

READING PLAN

Chapter: 8

1th

SECONDARY

*Radiografía
de la anorexia*



 **SACO OLIVEROS**

EL PREMIO ES LA LECTURA

PRIMER AÑO

PLAN LECTOR

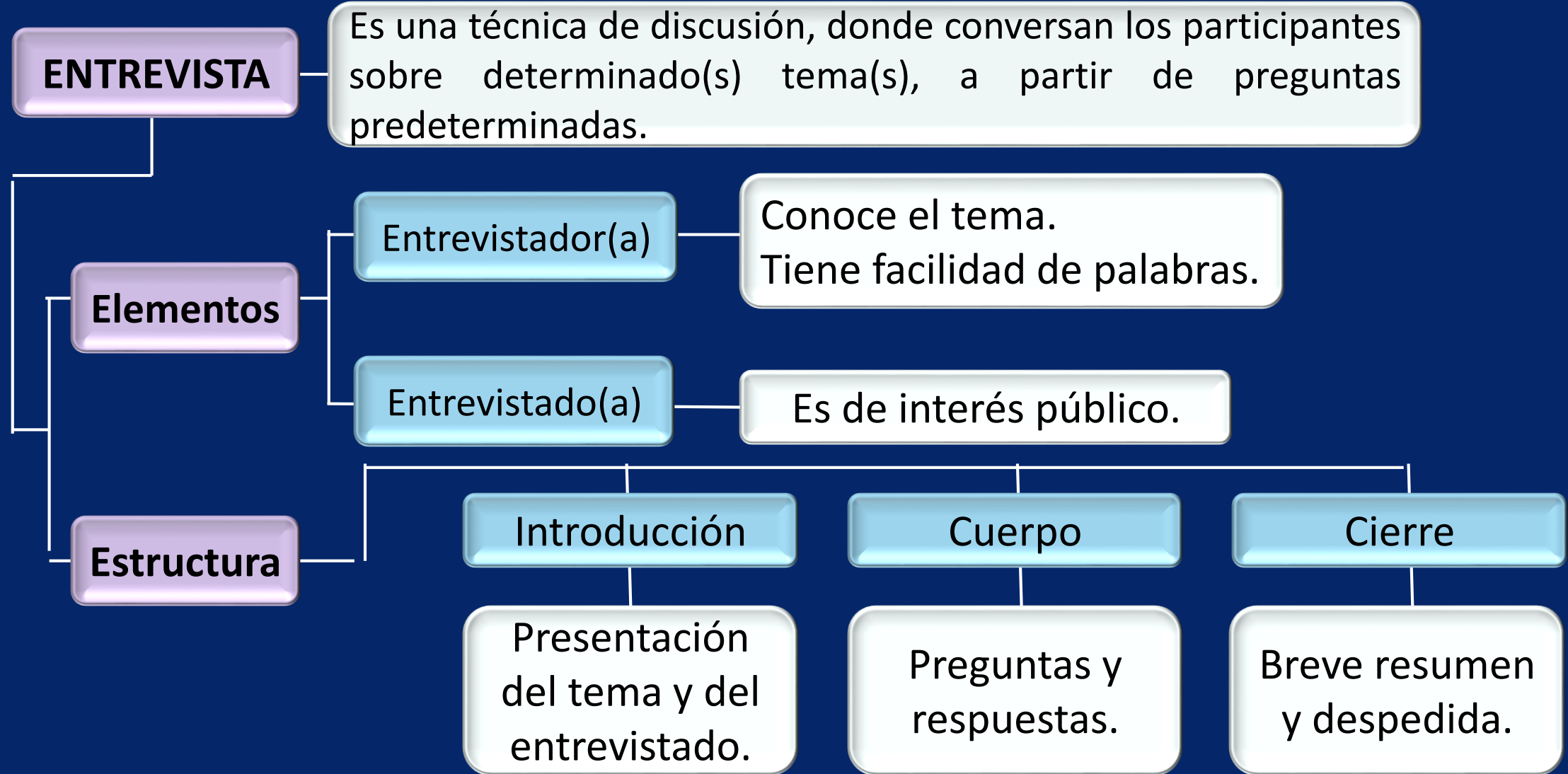


**Este cuento esconde
uno de los mayores peligros
de las redes sociales.**

**¿Pones excusas o te
rehúsas a comer con
frecuencia?**

**¿Mientes
constantemente sobre
la cantidad de comida
que ingieres?**

**¿Siempre estás retraído(a),
irritable y con dificultades
para dormir?**



RADIOGRAFÍA DE LA ANOREXIA

Entrevista a Beatriz Esteban

Autora de *Seré frágil*, libro basado en su experiencia con la anorexia.

