



Adicción por la delgadez

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la anorexia nerviosa y la bulimia son enfermedades devastadoras que han cobrado una dimensión inusitada en los jóvenes de todo el mundo y de todas las clases sociales. Atrapan y golpean con mayor fuerza a las mujeres. Erica, nos comenta lo siguiente:

“Yo tenía anorexia y creo que después bulimia. Quería a fuerza tener un cuerpo como el de las modelos, pero creo que me obsesioné. Primero hice dietas y después me negaba a hacerlas. Empecé a comer muchísimo y a vomitar. Tenía pavor a engordar. Cuando me sentí muy mal fui a ver a un psicólogo para que me quitara esa obsesión. No fue fácil”.

Este testimonio refleja la influencia que tiene el modelo de la delgadez en las jóvenes. Pero también evidencia que Erica, quien cuenta esta experiencia, tenía un problema psicológico que la llevó a esa conducta.

Según datos médicos, de 10 enfermos de anorexia o bulimia, 9 son mujeres de entre los 15 y 26 años de edad. Son obsesivas, dependientes, que pertenecen a familias rígidas, estrictas y poco tolerantes a los cambios.

Pero los hombres también tienen su historia. Ezequiel, de 19 años, nos narra:

“Yo fui bulímico. Formaba parte del 5% de los bulímicos del sexo masculino, ya que el 95% restante son mujeres. Comencé haciendo una dieta bajo control médico, porque estaba excedido de peso, pero pronto, y sin darme cuenta, caí en la bulimia; comencé a dejar de comer y, aunque adelgazaba, seguía viéndome gordo en el espejo.

Empecé a provocarme vómitos. Cada vez que me daba un ataque de hambre, me comía todo. Luego incorporé los laxantes. Tomaba 8 o 10 por día. Esto produce una gran irritación tanto en los intestinos como en la faringe, la cual puede ser causa de úlceras y cáncer. Seguí así por un año y varios meses. De 85 kilos había bajado hasta 50, ¡pero yo me miraba al espejo y me veía de 100!

No podía sentarme en una silla de madera sin que me salieran moretones, tampoco apoyar los codos en la mesa. Sentía terribles dolores abdominales por causa de los laxantes y sólo quería estar dormido”.

Este testimonio refleja el infierno que viven los jóvenes que sufren anorexia o bulimia.

ANTECEDENTES DE LA ANOREXIA Y LA BULIMIA

Existen informes que evidencian que ya desde el siglo XIX existían personas que se provocaban el vómito después de comer en forma excesiva.



En 1940, este trastorno se consideró un síndrome. En 1980, la Sociedad Americana de Psiquiatría incluyó la bulimia en el Manual de Psiquiatría como una enfermedad diferente a la anorexia.

Ambos trastornos vienen desde la antigüedad. Pero es ahora cuando se le ha estudiado, tipificado y definido. Se sabe que son producto de múltiples factores, entre ellos, los siguientes:

- Trastornos emocionales
- Trastornos de la personalidad
- Depresiones familiares
- Cuestiones genéticas y/o biológicas, y
- La presión grupal o influencia social.

La idea de la estética, trasmite a los jóvenes un sistema de valores que se basan en el “buen look”, es decir, tener una buena apariencia.

El problema es que puede derivar en una delgadez del cuerpo y producir enfermedades, así como afectar negativamente a algunos jóvenes con problemas familiares y con desajustes de la personalidad.

Por lo que respecta a la cantidad de casos de anorexia, se sabe que ésta se da más en los países sajones que en las sociedades orientales. En Latinoamérica, y específicamente en México, los estudios estadísticos y epidemiológicos son muy pocos.

Según datos del Instituto Nacional de Nutrición Salvador Subirán, en muchos países la frecuencia de la bulimia es mayor que la de la anorexia nerviosa.

Pero en México tampoco se tienen cifras sobre la incidencia de este trastorno, debido a que, aún cuando se han aplicado cuestionarios entre la población de riesgo, se esconden los síntomas. Todo debido a que no se quiere reconocer la enfermedad.

