

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



Eficacia de la terapia de aceptación y compromiso en el tratamiento de los trastornos del comportamiento alimentario en mujeres: Una revisión narrativa

Trabajo académico para obtener el Título de Segunda Especialidad en Psicología
Clínica y de la Salud

Autoras:

Evelyn Miluska Huarancca Hilaes

Giovanna Flores Quispe

Asesora:

Mg. Rosa Giulliana Briceño Sánchez

Lima, agosto del 2024

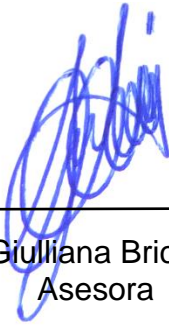
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Mg. Rosa Giulliana Briceño Sánchez, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“EFICACIA DE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO EN EL TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN MUJERES: UNA REVISIÓN NARRATIVA”** de Evelyn Miluska Huarancca Hilares y Giovanna Flores Quispe tiene un índice de similitud de 12 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 20 días del mes de agosto del año 2024.



Mg. Rosa Giulliana Briceño Sánchez
Asesora

**EFICACIA DE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO EN EL
TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO
ALIMENTARIO EN MUJERES: UNA REVISIÓN NARRATIVA**

TRABAJO DE ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad
Profesional en Psicología Clínica y de la Salud



Dra. Jazmín Madrid Valdiviezo
Dictaminadora

Lima, 20 de agosto del 2024

Abstract

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son afecciones psiquiátricas complejas que afectan significativamente la salud física y mental de quienes los padecen, impactando sus relaciones interpersonales y rendimiento en la vida diaria. Este estudio realiza una revisión narrativa de la literatura para evaluar la eficacia de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en el tratamiento de TCA en mujeres, dada la prevalencia más alta de estos trastornos en esta población.

Se realizaron búsquedas estratégicas en bases de datos como PubMed, Scopus, SciELO y Google Scholar para identificar estudios relevantes publicados entre 2014 y 2024. Se incluyeron estudios experimentales y cuasi-experimentales que presentaron resultados empíricos sobre la efectividad de la ACT en el tratamiento de los TCA en mujeres.

La revisión incluyó cinco estudios que cumplieron con los criterios de selección, y los resultados demostraron que la ACT es eficaz para reducir los síntomas de TCA y mejorar el bienestar psicológico y la calidad de vida de las mujeres afectadas. Los hallazgos sugieren que la ACT es una intervención viable y aceptada para tratar TCA, mostrando efectividad tanto como tratamiento independiente como en combinación con otras modalidades terapéuticas. Se destaca la necesidad de más investigación para explorar los mecanismos de acción de la ACT y su adaptación cultural, así como su comparación con otros enfoques terapéuticos disponibles. La revisión concluye que la ACT es una herramienta prometedora en el tratamiento de los TCA en mujeres, con potencial para ser integrada en programas de salud mental en diversos contextos.

Palabras clave: Trastornos de la Conducta, Terapia de Aceptación y Compromiso, Eficacia, Mujeres, Revisión.

Abstract

Eating disorders (EDs) are complex psychiatric conditions that significantly affect the physical and mental health of those who suffer from them, impacting their interpersonal relationships and performance in daily life. This study conducts a narrative review of the literature to evaluate the efficacy of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in the treatment of ED in women, given the higher prevalence of these disorders in this population.

Databases such as PubMed, Scopus, SciELO and Google Scholar were strategically searched to identify relevant studies published between 2014 and 2024. We included experimental and quasi-experimental studies presenting quantitative results on the effectiveness of ACT in the treatment of ED in women.

The review included five studies that met the selection criteria, and the results demonstrated that ACT is effective in reducing ED symptoms and improving the psychological well-being and quality of life of affected women. The findings suggest that ACT is a viable and accepted intervention for treating ED, showing effectiveness both as a stand-alone treatment and in combination with other therapeutic modalities. It highlights the need for further research to explore the mechanisms of action of ACT and its cultural adaptation, as well as its comparison with other available therapeutic approaches. The review concludes that ACT is a promising tool in the treatment of ED in women, with potential to be integrated into mental health programmes in a variety of settings.

Keywords: Eating Disorders, Acceptance and Commitment Therapy, Effectiveness, Women, Review.

Introducción

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) constituyen un conjunto de condiciones médicas y psiquiátricas complejas que impactan de manera significativa la salud física y mental de quienes los padecen (Moskowitz et al., 2023). Estos trastornos incluyen la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y otros relacionados, todos ellos caracterizados por patrones de alimentación desordenados, una preocupación excesiva por el peso y la imagen corporal, y comportamientos compensatorios poco saludables, como el ayuno y el vómito autoinducido (Di Sante et al., 2022). Además, los TCA no solo afectan a nivel físico, sino que también repercuten en las relaciones interpersonales y el funcionamiento diario de los individuos (Di Sante et al., 2022; Fogelkvist et al., 2020, 2021; Moskowitz et al., 2023).

Estudios epidemiológicos en diversos países han revelado cifras alarmantes sobre la prevalencia de los TCA. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) estima que aproximadamente catorce millones de personas en todo el mundo padecen algún tipo de trastorno alimentario, de los cuales tres millones son niños y adolescentes. La distribución geográfica de estos trastornos varía, con una prevalencia del 2,2 % en Europa, del 3,5 % en Asia y del 4,6 % en América (Arija-Val et al., 2022). Aunque inicialmente se pensaba que los TCA eran más comunes en países occidentales desarrollados, estudios recientes han demostrado un aumento preocupante en países en desarrollo (Kolar et al., 2016).