La anorexia es un trastorno alimentario con una gran incidencia en los adolescentes. Beatriz Esteban, una joven estudiante de Psicología, cuenta su propia experiencia con la enfermedad para ayudar a los afectados y a sus familias a superarlo. Las entrevistas sobre anorexia las suelen conceder profesionales médicos expertos en este tema, pero conocer la enfermedad desde el punto de vista de una persona que la ha padecido y ha conseguido superarla puede ayudar mucho a otros afectados, la mayoría adolescentes y jóvenes que, como le ocurrió a Beatriz Esteban, una estudiante de Psicología de 19 años que hace cinco pasó por esta experiencia devastadora.



Ella no se encontraba a gusto con su aspecto físico y se enganchó en un proceso que, lejos de devolverles la autoestima perdida, la convirtió en esclava de una forma de vida que arruinó su salud y le impidió ser feliz. Beatriz, que ha conocido en primera persona este problema y está convencida de que siempre se puede superar con la ayuda adecuada, ha escrito

un libro -*Seré frágil* (Editorial Planeta 2017)- en el que lanza un mensaje de esperanza a todas aquellas personas que se han sentido solas e incomprendidas por sufrir un trastorno de la conducta alimentaria.

- Cuando tenías anorexia, ¿eras consciente de padecer una enfermedad?

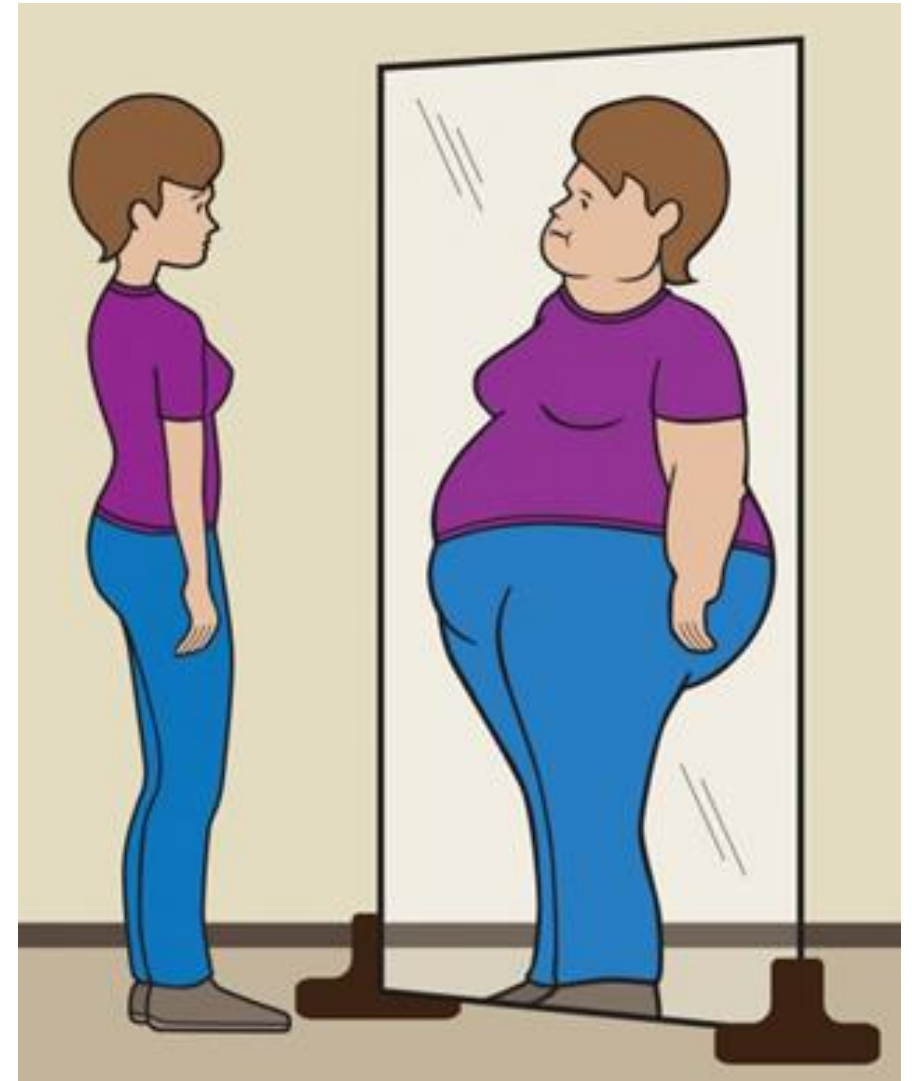
No, porque yo no me sentía incluida en la imagen de lo que me habían enseñado que era una persona con anorexia. Y es que yo no había dejado de comer durante días, ni había perdido un determinado número de kilos, así que como yo no me veía reflejada en esa imagen, como la de una chica que está en los huesos, pensaba que no estaba lo suficientemente enferma como para pedir ayuda, y creía que lo mío solo consistía en seguir una dieta con la que me estaba cuidando.

