

48



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES
"ACATLÁN"

ANOREXIA Y BULIMIA... ¿SINÓNIMO
DE ÉXITO?



TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PERIODISMO
Y COMUNICACIÓN COLECTIVA
PRESENTA
GABRIELA MASETTO GODÍNEZ



ASESORA:
MTRA. LUCÍA ELENA ACOSTA UGALDE

MAYO DEL 2002

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

PAGINACION DISCONTINUA

Para las mujeres

La belleza de una mujer no está en la ropa que usa, en la figura que tiene o en la manera en que se arregla el cabello.

La belleza de una mujer debe ser vista en sus ojos, porque son el camino a su corazón, el sitio donde el amor nace.

La belleza de una mujer no es su rostro, pues la verdadera belleza de una mujer se refleja en el alma.

Está en el cuidado que ella amorosamente brinda, en la belleza que demuestra, en la pasión que demuestra.

Y la belleza de una mujer con el paso del tiempo: ¡Crece!

TÉNGANLO SIEMPRE PRESENTE.

(Commemoración del Women's History Month)

DEDICATORIAS

La verdad es difícil creer que llegué hasta este momento, no sé, lo veía como un sueño; sin embargo, ahora es toda una realidad; un gran esfuerzo que me llevó varios años de mi vida. Hoy concluyo un ciclo, el más importante, por eso titúlame es una de las más grandes satisfacciones que he tenido. Fue un largo caminar lleno de triunfos y fracasos que me hizo más fuerte. Sé que aún me faltan por vivir más experiencias, aunque no todas serán buenas, no agacharé la cabeza ante la adversidad, más bien la enfrentaré y trataré de luchar por lo que deseo.

Quiero dedicar de manera especial este trabajo a la gente que quiero y que ha dejado un recuerdo imborrable en mi vida. Espero que lo tomen como un tributo de amor y agradecimiento.

Antes que a nadie a Dios, por darme la vida y libre albedrío, sólo por eso. Gracias porque tu luz ha llenado de fe y amor mi corazón; sé que nunca me abandonas aun cuando yo cometa graves errores. Por favor, que tu amor ilumine siempre mi corazón.

A todos los que espiritualmente han estado conmigo. Por su apoyo, ayuda y consejos, han sido parte esencial en mi vida. Sin ustedes habría sido muy difícil salir adelante, gracias por su luz.

A mis padres: Rafael y Martina porque sin ustedes simplemente no existiría. Gracias por darme la vida; por todo su amor y cariño. La educación que me dieron es la mejor herencia y arma que tengo. Les agradezco que estén conmigo, los quiero mucho.

A mi mamá Chenchá por permanecer a mi lado en todo momento. Gracias por escucharme y cuidarme siempre, sé que puedo contar contigo, me ayudas a ser mejor persona; por ser mi segunda mamá. Tus cuidados y amor los llevo en mi corazón. Sabes que te quiero mucho.

A mi abuela, a mi tía Toña (osita) y Lukitas (+) porque nunca me abandonan, no me dejan sola. Gracias por sus cuidados, por todos los momentos. Los quiero.

A mis hermanas: Cata y Mary porque son mis amigas y aunque todas se vayan ustedes siempre van a permanecer. Gracias por ser como son, su alegría y entusiasmo me hacen desear ser mejor. Siempre me escuchan y cuidan, saben aguantar mis malos ratos. Por eso les digo que son las mejores hermanas. Las quiero mucho.

A Viky, Martha y Marco por ser parte de mi familia. Gracias por permanecer con nosotros, por su apoyo, alegría y cariño. Los quiero.

A mi padrino Mariano por haber estado conmigo por 21 años. Gracias por tu amor, el cual siempre me demostraste. Sé que físicamente no puedes ver esto, pero segura estoy que desde el cielo me echas *mano negra* para salir adelante; tu cariño me acompaña, así lo siento. Te quiero y extraño mucho. Descansa en paz; por favor, no te preocupes por mí.

A Javier (osito) por formar parte de mi vida y ser muy importante, a pesar de que no luchamos por nosotros y el destino nos separó. Por todo el amor que nos tuvimos y el gran cariño que ahora siento por ti. Ya eres un ángel del cielo, pero tu recuerdo me acompaña. Gracias por haber existido y cruzarte en mi camino; segura estoy que siempre supiste lo mucho que te amaba y sé que fui plenamente correspondida. Sabes lo que significas para mí; *mi gran amor* (buba). No te olvido

A Erika y Alejandra. Son mis mejores amigas y siempre lo serán. Gracias por escucharme y compartir conmigo todos los momentos buenos y malos, por aguantar mis "exalquileras" e impulsarme a hacer cosas que me cuestan trabajo. Su confianza es la prueba más grande de su cariño. Ustedes me han demostrado que la amistad verdadera sí existe.

Cecilia, Yeimi, Raúl, Mary y Luz Ma. Por ser mis amigos. Me enseñaron que existe gente muy valiosa y sincera, ojalá la amistad que nació sea para siempre y la distancia no arruine el cariño. Son súper, su alegría me contagia. Los extraño mucho.

A Fernando Martínez. Fuiste la inspiración para concluir este proyecto. Gracias porque, sin saberlo, tu voz me acompaña todas las noches y las llena de alegría. Eres increíble.

A Verónica Gil. Fuiste la iniciadora de este proyecto.

A mi asesora Lucy por aceptar ser parte de este proyecto y ayudarme a poner en orden mis ideas para volver todo esto una feliz realidad. Gracias, mil gracias por escucharme, su paciencia y consejos. Gracias por ser mi cómplice y amiga.

A la Máxima Casa de Estudios (UNAM) pero sobre todo a la ENEP Acatlán que junto con los profesores me dieron la instrucción necesaria para alcanzar mis metas.

A Jorge por ser alguien muy, muy especial; por los momentos buenos y malos que vivimos. Por formar parte de un bonito y juguetón secreto (sabes a lo que me refiero). Por muchas razones ocuparás un lugar importante, para mí siempre serás mi amigo.

A todos les doy gracias por su apoyo y cariño.

Gaby

ÍNDICE

Introducción.....	I
Capítulo I.....	1
<i>Anorexia y bulimia</i>	
Capítulo II.....	31
<i>La mujer en el siglo actual</i>	
Capítulo III.....	62
<i>Anorexia y bulimia...¿sinónimo de éxito?</i>	
Conclusiones.....	120
Bibliografía.....	131

INTRODUCCIÓN

"¡Qué barbaridad, estás gordísima!" Pareciera que con esa frase las mujeres debemos vivir día a día desde hace ya varios años. La idea de la delgadez se ha instaurado en nuestro consciente e inconsciente y creemos que hay que estar a la moda para ser aceptada en la sociedad.

El cuerpo humano es nuestra casa, y hay que procurarlo. No se vale descuidarlo, pues con él damos la primera impresión, es lo que critican y juzgan primero las personas a nuestro alrededor.

Hoy en día es un pecado para la mujer estar descuidada. La obesidad ocasiona burlas y rechazo. Quienes padecen de sobrepeso, además de lidiar con las personas que las juzgan, soportan que la moda actual no está creada para ellas, pues la ropa es muy chica y entallada.

Además, son constantes los mensajes publicitarios en las revistas femeninas y televisión principalmente, donde se ensalzan el cuerpo delgado, como si fuera lo único para conseguir el éxito en todos los ámbitos, sin importar la preparación intelectual.

Entre los roles considerados por autonomasia para la mujer se encontraban el de madre y esposa. Fue hasta que se le concedió el derecho al voto, aproximadamente en 1920, cuando su voz fue tomada en cuenta. Además la vida se volvió más "movida", es decir; tenían que salir a trabajar y ya no dependían tanto del esposo.

Al cambiar la dinámica social se transforma su papel, pues ya forman parte activa de la fuerza de trabajo. Es ahí cuando comienza la preocupación exagerada por mantener la línea, que al principio no era tan delgada, sino más bien era llenita, cadera ancha y busto grande.

Pero después la sociedad se volvió más exigente gracias a la gran influencia y auge que tuvieron los medios de comunicación; sobre todo la televisión que permitía conocer diferentes estilos de vida a seguir; además de las revistas femeninas las cuales mostraban la moda, en sus portadas comenzaban a aparecer modelos guapas como estereotipos o prototipos de lo mujer.

Entonces se fue estableciendo la exigencia de un cuerpo extremadamente delgado, sin nada de grasa, ni formas exageradas, casi asexuado, como se ha visto desde el siglo XX y principio de este XXI.

Por otra parte, la relación con la comida se ha vuelto muy complicada para la sociedad, ya que representa el amor, la amistad, las relaciones sociales, pues es en desayunos, comidas y cenas donde se tratan diversos temas. Esas horas, principalmente en la tarde, la familia se reúne para conversar, pasar un rato agradable y convivir.

Los alimentos son la fuente de energía para el buen funcionamiento del organismo, dan vitalidad y fuerza para realizar todas las actividades cotidianas.

Sin embargo, esta relación se ha visto afectada, sobre todo en la adolescencia, pues por la moda vigente pensamos en los alimentos como un mal necesario, y creemos que no nos hacen tanta falta, por el contrario, lo que logran es engordar. Otro factor importante son los conflictos familiares que muchas mujeres no saben enfrentar; esconden sus sentimientos, ocasionando muchas veces timidez y baja autoestima, más si son víctimas de insultos y burlas.

Es importante resaltar el trabajo de la Maestra en Ciencias, Dafna Feinholz, quien nos presenta una discusión sobre los cambios y ajustes que caracterizan a la adolescencia los que en un medio desfavorable pueden dar lugar la anorexia nerviosa. *

Los trastornos de la conducta alimentaria se han puesto a la orden del día entre mujeres de todos los estratos sociales y edad, pero principalmente entre las de 13 y 30 años, pues son quienes tienen más contacto con la sociedad, ya sea por la escuela o el trabajo, por lo que procuran evitar el rechazo.

En la presente investigación trato el tema de anorexia y bulimia, ambos trastornos de la alimentación, cuyo fin es perder peso. Se estudian sus características y consecuencias, además de lo importante que es para las mujeres estar siempre dentro de un estereotipo de belleza ya marcado. Si una mujer no logra seguir con estas reglas, es obesa y no está dentro de una moda, siente frustración y disgusto, entonces busca opciones para sentirse mejor.

En la actualidad ser anoréxica o bulímica es como un sueño, que se vuelve pesadilla para quien las elige, pues como mencioné anteriormente, se pierde peso, se llega a la adorada esbeltez. En los medios se ha hablado de ellas como una realidad efímera; se convierten en amigas de las chicas, las cuales piensan que en cualquier momento podrán controlarlas.

Sin embargo, la realidad es muy distinta. Estos padecimientos causan graves daños físicos y emocionales en las mujeres, porque además de peso, pierden salud, estabilidad, el buen funcionamiento de su organismo, y muchas veces su vida.

*Cuadernos de nutrición, *Anorexia y bulimia, aspectos psicológicos*, p. 2.

Es una ambivalencia ver como los medios de comunicación caen en contradicción, pues por un lado piden mujeres sanas, llenas de vida, por consiguiente bien alimentadas y, por el otro, exaltan la silueta extremadamente delgada para todos los sectores, sin tratar los problemas de salud que tienen algunas modelos muy famosas que no pueden tener una vida propia y mucho menos sana, debido a que sufren una grave desnutrición por la falta de alimento.

En toda la sociedad hay exigencias, las que habitamos en ella tenemos que seguir un rol de conducta. Al nacer ya traemos etiquetas sobre cómo debemos ser. Las mujeres hemos sido obligadas a seguir normas de conducta y comportamiento ya establecidas anteriormente. Todas a temprana edad nos percatamos de lo difícil que es pertenecer a una sociedad, formar parte de ella, sobresalir y buscar el éxito.

El campo de la mujer ya no nada más es el hogar, el esposo y los hijos, cuando los hay. Desde los años 50 o 60, el movimiento femenino logró abrir espacios en todos los entornos, tanto sociales, económicos y laborales para que ampliar nuestra perspectiva.

Desgraciadamente esto ha traído consecuencias sobre la figura femenina, en la actualidad ya no es bien visto que una mujer sea obesa y desarreglada, debe estar a la moda, de lo contrario será objeto de críticas y burlas.

Cuando hay obesidad lo más conveniente es hacer dieta, por lo que hay infinidad de lugares o clínicas especializadas. Con mucha fuerza de voluntad, las mujeres que tomamos esta decisión logramos el objetivo, el cual conlleva muchos sacrificios, pero no es suficiente, pues lo que vemos en los medios de comunicación son cuerpos extremadamente delgados, por lo que es considerado como aceptable y obligatorio para una mujer ser una talla muy chica y estar por debajo de su peso establecido según su estatura y edad.

Las mujeres queremos estar vigentes, ser parte de una sociedad que nos juzga por la apariencia y no por nuestra inteligencia. Buscamos desde muy jóvenes una identidad propia, que en muchos de los casos no logramos encontrar muy fácilmente, por lo cual nos sentimos perdidas en un laberinto sin muchas salidas; mucho peor cuando somos víctimas de burla de amigos, compañeros de escuela, trabajo, o simplemente al escuchar críticas de la gente que está a nuestro alrededor.

Tal vez es ahí cuando los trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia y bulimia nerviosa, comienzan. Todo inicia con una insignificante dieta, pero al no estar conformes con nuestra figura, se presentan.

En el primer capítulo de este trabajo definimos lo que es anorexia y bulimia nerviosa, cuáles son las características de cada una de estas enfermedades y por qué se presentan.

Estos trastornos no nada más son característicos en la clase alta; como se pensaba en un principio, ahora es común encontrarlos en jóvenes de todos los estratos, muchas veces por vanidad, pero otras es porque en realidad no tienen qué comer y restringen esta necesidad.

Aunque esta investigación está basada solamente en los problemas de alimentación que se presentan en las mujeres, es conveniente decir que cada vez son más los hombres que padecen algún trastorno de este tipo, ya que también para ellos se han desarrollado más exigencias sobre su físico, pero aún es más marcado en las mujeres, pues la sociedad que crítica a una mujer, es más flexible con un varón. Las estadísticas muestran que 95% de estas enfermedades la padecen personas del sexo femenino y 5% el masculino.

La anorexia y bulimia son dos trastornos que tienen base psicológica, es decir, son un problema de autoestima y baja capacidad de aceptación. En apariencia parecen similares, porque ambas buscan un mismo fin mantenerse esbeltas, pero tienen algunas diferencias.

Es común ver a adolescentes y mujeres jóvenes extremadamente delgadas comiendo sólo verdura, pequeñas cantidades de carne blanca y mucha agua. Su vida gira alrededor de la comida y su miedo intenso a engordar, a ser obesa. Tratan también de controlar la forma de comer de quienes se encuentran cerca de ellas, siempre buscan nuevas formas de perder peso.

Tienen una imagen distorsionada de su apariencia física. Su peor castigo es mirarse al espejo, pues ven su cuerpo obeso, lleno de grasa; así que no es extraño que eviten los espejos.

Gracias a la falta de alimentación, en su organismo se crean diversos problemas como la amenorrea (falta de menstruación); osteoporosis, problemas con el esmalte de sus dientes, debilidad, cansancio, falta de concentración e insomnio.

Las chicas con algún trastorno alimenticio están conscientes de que su vida corre un grave peligro, pero lo prefieren antes de ser gordas y "ponerse como cerdos".

Cuando una persona anoréxica o bulímica recurre al médico siente un inmenso miedo, pues sabe que éste le mandará una alimentación más estricta, por lo que utiliza infinidad de trucos, como tomar varios litros de agua, para pesar más o esconderse algunos instrumentos como pesas entre sus ropas.

La hospitalización se presenta cuando la desnutrición que padecen es muy severa, y el estado de salud de la paciente es muy grave, por lo que requiere atención especial.

Muchos especialistas dicen que la bulimia se manifiesta por un exceso de estrés, cuando las mujeres están bajo presión, la cual no saben manejar y desahogan con el alimento, pero también está asociada a abuso sexual. Una enferma pudo haber sido agredida sexualmente y como no tuvo forma de liberarse de todos los sentimientos de culpa que les generó, encuentran una escapatoria con esta enfermedad, pues limpian la suciedad de su cuerpo.

La gente que sufre estos trastornos siente una muy baja autoestima, no se creen capaces de generar cariño, de que alguien se fije en ellas, pues piensan que son insignificantes.

En nuestros días es común oír hablar de todo esto, ya que ahora es una moda obligatoria, sobre todo para las adolescentes, ser extremadamente delgadas. Además todas las mujeres debemos seguir rituales de belleza los cuales permitan sentirnos y vernos mucho mejor de lo que somos.

Por lo que ahora también existen varias clínicas de belleza, con tratamientos especiales, que ayudan a reducir talla, peso, reafirmar los músculos, quitar las líneas de expresión, depilar cualquier parte del cuerpo, en fin, procesos que, a parte de causar dolor, tienen un precio bastante elevado.

Hay un gran auge por las liposucciones o lipoesculturas, éstas quitan grasa por medio de una operación dolorosa, cuyo procedimiento es introducir agujas en las partes del cuerpo a reducir. Pero lo más importante es que son riesgosas, porque se utiliza anestesia general, y si una mujer recurre a una clínica clandestina, su vida peligra, porque puede morir o quedar sin oxigenación en el cerebro y de por vida perder la movilidad e inteligencia.

Como ejemplo tenemos a la cantante vernácula Lucha Villa, quien por una mala operación de este tipo, afectó su cerebro y dejó la carrera artística.

En el segundo capítulo trataremos lo que significa ser delgado, la moda, la belleza, las modelos de pasarela y el glamour que trae consigo este tipo de eventos, mencionaremos la importancia de nuestra casa, el cuerpo que cada uno de nosotros tenemos y del cual muchas veces no estamos conformes.

Veremos como la moda, las revistas femeninas, la televisión, los diseñadores de moda van creando una cultura en la conciencia de las mujeres, para que éstas acepten como único medio para sobresalir ser delgada y adaptarse al ambiente, sin tratar de cambiarlo.

Por eso las chicas que tienen una imagen corporal distorsionada pueden ser muy exitosas, a los 30 años muchas ya tienen doctorados y otros estudios, pero no se han preocupado por cultivar su vida emocional, debido a la falta de autoestima y la soledad que sienten.

Todas somos influenciables, nos dejamos manejar muy fácilmente por lo que es anunciado. La publicidad se aprovecha de eso y busca los puntos más débiles de las chicas para causar un gran impacto y conseguir vender más a costa de una férrea competencia que entre nosotras mismas se ha desatado.

Como ejemplo tenemos el caso del comercial de una importante cadena de tiendas en México, *Palacio de Hierro*. En éste hay una clara agresión en contra de la mujer, ya que en su contenido se muestra que alimentarnos provoca culpabilidad al no contener nuestros instintos o necesidades básicas, pues éstas pueden llevarnos a aumentar de peso y talla, lo cual no es bueno.

Sin embargo, no dicen que la modelo tan bonita que aparece en este comercial era anoréxica, por lo cual su aspecto ya no era tan agradable, a consecuencia de la debilidad que tenía y murió por una fuerte sobredosis de droga que usaba para mitigar el hambre.

Todo esto no es presentando en ningún lado, sólo oímos hablar de los trastornos de una manera escueta, como si fuera la solución o escapatoria a los problemas que viven las adolescentes o mujeres que trabajamos y que no estamos tan satisfechas con nosotras mismas.

El capítulo tres es la historia de una chica adolescente gordita, que sufría de burlas y rechazo por parte de sus compañeros. Además, la falta de atención de su padre y la sobreprotección de la madre le provocaba serios conflictos, y en su afán por adelgazar sufrió trastornos en su conducta alimentaria.

Aquí se profundizan las causas y se explican algunos detalles de la rehabilitación que capta la atención de quien lo está leyendo. Tiene un principio y un fin que nos irá mostrando lo que la protagonista vivió hasta lograr en cierta forma su rehabilitación.

La historia será descriptiva, contará y describirá las situaciones por las que Marilú, la protagonista de la historia, atraviesa al volverse anoréxica y bulímica. La relación con sus padres, con sus amigos y el miedo a engordar, porque con la comida reflejaba toda sus frustraciones y coraje.

Este capítulo fue hecho gracias a las lecturas que en el transcurso de la investigación fui haciendo, con datos y citas textuales de autores que nos ayudarán a entender la situación que atraviesa la protagonista.

Anorexia y bulimia son una salida falsa, dos realidades de nuestra sociedad, dos caras de una moneda que llevan a una misma dirección si no son detectadas y tratadas a tiempo: la muerte.

Los trastornos de la alimentación son un padecimiento que de manera superficial se relaciona con la comida, el peso, la figura, la imagen corporal. Sin embargo, en el fondo son una dolencia interna, una falla en la aceptación total, la incapacidad para retomar a la feminidad; una grieta profunda de la autoestima; son la falla para valorarse de forma justa y real. Estos desórdenes alimenticios son únicamente como la punta de un iceberg que se deja ver por arriba de la superficie. Debajo en lo que no se ve, está el gran cuerpo que sostiene y soporta a esa pequeña punta visible.*

* Lilia Villarreal, *¿De qué tenemos hambre realmente?*, p. 20.

CAPÍTULO I.

ANOREXIA Y BULIMIA

*¿Cuál es la verdadera belleza?
La que llevamos dentro,
aquella que no se puede medir
ni con tallas, ni con kilos, la
que conservaremos toda la
vida.*
EDITORIAL MARIE CLAIRE
Octubre 2000

Hoy en día ser obeso parece un pecado, más si eres mujer. La esbeltez extrema es lo actual, una moda que desde hace muchos años ha hecho creer que ser delgado es mejor.

Aline Espinoza, coordinadora de prevención de la Fundación CBA, A.C, dedicada a tratar a chicas con problemas de trastornos de la alimentación, dice que en México es ahora una necesidad el ser delgado, lo cual muchas veces es muy difícil, ya que la sociedad mexicana tiende a ser obesa, pues así es nuestro metabolismo; sin embargo, la obligación a la esbeltez se ha ido arraigando desde hace ya varios años.

La obesidad es un problema para todos los humanos, más si se es mujer, pues existe una marcada preferencia a nivel social para que sea delgada, debido a que para ser considerada atractiva debe estar dentro de una gama de peso mucho menor al hombre.

Todo lo anterior provoca que desde la adolescencia, las mujeres coman menos, muy despacio y con bocados chicos.

Los hombres y las mujeres ven de distinta manera su físico y su preocupación no es igual. Ellas suelen estar menos satisfechas con su figura, ya que desean estar esbeltas a como dé lugar.

Pero antes de entrar en materia es preciso iniciar con la definición de *obesidad*.

Es una condición que implica exceso de grasa (tejido adiposo). En pequeñas cantidades la grasa es muy útil como fuente de energía almacenada y como aislante y absorción de algunas vitaminas (A, D, E, K). Aunque un exceso de tejido adiposo puede presentar serios problemas. (1)

(1) Michael J. Mahoney y Kathryn Mahoney, *Control permanente de peso*.

El exceso de peso es producido, muchas veces, por el consumo de grandes cantidades de comida. Sólo en muy pocos casos se debe a trastornos metabólicos, como la disminución de producción de la hormona de la glándula tiroidea o un aumento en la actividad de las cápsulas suprarrenales, por lo que, si es el caso, debe someterse a un tratamiento médico especial.

La obesidad no es un factor hereditario, en sentido estricto, pero los hijos sí heredan los hábitos alimenticios de los padres desde muy pequeños, los cuales muy difícilmente se eliminan cuando éstos ya son adultos.

La gente que sufre de sobrepeso suele consumir muchas calorías y pocas verduras, carne blanca o fruta, además comen entre comidas.

La obesidad aumenta el riesgo de sufrir enfermedades. Provoca el endurecimiento de las arterias del corazón, pues éste es objeto de grandes esfuerzos; los ataques cardíacos y la elevación de la presión arterial es muy frecuente.

También provoca diabetes senil, cálculos biliares y renales. Produce dolor en las articulaciones, venas varicosas y pie plano, debido a la sobrecarga. Además, se cree que la gente luce poco agraciada y fea.

La acumulación de grasa provoca ensanchamiento de varias partes del cuerpo como: caderas, piernas, estómago, cara, entre otros. La gente obesa es objeto de burla y rechazo. Las adolescentes gorditas se sienten muy mal, al ver que las niñas delgadas son más aceptadas; sus compañeros de escuela las agreden por su físico; la ropa no les queda, pues sólo hay unitalla. También está la presión de los medios de comunicación, como la televisión y revistas femeninas, principalmente, que van creando estereotipos de belleza, asegurando que sólo así tendrán éxito.

