

Nombre del alumno: Sánchez Ríos Dayana Yajaira

Grupo: 1157

Materia: Teoría del conocimiento

Ensayo: La anorexia y la bulimia.

La anorexia y la bulimia son desórdenes alimenticios que se relacionan con una enfermedad de las emociones, la mayoría de las personas no detectan esto ya que su misma realidad no les permite percatarse de lo sucedido; Esto provoca que tengan una autoestima baja y las lleve a no tener una buena imagen de sí mismas y provoque trastornos que tengan que ver con su cuerpo.

Las emociones son una forma de responder a las distintas etapas o momentos de nuestra vida éstas pueden ser positivas como el amor, la alegría pero por el otro lado existen otras que duelen o lastiman, las negativas y las emociones son las causantes de tener una autoestima baja o alta

La mayoría de los casos son de jóvenes y niñas de secundaria, preparatoria y universidad, pienso que el querer pertenecer a un grupo o querer ser una de las más bonitas es por lo cual lo hacen, las principales causas que propicien un desorden alimenticio son:

La baja autoestima yo creo que es la más importante ya que desde pequeños no nos enseñan a querernos y valorarnos y como dicen “si no te quieres tú mismo nadie lo hará” y esto permite que muy fácilmente llegue alguien y critique nuestra persona y eso crea un conflicto y regularmente es relacionado con tu cuerpo, y en la actualidad es común en las escuelas con el fenómeno llamado bullying, que es una agresión a tu persona tanto física como mental y lo puedes ver con los apodosos ninguno hace referencia a una de tus virtudes, solo consisten en que denigran a las personas

Cuando las chicas entramos a la escuela el primer miedo del primer día de clases es el miedo a no ser aceptadas ya sea por nuestro cuerpo, nuestra ropa, o forma de hablar o comportarnos y esto se debe también a que la mayoría de las personas les importa que dicen o piensan de ellas, ya que sin darse cuenta que la única opinión que será válida será la que ellas tengan sobre sí mismas y sin tener en cuenta que lo importante en una persona es lo que piensa o sabe.

Otra causa importante es cuando los familiares desde pequeños pasan criticando a uno de su físico, y comienzan con: "Porque comes tanto" "ya estás bien gordo" y lo relacionan con un familiar que está realmente obseso y crean un trauma y viven obsesionados con su peso y su apariencia ya que lo que menos que imaginamos es tener un cuerpo con kilos de más, yo considero que lo adecuado sería que los padres inculquen una forma de vida diferente donde se coma sano y se practique una actividad, para que así los niños se sientan motivados y no caigan en la baja autoestima, es difícil que se realice eso por cuestiones económicas o de falta de tiempo pero siempre he dicho que el querer es poder.

Estas son las causas que yo considero de mayor importancia, todas ellas provocan un gran impacto en las personas y principalmente en su conducta a la hora de comer, de esto se derivan la anorexia y la bulimia.

Decidí hacer mi ensayo de estos temas ya que considero que son de gran importancia en la actualidad ya que forman parte de nuestra cultura, se manejan los temas de la verdad, juegos de poder, la realidad y emociones.

En la actualidad estos temas son de gran importancia, ya que son muchos los casos que se presentan y cada vez más graves y esto se debe a que la verdad ha sido distorsionada por los medios de comunicación, los cuales al tener poder sobre la sociedad, me refiero a que ellos son los que establecen los estereotipos, modas y esto hace que lo que ellos muestren en la televisión un modelo y nosotros al ver esto lo establezcamos como nuestra realidad, aunque sería interesante analizar quien crea la belleza de la mujer, pero sería interesante mejor ver quién está detrás de los medios de comunicación.

También es importante recalcar que no en todas las culturas es así es la belleza en China la belleza puede ser considerada de otro modo así como en Pakistán o en otros lugares.

Comenzaremos con la anorexia esta se caracteriza por el miedo a subir de peso, las personas que la padecen tienen una imagen muy distorsionada de su peso, tamaño y forma de su cuerpo, se podría decir que están en la casa de los espejos, su mente es la que juega con todos estos elementos y se vea fea y gorda en el espejo, esto hace que una persona que padezca anorexia restrinja su comidas y solo coma lo que cree que no la subirá de peso; Hay distintos casos donde se narra como las personas que la tienen solo llegan a comer una manzana, un pedazo de lechuga, es muy cruel como sometes a tu cuerpo a cosas que a la larga no serán buenas para ti.

Existen varios tipos de anorexia y son asociadas a distintos casos, también puede existir una combinación de la anorexia y bulimia.