Esa idea hizo que me engañara a mí misma, y me costó mucho aceptar que tenía un problema. No fui capaz de admitirlo hasta que tuve delante a una profesional, que me lo tuvo que repetir a la cara varias veces, y decirme "tienes anorexia", para concientizarme. Creo que esto es algo que le pasa a muchísimas personas, que no se llegan a creer que de verdad tienen un problema porque su conducta no entra dentro del diagnóstico de la anorexia.

¿Qué características de la personalidad pueden hacer a un joven más propenso a desarrollar anorexia?

Es un hecho que hay factores predisponentes a la anorexia, lo que no significa que una persona que los tenga vaya a desarrollarla, pero la vuelven más vulnerable. Y fundamentalmente son una

baja autoestima y una elevada autoexigencia; el perfeccionismo llevado al límite. Eso con respecto a los factores individuales, pero luego hay otros aspectos que influyen de una manera tan sutil que ni siquiera nos damos cuenta, y son los mensajes que recibimos desde pequeños procedentes de los medios de comunicación, la publicidad, o las modas. Esos cuerpos perfectos de actores y actrices guapísimos que, incluso en el caso de que pienses que no te afectan, al final hacen que no te sientas representado de ningún modo. La gente no se da cuenta de que esas imágenes te van influyendo sutilmente. Yo, por ejemplo, nunca quise ser como una modelo, pero creo que si yo hubiera visto programas en los que informaran sobre temas de salud mental, en los que se normalizara el cuerpo de la mujer y se explicaran los mitos alimentarios y los



peligros de seguir ciertas dietas, posiblemente, no me hubiera llegado a ocurrir lo que me sucedió. Por ejemplo, haber crecido con un modelo de muñeca como la Barbie, te hace pensar que te sobran kilos y grasa por todas partes, y nadie te enseña que es normal tener algún rollito o un poco de barriguita, ya que eso no significa que no estés sano.

Creo que hay mucha desinformación al respecto, y que nos han vendido que adelgazar es la clave del bienestar, y hay gente que puede tener un peso más elevado y estar sana porque es su peso natural, de acuerdo a su constitución y características. Pero muchas veces no conviene hablar de ello, y estamos bombardeados por mensajes procedentes de la industria de las dietas, que nos inculcan la idea de la 'mujer objeto', pero que al final hace mucho daño.

No hay que olvidar que, aunque se estima que el 95% de las personas que padecen un trastorno alimentario son mujeres, también hay hombres que lo sufren, y es importante visibilizarlos porque muchos jóvenes con este problema no se atreven a hablar de lo que les pasa al considerarlo una especie de enfermedad femenina, a pesar de que se trata de un trastorno mental que le puede afectar a cualquiera. Y estoy segura de que cada vez hay más hombres que lo sufren y se lo callan por vergüenza.

Una vez oí a un adolescente que explicaba a sus amigos cómo había conseguido adelgazar dejando de comer y engañando a su madre para que ella no lo descubriera. ¿Qué signos pueden alertar a los padres de que su hijo tiene este problema para poder ayudarle?

No creo que sea tanto un problema de los padres, como del enfermo. No podemos esperar que los padres ejerzan de policías para vigilar y controlar lo que come su hijo a partir de cierta edad, pero creo que tienen que estar atentos a los cambios de humor que experimenta, y que son muy drásticos, muy bruscos. Los adolescentes y jóvenes con un trastorno alimentario se muestran sobre todo, muy irascibles, están siempre a la defensiva cuando les dicen algo. De hecho, los cambios bruscos de humor son un efecto colateral de la dieta, ya que cuando tenemos hambre estamos más enfadados. Además, suelen evitar ir a comer fuera, o comer con la familia, poniendo excusas o diciendo que ya han comido en otro sitio, y muchos se obsesionan con el ejercicio físico, que de repente se convierte en una obligación para ellos.

Esto no significa que el hecho de que un joven practique deporte con frecuencia o cuide su alimentación se deba a que sufra un trastorno alimentario. Por eso es tan importante que los padres se fijen en el aspecto psicológico de su hijo, y observen si este se siente bien consigo mismo. Pero lo más importante es que el afectado se dé cuenta de que tiene un problema, y que sea él mismo el que le diga a los demás que necesita ayuda.

CONSEJOS PARA SUPERAR LA ANOREXIA

La terapia de grupo puede ayudar a personas adictas al alcohol o a la comida; en el caso de las personas que sufren un trastorno alimentario como la anorexia, ¿les puede ayudar compartir su experiencia con otras personas?

