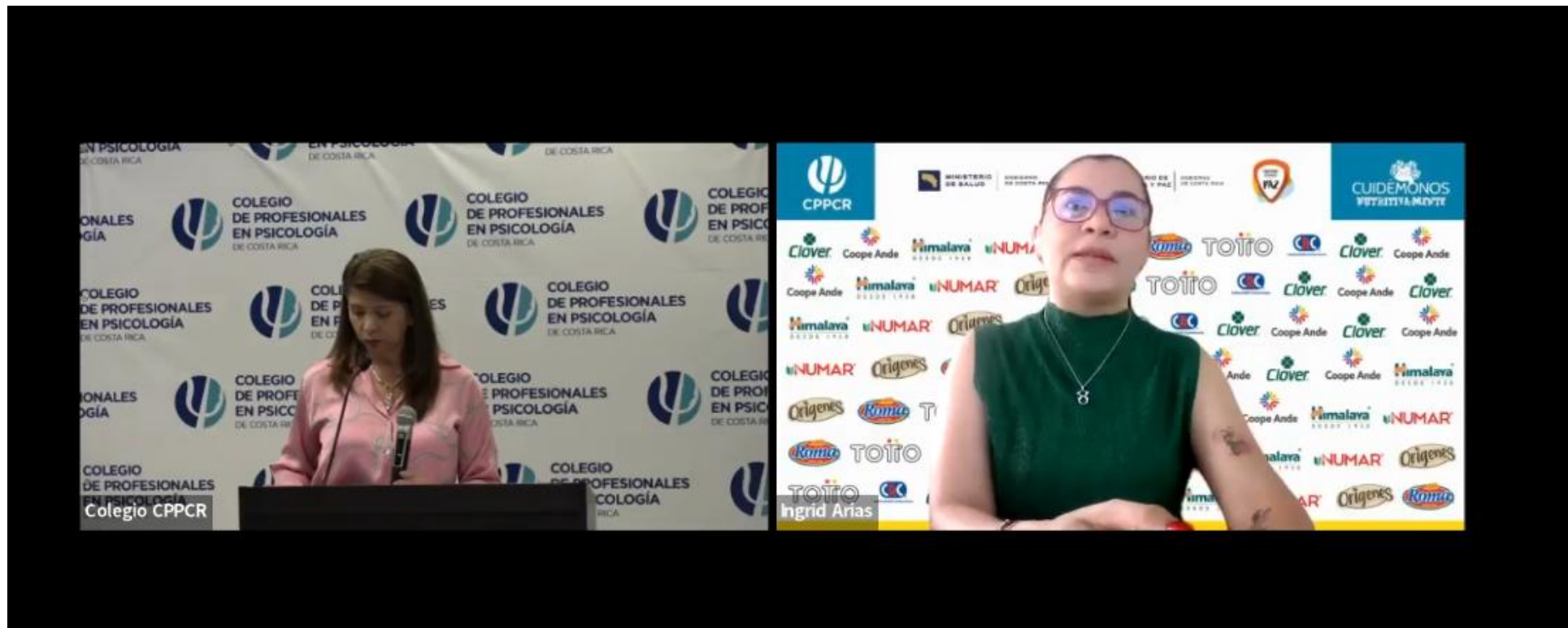
Más de
10.000
PERSONAS
mueren al año

por causa directa de un
Trastorno de Conducta
Alimentaria.

ORGANIZAN

PATROCINAN

CPPCR | MINISTERIO DE SALUD GOBIERNO DE COSTA RICA | MINISTERIO DE JUSTICIA Y PAZ GOBIERNO DE COSTA RICA | PAZ | Clover | Coope Ande | Essen Herb | NUMAR | Origenes | Roma | TOTTO



Para el lanzamiento de la campaña se realizó un evento virtual en vivo donde expertos abordaron las diferentes aristas desde el punto de vista profesional y técnico.

Esta transmisión reportó más de 2.300 reproducciones.

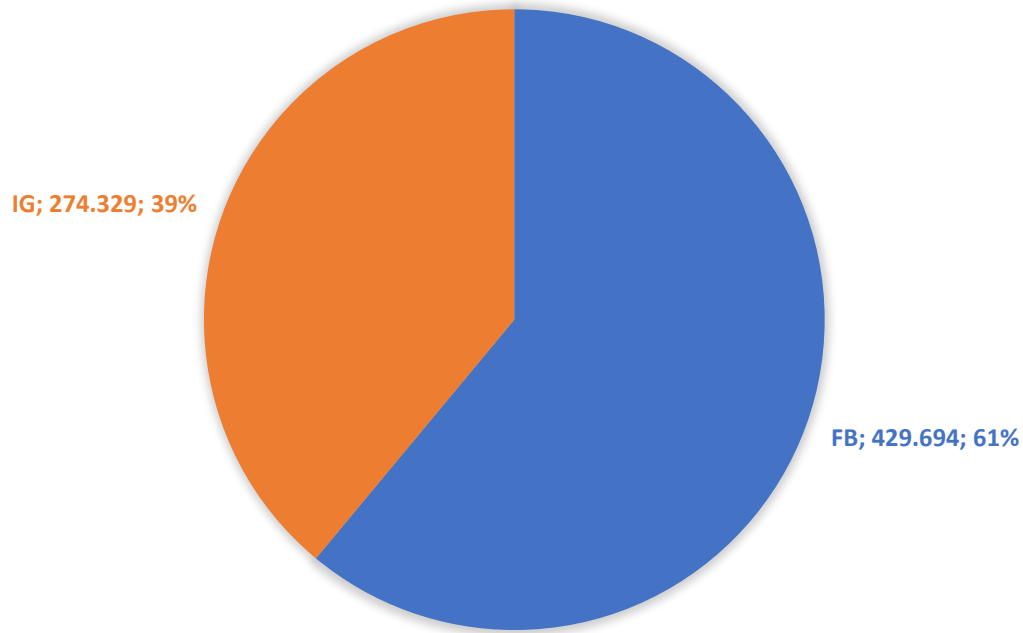
En la segunda fase se desarrolló la campaña educativa con la información y recomendaciones.

ANUNCIO PRINCIPAL DE LA CAMPAÑA



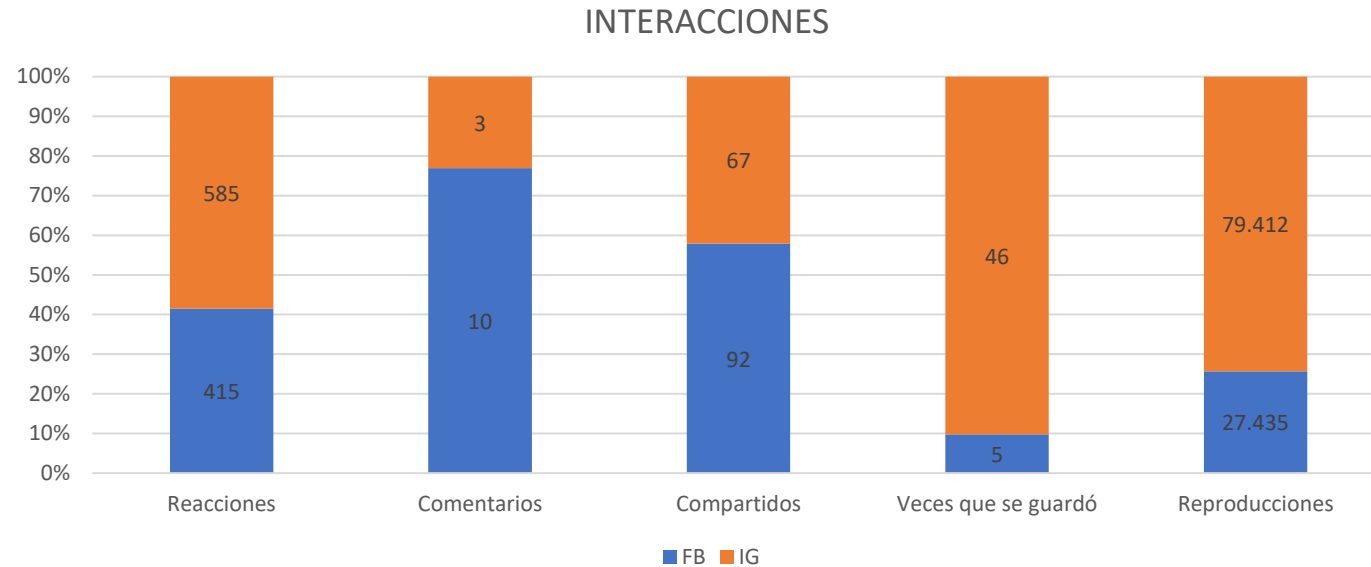
Medios Sociales Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica

ALCANCES 2024



La campaña tuvo un alcance de 429.694 personas en Facebook y 274.329 personas en Instagram para un total de 704.023 personas alcanzadas con los contenidos de la campaña.