Está claro que la obesidad se debe a que la gente come en exceso, pero esto puede ser producto de:

- a) Las personas obesas tienen problemas de personalidad que alivian comiendo en exceso.
- b) La ansiedad como factor determinante, pues se tiende a utilizar la sobreingesta para reducir la carga de emoción ante una situación de ansiedad.
- c) Una persona que sufre de obesidad es tímida, pasiva y siente vergüenza, junto con sentimientos de incompetencia. No es difícil de entender los problemas que sufre una persona con sobrepeso como la discriminación social y las ideas de culpa que la sociedad asigna a la gente gorda. La imagen corporal siempre va relacionada con la

autoestima y las burlas en torno a la apariencia de los jóvenes en etapa escolar. Gracias a todo esto el individuo puede odiar su cuerpo y evitar el contacto social por miedo a ser descalificado. (2)

Las adolescentes buscan siempre conseguir el ideal de belleza establecido por la sociedad, la cual crea modelos arquetípicos que deben ser seguidos; además, los medios de comunicación ejercen sobre todas las personas gran influencia. Todos los días transmiten mensajes sobre estilos y formas de vida.

La idea e imagen del cuerpo femenino perfecto ejerce una omnipresente influencia en la conciencia de las mujeres y comienza a crear conflicto por primera vez durante la pubertad. Las mujeres de las culturas occidentales son bombardeadas con imágenes de mujeres "ideales". (3)

Por ello las jóvenes deciden ponerse a dieta y someterse a regímenes alimenticios severos, en los cuales se privan de varios alimentos. Desgraciadamente sólo las adolescentes sufren por su figura, estos problemas se presentan en mujeres de entre 15 y 25 años, pues es cuando se busca una identidad y se pretende agradar. Así, primero inician con las dietas bajas en grasas, calorías y carbohidratos.

La dieta como cura de adelgazamiento fue descubierta por el predicador inglés W. Bating (1797-1878), y consiste en la reducción de peso corporal por medio de la disminución sistemática del ingreso calórico. El método de Bating consistía en reducir el consumo de grasa y de hidratos de carbono y el aumento de proteínas; mientras que en esta época la dieta consiste generalmente en comidas especializadas y seleccionadas por su bajo contenido calórico y con abundantes proteínas, pues son imprescindibles y por su acción sobre el metabolismo. (4)

Otras opciones son las visitas a las clínicas de dietas en las cuales se suministran medicamentos y se prohíbe comer golosinas, carne de puerco, tortillas y pan; sólo puede consumirse pollo, queso, alimentos integrales, lighth (*fenilalanina*), agua de jamaica y tamarindo sin azúcar, que sirve como diurético. Entre éstas se encuentran:

Dietéticas Logar. Tiene varias sucursales, médicos especializados y titulados. La atención es personal. Cuando ingresa un nuevo paciente se le pesa, mide y se le toma la presión arterial. Cuenta con diferentes dietas que recomiendan, según los kilogramos que tenga demás la persona, si es nerviosa, o hiperactiva, pero todas son bajas en calorías y carbohidratos.

(2) Vicente José Torón Gil, *Trastornos de la alimentación*, p. 8.

(3) Jane M. Ussher, *La psicología del cuerpo femenino*, p. 60.

(4) *Enciclopedia médica del hogar*, pp. 463-465.

Las citas son semanales, además cuenta con vendas reductivas, balines, bolitas de mercurio que se colocan en la oreja para controlar los nervios, la ansiedad de comer y ayudan a la digestión.

El tratamiento es a base de gotas homeopáticas que se toman antes y después de los alimentos y se complementa con medicamentos auxiliares; cuando se llega al peso ideal inicia el proceso de estabilización con el que se evita subir nuevamente. El costo es de 90 pesos por sesión, incluyendo el medicamento base.

Otra clínica muy publicitada en la televisión con comerciales en los que se muestra a una señora obesa envidiando los cuerpos esculturales de las jovencitas es *Slim center*.

Aquí cuentan con médicos especializados en el control de peso. El costo del tratamiento oscila entre los 4,000 y 6,000 pesos, según los kilos que el paciente quiera bajar.

Primero se mide y pesa a la persona, se le hace un examen psicológico sobre sus actividades, hábitos alimenticios y gustos personales. Después se le asigna con el médico que llevará el seguimiento de su tratamiento, y abrirá un expediente. Le solicitarán análisis de sangre para medir su glucosa y un electrocardiograma para conocer el verdadero estado de salud de la persona, éstos se incluyen en el costo del tratamiento.

Ya con los resultados de los análisis clínicos, se le asigna al paciente la dieta a seguir. Cada sesión el régimen alimenticio cambia. Cuando la persona bajó 40% de su peso, es sometido a un tratamiento con vendas reductivas y un gel, que se colocan en el cuerpo durante 15 o 20 minutos, además de las dietas.

También existe la *clínica del doctor Rafael Bolio*, "nutriólogo de las estrellas", pues da consejos en programas radiofónicos para adelgazar. Este doctor recomienda una dieta balanceada, la cual consiste en comer seis veces al día alimentos que se combinan y varían. Aquí se cobra por sesión.

Y por supuesto está *TEO*, un tratamiento a base de anfetaminas, una droga sintética importante del grupo de las aminas estimulantes; acelera el ritmo cardiaco, afecta el sistema nervioso y estimula el cerebro; se ha utilizado de diversas formas (bajar de peso, aliviar la congestión nasal), pero es peligrosa. Si se deja de tomar se corre el riesgo de subir nuevamente los kilogramos perdidos y más.

Existen otras clínicas menos conocidas en las que se utiliza la acupuntura, pastillas, o tratamientos naturistas; hechos a base de hierbas y dietas muy rigurosas, donde la carne es prohibida de manera definitiva.

Las personas tienen una gran variedad de lugares a escoger, aunque no averiguan a fondo cuáles son los beneficios y perjuicios que pueden causarles y sólo acuden al primero que encuentran "porque lo primordial es bajar de peso".

Otro aspecto importante para bajar de peso es el ejercicio. Éste ayuda a reafirmar los tejidos y músculos del cuerpo, además de quemar grasa.

En la actualidad muchas personas se inscriben en gimnasios para seguir rutinas de ejercicios de una o más horas; donde se realizan aeróbicos, levantamiento de pesas para varias partes del cuerpo, así como bicicleta, natación, caminata, ballet, entre muchas otras.

Las mujeres logran reafirmar su busto, piernas, brazos, marcan su estómago, moldean su figura y lo más importante, mantienen su peso. Endurecer el cuerpo y moldearlo es el objetivo; además de sentirse más seguras de sí mismas. Lo que pocas saben es que el ejercicio no conduce a la pérdida total de peso, ya que el apetito aumenta y el número de calorías consumidas es mayor. Además la grasa se convierte en músculo.

Cuando las personas realizan actividades físicas bajan de peso porque pierden líquidos, lo cual es nocivo y fugaz; ya que si no se toma agua, los minerales se pierden y van deshidratando al cuerpo, pero al consumirlos vuelve a recuperarse lo perdido.

Las dietas y el ejercicio logran su cometido, pero su costo es muy alto, no sólo en lo económico sino también en la salud. Se pierde potasio, toxinas, sales, minerales, calcio, hierro, además de la deshidratación.

Desgraciadamente el resultado no es duradero, la persona que se somete a dietas debe cuidarse de por vida, comer poco de todo, evitar las golosinas y azúcares, pues de lo contrario existe el fantasma del rebote, es decir, la recuperación del peso de manera rápida, el cual puede llegar a ser hasta el doble de lo que era inicialmente y es más difícil bajarlo, además provoca frustración y enojo en la persona por no haberse mantenido delgada.

Sin embargo, aun cuando las mujeres logran perder peso, no quedan satisfechas y se sienten gordas. Se miran al espejo y no les gusta cómo se ven; esto, en gran parte, es por la publicidad la cual insiste en que la belleza radica en ser excesivamente esbelto o en la necesidad de poseer tal o cual producto para obtener un lugar socialmente valioso, por lo que el culto al cuerpo se ha vuelto necesario, iniciando un laberinto donde la chica que decida meterse en él no podrá salir bien librada.

Inician los trastornos alimenticios. Dejan de comer cuando les da hambre por temor a engordar y estar fuera de moda, una moda conocida como paleta: cuerpos excesivamente delgados y hambrientos con caras grandes *.

Estos trastornos son graves y llevan a dos enfermedades que pueden ser fatales, donde 95% de los casos las sufren mujeres y 5% hombres, éstas son **anorexia y bulimia nerviosa**, debido a la fuerte presión existente entre las personas del sexo femenino para estar delgadas. Las más propensas a sufrir estos trastornos son las gimnastas, modelos, bailarinas o azafatas.

La bulimia y anorexia nerviosa son enfermedades devastadoras que han cobrado gran dimensión entre jóvenes de todas las clases sociales. Desgraciadamente no sólo en adolescentes se presentan estos trastornos alimenticios, también aparecen en féminas de 30 años, hombres y niños, pues todos estamos expuestos a mensajes como "si me preguntas mi talla, preferiría contestar mi edad", transmitidos en los medios de comunicación.

Esto inician con una inofensiva dieta que primero se vuelve una obsesión y, finalmente, una enfermedad muy grave la cual va destruyendo el cuerpo y la mente de quien la padece y, desgraciadamente, cada vez cobra más auge.

Cuando se habla de anorexia y bulimia se aborda un problema más complicado que el simple propósito de mantener la figura ideal o el estómago satisfecho. Se trata de una problemática relacionada más bien con aspectos psicológicos que se convierte en una adicción a comer o no hacerlo, como forma de evitar confrontar las emociones, es la manera de controlar lo que sienten mediante su cuerpo. La enferma no las reconoce como problema, a pesar de no tener un control sobre ellas.

Ambos trastornos comparten una característica: los individuos que las presentan pierden la capacidad de verse como realmente son, tienen una excesiva preocupación por su peso e imagen corporal. La insatisfacción con su propio cuerpo y consigo mismo suele asociarse con un bajo grado de autoestima. Esta fijación por obtener a toda costa un bajo peso y un aspecto de extrema delgadez, van ligados al deseo y búsqueda de satisfacción personal.

La imagen corporal es la representación diagramática del propio cuerpo en la consciencia:

Hilde Bruch es la primera en sugerir la existencia de un trastorno de la imagen corporal en pacientes con anorexia y bulimia, atendiendo

- a) trastornos del concepto corporal;
- b) trastorno en la percepción e interpretación cognitiva de los propios estímulos interoceptivos;
- c) sensación de no control respecto a las propias funciones. (5)

Los anoréxicos siempre se ven obesos, aun cuando parecen esqueletos. Por su parte, los bulímicos se caracterizan por la compulsión de comer y no aceptan su aumento de peso ocasionado por ésta.

* Revista *Marie Claire*, año 11, núm. 10, p. 28.

(5) Duker-Slader, *Anorexia nerviosa y bulimia*, p. 47.

Es muy difícil brindar ayuda a quien no le interesa; las enfermas de anorexia y bulimia no admiten su enfermedad, ya que lejos de preocuparse por su trastorno prefieren estar delgadas y perder peso.

Así que quienes más solicitan ayuda son los familiares y amigos(6), y aunque la paciente se percata de que anda algo mal en su organismo el cual se debilita por la falta de alimento, no le importa.

Todos las personas tienen estereotipos propugnados de belleza (Alfonso Chinchilla). Las personas con trastornos conductuales alimenticios están preocupadas por ser humilladas en público y evitan situaciones en las que saben que su cuerpo será valorado.

Hay en nuestra cultura una "delgadez consciente"(7), por lo que son aceptados los trastornos alimenticios y los riesgos que éstos ocasionan, pues las presiones sociales por evitar la obesidad son muy recurrentes. Para las mujeres, además, se conjuga el papel tan importante e impuesto por el rol femenino para mantener nuestra figura.

Estas enfermedades son parecidas, sin embargo, tienen diferencias notorias, y es conveniente estudiarlas por separado para conocer qué son y cuáles son los daños causados, pues no sólo se trata de dejar de comer o provocarse el vómito; no sólo es una moda, ni una obsesión que les da a mujeres confundidas. La anorexia y bulimia son enfermedades psicológicas que provocan la muerte.

(6) *Ibíd.*

(7) Santiago de Compostela, *Anorexia: dieta, estética, crenza*, p. 104.

ANOREXIA NERVIOSA

Es la pérdida de peso autoinducida por medio de la restricción alimenticia y uso de laxantes y diuréticos. Las pacientes se proponen iniciar un programa de adelgazamiento con una dieta acompañada de un aumento en la actividad física.

Es un trastorno caracterizado por el rechazo persistente a los alimentos, producto de un temor irracional ante la posibilidad de aumentar su peso; además la percepción de su imagen corporal no es real; esto da lugar a una intensa pérdida de peso, lo cual conduce a un estado de desnutrición progresiva. (8)

Ésta se presentaba con mayor frecuencia en las clases sociales altas, pues la presión sobre su cuerpo era mayor, pero ahora ya es para todas las clases.

El término anorexia proviene del latín *an*, prefijo restrictivo y *orexis*, que significa apetito (sin apetito); mientras que el adjetivo nerviosa expresa su origen psicológico. Estas raíces afirman la falta de apetito, sin embargo, esto es erróneo para referirse a este padecimiento, ya que las personas sí sienten hambre, pero se la aguantan. (9)

Esta enfermedad data de la Edad Media. Los relatos aseguran que había una extraña enfermedad la cual trastornaba a la persona que la padecía, se caracterizaba por una pérdida de peso a partir de una dieta de hambre autoimpuesta.

Se dice que Liduina de Shedam, una santa del siglo XIV, vivió durante años alimentándose sólo trozos de manzana del tamaño de una hostia. (10)

Una importante característica de la persona que padece anorexia es su temor a engordar, lo cual expresa a cada momento con su inconformidad por sus piernas, caderas, muslos, abdomen. Siente culpabilidad por su peso y su manera de comer, se autoreprocha y castiga, lastimándose. Lo que más les preocupa es perder el control ante los alimentos.

Las anoréxicas niegan verse flacas, insisten en que su cuerpo es gordo, a pesar de que son extremadamente delgadas y su estado de salud está deteriorado; así que minimizan su gravedad y no se someten a un tratamiento médico, pero cuando empiezan a sentir cansancio, padecen insomnio y otros trastornos solicitan ayuda. (11)

(8) Cecile Rawsh Hersover, *Anorexia y bulimia nerviosa*, p. 51.

(9) *Anorexia y bulimia, aspectos psicológicos*, Cuadernos de nutrición, oct. 97, p. 25.

(10 y 11) Cecile Raush Hersover, *Anorexia y bulimia nerviosa*, p. 50.

En casos extremos, este trastorno puede llegar a tener consecuencias fatales, es decir, causar la muerte.

La alteración de la imagen corporal parece ser el problema principal que hace comprensible algunas alteraciones conductuales alimenticias, pues no se tiene una idea real del cuerpo y se sienten rechazadas.

Una de las primeras autoras en estudiar esta enfermedad fue Hellen Bruch, quien destacó tres características de las mujeres que sufren anorexia:

Distorción de la imagen corporal, percepción del cuerpo como obeso.

La dificultad en la identificación de los sentimientos y estados de la necesidad interna, en el plano general de las emociones.

Una sensación de indiferencia de no poder controlar su destino, de estar a merced de las expectativas y demandas del ambiente.

Al principio de la enfermedad, más que la ausencia de apetito, existe el control exagerado del mismo, sobre todo en aquéllas con anorexia nerviosa obsesiva. Sus comidas son muy largas, levantan pequeños bocados y lentamente lo llevan a su boca, para después masticarlo de la misma manera, con una actitud aburrida y hasta resignada.

La única creencia de la paciente es que "es absolutamente necesario que esté delgada (Garfienkel y Garner, 1982; Garner y Bemis, 1982, 1985). El seguimiento de dietas y el ayuno prolongado se produce para evitar estímulos temido "gordura" y sus implicaciones, como, por ejemplo, la maduración psicossocial. (12)

La desnutrición da lugar a la alteración de los mecanismos regulares de hambre, saciedad y trastornos psicológicos (cambios de humor, mayor obesidad, aislamiento social, alteraciones del sueño, entre otros). Además se presenta la caída del cabello, piel seca, hipertensión, hipotermia, alteración del esmalte dental, osteoporosis y amenorrea.

La amenorrea es la ausencia de los periodos menstruales. Este trastorno aparece después de que se presenta la desnutrición, aunque también puede observarse con anterioridad debido a la disminución de grasa corporal secundaria, tal vez por el ejercicio físico exagerado, limitando la metabolización adecuada de las hormonas femeninas.

La anorexia se clasifica en dos:

1. *Anorexia nerviosa restrictiva*. Se utiliza el ayuno y disminución exagerada de la ingestión de los alimentos para controlar el peso, sin utilizar el vómito o laxantes como métodos de control.

(12) Carmina Saldaña García, *Trastornos de la alimentación*, p. 120.

2. *La bulimarexia*. Se combina con periodos de ingesta compulsiva y después la provocación del vómito, además se aplican las purgas.

Psicólogos aseguran que este trastorno también se debe a alguna enfermedad psiquiátrica como la esquizofrenia (la no distinción entre lo real e irreal; son ideas que no concuerdan con la realidad, aunque para quien la padece todo concuerda. Asimismo sienten que son vigilados y perseguidos). Al parecer, este padecimiento es consecuencia de una infancia infeliz, problemas familiares y se presenta entre los 15 y 25 años; y la depresión (estado de ánimo por el que se atraviesa, el cual hace ver las cosas de manera negativa y no existe interés por nada). (13)

En esos casos, la anorexia se debe a una interpretación falsa de la alimentación y no la búsqueda de pérdida de peso.

Un factor importante en este trastorno es la personalidad. Quienes padecen anorexia son inteligentes, responsables, inseguras, obsesivas, preocupadas por la eficacia y la apariencia, su objeto es agradar a los demás; tienen una elevada espiritualidad como ideal o modo de vida. Son perfeccionistas, dependientes, obedientes, experimentan sentimientos de baja autoestima, creencia irracional de ser gordas, sin darse cuenta de lo delgadas que son. Carecen de dominio sobre su vida personal, extrema rigidez en el control del apetito y la negación del riesgo que implica perder peso. Sienten que no merecen cariño ni atención.

Como ya se mencionó, las anoréxicas están conscientes del peligro que corren al dejar de comer y tomar líquidos, pero prefieren morir antes de ser obesas. Es común verlas a la hora de la comida ingiriendo agua o algún alimento light, aunque sólo comen la mitad. Critican la manera de comer de la gente que está a su alrededor, aun cuando ésta sea moderada, es decir, si ven que alguien va a degustar dos tacos comentan: "¿Vas a comer todo eso?, eres una tragona."

Para limpiar su estómago utilizan algunos de los diuréticos y laxantes que se venden en el mercado sin prescripción médica. Todos lastiman gravemente al estómago, provocando úlceras. Ocasionan en quienes los consumen diarrea, obviamente los intestinos no funcionan de manera normal y son lesionados; deshidratan el cuerpo y quitan infinidad de sales y minerales necesarias para el buen funcionamiento del organismo como potasio, vitaminas y calcio. Existen casos de personas, específicamente mujeres, que han abusado de éstos y como consecuencia, toda su vida tendrán que utilizar pañales desechables.

Los laxantes no ayudan a bajar de peso, lo que hacen es que el organismo poco a poco pierda sales y minerales indispensables. Además, los alimentos se procesan en el intestino delgado y éstos actúan en el intestino grueso, por lo que lo dañan.

(13) Periódico *El Universal*, 17/agosto/2000.

Por su parte, los diuréticos provocan la pérdida de agua en el organismo lastimando a los riñones.

Muchos de los productos que ayudan a controlar el hambre causan grave daño al cuerpo, pues contienen drogas y anfetaminas las cuales provocan irritabilidad, temblor, ansiedad, depresión y adicción. En el caso de los laxantes y diuréticos, los daños pueden ser irreversibles, pues existen niñas adolescentes que usan pañal porque ya no pueden controlar sus esfínteres, y si se abusa de éstos puede causar la muerte. (Periódico Reforma, *Anorexia*, 25 de agosto del 2001.)

En el mercado existen infinidad de productos que prometen maravillas en cuanto a la reducción de peso, pero sin mencionar sus consecuencias, como ejemplo tenemos:

El té de *Las tres bailarinas*, el cual quema grasa, reduce calorías, ayuda a la digestión, pero también elimina minerales. Éste también se complementa con unas pastillas que hacen más rápido el proceso de reducción de peso.

Uno muy conocido y anunciado es el *Fataché*, pastillas que se toman antes de cada alimento, para encapsular la grasa y evitar que ésta llegue al estómago. Al principio este producto causa malestares como vómito, mareo y cansancio.

Otra línea es la llamada *Diet Fiet*, tiene gran cantidad de productos como complementos alimenticios, y los que ayudan a reducir y desaparecer el apetito. Aseguran que en poco tiempo la persona verá resultado, pero según expertos, éste es efímero, pues inmediatamente se presenta el rebote.

Otro producto que manejan en televisión, auxiliar en la reducción de peso es el conocido *Nova Sistem*, un tratamiento con dos clases de gotas que se toman antes del alimento las cuales disminuyen el apetito y las otras transforman la grasa del cuerpo, que no sirve, en energía. Este medicamento está hecho a base de sustancias naturales.

Se anexa una tabla alimenticia para lograr una buena combinación de alimentos, evitando que las personas sientan hambre, sin privarse de comer cualquier cosa que se les antoje. También incluye un video sobre el producto. Su creador es el doctor Alejandro Bertely, quien se ha dedicado a estudiar, por más de 20 años, el problema de la obesidad. Su costo es de \$ 400.

Otro producto es el complemento alimenticio *Sin hambre*, el cual debe tomarse antes de los alimentos para evitar que la grasa llegue al estómago, y así poder disfrutar cualquier antojo sin remordimiento. Además elimina la molesta sensación de hambre.

Siluete 40 vientre plano, un laxante que ayuda a acelerar la digestión, por lo que la necesidad de alimento es cada vez menor, provocando que el estómago se vaya haciendo más pequeño. Su precio es de \$150.

Las personas que padecen anorexia nerviosa llegan a perder más del 15% de su peso corporal, y en casos muy extremos hasta 60%, provocando algunas veces la muerte. No es cierto el mito de que las enfermas no tienen hambre, al contrario, la reprimen por pavor a la obesidad. Estas personas no quieren mantener el peso corporal mínimo aceptable para determinada edad, siempre buscan estar más abajo.

Marcela Palma, nutrióloga del Instituto Nacional de Nutrición, *Salvador Zubirán*, en una entrevista publicada en la revista *Una mirada a la ciencia*, de la SEP aseguró: "El miedo que experimentan hacia la obesidad lleva a las personas hasta la inanición y la pérdida progresiva del peso. Y lo más grave es que tienen conciencia de su enfermedad."

Otro experto, el doctor Armando Berriguete Meléndez, psiquiatra de la Clínica de los Trastornos de la Conducta Alimentaria en el Instituto Nacional de Nutrición, consideró que el cuerpo escuálido de los anoréxicos, que no evoca formas ni movimientos, va relacionado con el deseo de no manifestar lo que realmente sienten. La esbeltez representa un desafío, un desacato a lo voluptuoso, al deseo.

Las jóvenes se castigan dejando de comer y no expresan sus emociones y sentimientos, que no es más que dejar de ser ellas mismas. (14)

Las familias de las enfermas se caracterizan por ser: sobreprotectoras, rígidas, aparentemente unidas y con gran espíritu de sacrificio; algunos las llaman amalgamadas, lo que significa que el proceso de individualización no es suficiente. Además son muy apegadas a las normas morales y religiosas. También tienen el sello de que no resuelven los conflictos, puesto que no los reconocen. (15)

Las familias de las anoréxicas se caracterizan por ser sobreprotectoras, por eso dejar de comer puede convertirse en una salvación. La comida es el reflejo del amor; es cuando la familia se reúne y convive. Quien padece esta enfermedad desea que no se entrometan en su vida, necesita espacio y libertad, por lo que decide dejar de alimentarse. (Aline Espinoza, Fundación CBA.)

Cabe destacar que los problemas familiares influyen mucho en el comportamiento de las mujeres con trastornos alimenticios, pues no saben cómo manejar los cambios que se están suscitando, no aceptan un posible distanciamiento de sus padres, por lo que la presión a la que están sometidas es mucha y no la soportan.

(14) Revista *Una mirada a la ciencia*, SEP, 2000.

(15) *Anorexia y bulimia aspectos psicológicos*, Cuadernos de Nutrición, pp. 24-25.

Como ya mencionamos antes, las anoréxicas con mayor frecuencia son las actrices, modelos y atletas, pues su peso y las calorías las obsesiona, por lo que siguen dietas rigurosas y desequilibradas. Estas personas son quienes más padecen el problema de la distorsión de su imagen corporal y buscan perder peso a costa de su propia salud.

