

A collection of 18 line-art icons representing various food and drink items, arranged in a circular pattern. The icons include: a hand holding a glass, a plate of spaghetti, a single oyster, a fork and knife, a bowl of fruit, a glass of wine, a bunch of grapes, a bottle of wine, a hand holding a glass of wine, a wedge of cheese, a hand holding a bottle, a scallop, a loaf of bread, a martini glass with a cherry, a fork and knife on a tray, a plate of spaghetti with a tomato, two olives, and a bunch of grapes.

Guía para profesionales y pacientes

PAULA ALDECOA I RODRÍGUEZ



¡Hola! Soy Paula Aldecoa, psicóloga especializada en trastornos de la conducta alimentaria. He creado este recurso para que puedas identificar, comprender y prevenir las ingestas compulsivas.

Espero que te guste tanto como a mí.

Un abracito de girasol a girasol.

“

Los atracones no tienen que ver con la comida. Son una puerta hacia tu relación con la vida, con tus emociones y contigo mismo.”

— Geneen Roth

Contenido

Concepto de atracón

Atracón objetivo y subjetivo

Características

Ciclo del atracón

Funciones

¿Sí es o No es atracón?

El papel de las emociones

El sistema de recompensa

Distorsiones cognitivas del
atracón



Concepto de Atracón

1) Ingesta, en un periodo determinado (p. ej., dentro de un período cualquiera de dos horas), de una cantidad de alimentos que es claramente superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un período similar en circunstancias parecidas.

2) Sensación de falta de control sobre lo que se ingiere durante el episodio (p. ej., sensación de que no se puede dejar de comer o no se puede controlar lo que se ingiere o la cantidad de lo que se ingiere).

Además de estos criterios diagnósticos básicos (según el DSM-5), los atracones suelen tener las siguientes características adicionales:

- No se produce por hambre fisiológica; es decir, la persona no tiene una necesidad física real de alimentarse.
- Aparece de forma repentina, muchas veces como respuesta a emociones más desagradables como ansiedad, tristeza, aburrimiento o estrés.
- Se suelen consumir alimentos de alta agradabilidad (ricos en azúcares, grasas o sal), a menudo de forma rápida y en solitario.
- Después del episodio, es común que aparezcan sentimientos de culpa, vergüenza o malestar físico y emocional.

Concepto de Atracón

ATRACÓN OBJETIVO

Un atracón objetivo ocurre cuando:

- Se consume una gran cantidad de comida, mucho mayor de lo que la mayoría de las personas comerían en circunstancias similares.
- Se experimenta una pérdida de control durante la ingesta (sentir que no se puede parar o controlar lo que se come).

ATRACÓN SUBJETIVO

Un atracón subjetivo ocurre cuando:

- La cantidad de comida no es objetivamente excesiva, pero la persona siente que ha comido de más o ha perdido el control.
- También hay una sensación de culpa, vergüenza o ansiedad, aunque la comida ingerida podría ser vista como “normal” desde afuera.

Ejemplo:

Comer unas galletas con un vaso de leche después de cenar y luego sentir que fue “demasiado”, experimentar culpa intensa y sensación de haber perdido el control, aunque esa comida no sería excesiva para la mayoría.



Características del Atracón

1) Sentimientos. Al principio del atracón estos son positivos y placenteros; conforme avanza, se vuelven negativos, e incluso se llega a experimentar asco.

2) Engullir. Con una alta velocidad de la ingesta, muchas veces sin masticar bien.

3) Activación psicofisiológica. Los episodios de atracón suelen estar acompañados de agitación física, y muchas veces se come de pie o andando por la habitación, con nerviosismo.

4) Sensación de conciencia alterada. Durante el episodio de atracón se experimenta la sensación de no ser uno mismo, de comportarse de forma automática sin una conciencia clara de lo que se está haciendo.