Medios Sociales Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica



Instagram fue el medio que generó el mayor número de reproducciones de los vídeos con casi **80 mil reproducciones**, igualmente con respecto a las reacciones y el material compartido. Facebook es el medio que generó más comentarios y compartidos del material de la campaña.


ALGUNOS EJEMPLOS DE POSTEOS




Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica
6 de septiembre · 📍
La campaña "Cuidémonos Nutritivamente" tiene como objetivo orientar a las personas para que mantenga...
Ver más
👍👍👍 51 2 🗨️ 1,9 mil ➦
Me gusta Comentar Compartir

Comentarios Ver todos

Think Dinámico Estructura Fuente

 Cuando se trata de un TCA evitás comidas, te pesás varias veces al día, y tenés miedo intenso a ganar peso. En cambio, cuando pa...
Foto · 🌐 cppcr Promocionar ... 6,4 mil

 Cuando se trata de un TCA evitás comidas, te pesás varias veces al día, y tenés miedo intenso a ganar peso. En cambio, cuando pa...
Foto · 🌐 Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica Promocionar ... 164,1 mil

¿si claro en los 3

ALGUNOS EJEMPLOS DE POSTEOS

CUIDÉMONOS NUTRITIVAMENTE

¡FOMENTÁ

UN AMBIENTE LIBRE DE JUICIOS EN TORNO A LA COMIDA!

#

ORGANIZAN: CPPCR, MINISTERIO DE SALUD, MINISTERIO DE EDUCACIÓN, MINISTERIO DE AGRICULTURA, GANADERÍA Y PESQUERÍA, MINISTERIO DE TURISMO, MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE, MINISTERIO DE VIVIENDA, URBANISMO Y OBRAS PÚBLICAS

PATROCINAN: TVP, Clover, Coope Ande, Essen Herb, NUMAR, Origenes, Roma, TOITO

CUIDÉMONOS NUTRITIVAMENTE

LA FAMILIA

DEBE TRATAR DE HACER AL MENOS **1 COMIDA** familiar en conjunto por día.

ORGANIZAN: CPPCR, MINISTERIO DE SALUD, MINISTERIO DE EDUCACIÓN, MINISTERIO DE AGRICULTURA, GANADERÍA Y PESQUERÍA, MINISTERIO DE TURISMO, MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE, MINISTERIO DE VIVIENDA, URBANISMO Y OBRAS PÚBLICAS

PATROCINAN: TVP, Clover, Coope Ande, Essen Herb, NUMAR, Origenes, Roma, TOITO

CUIDÉMONOS NUTRITIVAMENTE

¿TENÉS SENTIMIENTO DE CULPA DESPUÉS DE COMER DE FORMA OCASIONAL O CONSTANTE?

TRASTORNO ALIMENTARIO: SENTIMIENTOS DE CULPA INTENSOS Y RECURRENTES DESPUÉS DE COMER, QUE PUEDEN LLEVAR A CONDUCTAS COMPENSATORIAS COMO EL VÓMITO, LAXANTES O EJERCICIO EN EXCESO.

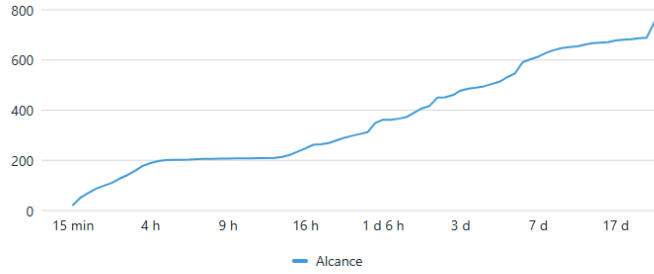
DESORDEN ALIMENTARIO: SENTIMIENTOS DE CULPA OCASIONALES Y MENOS INTENSOS. LA CULPA NO NECESARIAMENTE LLEVA A CONDUCTAS EXTREMAS, PERO PUEDE GENERAR MALESTAR EMOCIONAL TEMPORAL.

ORGANIZAN: CPPCR, MINISTERIO DE SALUD, MINISTERIO DE EDUCACIÓN, MINISTERIO DE AGRICULTURA, GANADERÍA Y PESQUERÍA, MINISTERIO DE TURISMO, MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE, MINISTERIO DE VIVIENDA, URBANISMO Y OBRAS PÚBLICAS

PATROCINAN: TVP, Clover, Coope Ande, Essen Herb, NUMAR, Origenes, Roma, TOITO

Resumen

Alcance ①	Reproducciones ① de 3 segundos	Reproducciones ① de 1 minuto	Minutos reproducidos ①	Reacción comenta
5.202	8.293	0	3.385	13

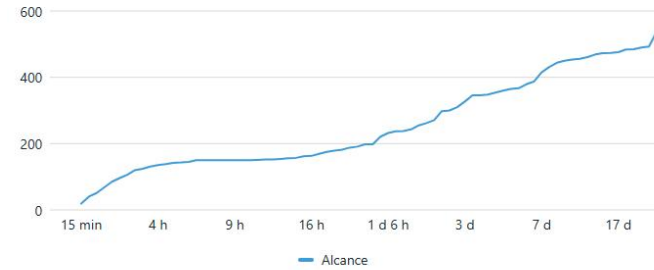


Actividad de espectadores

Reproducciones ①	Reproducciones de video de 15 segundos ①	Promedio de minutos vistos ①
915	8.048	0:23

Resumen

Alcance ①	Reproducciones ① de 3 segundos	Reproducciones ① de 1 minuto	Minutos reproducidos ①	Reacción comenta
4.068	6.619	0	1.731	6



Actividad de espectadores

Vista previa del reel

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica
Publicado por Carlos Federico Vanegas
· 4 de septiembre ·

Debemos evitar hacer comentarios sobre el peso o el cuerpo, tanto nuestro como el de los demás, porque no sabemos el impacto que puede tener en quien nos está escuchando. Esto es de gran importancia en los espacios escolares.

expresen sus preocupaciones y establezcamos reglas claras

CUIDEMONOSNUTRITIVAMENTE...
Cuidémonos nutritivamente

Más información

Vista previa del reel

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica
Publicado por Carlos Federico Vanegas
· 3 de septiembre ·

La familia es indispensable para brindar apoyo a quienes sufren algún trastorno alimentario.
¡Detectá las señales!
Visita www.cuidemonosnutritivamente.com

Apoyar a nuestra familia emocionalmente es fundamental,

Alcances en los perfiles de los Centros Cívicos de Paz del Ministerio de Justicia y Paz

CENTRO CÍVICO POR LA PAZ CARTAGO

Cuidémonos nutritivamente.

9 agosto



12 agosto



13 agosto



14 agosto



26 agosto



27 agosto



28 agosto



29 agosto



16 agosto



19 agosto



20 agosto



2 setiembre



4 setiembre



5 setiembre



21 agosto



22 agosto



23 agosto



Alcances en los perfiles de los Centros Cívicos de Paz del Ministerio de Justicia y Paz

FECHA: 13 AGOSTO

Estadísticas de la publicación

Los TCA son los segundos trastornos psiquiátricos más letales, por detrás del trastorno por consumo de...

Publicado por Luca CR
13 de agosto

Impresiones de publicaciones	Alcance de las publicaciones	Interacción
469	413	6

Interacciones

1 0 0 0 0 0

Reacciones

1

SE ESTIMA QUE MÁS DE 70 MILLONES DE PERSONAS ALREDEDOR DEL MUNDO PRESENTAN UN TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA).

