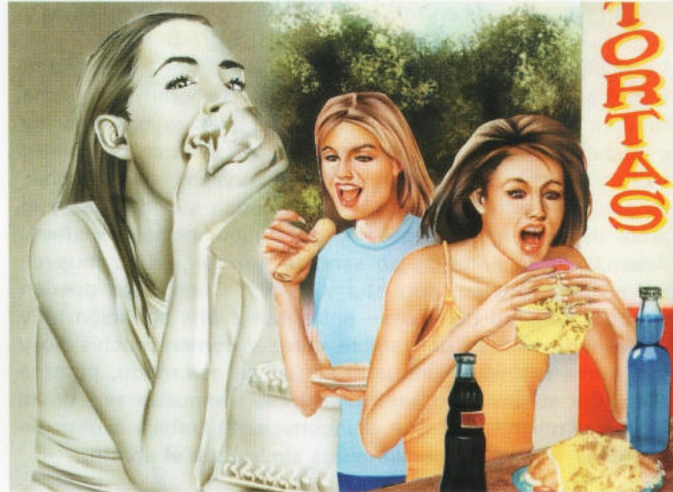


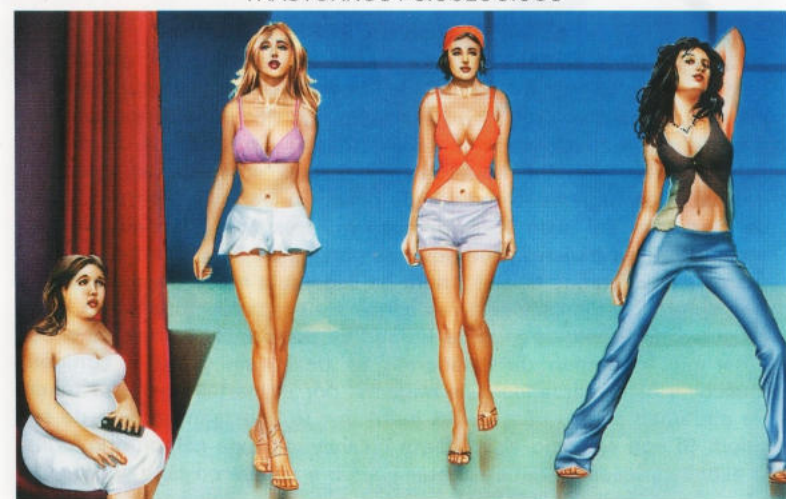
TRASTORNOS PSICOLÓGICOS



COMEDORAS COMPULSIVAS (BULIMIA)