CUADRO CARACTERÍSTICO DE LA ANOREXIA

- a) Miedo intenso a volverse obeso, que no disminuye al progresar la pérdida de peso.
- b) Alteración de la imagen corporal, por ejemplo, la persona enferma puede decir que "se siente gorda" aunque su aspecto sea demasiado delgado.
- c) Pérdida de por lo menos 25 % del peso corporal original o, si la persona tiene menos de 18 años de edad, se puede combinar con pérdida de peso a partir del nivel corporal más el aumento de peso proyectado esperado a partir de los cuadros de crecimiento para poder constituir el 25 %.
- d) Rehusamiento a conservar el peso corporal sobre un peso normal mínimo.
- e) No existe una enfermedad física identificada que pudiera explicar la pérdida de peso. (16)

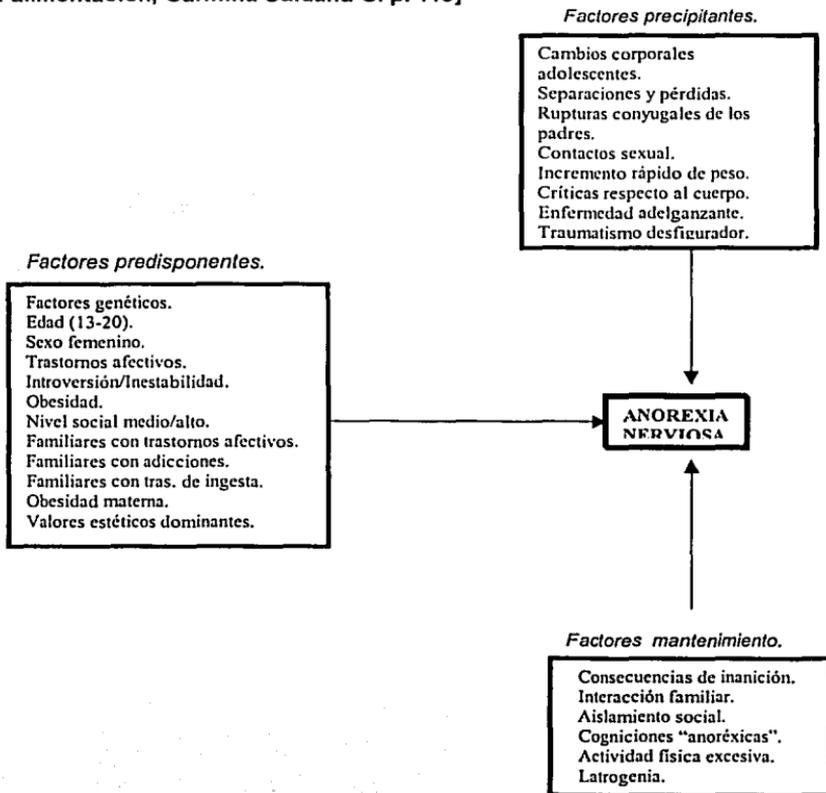
Además:

- Su vida gira alrededor de la comida.
- Cocina para otros, pero no come.
- Conoce y cuenta las calorías de los alimentos en forma obsesiva.
- Colecciona recetas de cocina o fotografías de comida que engorda.
- Deja de comer ciertos alimentos, hasta que sólo bebe agua y se limita a comer lechuga.
- Prefiere comer sola, y casi siempre tiende a evadir la hora de la comida familiar.
- Se prepara comidas sin sal ni aceite, o bien monótonas y sin un gramo de grasa o carbohidrato.
- Pasa muchas horas o días sin comer. En el mejor de los casos se alimenta de agua, jícamas o lechugas. (17)

(16) Kim Norman, *Trastornos de la alimentación*, p. 487.

(17) Revista *Buenhogar*, Televisa, año 36, No. 01, p. 18.

Secuencia de factores predisponentes, precipitantes y de mantenimiento en la anorexia nerviosa (Tori y Vilardell 1987). [Trastornos de la alimentación, Carmina Saldaña G. p. 119]



BULIMIA

Otro trastorno es la bulimia. En la antigua Grecia se decía boulimos de bous (buey) y limos (hombre), y entre los romanos bulimus. La glotonería y el atracón eran bien conocidos desde la antigüedad, así como el vómito después de hartarse de comida. Las conductas de los atracones alimenticios, seguida por la sensación de placer y vómito autoinducido para después seguir comiendo se presentan desde la antigua Roma, donde se tenían grandes festines, los cuales caracterizaban a las clases sociales altas. Sin embargo, con el paso del tiempo, éstos fueron condenados por la sociedad y la obesidad ya no fue símbolo de prosperidad. (Duker-Slade p.35)

El *diccionario Oxford English* define la bulimia como un desmesurado e inmoderado apetito de perro.

La bulimia es la ingestión incontrolada y en crisis de grandes cantidades de alimentos durante un periodo breve. (18)

Esta palabra describe un insaciable e inmoderado apetito. En resumen, significa que las personas que tienen miedo a la obesidad y no saben controlarse, se atiborran de alimento en muy corto tiempo; sintiendo una sensación abdominal que les molesta; cuando se dan cuenta de lo que hicieron, provocan el vómito para castigarse.

Al igual que la anorexia, la bulimia es un trastorno alimenticio de personas que no aceptan su físico. Las bulímicas tratan de regularse evitando absorber los alimentos que han recibido y emplean el vómito autoinducido o ingieren laxantes con el fin de restablecer cierto sentido de control.

Lo que verdaderamente diferencia a las pacientes bulímicas de las personas normales o de las pacientes que sufren algún otro trastorno del comportamiento del trastorno alimentario es la ejecución de un ciclo repetitivo de ataque de glotonería/conducta purgativa, cuyo objetivo es el mantenimiento del peso corporal. Además, en comparación con las anoréxicas, las bulímicas no presentan problemas de peso que sean un riesgo para su vida. (19)

(18) Kin Norman, *Trastornos de la alimentación*, p. 49.

(19) Saldaña García, Carmina, *Trastornos del comportamiento alimentario*, p. 78.

Es importante resaltar la presión que existe por exaltar la silueta delgada, lo que desencadena los trastornos en la alimentación muy peligrosos para la salud. Es muy frecuente escuchar que una enferma asegure que por los medios de comunicación conocieron las prácticas de purga, ya mencionadas, pues leyeron sobre este trastorno.

Entre los factores causales más importantes se encuentran: 1. la presión cultural sobre la mujer para ser delgada; 2. el deseo para alcanzar una imagen idealizada de cuerpo perfecto, para compensar la baja autoestima y el miedo a ser rechazada; los estados anímicos negativos, con presencia generalmente de depresión; 3. estrés interpersonal con desarrollo de pocas habilidades asertivas y de resolución de problemas; 5. hábitos alimentarios y de control de peso pobres, potenciados por el intento de seguir una dieta rígida, irreal y drásticamente restrictiva; 6. pensamientos desadaptados sobre nutrición y peso. (20)

Según la coordinadora de prevención de la Fundación CBA A.C. ha aumentado el número de mujeres con el problema de bulimia gracias a la telenovela *A mil por hora*, pues en ella se mostró el problema de una jovencita con este trastorno, provocando que muchas chicas conocieran y realizaran este tipo de purga para mantener su figura y porque se sentían identificadas con la actriz; sin embargo, en este programa jamás se trató el tema a fondo, por lo que no se dijo las graves consecuencias físicas y emocionales que esta enfermedad ocasiona.

Las enfermas mantienen el peso más cercano a lo aceptable para su edad y estatura; es muy difícil detectar esta enfermedad, ya que no se presentan indicios. La bulimia no tiene consecuencias fatales, siempre y cuando no caiga en la anorexia, pero sí causa un grave daño físico y emocional.

Otras características es que se alternan periodos de restricción alimenticia con episodios de ingesta copiosa, seguidos por vómitos y uso de laxantes. Así que las personas con bulimia viven entre ayunos y atracones.

Poco a poco las mujeres que padecen bulimia van perdiendo el control sobre su alimentación, empiezan con vómitos dos veces por semana y después llegan al grado de querer devolver el estómago cada que comen algo.

La especialista en trastornos de la alimentación Aline Espinoza, de Fundación CBA, explicó que al principio son las chicas las que se provocan el vómito, pero ya después este viene solo debido a que entre el esófago y estómago hay una válvula llamada cardias, la cual se abre y cierra cuando entra el alimento; al provocarse el vómito ésta comienza a trabajar de manera anormal, es decir se abre y cierra en todo momento, por lo que ya es imposible parar de devolver. Es muy difícil regular este órgano. Hay chicas que en lugar de cardias tienen un pedazo de estómago y en lugar de esófago tienen parte del intestino debido a la laceración que se hizo gracias a estos vómitos.

En la bulimia aparecen dos aspectos bien diferenciados; el primero es el comportamiento ingestivo incontrolado; el segundo, las dietas restrictivas debido al rechazo a ganar peso con la utilización de purgas.

Por lo que la bulimia en general es:

- a) Sentimiento de pérdida de control sobre la ingesta.
- b) Control de peso por medio del vómito autoinducido, ejercicios, ayuno periódico y abuso de laxantes y diuréticos.
- c) Preocupación por la figura y miedo a engordar. (21)

Al igual que las anoréxicas, las bulímicas tienen una idea equivocada sobre su aspecto físico, se miran obesas a pesar de encontrarse en un peso ideal. Tienen baja autoestima, sufren depresión, ansiedad, impulsividad, rebeldía y aislamiento social; además no se sienten con el derecho de que alguien las estime, ya que se consideran como insignificantes.

Esta enfermedad es como un reflejo de lo que se siente al perder el control de alguna forma y también es utilizada como una manera de manejar los sentimientos y recuperar el control de la vida.

Como ya se dijo, entre las mujeres que padecen esta enfermedad existe un factor común, la ansiedad, la cual relacionan con los vómitos; sienten que van a poder controlar ciertas situaciones; por lo que las purgas o lavativas, así como el devolver es un ritual que les ayuda a tranquilizarse y a quitar sentimientos negativos o de culpa, pues al inicio de la enfermedad, las personas deciden si vomitan o no, lo cual ayuda a recuperar el control y evita subir de peso debido a los "atracones" de comida que se dan.

Dichos atracones no se presentan a la hora de la comida, porque ahí guardan una dieta restrictiva, suceden cuando nadie las está viendo, ya sea en la mañana, tarde o noche. Inician primero con pequeños ataques de comida, o llevan ésta a su habitación, pero pierden el control generalmente en la noche, cuando su familia está descansando.

Expresan miedo por no ser capaces de dejar de comer voluntariamente, e informan que sus comilonas terminaron sólo cuando las náuseas o el dolor abdominal es muy intenso, cuando se les interrumpe, caen dormidos o cuando se inducen el vómito. (22)

(21) Vicente José Torón Gil, *Trastornos de la alimentación*, p. 12.

(22) Kin Norman, *Trastornos de la alimentación*, p. 492.

Los atracones se presentan cuando las enfermas están bajo una situación que les puede causar angustia, temor o cualquier emoción que no pueden lidiar, la cual no reconocen, por lo que recurren a comer en exceso, esto es un reflejo de la experiencia de afecto que viven y que es incontrolable, así que para liberarse de esa carga recurren al vómito. Al vomitar se están desechando simbólicamente la sobrecarga y el afecto mismo. (23)

Su forma de comer y la frecuencia con lo que lo hacen es anormal, rápida, voraz y compulsiva; la engullen sin saborearla y en ese momento ya están pensando en cómo van a eliminar el contenido gástrico.

Saben que lo que están haciendo les puede causar aumento en su peso, aunque miran esta posibilidad como inaceptable y eso les provoca ansiedad y temor que solventarán de manera rápida con la eliminación de lo ingerido. También comen fibra para limpiar su estómago y cuando los diuréticos suaves no les funcionan utilizan otros más fuertes.

Sin embargo, al purgarse o sacar del cuerpo el alimento ingerido nuevamente provocan un vacío en el estómago, la sensación de hambre se hace presente por lo que la glotonería se inicia nuevamente.

Es característico que las personas que padecen este trastorno sufran también de adicción al tabaco, alcohol o drogas. Además, en los últimos años, diversos psicólogos han asociado la bulimia con abuso sexual, pues ocasiona trastornos en la personalidad.

Es común que una persona con bulimia primero haya sido anoréxica; pasan de un control estricto de dieta a los atracones y conductas de purga. Los atracones, en un principio causan agrado entre los familiares que la miran comer, pero después notan que los síntomas son anormales.

También sienten fobia por las básculas, por algunos alimentos o ciertas situaciones en las que su cuerpo será calificado.

En algunos momentos, cuando se encuentran abrumadas por sentimientos de minusvalía, rechazo a su figura y menosprecio de sí mismas, sienten fobia social, no se atreven a presentarse en público. Otra característica que se presenta en las chicas con este trastorno de alimentación a causa de los sentimientos que se mencionaron es la depresión.

Las complicaciones médicas son: fatiga, apatía, irritabilidad, insomnio, pérdida de rendimiento laboral o escolar, abandono en el cuidado de su persona, estreñimiento, pérdida del esmalte dental, callos en las manos, dolor de garganta y calambres en el estómago. El vómito puede ocasionar úlcera o hernia en el esófago, además de posibles neumonías.

Las chicas bulímicas pertenecen a familias caóticas, siempre con problemas, por lo que la excesiva forma de ingerir alimento representa una llamada de atención hacia ellas, piden a gritos cariño; sin embargo, el sacar ese alimento ingerido de cualquier modo, significa que están hartas de la situación que viven. Piden cariño, pero a la vez independencia y tranquilidad.

En un principio las bulímicas tratan de esconder sus síntomas por vergüenza, pero al ver que su estado de salud se deteriora recurren a su familia o al médico.

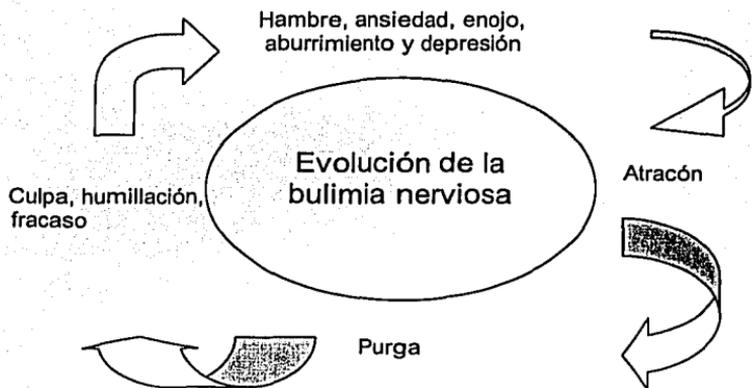
Cualquier grupo que requiera un peso corporal bajo o una figura esbelta coloca a sus miembros en un riesgo más alto. Aquí se incluye a las bailarinas, y modelos (Garner y Ganfinkrl, 1980), así como algunas atletas. Además que las personas que han sido abusadas sexualmente, parecen enfrentar un mayor riesgo. (24)

Según datos del Instituto Nacional de Nutrición (INN) en muchos países, la bulimia tiene mayores víctimas que la anorexia nerviosa; aunque en México no existe un dato exacto de las personas que sufren este padecimiento.

(24) Roberta T. Sherman y Ron A. Thompson, *Bulimia, una guía para familiares y amigos*, Trillas, México, 1999.

COMIENZO DE LA BULIMIA**

Deseo de control ⇒ régimen estricto ⇒ hambre ⇒ atracón ⇒ método de purga



CUADRO CARACTERÍSTICO DE LA BULIMIA

- Crisis recurrentes de comilonas (consumo rápido de una gran cantidad de alimentos en un periodo breve, por lo general menos de dos horas).
- Por lo menos tres de los aspectos siguientes:
 - Consumo de alimentos ricos en calorías que ingieren durante la comilona.
 - Ingestión poco aparente de la comida durante la comilona.
 - Terminación de estas comidas a causa de dolor abdominal, sueño, interrupción social o vómitos autoinducidos.
 - Intento repetido de perder peso mediante dietas gravemente restrictivas, vómitos autoinducidos o empleo de catárticos o diuréticos.
 - Fluctuaciones frecuentes del peso mayores de 5kg. a causa de alteración entre comilonas y ayuno.

**Sara Sutto, *Pasteles, anfetaminas y supermodelos*, revista ELLE, año 8, núm. 4, abril 2001, p. 94.

- c) Percepción del patrón alimenticio es anormal y miedo a no ser capaz de detener voluntariamente la ingestión de los alimentos.
- d) Depresión del humor y pensamientos autodespreciativos después de las comilonas.
- e) Las crisis bulímicas no son causadas por anorexia nerviosa o cualquier otro trastorno físico. (25)

Además:

- Se paran en la noche a comer.
- Si comen "mucho" lo compensan con demasiados diuréticos, ejercicio o purgas.
- Suelen encerrarse en el baño sin causa aparente, para provocarse el vómito.
- Guardan comida y luego la esconden para comérsela sin ser vistas y rápidamente.
- Dejan envolturas de comida en lugares inusuales de la casa, como debajo de la cama o entre la ropa. (26)

Aunque la bulimia y anorexia nerviosa son similares en varios aspectos, los cuales ya se describieron, es necesario destacar las diferencias que existen entre ambas:

1. La bulimia nerviosa se refiere a sujetos con peso normal, que generalmente comen; mientras que la anorexia nerviosa se refiere a sujetos flacos y demacrados, que fundamentalmente se imponen ayunos drásticos.
2. Las bulímicas generalmente se tratan de alcanzar su concepción idealizada y estereotipada de la mujer perfecta y apariencia sexual atractiva. Tiene una exagerada necesidad de complacer y obtener la aprobación de los otros. Por el contrario las anoréxicas parece que tratan de prevenirse contra la apariencia sexual atractiva. Están tratando de rechazar o negar su sexualidad adulta.
3. Las bulímicas tienden a ser de mayor edad que las anoréxicas.
4. La bulimia nerviosa es un trastorno secreto, mientras que las señales de autoayuno de las anoréxicas son bastante obvias.
5. Las bulímicas minimizan o niegan menos que las anoréxicas su problema.
6. Las bulímicas sienten que no tienen control sobre su conducta de ingesta, mientras que las anoréxicas consideran que tienen perfecto control sobre dicha conducta. (27)

(25) Kin Norman, *Trastornos de la alimentación*, p. 492.

(26) Julia Borbolla, *Anorexia y bulimia, los males de hoy*, revista Buenhogar, p. 18.

(27) Carmina Saldaña G., *Trastornos de la alimentación*, p. 82.

La alimentación es básica para los humanos, es la fuente de energía, pero no todos la ven de la misma manera. El significado de alimento es: "la sustancia que el organismo generalmente necesita para subsistir en vida".

Para las anoréxicas o bulímicas el alimento es el principal problema que las aqueja, porque, como ya se dijo, están obsesionadas con su figura, la cual debe ser lo más esbelta posible y la comida no les ayudará a lograr ese objetivo.

Estos trastornos de la alimentación son los dos lados oscuros de una realidad, con características diferentes que persiguen un mismo fin: lograr mantener el control de su peso. Pero más que un problema de dejar de comer o provocarse el vómito como purga, también se trata de factores psicológicos que envuelven a las personas que padecen estos males.

Es muy frecuente escuchar que una chica que se encuentra en la etapa de la pubertad, el principio de la adolescencia, sufre de estos trastornos de la alimentación, puesto que no está conforme consigo misma.

Christiane Oliver aseguró que cuando la terrible enfermedad de la anorexia y bulimia se instala en una niña adolescente es cuando los signos sexuales femeninos se vuelven aparentes, sintiendo la niña una pérdida de en beneficio de la mirada de otro y entonces hace todo lo posible por evitar esas miradas, por disfrazar esos nuevos atractivos que ella ve como un extraviarse a sí misma. La anorexia elige la soledad en contra del deseo, prefiere ser una mujer "para ella" y rehusa a serlo "para los demás", por lo tanto rechaza todos los cánones habituales de la belleza y la feminidad, y vive según sus propias normas que le permiten escapar del deseo.

Por otra parte, las mujeres que fueron víctimas de abuso sexual y padecen de algún trastorno alimentario, se ha visto que la distorsión suele presentarse mediante sentimientos de suciedad y vergüenza. En consecuencia surge en ella la necesidad de perder peso o "deshacerse del cuerpo", como una manera defensiva de deshacerse de los sentimientos negativos originales por el abuso sexual. (28)

Estos trastornos son una manera de no enfrentar las emociones interiores de las mujeres. No reconocen que tienen un problema porque para ellas es necesario mantener su mentira de que tienen control total de la situación, a pesar de no ser así.

Las anoréxicas y bulímicas, en un principio, aparentan que están adaptadas socialmente. Pueden ser personas muy exitosas en cualquier aspecto, pues tienen una necesidad de perfección que las lleva a lograr lo que

(28) Martha A. Cabazos, *Anorexia y bulimia: ¿Fractura femenina o moda occidental?*, revista *Subjetividad y cultura*, p. 45.

se proponen, aunque en su interior tengan baja autoestima y no se sientan capaces de ser queridas por alguien más. Pero esta necesidad de perfeccionamiento también les exige controlar todas sus emociones y sentimientos.

Al controlar sus emociones, al no reconocer ni aún el dolor, la ansiedad, frustración, incluso ni siquiera el amor de acuerdo a los códigos de perfección, reacciones ecuanímes. El mecanismo que utilizan es transformar los sentimientos en calorías, gramos, etcétera. (29)

Las personas que padecen estas enfermedades anteponen las necesidades de los demás a las suyas, es decir, para ellas primero existen los otros a ellas, ya que necesitan satisfacer a quienes las rodean, y sólo así se sienten bien.

Quiénes practican la inanición (dejar de comer de manera normal), lo hacen como un escape a su sexualidad, prefieren conservar su cuerpo de niña antes de crecer y enfrentarse a los cambios hormonales y sexuales que se presentan. El mirarse en al espejo es como un castigo porque piensan que lo que ven reflejado es sinónimo de falta de éxito, pues no tienen buen aspecto.

En la actualidad, la delgadez ha cobrado tal relevancia, puesto que refleja juventud, elegancia, belleza, prestigio y demás connotaciones positivas que todas las mujeres pretenden alcanzar para sentirse a gusto y dentro de una círculo social que las juzga por la apariencia, desde todos los tiempos.

Por este motivo, en el mercado hay una gran cantidad de productos alimenticios, aparatos, jabones y cremas que ayudan a bajar de peso, los cuales prometen resultados que a la larga serán gratificantes para quienes los usan. Las personas les han dado tal importancia y relevancia, puede decirse que toda la gente consume algún objeto o alimento que ayude a conservar la figura.

Además de una gran variedad de clínicas especializadas en belleza que ayudan a la mujer a bajar tallas, reducir la celulitis, eliminar el vello, reafirmar el busto, quitar líneas de expresión y mucho más para que alcancen la "perfección".

Estos tratamientos son bastante caros, por lo que no todas las mujeres tienen acceso a ellos, porque no tienen las posibilidades necesarias para someterse a un tratamiento que además es doloroso, pues tortura la piel.

Muchas mujeres recurren a las clínicas de belleza para lograr una mejor imagen, pagando por ello miles de pesos y soportando sesiones, muchas veces dolorosas que prometen embellecer el cuerpo. En la búsqueda de

la "eterna juventud" se ha registrado en los últimos años, un impresionante avance tecnológico y una creciente aparición de tratamientos, métodos, técnicas y productos encaminados a otorgar, a hombres y mujeres, un mejoramiento de su imagen física. (30)

Uno de los tratamientos que existen para reducir tallas consiste en utilizar unas barras de hielo que contienen hierbas, algas y algunos otros productos. Quienes deciden someterse a este ritual tienen que, completamente desnudos, restregarse en la parte que quieren reducir las barras. Aunque duele demasiado, el sacrificio vale la pena, ya que la persona se da cuenta que efectivamente bajo algunos centímetros.

En una entrevista publicada en la revista *Día Siete*, el 4 de marzo de 2001, la subdirectora de la clínica *Oasis Integral*, Inés Mendoza, aseguró que existen diferentes métodos que dan buenos resultados, pero sí causan dolor, lo cual no significa que las personas tengan que doblegarse a ellos completamente, ya que la gente sabe hasta dónde soporta.

Otro método que es sumamente riesgoso, porque pone en peligro la vida de quien se somete es la operación conocida como liposucción o lipoescultura, en la cual se extrae la grasa del cuerpo por medio de una cánula. Toda la semana siguiente la persona debe llevar una faja especial; tener algunos cuidados como no hacer ejercicio y no tomar el sol.

Aunque este proceso sirve para modelar el cuerpo y no para adelgazar, los riesgos son muchos, ya que hay infinidad de clínicas clandestinas que no tienen los más remotos cuidados y puede causar infección o algo más grave como coágulos en el cerebro, lo cual puede imposibilitar de por vida o peor aún puede llegar a causar la muerte.

Por eso ahora se recomienda que antes de practicarse una operación de este tipo, la persona consulte si la clínica o el médico pertenecen a la *Asociación Mexicana de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva*, para tener la seguridad de que no habrá riesgos.

En fin, se han desarrollado una gran cantidad de productos y técnicas que ayudan a tener una figura excelente para las mujeres, y ser del agrado de los demás, pues en la actualidad se ha instaurado la idea de que la mujer perfecta debe ser alta y esbelta.