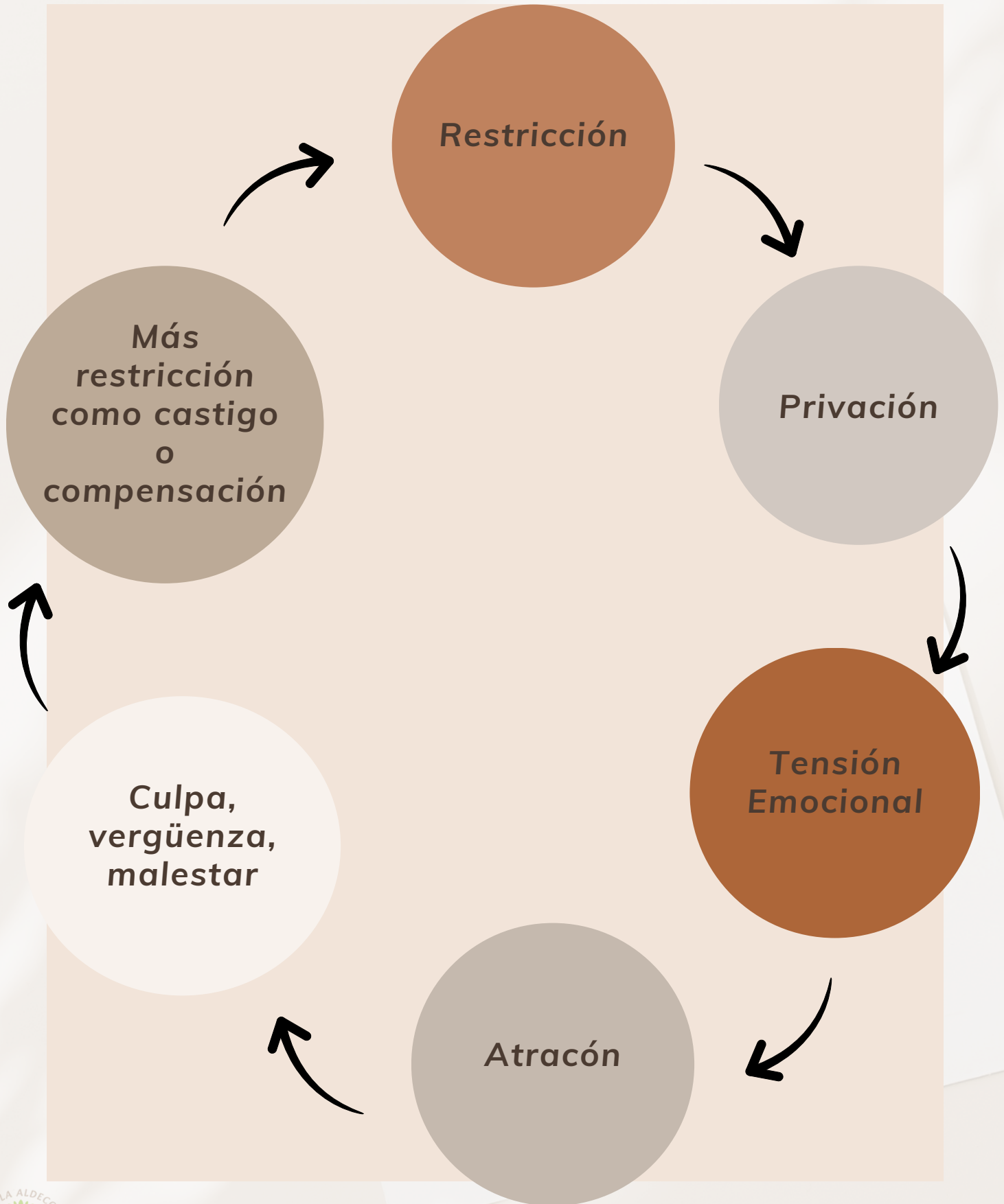
5) Con ocultación. Los sentimientos de culpa por los episodios de atracón llevan a realizarlos de forma oculta, individual e intentando que nadie se entere.

6) Con pérdida de control. Una vez que se inicia el episodio, éste se vive como una experiencia descontrolada, en la que no se puede dejar de comer. Algunas personas la falta de control la experimentan incluso antes de empezar a comer; y es precisamente el descontrol lo que les lleva a iniciar el episodio.

7) Con comportamientos inapropiados. Como robar comida o reutilizar alimentos desechados por otros.

"Donde hay un atracón, casi siempre hay una emoción no escuchada."