ANOREXIA NERVIOSA



El término “anorexia” proviene del latín, y quiere decir: “sin apetito”; y el adjetivo “nerviosa”, expresa su origen psicológico. Sin embargo, no es cierto que los jóvenes anoréxicos no sientan hambre, al contrario, sí la sienten, pero la reprimen por el pavor que tienen a la obesidad.

Estos jóvenes rechazan en forma contundente mantener un peso corporal por encima de los valores mínimos aceptables para una determinada edad y talla. El miedo que experimentan hacia la obesidad los lleva hasta la inanición, y a la pérdida progresiva de peso.

Lo más grave es que no tienen conciencia de su enfermedad, así lo señala la nutrióloga Marcela Palma, del Instituto Nacional de la Nutrición “Salvador Subirán”.

Los anoréxicos llegan a perder por lo menos el 15% de su peso corporal y, en casos extremos, hasta el 60%, lo que puede ocasionar la muerte.

El trastorno tiene diversas caras, y según Marcela Palma, puede clasificarse en etapas primaria y secundaria.

- **Etapas primarias:** Se tiene un miedo intenso a subir de peso, y se caracteriza por dos tipos de padecimientos: la anorexia nerviosa restrictiva y la

bulimarexia.

En la anorexia nerviosa se utiliza el ayuno y la disminución exagerada de la ingestión de alimentos para controlar el peso, sin utilizar el vómito o los laxantes como métodos de control. En la bulimarexia, se combinan periodos de ayuno con periodos de ingestión convulsiva y después se provoca el vómito. También se aplican purgas para controlar el peso.

- **Etapas secundarias:** En esta etapa, la anorexia nerviosa es consecuencia de alguna enfermedad psiquiátrica como la esquizofrenia y la depresión.

En estos casos, la anorexia se debe a una interpretación falsa de la alimentación y no a la búsqueda de la pérdida de peso.

BULIMIA

La palabra “bulimia” proviene del griego, y significa “hambre de buey”. Generalmente se presenta entre los 18 y 28 años de edad. Al igual que en la anorexia, el 95% de los pacientes bulímicos son mujeres.

Según Marcela Palma, la bulimia tiene las siguientes características:

- Ingestión rápida de gran cantidad de alimentos
- Culpabilidad provocada por el abuso al comer
- Autoinducción al vómito
- Utilización en forma indiscriminada de laxantes y diuréticos
- Ejercicio excesivo

Los jóvenes tienen pavor a subir de peso, pero también es característico que durante mucho tiempo ellos nieguen estas conductas.

Es muy peligroso este tipo de trastornos porque ellos mismos no se dan cuenta del problema que tienen, de que realmente están padeciendo una enfermedad.

En los Estados Unidos, 10 de cada 100 mujeres sufren de un desorden de alimentación. Estos dos desórdenes se dan en los varones, pero es menos frecuente.

CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA ANOREXICA

A continuación expondremos las características que

debemos observar para darnos cuenta si un joven tiene anorexia o bulimia.

- Son típicamente perfeccionistas, obsesivos, les gusta mucho hacer las cosas bien, a detalle.
- Son muy escrupulosos en su cuerpo a la hora de calificar cuál es su condición corporal.
- Sacan buenas calificaciones en la escuela. Aparentemente “todo está bien”.
- Tienden mucho a subestimarse, sienten que no valen nada, no saben qué hacer con su vida. Aun teniendo méritos, no los aprecian ni valoran.
- Creen irracionalmente que están gordos. Irrracionalmente, porque es evidente que no lo están.
- Para saber si una persona tiene obesidad, existen tablas que calculan la estatura, la edad y el sexo, para promediar el peso.
- Se sienten muy inseguros en su vida, sólo sienten una cierta seguridad cuando son capaces de decirle “no” a su propio cuerpo, y negarle la comida que necesita.