¡DETECTÁ LAS SEÑALES!

CPPCR, COPER, Eseni Herb, NUNMAR, CIGEPS, TOTO

FECHA: 14 AGOSTO

Estadísticas de la publicación

Te compartimos algunos consejos: Practica la auto-compasión y evita castigarte por comer. Busca ayuda si...

Publicado por Luca CR
14 de agosto

Impresiones de publicaciones	Alcance de las publicaciones	Interacción
556	509	11

Interacciones

1 0 0 0 0 0

Reacciones

1

¿TENES SENTIMIENTO DE CULPA DESPUÉS DE COMER DE FORMA OCASIONAL O CONSTANTE?

TRASTORNO ALIMENTARIO: SENTIMIENTOS DE CULPA INTENSOS Y RECURRENTES DESPUÉS DE COMER, QUE PUEDEN LLEVAR A CONDUCTAS COMPENSATORIAS COMO EL VÓMITO, LAXANTES O EJERCICIO EN EXCESO.

DESORDEN ALIMENTARIO: SENTIMIENTOS DE CULPA OCASIONALES Y MENOS INTENSOS, LA CULPA NO NECESARIAMENTE LLEVA A CONDUCTAS EXTREMAS, PERO PUEDE GENERAR MALESTAR EMOCIONAL TEMPORAL.

CPPCR, COPER, Eseni Herb, NUNMAR, CIGEPS, TOTO

FECHA: 16 AGOSTO

Estadísticas de la publicación

Cuando se trata de un TCA evitas comidas, te pesas varias veces al día, y tenés miedo intenso a ganar peso. En...

Publicado por Luca CR
16 de agosto

Impresiones de publicaciones	Alcance de las publicaciones	Interacción
438	400	7

Interacciones

4 0 0 0 0 0

Reacciones

4

OBSESIÓN POR EL PESO Y FIGURA ¿CUÁNDO ES DEMASIADO?

TRASTORNO ALIMENTARIO: La obsesión es extrema y constante.

DESORDEN ALIMENTARIO: Preocupación intermitente por el peso y la figura, pero no domina todos los aspectos de la vida.

CPPCR, COPER, Eseni Herb, NUNMAR, CIGEPS, TOTO

Estadísticas de la publicación

Se trata de un trastorno Alimentario cuando Evitas constantemente eventos sociales que involucren comida...

Publicado por Luca CR
15 de agosto

Impresiones de publicaciones	Alcance de las publicaciones	Interacción
382	331	6

Reproducciones

Reproducciones de video de 3 segundos: 97

Reproducciones de video de 1 minuto: 0

Promedio de minutos vistos: 0:04

Interacciones

5 0 0 0 0 0

Reacciones

5

El miedo a comer en público ¿Te está aislando?

FECHA: 19 AGOSTO

Estadísticas de la publicación

La autoestima y la imagen corporal saludables se desarrollan en un entorno donde se siente el amor y la...

Publicado por Luca CR
19 de agosto

Impresiones de publicaciones	Alcance de las publicaciones	Interacción
518	498	18

Interacciones

9 2 0 0 0 0

Reacciones

11

¿CÓMO PROMOVER LA AUTOESTIMA Y LA IMAGEN CORPORAL SALUDABLES?

- Celebrá tus logros
- Abrazá tus cualidades
- Creá espacios de afecto
- Evitar críticas destructivas hacia vos y a las demás personas.

CPPCR, COPER, Eseni Herb, NUNMAR, CIGEPS, TOTO

Estadísticas de la publicación

Evita conversaciones que tengan como fin categorizar la alimentación como: buena/mala, sana/insana...

Publicado por Luca CR
20 de agosto

Impresiones de publicaciones	Alcance de las publicaciones	Interacción
288	269	4

Distribución

Reproducciones de video de 3 segundos: 67

Reproducciones de video de 1 minuto: 0

Promedio de minutos vistos: 0:03

Interacciones

2 0 0 0 0 0

Reacciones

2

¿Sabes qué es el Fat Talk?

Alcances en los perfiles de los Centros Cívicos de Paz del Ministerio de Justicia y Paz



Pautas Cine



08 AL 14 AGOSTO, 2024

SALA	PELICULA	SPOTS SEMANALE
4	MI VILLANO FAVORITO 4 / BORDERLANDS	2*
8	ROMPER EL CIRCULO	2*

SALA	PELICULA	SPOTS SEMANALE
3	INTENSAMENTE 2 / LA NOCHE DEL DIABLO	2*
7	DEADPOOL & WOLVERINE	2*

SALA	PELICULA	SPOTS SEMANALE
3	DEADPOOL & WOLVERINE	2*

SALA	PELICULA	SPOTS SEMANALE
1	DEADPOOL & WOLVERINE	2*

TOTAL		168
--------------	--	------------

15 AL 21 AGOSTO, 2024

SALA	PELICULA	SPOTS SEMANALE
8	ALIEN ROMULUS	2*

SALA	PELICULA	SPOTS SEMANALE
7	DEADPOOL & WOLVERINE / ALIEN ROMULUS	2*

SALA	PELICULA	SPOTS SEMANALE
3	DEADPOOL & WOLVERINE / ALIEN ROMULUS	2*
4	ROMPER EL CIRCULO	2*

SALA	PELICULA	SPOTS SEMANALE
1	ALIEN ROMULUS	2*
5	DEADPOOL & WOLVERINE	2*

TOTAL		168
--------------	--	------------

840 SPOTS

22 AL 28 AGOSTO, 2024

SALA	PELICULA	SPOTS SEMANALE
4	CARNADA / EL CUERPO / WINNIE POOH HIEL Y SANGRE 2	2*
8	ROMPER EL CIRCULO	2*

SALA	PELICULA	SPOTS SEMANALE
3	CARNADA / PARPADEA DOS VECES / DEADPOOL & WOLVERINE	2*
7	DEADPOOL & WOLVERINE / ALIEN ROMULUS	2*

SALA	PELICULA	SPOTS SEMANALE
3	DEADPOOL & WOLVERINE / ALIEN ROMULUS	2*

SALA	PELICULA	SPOTS SEMANALE
1	ROMPER EL CIRCULO	2*

TOTAL		168
--------------	--	------------

29 AGOSTO AL 4 SEPTIEMBRE, 2024

SALA	PELICULA	SPOTS SEMANALE
8	COLECCIONISTA DE ALMAS	2*

SALA	PELICULA	SPOTS SEMANALE
7	DEADPOOL & WOLVERINE / ALIEN ROMULUS	2*

SALA	PELICULA	SPOTS SEMANALE
3	DEADPOOL & WOLVERINE / ALIEN ROMULUS	2*
4	MI VILLANO FAVORITO 4 / EL MEGACICLON	2*

SALA	PELICULA	SPOTS SEMANALE
1	ROMPER EL CIRCULO	2*
5	MI VILLANO FAVORITO 4 / EL MEGACICLON	2*

TOTAL		168
--------------	--	------------

05 AL 11 SEPTIEMBRE, 2024

SALA	PELICULA	SPOTS SEMANALE
4	BEETLEJUICE 2	2*
8	ALIEN ROMULUS	2*

SALA	PELICULA	SPOTS SEMANALE
3	UNA JUNGLA DE LOCURA / KILL MASACRE EN EL TREN	2*
7	BEETLEJUICE 2	2*

SALA	PELICULA	SPOTS SEMANALE
3	BEETLEJUICE 2	2*

SALA	PELICULA	SPOTS SEMANALE
1	BEETLEJUICE 2	2*

TOTAL		168
--------------	--	------------

Cuñá Radio



Cuñas de radio (300 cuñas de radio en CRC 94.7 y 103)



Distribución de pauta
Cuidémonos Nutritivamente

	PERÍODO DE PAUTA 8 agosto al 8 septiembre 2024																																TOTAL CUÑAS				
	J	V	S	D	L	R	M	J	V	S	D	L	R	M	J	V	S	D	L	R	M	J	V	S	D	L	R	M	J	V	S	D					
MENSUAL	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8					
94.7	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4					150
103	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4					150