Cultura Light

Para lograr el objetivo de bajar de peso y estar a la moda, además de los trastornos de la alimentación, otra cosa que ha tomado auge es la **cultura light**, es decir, ahora es preferible lo ligero o liviano, lo cual es aceptado por todos, sin considerarlo superficial, o vano, más bien es una necesidad, algo valioso y digno, que llevará a la modernidad.

En cuanto a la alimentación, ésta también ha sido invadida por lo denominado bajo en calorías, lo cual ayuda a mantener una figura esbelta. No es raro ver en centros comerciales infinidad de productos light que aseguran no causar daño a la salud, al contrario son benéficos, por lo que los problemas sobre el contenido de grasas y calorías han terminado.

Hay una gran variedad de ellos, mayonesas, mermeladas, refrescos, miel, galletas, azúcar, gelatinas, leche, yoghurt, entre muchos otros. Aunque uno de los primeros productos en llegar a México fue el refresco conocido como Diet Coke de la compañía *Coca-cola*, (revista *Quo*, abril 2001).

Fue a principios de la década de los 90, cuando esta gama de alimentos tomó mucha fuerza, sobre todo en las mujeres, en las cuales existe la férrea obligación sobre lo estético y la forma de su silueta.

Poco a poco estos productos se fueron adueñando del gusto de las personas, ya que al principio sólo los consumían quienes decidían ponerse a dieta, pero hoy en día es común encontrarlos en la despensa básica de mucha gente, que no sigue un régimen alimenticio para perder peso.

Todos estos productos tienen una publicidad que los hace atractivos y deseables, ya que cumplen con su objetivo, perder peso o, por lo menos, evitar engordar. Resaltan el estereotipo delgado que actualmente está de moda. Además, en los comerciales y revistas lo vemos siempre acompañados de mujeres esculturales.

Para agregarle más, éstos aseguran que ayudarán a conservar la figura, sin deteriorar la salud, al contrario mejorará y, sobre todo, la culpabilidad no se hará presente en las mujeres por ingerir alimentos muy calóricos.

Aunque aún no se define de manera estricta qué es un producto light. En un artículo publicado en la revista *QUO*, Valeria Bellini, nutrióloga del *Diabetes Care Center*, los define como:

Se trata de productos alimenticios que ofrecen menor cantidad de grasas, de kilocalorías o de otros elementos que pudieran favorecer a la obesidad. (31)

Hasta ahora no se ha comprobado que algún alimento bajo en calorías cause graves daños en la salud; sin embargo, los especialistas recomiendan que cuando se compre algo light, cheque con mucho cuidado lo que contiene, o mejor aún, acudir al médico para que él recomiende los mejores.

Hay que reconocer que para las mujeres mexicanas es difícil realizar una dieta, pues en este país hay una gran variedad de alimentos ricos y reconocidos a nivel mundial; además de la influencia estadounidense en cuanto a los llamados Food Fast (restaurantes de comida rápida).

Cada cultura tiene su singular estilo culinario; cada platillo refleja la historia de un país y sus tradiciones. México se caracteriza por los alimentos muy condimentados, picosos, en los cuales impera el pan y/o tortilla, ricos en grasas; los tacos, tortas, quesadillas, tamales, chiles, pambazos son clásicos y, por supuesto, la dieta estadounidense, hot dog y hamburguesas, entre muchos otros alimentos, que a diario se encuentran en la calle.

En México, como ya se mencionó, la cultura estadounidense se ha apoderado de muchos de los alimentos. Es cotidiano ver a la gente entrar a las cadenas de restaurantes de aquel país, las cuales no cuidan el contenido calórico de sus alimentos. Por lo que en ese país (Estados Unidos) de cada cuatro personas una es obesa.

La Coca-cola, hamburguesas, hot dogs, helados, entre otros se han vuelto casi indispensables en la dieta de los mexicanos. Las personas consumen grandes cantidades de estos alimentos.

Pero las mujeres que pretenden cuidar la figura y mantener un bajo peso, no pueden darse el gusto de saborear estos platillos, ni los clásicos antojitos mexicanos, que son sabrosos, pues el remordimiento y la sensación de molestia no las deja en paz.

La publicidad de alimentos "normales" (es decir auténticamente alimenticios) también está dirigida perfectamente a las mujeres. En la medida en que resulte eficaz, la mujer queda situada en una posición sumamente conflictiva: a la vez debe comer productos alimenticios, productos ligeros, debe mantener su peso y reducirlo. En términos de psicología, la mujer queda situada entre la anorexia y la hiperfagia compulsiva. (32)

(31) Jimena Motta, *Turn on the light*, revista Quo, abril 2001, p. 56.

(32) Josep Toro, *El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*, p. 261.

Por lo que buscan los alimentos bajos en calorías, la mayonesa ligera, los panecillos integrales, refrescos sin azúcar y otros similares, productos bajos en colesterol que contengan calcio y otros minerales que ayuden a mantenerse delgadas y de paso una buena salud.

Como complemento a la belleza existen tratamientos para mantener la piel fresca y juvenil, porque de nada vale estar súper delgadas, si no se le da el cuidado necesario a la piel para hacerla ver joven, ya que la juventud es sinónimo de belleza para una mujer. Mascarillas, masajes, limpiezas y demás cosas son una rutina diaria en una agenda femenina.

Desafortunadamente, para quien sufre anorexia y bulimia, los rituales de belleza se complican aún más, debido a que, como ya dijimos, su piel se ve demasiado afectada por la falta de alimento.

Todo esto demuestra lo difícil que es ser mujer, ya que no sólo tienen que hacer lo que su rol indica, buena hija, madre (quizá), dulce, tierna; hay que incluir que actualmente ejercen un papel masculino, es decir, no pueden mantenerse prisioneras en el hogar, pues está la obligación de prepararse, estudiar, trabajar, lo cual es perfecto porque ya no se encierran en un solo círculo vicioso, hace más grande su visión.

Sin embargo, todo esto las obliga a estar en forma, ya que es muy importante la figura esbelta, sobre todo para la mujer es más que indispensable; no se les permite las "lonjas", celulitis, estrías, vellos, en fin, infinidad de cosas.

La moda en el vestir es otro factor que influye en la adoración de la esbeltez por las mujeres; actualmente la ropa está hecha sólo para quienes son sumamente delgadas, pues es muy entallada y totalmente descubierta.

Los estereotipos de belleza manejados en los medios de comunicación como las revistas femeninas y la televisión, crean la idea de que la mujer está obligada a brindarle culto a su figura, anteponerla sobre cualquier cosa, pues así habrá éxito y mucha satisfacción.

Durante mucho tiempo hemos estado afirmando que la anorexia nerviosa era un trastorno o enfermedad de todos los existentes que correlacionaba directamente con el nivel socioeconómico. Pero la promoción y multiplicación de los medios de comunicación de masas constituyen un fenómeno que, con toda probabilidad es el principal responsable de la difusión de los del trastorno a través de todo el tejido social. (33)

(33) *Ibidem*, p. 237.

Mucha gente apuntó entre sus propósitos la idea de bajar de peso. Pero hay que recordar que la anorexia, las dietas exageradas y la delgadez extrema pueden traer consecuencias graves, como la caída del pelo o las fallas cardíacas. Y además hay otro peligro, la posibilidad de quedarse estéril.

La verdad es que si una persona ya está en su peso, no hay razón para que intente seguir bajando. (34)

(33) Periódico, *Reforma*, 6 de enero del 2001, p 2G.

COMPLICACIONES DE LA ANOREXIA Y BULIMIA

Órgano o sistema

Complicaciones por restricciones severas en el alimento. (AN)

Complicaciones por uso de vómito autoinducido. (BN)

Cardiovascular.

Bradycardia.
Hipotensión.
Prolapso de la válvula mitral.
Edema.
Cardiomiopatía.
Muerte súbita cardiaca.

Hipotensión.
Arritmia cardiaca.
Edema.

Dental.

Erosión del esmalte dental y caries.
Gingivitis.
Irregularidades menstruales.

Endócrino

Retraso en el crecimiento en la aparición de la pubertad.
Amenorrea.
Disminución en la concentración plasmática de las hormonas luteinizantes estradiol y progesterona.
Aumento a nivel plasmático del cortisol y hormona de crecimiento.

Hipoglucemia.
Respuesta dilatada de la hormona tiroidea.

Gastrointestinal

Constipación.

Hipotrofia de las glándulas salivales.
Esofagitis.
Dilatación gástrica aguda.

Hematológico

Anemia.
Leucopenia.
Linfosistis.

Deshidratación.

Aumento en el

Metabólico

colesterol plasmático,
hipotaminosis, deshidratación, hiposfosfetamia e hipocalemia.
Alteraciones en la termoregulación.
Deficiencia del zinc.

Alcolosis.
Hipocalemia.
Hipocloremia.

Piel

Seca y fría.
Lanugo.

Seca y fría.

Pulmonar

Acrocianosis.
Enfisema subcutáneo.
Pneumomediastino.

Neumonía por aspiración.

Renal

Disminución de la filtración glomerular.

Disminución de la filtración glomerular.

NOTA: Información obtenida de la revista Cuaderno de Nutrición, vol. 20, p. 2

CAPÍTULO II.

'La mujer en el siglo actual

No se nace mujer, una llega a serlo. Ningún apodo biológico, físico y económico define la figura que reviste en el seno de la sociedad la hembra humana. La civilización es, en su conjunto, quien elabora ese producto.

*Simone de Beauvoir**

El siglo XX, y este principio del XXI, se han distinguido por el gran desarrollo de los medios de comunicación y, por tanto, la gran influencia entre las personas, quienes pretenden seguir las imágenes y estilos que transmiten como forma de vida, belleza, salud, entre otros.

Pareciera ser que mientras más se avanza en la lucha por los derechos humanos, por el respeto e igualdad, se hace más latente la influencia por los cánones de belleza o estereotipos que a todas horas son impuestos por quienes manejan los medios de comunicación; cada vez cobra mayor fuerza el culto al cuerpo y los sacrificios físicos para alcanzar esa belleza.

Los comportamientos que en los distintos medios se presentan son imitados, lo cual hace pensar que todos los seres humanos han sido cortados con un mismo patrón de comportamiento; pero todo esto cambia conforme va pasando el tiempo, es decir, lo que actualmente se considera como aceptable, hace 50 años ni siquiera era tomado en cuenta, sobre todo en cuanto a belleza física se trata; ahora en pleno siglo XXI, un cuerpo femenino debe ser extremadamente esbelto.

En entrevista concedida, la coordinadora de prevención de la Fundación CBA, A.C, Aline Espinoza, dijo que las personas, sobre todo las mujeres deben seguir un patrón de conducta, es decir, ahora pareciera que todas las adolescentes fueron hechas con un mismo molde, pues su cuerpo es igual, gracias a la gran influencia que los medios de comunicación ejercen en las personas, pues éstos muestran siempre una contradicción, por un lado te piden que te alimentes bien, pero por el otro te muestran lo maravilloso que significa ser delgado.

* Verónica Gil, *Sexualidad a través del trabajo corporal como un espacio de reflexión para las internas en Reclusorio Preventivo Femenil Oriente*, Tesis, p. 19.

Gracias a esto, la pasada centuria se ha considerado como "el siglo de la delgadez", aunque también el inicio del siglo XXI se ha caracterizado por seguir esta tendencia; además de la moda entallada y los cuerpos esculturales, tanto para hombres como para mujeres especialmente, pues la televisión y las revistas femeninas, principalmente, se han encargado de publicar que la belleza es en pocas tallas y kilos.

Imágenes en las que se muestra la culpa que siente la mujer al comer, porque debe tener fuerza de voluntad y cerrar la boca, pues sólo así tendrá un buen cuerpo y gran belleza. Comerciales que dan a conocer tratamientos para bajar de peso, programas y rutinas de ejercicios, con los que se asegura se estará en forma.

¿Cuáles son los mitos de ahora? Para las mujeres que estén extremadamente delgadas, con apariencia casi enfermiza, pálidas con medidas corporales inmedibles... pero eso sí se impone que además sean atléticas, musculosas, flexibles y posean bustos generosos. (1)

El cuerpo femenino, con frecuencia, es objeto de críticas muy severas. En las mujeres la autoestima siempre va de la mano de cómo se ven y cómo las ven los demás.

Su función de procreadoras y alimentadoras por un lado y por otro los sociosexuales constituyen parte fundamental de sus cimientos, ya que debe estar atractiva. El autoconcepto de cuerpo femenino suele fundamentarse significativamente con su atractivo corporal, mientras que los varones acostumbran a basarse en la eficacia y en estar en forma. (2). (Lerner *et al*, 1973).

Pero no siempre ha sido así, por lo que vale la pena preguntar ¿desde cuándo fue considerada la esbeltez una moda?; ¿por qué la mujer se ve más presionada a rendir culto a su cuerpo?

La palabra cuerpo se ha ido adaptando a múltiples necesidades cognoscitivas y comunicativas. Una de sus definiciones es todo aquello que ocupa un espacio, posee varias dimensiones; es perceptible y medible.

Dentro de éste se encuentran los estados anímicos, pensamientos, emociones y demás actos psíquicos, difícilmente asimilables a la definición tradicional del cuerpo; podrían ser manifestaciones corporales sin existencia autónoma o la expresión de entidades de naturaleza distinta, "almas" o "espíritus".

(1) Almudena Parra, *Tu cuerpo es tuyo*, p. 33.

(2) José P. Toro, *El cuerpo como delito, anorexia, bulimia, cultura y sociedad*, p. 54.

En siglos pasados, la gente no se preocupaba por estar delgada; al contrario, la obesidad era símbolo de fortaleza y riqueza. Durante el Renacimiento las mujeres eran carnosas. En distintas sociedades, las mujeres rechonchas eran atractivas. En los pueblos conocidos como primitivos, las féminas gruesas denotaban un estatus elevado y para su cónyuge era motivo de orgullo, porque la gente pensaba que él dotaba de todo lo necesario su esposa.

Aunque existían sociedades que sentían repugnancia por lo gordo, por lo que las mujeres procuraban estar esbeltas, ya que se pensaba que se veían feas con abdómenes voluminosos. (3)

Así que ahora lo que es motivo de cuidado y admiración: esbeltez, juventud; anteriormente no era tomado en cuenta por las sociedades que estimaban a la obesidad como lo mejor. Así que a la mujer siempre se le ha considerado bella, de manera distinta, pero con la obligación de ser agradable a los demás.

**En distintos países había varias concepciones sobre el cuerpo. Por ejemplo, en Grecia era más admirado el cuerpo masculino que el femenino, pues el concepto de lo bello era asociado con lo saludable y estar en forma.

En Roma, la población era fanática de grandes banquetes y después de comerlos devolvían el estómago para regular su peso; por lo que en este país, la mujer era más apreciada por su condición de madre.

La gordura era común entre el sexo femenino, pues no había tanto prejuicio y demostraba lo saludable que era. Además, el vestuario que se utilizaba sólo era visto como una forma de cubrirse, no una necesidad de moda como actualmente sucede. Pero en la época renacentista fue tomando auge el vestido, calzado, maquillaje y la coquetería.

Para algunos expertos, la aparición de la camisa fue lo que dio importancia a la delgadez, pues era ajustada al cuerpo y permitía ver el tórax, además incluía unas cintas para que se hicieran más ajustadas. Otra característica de aquella época fue el machismo, las mujeres tenían que mirar hacia abajo cuando los hombres hablaban, eran vistas como un simple objeto.

Con exactitud no se sabe cuándo la apariencia personal cobró tanta importancia. Tal vez fue en el siglo XVI porque el vestido tomó relevancia. En el siglo XVIII la figura se veía más esbelta, aunque no era la verdadera, debido a que el cuerpo era mucho más grueso.

Los escotes se hicieron más profundos y pronunciados. Las mujeres de clase alta se preocupaban más por su apariencia, pues estaban interesadas en mantener su estatus y distancia con respecto al resto de la gente.

(2) *Ibidem*, p. 56.

Cabe destacar que aquí se fueron dando cambios significativos. Para empezar, la manera de degustar los alimentos y la cantidad fue cambiando, sobre todo para las mujeres que querían mantener su etiqueta de clase alta, ya no se atascaban con la comida, porque no era bien visto.

Paralelamente a la civilización del apetito, la imagen del cuerpo ideal fue experimentando transformaciones relevantes. El cuerpo delgado iniciaba la sustitución del redondeado como modelo a seguir entre las clases superiores, especialmente entre las mujeres. La delgadez no sólo era coherente con la gastronomía, sino que también fue convirtiéndose en otro medio de distinguirse de las clases inferiores. (4)

Hizo su aparición el corsé, aunque había intensas protestas por parte de los médicos, quienes señalaban que causaba graves daños a la salud, las mujeres lo utilizaban para mejorar su figura y verse más atractivas porque resaltaba una excelente silueta. Desaparecieron los vestidos amplios y las crinolinas, ahora las faldas permitían ver realmente las formas del cuerpo; por lo que la silueta femenina se mostraba cada vez más.

Pero el siglo XX se caracterizó por una preferencia a lo delgado y lo alargado. Las mujeres comenzaron a cortar sus faldas, usar blusas más entalladas, así que recurrían a diversos trucos para ocultar algunos excesos.

Las playas fueron un elemento determinante, pues a las mujeres les gustaba asistir a ellas y ponerse los trajes de baño que, en aquella época, estaban de moda.

Ya había quedado instaurada la idea de que el cuerpo femenino no tenía que ser obeso, como se creía en los siglos pasados, por lo que la utilización de laxantes comenzaba, y el corsé era ya un instrumento indispensable para mejorar la silueta, aparentar formas que no existían realmente.

Después de la Primera Guerra Mundial, las dietas para adelgazar el se hicieron famosas, por lo que los trastornos alimenticios se daban a conocer, además los medios de comunicación, como la radio y la prensa, sobre todo las revistas femeninas, presentaban la moda que había en todo el mundo. Aunque la aparición del cine reforzó la idea de la delgadez. La gente podía ver a grandes artistas, a quienes imitaban en todos los aspectos, desde su manera de comportarse hasta la forma de vestir, pues resultaba sumamente atractivo lo que se presentaba.

La forma de vestir fue cambiando. La falda corta causó gran sensación, pero poco a poco la falda larga acaparó la atención de las mujeres, ésta era más entallada. El cuerpo, tanto femenino como masculino, se volvió más atlético; el corsé fue desapareciendo conforme las personas moldeaban su figura.

(3) *Ibidem*, p. 66.

El estilo de vida era más audaz, es decir, las mujeres ya no se quedaban encerradas en su casa, salían a trabajar.

Sin embargo, aunque la delgadez era lo ideal, no era tan arraigada como en la actualidad, porque en ese tiempo las clases sociales todavía estaban muy marcadas, por lo que las mujeres de clase alta solían ser quienes más se preocupaban por su figura.

Los medios de comunicación no tenían tanta influencia como hoy en día, pues eran incipientes y su divulgación no era tan rápida. Aunque hubo un cambio bastante notorio con la aparición de la televisión, el medio de comunicación que conjuga imagen y sonido, en la que se hace presente la publicidad, la cual está a favor de la esbeltez.

La dieta y la delgadez comenzaron a ser motivo de preocupación femenina cuando las mujeres occidentales obtuvieron el voto, aproximadamente en 1920. Pero cuando las mujeres avanzaron hacia la esfera de los hombres fue necesario neutralizar ese placer (encierro doméstico) mediante un urgente recurso social que convirtiera el cuerpo de la mujer en la prisión que había dejado de ser su hogar. (5)

La Segunda Guerra Mundial motivó varios cambios, tanto en la política como en la cultura. Ahora sí las mujeres, en general, comienzan a darle mucha más importancia a su cuerpo, incluso, inicia la competencia entre ellas para ver quién era más delgada y bonita. Los concursos de belleza son llevados a la pantalla chica; las participantes eran calificadas por un jurado, por lo que inicia la percepción del cuerpo como objeto. También hace su aparición el bikini y la ropa se vuelve más ligera; el baile y el acercamiento con los hombres comienzan a notarse. **

Este breve recorrido sirve para comprobar que la delgadez no siempre fue lo ideal para hombres y mujeres, pero en el siglo XX ésta toma gran relevancia, principalmente para las chicas, porque la presión social ha sido muy marcada y la competencia por ser más esbelta se ha dado hasta la actualidad.

El cuerpo humano es utilizado para expresar, sin lenguaje, emociones y actitudes, es lo que las personas ven primero, critican y lo que da la primera impresión; por eso es importante cuidarlo tanto en su interior, aunque es de suma importancia el exterior para agradar a los demás, estar conformes y ser más seguros.

**José P. Toro, *El cuerpo como delito, anorexia, bulimia, cultura y sociedad*.
(5) Almueda Parra, *Tu cuerpo es tuyo*, p. 36.

Una constante que todos llevan a cuentas, es el punto de comparación con las demás personas, pero todo es porque el medio ambiente que rodea a las personas lo ha manejado de esa forma, es decir, genera una idea sobre cómo debe ser.

Desgraciadamente, los humanos se olvidan que no son su cuerpo, es decir, no le pertenecen a él. Se encuentran con él, puede ser que les guste o no, pero es su realidad, por lo que deben procurarlo. Es visto como una máquina y se olvidan que éste designa la propia identidad de la gente.

Sabemos que todo individuo es "emisor" de una apariencia física y "receptor" de la apariencia física de los demás. La apariencia como todas las relaciones sociales, es objeto de un conjunto de reglas y costumbres referentes a su práctica que competen a su moral o a la conveniencia, e incluso, para emplear la palabra, a la etiqueta. (M-T, Duños-Priot). (6)

Pero la influencia de la figura y demás atributos del cuerpo humano en la fábrica conceptual del mundo es indiscutible, tanto en lo relativo a las coordenadas espaciales como en la apreciación del tiempo. (7)

La apariencia física es básica para todos. Ésta debe ser agradable para conseguir más éxito en las relaciones personales, pero esto no quiere decir que la gente poco agraciada físicamente no sea exitosa, quizá sea muy inteligente, pero siempre la belleza ocupa un lugar importante, pues no sólo se compite en lo laboral, sino también por ver quién es más guapa, quién viste mejor o es más popular.

Cada sociedad tiene formas diferentes para manejar la apariencia y el arreglo personal, pero todas son exigentes con las mujeres. Están obligadas a embellecerlo, mejorarlo con cirugías, con deporte y consumiendo los productos light para mantenerse jóvenes y esbeltas.

Cada sociedad construye una imagen determinada de lo que es ser hombre y de lo que es ser mujer. Cada una de estas construcciones encierra valores, expectativas, normas y conductas establecidas para uno y otro género, las cuales reciben una validación social y construyen un componente fundamental de los procesos de socialización. (8)

Para la mujer, la forma de su cuerpo tiene mucha relevancia, ellas dependen más de él, viven condicionadas y tienen el deber de mejorar lo más posible. Anteriormente se pensaba que el cuerpo femenino debía ser siempre así, femenino, con formas determinadas, ya establecidas desde hace mucho tiempo, curvas pronunciadas.

(6) Marilou Bruchon Schweitzer, *Psicología del cuerpo*, p. 61.

(7) Arturo Rico Bovio, *Las fronteras del cuerpo. Crítica de la corporeidad*, p. 20.

(8) Luz María Londoño, *Diosas, musas y mujeres*, p. 162.

Aunque actualmente con la extremada delgadez de moda, las chicas más bien parecen asexuadas, sin las formas de antes o muy poco pronunciadas.

Las presiones culturales relacionadas con la "estética de la delgadez" tienen indudable influencia, pero seguramente deben ser complementadas con otros factores de riesgo, también condicionados culturalmente, especialmente situaciones relacionadas con el rol femenino. (9)

Todas las mujeres desde que nacen siguen un patrón de conducta que generación tras generación se va heredando, si sufre algunas modificaciones, pero en general, las reglas sobre físico y comportamiento siguen vigentes.

La mujer, como tal mujer, se anuncia en cada uno de sus miembros o facciones está siempre presente en toda las partes de su cuerpo que por eso no puede ser neutral. Algunos aspectos de la vida masculina son neutros. (10)

Esto gracias al entorno social en el que viven, pues las reglas ya fueron impuestas y así funcionan, cambiarlas es casi imposible, pues los humanos están acostumbrados a juzgar lo que ven en bello o feo. Aunque no hay parámetros para mediar a las personas, sólo es por medio del gusto. Pareciera que ellas deben tener presente esa frase: "*Gusto, luego existo*" (Martha Cabazos *Subjetividad y Cultura*).

Muchas mujeres, desde que son niñas, aprenden y saben la importancia de captar las miradas de las demás personas, eso refleja que es digna de admiración y amor, han sido moldeadas al antojo de una sociedad que aún las tiene subyugadas, metidas en un círculo vicioso de apariencia.

Con el tiempo, todo esto se ha ido reforzando en la mente de toda la mujer; conscientemente dice que lo importante es la inteligencia, sin embargo, bien saben que la apariencia física es verdaderamente primordial en un mundo donde lo importante es lo que se ve, ya después se averigua el interior de las personas, pero todo esto está en el consciente e inconsciente de las personas. Aquí el yo, del que se habla en psicología, juega un papel importante.