Lo más grave con las personas que sufren anorexia es que en su afán por adelgazar, se están matando, debido a su régimen de hambre. Estas personas no se dan cuenta que estar tan bajo de peso puede ser peligroso para la salud.

Los padres de familia, por lo general se hacen preguntas sobre cómo pueden reconocer los síntomas de la anorexia nerviosa y de la bulimia, y hay que enfatizar que ambas enfermedades se caracterizan por la preocupación por la comida y la distorsión de la imagen del cuerpo.

Desgraciadamente muchos adolescentes esconden de su familia y amigos estos desórdenes serios, a veces fatales.

Estos desórdenes hacen que la persona se preocupe



mucho por la imagen de su cuerpo, aun cuando sea esbelta. Cuando ellos se ven en un espejo o se miden la ropa, sienten que están muy gordos, es decir, es una distorsión de la realidad.

Las personas que están alrededor del anoréxico o bulímico, se dan cuenta de que realmente les falta peso, están desnutridos, o se ven exageradamente delgados, pero en el criterio de quien las padece, el concepto es completamente al revés, se sienten con un exceso de peso.

Aun cuando hay comentarios externos, no los aceptan y niegan que les falte peso.

CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA BULÍMICA

Las características del bulímico son diferentes al anoréxico:

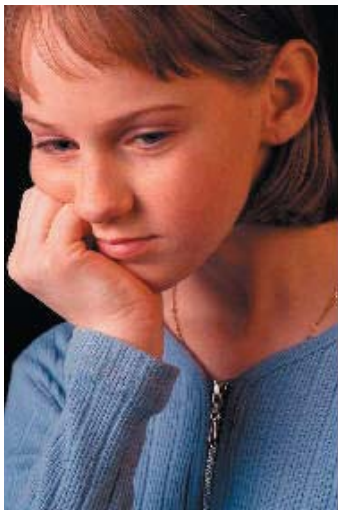
- Su carácter es conflictivo, impulsivo y muy poco tolerante a las presiones. Se desespera rápidamente.
- Ingiere grandes cantidades de comida, generalmente con un alto contenido en calorías.
- Una vez que ha tomado esas cantidades de comida, se purga, haciéndose vomitar y usando laxantes.
- Entran en dietas muy estrictas que los llevan a bajar de peso drásticamente, y luego entran en periodos donde comen demasiado y el peso se va hacia arriba, luego vuelen a hacer dietas. Están bajando y subiendo de peso, y eso trae una afectación al organismo de la persona.
- Les aterra comer, debido a las calorías, pero consumen alimentos de manera voraz. Por un lado, tienen mucho miedo a comer, pero contrario a su terror, actúan comiendo de una manera impulsiva y exagerada, vorazmente.
- Después de comer sienten culpa y vergüenza. Se sienten muy mal por no haber tenido dominio propio y por haberse dejado llevar por el apetito y haber comido demasiado.
- Tienen el hábito de vomitar después de ingerir grandes cantidades de comida.
- Disminución de los electrolitos, de potasio.
- Puede haber amenorrea.

- Se presenta el fenómeno “cara de ardilla”, porque empieza el aumento de las glándulas parótidas, submaxilares y submandibulares. Hay una deformación en la cara de la persona.
- Hay una erosión del esmalte dental.
- Se presentan rupturas esofágicas y desarrollo de úlceras, precisamente por el vómito, pues todos los jugos gástricos regresan por el esófago y producen quemaduras que pueden llegar a roturas.
- En ocasiones hay arritmia cardíaca, por el abuso de medicamentos para el vómito.

Por lo general, los bulímicos siempre andan ocultando este problema, y esto es algo muy grave porque las familias no se dan cuenta, hasta que el adolescente empieza a tener problemas psicológicos de otro tipo.

TODO TIENE CONSECUENCIAS

Las purgas de la bulimia presentan un peligro muy serio a la salud física del paciente, incluyendo la deshidratación, el desequilibrio hormonal, el agotamiento de minerales importantes y el daño a los órganos vitales.