Ciclo del Atracón



Las fases del ciclo del Atracón

Restricción

La persona empieza una dieta o intenta controlar su alimentación de forma estricta. Puede ser dejando de comer ciertos alimentos “prohibidos” (como pan, dulces, fritos), comiendo muy poco o siguiendo reglas muy rígidas.

El cuerpo empieza a sentir que hay una “prohibición”, lo que genera más deseo por esos alimentos.

“No puedo comer esto”, “Hoy me porto bien”, “Desde mañana empiezo la dieta”

Privación

Después de varios días comiendo muy poco o evitando ciertos alimentos, la persona empieza a pensar obsesivamente en ese alimento prohibido. Incluso puede soñar con comida.

Aquí no solo hay hambre física, sino también hambre emocional o mental.

Tensión Emocional

Aumenta el estrés, la ansiedad o la frustración. Aparece una sensación de descontrol o de estar al límite. Puede haber problemas personales, laborales o emocionales que aumentan esa tensión.

Después de un día estresante en el trabajo, la persona llega a casa con hambre, cansada, frustrada... y con un gran deseo de comer algo “prohibido”. Esa tensión hace que sea muy difícil resistirse. El cuerpo y la mente necesitan alivio.

Las fases del ciclo del Atracón

Atracón

Se pierde el control sobre la comida. Se come muy rápido, sin saborear, en grandes cantidades. Hay una desconexión emocional: como si el cuerpo actuara solo.

La persona abre una bolsa de galletas, por ejemplo, y no para hasta que se la acaba. Luego sigue con pan, chocolate, lo que haya. No siente que puede detenerse.

No se trata solo de hambre física: es un intento de aliviar emociones o sensaciones incómodas.

Culpa, vergüenza, malestar

- Aparece la culpa ("¿Por qué comí eso?").
- Sensación de fracaso ("No tengo fuerza de voluntad").
- Malestar físico (dolor de estómago, pesadez).
- Vergüenza y auto-reproche.

Estas emociones son muy duras y llevan a prometerse que "mañana todo cambiará".

Las fases del ciclo del Atracón

Más restricción como castigo o compensación

Se decide “compensar” comiendo menos al día siguiente. Se salta comidas o se vuelve a una dieta aún más estricta. Se siente que hay que “pagar” por el atracón.

Ejemplo:

“No voy a cenar hoy”, “Solo comeré ensalada esta semana”,
“Empiezo una detox”.

Esto vuelve a activar el ciclo desde el principio: más restricción = más privación = más riesgo de atracón.

“

“El ciclo del atracón empieza con la restricción, no con la comida.”

– Carolyn Costin



Funciones del Atracón

Regulación

Regular emociones negativas (ansiedad, tristeza, enojo, aburrimiento).

Anestesia

Evitar o anestesiar emociones dolorosas.

Distracción

Distraerse de pensamientos angustiantes o preocupaciones.

Control

Recuperar una sensación de control frente al caos emocional o externo.

Compensación

Compensar una restricción alimentaria previa (dietas, ayuno).

Consuelo

Buscar consuelo o alivio inmediato.

Rebeldía

Reforzar la rebeldía contra normas externas o autoimpuestas.

Funciones del Atracón

Vacío

Llenar un vacío emocional o existencial

Identidad

Reforzar una identidad (por ejemplo, “yo no tengo control sobre la comida”).

Conexión

Sentirse acompañado o menos solo a través de la comida.

Imitación

Imitar comportamientos aprendidos o socialmente normalizados.

Autocastigo

Autocastigarse por culpa, vergüenza o baja autoestima.

Restauración

Regular el estado fisiológico tras la privación (hambre física intensa).

Evitación

Evitar el conflicto o enfrentar decisiones difíciles

SÍ ES ATRACÓN

Si es un atracón cuando hay una pérdida de control.

Si es un atracón cuando lo finalizó por encontrarme mal, vomitar o disociar.

Si es un atracón si tiene función anestésica.

Si es atracón cuando me siento desconectado/a de mis emociones y actúo sin pensar mientras como.

NO ES ATRACÓN

No es un atracón comer más en una celebración.

No es un atracón que después de cenar te apetezca algo dulce y te lo permitas.