El impacto de los TCA no se limita al individuo; también afecta sus relaciones sociales y su rendimiento académico o laboral (Moskowitz et al., 2023; Orsillo & Batten, 2002; Usubini et al., 2021). Las dificultades en las relaciones interpersonales surgen por la prominencia de los síntomas relacionados con la alimentación y la imagen corporal. Asimismo, el desempeño académico y profesional puede verse afectado debido a la preocupación constante por la comida

y el peso, así como a comportamientos extremos como la restricción alimentaria y los episodios de atracones seguidos de purgas (Juarascio et al., 2017; Neyland & Bardone-Cone, 2019; Wanden-Berghe et al., 2011).

En el contexto de los desafíos persistentes en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, por sus siglas en inglés: Acceptance and Commitment Therapy) ha surgido como una alternativa prometedora (Cattivelli et al., 2021; Di Sante et al., 2022). La ACT es una terapia cognitivo-conductual de tercera generación que se basa en principios de la psicología contextual y la teoría del marco relacional. A diferencia de las terapias tradicionales, que suelen centrarse en modificar o controlar los síntomas, la ACT busca mejorar la calidad de vida fomentando la flexibilidad psicológica y la adaptación a experiencias difíciles (Merwin et al., 2013; Orsillo & Batten, 2002; Rickardsson et al., 2021; Timko et al., 2015; Usubini et al., 2021).

La ACT enfatiza la aceptación de las experiencias internas, como pensamientos y emociones, y el compromiso con acciones alineadas con los valores personales y la dirección de vida deseada (Juarascio et al., 2021; Moskowitz et al., 2023; Riley et al., 2019). Este enfoque en los valores y la aceptación permite a los individuos responder más eficazmente a las dificultades, superando los obstáculos hacia una vida significativa y plena (Di Sante et al., 2022).

Diversos estudios han investigado la eficacia de la ACT en el tratamiento de los TCA, ya sea como intervención independiente o en combinación con otras modalidades terapéuticas. Por ejemplo, Fogelkvist et al. (2020) realizaron un ensayo controlado aleatorizado que demostró la efectividad de la ACT en la reducción de los síntomas de TCA residuales y problemas de imagen corporal. Además, Manlick et al. (2013) realizaron una revisión exhaustiva sobre la aplicación de la ACT en los TCA, destacando su potencial como enfoque terapéutico innovador (Berman et

al., 2009; Manlick et al., 2013).

No obstante, a pesar de los avances en la investigación y la aplicación clínica de la ACT en el tratamiento de los TCA, persisten importantes brechas en el conocimiento. Una de estas brechas es la falta de un enfoque específico en las mujeres afectadas, quienes presentan una prevalencia significativamente mayor de TCA en comparación con los hombres, lo que subraya la necesidad de evaluar la efectividad de las intervenciones en esta población (Arija-Val et al., 2022).

Adicionalmente, en Perú, los TCA constituyen un problema de salud pública emergente, con una incidencia creciente, especialmente entre los adolescentes. Estudios previos han resaltado la necesidad de intervenciones efectivas y basadas en evidencia para abordar esta carga creciente de enfermedad (Huete, 2022).

Dada la complejidad de los TCA y la necesidad de enfoques terapéuticos multidimensionales, es crucial explorar críticamente la eficacia de intervenciones como la ACT en el tratamiento de estos trastornos en mujeres (Tone et al., 2022; Touriño et al., 2021). Esta revisión narrativa tiene como objetivo proporcionar una evaluación exhaustiva de la evidencia disponible sobre la eficacia de la ACT en resultados clave relacionados con los TCA, con el fin de mejorar las prácticas clínicas y el desarrollo de políticas de salud mental en contextos tanto peruanos como globales.

Metodología

El diseño del presente estudio corresponde a una revisión narrativa de la literatura sobre la eficacia de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en mujeres. Se realizaron búsquedas estratégicas en múltiples bases de datos, incluyendo PubMed, Scopus, SciELO y Google Scholar, para identificar estudios

relevantes publicados entre enero de 2014 y enero de 2024, cubriendo los últimos diez años, con el objetivo de abordar los cambios conceptuales en la clasificación de los TCA.

Los términos de búsqueda incluyeron combinaciones de palabras clave relacionadas con los TCA, la ACT y la eficacia del tratamiento en mujeres, tanto en inglés como en español. Para ACT se utilizaron términos como "Acceptance and Commitment Therapy" o "ACT"; en cuanto a los TCA, se consideraron tanto los trastornos principales como aquellos no especificados, por ejemplo, "Anorexia Nervosa", "Bulimia Nervosa", "Binge-Eating Disorder", "Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder", "Eating Disorder", "Pica" y "Rumination Disorder". La búsqueda se precisó en la población de estudio utilizando términos como "Women" o "Females", y para el propósito del estudio, se emplearon términos como "Effectiveness" o "Efficacy" (ver Tabla 1)

Para este estudio, se incluyeron estudios experimentales y cuasi-experimentales, principalmente ensayos controlados aleatorizados, estudios de cohortes y estudios de casos y controles, que presentaran resultados cuantitativos sobre la efectividad de la ACT en el tratamiento de los TCA en mujeres.