LA BULIMIA



LA MODA DE LA ESBELTEZ

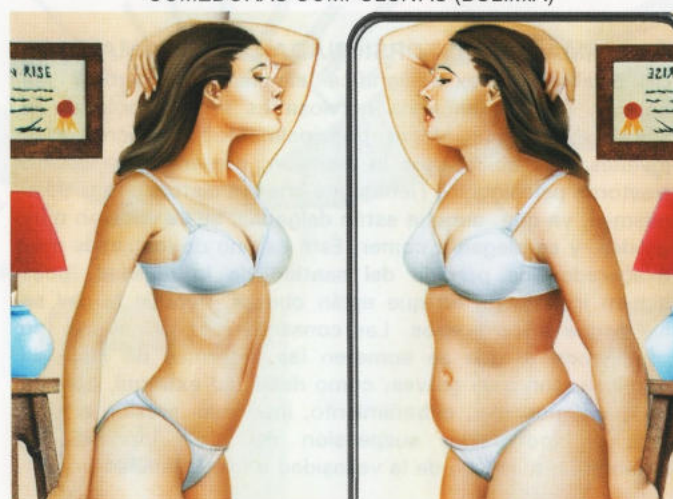
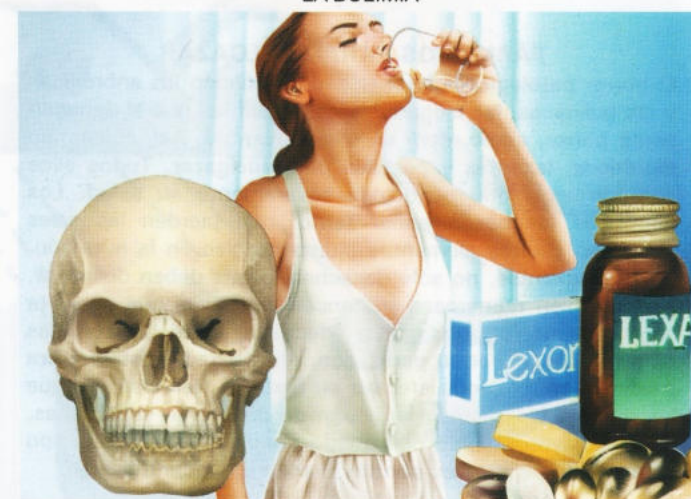
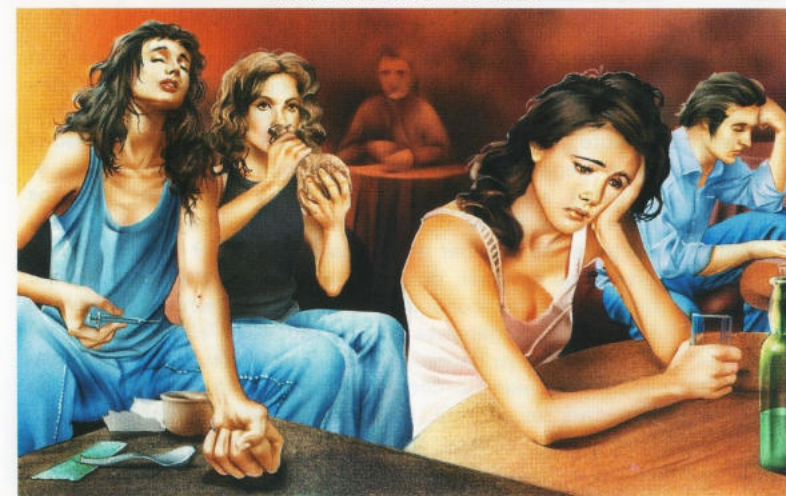


IMAGEN DISTORSIONADA DE SÍ MISMA (ANOREXIA)



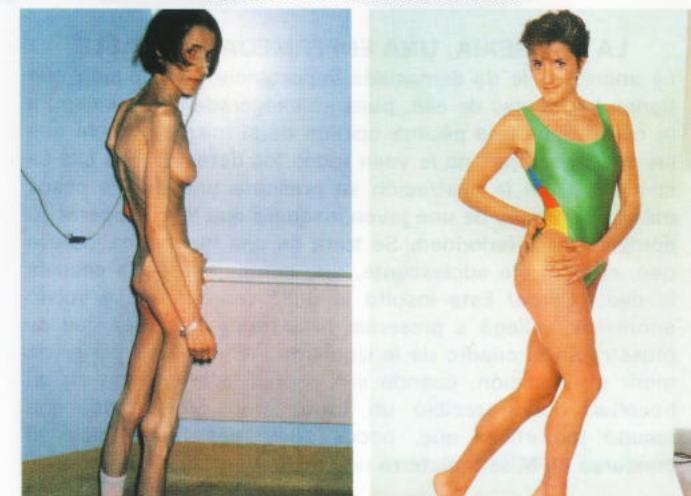
FÁRMACOS PARA ADELGAZAR



ADICCIONES



ATENCIÓN MÉDICA Y PSICOLÓGICA



LA ANOREXIA

LA BULIMIA

Las enfermas de bulimia o **bulímicas**, suelen **provocarse el vómito, inmediatamente después de ingerir considerables cantidades de alimento, para no engordar**. A este síndrome se le conoce como **síndrome atracón-purga**, es decir, se dan un atracón de comida y luego se purgan con el vómito. En los casos leves, las bulímicas actúan de este modo sólo una vez en varias semanas y, el resto del tiempo, se mantienen bajo régimen alimenticio, para no subir de peso. En casos más graves, el ciclo atracón-vómito llega a producirse varias veces al día. Los vómitos repetidos perjudican mucho al organismo, puesto que reducen el pH de la sangre y causan debilidad, espasmos y contracturas musculares. Además, el ácido vomitado daña los dientes, y puede provocar dolor de garganta y ardor de estómago. También resultan afectadas las glándulas salivales, que llegan a inflamarse mucho.