El yo clínicamente, instancia que Freud distingue del "ello" y del "superyo" en su segunda teoría del aparato clínico. Desde el punto de vista tópico, el yo se encuentra en una relación de dependencia, tanto respecto a las reivindicaciones del ello como a los imperativos del superyo y a las exigencias de la realidad. Aunque se presenta como mediador, encargado de los intereses de la totalidad de la persona, su autonomía es puramente relativa. (11)

(9) Santiago de Compostela, *Anorexia: dietas, estética y creencias*, p. 10.

(10) Julián Marías, *La mujer en el siglo XX*, pp. 131-132.

(11) Lilia Villarreal, *¿De qué tenemos hambre realmente?*, p.155.

El valor que la persona le concede a su yo determina su estima personal y cuanto menos se estime a sí misma, mayor será su ansiedad y más intensa su respuesta a las presiones que se le hacen para que asuma determinado rol. (12)

Generalmente, hay claras diferencias entre cómo los hombres y las mujeres manejan su estilo de vida. A ellos se les permiten más cosas, que se vean como personas hábiles; mientras que a las mujeres se les limita, no se les concede el mismo derecho a desarrollarse plenamente, y muchas veces lo que hacen no se aproxima a un ideal, por lo que sienten baja autoestima hacia ellas; en realidad, no es que no quieran lograr sus objetivos, lo que pasa es que están acostumbradas a seguir las normas de una sociedad.

El yo de las mujeres, generalmente, se construye con las expectativas que los demás tienen de ellas; primero son los padres y después el ambiente que las rodea, con quienes hacen los convenios para adaptarse a éstos y vivir conforme las reglas. Juegan papeles específicos.

Los roles son la manera en que la sociedad obliga, tanto a hombres como a mujeres, a comportarse, según las características de su sexo. Funciones específicas que se ven como algo natural. Cuando se nace este rol automáticamente se asigna, por lo que puede o no tomarse, pero generalmente se adapta para estar dentro del funcionamiento de la sociedad.

ROL: Es un concepto proveniente de la sociología, se refiere al conjunto de prescripciones para una conducta dada, las expectativas acerca de cuáles son los comportamientos apropiados para una persona que sostiene una posición particular dentro de un contexto dado. El rol del género es el conjunto de expectativas acerca de los comportamientos sociales apropiados para las personas que poseen determinado sexo. La tipificación del ideal masculino a femenino es anónima, abstracta pero férreamente adjudicada y normativizada hasta el estereotipo, aunque en el desarrollo individual el futuro hombre o mujer haga una elección personal dentro de los valores para su género. (13)

Pero no todas se conforman con desarrollar los papeles propios de su sexo. Mucha gente busca diferentes actividades que las hagan crecer como personas, lo cual les causa satisfacción; sin embargo, sigue estando latente el conflicto de roles, pues por un lado quieren alcanzar el éxito, aunque están dentro de una cultura que no brinda mucho espacio, así que les cuesta el doble de esfuerzo abrir nuevos caminos y obtener oportunidades, las cuales no sean regidas por una apariencia física y, por el otro, están presente las obligaciones propias de su sexo que ya fueron mencionadas.

(12) Judith M. Bardwick, *Psicología de la mujer*, p. 255.

(13) Emilce Dio Poleichmar, *El feminismo espontáneo de la histeria*, p. 9.

Así, puede decirse que la conducta es estereotipada, es decir, debe seguir las reglas impuestas hace muchos años atrás. Pero también hay una *identidad secundaria*, que son las características que cada persona le aporta a su propio rol, ésta es interna, sólo el sujeto las va creando y dando la importancia que él mismo quiere darle.

La diversidad de roles e identidades secundarias está en función del sexo y la edad del individuo. Podemos definir la propia estima como algo que depende de lo bien que uno se desenvuelve en los roles en que participa y hasta qué punto emplea la capacidad que cree tener en el desempeño de sus conductas de roles. (14)

En la pubertad y adolescencia se hacen más notorios los cambios físicos, por consiguiente la personalidad e identidad sufren alteraciones, el yo y las conductas secundarias van cambiando; es cuando se buscan otras experiencias, despiertan nuevas sensaciones. Los adolescentes se sienten perdidos en un laberinto y buscan adaptarse a los cambios que viven, sin dejar de ser ellos, pero es un proceso muy difícil.

Los adolescentes se hacen más críticos sobre la forma de su cuerpo y el de los demás, puesto que se fijan más en los estereotipos de belleza e imágenes ideales que día a día son presentados en los diferentes medios de comunicación; al no alcanzar ese ideal se sienten frustrados, inconformes con lo que es, piensa que los demás se burlan de ellos.

Como se mencionó anteriormente, desde muy pequeñas las mujeres aprenden lo importante de una buena apariencia física, una belleza que les ayudará a tener éxito en lo que se proponen y, principalmente, con los hombres.

Al decidir seguir estereotipos de belleza y no alcanzarlos, las mujeres se sienten deprimidas y culpables por no lograr su meta. Se sienten fracasadas al no ser la mujer ideal, que es vendida en los medios de comunicación como exitosa y bonita.

En la pubertad es cuando las mujeres se enfrentan, por vez primera, al conflicto de cómo es su cuerpo y cómo debería ser, el bombardeo de imágenes sobre lo que es considerado "ideal" para ellas causa molestias, angustia e inseguridad, por lo que su autoestima es baja.

(14) *Ibidem.* p. 257.

En esta etapa la identidad se ve alterada o perdida, sienten que nadie los entiende y están peleados con todos; su yo sabe que debe seguir ciertas reglas establecidas como la apariencia física; las relaciones con el sexo opuesto se vuelven vitales, por lo que hay que ser guapas, eso causa gran seguridad en las chicas que atraviesan por esta época. En la adolescencia, los modelos socioculturales que ponen de manifiesto la presión hacia la mujer por la delgadez. (Carmina Saldaña, *Trastornos del comportamiento alimentario*, p. 120.)

Pero en realidad, la definición de belleza queda muy escueta porque no hay un parámetro para delimitarla, en la apariencia física nadie sabe qué es lo que realmente es bello.

La belleza humana no ha podido ser definida por propiedades medibles y todavía se ignora la relativa generalidad o especificidad de los criterios propios de cada cultura. Pero no significa que la belleza esté solamente en los ojos del que la contempla. (15)

Todos los humanos tienen estereotipos que pretenden seguir; ser como modelos que presentan los medios de comunicación, tanto en revistas y la televisión, pero ¿quién determina lo que es bello?

En realidad son las mismas personas quienes miden a la gente, la califican y catalogan como bonitos o feos desde que son niños, pues a esa edad prefieren a los de apariencia física agradable; prueba de ello es que en la publicidad para bebés, éstos, en su mayoría, son blancos con ojos claros, conocidos como "niños Gerber".

La mente juega un papel importante en la determinación de estos parámetros, pues en ella, de manera consciente e inconsciente, se guardan las ideas de lo que es o no ideal para uno mismo, por lo que no se concibe el cuerpo realmente como es, sino como los demás, que giran alrededor del medio ambiente en el que se desenvuelven, lo ven. La consciencia del cuerpo humano es un fenómeno social con sus consiguientes variaciones. (Arturo Rico Bovio).

La imagen obtenida y las ideas con que van acompañada sirven para dirigir nuestra conducta frente a los demás, respecto de la realidad y ante nosotros mismos. Los resultados se reflejan en la representación artística de la figura humana; en la figura diseñada para cubrirla, las cuales muestran o encubren atributos. (16)

Cuando se va creciendo, la apariencia física y la personalidad se vuelven más importantes, principalmente para las mujeres. En los medios de comunicación se presentan estereotipos, chicas guapas, con cuerpos esculturales, que fueron remplazando a la figura endomorfa.

(15) Marilou Bruchon Schweitzer, *Psicología del cuerpo*, p. 65.

(16) Arturo Rico B., *Las fronteras del cuerpo. Crítica de la corporeidad*, p. 23.

La primera modelo que apareció extremadamente delgada e impuso esta moda fue la estadounidense *Tywwy*, una chica extremadamente esbelta que causó gran sensación en de todo el mundo; todas, en aquella época, alrededor de los años 60, decidieron imitarla, aun cuando les costara mucho trabajo bajar los kilos que tenían de más.

Twiggy fue sin duda, el rostro del decenio, su complexión delgada, creó un nuevo tipo de chica corriente para los maniqués de moda, dando origen a la imagen de ninfa. (17)

No cabe duda las mujeres quieren estar delgadas a toda costa, y prefieren los cuerpos anoréxicos (tema que se trató en el capítulo anterior) aunque corran un gran riesgo, y puede verse que los medios de comunicación juegan un papel muy importante, ya que todos los días transmiten mensajes sobre lo maravilloso de la esbeltez.

Los medios de comunicación social, los órganos de prensa, de radio y televisión, ejercen, probablemente, en el mundo moderno, la más penetrante influencia sobre las actitudes y opiniones. Las formas en que los medios de comunicación social presentan, desfiguran o silencian a las mujeres influyen decisivamente en la opinión de la gente acerca de cuál debería ser la posición de estas últimas.

Según la UNESCO los medios de comunicación pueden ejercer su influencia de diversas formas, por ejemplo presentando modelos, presentando definiciones sociales, estimulando ideas convencionales, confiriendo estatus a personas y prescribiendo pautas de comportamiento indicando lo que suscita aprobación o desaprobación. (18)

Además de estar delgadas tienen la obligación de seguir reglas de belleza: como vestirse bien, no andar desarregladas, siempre impecables, depilarse, los masajes, las mascarillas para lucir radiantes, pues quieren y necesitan ser agradables a la vista de los demás. Se preocupan por ser más femeninas.

La vanidad va en aumento; es común oír que existe en el mercado una gran variedad de productos publicitarios que ayudan a verse mejor, los cuales aseguran que al usarlos se obtendrán grandes beneficios; además de verse excelentes, por consiguiente serán más seguras y se sentirán más satisfechas, aunque esto es relativo, ya que una mujer nunca estará contenta con su apariencia.

(17) Tres Torres, *Décadas de belleza*, p. 44.

(18) Kathleen Newland, *La mujer en el mundo moderno*, p. 90.

Cada vez la competencia entre el sexo femenino es más dura. Todas quieren estar dentro de un entorno y ser tomadas en cuenta, formar parte de una sociedad que juzga por la apariencia; vale la pena preguntar: ¿por qué tantas exigencias para las mujeres? y ¿por qué es tan difícil ser mujer?

La mujer, desde todos los tiempos, ha cargado con etiquetas. Debe ser dulce, tierna, sentimental, tranquila, pero siempre como complemento masculino subordinada al sexo opuesto. En la antigüedad, la diferencia de sexos ha sido muy marcada y el "sometimiento de las féminas" ha estado latente, las normas de comportamiento muy rígidas.

Es más fácil seguir lo establecido para lograr un reconocimiento social; es muy difícil crear una nueva forma de vida y cortar de tajo con todo lo que se ha impuesto, a las mujeres que lo intentan se les crea un sentimiento de culpa.

...las mujeres hemos introyectado durante milenios las leyes patriarcales de la sociedad que, aunque conscientemente digamos que tenemos los mismos derechos y deberes que los hombres, incluso las mujeres más progresistas seguimos valorando inconscientemente más al macho y confiamos menos en nuestra cabeza que en nuestros encantos. (19)

El cuerpo es valorado por su forma y belleza. Es como una casa, la cual resiste todo tipo de experiencias, y, como se dijo, ni siquiera se está conforme con él, con su apariencia física, por lo que se procura cuidarlo y embellecerlo lo más que se pueda.

Se ha hablado mucho de los estereotipos de belleza que las mujeres siguen, por lo que es necesario definir la palabra y otras más que van de la mano.

ESTEREOTIPO: Imagen global, no fundamentada científicamente, más pasional que racional, con lo que se pretende definir, tipificar, caracterizar a la generalidad de los individuos de una raza, pueblo, etcétera.

ARQUETIPO: Original, cada uno de los residuos primarios de la memoria común a todos los individuos o grupos derivados del llamado "inconsciente colectivo". Idea ejemplar de las cosas que corresponde al mundo de las realidades intangibles.

BELLEZA: Propiedad de las cosas que infunden en nosotros deleite espiritual. Lo que se produce de modo cabal y conforme a los principios estéticos por imitación de la naturaleza o por intuición del espíritu.

(19) Marilou Bruchon S., *Psicología del cuerpo*.

Entonces belleza significa lo que causa deleite y agrado para los demás; mientras sea más agradable es mejor, esa presión existe por eso la intención de, parecerse a las modelos, para conseguir el supuesto éxito que ellas representan.

En realidad, cada vez tiene más auge la creación de estereotipos femeninos, aunque se quiere quitar la imagen de la mujer sumisa atrás de un hombre, todavía hay creencias que se han filtrado desde la educación que se va heredando generación tras generación.

La televisión y las revistas reducen el mundo femenino a la casa, moda, chismes, familia. Es en la época actual donde las mujeres ocupan puestos importantes en el mundo de la política, cultura y otros círculos.

Existen ya espacios en los que se tocan temas de interés para las féminas; sin embargo, se está dentro de un modo de vida que indica cómo debemos comportarnos, por lo que quienes encabezan el movimiento feminista están luchando por desaparecer estas imposiciones.

La abolición de los estereotipos femeninos de la actualidad es, seguramente uno de los aspectos más importantes en la lucha por la liberación, puesto que tales estereotipos se infiltran de manera automática no sólo a través de la educación, sino también en la propaganda y la vida diaria de cada mujer. (20)

Como complemento están las ideas y creencias que se transmiten en los medios de comunicación; éstos presentan a mujeres que deben comportarse de cierta manera, además de continuar con un estilo de belleza para alcanzar más triunfos. Estos medios son las revistas femeninas, la televisión y también el cine.

Lo riesgoso de la imagen ideal. Es real que desde hace varios años, se asocia la imagen delgada y aun desnutrida con modelos exitosos de diferentes tipos. Los medios de difusión, cine, televisión, revistas muestran imágenes de lo que debe ser considerado como "bello". Simultáneamente ofrecen dietas variadas con promesas mágicas de adquirir siluetas atractivas en breve tiempo.

Existen múltiples mensajes respecto de la buena salud y de la prevención de enfermedades que tienen que ver con la obesidad, pero no se cuenta con el mismo grado de difusión sobre las complicaciones de las dietas, de lo peligrosas que pueden llegar a ser. (21)

Para éstos, la belleza y el glamour van de la mano. Mujeres muy esbeltas, bien arregladas, son presentadas como exitosas, casi no le dan importancia al intelecto, quizá sea lo menos importante, pues lo primero que se juzga es la

(20) Juana Armanda Alegría, *Mujer viento y ventura*, p. 25.

(21) Cecile Rausch H., *Anorexia nerviosa y bulimia*, p. 139.

aparición física; entonces el cuerpo debe poseer con senos prominentes, curvas pronunciadas, todo firme para conseguir las miradas masculinas.

Sin embargo, también existe una contradicción, puesto que no todos ven como ideal tener un cuerpo exuberante, ya que lo consideran exagerado y gordo, aunque, en realidad, sea delgado.

Ni el desarrollo extremo del pecho femenino ni la acentuación de las curvas (cintura, caderas) son percibidos como características atractivas del cuerpo por las mujeres y los hombres actuales (Hovarth) que prefieren las curvas discretas, (¡pero no ausentes!). (22)

Hoy en día, la vida para las mujeres es más exigente, ya no se le permite pasividad, es decir, salen a trabajar, tienen una vida social más activa, cumplen con sus deberes en casa; pero también juegan roles masculinos como autonomía, éxito y poder. Tal vez esa sea una importante razón por lo que la delgadez se volvió sinónimo de mujer.

Desgraciadamente, cuando las féminas no logran ser iguales las chicas presentadas como "modelo ideal a seguir" se desarrollan sentimientos de culpa, además de sentirse fracasadas por no tener un lugar "sobresaliente" en la sociedad en la que viven y porque no logran responder a las expectativas que se marcaron para triunfar.

Chenin (1983), psicoanalista, dice que la "omnipresente tiranía de la delgadez" tiene la intención de limitar el desarrollo de la mujer desde todos los puntos de vista, social, personal y físicamente. La mujer, a diferencia del hombre, parece tener la obligación de avergonzarse de su cuerpo y en consecuencia procede a modificarlo. Esto es porque el varón siempre debe tener el poder sobre ella. (23)

Las modelos que se muestran en los medios, no representan a la mujer madura, por lo que ocasiona frustración en ellas, pues no pueden competir con lo que ven.

Además, no todas las señoras están en condiciones de tener una figura esbelta, pues lo más lógico es que hayan tenido hijos, pero también ahora, con tanta tecnología y productos, es mal visto que una persona que tenga hijos no cuide su figura.

En televisión, las mujeres representan el papel de amas de casa que procuran que en su hogar esté todo bien dispuesto, al pendiente de los hijos y su esposo, con una apariencia física impecable.

(22) Marilou, Bruchon S., *Psicología del cuerpo*, p. 6.

(23) Martha A. Cabazos, *Anorexia y bulimia: ¿Fractura femenina o moda occidental?*, revista Subjetividad y cultura, p. 47.

Todas las seguidoras de telenovelas que son transmitidas en los diferentes canales, generalmente son mujeres que viven una rutina hogareña, éstas son su único contacto con el mundo exterior, las entretiene, distrae y les crea la ilusión de vivir una vida que no es la de ellas.

Sufren y ríen con las protagonistas, con quienes casi siempre se identifican, buscan soluciones para su conflicto, aunque saben que todo es ficción, ya que nadie es demasiado bueno o malo en realidad.

Pero lo ven como un escape de una rutina que las agobia, por eso generalmente toda la tarde se la pasan frente al televisor para no perderse ni un capítulo de sus telenovelas. El final siempre es feliz, pero no para las televidentes que continúan con su mismo estilo de vida.

En las novelas, las mujeres aparecen como criaturas pasivas y dependientes a las que les interesa pocas cosas fuera de los problemas sentimentales o domésticos. En cuanto al público que constituye el objetivo de muchos anuncios que se tienen en los medios de comunicación social, las mujeres son manipuladas coaccionadas o tratadas con paternalismo. (24)

Las protagonistas maduras son delgadas y sumamente elegantes en todo su estilo de vida. Tal vez en esas historias presentadas son trabajadoras, pero de clase social media o alta, ocupadas en un trabajo y en el cuidado de uno o dos hijos adolescentes; las que son pobres no cuidan tanto de su apariencia, porque viven en un ambiente en el que lo menos importante es el físico, sino más bien la sobrevivencia de la familia que es numerosa.

Por supuesto también hay telenovelas juveniles, donde las protagonistas son jóvenes de hasta 25 años muy guapas, con cuerpos esculturales, rostros muy bonitos, que usan ropa sumamente entallada. Viven el romance clásico de su edad, hay dos o más chicos disputándose su amor y cariño. Al final, siempre se quedan con el galán más guapo, simpático y, quizá, con dinero.

La diferencia es que las jóvenes, a pesar de representar un papel humilde, tienen una apariencia física aceptable. Generalmente es la típica historia de la cenicienta, pero la belleza está presente. Como se dijo, cada una de las historias muestran un estilo de vida que todas desean vivir, les ayuda a distraerse e imaginarse que la vida puede llegar a ser así. Presentan a la mujer buena, sumisa, dedicada a la familia, aunque se tiene que enfrentar a la antagonista, quien siempre pierde.

(24) Newland Kathleen, *La mujer en el mundo moderno*, p. 91.

Actualmente las novelas no nada más tratan temas clásicos, hay más apertura en temas como la drogadicción y bulimia, los cuales no son tocados a fondo, pero comienzan a colarse y la gente tiene conocimiento de las consecuencias que acarrearán.

También las revistas femeninas son clásicas en la vida de casi todas las mujeres que trabajan y cuentan con posibilidades económicas para comprarlas, ya que su precio es un poco elevado.

Este tipo de publicaciones basa la mayor parte de sus artículos en la percepción del cuerpo femenino y la imagen corporal, en ellas se encuentran recetas para cuidar de manera especial el peso, pues siempre presentan la preocupación de la mujer por estar delgada.

Gracias a esta presión por mantenerse delgadas, los trastornos de la conducta alimentaria se hacen presente en las mujeres para conseguir ser parecidas a los estereotipos de belleza que manejan en dichas publicaciones.

Hay en existencia varias como: *Cosmopolitan*, *Buenhogar*, *Marie Claire*, *Mia*, *Kena*, *Vanidades*, *Activa*, *Cristina*, *Veintitantos*. Para las adolescentes están *Eres*, *Tu*, *Teen*, *15 a 20*. Además de las especializadas en bodas para todas aquellas que están a punto de casarse. Todas y cada una tratan temas que son de interés para las adolescentes y mujeres como el hogar, moda, viajes, test para que conozcan su "verdadera personalidad", psicología, sexualidad, consejos sobre situaciones de la vida cotidiana, amistad, noviazgo, matrimonio y lo que no puede faltar consejos de belleza, dietas y ejercicios.

Muchas gustan de leer esta clase de publicaciones para estar enteradas sobre lo último en el mundo de las mujeres, para tratar de estar a la moda en cuanto a vestimenta, colores y maquillaje. Consejos de belleza recomendados para el cuidado de la piel; dietas, las cuales son seguidas por todas, ejercicios para reafirmar algunas partes del cuerpo para las que no tienen tiempo de ir al gimnasio.

Todas tienen una constante, hablan de lo maravilloso que es ser mujer en un mundo donde lo que predomina es la idea de la belleza, el cuerpo bonito, el rostro agradable, lo cual abre las puertas de una manera más fácil.

REVISTAS FEMENINAS: Reciben este nombre aquellas que han sido diseñadas para las mujeres, que por consiguiente, tienen características muy especiales, desde sus nombres muy sugerentes, sus atractivas portadas que, por lo general, son retratos de mujeres (también atractivas) y su contenido que deduce de los títulos principales. (25)

(25) Carlos García, *Revistas femeninas*.

Todas las revistas especializadas en temas femeninos, dan consejos sobre cómo debe ser una mujer, su manera de vestir; tratan de crear una personalidad, la cual intenta ser casi perfecta para conseguir cierto estatus social.

Sus modelos son muchachas físicamente agraciadas, que aparecen muy bien arregladas en sus portadas y páginas interiores, mostrando artículos de belleza o tal vez dentro de un coche importado, una mansión o un yate.

Resaltan la vanidad al decir cómo debe ser el arreglo personal para una mujer que trabaja o para la adolescente que quiere regresar a clases a la última moda y ser la sensación de su colegio. Dan consejos para lograr tener un cuerpo escultural, el cual pueda lucirse en la playa, en las discotecas, en cualquier momento; la forma para desaparecer la celulitis, lo último en depilación, cómo bajar las lonjas para que una mujer se vea espectacular.

También están los temas que se relacionan con la salud, la menstruación, relaciones sexuales, anticonceptivos (uso y consecuencias), enfermedades propias de una mujer, como el cáncer de seno, cervicouterino, osteoporosis, menopausia y los clásicos problemas de las jovencitas barros, espinillas, estrés, entre otros. Ayudan dando consejos sobre qué hay que hacer para prevenirlos, cómo curarlos y aprender a vivir con ellos, si es que ya no existe un remedio favorable.

Artículos en los que muestran la vida de mujeres muy trabajadoras, exitosas, donde ellas platican sus experiencias sobre cómo alcanzaron el éxito profesional; dicen que después de mucho esfuerzo y sacrificio lograron tener la vida que llevan.

Además hay secciones en que las lectoras envían a la redacción de las revistas, algunas preguntas de situaciones específicas como problemas en su casa, salud, dudas sobre sexualidad, que son contestadas por psicólogos.

Y, por supuesto la sección que no puede faltar, horóscopos; éstos predicen lo que puede llegar a suceder en la quincena o en el mes de esa publicación. Generalmente dicen que son hechos por astrónomos.

Las revistas para las mujeres mayores, que se supone son amas de casa, traen artículos para manejar mejor su hogar, la relación con su marido e hijos y no pueden faltar los consejos de belleza y cuidado personal.

Es cierto que esta clase de publicaciones ponen a la mujer en el papel que siempre ha jugado, el cuidado de su casa y arreglo personal, pero ellas no son las que lo han impuesto, este rol lo impuso la sociedad y no quiere modificar esta situación, por lo que las revistas lo saben y se aprovechan para exaltarlo.

Estas publicaciones crean estereotipos para la mujer, presentan a una chica como modelo a seguir, que tiene lo necesario para triunfar en todos los ámbitos de su vida; es independiente de las clases sociales, se puede catalogar como universal, y éstas no está tan lejos del mundo de las lectoras comunes que gustan leerlas.

Hablar de la creación de estas revista nos lleva a pensar en cinco publicaciones pioneras: *Claudia*, *Kena*, *Buenhogar*, *Cosmopolitan* y *Vanidades*. Son revistas consentidas por las lectoras, puede decirse que dominan el mercado en su género.