Tabla 1

Estrategias de búsqueda

Buscador	Comando de Búsqueda
PubMed	("Acceptance and Commitment Therapy" OR "ACT") AND ("Anorexia Nervosa" OR "Bulimia Nervosa" OR "Binge-Eating Disorder" OR "Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder" OR "Eating Disorder" OR "Pica" OR "Rumination Disorder") AND ("Women" OR "Females") AND ("Effectiveness" OR "Efficacy")
Scopus	TITLE-ABS-KEY ("Acceptance and Commitment Therapy" OR "ACT") AND TITLE-ABS-KEY ("Eating Disorder" OR "Anorexia Nervosa" OR "Bulimia Nervosa" OR "Binge-Eating Disorder") AND TITLE-ABS-KEY ("effectiveness" OR "efficacy") AND TITLE-ABS-KEY ("women" OR "females")
Scielo	("Terapia de Aceptación y Compromiso" OR ACT) AND ("Trastornos de la Conducta Alimentaria" OR "Anorexia Nerviosa" OR "Bulimia Nerviosa" OR "Trastorno por Atracón" OR "Trastorno de la Ingesta Alimentaria")

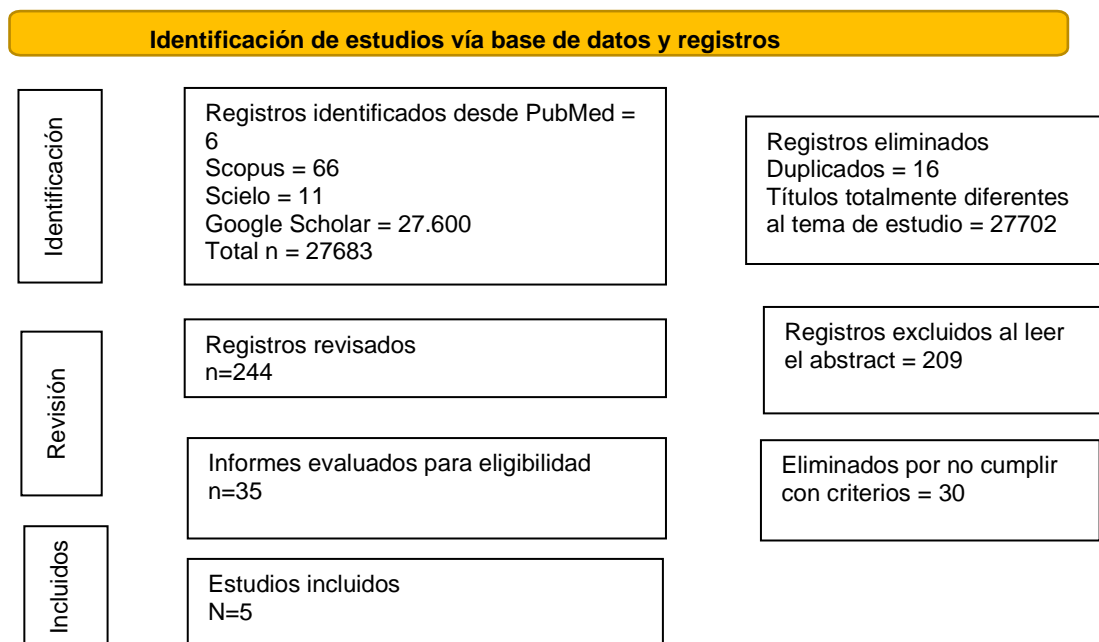
	Selectiva/Restrictiva" OR "Trastorno de Rumiantes")
Google Scholar	"Acceptance and Commitment Therapy" OR "ACT" AND ("Anorexia Nervosa" OR "Bulimia Nervosa" OR "Binge-Eating Disorder" OR "Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder" OR "Eating Disorders" OR "Pica" OR "Rumination Disorder") AND ("Effectiveness" OR "Efficacy") AND ("Women" OR "Females")

Para el proceso de selección de estudios, se establecieron los siguientes criterios: (a) el estudio debía estar revisado por pares y publicado en una revista internacional, (b) la investigación debía basarse en datos empíricos, informando sobre los resultados derivados de ensayos clínicos controlados o no controlados, ensayos clínicos aleatorizados o no, y estudios piloto relacionados con la eficacia de la ACT en los TCA, (c) los estudios debían aplicar la ACT o terapias derivadas de la misma, y (d) podían incluirse trastornos relacionados con los TCA, como la anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno por atracón, rumiación, pica y trastorno de la alimentación selectiva.

La Figura 1 ilustra que, durante el proceso de búsqueda y selección de estudios, se identificaron 27.683 registros en PubMed, Scopus, SciELO y Google Scholar. Tras aplicar los criterios de búsqueda, se eliminaron 16 duplicados y 27.702 títulos que no eran relevantes para el tema de estudio. Posteriormente, 244 estudios pasaron a la revisión de resúmenes (abstracts), donde se evaluó el diseño del estudio y la población. De estos, se excluyeron 209. Finalmente, se evaluaron 35 estudios para determinar su elegibilidad, resultando en la inclusión de 5 estudios que cumplían con los criterios establecidos, especialmente en cuanto a su diseño y los datos sobre la efectividad de las intervenciones.

Figura 1

Diagrama de flujo del proceso de selección de estudio



Resultados

En la Tabla 3 se presenta un resumen de las investigaciones seleccionadas que cumplen con el objetivo de la investigación. Tras aplicar el filtro, se identificaron cinco estudios, la mayoría de ellos cuasi-experimentales, que demuestran la eficacia de la ACT en el tratamiento de los TCA. Los datos relevantes extraídos incluyen: autor, año de publicación, diseño del estudio, tipo de muestra, número de participantes, duración de la intervención, tratamiento experimental (ACT), grupo de control y hallazgos.