Programación regular A

TOTAL PAUTADO 300

Resumen ejecutivo



91.5 MILLONES
colones
Valor de la RRPP

33

Publicaciones en

Espacios de comunicación, páginas
y redes sociales

31

Otras plataformas digitales

Spotify
Sound Cloud
Instagram La Nación
Facebook 89.1, 360, Radio María,
Radio UCR Interferencia

Televisión

Telenoticias, Teletica
TV Extra
Multimedia

Medios digitales:

nacion.com
crhoy.com
delfino.cr
puntarenasseoye.com
ticourbano
elmundo.cr
pressreader.co
laesquina506.com
herediahoy.com
elnortecr.com
adiario.cr

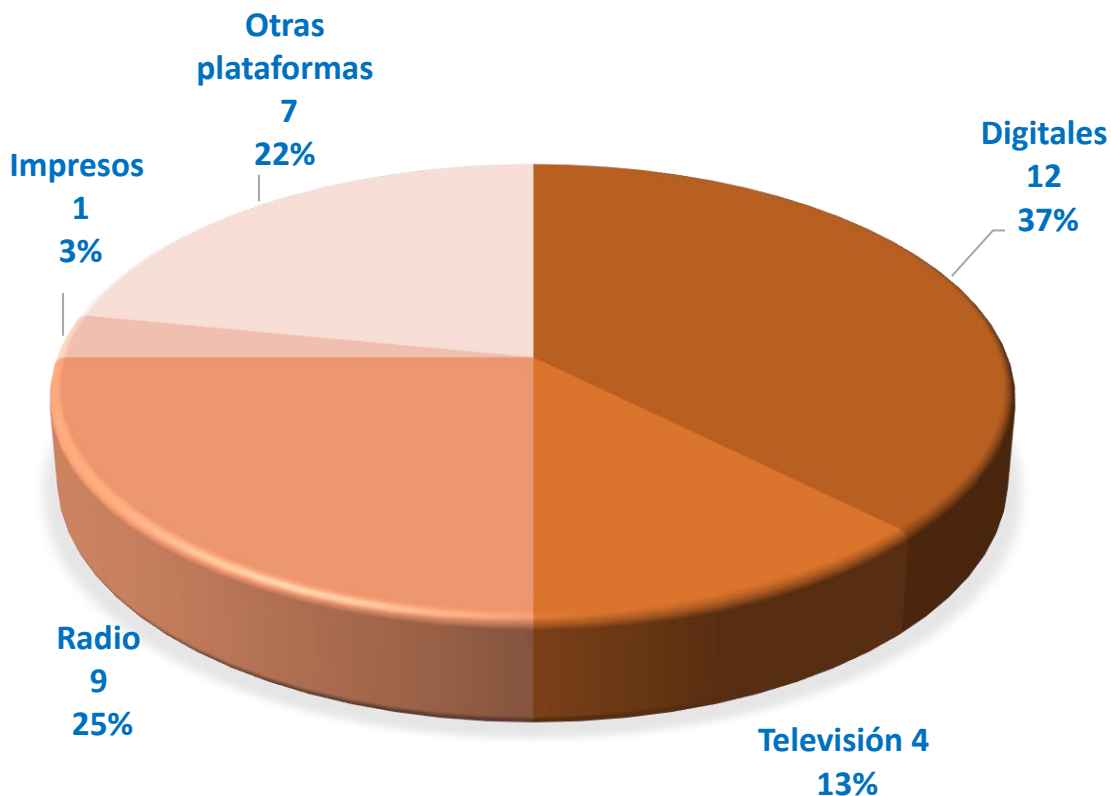
Radio

Radio María
Extra Noticias Radio
Teletica Radio
Radio Nacional Vivir con Valor
Radio UCR Vivir con Valor
Contexto 360
Interferencia Radio UCR
Entrevista 94.7
Radio Azul

Impresos

La Nación

Cantidad de notas según tipo de medio



Medios contactados



ROI o publicity
29,5 millones de
colones

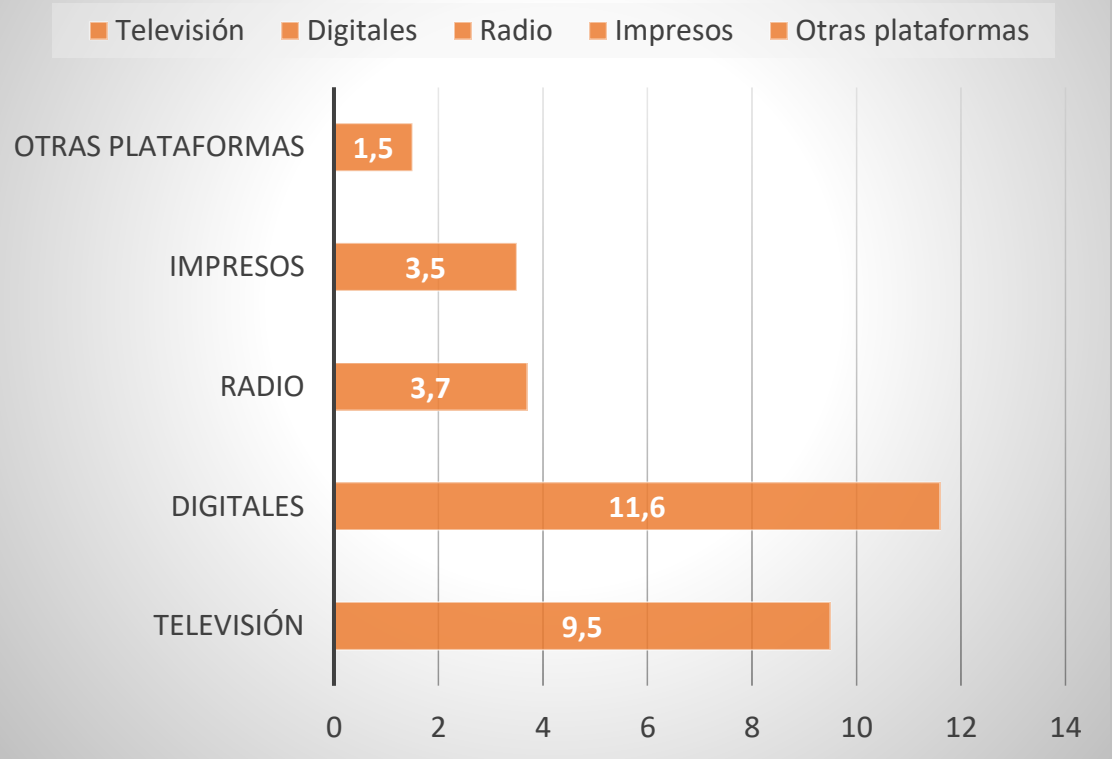
200

Periodistas contactados

100

medios de locales, nacionales
e internacionales contactados

ROI según tipo de medio -millones de colones-





Telenoticias (2 notas)

Noticias



TV Extra 42

Noticia



Multimedios

Noticia





12 notas

Digitales



Secciones

Suscriptores Últimas noticias

VIRGINIA PATRICIA

Por esta razón, el Colegio de Profesionales en Psicología se alió con los ministerios de Salud y de Justicia y Paz, por sexto año consecutivo, en la campaña [Cuidémonos Nutritivamente](#), con el propósito de hablar sobre el tema pero también orientar sobre cómo pedir ayuda.



Los desórdenes alimentarios pueden dar paso a trastornos alimentarios

de Co

Grav
muje

Alaju
vital

Fisca
desa
conti

Afici
'Sien
anda

Publici





En tendencia >

Diferenciar entre desórdenes y trastornos de la conducta alimentaria es básico para apoyar a quienes viven estas situaciones

6 Ago, 2024 · 10:23 AM



[Nota](#)
[Nota](#)

¿Qué hacer frente a un trastorno de la conducta alimentaria?