FÁRMACOS PARA ADELGAZAR

El horror patológico a la obesidad que tienen las anoréxicas y las bulímicas, las ciega a las cosas por las que sí deberían sentir horror, como **morir en plena juventud**. Así, consumen **diuréticos, laxantes y pastillas para adelgazar**. Todos ellos son fármacos que perjudican severamente su salud. Los diuréticos las hacen orinar tanto, que pierden las sales minerales y otros elementos indispensables en la nutrición. Con los laxantes, no sólo desechan lo que deben desechar, sino también numerosas sustancias nutritivas que necesita su organismo, para funcionar adecuadamente. Las pastillas para adelgazar, por su parte, son, en realidad, **pastillas para perder el apetito**, que afectan su Sistema Nervioso, porque las drogan, y les crean la ilusión de que están satisfechas, aunque hayan comido demasiado poco. Estas pastillas son sumamente peligrosas, porque **pueden provocar adicción**.

LA ANOREXIA, UNA ENFERMEDAD CURABLE

La anoréxica le da demasiada importancia a la opinión que tienen los demás de ella, pues es exageradamente insegura y, como tiene una pésima opinión de sí misma, anhela que las otras personas no le vean todos los defectos que ella se encuentra. En la ilustración se presenta uno de los casos más asombrosos de **una joven insegura que logró superar su complejo de inferioridad**. Se trata de una muchacha inglesa que, cuando era adolescente, una compañera de la escuela le dijo: *¡Cerdá!* Este insulto le dolió tanto, que se volvió anoréxica, y llegó a presentar la extrema delgadez que se muestra en el cuadro de la izquierda. Ya estaba a punto de morir de inanición, cuando sus padres la internaron en un hospital, donde recibió un tratamiento prolongado, que resultó tan eficaz que, pocos años más tarde, **ganó el concurso de Miss Inglaterra** (ver ilustración de la derecha).

COMEDORAS COMPULSIVAS

La bulimia es un trastorno de la alimentación, que afecta principalmente a mujeres jóvenes. Se caracteriza por una tendencia a consumir de manera compulsiva una enorme cantidad de alimentos, para después provocarse el vómito. Las bulímicas son enfermas emocionales, con muchas carencias afectivas, es decir, no se aman a sí mismas y el amor de los demás, cuando lo consiguen, no las satisface. Además de la pena de no sentirse amadas, estas mujeres sufren de ansiedad, angustia y estrés. Cuando no pueden soportar más su dolor o se enfrentan a una situación muy estresante, sienten un hambre voraz y comen muchísimo y con suma rapidez. Aunque al actuar de ese modo, parezca aumentar su ansiedad, su intención es tranquilizarse y darse algo a sí mismas, ya que el inconsciente trabaja a base de símbolos, y para él, **los alimentos simbolizan el afecto**.

IMAGEN DISTORSIONADA DE SÍ MISMA

La palabra **anorexia** significa simplemente **pérdida del apetito**. Pero la **anorexia nerviosa es un trastorno de la alimentación**, que afecta principalmente a mujeres muy jóvenes. Las chicas que la padecen, presentan un **severo trastorno psicológico**. Tienen una imagen distorsionada de sí mismas, ya que, **aunque están delgadas, se consideran muy gordas, y se niegan a comer**. Éste es uno de los casos más exagerados de **pérdida del sentido de la realidad**, pues siguen insistiendo en que están obesas, aunque la piel se les pegue a los huesos. Las consecuencias del ayuno tan prolongado al que se someten las enfermas de anorexia nerviosa, son muy graves, como debilidad extrema, pérdida de masa muscular, estreñimiento, insomnio, presión arterial baja o hipotensión, suspensión del ciclo menstrual o amenorrea, aumento de la velloidad e insuficiencia renal.