Tabla 3

Resumen de los estudios seleccionados

Autor (Año)	Diseño de estudio	Muestra	N	Duración	Tratamiento Experimental (ACT)	Control	Hallazgos
Juarascio et al. (2021)	RCT: ensayo aleatorio de factibilidad piloto	Mayormente mujeres, BN	44	20 sesiones durante 20 semanas	MABT incorporó componentes de mindfulness y aceptación basados en ACT y DBT, centrándose en la tolerancia a la angustia, la modulación emocional y la toma de decisiones basada en valores para facilitar el cambio de comportamiento	20 sesiones individuales de TCC basada en la versión enfocada de CBT-E	Reducciones significativas en episodios de atracones, conductas compensatorias, síntomas depresivos, mejora en calidad de vida, conciencia y claridad emocional, tolerancia a la angustia, toma de decisiones basada en valores y modulación emocional.
Fogelkvist et al. (2020)	RCT	Mujeres, TCA	99	12 sesiones durante 12 semanas	Libro de autoayuda basado en ACT	TAU consistió en que los participantes asignados a este grupo fueron instruidos a continuar su tratamiento en colaboración con su terapeuta de la misma manera que si no estuvieran en el estudio.	Reducción significativa en síntomas de trastornos alimentarios y problemas de imagen corporal en el grupo ACT.
Timko et al (2015)	Ensayo abierto	47 familias con adolescentes AN	89% adolescentes mujeres	20 sesiones durante 24 semanas	Se utilizó la ACT como tratamiento experimental para los participantes con AN.	n.e	El estudio encontró que el ASFT, fue tanto aceptado como viable para la mayoría de los participantes, con una tasa de abandono del 14.9%, que se encuentra dentro del rango observado en otros estudios de tratamiento familiar para la anorexia nerviosa. Esto sugiere que el enfoque ASFT fue bien recibido y que la mayoría pudo completar el tratamiento sin abandonarlo.
Juarascio et al. (2013)	Diseño de grupos no equivalente, Cuasiexperimental	Mujeres, TCA	159	n.e.	Sesiones de terapia grupal basadas en ACT	TAU que se basa en un enfoque ecléctico que incluye componentes psicodinámicos, feministas, interpersonales y cognitivo-conductuales.	Efectos observados en el estudio fueron relativamente pequeños y no siempre estadísticamente significativos. Los participantes en el grupo de ACT mostraron una tendencia hacia una menor patología alimentaria.
Merwin et al. (2013)	Piloto de un nuevo tratamiento	6 familias con adolescentes con AN	6 adolescentes	20 sesiones durante 24 semanas	ASFT	n.e.	La aceptabilidad del tratamiento fue adecuada, con padres calificándolo como creíble y esperando mejoras. Cinco de los seis adolescentes tratados con ASFT restauraron su peso ideal según las tablas de crecimiento. Muchos mostraron mejoras en la salud psicológica y el funcionamiento adaptativo. Los padres reportaron una disminución de la ansiedad y la carga del cuidador. El ASFT muestra promesa como opción de tratamiento para la AN, aunque se necesitan ensayos más grandes para evaluar su eficacia comparativa.

Nota: MABT=Terapia Basada en la Atención Plena y Aceptación, DBT=Terapia Dialéctica Conductual, Terapia Cognitivo-Conductual (CBT, en sus siglas en inglés o TCC), CBT-E=Enhanced Cognitive Behavioral Therapy, es un tipo de TCC mejorado, TAU=Tratamiento Habitual, ASFT=Tratamiento Familiar Separado basado en Aceptación (ASFT, en sus siglas en inglés), RCT= Ensayo clínico aleatorizado, n.e. = no específica

La eficacia de la ACT en la reducción de síntomas de TCA en mujeres

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) ha demostrado ser eficaz en la reducción de los síntomas de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en varios estudios. Por ejemplo, Juarascio et al. (2021) encontraron reducciones significativas en los episodios de atracones y en las conductas compensatorias. De manera similar, Fogelkvist et al. (2020) reportaron una disminución significativa en los síntomas de TCA y en los problemas de imagen corporal en el grupo tratado con ACT, con resultados que se mantuvieron durante un seguimiento de dos años, sugiriendo una efectividad a largo plazo de la terapia.

El estudio previo de Juarascio et al. (2013) también indicó mejoras en la patología alimentaria en mujeres con trastornos de la alimentación que recibieron sesiones de ACT como parte del tratamiento habitual. Aunque los efectos fueron relativamente pequeños, los resultados mostraron que la ACT puede complementar y mejorar los resultados del tratamiento convencional. Por otro lado, Merwin et al. (2013) y Timko et al. (2015) demostraron que el tratamiento familiar basado en la aceptación (ASFT), una variante de la ACT que incluye a los miembros de la familia, es efectivo en pacientes con anorexia.

En cuanto al impacto psicológico, la ACT mostró efectos positivos en la salud mental y la calidad de vida de las participantes. Juarascio et al. (2021) observaron reducciones significativas en los síntomas de depresión, así como mejoras en la calidad de vida, la conciencia emocional, la tolerancia a la angustia y la toma de decisiones basada en valores. Timko et al. (2015) informaron que el tratamiento basado en ACT fue bien recibido, con una baja tasa de abandono y mejoras en la salud psicológica y el funcionamiento adaptativo de adolescentes mujeres. De manera similar, Merwin et al. (2013) reportaron mejoras en estos aspectos.

La efectividad de la ACT se ha observado en trastornos específicos de la conducta

alimentaria, como la Bulimia Nerviosa (BN) y la Anorexia Nerviosa (AN). Juarascio et al. (2021) centraron su estudio piloto en mujeres con trastornos del espectro de la bulimia. Timko et al. (2015) evidenciaron la efectividad en participantes con anorexia, y Fogelkvist et al. (2020) dirigieron su ensayo controlado aleatorio a mujeres con trastornos alimentarios, sin especificar un trastorno particular. En el estudio de Juarascio et al. (2013), aunque no se especificó un trastorno alimentario particular, se incluyeron mujeres con TCA.