Ambar Segura

Agosto 10, 2024 6:12 am



- PUEDEN PREVENIRSE DESDE EL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA Y LA IMAGEN CORPORAL SALUDABLES
- EN 2023 SE RECIBIERON A 4.609 CASOS DE TCA



Leídas

4:02 pm - Jornada 13 inicia este viernes: Resalta el duelo entre Saprissa y Herediano

3:55 pm - Daniel Radcliffe y Bonnie Wright comparten sentidos mensajes por muerte de Maggie Smith

3:48 pm - Auditor advierte riesgo por nombramiento de jefa de Recursos Humanos en Conavi

3:37 pm - Las palabras de Jafet sobre el futuro de la presidenta de Unafut

3:18 pm - Juicio por caso Keibril arrancará este miércoles

2:58 pm - (VIDEO) Así ocurrió choque entre c y moto en Curridabat

2:52 pm - Wall Street termina dianar con récord

Nota



The screenshot shows the top portion of a news article on the elmundo.cr website. The header is dark blue with the logo and tagline 'elmundo.cr PRIMERS EN INFORMACIÓN POLÍTICA'. A navigation menu includes 'Nacionales', 'Municipales', 'Deportes', 'Mundo', 'Cultura', 'Tendencias', 'Negocios', 'Tecnología', and 'Opinión'. A breadcrumb trail reads 'Portada » Tendencias » Diferenciar entre desórdenes y trastornos de la conducta alimentaria es básico para apoyar a quienes viven estas situaciones'. The main title is 'Diferenciar entre desórdenes y trastornos de la conducta alimentaria es básico para apoyar a quienes viven estas situaciones'. Below the title is a photograph of a person's head being touched by another person's hands. On the right side, there is a 'Últimas noticias' section with a red notification bell icon and a list item: '1 MUNICIPALES MEIC impulsa eliminación de'.

elmundo.cr
PRIMERS EN INFORMACIÓN POLÍTICA

Nacionales Municipales Deportes Mundo Cultura Tendencias Negocios Tecnología Opinión

Portada » Tendencias » Diferenciar entre desórdenes y trastornos de la conducta alimentaria es básico para apoyar a quienes viven estas situaciones

Diferenciar entre desórdenes y trastornos de la conducta alimentaria es básico para apoyar a quienes viven estas situaciones



Últimas noticias

1 MUNICIPALES MEIC impulsa eliminación de

Nota

SALUD

Conozca cómo diferenciar entre desorden y trastorno de conducta alimentaria

Determinar un desorden o trastorno alimentario puede ayudar a evitar dolor a un familiar y hasta su muerte



Mariana Sanabria Leandro — 11 de agosto de 2024



Nota



AUTHOR: **Luis Carlos Lara** | 7 agosto, 2024 | 4 min. read



Nota

pressreader 25th

Conectarse Crear cuenta

Buscar resultados

La Nacion (Costa Rica)

Trastornos alimentarios sumaron nd 4.600 consultas en la CCSS en 2023

> De los atendidos, 3.950 eran mujeres y 659, hombres; cifras no incluyen centros privados

Salud · Vida saludable · Salud mental
08 agosto 2024 Irene Rodríguez S. irodriguez@nacion.com

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) o trastornos de alimentación motivaron 4.609 consultas en la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) durante el 2023, sin que necesariamente signifique que acudieron esa cantidad de personas, pues varias pudieron haber consultado más de una vez.

De los atendidos, 3.950 eran mujeres y 659, hombres. De las primeras, 3.052 tenían entre 10 y 19 años, mientras que 602 se encontraban entre los 20 y los 44. De los hombres, 391 se ubi-

caban entre los 10 y 19 años, y 104, entre los 20 y los 44.

Estas cifras, sin embargo, no muestran la verdadera dimensión del problema, pues no incluyen a quienes acuden a los centros de salud privados ni a que no buscan ayuda.

[Nota](#)

Diferenciar entre desórdenes y trastornos de la conducta alimentaria es básico para apoyar a quienes viven estas situaciones

Ago 6, 2024 | Noticias



Entradas recientes

La fórmula del futuro:
Nube, IA y seguridad de
datos para empresas
eficientes

Pymes costarricenses
avanzan hacia un futuro
más verde

Chocolate de Costa Rica
para competencias



MEDIOS

Regionales en CR

Nota

The screenshot shows a news website interface. At the top, there is a navigation bar with the logo 'FSO' on the left and menu items 'INICIO', 'NACIONALES', 'PUNTARENAS', 'mgid', 'SUCESOS', and 'TURISMO'. Below the navigation bar is a row of social media icons (Facebook, X, Instagram, YouTube, Telegram, WhatsApp, RSS). The main article is titled '¿Cómo ayudar a nuestras personas queridas a evitar un trastorno de la conducta alimentaria?' and is categorized under 'Salud'. The sub-headline reads: 'No importa la edad o la provincia las personas pueden padecer trastorno de la conducta alimentaria'. To the right of the main article is a sidebar with three news items: 1. 'GLUCOVATE ¡La diabetes no viene de los dulces! Conoce su mayor amenaza' with an image of bread. 2. 'mantiene su identidad porteña' with a date of 28/09/2024. 3. 'Mujer de 67 años convierte el chisme en un negocio millonario' with a date of 28/09/2024. Below this is another item: 'Vecinos de Barranca denuncian inundaciones por construcción del' with an image of a flooded area. A red arrow icon is visible at the bottom right of the sidebar.



Campaña Nutritivamente recomendaciones prácticas para apoyar familias y círculos de amistades.

/ Salud / Por Gerardo Quesada A.

Actualidad Destacadas

¿CÓMO DIFERENCIAR ENTRE DESORDENES Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA?

agosto 7, 2024



Si la familia y las amistades pueden detectar señales de las personas que padecen un desorden alimentario podrán ayudar a que los casos no se conviertan en un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) y con ello evitar mucho dolor y hasta la muertes de seres queridos. Con esa convicción el Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica y los Ministerios de Salud y Justicia y

DESTACADAS





1 impresa



Los trastornos como la anorexia o la bulimia requieren de una atención especializada. El diagnóstico y tratamiento oportunos son vitales. © SHUTTERSTOCK

CAMPAÑA 'CUIDÉMONOS NUTRITIVAMENTE' BUSCA CREAR CONCIENCIA SOBRE LA PROBLEMÁTICA

Trastornos alimentarios sumaron 4.600 consultas en la CCSS en 2023

De los atendidos, 3.950 eran mujeres y 650, hombres; cifras no incluyen centros privados

Inna Rodríguez B.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) o trastornos de alimentación anormales (ATA) sumaron 4.600 consultas en la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) durante el 2023, sin que necesariamente signifique que aumenten esa cantidad de personas, pues varias pudieron haber consultado más de una vez.

De los atendidos, 3.950 eran mujeres y 650, hombres. De los primeros, 3.052 tenían entre 10 y 19 años, mientras que 898 se encontraban entre los 20 y los 44. De los hombres, 305 se ubicaban entre los 20 y 19 años, y 344, entre los 20 y los 44.

Estas cifras, sin embargo, no muestran la verdadera dimensión del problema, pues no incluyen a quienes acuden a los centros de salud privados ni a los que no buscan ayuda.

Por esta razón, el Colegio de Profesionales en Psicología se alió con los ministerios de Salud y de Justicia y Paz, por medio del convenio en la compañía Cuidémonos nutritivamente, con el propósito de hablar sobre el tema, pero también orientar sobre cómo pedir ayuda.

Diferencias. Está ahí la compañía se concentra en diferen-

ciar entre un TCA y un desorden alimentario.

"La confusión entre estos términos no solo afecta la comprensión, sino también el acceso a los tratamientos adecuados", manifestó Ingrid Ariza Trejos, representante del Colegio de Profesionales en Psicología.

De acuerdo con la especialista, los trastornos como la anorexia o la bulimia sí requieren una atención especializada. El diagnóstico y tratamiento oportunos son vitales, así como un abordaje interdisciplinario que incluya nutrición, medicina, psicología y enfermería.

Además, como su nombre lo indica, los desórdenes son patrones desordenados de alimentación. Estos no necesariamente cumplen con los diagnósticos de TCA, pero afectan la salud física y emocional de la persona, del núcleo familiar y de otras personas cercanas.

"Ambos comportamientos, en una condición persistente, afectan la salud física, emocional y funcionamiento psicosocial de quienes los padecen. Y, en casos extremos, pueden significar la muerte", advierte la profesional.

Según Francisca Jallat, representante del Colegio de Profesionales en Psicología, uno de los problemas es que

¿Cómo ayudar?