ATENCIÓN MÉDICA Y PSICOLÓGICA

La **anorexia nerviosa es diez veces más frecuente en las mujeres que en los hombres**. Las **anoréxicas y las bulímicas requieren tratamiento médico y psicológico o psiquiátrico**. Resulta también de suma importancia la colaboración de los padres, hermanos y amigos, pues las enfermas necesitan mucho afecto y comprensión. En los casos más severos de anorexia, la paciente debe ser hospitalizada. Si no se puede persuadirla de que coma voluntariamente, no habrá más remedio que obligarla a hacerlo. También es conveniente que se le administren nutrientes, por medio del suero. Después de que recupera su peso normal y es dada de alta en el hospital, debe continuar en terapia psicológica o psiquiátrica, durante meses o años, porque las recaídas son muy frecuentes, hasta un 10% de las anoréxicas muere posteriormente por desnutrición o acaba suicidándose.

TRASTORNOS PSICOLÓGICOS

El principal objetivo de todas las personas debe ser disfrutar de la vida y ser feliz, pero los trastornos de la personalidad y las enfermedades psicológicas impiden a muchos seres humanos hallar la felicidad y las miles de cosas bellas y agradables que ofrece la vida. Para ser feliz, es absolutamente indispensable amarse, gustarse y aceptarse a sí mismo. **Mientras más se desapueba y se rechaza a sí mismo un individuo, más desdichado es**. Su incapacidad para obtener de su propia persona el amor y la aceptación, lo induce a tratar de recibirla de los demás, pero las muestras de cariño de sus semejantes siempre le dejan una dolorosa sensación de vacío, porque carece del amor más importante: el suyo. Pero como él no puede amarse ni darse a sí mismo lo que necesita, sigue intentando que otros lo amen y le den. En su desesperación por ser amado puede tener accesos de cólera y, en casos extremos, a actuar con violencia, si alguien lo rechaza o lo critica. Pero quien se ama y se aprueba, no necesita el amor ni el reconocimiento ajeno.

LA MODA DE LA ESBELTEZ

A lo largo de la Historia, se han creado diversas modas, según las costumbres, el modo de pensar y la idiosincrasia de cada cultura. Por ejemplo, el hombre prehistórico esculpía figurillas de mujeres obesas, y las adoraba como símbolos de la fertilidad. En las obras del pintor flamenco, **Petrus Rubens (1577-1640)**, se aprecian los cuerpos desnudos de mujeres excedidas de peso. En las películas mexicanas de mediados del siglo XX, aparecen mujeres con el abdomen muy abultado. Esas mujeres, que hoy nos parecerían francamente gordas, fueron consideradas bellas. Ahora ha llegado la moda de la esbeltez, que exige a hombres y mujeres conservar el cuerpo totalmente libre de grasa. El anhelo de muchos hombres, sobre todo jóvenes, es el de tener un "abdomen de lavadero", es decir, sin grasa y con los músculos bien marcados. Las mujeres, por su parte, aspiran a tener un abdomen plano. Pero no es justo que **lo consigan a costa de su salud**. Si con ejercicio y una dieta balanceada, una persona no logra la esbeltez deseada, debe aceptar y amar a su cuerpo tal y como es.

ADICCIONES

Una persona que goza de salud mental, **se ama y se acepta a sí misma, y tiene sentido de realidad**, esto es, conoce sus capacidades y limitaciones. Por ello, sus metas son realistas y logra alcanzarlas. Lamentablemente, hay muchos individuos que sufren enfermedades psicológicas, y niegan la realidad. Se imponen metas imposibles y, como no pueden alcanzarlas, se frustran y deprimen. Algunos consumen sustancias adictivas, como estupefacientes, enervantes y alcohol, para tratar de escapar de su realidad y poder inventarse una vida feliz. En vez de estudiar, practicar un deporte, trabajar o realizar alguna actividad que los conduzca al progreso, pierden su tiempo alcoholizándose y/o drogándose y, cuando cesa el efecto de las drogas, se intensifican su depresión y su frustración. Entonces necesitan más droga, y crean un círculo vicioso, hasta que fracasan en todos los aspectos de su vida. Muchas bulímicas y anoréxicas son **farmacodependientes**, es decir, **adictas a fármacos para adelgazar**, y sus sufrimientos son similares a los del resto de los drogadictos.