Al comparar la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) con otras intervenciones o con el tratamiento habitual (TAU), el estudio de Juarascio et al. (2021) sugirió que la ACT puede ser más efectiva que la Terapia Cognitivo-Conductual mejorada (CBT-E) en el tratamiento de trastornos de la alimentación. Similarmente, el estudio de Fogelkvist et al. (2020), que comparó ACT con TAU, encontró que las participantes que recibieron ACT mostraron una reducción significativa en los síntomas de los trastornos alimentarios y en los problemas de imagen corporal, con resultados que se mantuvieron durante el seguimiento de dos años. En otro estudio, Juarascio et al. (2013) compararon la adición de sesiones de ACT al tratamiento habitual con el tratamiento habitual solo, encontrando que la inclusión de ACT condujo a mejoras adicionales en la patología alimentaria.

Otras formas de tratamiento, como el Modelo de Aceptación y Cambio Conductual (MABT) y el Tratamiento Familiar Basado en la Aceptación (ASFT), han incorporado elementos adicionales como la participación de la familia. Juarascio et al. (2021) evaluaron el MABT, mientras que Merwin et al. (2013) y Timko et al. (2015) investigaron el ASFT.

En general, la aceptabilidad y factibilidad de las intervenciones basadas en ACT han sido ampliamente evaluadas. Juarascio et al. (2021) mencionaron que el MABT mostró evidencia preliminar de viabilidad y aceptabilidad adecuadas, apoyando la necesidad de pruebas

adicionales en futuros ensayos clínicos. El estudio de Fogelkvist et al. (2020) no especificó el nivel exacto de aceptabilidad, pero reportó que la intervención fue bien tolerada y fácilmente aplicable en el entorno clínico, con una baja tasa de abandono. Timko et al. (2015) encontraron que el ASFT fue aceptado y viable para la mayoría de los participantes, con una tasa de abandono del 14.9%, dentro del rango observado en otros estudios sobre tratamiento familiar para la anorexia nerviosa. Merwin et al. (2013) reportaron que los padres consideraron el tratamiento como creíble y con altas expectativas de mejora, y cinco de los seis adolescentes tratados con ASFT lograron restaurar su peso a un índice de masa corporal ideal. Por otro lado, Juarascio et al. (2013) no proporcionaron información específica sobre la aceptabilidad y viabilidad, pero sugirieron que la inclusión de ACT en el tratamiento puede conducir a mejoras adicionales, aunque los efectos observados fueron relativamente pequeños.

Discusión

La presente revisión narrativa se centra en evaluar la efectividad de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en mujeres. De la estrategia de búsqueda, se identificaron cinco estudios que abordan diferentes aspectos de la efectividad, aplicabilidad y factibilidad de la ACT en esta población. Los resultados de la revisión confirman la eficacia y aplicabilidad de la ACT, de acuerdo con estudios previos en población general (Chew et al., 2023; Manlick et al., 2013; Wanden-Berghe et al., 2011). Sin embargo, algunos estudios, como el de Linardon et al. (2019), señalan que se necesitan más investigaciones sobre la ACT y que, por el momento, las terapias cognitivo-conductuales (TCC) deberían seguir siendo la primera opción en el tratamiento de los TCA (Buerger et al., 2021; Linardon et al., 2017, 2019; Russell et al., 2023).

Los estudios revisados indican consistentemente que la ACT es una intervención efectiva para el tratamiento de los TCA en mujeres. El estudio piloto de Juarascio et al. (2021) y el ensayo controlado aleatorio de Fogelkvist et al. (2020) encontraron reducciones significativas en los síntomas de los trastornos alimentarios, como episodios de atracones y conductas compensatorias, entre las participantes que recibieron ACT en comparación con los grupos de control. Los estudios de Merwin et al. (2013) y Timko et al. (2015) destacan mejoras en el funcionamiento adaptativo de las participantes. Estos hallazgos son coherentes con la literatura existente que respalda la eficacia de la ACT en el tratamiento de diversos trastornos psicológicos, incluidos los trastornos alimentarios (Berman et al., 2009; Cattivelli et al., 2021; Di Sante et al., 2022; Orsillo & Batten, 2002; Usubini et al., 2021).

La eficacia de la ACT no solo se observa en la reducción de los síntomas específicos de los TCA, sino también en la mejora del bienestar psicológico general y la calidad de vida de las participantes. La ACT ha demostrado ser adaptable a diferentes tipos de TCA, como la bulimia nerviosa (BN) y la anorexia nerviosa (AN). Los estudios revisados incluyeron participantes con una variedad de diagnósticos de TCA, sugiriendo que la ACT puede ser beneficiosa independientemente del tipo específico de trastorno. No obstante, un estudio reciente de Russell et al. (2023) destaca que hay poca evidencia sobre su efectividad en trastornos relacionados con la restricción/evitación, otros trastornos relacionados y la ingesta de alimentos no especificados, donde incluso la TCC tampoco ha demostrado ser efectiva.

Los estudios de Timko et al. (2015) y Merwin et al. (2013) demostraron la efectividad de la ACT en el tratamiento de la anorexia nerviosa (AN) dentro del contexto de la terapia familiar. Estos estudios sugieren que la ACT no solo es útil como intervención individual, sino que también puede integrarse efectivamente en enfoques de tratamiento más amplios, como la

terapia familiar (Caiels et al., 2021; Dindo et al., 2017; Kumpfer, 2014). Esta adaptabilidad aumenta la utilidad y relevancia clínica de la ACT en el tratamiento de los TCA en mujeres (Mills et al., 2023).