- Hablar con la persona a quien se le ha detectado que ha alterado su conducta alimentaria, preguntando cómo puede ayudar.
- Respetar su privacidad.
- Si la persona confiesa que está de un momento de la conducta alimentaria, preguntarle cómo puede ayudar.
- Respetar su privacidad.
- Recomiendarle acudir profesional.
- Si desea más información, puede acceder al sitio web nutritivamente.cajacostarricense.com, donde encontrará recursos que pueden ser útiles.

se ha visto la relación de las personas con la comida como disociación entre quienes tienen una relación sana y quienes no la tienen porque casi no comen o porque se atraen. La realidad es muy diferente.

"Se nos olvida que puede haber muchas otras de desórdenes que pueden ocurrir en TCA si se detectan a tiempo y, así, mejorar la calidad de vida de estas personas."

"Si los desórdenes, una vez detectados, se detectan a tiempo, podemos hacer cosas."

de manera habitual, tener dificultad en comer y mantenerse a dieta estricta sin supervisión.

Sinol Valverde Oueliano, psicólogo de la Secretaría Técnica de Salud Mental del Ministerio de Salud, afirmó que existen métodos de alimentos ultraprocesados y que no necesariamente tienen los nutrientes necesarios para alimentar el cuerpo y el cerebro. Por eso, llamó a estar pendientes del tipo de alimentos que se ingieren.

"El control lleva a cabo complejos procesos neurobiológicos. Así se controlan todas las funciones corporales. Cuando no obtenemos los nutrientes necesarios, pueden ocurrir desequilibrios en los neurotransmisores. Esto no solo afecta nuestra capacidad para manejar el estrés y las emociones, sino que también puede hacerlos más vulnerables a trastornos mentales graves", advierte.

Desmitific. Jallat indicó que es necesario seguir indagando sobre los mitos que existen tanto los desórdenes como los trastornos.

"Las personas piensan que estas son enfermedades causadas por falta de voluntad, por timidez, y que se pasan con el tiempo y que nada más basta con 'comer bien'. Pero está

¿Qué personas siguen pensando que estas son enfermedades causadas por falta de voluntad, por vanidad, y que se pasan con el tiempo y que nada más basta con comer bien, pero esto solo afecta a las personas de la ayuda, se minimizan las conductas de riesgo o incluso se fomentan las conductas que pueden detonarlas?

Las personas siguen pensando que estas son enfermedades causadas por falta de voluntad, por vanidad, y que se pasan con el tiempo y que nada más basta con comer bien, pero esto solo afecta a las personas de la ayuda, se minimizan las conductas de riesgo o incluso se fomentan las conductas que pueden detonarlas".

Francisca Jallat
Representante del Colegio de Profesionales en Psicología

solo afecta a las personas de la ayuda, se minimizan las conductas de riesgo o se fomentan las conductas que pueden detonarlas", advierte.

Los TCA más comunes son:

- **Anorexia.** Fuerza episódica de atracones seguidos de culpa y luego vomito o laxantes para deshacerse del peso ganado.
- **Anorexia.** Imagen distorsionada del cuerpo y dietas estrictas que llevan a pérdida severa de peso. Miedo patológico a engordar.
- **Bulimia.** Fuertes episodios de atracones seguidos de culpa. Luego, se da una "vomita compensatoria", como viene a uno de los platos para deshacerse del peso ganado.



Radio

9 notas

Revista Póngale Ganas, Radio María

Nota



Teletica radio (1 nota)

Nota

Sin registro



Extra Noticias Radio

Monitoreo
no disponible

Para salir de la pantalla completa, presiona esc

Extra
RADIO
92.3 FM

Vivir con Valor, Radio Nacional

Nota



Vivir con Valor, Radio UCR

Nota

The screenshot displays the website for Radio UCR, specifically the page for the 'Vivir con Valor' program. On the left, a navigation menu lists 'RADIO UNIVERSIDAD - 96.7FM', 'RADIO U - 101.9FM', and 'RADIO 870 UCR - 870AM' (highlighted in orange). Below these are links for 'En Vivo', 'Programas', 'Blog', 'Guía de Programación', and 'Podcasts'. The main content area features the '870 UCR' logo, a search bar, and a 'Buscador' button. A banner at the top right indicates 'EN VIVO COMUNIDAD 870 (RETRANSMISIÓN)'. The program title 'Vivir con Valor' is prominently displayed with a blue and orange flower logo. A descriptive paragraph states: 'Vivir con Valor es un programa radiofónico de entrevistas que reflexiona acerca de los derechos humanos y los valores de los y las costarricenses. Difunde proyectos que mejoran la calidad de vida. Una producción de Audiovisuales de la Universidad Estatal a Distancia.' Below this, it lists the broadcast schedule as 'Sábados 6 p.m.', the producer as 'Producción: Katia Grau Ibarra, Programa de Producción de Material Audiovisual, UNED', and the Facebook handle as '@audiovisuales.uned'. At the bottom, there is a playback control bar with a play button, a progress slider (0:00 to 0:00), and social media icons for Instagram and Facebook.