Las personas anoréxicas al no comer lo que su organismo requiere, comienzan a perder peso, claro que este es el objetivo de estas personas pero es obvio que trae consigo una serie de modificaciones en el organismo las cuales la gran mayoría no son favorables para su imagen, algunas de ellas son: que se les cae el cabello, les duelen las coyunturas, no resisten el frío porque su cuerpo no tiene grasas, sus reflejos son lentos, tienen calambres, piel y uñas reseca y si eso continua en casos graves puede causar la muerte, es irónico como ellas creen verse gordas y no alcanzan a percibir que hay otras cosas que tan bien cambian y no favorablemente.

A la anorexia hay que agregarle que la cultura también tiene su culpa en parte, ya que nosotros somos quien la construye, por lo tanto nosotros también somos los que creamos a la mujer de ahora, o más bien se podría decir que estamos adoptando a esa mujer que los que tienen poder crean; las cuales son muy delgadas y con un cuerpo perfecto, el cual no existe ya que en la actualidad la computadora hace unos cambios excelentes y también en gran parte el

maquillaje, pero lo que las chavas no se ponen a pensar es que tener un cuerpo así no requiere dejar de comer para el caso de la anorexia, tienen una dieta balanceada y hacen ejercicio y todo es supervisado por un especialista.

Por otra parte la bulimia también es un desorden alimenticio, este a diferencia de la anorexia consiste en comer como loca, la mayoría come sola para que no le dé pena, pero ya que comió demasiado se siente con gran culpa y vomita, toma laxantes o hace dietas demasiado rigurosas pero estas son sin consultar a un nutriólogo y es claro que trae consecuencias.

A estas personas lo que les pasa es que comen de más esto se les llama atracón que puede variar la cantidad, o lo que se come, varía según la persona y lo que pasa después es que vomitan ya que tiene un sentimiento de culpa, angustia miedo y creen que están compensando así lo que está pasando, ya que piensan que sacándolo de su organismo ya no engordan.

Las personas bulímicas casi nunca están pasadas de peso, pero al igual que las anoréxicas se sienten gordas. A diferencia de las anoréxicas las personas con bulimia tienen otras consecuencias de las cuales no les toman importancia como que generalmente tienen la cara hinchada, los ojos rojos y la boca no les huele bien, tienen deshidratación, debilidad, dolor de garganta, son fáciles de identificar porque generalmente comen y van al baño, pero al igual que la anorexia, la bulimia puede llegar a matar a una persona.

Otras consecuencias graves es tratan también de sentirse mejor consumiendo bebidas alcohólicas o drogas, en la promiscuidad o también comprando demasiadas cosas esas sí que no engordan pero producen otro tipo de efectos, como sociales, físicos y en casos muy extremos hasta legales.

Estas enfermedades o trastornos los podemos observar en todos lados, por lo menos hay una persona que conoce a una que ha pasado por eso o alguna vez llegaste a sentirte mal con tu cuerpo por culpa de críticas.

Regresando a la parte de la cultura al tener esa idea que las chavas deben de ser delgadas, y trauman a las que tienen sobrepeso, un ejemplo que se me viene a la mente es cuando quieres ir a comprar ropa, los estereotipos han hecho que la ropa se haga cada vez más pequeña y pongo mi caso yo que tengo unos kilos de más ni la extra grande me queda bien y esto inconscientemente genera que tu como persona caigas en este tipo de enfermedades o por lo menos genera el sentimiento de que estas comiendo demás y es necesario ponerse a dieta.

Creo que para que muchas chavas salgan de eso es necesario el apoyo incondicional de la familia y amistades ya que es difícil de tratar, ya que como ellas no están conscientes de lo que les está pasando, lo primero lo que pasa es la negación de su problema y justifican lo que están haciendo con la realidad, esto para las demás personas no va a ser coherente pero tal vez uno de ellos contribuyo a que desarrollara el trastorno, o puede haber el caso que saben que lo padecen pero se resisten a que les ayudes ya que se sienten bien con lo que están haciendo, pero la mayoría que continua con eso muere.

Siempre es necesario tener la información ya que esto permite con mayor facilidad a ayudarlas o a comprenderlas y así ellas sentirán el apoyo de las personas y será más fácil platicar sobre su enfermedad, si no se cree capaz de poder solucionar el problema es mejor asistir con un especialista y tratarlo, es claro que los primeros meses son lo más difícil ya que comienza el cambio de la realidad de la persona y se comienza a adaptar a la persona a otra forma de pensar o de reorganizarla en la cultura.

Así mismo pasa en la cultura ya que todos nos adaptamos a ella y al igual intervienen una serie de elementos como el medio ambiente, la comunicación, costumbres etc.

Quien padece estas enfermedades requieren de mucha comprensión, paciencia y sobre todo apoyo, ya que si ya está en tratamiento es necesario la supervisión para que este no recaiga, pero es importante en esos momentos saber escuchar y no criticar, sería mucho mejor ayudar a la persona a reconstruir su imagen, tal vez

en algunos casos se necesiten medicamentos para depresión pero igualmente no señalar a la persona de adjetivos que no motivan que ella salga de eso.