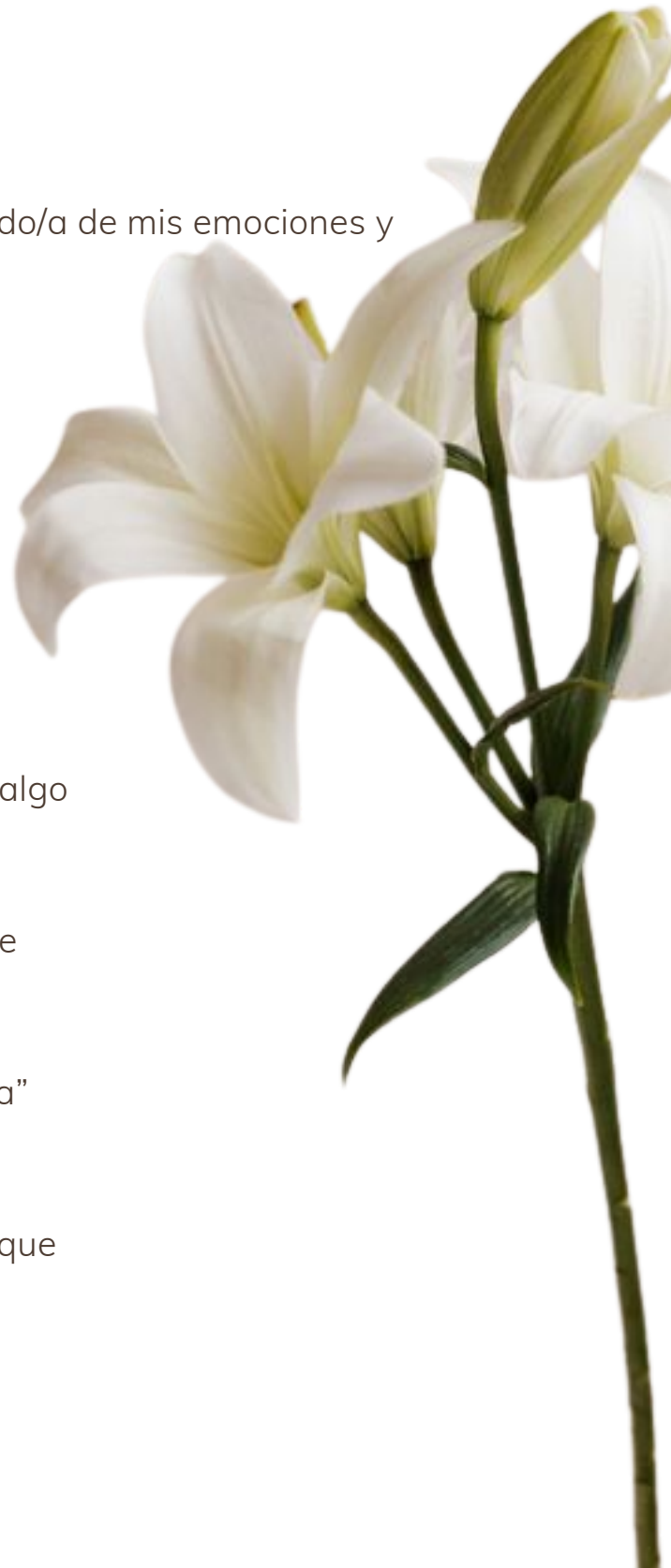
No es un atracón el simple hecho de comer algo dulce.

No es un atracón si no siento una pérdida de control.

No es un atracón comer algo que no “tocaba” hoy en tu “dieta”.

No es un atracón tener un día más hambre que otro.

No es un atracón comer en situaciones emocionalmente.



El papel de las emociones en el Atracón

Los atracones no son simplemente un problema de “falta de voluntad” o un exceso de apetito. En la mayoría de los casos, están profundamente relacionados con la forma en que una persona gestiona sus emociones. El comer compulsivo suele funcionar como una estrategia de afrontamiento emocional: una manera rápida e inmediata de aliviar sentimientos intensos como la tristeza, el estrés, la ansiedad, la culpa, la soledad o incluso el aburrimiento.

Durante un episodio de atracón, la comida actúa como una especie de **“anestesia emocional”**.