Contexto 360, Radio CRC 89.1

Nota



Interferencia, Radio UCR

Nota



Entrevista 94.7

Entrevista no
disponible



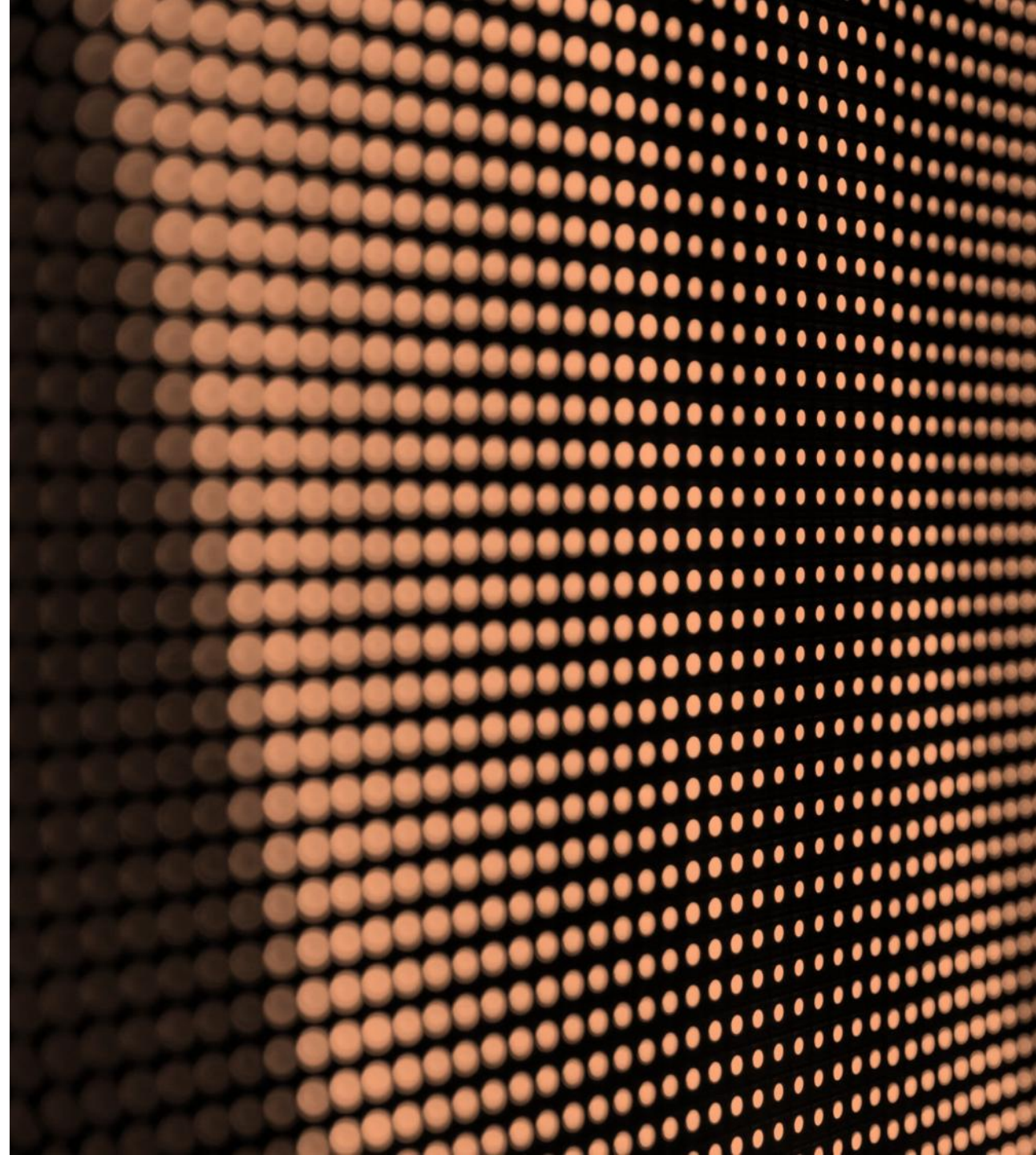
Entrevistas Radio Azul

Entrevista no
disponible



Otras plataformas

- **7 publicaciones**



Instagram, La Nación



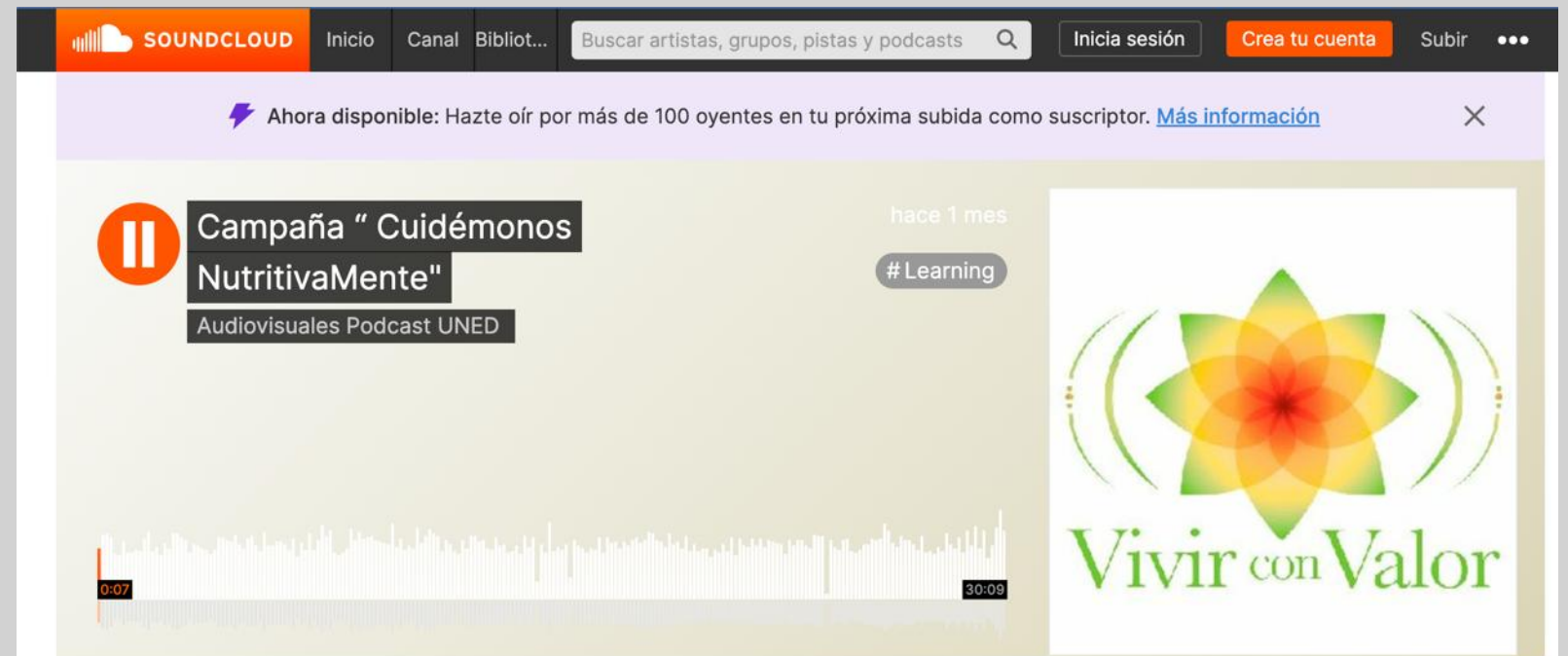
Spotify, Vivir con valor

- Publicación



Sound Cloud, Vivir con valor

- Publicación



Facebook, Póngale Ganas, Radio María

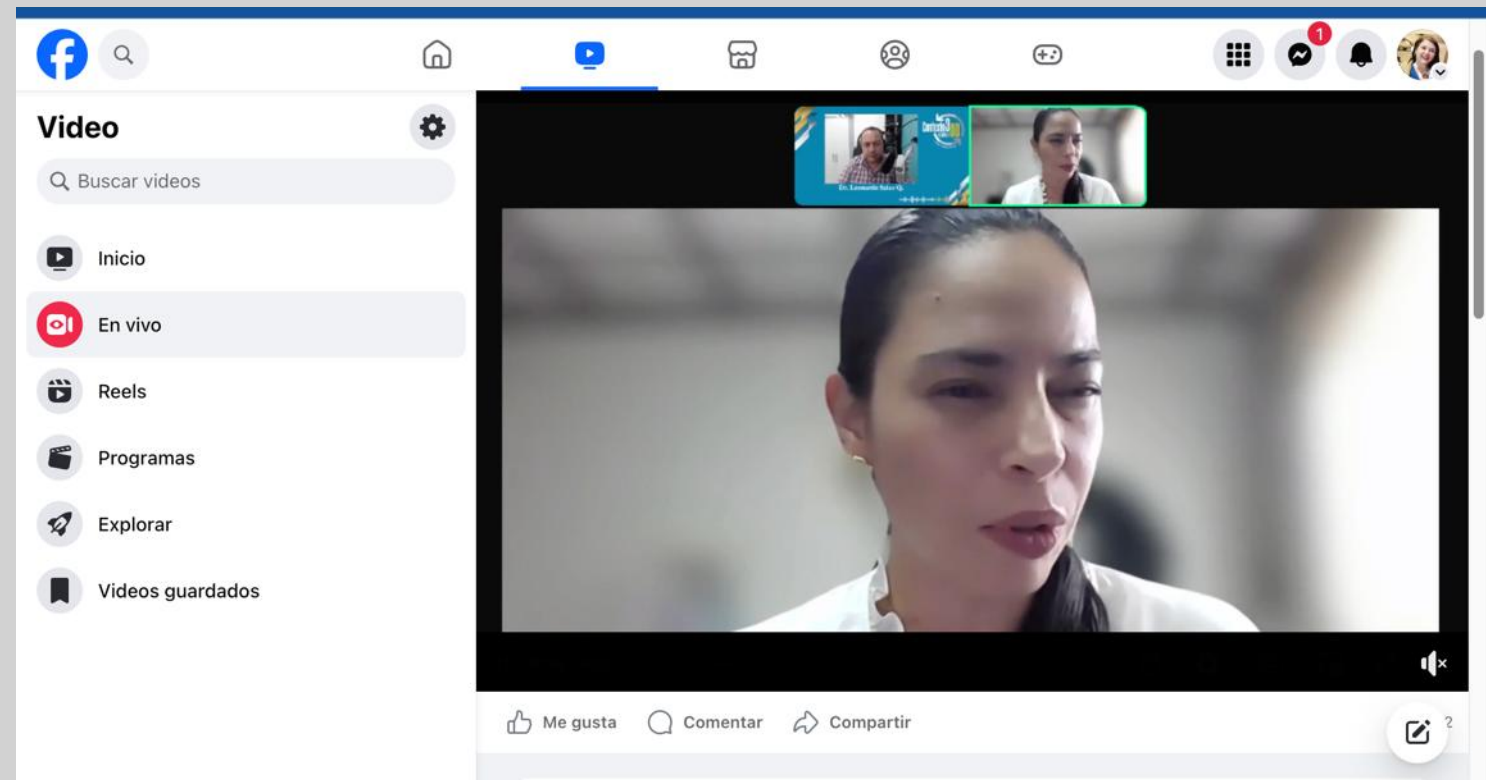
- Publicación



The screenshot shows a live broadcast interface for Radio María Costa Rica. The background is a dark blue gradient with a faint circular pattern. In the top right corner, the logo for "RADIO MARIA COSTA RICA" is visible. The main content area features two video feeds: a larger one on the left showing a woman in a floral top wearing headphones and looking at a smartphone, and a smaller one on the right showing a woman in a purple top and glasses speaking. Below the video feeds, a blue banner contains a circular profile picture of a woman and the text "PSICÓLOGA INGRID ARIAS TREJOS EN VIVO". At the bottom of the interface, there is a video player control bar with a play/pause button, a progress bar showing "10:09 / 53:50", and various icons for settings, closed captions, and full screen. A button labeled "Salir de pantalla completa" is located in the bottom right corner of the video player area.