También es importante saber que no todas las flacas son anoréxicas o que las gorditas sean bulímicas, esto no generaliza, hay que estar conscientes que algunas de estas personas se sienten felices con sus cuerpos y como seres humanos creo que criticar otro cuerpo no hacemos un valora miento del nuestro, es muy válido que no te preocupe lo que los demás piensen de tu cuerpo, al contrario que es mejor lo que siempre traigas por dentro.

Sería interesante que de igual manera las niñas que padecen esta enfermedad se pongan a pensar que al igual que ellas las modelos muchas de ellas pasaron por un trastorno así, igualmente por la presión de pertenecer a un grupo se vieron envueltas en una situación así, pero la mayoría de ellas no son conscientes de que su ejemplo a seguir también tuvo la necesidad de pasar por eso.

A través del tiempo se ha modificado la apariencia de la mujer y también la del hombre, antes la mujeres tenían curvas están un poco robustas y eran consideradas las más hermosas de país, un ejemplo de ello era Doña Félix en su época considerada una de las figuras más bellas, y en ese tiempo hasta contaba más la personalidad que el propio físico, pero poco a poco esto se fue modificando hasta el momento de hoy donde un cuerpo hermoso significa una mujer con grandes senos, grandes caderas y con cinturas de ensueño, es increíble como a la vez los medios de comunicación modificaron drásticamente ese estereotipo, a la vez es contradictorio como nos invaden con comerciales de cuídate, baja de peso, y demás pero sin tomar en cuenta que ellos muestran algo que a las chavas es difícil de alcanzar de la noche a la mañana, con ello se desenvuelven más problemas como por ejemplo ahora las chavas en vez de fiesta de quince años prefieren una operación, para así sentirse como unas modelos.

A los medios de comunicación no solo se les debe a ajuntar todos los problemas, detrás de ellos hay grupos o personas a quienes les importa que se siga promoviendo estos estereotipos ya que el capitalismo favorece a que tengan

ganancias a costas del bienestar de la sociedad, estos grupos, son los que determinan la verdad y los medios solo se encargan de trasmitirla.

Creo que sería un buen tiempo en que las personas nos pusiéramos a reflexionar sobre cómo hemos permitido que se modifique nuestra cultura y comenzar a cambiarla, por el bien de las siguientes generaciones, aunque es difícil pensar en este cambio ya que si los otros controlan la verdad cuando será el momento para darnos cuenta que la verdad solo es algo que permite el orden en una sociedad.

Para mi es importante que con este ensayo nos demos cuenta de cómo nosotros mismos hemos permitido esto, y con eso toda la series de problemas que atacan a la sociedad, y si muchos critican estas enfermedades es momento de reflexionar sobre como también ponemos nuestro granito de arena cuando aceptamos esos estereotipos. Muchos suelen quejarse del capitalismo pero desgraciadamente viven en él y por más que intenten salir de ello no pueden ya que pertenece a nuestra realidad, y todos siempre aspiramos a tener lo que nosotros con nuestro trabajo merecemos.

Regresando al punto que quiero llegar con esto es que para evitar la anorexia y la bulimia, es esencial que cada persona aprenda a amarse, así podrá amar a otra persona ya que valorara su persona y no criticara a los demás, las críticas no son malas mientras están no destruyan la integridad, es bueno reconocer las cualidades de los demás porque eso significa que estas bien contigo mismo y que no te importa lo que piensen de ti, eso también ayudara a formar tu carácter y no permitir que en algún momento seas presa fácil para que con cualquier cosa caigas en estas enfermedades.

Por ultimo creo que lo mejor es que cada quien cree su propio estereotipo sin fijarse en si es la verdad o no es correcto, simplemente dejar que cada quien sea como quiera sin, sin olvidar que lo más importante de todo es lo que sentimos, eso mueve mucho más cosas que un cuerpo bonito, y recordar que es necesario modificar la cultura para que así nuestros hijos no sufran por una anorexia y bulimia.

Al final de todo un cuerpo bonito con el tiempo se borra, ya que como dicen los años no pasan en vano, pero un gran pensamiento perdura por muchísimo más tiempo, ya que es difícil de borrar ya que es más fácil que se transfiera.

Bibliografía y Cibergrafía:

<http://www.aperderpeso.com/causas-de-la-bulimia/>

<http://archivo.elnuevodiario.com.ni/2002/junio/14-junio-2002/sexualidad/sexualidad1.html>

http://kidshealth.org/teen/en_espanol/enfermedades/eat_disorder_esp.html

<http://www.psicologia-online.com/ESMUbeda/Libros/Manual/manual20.htm>

Gaby Vargas y Yordi Rosado, Quiubole, Editorial Aguilar, México, 2005