

• **Anorexia y bulimia**

Quererse a sí mismo evita trastornos alimentarios

\$ TIPO DE CAMBIO

COMPRA: 516,68

VENTA: 521,23

• *Es necesario entender que el cuerpo es más que un objeto. Aceptar la propia imagen y aprender a redescubrir lo hermoso que hay dentro es clave para no caer en estas enfermedades*

Angie López Arias
alopez@prensalibre.co.cr
Foto: Luis Morales Castro

No importa si es flaco, gordito, bajito o muy alto. El cuerpo es más que un objeto y hay que aceptarlo tal cual es, esta es la única forma de vivir feliz en un mundo superficial que se rige por parámetros absurdos de "belleza".

Lo más importante en cada una de las personas es lo que llevan dentro, por ello es necesario que las personas aprendan a redescubrir lo hermoso que tienen, pues es lo que realmente vale, más allá de cómo se vean por fuera.

Sin embargo, para lucir delgados, muchos caen en graves trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia, que afectan cada vez a más personas, principalmente adolescentes.

"Estamos entrenados para juzgar al cuerpo como una forma ornamental. La objetivización del cuerpo es algo grave, se ve en la publicidad y en concursos de belleza, lo cual promueve estos trastornos", explicó la psicóloga del Hospital Cima, Paula Guzmán.

Se estima que una de cada 100 personas padece anorexia con edades que oscilan entre los 14 y 25 años, mientras que tres de cada 100 jóvenes de 20 años aproximadamente sufre de bulimia, aun cuando tienen un peso normal.



Las personas con este trastorno tienen ideas distorsionadas de su cuerpo.

Aceptarse

La persona que se sienta mal con su cuerpo debe trabajar la autoestima antes de que llegue a hacerse daño con estos trastornos alimentarios, si ya cayó en ellos de igual forma tiene que fortalecer el amor por sí mismo.

“El cuerpo no debe verse solo como algo estético, lo más importante es aceptarme como soy, desarrollar otras áreas de mi vida, la belleza es lo menos importante a la par de otras cosas. La felicidad no solo es sentirme bello, debo apreciar mi cuerpo y sentirme valiosa como soy”, dijo la psicóloga.

Lo más lamentable es que cada vez más menores sufren estas graves enfermedades bombardeados por una información errónea en la que el mensaje refiere que para alcanzar el éxito o ser popular hay que ser delgado, sin importar cómo se logre.

Trastornos

La anorexia es el rechazo a mantener un peso normal para la edad y talla de la persona, y se produce por el déficit de alimentación debido al miedo que le provoca engordar, aun cuando está delgada.

“Hay una distorsión de la percepción de su peso, talla o silueta, no tienen conciencia de la delgadez en la que se encuentran”, afirmó la psicóloga.

Debido a la falta de nutrientes, el estómago reduce su capacidad normal y aparece lo que se conoce como constipación intestinal, que produce una apatía por los alimentos.

La bulimia es una enfermedad que involucra episodios recurrentes como el vómito provocado, también se utiliza laxantes y tés diuréticos. Los bulímicos se dan atracones de comida, vomitan y por la culpa que siente dejan de comer, al no soportar la ansiedad se dan de nuevo atracones y así se convierte en un círculo vicioso.

Esta práctica crea una disfunción en la válvula gastroenofálica y los líquidos gástricos le queman por dentro.

Cambios

En la anorexia los cambios físicos son menorrea, deficiencia de calcio, problemas óseos, disminución del interés sexual, arrugas prematuras, piel seca, caída de cabello, trastornos del sueño y daños irreversibles en algunos órganos.

En la bulimia se presenta ansiedad perenne, pérdida de esmalte de los dientes por el vómito, destrucción de flora intestinal, pérdida de minerales, fatiga crónica, debilidad muscular, vértigo y dolor de cabeza, entre otros.

En los cambios emocionales, las personas se vuelven irritables, de mal humor, tienen sentimientos de desánimo, depresión ligada a la desnutrición, ansiedad y pensamientos obsesivos con respecto a la comida, en los bulímicos hay culpas después de los atracones y dietas restrictivas.

Influencia

Entre los factores que influyen en la bulimia está el exceso de peso cuando la persona era niña, autoestima baja, inseguridad, necesitan la aprobación de otros y buscan la perfección, sobre todo en su cuerpo.

Por lo general hay conflictos familiares, viven en medio de un ambiente tenso y distante, y piensan que la delgadez les da seguridad, también hay factores

sociales que intervienen, como las imposiciones de medidas perfectas y consideran que la belleza es sinónimo de delgadez.

Los factores que desencadenan estos problemas son la pubertad, la dieta restrictiva, insatisfacción personal y situaciones estresantes como un divorcio o una pérdida de un ser querido.

Los padres deben estar pendientes de las conductas de sus hijos y si observan alguna señal de alarma lo mejor es buscar ayuda.

Jóvenes opinan

“Los jóvenes están expuestos a la moda y a la presión de ser populares y parece que prefieren tener problemas de salud para verse como la sociedad exige. Estas enfermedades se evitan hablando con los jóvenes y dándoles información sobre las consecuencias”, afirmó Luis Guillermo Fernández, 23 años.

“Las personas deben aceptarse tal como son, tener una autoestima alta y saber que esos métodos no dejan nada, excepto más enfermedades”, expresó Ingrid Campos, de 20 años.

“Las tallas de ropa son cada vez más reducidas, por lo que la moda incita a la delgadez. Las personas le dan más importancia a la apariencia física, parece que el sinónimo de belleza es ser delgado y no es así”, aseguró Sharon Mora, de 20 años.

◀ INICIO

SUBIR ▲

Parte de la Sociedad Periodística Extra Limitada.

DIARIO EXTRA • LA PRENSA LIBRE • CANAL 42 • RADIO AMERICA