En la anorexia nerviosa, las personas empiezan a sufrir desnutrición. Se ven débiles y cansadas pues no tienen los nutrientes en su organismo, y esto conlleva una serie de problemas de concentración, de fuerzas para trabajar, etc.

Se deshidratan, presentan hipotermia, y les disminuyen la presión arterial y la frecuencia cardíaca, el calcio y otros minerales.

También padecen de depresión y en el caso de las mujeres se suspende la menstruación en ocasiones.

Es muy importante estar bien atento a este tipo de problemáticas porque la depresión muchas veces lleva al suicidio. Qué importante es estar en relación con tu hijo para que veas qué tipo de problemas puede tener él.

Es importantísima la convivencia y la comunicación en la familia ya que hoy en día está sufriendo ataques,

hay afanes, trabajo, prisas, y el vínculo de la familia se ve muy reducido y aminorado.

Si alguna persona nota que tiene este cuadro, o que estos síntomas se están presentando en otra persona, debe buscar ayuda. Este tipo de enfermedades son muy complejas.

Los jóvenes que padecen estas enfermedades requieren de un tratamiento integral, requieren la participación de especialistas, gastroenterólogos, y por supuesto, la familia.

NO LOS DEJEMOS SOLOS

Lamentablemente muchas veces, los aspectos familiares son la causa de estas enfermedades en los jóvenes, cuando son muy afectados psicológicamente por algún evento traumático en su hogar.

También es cierto que los jóvenes siguen los modelos de la televisión, de la influencia de sus amigos de la escuela o del trabajo. Si el joven no es delgado, vienen traumas a su vida buscando serlo.

Estar delgado está de moda. Las personas que son gorditas son objeto de burla, de escarnio, de rechazo social y esto trae consecuencias en la vida de los jovencitos, les trae traumas psicológicos y buscan entrar en esos modelos de estar demasiado delgados.

Qué importante es que la familia esté cerca, regulando y modulando los verdaderos valores morales, hacerles ver a los hijos que lo verdaderamente importante en la vida no es tener esa constitución delgada para ser aceptados.

Ayudémosles a que se acepten a sí mismos, y se sientan seguros en sí mismos.

Cuando un padre, madre, profesor, pariente o amigo, se da cuenta de que hay un joven con bulimia, es importante que de inicio no lo reprenda, ni lo castigue o lastime con palabras severas, sino más



bien tener una actitud muy comprensiva para que el joven pueda abrirse en confianza y sea ayudado.

Obviamente deben ir a consultar un psiquiatra, porque

estamos ante enfermedades reales y como tales hay que tratarlas. Además muchos adolescentes sufren de otros problemas, incluyendo la depresión, la ansiedad y el abuso de sustancias.

Para que una persona pueda reconocer su situación, requiere de mucha paciencia por parte de aquellos que lo quieren tratar y hacerles entender la situación. No se trata de imponer. Requiere tolerancia y comprensión.

Si algún joven sospecha que tiene este tipo de problemas, no debe avergonzarse, para empezar. Debe entender que requiere ayuda médica, consejería y apoyo.

Debes recurrir a alguna instancia de apoyo para evitar el infierno que te puede llevar a vivir la anorexia nerviosa.

CÓMO PREVENIR LA ANOREXIA Y LA BULIMIA

Es muy importante tener en cuenta los siguientes criterios y principios en casa, y en lo personal. Los dirijo especialmente a nuestros lectores jóvenes, quienes son los más susceptibles de atravesar por estos trastornos de la alimentación.