La persona busca llenar un vacío o escapar de una emoción que resulta insoportable en ese momento. Sin embargo, después del atracón, estas emociones suelen intensificarse, sumándose sentimientos de culpa, vergüenza y frustración, lo que puede perpetuar un ciclo difícil de romper.



Antes del atracón:

Ansiedad
Estrés
Tristeza
Aburrimiento
Soledad
Frustración
Impotencia

Durante el atracón:

Desconexión emocional
Pérdida de control

Después del atracón:

Culpa
Vergüenza
Ansiedad
Malestar físico
Tristeza
Desesperanza

El papel de las emociones en el Atracón

Ansiedad / Estrés:

Comer alivia momentáneamente la tensión gracias a la liberación de dopamina.

Tristeza / Soledad:

La comida actúa como consuelo frente a la falta de conexión emocional.

Ira / Frustración:

Dificultades para expresar estas emociones llevan a “tragar” el malestar comiendo.

Aburrimiento / Vacío:

Se come por falta de estímulos, rutina o sensación de vacío personal.

Culpa / Vergüenza:

Aparecen después del atracón y perpetúan el ciclo emocional → atracón → malestar.



El papel de la restricción



"La privación es el detonante número uno de la sobrealimentación. Lo que se prohíbe, se vuelve irresistible."

— Evelyn Tribole

La restricción alimentaria (comer menos de lo que el cuerpo necesita o prohibirse ciertos alimentos) está estrechamente relacionada con los atracones, tanto a nivel físico como psicológico.

Cuando restringes, privas al cuerpo y al cerebro de energía y placer.

Esto activa mecanismos biológicos de supervivencia: el cuerpo interpreta que hay “escasez” y aumenta el deseo de comer.

Además, lo prohibido o evitado se vuelve más atractivo. Cuanto más te dices “no puedo comer esto”, **más carga emocional y ansiedad** genera ese alimento.

Esta combinación de hambre física + obsesión mental crea un terreno fértil para que explote un atracón.

La restricción es un desencadenante muy importante debido a que genera un desequilibrio a varios niveles:

Fisiológico

- El cuerpo entra en modo “hambre” y busca recuperar energía rápidamente.
- Aumentan las hormonas del hambre (como la grelina) y disminuyen las de saciedad.
- Resultado: más impulsividad, más deseo por alimentos densos y energéticos.

Psicológico y emocional

- Aparece la sensación de “fracaso” si se rompe la dieta → culpa → más malestar.
- Se vive en un ciclo de control vs. descontrol: días “buenos” (restrictivos) seguidos de días “malos” (atracones).
- Cuanto más rígida es la restricción, más explosivo puede ser el rebote.

Es como estirar una goma elástica: cuanto más fuerte la estires (más te restringes), más fuerte rebota (más intenso es el atracón).



El Sistema de Recompensa

El sistema de recompensa es un conjunto de estructuras cerebrales que regulan la motivación, el placer y el aprendizaje asociado a conductas gratificantes. Su función principal es guiarnos hacia comportamientos que favorecen la supervivencia y el bienestar, reforzando lo que “vale la pena repetir”.

Este sistema se activa cuando hacemos algo que nos resulta placentero o beneficioso, liberando neurotransmisores como la dopamina, que genera una sensación de placer, motivación o satisfacción.

Algunas de estas conductas son:

- Comer alimentos muy apetecibles (ricos en azúcar, grasa o sal)
- Actividad física intensa o ejercicio
- Relaciones sociales positivas (reír, compartir, conectar con otros)
- Lograr metas o alcanzar objetivos (trabajo, estudios, retos personales)
- Prácticas de placer o relajación (masajes, baños, meditación)
- Uso de sustancias (aunque no saludable, como tabaco, alcohol u otras drogas)
- Compras o consumo de objetos (puede generar una sensación temporal de placer)
- Actividades creativas o hobbies (pintar, tocar música, escribir)
- Juegos o actividades estimulantes (videojuegos, apuestas)

El Sistema de Recompensa

¿Cómo funciona?

