

# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

“Ser delgado, una obsesión “



BULIMIA - ANOREXIA  
Support for people with eating disorders.



Delgado Huerta Silvia Alejandra  
Grupo 1157  
Teoría del conocimiento  
Ensayo

## SER DELGADO UNA OBSESIÓN

El tema de bajar de peso, es uno de los más rimbombantes de nuestro tiempo, todos en algún momento de nuestra vida hemos sentido la necesidad o las ganas de estar un poco más esbeltos, pero en realidad sabemos ¿cuando ya no es solo cuestión de salud o estética?, ¿cuando este problema se convierte en una obsesión y en un anhelo que alcanzar cueste lo que cueste?, es la demandante publicidad de ser perfectos lo que nos lleva muchas veces a actuar de forma incorrecta. En este trabajo expondré dos de las enfermedades más comunes y ahora más mortales entre las y los adolescentes, la anorexia y la bulimia.

Empezare por hablar de la autoestima, un significado aparentemente fácil, pero en realidad es muy profundo, autoestima es querernos a nosotros mismos tal y como somos, pero ¿Cuántos en realidad nos queremos tal y como somos?. La definición perfecta y que mucha gente utiliza es enunciar a la autoestima como “El reconocimiento de mi valor inalterable, como ser humano”, es sencillo pronunciarlo, pero llevarlo a cabo muchas veces se torna difícil, más por la publicidad que día a día nos invade, publicidad misma que habla de la perfección sinónimo de esbeltez. Es por eso que muchas veces tratamos de ser “perfectos” para poder ser aceptados en determinados grupos sociales, o parecernos a los modelos de televisión de muchos admiramos, es muy triste que nos orillemos como sociedad a darle gusto a las demás personas y muchas veces descuidándonos a nosotros mismos, lo menciono así porque pude ver varias situaciones de desesperación por ser “perfectos” y lo único conseguido fue un paso a la muerte.

Lo menciono porque todos creemos que es muy fácil y sencillo adoptar ciertas conductas solo por un tiempo, sin imaginar que el “solo por un tiempo” se convierte en una adicción que muchas veces no podemos superar

Hablare ahora de la anorexia, un fenómeno mundial.

Anorexia. Definimos que la anorexia es una alteración en la mente para no ingerir alimentos. Las personas que lo padecen dedican la mayor parte de su tiempo a temas alimenticios y todo lo que esté relacionado con ello. La preocupación por la comida y el temor a ganar peso forman lo esencial de este trastorno, junto con la inseguridad personal para enfrentarse a este problema. Niegan la enfermedad y se ven gordas o gordos a pesar de presentar un aspecto esquelético.

Me parece que esta enfermedad es sumamente peligrosa para todas o todos (porque también afecta a hombres, en menor número, pero es posible que un hombre tenga este trastorno) Sabemos que la comida es un placer de la vida, y en estos casos de anorexia se limita uno de estos placeres por temor a engordar y no estar en un estereotipo adecuado para ser aceptado en la sociedad, ya que erróneamente se cree que una persona gordita, es horrible. Los estereotipos de las revistas, televisión, espectaculares, publicidad etc. te muestran a mujeres sumamente delgadas y se ven muy felices, y creemos que si somos tan delgados como ellas seremos igual de felices, pero la situación es otra, no por ser delgado eres feliz, y mucho menos si dañas tu mente con las ideas de la obesidad. A continuación menciono los principales síntomas de la anorexia.

Síntomas de la anorexia

- 1.-Miedo a tener un peso por arriba del normal para tu edad y altura, por ejemplo, siempre están mas abajo del peso adecuado.
- 2.- Intenso temor a aumentar de peso o engordar, aun cuando tenga peso insuficiente.
- 3.- Percepción distorsionada del peso, tamaño o figura de su cuerpo.
- 4.-En las mujeres, la ausencia de por lo menos tres ciclos menstruales consecutivos.
- 5.-Peso corporal anormalmente bajo.

6.- Para mantener el peso deseado se ponen a dieta, ejercicio, abuso de laxantes o diuréticos, o una combinación de los tres.

7.- Periodos de ayuno, conteo obsesivo del contenido calórico de los alimentos, el ejercicio compulsivo, y/o la purgación después de una comida regular, son los síntomas otros de estos síntomas. En muchos casos estas personas aparentan tener hábitos alimenticios normales con algunos periodos de restricción. Los anoréxicos son conocidos por comer chatarra, particularmente dulces, toman grandes cantidades de café y fuman.