Haciendo historia, la revista llamada *La familia* fue la primera que se dedicó exclusivamente para las mujeres, tenía un alto tiraje, y sirvió de ejemplo para otras publicaciones que pretendieron hacerle competencia, pero nunca lograron desbancarla. Esta revista pertenecía a la editorial Libros y revistas del señor Francisco Sayrols.

La Familia basaba su venta esencialmente en las labores de costura, en las recetas de cocina y en otros temas que aún hoy se incluyen en las revistas femeninas: consultas sentimentales, carta de las lectoras pidiendo consejos, belleza, moda, decoración, bordados (incluyen patrones y moldes), normas de etiqueta, cómo comportarse en las fiestas, la manera de servir la mesa, etcétera.

El contenido de La Familia correspondía a la forma de pensar en esa época: la mujer estaba dedicada exclusivamente al hogar, su ocupación era cuidar a los hijos, tener bien preparada la comida, la ropa limpia y la casa aseada. La revista proponía ser muy femenina y esperar llegar a ser la esposa o madre, pero las técnicas para conquistar a un hombre que llenan las páginas de las revistas femeninas en la actualidad, no existían en La Familia. (26)

Esta publicación desapareció por completo y cedió su lugar a las que hoy ocupan los primeros sitios de venta.

Poco a poco fueron surgiendo más revistas que se dedicaban a explotar un mercado femenino. En 1960, todas las publicaciones hablaban de moda, decoración, entrevistas con personalidades del momento, pero continuaba la limitación para las mujeres que se tenían que dedicar a su marido, casa e hijos; llamaba la atención que comenzaban a tratar ciertos temas como los problemas conyugales, entre otros.

En las décadas de los 60 y 70, las mujeres eran presentadas sólo como compañeras del hombre, dedicadas al hogar y a los hijos, esa era su única

(26) Carlos García, *Revistas femeninas*, p. 18.

obligación. No se les concedía inteligencia, pues ésta era exclusiva de los hombres, pero ellas tenían la facilidad de relacionarse con los demás, eran emotivas y muy intuitivas.

Por fortuna, en la actualidad las cosas han cambiado, ya las mujeres ocupan un espacio importante en el ámbito social. En las publicaciones existentes se muestra una mujer llena de compromisos tanto laborales como sociales, el mundo se ha abierto más para ellas.

En los 60 surge *Vanidades*, actualmente una de las revistas que se mantiene en el gusto de las lectoras. Al principio, ésta se redactaba en Miami, por lo que su contenido eran artículos traducidos al español. Hoy cuenta con reportajes de todo tipo, desde moda hasta viajes, cocina, consejos.

Otra revista es *Buenhogar*, la cual está dirigida a amas de casa, es decir, para casadas, ya que dan consejos sobre cómo manejar su hogar, la relación con los hijos, esposo, consejos para bajar de peso, artículos sobre algunas enfermedades en la mujer, consejos para el decorado de la casa, entre otros.

Marie Claire es otra publicación que presenta las últimas tendencias de la moda en el vestir y decorado. Consejos de belleza para mejorar el rostro y el cuerpo; dan a conocer las enfermedades que aquejan a las mujeres de manera profunda; presentan reportajes sobre mujeres de "alta sociedad" o que se arriesgaron a vivir alguna aventura. Pero aquí exaltan la importancia de tener un cuerpo sano en verdad, no anoréxico, por lo que iniciaron una campaña de prevención sobre los trastornos de la conducta alimentaria.

También publican entrevistas con algunas mujeres del medio artístico que han logrado sobresalir y llevan una intachable conducta, dan su punto de vista sobre algunos puntos.

Entre las revistas femeninas para adolescentes se encuentran *Eres*, la cual trata temas interesantes para las personas jóvenes, como drogas, alcoholismo, homosexualidad, moda, viajes, deportes, espectáculos; dan recomendaciones sobre los antros y discotecas que se encuentran en la República Mexicana.

Esta es una de las revistas más cotizadas por los adolescentes, porque cubre sus expectativas. Tienen un buzón de preguntas de los lectores, las cuales son contestadas por psicólogos. Además, publican artículos sobre algunas enfermedades y la manera prevenirlas.

Esta revista siempre presenta en su portada a artistas de moda, en sus páginas interiores encontramos modelos, tanto masculinos y femeninos, muy guapos, con cuerpos esculturales, mostrando las últimas tendencias de la moda.

También hay recetas que ayudan a mantener la piel hidratada, cuidar el cutis, así como cualquier parte de nuestro cuerpo.

Todas las revistas tienen características similares, por ejemplo, las portadas son llamativas para atraer la atención de las lectoras. Presentan modelos, mujeres, vestidas con prendas sumamente entalladas, resaltando su silueta.

La belleza en las revistas es elevada como la mejor cualidad femenina, ya que es el arma principal para destacar, conseguir éxito, ascender a una escala social diferente, cosas que deben preocupar y nunca dejar de lado. Es verdad que presentan una gran cantidad de temas, pero el cuidado personal de una mujer ocupa un espacio importante.

Los temas que presentan son de interés para muchas chicas y señoras que gustan de leerlas; puede encontrarse recetas para el cuidado del cuerpo, ejercicios, dietas, reportajes sobre lugares para ir a divertirse. Además tratan temas como las enfermedades de cáncer en el seno, cervicouterino, bulimia, anorexia, anticonceptivos (precauciones para las que no han tenido relaciones sexuales), pareja entre otros.

Manejan la psicología, logrando obtener por completo la atención y el agrado de quienes las leen y, en algunos casos, realizan los consejos que éstas publican prometiendo que mejorará cualquier problema que tengan.

Otra es la exaltación del glamour. Reportajes donde se presentan a las mujeres poderosas que han logrado éxito gracias a todos los sacrificios realizados. Además aseguran que no quieren crear estereotipos de belleza, pues ahora los trastornos alimenticios están a la orden del día; sin embargo, siguen presentando a mujeres preocupadas por su belleza, artículos sobre el cuidado que una debe tener para estar presentables, moda, que en la actualidad es sumamente entallada y descubierta.

Para las mujeres, el valor fundamental de las revistas feministas de difusión masiva, va mucho más allá de los intereses económicos de los socios. Tales publicaciones transmiten tanto a sus lectores como a las restantes publicaciones más tradicionales un mensaje: que cada vez es mayor el número de lectores que siguen con interés las discusiones serias sobre este mundo y el de las revistas femininas podrían aproximarse el uno del otro. (27)

Las modelos presentadas en portadas y páginas interiores son niñas súper esbeltas, con caras bonitas que presentan un bronceado envidiable. Las muestran como "triunfadoras", pero en realidad no comentan nada de los

(27) Kathleen Newland, *La mujer en el mundo moderno*, p. 102.

sacrificios que tienen que hacer. Sus cuerpos no son tan perfectos, ya que son casi sin forma, como los de un palo, pues tienen que ser demasiado delgadas para mantenerse vigentes, en el gusto de sus publicistas.

En la actualidad se les conoce como *Top Model*, mujeres que se presentan en pasarelas, desfiles de moda más importantes a nivel mundial; todos los días aparecen en comerciales o revistas mostrando algún producto o vestido y ganan grandes cantidades de dinero, lo cual causa polémica, ya que muchas de ellas son menores de edad.

Estas niñas, porque algunas no pasan de los 15 años, son presentadas como estereotipos a seguir, en apariencia tienen todo cuanto desean, un bonito cuerpo, éxito, suerte con los hombres, trabajo, dinero, viajes, en fin, infinidad de cosas que muchas mujeres desean.

Lógicamente su físico debe llamar la atención. Medir, por lo menos, 1.75 metros de altura, con un rostro muy bonito, ojos expresivos, cuerpos bellos, al igual que sus medidas, las cuales deben ser más que perfectas para entrar a este mundo. Aparentar que son felices y que están llenas de vida.

Por ejemplo una de las modelos mexicanas más internacionales es Elsa Benítez, quien ha sido designada la modelo para lucir la marca de ropa *Escada*, además obtuvo un contrato millonario para ser la imagen de la fragancia Guerlain. Su tipo exótico y sus medidas casi perfectas la han llevado a ganar casting, en los que se enfrenta a otras modelos. "Es ejemplo de belleza y ganas de triunfar". (28)

Sin embargo, la realidad es otra. Estas chicas deben estar al pendiente de su figura, generalmente son anoréxicas o bulímicas; además son sometidas a una rutina de ejercicios bastante fuerte para reafirmar su cuerpo y evitar problemas como la celulitis, pues siempre deben estar por debajo de su peso pues los vestidos que lucen generalmente son tallas extrachicas, exclusivamente para que las modelos los luzcan.

Sus jornadas de trabajo son extenuantes, muchas veces, las sesiones fotográficas pueden iniciar a las 5:00 a.m. y no tienen hora para terminar, los climas en que realizan éstas pueden ser desde los más calurosos hasta los más fríos. Tienen que cambiarse de ropa, peinado y maquillaje varias veces en un mismo día; no descansan mucho, pues tienen que ir de un lado para otro.

Aunque según algunos expertos, las anoréxicas o bulímicas ya pasaron de moda, pues ahora nuevamente vuelven a ser los cuerpos curvilíneos los consentidos de los diseñadores, aunque la realidad parece otra, pues en las fotografías donde aparecen las modelos o las pasarelas sólo se ven chicas muy

delgadas. Un ejemplo de esto es que si hoy en día la ya finada rubia sexy, Marilyn Monroe, quisiera ser modelo o aparecer en portadas de revista tendría que adelgazar mínimo 18 kilos, pues estaría pasada de peso.

Los cuerpos huesudos ya ni siquiera están de moda. La modelo curvilínea Sophie Dahl, por ejemplo, está triunfando y nadie negará que se ve súper sexy en la campaña de Opium. Eso sí, tampoco hay que sollarse el pelo y ponerse a comer de más, sino buscar el justo medio.
(29)

Los diseñadores de moda crean un solo vestido de talla pequeña para que una de estas chicas lo muestren ante las demás mujeres que no son modelos y tampoco talla 0 o 2, para que lo deseen y lo compren. Claro que quien lo adquiera se desilusiona porque no se le ve de la misma manera.

Pero en décadas pasadas, se usaban los famosos *manikies* para colgar la ropa, ya que sólo era un soporte para el vestido y no era tan importante que una modelo real lo utilizara.

Desgraciadamente, las niñas que se dedican a esa difícil carrera del modelaje nada más son vistas como soporte de ropa y no como seres humanos. No parecen mujeres, más bien parecen niños porque su cuerpo no tiene las formas femeninas que debería tener.

Ya se dijo que la primera modelo en presentarse extremadamente delgada fue *Twiggy*, tendencia que llegó para quedarse, la cual cada día es más obsesiva, a estas niñas sólo se les ve comiendo verduras, o es muy frecuente que después de haber comido se levanten al baño y devuelvan su estómago.

Su apariencia no es igual a la que publican, ahí salen maquilladas y generalmente, los fotógrafos ya saben que ángulo tomar para realzar más su atractivo, pero en realidad son muy flacas, con un color amarillento en la piel y en ciertos casos están débiles por la falta de alimento y lo severo de su rutina de ejercicios.

La realidad de las modelos es una muy distinta a la que es presentada en los medios de comunicación, ya que ahí se muestran realmente bellas, pero la verdad es que están súper débiles, muy pálidas o amarillas, no tienen cuerpo de mujer debido a la extrema delgadez, su estado de salud es malo a consecuencia de los trastornos alimenticios que sufren, sin embargo, nada de eso es presentando en el glamour. (Entrevista realizada a Aline Espinoza, Fundación CBA).

(29) *Ibidem*, 6 de enero del 2001, p. 2G.

Estas chicas que llevan una vida llena de glamour se han vuelto de alguna manera la imagen de lo que una mujer debe ser para considerarse como bella, elegante, con lo que se espera conseguir más cosas.

Quizá no se han convertido tanto en modelos de vestir, cuanto en modelos corporales. Es su silueta, su tipo de percha, su generalizada delgadez, es la que primeramente parece ejercer influencias decisivas en muchas adolescentes, muchísimas jóvenes y bastantes nostálgicas de la juventud. Es más una vez popularizadas sus imágenes, prestigiadas de sus cuerpos por encarnar el estereotipo físico que a su vez contribuyen a establecer, es cuando probablemente más influyen en el volumen de ventas de las prendas que anuncian. Pero su imagen física social, nimbada de prestigio, éxito, dinero, ha de suscitar forzosamente todo género de vocaciones. Especialmente entre quienes quizá no prevean otros mecanismos para mejorar su autoestima. (30)

Todos los modelos tienen que permanecer delgadas y jóvenes, pues ellas son vistas por millones de personas quienes las juzgan y desean parecerse a ellas, por lo que el cuerpo y apariencia de una *Top model* ha de ser siempre joven, porque lo que están ofreciendo es, exactamente, juventud y belleza, en consecuencia el culto al cuerpo cada vez es más cotizado.

Los modelos difunden las pautas estéticas que otros deciden. La sociedad, miles y millones de carne y hueso, las siguen y si creen no coincidir con ellas pueden desesperarse y enfermarse. El culto a la delgadez extrema está tan arraigado que a veces genera decisiones fuera de lo común. (31)

Para los diseñadores de ropa es importante que sus vestidos y creaciones sean lucidos por chicas muy delgadas, pues consideran que éstos se verán mucho mejor que en la mujer normal.

La ropa confeccionada es de talla muy pequeña, entallada y descubierta, porque ahora la moda es así, entonces el cuerpo de estas mujeres debe adecuarse a la ropa, para poder usar ese estilo actual, principalmente las adolescentes y jóvenes menores de 30 años.

Prueba de lo anterior es la declaración del diseñador *Calvin Klein*, publicada en el periódico *El País semanal* (20-XI-1994) y que apareció en el libro *El cuerpo como delito, anorexia, bulimia, cultura y sociedad*, de Josep Toro (p. 244), en la que asegura:

¡Yo no promociono ni estoy a favor de la anorexia! Pero creo que si voy a enseñar mi ropa, prefiero enseñarla en mujeres delgadas. La ropa sienta mejor a la gente que cuida su cuerpo y está delgada. La imagen es importantísima.

(30) Josep Toro, *El cuerpo como delito, anorexia, bulimia, cultura y sociedad*, p. 239.

(31) *Ibidem*, p. 242.

Este diseñador es uno de los más reconocidos en todo el mundo. También es un publicista muy afamado, para él lo más importante no es el qué de la prenda sino "quién" la usa, Sus modelos siempre resaltan la figura. El usar una prenda sumamente sencilla, pero que lleve la marca *Calvin*, da prestigio (*Reforma*, 13 enero del 2001, p. 6G).

Está claro que quienes rigen la moda en el mundo están a favor de la esbeltez, en esta declaración está presente el mensaje de que quien no está delgado es porque no cuida su cuerpo. Esto no puede considerarse como una verdad absoluta, pues el ser delgado, principalmente para una mujer, es una exigencia, la cual obliga a mal alimentarse y a tener una percepción equivocada sobre ella misma, por ello, de manera indirecta, la moda también causa graves daños en la salud.

En la actualidad la ropa es muy delgada, descubierta de la espalda, tops, pantalones sumamente entallados que llegan a la cadera y dejan ver las formas femeninas. Colores llamativos, muy vivos. Los vestidos también son pegados al cuerpo, hasta la rodilla, descubiertos por la espalda; los que son largos, son abiertos hasta más arriba de la rodilla.

Por lo que una chica obesa, robusta o "llenita", no puede darse el gusto o el lujo de utilizar esa vestimenta, pues no le luciría igual, se vería mal porque se le saldrían las llantitas, debido principalmente a que no hay tallas grandes.

Algunas marcas de vestir como *Mango* sólo diseñan ropa tallas 5, 3, 2, y 0, son modelos sumamente llamativos, con combinaciones de colores que hacen muy atractiva la prenda, el inconveniente es que están diseñadas sólo para un sector de la sociedad adolescente, porque no todas las chicas son esas tallas.

Esta marca asegura que su ropa debe ser utilizada por niñas juveniles, joviales, atrevidas y extrovertidas y es común encontrarlas en almacenes de prestigio como *Palacio de Hierro* o en establecimientos comerciales como *Plaza Satélite*.

Julio, otra marca de ropa que encontramos en las tiendas de *Palacio de Hierro*, publicitada en la televisión, donde una mujer corre mientras se va quitando la ropa, logrando que la gente la observe y a la vez está vistiéndose dentro de una tienda de ropa; ambas se encuentran y se quedan mirando, mientras que una sale de la tienda y la otra entra.

Hay ropa de todas las tallas, conjuntos que van desde los más juveniles hasta los propios para una mujer que se dedica a trabajar. Los precios de esta marca algo elevados, por lo que no muchas personas tienen acceso a ella.

No cabe duda que estar a la moda se ha vuelto una dependencia, así como la esbeltez y tener un cuerpo hermoso es una obligación, por lo que ya se puede hablar de adicciones como la del tabaco, alcohol, o el celular, el vestir bien, de acuerdo al tiempo, se ha convertido también en una adicción, así como ir al gimnasio varias horas.

Los diseñadores de moda no son los únicos culpables de que ahora la moda sea tan entallada. La moda es aspiracional, es decir, ellos presentan un modelo de ropa, un vestuario que intentarían poner en el mercado como uno de los más codiciados, por lo que es obvio que no lo va a lucir una chica que tenga problemas con el sobrepeso, no se vería bien.

Al contrario lo va a lucir una chica con un cuerpo escultural, delgado, bien formado, para que las consumidoras sientan deseos de comprarlo, aunque no se les vea de la misma manera, ya que en la mayoría de los casos no tienen el cuerpo de las modelos.

Es por eso que la moda y los diseñadores venden sueños y deseos. Buscan a las mejores mujeres, las más bonitas, para que luzcan sus prendas y además hagan notar que hoy en día, las mujeres ya no son nada más parte de su casa, forman parte de un mundo que las pide más atractivas. Así que la fama sí tiene una talla, la cual, desgraciadamente es muy pequeña y deben tenerla quienes desean alcanzarla.

Hay un marcado estereotipo que las mujeres deben seguir, ya no se les permite la pasividad como antes, por lo que es necesario mantenerse en forma, arreglarse, buscar la belleza en todos los sentidos y, por supuesto, el desarrollo del coeficiente intelectual, ya que en esta época la silueta del cuerpo femenino se ha vuelto tan vital como lo es el cuidado y arreglo del rostro.

Una hipótesis que se ha manejado a lo largo de este trabajo, es que en la actualidad se ha instaurado la idea de que la belleza en la mujer le ayuda a tener éxito; lograr de manera más sencilla sus metas y ser más agradable al sexo opuesto.

El modelo a seguir para una mujer perfecta es el siguiente: alta, delgada, rubia, morena o trigueña, de grandes ojos, cabello hermoso y un rostro bien cuidado. Deprimente, porque muy pocas chicas cuentan con todas o algunas de esas características. En realidad nadie tiene el cuerpo perfecto. Según datos publicados por la Unesco de los millones de mujeres que existen, sólo 120 parecen modelos.

Cifra muy pequeña de "afortunadas" que cuentan con las características perfectas para ser una mujer ideal que en los medios de comunicación se alaba.

Los medios de comunicación se han convertido en un eficaz instrumento que informa y forma masas; son productores de sentidos que la mayoría de la gente "deglute" automáticamente sin que exista un proceso reflexivo y crítico de por medio. Si cualquiera de nosotras enciende el televisor o acude al cine a ver cualquier película hollywoodense se encontrara con un mundo el cual las protagonistas tienen el cuerpo ideal. (32)

Cada vez crece el auge de la delgadez, la esbeltez extrema para adecuarse a la moda que está rigiendo en este momento, pareciera ser que ahora el ser anoréxico es el sueño de una gran parte de la población femenina, que si pudiera evitaría alimentos.

Aunque exagerar no es bueno, ya que hay serias repercusiones en la salud y en lugar de gozar de un estado saludable, lo único que consiguen es lastimarse física y moralmente, pues esto se vuelve una obsesión.

Cada vez hay más dependencias para las sociedades urbanizadas, sobre todo, porque así es el estilo de vida impuesto; además esto presupone un alivio a la soledad, al castigo que es estar con uno mismo, cuando no se está conforme con lo que se es.

Una prueba de que desde muy chicas, las mujeres reciben mensajes sobre cómo deben ser es el éxito que por muchos años ha tenido la muñeca más famosa del mundo *Barbie*.

Esta muñeca ha existido desde hace varias generaciones, puede decirse que es un símbolo del siglo XX, ya que es del gusto de mucha gente que llega a coleccionarla. Es para las niñas el modelo que deben seguir en un futuro, sus aspiraciones, representa la feminidad, un estilo de vida.

Hay de diversas profesiones y vestuarios, pero su cuerpo es el reflejo de lo idealizado, lo que debe ser para poder ser triunfadoras.

Sin embargo, no es real y tampoco posible, ya que si la *Barbie* fuera de carne y hueso enfrentaría infinidad de problemas físicos; el primero, no tendría menstruación por su excesiva delgadez, por lo mismo no tendría ni riñones ni matriz, por supuesto no estaría de pie, por lo delgado de sus músculos. (Revista ELLE, p. 93, abril 2001).

No es extraño escuchar a las adolescentes decir: "Me gustaría estar como esta muñeca, qué le pides si es perfecta."

(32) Sara Sutton, *Pasteles, anfetaminas y supermodelos*, revista ELLE, p. 93.

Aunque como ya se dijo, el ser "perfecta" ocasionaría serios problemas a las mujeres; por ejemplo, las modelos tienen severos trastornos y sufren agotamiento físico.

Aline Espinoza, coordinadora de prevención de la Fundación CBA S.A., mencionó, en entrevista concedida, que las modelos de las pasarelas o de los medios de comunicación representan el ideal de belleza para muchas mujeres de todas las edades que sueñan con alcanzar ese canon; sin embargo, no saben por los problemas que ellas pasan, la mayoría es anoréxica y bulímica. Su estado físico no es el que presentan en los medios, ya que ahí las maquillan para que no aparezcan ojeras, pálidas o amarillas por la falta de alimento, y que no se note que están debilitadas.

Las atletas y deportistas también son sometidas a diversas rutinas y dietas bastante rigurosas, todos los días entrenan y no pueden darse el lujo de decir que no, pues siempre tienen que estar en forma.

Los concursos de belleza también son el sueño de muchas jóvenes. Lucir en las pantallas de televisión como una de las mujeres más hermosas, estar llenas de glamour, éxito y triunfo, así como conocer infinidad de países, tradiciones, culturas y personalidades es bastante llamativo y más si logra ser la triunfadora, como ejemplo de éstos están Miss Mundo y Miss Universo; ganar aquí es, sin duda, el mejor de los reconocimientos.

Las chicas que se inscriben en esta clase de concursos, que primero se realizan a nivel regional, nacional y por último mundial, deben tener requisitos básicos como cierta estatura, un nivel de estudios, ser de talla chica y por supuesto muy agradable en rostro.

Las ganadoras que van a concursar a nivel internacional son sometidas a una rutina de trabajo que inicia desde muy temprano con ejercicios, clases de idiomas, sobre todo inglés; caminar correctamente, expresión, buenos modales entre otras. Además siguen una dieta estricta y se les arregla con cirugía algún defecto que pudieran tener, pues hay que ser la mejor.

Las ideas que de la publicidad se ha generado en las personas se han arraigado en la mente de las personas, por lo que puede decirse que la función de persuadir de crear formas y estilos de vida deseables para la gente que a diario está en contacto con ella.

La publicidad es un medio de comunicación masiva, la cual es pagada, su propósito es difundir información y sugerencias, que pretende hacer que la gente haga o tenga alguna actividad o induce a hacer acciones.

La publicidad es un fenómeno extraordinario por cuanto influye en el otro lenguaje humano de los sentidos, mediante un conjunto de medios y métodos que da a conocer, en un ambiente activo de deseo, lo que el público necesita o cree necesitar. (33)

En la década de los 90 y el inicio del siglo XXI es obligatorio cuidar de la salud física y mental con regímenes alimenticios y mucho ejercicio para verse bien, pues las personas están más pendiente de su figura, de su cuerpo.

La publicidad en los medios de comunicación pretenden colocar algún producto o estilo de vida en el mercado, se da cuenta de la necesidad imperiosa que siente una mujer por ser bella y aprovecha la situación para persuadirlas y lograr sus objetivos de venta.

Para la publicidad, las mujeres representan la seducción, la belleza que es, quizá, el arma más poderosa de ellas para conseguir lo que se propongan, pues la hace deseable para la sociedad.

Ésta sabe que una chica necesita ser agradable, necesita sentirse bien y va manejando los distintos medios que tiene a su alcance para presentarle un estilo de vida que a la larga va a desear tener, por lo que hará y consumirá lo que se le presente con el único fin de conseguir su propósito.