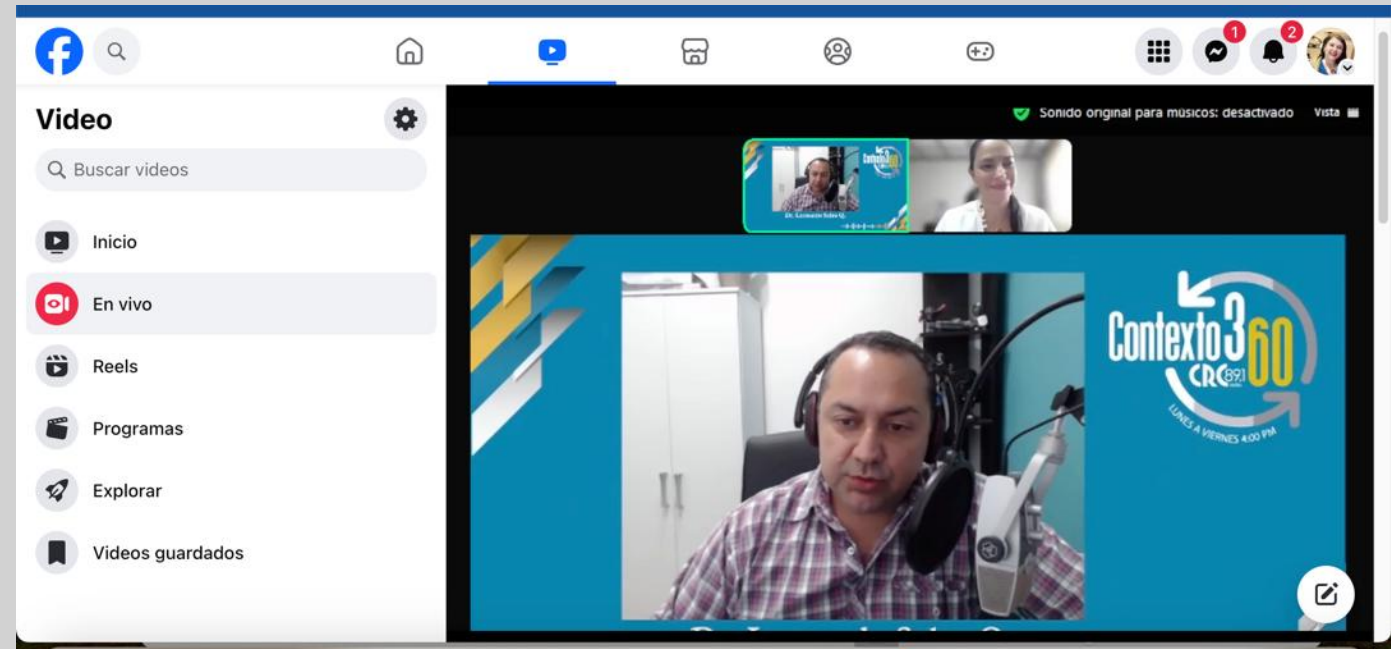
Contexto 360, Facebook

- [Publicación](#)



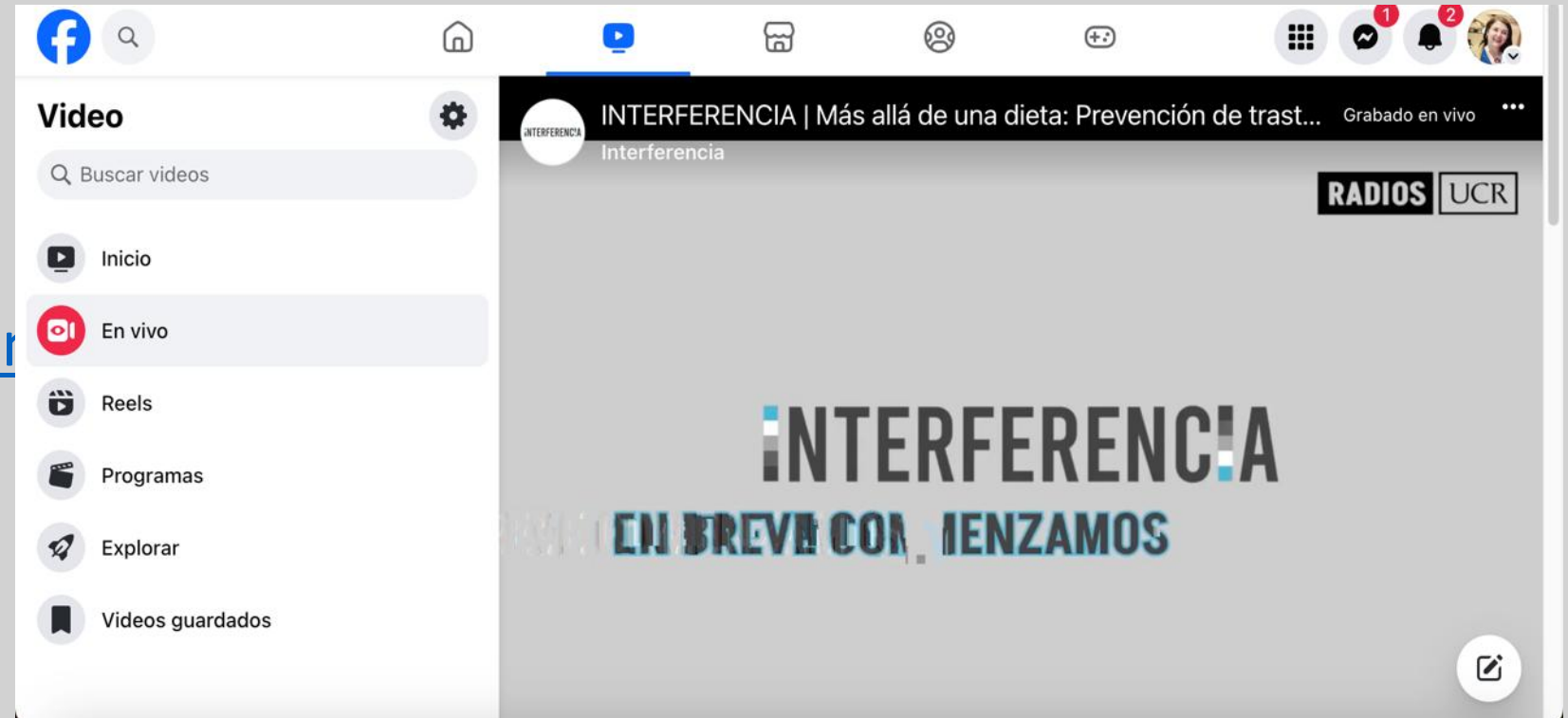
CRC 89.1, Facebook

- Publicación



Interferencia, Radio UCR

- Publicación



Objetivo alcanzado

Cumplido el objetivo de lograr que los espacios periodísticos informaran sobre los contenidos de la campaña “Cuidemonos Nutritivamente”

El enfoque fue aceptado por los medios: Diferencias entre trastornos y padecimientos alimentarios. Además enfatizaron en la forma en cómo ayudar a las personas en esas situaciones.

Al menos 33 notas en 31 espacios y plataformas de medios.

El ROI es mínimo de 29, 5 millones de colones y el valor de la RRPP se triplica al contemplar: Expansión del mensaje, credibilidad, posicionamiento de fuentes y ahorro en producción de las informaciones.


CUIDÉMONOS
NUTRITIVAMENTE

¡GRACIAS!

ORGANIZAN



PATROCINAN