Recordando que el café también es un diurético, o sea nos ayuda más a ir al baño y desechar los líquidos, porque también los líquidos “pesan”

Es sumamente común que una persona anoréxica consuma laxantes, tantos que se puede provocar una infección en los intestinos, un daño al estomago porque muchos son muy fuertes y lo mas preocupante una deshidratación. En las dietas comen una cantidad mínima de calorías y la poca comida que comen son raciones muy pequeñas. Un ejemplo: todo lo que consumen son manzanas, agua natural y chicles sin azúcar, lo que provoca un daño severo en la boca del estomago, porque por los chicles producen una cantidad muy fuerte de ácidos gástricos, que van quemando poco a poco el estomago.

La psicología juega un papel muy importante en este tema, porque todo el problema empieza por una inseguridad que se tiene hacia uno mismo , que puede ser tratada a tiempo, y la ayuda después de que la persona admite que tiene un trastorno es muy acertada por un psicólogo.

Es una enfermedad terrible que casi siempre va de la mano de otra enfermedad llamada “Bulimia”, que a continuación explicare.

La bulimia se define como lapsos incontrolables a comer en exceso. También se tiene la preocupación por el peso y forma corporal, la pérdida de control sobre consumir alimentos y la adopción de estrategias que contrarresten los efectos de engordar de sus síntomas bulímicos (en otras palabras comer mucho pero sin engordar). Lo afectados siente una necesidad enorme por ingerir grandes cantidades de comida, generalmente de elevado contenido calórico. Una vez que termina de comer, tiene fuertes sentimientos de culpa. Ello le induce a contrarrestar los efectos del atracón de comida, produciéndose el vómito. Esto ocurre por un estado de ánimo anormal.

La mejor definición de la bulimia es atracarse de comida. Es muy recurrente ente adolescentes y jóvenes de sexo femenino, ya que en los hombres el porcentaje es menor. Los hombres se orillan mas por el lado de dejar de comer, que por el lado de atracarse de comida y después provocarse el vomito

Al igual que la anorexia existen manifestaciones de los afectados para localizarlos mas rápido, estos son:

- 1.- Episodios recurrentes de atracones de comida.
- 2.-Una sensación de pérdida del autodomínio durante los atracones de comida. (Comer y comer sin parar, tu mente no se da cuenta de lo que estas haciendo y pierdes el control y comes más)
- 3.- La provocación de vomito, laxantes o diuréticos, dieta estricta o ayuno, o ejercicio muy energético para evitar el aumento de peso.
- 4.-Un mínimo de dos episodios de atracón de comida a la semana durante al menos tres meses.
- 5.- Preocupación exagerada por la figura y el peso corporal. Las bulímicas están continuamente obsesionadas por su aspecto y trabajan duro para ser lo más atractivas posibles.

6.-Antecedentes de dietas frecuentes. Muchos estudios han revelado que casi todas las personas que desarrollan bulimia han realizado frecuentes intentos de controlar su peso.

7.- Síntomas de depresión. Incluyen pensamientos melancólicos o pesimistas, ideas recurrentes de suicidio, escasa capacidad de concentración o irritabilidad frecuente.

8.-Excesivo temor a engordar.

9.-Comer en secreto o lo menos obvias posibles.

A diferencia de las anoréxicas, las bulímicas no tienen una cara demacrada que las traicione.

Es muy curioso este último punto porque juraríamos todos que también las bulímicas se ven muy demacradas o demasiado flacas, pero la diferencia de una búlica a una anoréxica es que las anoréxicas lo hacen porque se ven muy, muy gordas y lo único que quieren es estar muy delgadas, demasiado, para poder ser aceptadas, lo malo es cuando se les sale de control y se convierte en una enfermedad mortífera.

Las bulímicas generalmente empiezan su trastorno para verse bien, es lo que al principio solo les interesa, bajar un poco la pancita y hacer mucho ejercicio, pero lamentablemente quieren lucir tan bien, que se empieza a crear una obsesión por el estar guapas, delgadas etc. Es cuando comienzan por tener dietas muy estrictas que luego rompen porque no aguantan el régimen alimenticio tan estricto, y van corriendo al refrigerador y comen muchísimo para saciar esa hambre que tienen, como consumen tantas calorías tienen un remordimiento muy feo y lo más fácil es ir a vomitar, y así sacan todas las calorías y controlan su hambre, se dan cuenta que es un método tan efectivo, porque así comen y no engordan, se les hace costumbre sin importarles las consecuencias que esto puede tener. Al principio a muchas el hecho de provocarse vomito les da mucho asco, pero puede más la necesidad de bajar de peso que termina convirtiéndose en un hecho aceptable, y con el paso del tiempo algo involuntario, ¿a que me refiero con involuntario? El cuerpo se

acostumbra fácil a todos los factores que hagamos con el, es tan maravilloso que responde a todas las cosas a lo que lo “acostumbramos” en este caso a provocar un vomito al momento de ingerir cualquier tipo de alimento, entonces cuando tienes mucho haciendo este mal habito tu cuerpo cree q es algo normal, pero no, consumes un alimento o bebida y de inmediato sientes las ganas de vomitar. Esto se convierte en un malestar tan grande que se llegan a hacer tantas yagas en el estomago por el exceso de ácidos gástricos que se convierte en un cáncer de estomago y esófago porque los dos se queman.