A pesar de la gran cantidad de mujeres que actualmente viven una vida llena de actividades, trabajan, estudian, van al gimnasio, reuniones, es decir ya no es la monotonía su aliada. Su manera de comportarse ha cambiado, conforme el tiempo pasa son más independientes, pero necesitan seguir los cánones de belleza que la publicidad presenta en los diferentes medios de comunicación, como la esbeltez.

Hay nuevas mujeres, ya no son las sumisas que en décadas pasadas existían, ahora buscan nuevas formas de vida, lo cual quieren proyectar por medio de su cuerpo. Ser mujeres *fashion*, lo que les ayuda a conseguir, según la publicidad, más prestigio, poder económico. En los comerciales se muestra a la mujer independiente, suelta del yugo del hombre, capaz de competir en cualquier ámbito, pero la encarcelan en su propio cuerpo, en su apariencia debe lucir joven y bella, si no nada más no es participe de ese mundo en el que vive.

La mujer esbelta es presentada como el paradigma del goce y libertad de acción: se exhibe jugando, bañándose o trabajando siempre independiente y alegre. En muchos anuncios aparece el estímulo explícito de gustar a los hombres, ser esbelta es ser deseada. (34)

(33) Eulalio Ferrer, La publicidad, textos y conceptos, p. 67.

(34) Cristina Peña y Carlo Frabetti, La mujer en la publicidad, p. 62-63.

Hay una gran presión social para que una mujer se vea obligada a cuidar su figura, ya no nada más es por parte de ella. Los medios de comunicación ejercen gran influencia que hace que las personas deseen lo que muestran, las invita seguir su canon de belleza.

La belleza va, como anteriormente se dijo, de la mano del éxito y la juventud. Todos los seres humanos buscan permanecer siempre jóvenes, desgraciadamente es imposible, pese a los esfuerzos que los científicos han hecho por encontrar la "fuente de la eterna juventud" han fracasado, ya que el proceso de envejecimiento del cuerpo es inevitable.

Pareciera que todas las mujeres quisieran vivir en el paraíso. En ese paraíso que Dios regaló a Adán y Eva para que vivieran ahí, sin sentir sufrimiento. Ellos siempre serían jóvenes, el tiempo no causaría estragos en ellos, sus cuerpos, su piel siempre lucirían hermosos, pero desgraciadamente fue ella, Eva, la que desobedeció a Dios y comió del fruto prohibido, por lo que fueron expulsados del paraíso y sufrieron los estragos del tiempo, sintieron el dolor, y gracias a eso conocieron la vejez y la muerte.

Pero antes de Eva, Dios creó con el barro a otra mujer llamada Lilith. Ella sabía que no podía tomar fruta del árbol prohibido y obedeció, pero con lo que nunca estuvo de acuerdo era en que Adán siempre mandara; quería ser igual, tener los mismos derechos, pues se consideraba igual, pero ni Dios ni Adán aceptaron eso, entonces Lilith decidió salir del paraíso.

Fue desterrada por no aceptar estar detrás de Adán, pero su cuerpo nunca envejeció. Cuando Adán fue desterrado y con el paso del tiempo se dio cuenta de que Eva, su mujer y la conocida por todos gracias a la religión, se había puesto gorda, fea y vieja, añoró a Lilith, quiso volver a verla y al hacerlo la deseó nuevamente como mujer, pero ella lo rechazó ya que lo que encontró fue a un viejo.

Muy tarde se dio cuenta Adán de que él también había envejecido, y que era imposible que una mujer joven y bella como Lilith se interesara en él.

Es lógico que ahora la belleza sea tan importante, si cuando Dios creó al hombre también hubo preferencia por la figura joven de Lilith y rechazo a Eva por estar avejentada, gracias a que desobedeció las órdenes de su señor.

En la religión católica está la obligación del ayuno y la abstinencia de carne roja, durante el miércoles de ceniza y el viernes santo; días en los que se celebra la pasión y muerte de Jesucristo. El ayuno sirve para limpiar el cuerpo de las impurezas.

Llegan a existir mujeres que constantemente practican el ayuno como forma de limpiar su cuerpo y espíritu de las impurezas. Ven a la comida como un

pecado y le ofrecen a Dios su sacrificio, con lo que se siente más tranquilas y seguras de sí mismas.

El ayuno y la abstinencia implican algo más que la mera limitación de alimentos. En la historia de las religiones alcanzan dimensiones mucho más profundas y complejas a las que hoy pudieran verse en práctica.

Estos hábitos tan comunes entre los mexicanos, pertenecen a la vida ascética que recomiendan muchas religiones, explica Vinicio Pozos, filósofo y teólogo.

“El ascetismo es un ejercicio de privación o esfuerzo por dominar el cuerpo y el alimento el espíritu, como dejar de comer carne (abstinencia) o dejar de comer sólidos por varias horas durante el día (ayuno), ya que si uno vive de forma muy regalada el espíritu se debilita. Lo utilizan para limpiarse el espíritu y encontrar un nuevo yo.” (35)

Dios fue el hombre perfecto. Creo a los hombres a imagen y semejanza suya, por lo que los humanos también son perfectos en su cuerpo. El cuerpo y la apariencia física son importantes, pero no por eso se vale lacerar la casa de cada una de las personas.

La belleza está en los ojos de quien la contempla, por lo que no para todos es bello o hermoso una misma cosa o un mismo cuerpo. Desgraciadamente las mujeres ahora están en el siglo de lo delgado; su autoestima generalmente va de la mano de su apariencia física, si se es o no delgada y se está dentro de los cánones establecidos por la sociedad y los medios de comunicación.

Ahora la obsesión por el cuerpo, su culto, se ha vuelto muy arraigado. Estudios realizados en varias partes del mundo revelan que 80% de las mujeres no están conformes con su apariencia física, no se sienten satisfechas con su cuerpo y viven buscando la forma del mejorarlo, gastando grandes cantidades de dinero en cremas o tratamientos que les ayuden a verse mejor.

Incluso la comida llega a ser un tipo de comportamiento, si se comen un postre o comen un poco más se sienten culpables pues se portaron mal, pero si tienen fuerza de voluntad y no comen se sienten bien.

Desde hace ya muchas décadas, las mujeres tienen la obligación de estar presentables y a la moda, para lograr sus objetivos. Todavía está la creencia de que deben estar atrás de un hombre y al cuidado del hogar; aunque su vida ya no nada más se centra en los roles que por autonomasia, desde un principio, le fueron asignados, ahora debe ser más participativa de la vida económica y laboral para no quedarse fuera de moda y rezagada.

(35) Silvia Tort, *La razón de la abstinencia*, Reforma, 7 de abril 2001, p. 5.

Pese a que han luchado por ganarse el respeto y un lugar productivo dentro de la sociedad, ésta no les permite alcanzar muchas metas, ser tan independientes pues los roles establecidos no van ser cambiados, tal vez sí se modifiquen, pero no en su totalidad, ya que es más sencillo seguir con las mismas normas y reglas impuestas, pese a toda la instrucción y educación que una mujer tenga.

Las cadenas de la belleza y el cuidado físico se han hecho más fuertes, así que es válido cuidar el cuerpo y embellecerlo, pero no es una obligación, un deber o una necesidad, más bien es un gusto, que ayuda a mejorar la apariencia física. Aunque no se vale arriesgar el físico y torturar el cuerpo.

CAPÍTULO III

ANOREXIA Y BULIMIA...

¿Sinónimo de éxito?

(HISTORIA)

NO HAY DERECHO.

Hoy en día, la delgadez es sinónimo de salud y de alto nivel social. Es la imagen actual de dinamismo, juventud y elegancia y requisito indispensable para conquistar pareja, trabajo y posición social.

Revista **BUENHOGAR**
enero del 2001

-¡Por eso nadie te quiere Marilú!, ¡estás gordísima!, ¡eres una tragona! Me repetía una y otra vez, mientras me mecía de un lado a otro a la orilla de mi cama. Corría al espejo y cuando veía mi imagen pensaba: "¡Qué asco, eres una bola de grasa! Tus malditas caderas (las golpeaba con mi puño cerrado) cada vez son más anchas; qué bueno que están moradas, haber si así aprenden y adelgazan. Además eres tan fea e insignificante, pobre de ti."

Pero la realidad era otra. Mi apariencia física era esquelética, muy desmejorada. Aunque yo me veía sumamente ancha y redonda. No lo soportaba. Cada vez que estaba frente al espejo lloraba desesperadamente, sabía que algo andaba mal y me aguantaba. Frente a mi familia y amigos (los dos únicos que estuvieron conmigo) aparentaba felicidad, y cuando ellos hablaban sobre mi aspecto desmejorado, no le daba tanta importancia, me hacía la fuerte, cosa que no me costaba tanto trabajo.

Desde muy pequeña aprendí a esconder mis sentimientos y emociones. Mis padres vivían de puras apariencias, es decir, ante la gente simulaban ser un matrimonio feliz, pero a solas, en casa, se la pasaban discutiendo e insultándose; no les importaba que mis hermanos y yo estuviéramos ahí. Generalmente aparentaba no interesarme, aunque muy en el fondo me dolía.

Mi madre siempre se metía en mis cosas y en las de mis hermanos, a fuerza quería que le dijéramos todo lo que hacíamos, se entrometía de más; no teníamos mucha privacidad con ella, además era sumamente estricta y rígida, pero su trabajo también era muy importante. En cambio mi padre no se interesaba mucho por lo que nos sucedía, pues siempre estaba metido en sus problemas laborales y económicos.

Siempre fui una niña gordita de pocos amigos, dedicaba a mis estudios, puedo decir que era muy buena estudiante. En la secundaria, mis compañeros se burlaban de mí, eso logró que me volviera muy solitaria, tímida e insegura y no dejaba de comer. Cuando cumplí 15 años, ningún chico quiso ser mi chambelán, aseguraban que los iba a aplastar, porque pesaba una tonelada. En realidad sí estaba muy gorda, pesaba 78 kilos y media 1.57.

Sin embargo, al entrar a la preparatoria muchas cosas cambiaron. Ahí presté más atención a los comentarios sobre mi apariencia; no sé, creo que me lastimaban más. Todos me llamaban "la gordis" entre burlas y carcajadas. En mi casa, mi mamá tenía la costumbre de compararme con mis hermanas; me decía en tono sarcástico que no conseguiría novio si no bajaba de peso.

Cuando puse más atención a las revistas, me percaté que lo que más abundaban eran artículos de niñas bonitas que vestían ropa muy padre y conseguían lo que querían. Por supuesto yo no podía vestirme a la moda, pues las lonjas se me saldrían; todos se reírían de mí y aparte no había de mi talla. ¡Qué frustrante era!

Así que tomé una decisión: bajar de peso. Quería adelgazar, nadie se volvería a burlar de mí nunca más y así sería aceptada en una sociedad, donde la apariencia física es muy importante, además tendría la misma suerte que mis compañeras y amigas. Pensaba que si adelgazaba tendría éxito como lo aseguraban los medios de comunicación, los cuales siempre transmiten imágenes de mujeres muy guapas, con excelente figura.

Comencé a coleccionar artículos que hablaban sobre lo maravilloso de ser delgado, así como dietas, recetas de cocina para no engordar; me inscribí a un gimnasio y compraba cuanto producto saliera al mercado que me ayudara a conseguir mi objetivo: ser delgada.

Sólo tenía 16 años y es bien sabido que a esa edad nos encontramos un poco desubicados; somos fácilmente influenciables, pues estamos en la adolescencia.

La adolescencia es un concepto que implica determinantes psicológicos y también sociales. Un elemento común es innegable en las culturas existe un desarrollo físico que conlleva un cambio de roles y estatus social, pero principalmente este desarrollo determina el inicio formal y/o potencial del ejercicio de la sexualidad.

Etimológicamente, la palabra adolescencia en latín significa "crecer" o "desarrollarse hacia la madurez". Psicológicamente es una situación marginal en la que han de realizarse nuevas adaptaciones, aquellas que,

dentro de una sociedad, distingue la conducta infantil del comportamiento adulto. Comprende desde aproximadamente los 12 o 13 años, hasta los primeros de la tercera década, con grandes variaciones individuales y culturales. Se inicia antes en las niñas que en los niños.

Además de los cambios físicos, cambian los gustos, los intereses y las actividades, la actitud hacia las demás personas y las ideas; aparecen nuevas habilidades intelectuales y motoras. La atracción por el sexo opuesto empieza con timidez y rápidamente adquiere predominancia sobre cualquier otro interés. (1)

Me sometí a un tratamiento para bajar de peso. Debo ser muy sincera, no averigüé las distintas opciones que había, cuál de todas era la más conveniente, pues pensaba que no podía perder más tiempo, necesitaba integrarme a una sociedad que siempre me había rechazado por ser gorda.

-¡Qué bien Marilú! Te felicito por la decisión que tomaste -así me dijo mi mejor amiga, Brenda.

Ella era muy buena gente, siempre fue mi confidente. Me apoyaba y se preocupaba por mí. La gran diferencia es que era delgadita y muy popular.

- Gracias Brenda, sólo espero tener fuerza de voluntad para lograrlo-respondí.

- No te preocupes -dijo Brenda- si quieres en verdad hacerlo, lo lograrás. Además piensa que así podrás conquistar a Fernando.

Fernando era un chico muy agradable y guapo. Desde que entré a la preparatoria y lo conocí me gustó; pero estaba consciente de que yo no le gustaba por mi aspecto físico. Siempre estaba rodeado de niñas muy guapas, me odiaba por no ser como ellas y formar parte de su grupo de amigos; así que me propuse hablarle, ser su amiga y, quizá en algún momento conquistarlo, pero primero debía adelgazar para que él no se burlara de mis sentimientos. La verdad es que jamás me di la oportunidad de conocerlo y acercarme a él cuando estaba gorda, pues pensaba que me rechazaría y, en realidad, no sabía lo él que pensaba.

Al principio me costó mucho trabajo la dieta. Me prohibieron todo, sólo comía pollo, pescado y verduras.

(1) *Anorexia y bulimia, aspectos psicológicos*, Cuadernos de nutrición, pp.5-9.

La dieta que seguí era:

Por la mañana comía una rebanada de fruta, cualquiera que fuera con excepción de plátano o mango, cereal con leche descremada, una gelatina baja en calorías, jugo de naranja o toronja.

Por la tarde tenía que comer sopa de verduras, un trozo pequeño de carne de pollo, pescado o de res, la de puerco estaba prohibida, una tortilla o la mitad de un bolillo, agua de jamaica sin azúcar, una fruta.

Por la noche, una rebanada de pan tostado, cuatro galletas Marías, una gelatina baja en calorías, cereal y leche.

Todo iba acompañado de dos tipos de gotas homeopáticas, las cuales me tenía que tomar 37 de cada una antes de los alimentos. *

El primer fin de semana me la pasé llorando, de muy mal humor porque todo se me antojaba. Me peleaba con mi mamá, pues me servía poco de comer y, como era obvio, yo tenía mucha hambre.

- ¡Me quieres matar de hambre, verdad mamá!
- No Marilú, estoy siguiendo las indicaciones del médico, nada más.
- ¡No es cierto! Lo que pasa es que quieres ahorrarte la comida.
- Mira, hija, yo no te puse a dieta. Quien está gorda y decidió ponerse a

dieta fuiste tú, así que no me vengas con reclamos. Deberías agradecerme por ocuparme de tus tonterías, a pesar de que tengo cosas más importantes que hacer. No estoy de acuerdo con esta idea tuya, pero si dejo que lo hagas es para probar tu fuerza.

Pero cuando fui a la clínica y el médico me dijo que había bajado cuatro kilos sentí una gran alegría; comprendí que el sacrificio valía la pena. Sin embargo, al principio tuve algunas molestias, según el especialista que me atendía eran normales, por ejemplo había días que la cabeza me dolía horrible, a veces me sentía cansada, mucha gente pensó que estaba anémica, pero el nutriólogo aseguraba que sólo era una baja de potasio, me recomendó comer un plátano una vez por semana.

También fue la primera vez que mi periodo menstrual se volvió irregular, por lo que me mandaron unas gotas para regularizarme, pero a pesar de todo no dejé la dieta.

Como ya dije me inscribí al gimnasio para reafirmar mis músculos; al principio sólo iba una hora diaria porque me daba mucha flojera, además me dolía mi cuerpo. Los ejercicios me costaban mucho trabajo, pues no tenía tanta elasticidad. Pero me ayudaban a sacar todas las presiones que me rodeaban.

**Diéticas Logar.*

El ejercicio no sólo puede cambiar tu cuerpo, sino también tu vida. Te mantendrás joven más tiempo. Estudios demuestran que al levantar peso disminuye el ritmo al que tu cuerpo envejece. Las personas que realizan ejercicio 3 veces por semana, están menos expuestas a los radicales libres, además de que fortalecen las moléculas implicadas en el proceso de envejecimiento, enfermedades del corazón y cáncer. (2)

Todos los días, los instructores nos ponían rutinas bastante pesadas, como subir y bajar más de 15 veces las escaleras, movimientos con pesas, ligas para reafirmar los brazos y piernas, sentadillas para sacar las pompas, eran muchas repeticiones todas de distintas formas. Aparatos, pesas, bicicletas, caminadora, escaladora. Pero el día más difícil era miércoles, ya que nos ponían a hacer el famoso banco y más de mil abdominales para reafirmar los músculos del estómago y quemar grasas. Terminaba adolorida.

Después de algún tiempo los resultados de la dieta eran notorios por lo que mi papá me dijo:

- Te vez muy bien Marilú. La dieta y el esfuerzo que estás haciendo valen la pena.

- Sí, pero estarás de acuerdo conmigo, Carlos, que a tu hija todavía le sobran varios kilos, se sigue viendo muy gorda. Aunque yo tengo una duda, nunca me has dicho por qué quisiste ponerte a dieta, ¿hay algún chico que te guste? Anda dime si es así para estar enterada.

- Ya vas a empezar Cecilia. ¿Por qué no cierras la boca?

- Papá gracias por lo que dijiste, pero estoy consciente de que aún debo bajar más. Y si me puse a dieta, no fue por ningún muchacho ma'.

No niego que el comentario de mi mamá me molestó mucho y dolió. No entendía por qué me agredía. Sentía que no me quería, que sólo le estorbaba. Mi corazón se estrujaba cada vez que peleaba con ella, pero aprendí a no demostrar mis sentimientos y reprimirlos. Procuraba darle por su lado, aunque eso ocasionaba que se metiera más en lo que yo hacía.

Llevaba varios meses con la dieta; había bajado 19 kilos, por lo cual ya estaba casi en mi peso normal. Todos me veían delgada, me felicitaban, nadie se burlaba de mí, eso había quedado atrás. Marilú, "la gordis", ya no existía, comencé a tener un poco más de seguridad. Además Brenda me presentó a Fernando y nos hicimos amigos; era realmente feliz.

Los modelos sociales, el grupo de coetáneos, el bombardeo publicitario, los halagos de quienes "te aprecian" y en última instancia, las condiciones aprobatorias, van aportando su granito de arena reforzador de ayunos, abstinencias y más prácticas para bajar de peso. (3)

(2) Silvia Sánchez Nájera, *Emoción Natural*, revista ELLE, abril 2001, p. 111.

(3) Josep Toro, *El cuerpo como delito, Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*, p. 312.

Parecía que todo marchaba bien; sin embargo, aún no me sentía muy satisfecha conmigo. Me veía al espejo y me miraba gorda y horrible, no sabía qué hacer. Lo único que deseaba era parecerme a las modelos que salían en la televisión y ocupaban las páginas de las revistas.

Las mujeres y, sobre todo, las adolescentes, están preocupadísimas por su cuerpo, distorsionan su imagen corporal y hacen todo cuanto pueden para adelgazar. En este contexto, analizamos un hecho de suma importancia: la mitificación negativa de la obesidad y el sobrepeso. (4)

Creo que ahí empezaron los problemas sobre cómo yo me veía y cómo los demás me veían. No podía creer que todos fueran tan chismosos y me dijeran que me veía delgada si observaba mi reflejo en el espejo y lo veía igual que antes, una gorda bien hecha.

Así que aumenté una hora más al gimnasio. Había infinidad de aparatos, que me ayudaban a quemar grasa, reafirmar músculos, marcar el estómago. Todos los días llevaba una rutina muy pesada, la cual me dejaba adolorida, pero no me importaba, pues pensaba que era lo que merecía por ser tan gorda, cada día me odiaba más por ser tan cerda y no controlarme.

En el gimnasio conocí a una instructora muy guapa llamada Tania; los chicos la seguían como moscas; pensé que me convendría ser su amiga pues podría darme consejos para bajar de peso. Ella me recomendó tomara té de flores, que me ayudaban a desechar todo lo que comiera, pastillas de papaya, mucha agua de jamaica porque, por medio de la orina, iba a quemar más grasa. Así como el clásico *Fataché*, que me causó muchos malestares.

También me sugirió tomar por las mañanas un licuado de nopal, apio, papaya, xoconostle. Me decía que debía procurar comer menos así lograría bajar más de peso, que le ayudara a la dieta con los productos que ella me recomendó, pero además comiera la mitad de lo acostumbrado.

Nunca pensé que todo eso me fuera a hacer tanto daño. Cuando comencé a tomar estos productos no salía del baño, me dio una diarrea bastante fuerte. La piel se me puso amarilla, me sentía mareada y comía un poco más de lo debido enseguida sentía asco, entonces procuré que mi familia no se diera cuenta de que algo estaba pasando. Ojalá no hubiera hecho todo eso, aunque daba resultado pues comencé a quemar las pocas calorías que tenía.

Dejé de comer carne de todo tipo, sólo ingería verduras hervidas, principalmente lechuga y zanahoria; tomaba agua o té sin azúcar, por supuesto.

(4) *Ibidem*, p. 310.

Sí hacía todas las comidas, es decir, tres veces al día, pero con la forma de alimentación que llevaba seguí perdiendo peso; trataba de no comer acompañada para que no me vieran, pues no quería que me criticaran; además en la casa no deseaba escuchar las eternas peleas de mis padres.

A pesar de que ya era "popular" en la escuela, nuevamente me alejé de todos, hasta de Fernando y Brenda, aunque ellos no se apartaron de mí, pese al gran cambio que tuve, de verdad siempre me demostraron su amistad y cariño. Brenda todos los días me preguntaba:

- ¿Qué te pasa, Marilú?
- Nada Brenda, ¿por qué?
- No sé; estás demasiado cambiada. Además me parece que sigues adelgazando.
- No para nada. ¿Qué no ves lo gorda que estoy?
- ¿Cómo crees? Estás delgadísima.

Fernando también había notado mi cambio, por lo que estaba al pendiente de que todo estuviera bien conmigo, era una gran persona. Yo le decía que era un exagerado pues no me pasaba nada, que mejor se fuera con su novia y no perdiera el tiempo con alguien tan insignificante como yo. No sé por qué era tan grosera, sólo quería estar sola, pero en realidad no quería que nadie me lastimara como tantas veces lo habían hecho.

Aunque en el fondo deseaba que nadie se alejara de mí, necesitaba que Fernando estuviera siempre cerca; además, sabía que si estaba pasando algo muy raro conmigo quería salir corriendo, pedirle a todos ayuda; sin embargo, me aguantaba, no podía darme el lujo de perder el control, todo estaba bien, el único problema era el sobrepeso que, según yo, tenía.

No soportaba estar en mi casa. Mi mamá nos agredía a mi padre y a mí, además no podíamos hacer nada sin que ella estuviera al pendiente. Me sentía muy sola y la obsesión por adelgazar me estaba volviendo loca, a pesar de todo, me mantuve callada.

Mis hermanos comenzaron a notar que mi estado físico era deplorable, casi no hablaba con ellos, todo el día me la pasaba buscando nuevas formas para bajar de peso. Una de ellos, Clara, se dio cuenta de lo que estaba comiendo, así que me preguntó si no tenía hambre porque comía muy poco; obviamente yo le respondía que no, que en realidad era mucho lo que comía y si pudiera no comería nada, a lo que ella respondía que era una exagerada.

En mi cuarto tenía infinidad de recortes de modelos de pasarela. Me repetía una y otra vez que debía ser como ellas. Además, guardaba una báscula

para pesarme todos los días, por las mañanas y noches así me aseguraba que no hubiera subido ni un gramo. Pesaba 55 kilos y medía 1.65 metros, ya era demasiado delgada, pero no lograba aceptarme.

Desafortunadamente, llegué a un estado patético en mi obsesión por bajar de peso. No conforme con agredirme dejando de comer, tomando un montón de laxantes que cada día me hacían más daño y deterioraban mi estómago e insultándome de la peor manera, hice otra cosa:

- Mirate estas estúpidas caderas que tienes Marilú (mientras les pegaba con mis puños cerrados) están demasiado redondas y gordas. Merecen un severo castigo.

Jamás me hubiera imaginado que llegaría a lastimarme físicamente. Esa noche, con un cigarro encendido quemé la piel de mi cadera y piernas. El dolor era insoportable, pero mientras me torturaba pensaba: "A ver si así aprenden y adelgazan, malditas."