1. Hay que aprender a expresar tus sentimientos, a no reprimirte, ni quedarte callado. No estoy hablando de una reacción violenta, grosera o falta de respeto, sino aprender a hablar, a externar tus problemas para que puedas ser ayudado. Todos los seres humanos vivimos en sociedad, no somos diseñados para vivir en soledad, sino para interrelacionarnos con otros.
2. Aprende a identificar las necesidades propias y satisfácelas, pero sin perjudicar a otros. Todos tenemos necesidades, por ejemplo, el ejercicio físico, el deporte, el desarrollarte intelectualmente; puedes hacer todas estas cosas, siempre y cuando tengas un marco de respeto hacia ti mismo y hacia los demás.
3. Acepta que nadie es perfecto y toda persona comete errores. Lo importante es aprender de esos errores para mejorar.
4. Aprende a no ridiculizar a los demás, que no haya bromas con respecto al peso. Los jóvenes son muy susceptibles a eso y pueden caer en depresiones. Hay quienes no saben manejar estos ambientes y puede que esto agrave el problema de anorexia o bulimia.
5. No hagas dietas sin el consejo de un médico.

Hay que cuidar cada dieta, pero bajo una supervisión médica. Probablemente tú necesitas tener una determinada figura porque eres atleta, bailarín, etc., y tienes que seguir una dieta para mantenerte, pero siempre debe ser bajo supervisión médica.

6. Aprende a querer tu cuerpo y a cuidarlo. Ese es el cuerpo que tienes y lo vas a tener por siempre, aprende a quererlo, no importa si es flaco o es gordo, aprende a cuidarlo. Si hay un problema de sobrepeso o falta de peso, simplemente se corrige y eso es todo. Aprende a quererte como tú eres.

7. Aprende a comer en familia y a estrechar los lazos familiares. Aprende a convivir con tu familia y a apreciarla. Tal vez no sean los mejores, pero son tus seres más allegados.

8. Rechaza la moda de la delgadez. Esa moda que te dice que para ser aceptados socialmente hay que ser delgados. Recuerda, es más importante el cómo eres que el cómo te ves. No estamos hablando de un descuido personal, sino de los valores morales, de tu actitud y comportamiento ante los demás.

ES MEJOR LUCIR UN LINDO VESTIDO INTERNO: EL CORAZÓN

Vamos a terminar este programa poniendo atención a lo que nos dice Dios, el Creador de nuestros cuerpos, a través de las Sagradas Escrituras:

¡Oh, si hubieras atendido a mis mandamientos! Fuera entonces tu paz como un río, y tu justicia como las ondas del mar.

Isaías 48:18

Vuestro atavío no sea el externo de peinados ostentosos, de adornos de oro o de vestidos lujosos, sino el interno, el del corazón, en el incorruptible ornato de un espíritu afable y apacible, que es de grande estima delante de Dios.

1ª de Pedro 3:3

Muchos jóvenes viven hoy vacíos, sin entender cuál es su estancia en esta vida. Dentro de ellos hay algo que no los deja ser felices, viven angustiados, con miedo, sin hallar su lugar. Tratan de pertenecer a un grupo, de llenar las expectativas de otros, y viven vidas vacías, insatisfechas, sin paz.

En esa búsqueda muchas veces quebrantan sus conciencias y hacen cosas que no están bien, y se

sienten cada vez más vacíos.

El texto citado dice: “si hubieras escuchado mi palabra, para mí lo importante no es lo de afuera, la figura, el cuerpo; si más bien hubieras adornado tu corazón, con una actitud amable”, y da una promesa muy grande: “sería tu paz como un río, si en lugar de oír a los demás me hubieras escuchado a mí, tendrías paz”.

Hay vida en el río y da vida a todo lo que toca. Así sería tu paz, permanente y constante. Y cada persona que se acerca a ti, encontraría que tú tienes algo distinto, transmites paz, amabilidad.



Existen y existirán problemas, pero tú tendrás una esperanza, porque vas a estar contento contigo mismo y vas a tener una relación con Dios, en paz con él. Todo lo que te pueda suceder, va a ser para tu bien.

Teniendo fe y viviendo con un corazón confiado, con PSpaz y gozo verdaderos, vas a poder enfrentar todas las cosas y vas a tener esperanza y fortaleza, una vida plena, porque sabes que Dios está contigo.

Que esa sea tu búsqueda y que no sea llenar la expectativa de otras personas, sino la de Dios.

Ing. Gilberto Sánchez

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com