

HABLEMOS DE TCA

Los TCA afectan la relación con la comida, el cuerpo y la vida diaria. Detrás de ellos suelen existir dificultades emocionales y psicológicas complejas.

¿Cómo las prevenimos?

- Evitá el exceso de énfasis en peso y figura
- No compares tu apariencia con la de los demás.
- Minimizá la influencia de los medios que te hacen sentir mal con tu cuerpo y tu aspecto.
- Desarrollá una alimentación equilibrada, sin extremos, y actividad física moderada y social
- Evitá dietas agresivas: muchas veces son la puerta de entrada a los TCA.

**Tu cuerpo merece respeto,
tu salud merece cuidado.**



Y, sobre todo, hablá. Compartí tus dudas, buscá ayuda profesional. Tu voz importa. Tu salud importa. Los estereotipos, no.



LAMUTUAL

Asociación Mutualista de Empleados
del Banco de la Provincia de Buenos Aires