1. **Estímulo placentero:** Realizamos una actividad que produce agrado o bienestar (comer algo sabroso, recibir afecto, lograr una meta).
2. **Liberación de dopamina:** El cerebro libera dopamina en zonas clave como el núcleo accumbens, lo que provoca una sensación de placer.
3. **Refuerzo del comportamiento:** El cerebro registra esa experiencia como positiva, aumentando la probabilidad de repetirla en el futuro.

El atracón ocurre en parte porque el sistema de recompensa busca aliviar el malestar o generar placer inmediato, y la comida muy palatable (azúcar, grasa, sal) es una de las formas más rápidas de lograrlo. Esto tiene varias implicaciones:

Ciclo de recompensa emocional

- Cuando la persona siente ansiedad, tristeza o estrés, el cerebro busca una “salida” que le devuelva al equilibrio emocional.
- Comer alimentos sabrosos activa intensamente el sistema de recompensa, liberando dopamina.
- Esa sensación de alivio o placer refuerza el comportamiento, incluso si la persona no tenía hambre física.
- Con el tiempo, el cerebro aprende que comer en exceso alivia el malestar, y esto se convierte en un patrón automático.

El atracón se convierte en un **ciclo automático** porque:

- 1) Hay un malestar emocional o físico (estrés, tristeza, ansiedad, aburrimiento, cansancio).
- 2) Tu cerebro busca una “salida rápida” que te haga sentir mejor.
- 3) Comer alimentos muy gratificantes libera dopamina → alivio momentáneo.
- 4) El cerebro aprende: “cuando me siento mal y como, me siento mejor”.
- 5) Se refuerza el hábito → se vuelve automático.
- 6) Luego llega la culpa, pero el refuerzo ya ocurrió.

Este ciclo se consolida con **la repetición**, porque cada vez que se activa, el cerebro graba más fuerte la conexión entre malestar → comida → alivio.

Romperlo no es fácil, pero sí es posible. El objetivo es enseñarle al cerebro que hay otras formas de calmarse que no impliquen atracones.

Distorsiones cognitivas relacionadas con el Atracón

Las distorsiones cognitivas son pensamientos automáticos, irracionales o exagerados que distorsionan la realidad y afectan cómo interpretamos las situaciones. Son como “trampas mentales” que nos hacen ver las cosas de forma negativa o poco realista.

¿Por qué se producen las distorsiones cognitivas en el atracón?

Se producen porque:

- Hay mucha culpa y ansiedad que nublan el pensamiento.
- La autoestima baja hace que se interpreten los atracones como un fracaso personal.
- Son patrones automáticos aprendidos con el tiempo.
- Surgen al tratar de manejar emociones difíciles.
- Crean un círculo vicioso que aumenta la probabilidad de más atracones.

Razonamiento emocional

“Me siento mal, entonces debo haber hecho algo mal con mi alimentación.”

Catastrofización

“Después de este atracón, voy a engordar mucho y todo estará perdido.”

Deberías

“Debería poder controlar lo que como todo el tiempo.”

Minimización

“Un atracón no es tan grave, puedo seguir sin cambiar nada.”

Distorsiones cognitivas relacionadas con el Atracón

Pensamiento todo o nada

“Si como un poco de esto, ya arruiné toda mi dieta.”

Catastrofización

“Después de este atracón, voy a engordar mucho y todo estará perdido.”

Sobregeneralización

“Siempre fracaso en controlar lo que como.”

Filtro negativo

“Solo veo lo malo que hice, no lo que he logrado.”

Descalificar lo positivo

“No cuenta que ayer comí bien, porque hoy tuve un atracón.”

Lectura de mente

“Sé que los demás piensan que soy débil por haber tenido un atracón.”

Personalización

“Si tuve un atracón, es porque soy una persona débil y sin fuerza de voluntad.”

¡Gracias!

PAULA ALDECOA I RODRÍGUEZ

Instagram: *paulaaldecoa_psico*

Correo electrónico:

paulaaldecoapsicologia@gmail.com

Estoy aquí para acompañarte en tu proceso. Si quieres consultar, recibir apoyo o resolver dudas, no dudes en contactarme.

© Paula Aldecoa y Rodriguez, 2025. Todos los derechos reservados.

Este material no puede ser copiado, distribuido ni modificado sin autorización previa y por escrito de la autora. Uso exclusivo para fines personales o educativos no comerciales.