Además, estudios como el de Hill et al. (2020) proporcionan evidencia adicional sobre la eficacia de la ACT en la reducción de la inflexibilidad psicológica relacionada con la imagen corporal y en la disminución de conductas evitativas, aspectos cruciales en el tratamiento de los TCA. Estos resultados respaldan investigaciones previas que destacan la capacidad de la ACT para promover una mayor conciencia y aceptación de las experiencias internas, lo que puede llevar a cambios positivos en la sintomatología de los TCA (Di Sante et al., 2022; Merwin et al., 2013; Timko et al., 2015). En general, los hallazgos sugieren que la ACT es efectiva para abordar múltiples áreas de funcionamiento psicológico y emocional en mujeres con TCA (Juarascio et al., 2010, 2013, 2017, 2021).

La comparación entre la ACT y los tratamientos habituales para los TCA muestra resultados prometedores a favor de la ACT. Juarascio et al. (2021) observaron mejoras significativas en áreas como la reducción de episodios de atracones, conductas compensatorias, síntomas depresivos, calidad de vida y conciencia emocional en comparación con la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC). A pesar de las recomendaciones previas (Linardon et al., 2017, 2019), estos hallazgos sugieren que la ACT podría ser más efectiva que la TCC en el tratamiento de los TCA en mujeres (Tone et al., 2022; Touriño et al., 2021). Sin embargo, Moskowitz et al. (2023) revisaron la combinación de terapias ACT y TCC y encontraron que esta combinación mejora no solo los síntomas de TCA, sino también otros síntomas psicológicos.

Esta perspectiva multidisciplinaria subraya la necesidad de un enfoque integral en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), que integre diversas modalidades

terapéuticas para abordar las complejas necesidades de los pacientes. En este contexto, se han incorporado múltiples enfoques junto con la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para abordar los efectos de los TCA. Entre estos enfoques se incluyen el Tratamiento Familiar Separado basado en Aceptación (ASFT) (Juarascio et al., 2013; Merwin et al., 2013; Timko et al., 2015) y la Terapia Basada en la Atención Plena y Aceptación (MABT), que combina habilidades de tratamiento conductual con principios de ACT y Terapia Dialéctica Conductual (DBT).

La aceptabilidad y factibilidad de las intervenciones basadas en ACT han sido ampliamente evaluadas en varios estudios revisados (Fogelkvist et al., 2020; Juarascio et al., 2021; Timko et al., 2015), los cuales reportan una baja tasa de abandono y una alta aceptación de los tratamientos, especialmente entre mujeres con trastornos del espectro de la bulimia y otros TCA no especificados (Juarascio et al., 2010, 2013, 2017, 2021). Además, la intervención familiar complementaria también ha sido considerada factible y aceptable por los familiares, con una tasa de abandono del 14% (Merwin et al., 2013; Timko et al., 2015).

Es relevante observar la evolución temporal de los estudios incluidos en esta revisión. A lo largo de los años, se ha visto una mayor sofisticación en el diseño de los estudios y una mayor diversidad en las muestras estudiadas. Mientras que los primeros estudios se centraron principalmente en mujeres con anorexia nerviosa (AN) o bulimia nerviosa (BN), investigaciones más recientes han explorado la eficacia de ACT en poblaciones más diversas, como mujeres con trastornos alimentarios no especificados (TANE) o con comorbilidades (Chew et al., 2023; Felske et al., 2022; Kolar et al., 2016; Moskowitz et al., 2023; Touriño et al., 2021).

A pesar de los resultados alentadores, existen áreas que requieren una mayor investigación. Es crucial explorar más a fondo los mecanismos de acción de la Terapia de

Aceptación y Compromiso (ACT) en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en mujeres. Además, se debe considerar la adaptación cultural y contextual de la ACT para asegurar su aplicabilidad en diversas poblaciones. La evidencia actual sobre la eficacia de ACT en diferentes tipos de TCA es limitada, ya que los estudios se han centrado principalmente en anorexia y bulimia. Otros estudios sugieren la necesidad de profundizar en trastornos relacionados con la restricción/evitación y la ingesta de alimentos no especificados (Russell et al., 2023). Por lo tanto, se requieren más investigaciones para comprender completamente el alcance y la aplicabilidad de ACT en estas poblaciones, así como para comparar su efectividad con otros enfoques terapéuticos disponibles (Mills et al., 2023; Moskowitz et al., 2023; Wandenberghe et al., 2011).

Para avanzar en la comprensión de la efectividad de ACT en el tratamiento de TCA en mujeres, se recomienda la estandarización de los protocolos de intervención. Los investigadores deben colaborar en el desarrollo de protocolos de tratamiento coherentes que especifiquen la duración, frecuencia y contenido de las sesiones de ACT. Estos protocolos estandarizados facilitarán la comparación entre estudios y permitirán una evaluación más precisa de la efectividad de ACT en diferentes poblaciones y contextos clínicos. Además, es importante profundizar en la comprensión de cómo y por qué ACT es efectiva en el tratamiento de TCA en mujeres. Se recomienda llevar a cabo investigaciones que examinen los mecanismos de cambio subyacentes. Aunque los estudios revisados han demostrado consistentemente los efectos beneficiosos de ACT en diversas medidas de resultado, se necesita mayor claridad sobre los procesos psicológicos y comportamentales que impulsan estos cambios. En conclusión, la evidencia disponible respalda la eficacia de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en mujeres.