Depende mucho de la etapa en la que te encuentres, porque cuando estás en el

peor momento de tu enfermedad, escuchar a otras personas puede resultar negativo si se trata de historias con un mal final o un mal pronóstico, porque esto solo sirve para hundirte todavía más y alimentar el trastorno. Tú puedes escribir algo para desahogarte, pero eso puede hacer más daño todavía a alguien que se encuentra mal, y eso se ve mucho en las redes sociales. Lo que sí es positivo es compartir las victorias, tener un grupo de apoyo. Y, sobre todo, es muy beneficioso tener a alguien con quien celebrar esas pequeñas victorias que los que no conocen la enfermedad consideran normales, pero que a ti te han costado mucho esfuerzo, y también contar con alguien a quien le puedas confesar que estás mal, y que sea capaz de comprenderte; que te entienda, que te escuche, y haga que sientas que no estás

solo. Esa persona tiene que estar un poco por encima del problema, y para eso están los profesionales, los psicólogos. Es bueno escuchar historias, pero siempre que sean positivas y no te arrastren al fondo; por ejemplo, no es necesario conocer cómo y cuántos kilos perdió una persona y lo mal que se llegó a encontrar, sino lo que hizo para salir del problema, y lo que decidió cambiar en su vida para conseguirlo.



Desde tu experiencia, ¿qué consejo les darías a los jóvenes atrapados por la anorexia?

Creo que se tiene una idea muy equivocada de lo que son este tipo de trastornos, y me gustaría aclarar que la palabra anorexia indica un diagnóstico muy específico, que para que determinar que un paciente padece anorexia nerviosa tiene que cumplir una serie de requisitos o criterios clínicos que muy pocas personas cumplen. Y el problema está ahí desde el momento en que te das cuenta de que no eres feliz haciendo lo que haces y viviendo como vives -pendiente de las calorías y de la balanza-, y no puedes volver atrás porque te da mucho miedo volver a comer con normalidad, o dejar de hacer ejercicio un solo día, o te sientes incapaz de comer algo sin vomitar.

Los trastornos alimentarios siguen el mismo patrón que las adicciones, y te provocan depresión y ansiedad. Son cosas que te quieres ocultar a ti mismo, pero que tarde o temprano van a estallar, y necesitas darte cuenta de que hay algo en tu interior que falla y tener el valor de pedir ayuda, porque eso no es vida. Y ese es el mensaje que yo quería transmitir con el libro, que pedir ayuda es valiente, y no es algo de lo que haya que avergonzarse, porque de un trastorno alimentario se puede salir, pero para eso tienes que aceptar la ayuda de otros.

¿Y qué crees que se debería hacer a nivel social o institucional para prevenir la anorexia, o para ayudar a salir de ella a las personas que la padecen?

Yo creo que es muy necesario desestigmatizar todo lo que gira alrededor

de las enfermedades mentales y la salud mental. Y no hablo solo de los trastornos alimentarios, sino de la salud mental en general, que todavía sigue siendo un tema tabú, y que debería comenzar a abordarse en los colegios, porque es muy importante que los niños sepan que pueden hablar de sus problemas, y que haya un psicólogo en el colegio al que pueden acudir. Y en el ámbito familiar también es muy importante formarse sobre estos trastornos para establecer un ambiente de confianza en el que todos los miembros de la familia puedan expresar lo que les ocurre, y no sentirse avergonzados de tener este tipo de problemas. A nivel institucional y a nivel de sociedad hay que concientizar a las personas sobre la realidad de las enfermedades mentales para que dejen de tratarse como 'cosas de locos' y comprendan que es algo normal, algo que le puede pasar a cualquiera,

y que necesita solución de la misma manera que la necesita un esguince de tobillo. Hay que normalizar las enfermedades mentales y tratarlas con naturalidad.

ACTIVIDAD N.º 8

1. Nivel literal

Indique la verdad o falsedad respecto a las características que nos hacen propensos a caer en la anorexia, según el texto leído.

- a. Baja autoestima (**V**)
- b. Estar más preocupado o prestarle más atención al peso y a la figura. (**V**)
- c. Ser influenciados por la publicidad, la moda y por los medios de comunicación. (**V**)
- d. Tratar de ser perfeccionista o autoexigente (**V**)
- e. Tener problemas familiares. (**F**)

2. Nivel inferencial

¿Cómo se puede lograr superar la anorexia?

Apoyo de la familia

Grupo de apoyo

Compartir las pequeñas victorias

3. Nivel crítico

Elaboramos en grupo un árbol causal de la anorexia.



5. Mejorando nuestras habilidades blandas

Redacta y comparte con tus compañeros leyendas o mitos que te hayan contado tus abuelitos o hayas escuchado de otras personas mayores.

https://www.youtube.com/watch?v=WHoXAw5_gcw

El premio es la lectura