La anorexia y la bulimia juntas es lo mas peligroso porque, quieres ser tan flaco y no quieres comer, pero necesitas comer, así que lo haces y te da remordimiento y corres a vomitar. Consumen la menor cantidad de calorías y utilizan también diuréticos, laxantes y recurren a provocar un vomito.

Llegan a tal grado de estar tan mal del cuerpo y de la mente, que se producen diferentes dolores en el cuerpo para distraer a la mente del hambre tan grande que tienen. Se cortan y lastiman en lugares no visibles a la gente.

Existen una cantidad de paginas de internet donde te informan como puedes lograr ser una buena anoréxica y bulímica, como puedes engañar a tus padres o familiares para que no se den cuenta de lo que esta pasando contigo. La mas común es la mía y ana (mía bulimia y ana anorexia)

Es tan triste como existe entre nosotros tanta gente enferma que orilla a comportarse igual a la gente “sana”. **Caemos aquí en el tema de la VERDAD no sabemos si para esa gente el invitar a las niñas a unirse a su estilo de vida, sea bueno, porque no conocemos si en la mente de la persona esa sea la verdad. Talvez su verdad es que hacerse daño y ser delgadas es lo mejor, pero para otros la verdad es que no te hace bien lastimarte. Una verdad puede tener diferentes perspectivas, para mi la verdad es algo que todos sabemos y podemos comprobar como cierto, podemos tener el conocimiento a partir de la realidad, y podemos tener el conocimiento en base al aprendizaje que son las experiencias, la percepción etc.**

**Es decir en una rehabilitación de una persona anoréxica y bulímica, ya casi a punto de salir de la clínica su conocimiento es que estas dos**

**enfermedades son malas para su desempeño físico, intelectual y moral, ella tiene ese conocimiento (que se le pueden caer las uñas, el cabello, parar su menstruación etc.) entonces la persona aprende , con base a su experiencia que eso es muy malo, digo experiencia porque es algo que ella ya vivió (sí, se le callo el cabello, las uñas se le hicieron feas y se detuvo su menstruación) y así es conciente de toda la información que le proporcionen sobre los daños de esta enfermedad, es así cuando ella platica con otra persona , le comunica su experiencia, entonces la otra persona ya tiene el conocimiento mas no el aprendizaje.**

Todo es cuestión de definir los conceptos, pero yo puedo resumir por mi **conocimiento y aprendizaje**, que estas dos enfermedades son muy malas, mucho tienen que ver los medios de comunicación, el venderte la idea de adelgazar sin esfuerzo, la publicidad de prendas de vestir cada vez mas angostas, etc. y la presencia de estrellas del espectáculo y modelos de moda que lleva a muchas mujeres a pensar "si ella tiene ese aspecto yo también lo tendré " (a cualquier precio, aún el de la propia salud). Además en nuestra sociedad el lema de la "delgadez" es un tema muy rentable, porque existen infinidad de productos para quemarte la grasa, y estos se convierten para el empresario en sinónimo de éxito.

Determinados rasgos de la personalidad contribuyen a que algunas personas estén en riesgo.

Por eso es importante estar alerta e informar a través de campañas publicitarias el mal que hace esta moda, como por ejemplo la firma de ropa SAIL que incluye en sus campañas gráficas o de televisión advertencias sobre estas enfermedades.

La anorexia y la bulimia son enfermedades que se pueden prevenir y si ya se padecen se pueden controlar para no llegar a la muerte. No tenemos que ser uno mas de la sociedad perfeccionista, se tú.. disfruta, ama, VIVE!!!

<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/autoestima-significado.html>

<http://www.anaymia.com/>

<http://anorexicasanonimas.blogspot.com/>

<http://www.sineljefe.com/la-anorexica-de-28-kilos-habla-desde-el-hospital/>

<http://www.educar.org/articulos/bulimiayanorexia.asp>

<http://www.comoves.unam.mx/articulos/anorex.html>