Referencias

- Arija-Val, V., Santi-Cano, M. J., Novalbos-Ruiz, J. P., Canals, J., Rodríguez-Martín, A., Arija-Val, V., Santi-Cano, M. J., Novalbos-Ruiz, J. P., Canals, J., & Rodríguez-Martín, A. (2022). Caracterización, epidemiología y tendencias de los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39(SPE2), 8–15. <https://doi.org/10.20960/NH.04173>
- Berman, M. I., Boutelle, K. N., & Crow, S. J. (2009). A case series investigating acceptance and commitment therapy as a treatment for previously treated, unremitted patients with anorexia nervosa. *European Eating Disorders Review*, 17(6), 426–434. <https://doi.org/10.1002/erv.962>
- Buerger, A., Vloet, T. D., Haber, L., & Geissler, J. M. (2021). Third-wave interventions for eating disorders in adolescence - systematic review with meta-analysis. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 8(1), 20. <https://doi.org/10.1186/s40479-021-00158-6>
- Caiels, J., Milne, A., & Beadle-Brown, J. (2021). Strengths-Based Approaches in Social Work and Social Care: Reviewing the Evidence. *Journal of Long-Term Care*, 2021(2021), 401–422. <https://doi.org/10.31389/JLTC.102>
- Cattivelli, R., Usubini, A. G., Manzoni, G. M., Riboni, F. V., Pietrabissa, G., Musetti, A., Franceschini, C., Varallo, G., Spatola, C. A. M., Giusti, E., Castelnuovo, G., & Molinari, E. (2021). ACTonfood. Acceptance and commitment therapy-based group treatment compared to cognitive behavioral therapy-based group treatment for weight loss maintenance: an individually randomized group treatment trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph18189558>
- Chew, H. S. J., Chng, S., Rajasegaran, N. N., Choy, K. H., & Chong, Y. Y. (2023). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on weight, eating behaviours and psychological outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Eating and Weight Disorders*, 28(1). <https://doi.org/10.1007/s40519-023-01535-6>
- Di Sante, J., Akeson, B., Gossack, A., & Knäuper, B. (2022). Efficacy of ACT-based treatments for dysregulated eating behaviours: A systematic review and meta-analysis. *Appetite*, 171. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.105929>
- Dindo, L., Van Liew, J. R., & Arch, J. J. (2017). Acceptance and Commitment Therapy: A Transdiagnostic Behavioral Intervention for Mental Health and Medical Conditions.

- Neurotherapeutics*, 14(3), 546. <https://doi.org/10.1007/S13311-017-0521-3>
- Felske, A. N., Williamson, T. M., Rash, J. A., Telfer, J. A., Toivonen, K. I., & Campbell, T. (2022). Proof of Concept for a Mindfulness-Informed Intervention for Eating Disorder Symptoms, Self-Efficacy, and Emotion Regulation among Bariatric Surgery Candidates. *Behavioral Medicine*, 48(3), 216–229. <https://doi.org/10.1080/08964289.2020.1828255>
- Fogelkvist, M., Gustafsson, S. A., Kjellin, L., & Parling, T. (2020). Acceptance and commitment therapy to reduce eating disorder symptoms and body image problems in patients with residual eating disorder symptoms: A randomized controlled trial. *Body Image*, 32, 155–166. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.01.002>
- Fogelkvist, M., Parling, T., Kjellin, L., & Gustafsson, S. A. (2021). Live with your body – participants’ reflections on an acceptance and commitment therapy group intervention for patients with residual eating disorder symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 184–193. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.04.006>
- Hill, M. L., Schaefer, L. W., Spencer, S. D., & Masuda, A. (2020). Compassion-focused acceptance and commitment therapy for women with restrictive eating and problematic body-checking: A multiple baseline across participants study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 144–152. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.04.006>
- Huete, M. (2022). Trastorno de conducta alimentaria durante la pandemia del SARS-CoV-2. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 85(1), 66–71. <https://doi.org/10.20453/RNP.V85I1.4156>
- Juarascio, A., Forman, E., & Herbert, J. (2010). Acceptance and commitment therapy versus cognitive therapy for the treatment of comorbid eating pathology. *Behavior Modification*, 34(2), 175–190. <https://doi.org/10.1177/0145445510363472>
- Juarascio, A., Manasse, S., Schumacher, L., Espel, H., & Forman, E. (2017). Developing an Acceptance-Based Behavioral Treatment for Binge Eating Disorder: Rationale and Challenges. *Cognitive and Behavioral Practice*, 24(1), 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2015.12.005>
- Juarascio, A., Parker, M., Hunt, R., Murray, H., Presseller, E., & Manasse, S. (2021). Mindfulness and acceptance-based behavioral treatment for bulimia-spectrum disorders: A pilot feasibility randomized trial. *International Journal of Eating Disorders*, 54(7), 1270–1277. <https://doi.org/10.1002/eat.23512>
- Juarascio, A., Shaw, J., Forman, E., Timko, C. A., Herbert, J., Butryn, M., Bunnell, D.,

- Matteucci, A., & Lowe, M. (2013). Acceptance and Commitment Therapy as a Novel Treatment for Eating Disorders: An Initial Test of Efficacy and Mediation. *Behavior Modification*, 37(4), 459–489. <https://doi.org/10.1177/0145445513478633>
- Kolar, D. R., Rodriguez, D. L. M., Chams, M. M., & Hoek, H. W. (2016). Epidemiology of eating disorders in Latin America: a systematic review and meta-analysis. *Current Opinion in Psychiatry*, 29(6), 363–371. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000279>
- Kumpfer, K. L. (2014). Family-Based Interventions for the Prevention of Substance Abuse and Other Impulse Control Disorders in Girls. *ISRN Addiction*, 2014, 1–23. <https://doi.org/10.1155/2014/308789>
- Linardon, J., Fairburn, C. G., Fitzsimmons-Craft, E. E., Wilfley, D. E., & Brennan, L. (2017). The empirical status of the third-wave behaviour therapies for the treatment of eating disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 58, 125–140. <https://doi.org/10.1016/J.CPR.2017.10.005>
- Linardon, J., Gleeson, J., Yap, K., Murphy, K., & Brennan, L. (2019). Meta-analysis of the effects of third-wave behavioural interventions on disordered eating and body image concerns: implications for eating disorder prevention. *Cognitive Behaviour Therapy*, 48(1), 15–38. <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1517389>
- Manlick, C. F., Cochran, S. V., & Koon, J. (2013). Acceptance and commitment therapy for eating disorders: Rationale and literature review. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 43(2), 115–122. <https://doi.org/10.1007/S10879-012-9223-7/METRICS>
- Merwin, R. M., Zucker, N. L., & Timko, C. A. (2013). A Pilot Study of an Acceptance-Based Separated Family Treatment for Adolescent Anorexia Nervosa. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(4), 485–500. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.11.001>
- Mills, R., Hyam, L., & Schmidt, U. (2023). A Narrative Review of Early Intervention for Eating Disorders: Barriers and Facilitators. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 14, 217. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S415698>
- Moskowitz, R., Schechter, A., & Sala, M. (2023). Combined Mindfulness- and Acceptance-Based Therapy and Cognitive Behavioral Therapy Treatments for Eating Disorders: A Narrative Review. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 53(2), 125–131. <https://doi.org/10.1007/s10879-022-09556-5>
- Murphy, R., Calugi, S., Cooper, Z., & Dalle Grave, R. (2020). Challenges and opportunities for

- enhanced cognitive behaviour therapy (CBT-E) in light of COVID-19. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 13, e14. <https://doi.org/10.1017/S1754470X20000161>
- Neyland, M. K. H., & Bardone-Cone, A. M. (2019). Treatment experiences of Latinas with current or past binge eating disorder and/or bulimia nervosa. *Eating Disorders*, 27(2), 253–265. <https://doi.org/10.1080/10640266.2019.1591827>
- OMS, O. M. de la S. (2022). *Mental disorders*. Mental Disorders. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Orsillo, S. M., & Batten, S. V. (2002). ACT as treatment of a disorder of excessive control: Anorexia. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3), 253–259. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80057-8](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80057-8)
- Rickardsson, J., Gentili, C., Holmström, L., Zetterqvist, V., Andersson, E., Persson, J., Lekander, M., Ljótsson, B., & Wicksell, R. K. (2021). Internet-delivered acceptance and commitment therapy as microlearning for chronic pain: A randomized controlled trial with 1-year follow-up. *European Journal of Pain (United Kingdom)*, 25(5), 1012–1030. <https://doi.org/10.1002/ejp.1723>
- Riley, B. J., Smith, D., & Baigent, M. F. (2019). Mindfulness and Acceptance-Based Group Therapy: An Uncontrolled Pragmatic Pre-Post Pilot Study in a Heterogeneous Population of Female Prisoners. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 63(15–16), 2572–2585. <https://doi.org/10.1177/0306624X19858487>
- Russell, H., Aouad, P., Le, A., Marks, P., Maloney, D., Aouad, P., Barakat, S., Boakes, R., Brennan, L., Bryant, E., Byrne, S., Caldwell, B., Calvert, S., Carroll, B., Castle, D., Caterson, I., Chelius, B., Chiem, L., Clarke, S., ... Maguire, S. (2023). Psychotherapies for eating disorders: findings from a rapid review. *Journal of Eating Disorders*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00886-w>
- Timko, C. A., Zucker, N. L., Herbert, J. D., Rodriguez, D., & Merwin, R. M. (2015). An open trial of Acceptance-based Separated Family Treatment (ASFT) for adolescents with anorexia nervosa. *Behaviour Research and Therapy*, 69, 63–74. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.03.011>
- Tone, J., Chelius, B., & Miller, Y. D. (2022). The effectiveness of a feminist-informed, individualised counselling intervention for the treatment of eating disorders: a case series study. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/S40337-022->

- Touriño, A. G., Feixas, G., Medina, J. C., Paz, C., & Evans, C. (2021). Effectiveness of integrated treatment for eating disorders in Spain: protocol for a multicentre, naturalistic, observational study. *BMJ Open*, *11*(3), e043152. <https://doi.org/10.1136/BMJOPEN-2020-043152>
- Usubini, A. G., Cattivelli, R., Bertuzzi, V., Varallo, G., Rossi, A. A., Volpi, C., Bottacchi, M., Tamini, S., De Col, A., Pietrabissa, G., Molinari, E., & Sartorio, A. (2021). The actyourchange in teens study protocol: An acceptance and commitment therapy-based intervention for adolescents with obesity: A randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph18126225>
- Wanden-Berghe, R. G., Sanz-Valero, J., & Wanden-Berghe, C. (2011). The application of mindfulness to eating disorders treatment: A systematic review. *Eating Disorders*, *19*(1), 34–48. <https://doi.org/10.1080/10640266.2011.533604>

ANEXO 1

Lista de descriptores

EFICACIA	ACT	TCA	MUJERES
Efectividad	Intervenciones conductuales de la tercera ola terapias de tercera generación Steven Hays	Imagen corporal trastorno por atracón anorexia nerviosa bulimia nerviosa trastorno de la conducta alimentaria síndrome de descontrol alimentario trastorno por exceso de comida trastornos de la ingesta de alimentos trastornos de la ingestión de alimentos trastornos del apetito trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos trastornos de alimentación trastorno alimentario trastornos alimentarios trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos	Femenino Mujeres