Mi cuerpo estaba muerto de hambre. Sentía que mi estómago rechinaba, me pedía comida; me daba mucho coraje sentir la necesidad de comer, de probar aunque fuera algo; no podía, no debía hacerlo; sin embargo, ahí estaba esa sensación de vacío, a la cual no le hacía caso, pues no quería engordar.

Mi alimentación consistía por la mañana una taza de cereal solo y la tercera parte de un pan integral. A la hora de la comida un plato chico de verduras y la mitad de una manzana. En la noche dos galletas habaneras y una gelatina baja en calorías.

Todas las noches me preocupaba por lo que al otro día comería. Masticaba sumamente despacio, procuraba que me llevara una hora ingerir esos alimentos, siempre estaba tomando el tiempo.

Tania me felicitaba por seguir sus consejos.

- Vas bien Marilú, aunque creo que debes continuar con la dieta para conseguir mejores resultados. Dime ¿cuánto pesas?
- Me da pena. Peso 50 kilos.
- No son muchos, pero puedes bajar más.
- Ojalá lo logre, porque estoy hecha una cerda, me doy asco.

En mi organismo ya había infinidad de trastornos. Para empezar, mi piel se reseco mucho, estaba pálida y con escamas. Mi cabello perdió su brillo, se me caía por mechones, se volvió un estropajo. Estaba siempre cansada, deprimida. Como sólo pensaba en la comida, ya no me concentraba. Todo el tiempo tenía frío, aun cuando hiciera calor, por lo que siempre trala suéter o chamarra, y en todo mi cuerpo me salió vello fino y delgado. Además, mis ojos siempre se veían tristes.

Pero dos a cosas que me asustaron mucho fue cuando mi periodo menstrual desapareció por completo y los dientes se me aflojaron y deterioraron; tuve miedo de que se me cayeran, pero jamás dije nada. Además mi aspecto físico era deplorable, estaba ojerosa, muy pálida.

Nuevamente me volví una solitaria irremediadamente. Ya casi no hablaba con nadie, me la pasaba en el gimnasio o metidísima en mis labores académicas, porque ya no me concentraba tan fácilmente, pues sólo pensaba en comida, y quería que todo saliera perfecto, seguir siendo una excelente alumna. Era demasiado comprometida, responsable.

Ya no tenía amigos, poco a poco fueron alejándose a consecuencia de mi mal carácter; los únicos que permanecieron junto a mí y no sé por qué fueron Fernando y Brenda, a pesar de las groserías que les hacía y la manera en que los criticaba por su forma de comer, quería controlarlos y siempre les decía

- ¡Son unos tragones! Se van a poner como yo, unos cerdos, si siguen comiendo de esa manera.

- Cálmate Marilú. Sólo son dos tacos de barbacoa –respondió Fernando.

- Tú eres la que se va a enfermar. Cómo es posible que sólo comas unas hebras de carne y lechuga sola. Eres una exagerada, estás muy obsesionada con tu peso –agregó Brenda.

- Lo que pasa es que ustedes no entienden que yo debo cuidarme mucho para no engordar, no saben lo horrible que son las burlas y que nada te quede.

- Tú lo has dicho, cuidarte, pero exageras; estás extremadamente flaca, ya ni siquiera pareces una mujer, más bien tienes el cuerpo de niña, pareciera que no te gusta ser mujer –respondió Fernando.

La anorexia y bulimia se instalan en la niña convertida en adolescente es cuando los signos sexuales femeninos se vuelven aparentes, sintiendo la niña una pérdida de la identidad en beneficio de la mirada del otro y entonces hace todo lo posible por evitar esa mirada del otro, por disfrazar los nuevos atractivos que ella ve como un extraviarse de sí misma. La jovencita, habituada a la neutralidad se niega a entrar en el campo coloreado de los signos sexuados de deseo y vacila ante las sus formas de mujer. Rechaza todo lo femenino como si le produjera horror, como si le espantara la posibilidad de transformarse en objeto de alguien. Debido a que detestó demasiado a esa madre como para querer convertirse en ella, y por eso suprimirse en sí todo signo de feminidad, hasta el grado de llegar a la anorexia, pues el negarse a comer cree que le impedirá a su cuerpo seguir su curso. (5)

(5) Martha A. Cavazos Milánés, *Anorexia bulimia: ¿Fractura femenina o moda occidental?*, revista Subjetividad y cultura, p. 43.

Pero pese a todos los comentarios hechos, seguía comiendo muy poco. Cada vez eran más los reclamos de mis amigos por la forma en que consumía mis alimentos, por lo que decidí fingir que comía.

Ya había agarrado otra manía asquerosa; descubrí una forma para que me dejaran en paz. Aparentaba comer un poco más de lo que acostumbraba, claro cuando estaba acompañada por alguien, pero muy discretamente, con una servilleta simulaba que limpiaba mi boca, pero en realidad, devolvía el alimento, ya masticado.

Cierto día estaba en mi casa y mi mamá escuchaba en la radio un programa en el que hablaron sobre trastornos de la conducta alimentaria que sufren las jóvenes al querer mantenerse delgadas. Fue la primera vez que escuché las palabras *anorexia* y *bulimia*.

ANOREXIA: Pérdida autoinducida de peso por medio de la restricción alimentaria y el uso de diuréticos y laxantes. Las personas que la padecen llegan a pesar hasta 15 % menos de su peso. En 90 % de los casos la padecen las mujeres.

Quienes la padecen empiezan a reducir drásticamente su ingestión calórica; evitan por completo de alimentos ricos en carbohidratos y con grasas, además hacen ejercicio de manera incesante.

BULIMIA: Es la ingestión incontrolada y en crisis de grandes cantidades de alimentos durante un periodo breve. Expresan miedo por no ser capaces de dejar de comer voluntariamente, e informa de sus comilonas sólo cuando las náuseas y el dolor abdominal son intensos. (6)

El locutor agregó que estas enfermedades se presentan entre los 15 y 30 años en todos los estratos sociales y son consecuencias de los estereotipos de belleza que los medios de comunicación enaltecen, resaltando la delgadez como un factor importante para triunfar, sobre todo para las mujeres, pues ellas sí deben sentir culpa por no mantenerse esbeltas. Pero también son problemas psicológicos.

Todos y cada uno de nosotros estamos viviendo y compartiendo el sentimiento de que la delgadez corporal se asocia con algún modo a belleza, elegancia, prestigio, higiene, juventud, autoestima alta, aceptación social, estar en forma, e incluso virtud y búsqueda de perfección. Ciertamente no hemos nacido con esos sentimientos, actitudes y creencias. Nos han sido inculcados desde la infancia. (Y nosotros seguimos inculcándolas a nuestros congéneres). (7)

(6) Kin Norman, *Trastornos de la alimentación*, pp. 485, 491.

(7) Josep Toro, *El cuerpo como delito, anorexia, bulimia, cultura y sociedad*, p. 312.

Seguí escuchando ese programa. Un experto describió las personalidades de quienes padecen esa clase de trastornos.

ANORÉXICOS. Perfeccionistas, obsesivos, dependientes, obedientes; sobresale en los estudios; experimenta sentimientos de bajo amor propio (autoestima); creencia irracional de que está gordo, sin importar qué delgado esté; carece de dominio sobre su vida personal; extrema rigidez en el control del apetito; negación del riesgo que implica perder peso.

BULÍMICOS. Conflictivo, impulsivo, poco tolerante a las presiones; ingiere gran cantidad de comida (de alto contenido energético), después de los atracones vacía su estómago con purgas y vómitos; combina orgías alimenticias con dietas severas; le aterra comer debido a las calorías, pero consume alimentos de manera voraz; después de comer siente culpa y vergüenza, oculta el hábito de vomitar. (8)

Salí de la habitación y fui corriendo a mi cuarto. No lo podía creer. Yo anoréxica. "No claro que no, Marilú, tú no estás enferma y menos loca. Lo único que quieres es bajar de peso." Me desnudé y me paré de nuevo frente al espejo, todo mi cuerpo estaba lastimado, morado por los golpes que yo misma me proporcionaba, mis glúteos tenían costras de las quemaduras que días antes les había hecho. Pero me seguía viendo gorda. Un hipopótamo.

Me sentía muy mal. Ya no tenía ánimos para continuar viviendo. Todo lo que antes me interesaba, ya no me gustaba, no quería seguir luchando. Una y otra vez me repetía que no estaba enferma. "Sólo quiero adelgazar, quiero dejar de ser una gorda, una maldita cerda que no consigue nada, ya no sé qué más hacer para perder peso."

Siempre que me iba a dormir hacía ejercicio, a pesar de que había ido al gimnasio, me pesaba para percatarme de que no hubiera subido ni un gramo; me frustraba cuando veía que no bajaba, y me sentía feliz cuando bajaba por lo menos un kilo. Ya en la cama, siempre pensaba: ojalá que al siguiente día no despertara, pues los gordos no deberían existir, principalmente yo, que era una fracasada y poca cosa. Además me preocupaba por el aspecto de mi cabello, cada día se reseca más y se me caía.

"Tengo que cambiar de champú, ese que uso ya no me sirve, por el contrario me está cayendo muy mal. También debo buscar otra crema, mi piel está llena de escamas, ceniza y reseca al igual que mi cabello, ¿qué me pasa, por qué estoy tan mal?"

Por las mañanas me levantaba y hacía ejercicio, me bañaba y medía mi cintura para percatarme de que todo siguiera igual que el día anterior; no me pesaba, pues el cabello estaba mojado y eso me aumentaría el peso.

(8) Concepción Salcedo Meza, *La adicción por la delgadez*, revista Una mirada a la ciencia, p. 45.

En la escuela, en las clases, a pesar de que escuchaba lo que decían los maestros, yo pensaba en lo que comería y la forma de esconderme de los demás para que no me criticaran por mi aspecto tan gordo, pero en realidad se sorprendían de lo delgada que estaba. Entre todos los compañeros hubo uno que se acercó a mí.

Se llamaba Hugo. Al principio me cayó de sorpresa que me hiciera la plática, ya que nunca lo habíamos hecho, es más ni siquiera lo conocía, pero de repente se sentó junto a mí en las clases que tomábamos, me preguntaba cualquier cosa sobre los temas que estudiábamos, y poco a poco se fue haciendo un buen amigo. Él me llamaba Mary y me gustaba que lo hiciera.

Después de algún tiempo me invitó a comer algo en la cafetería de la escuela, yo acepté pero cuando llegamos sólo pedí un vaso chico con agua mineral, mientras él pidió una sincronizada y un refresco grande.

- Mary, ¿no vas a pedir nada para comer? Me dijiste que sólo habías desayunado un poco de cereal. Ya es la 1:00 ¿no tienes hambre?

- No Hugo, lo que pasa es que no acostumbro a comer nada entre comidas.

- Comes muy poquito, con razón estás tan delgada.

- ¿Te parece que soy delgada?

- Sí, yo me acuerdo que no estabas delgada, al contrario estabas pasada de peso; sin embargo, ahora te ves muy guapa, se nota que cuidas mucho tu figura.

- Gracias, la verdad es que sí me cuido para no engordar más.

No podía creer que un chico como Hugo me dijera eso, por lo que sabía de antemano que todo el esfuerzo que hacía por bajar de peso tendría su recompensa; así que con mayor razón seguí mi dieta. En la escuela pasábamos mucho tiempo juntos; él me mostraba revistas en donde salían chicas muy guapas y decía que eran unas diosas que él y cualquier hombre se sentiría orgulloso de tener una mujer así a su lado.

La permanente lluvia de tópicos, estereotipos y supuestos sobre la belleza ideal han ido marcando nuestros pasos desde muy temprano (demasiado temprano), encorsetando las ideas y la elección libre e individual de nuestra forma de vivir grabando día a día las posturas, gestos, maneras, gustos y hábitos de consumo, de tal manera que llega un momento en el que miras a tu alrededor y sólo observas seres cortados por el mismo patrón de comparación y la envidia. (9)

Yo me di cuenta que conforme pasaba el tiempo, la moda cambia constantemente, no se quedaba estática; por ejemplo en programas de décadas

(9) Almudena A. Parra, *Tu cuerpo es tuyo*, pp. 31-32.

pasadas, las chicas más bien eran un caderonas y llenitas, pero a partir de los 60's los cuerpos eran delgados, aunque en la época actual, ya son cada vez más flacos, Hugo y yo veíamos esos programas y nos reíamos de que aquellas mujeres salieran en bikini, pues estaban muy gordas.

El ideal de belleza no es inmutable ni estático, va cambiando según los tiempos, y las necesidades económicas o de poder, a una velocidad mucho mayor que la evolución cultural o educativa. (10)

Hugo me parecía fascinante, siempre tenía temas para conversar, muy inteligente, además su compañía me hacía olvidar la soledad en la que me encontraba, llenaba un espacio muy grande. Por primera vez sentía que alguien se preocupaba por mí de verdad. No valoraba la amistad de mis dos mejores amigos, pues no comprendían lo que para mí significaba conservarme delgada.

Brenda y Fernando se percataron de que Hugo y yo éramos buenos amigos, en realidad no les gustaba mucho, porque veían que sólo me obsesionaba más. Cierta día me los encontré en el pasillo de la escuela y nos fuimos caminando juntos.

- ¿Cómo estás Marilú? Hace ya varios días que no nos hablamos visto.
- Bien Brenda; ustedes ¿qué han hecho?
- Pues nada, lo de siempre, estudiar y divertirnos. Por cierto se me antojaron unas papas, vamos a comprarlas.
- No cambias Fer, sólo piensas en comer; no sé cómo no engordas.
- Es que no estoy obsesionado con mi peso como tú; además ya vimos que te has hecho muy amiga de Hugo, y la verdad es que ese chavo sólo se fija en la apariencia.
- Lo que pasa es que te da coraje que sea tan guapo y atractivo.
- ¿Coraje? ¿Qué te pasa? Ni siquiera lo había pensado, pero sí me preocupa que tú estés cerca de él porque no lo considero una buena compañía. Te está llenando la cabeza de tonterías.
- Miren, no voy a discutir sobre él. Se supone que somos amigos y sólo se la viven atacándome, ya estoy cansada; por eso soy amiga de Hugo, él sí me entiende y no me critica, al contrario me alienta. No cabe duda que mis únicos amigos son él y Tania, porque ustedes no me saben comprender. Adiós.

Los dejé ahí. Me molestó mucho que hablaran mal de Hugo. Pero también me dolía perder a las dos únicas personas que desde un principio estuvieron conmigo, sobre todo a Brenda, aunque si no me entendía era mejor que me alejara de ella.

(10) Ibidem

Ya comenzaba a sentirme mucho más débil que antes; en el gimnasio los ejercicios me resultaban cada vez más difíciles; me mareaba, mis huesos tronaban con facilidad, no podía levantar pesas porque me iba de lado y me temblaban las piernas, pero Tania me decía que hiciera un esfuerzo mayor.

Las enfermas de anorexia dicen sentirse bien y realizan todas sus actividades normalmente aún más de las habituales. Se sienten capaces de correr un maratón con el mejor de los éxitos. (11)

En mi casa, mis hermanos y mi padre notaban lo desmejorada que estaba, les preocupaba mucho que siempre estuviera ojerosa, además mis dientes estaban muy maltratados, por lo que mi madre me decía que era una puerca pues no me aseaba la boca, pero mi padre siempre me preguntaba qué me pasaba y yo histérica le respondía que me dejara tranquila.

Varios días después, Fernando, Brenda y yo nos encontramos y nos pusimos a platicar. A pesar de todo, ellos seguían siendo mis amigos y no me abandonaban.

Me decían que me veía muy débil y cansada, a lo que yo les respondía que estaban locos pues me sentía muy bien. Brenda me preguntó si ya comía bien y yo le dije que sí, poco pero bien, además le argumentaba que casi no me daba hambre.

Así que ella me dijo:

- Marilú ¿has oído hablar sobre la anorexia o bulimia?, ¿sabes lo qué son?
- Sí, alguna vez mi mamá estaba escuchando un programa sobre esos temas y yo estaba con ella. ¿Por qué?
- Lo que pasa Marilú es que por tu manera de comportarte, por tu forma de comer y tu temor a engordar, yo podría jurar que tienes anorexia.
- ¿Anorexia? ¿Crees que yo sufro esa enfermedad? Para nada. Yo sólo cuidó mi figura, además no tengo los síntomas.
- Yo pienso que sí Marilú. Es muy peligroso, estás demasiado delgada y no comes. Te estas haciendo mucho daño y sólo queremos ayudarte para que no tengas más problemas y...
- Ay ya. Por eso no quiero hablarles. Nunca me han entendido. Para ustedes es muy fácil criticar mi postura, pues siempre han sido delgados, pero si estuvieran gordos sabrían lo feo que se siente que todos se burlen de uno. Claro, no lo saben, por eso inventan que estoy enferma y no es cierto. Pero miren mis brazos, mis piernas que gordas son y estas malditas caderas redondas como una pelota. ¿Y dices que estoy anoréxica?

(11) Cecile Rausch, *Anorexia nerviosa y bulimia*, p. 45.

Enojadísima me fui de ese sitio. No podía creer que ellos pensarán que estaba enferma y loca, pues ese padecimiento era psicológico y yo, por supuesto, estaba bastante cuerda. Los odiaba, pensaba que sólo fingían ser mis amigos y sus verdaderas intenciones eran burlarse de mí.

- Brenda ¿estás segura de que Marilú tiene anorexia? —preguntó Fernando.

- Pues segura, segura, no Fernando. Mira lo que pasa es que leí que esta enfermedad se desarrolla primero por una dieta inofensiva, pero las personas no se sienten a gusto con el peso que perdieron, entonces restringen más su apetito y aumentan su actividad física. Además se presentan otras manifestaciones como la piel y cabello resecos, la aparición de un vello fino y otras, Marilú tiene esos síntomas. Se siente muy mal por su figura, no está conforme y eso es muy peligroso, porque se está lastimando.

- ¿Qué podemos hacer con eso?, ¿cómo la podemos ayudar?

- No lo sé Fer, ella no acepta su enfermedad. Ya viste, dice que se siente bien.

- Yo creo Brenda que hay que estar cerca para ayudarla cuando nos lo pida, aunque nos siga considerando malas personas.

El rasgo más característico de la organización mental del paciente con anorexia nerviosa es su terror a engordar. Esta puede expresarse como preocupación por una parte específica del cuerpo como el abdomen, los muslos, caderas, piernas o la redondez de su rostro. Además es frecuente que se sienta avergonzada por su peso o ingesta y lo considere un signo de autoindulgencia condenable. Es común que la paciente niegue verse delgada o que insista en que sus piernas o brazos se vean gordos. A pesar de su evidente mala salud, lo más habitual es que la paciente niegue su enfermedad, minimizando sus síntomas. (12)

Tuve mi primera crisis en la escuela. Como de costumbre me encontraba concentrada leyendo una revista, donde resaltaban lo hermoso de un cuerpo que se adaptara a la moda entallada. Lo maravillosa que lucía una mujer delgada.

Ese día estaba muy cansada, pues no había podido dormir bien. Me encontraba en la escuela. Hugo se me acercó y platicamos un rato sobre algunas cosas, después me invitó a salir, pero en ese momento vi a Fernando caminar por el mismo pasillo con una niña. Cuando me vio se acercó a saludarme, me presentó con esa chica. La verdad me dio mucho coraje verlo con ella. Hugo dijo que me veía más tarde para ponernos de acuerdo en la hora en que pasaría por mí.

- ¿Qué milagro Marilú? Hace ya varios días que no te veía.

- Fernando, ni siquiera me di cuenta cuando te acercaste.

(12) *Ibidem*, p. 50.

- Como siempre distraída. Pero oí que vas a salir con Hugo, me da mucho gusto que lo hagas, aunque te veo muy pálida. ¿Te pasa algo? Te vez muy mal.

- No, para nada, me siento muy bien. Tú eres muy exagerado.

- No, en serio ¿qué te pasa?

- ¡Nada! ¿Por qué eres tan necio? Mira mejor me voy para ya no oír más tonterías.

- No es ninguna tontería, sólo quiero saber si estás enferma, mira nada más qué ojeras tienes.

En ese momento sentí como todo me daba vueltas, la vista se me nubló, pero simulé que todo estaba bien.

- Ya te dije que no tengo nada, no me toques. Ya me voy, así evito que me molestes. Anda ve con tus amiguitas y que te aproveche.

Caminé unos pasos, pero todo me daba vueltas. Sabía que estaba muy débil. Recuerdo que me desvanecí y me golpeé en la cabeza. Ya no supe qué fue lo que pasó.

Cuando desperté estaba en la enfermería de la escuela. No recordaba bien qué me había pasado y cómo llegué a ese lugar. Entró Gloria, la enfermera, al verme despierta, me preguntó que cómo me sentía.

- No lo sé. Estoy muy cansada.

- Lo que pasa es que estás muy débil, pero el médico te va a decir qué tienes.

- Gloria, dime quién me trajo.

- Pues tu novio. Ese chico tan guapo de barba de candado. Está afuera, lo voy a dejar pasar, pero nada más un momento.

Entró Fernando al cuarto. Cuando me vio sonrió y dijo que era bueno verme despierta, después del susto tan grande que le había puesto. Le pedí que me platicara qué me había pasado.

Me contó que oyó un golpe y volteó a ver qué era, y fue cuando me vio en el suelo inconsciente, así que corrió, me cargó y me llevó a la enfermería. Comentó que ya había localizado a Brenda y ella se encargó de avisar en mi casa.

En realidad no quería que mi familia se enterara de lo que me había sucedido, porque mi papá se iba a preocupar y de seguro se pelearía con mi mamá y yo no quería ser la culpable de otro pleito, además mi madre no me dejaría en paz.

Fernando me pidió que no me preocupara, me aconsejó que durmiera mientras llegaba mi familia para que el médico nos dijera qué tenía y de qué forma me podían ayudar.

Me quedé dormida, pero al poco tiempo la enfermera me despertó para avisarme que ya había llegado mi papá y el médico pasaría en unos momentos para hablar con los dos sobre mi estado de salud.

Cuando entró mi papá al cuarto lo vi muy preocupado. Se sentó a mi lado y me preguntó que cómo me sentía. A lo que respondí que mucho mejor. En ese momento llegó el doctor.

Me interrogó sobre cómo me sentía y yo le respondí que muy cansada y mareada. Él me dijo que era lógico, ya que sufría una fuerte anemia a consecuencia de la falta de alimento, por lo que la desnutrición que tenía era severa. Me dijo que me pusiera de pie para pesarme.

Se sorprendió mucho cuando vio que mi peso era de 37 kilos.

- ¡Qué barbaridad! Niña estás muy por debajo de tu peso. Eso es muy peligroso. Debemos internarte para controlar la anemia y aumentar tu peso.

Mi papá dijo que se había dado cuenta que no comía bien, sólo probaba muy poco alimento y hacía demasiado ejercicio porque estaba cuidando mi figura, pero ya era demasiado exagerada mi obsesión.

Yo dije que sólo trataba de bajar de peso, pues estaba demasiado gorda, y que por supuesto seguiría cuidándome.

El médico aseguró que yo no estaba gorda, al contrario me encontraba muy por debajo del peso que debía tener y eso era realmente riesgoso. Le dijo a mi padre era necesario que esa misma tarde me internaran en una clínica para obligarme a comer y lo más pronto posible aumentara kilogramos.

Mi padre acepto enseguida, pero yo sentí un horror al pensar que subiría de peso. No podía creer que mi propio padre se pusiera en mi contra, por qué aprobó que me internaran si no estaba enferma.

En casos de anorexia nerviosa, normalmente los padres son quienes se interesan en consultar a un especialista al ver a sus hijas tan delgadas. En otros, los médicos son los que detectan signos de esta enfermedad.
(13)

(13) Lucía Casas, *Anorexia, trastorno en aumento*, periódico El M, p. 30.

Esa tarde el propio médico arregló todo y me llevaron a un hospital. Estaba en el área de nutrición, junto con varias chicas que se parecían a mí en lo delgadas. La enfermera me dijo que ahí me iba a quedar un tiempo, mientras me recuperaba de la anemia que tenía.

Cuando la enfermera salió del cuarto, una de las chicas me preguntó por qué estaba yo ahí, le respondí que porque me había desmayado y el médico de la escuela le dijo a mi papá que sufría de una fuerte anemia lo cual ponía en riesgo mi vida, y era necesario internarme.

Me comenzó a hacer preguntas sobre si comía o no, sobre si me daba hambre y cosas por el estilo. Cuando yo le conté las manías que tenía en cuanto a la comida, ella me dijo:

- Qué tontos son todos, no se dan cuenta que tú también eres anoréxica. Bueno, aquí ya lo saben por eso estás en esta área. Todas aquí padecemos esa enfermedad, no comemos y a fuerzas nos quieren hacer engordar.

- En serio. ¿Todas aquí tienen la misma obsesión por no engordar?

- Claro, sabemos lo agradable que es ser delgada, todos te chulean, te dicen lo bonita que eres y cuando engordas nada más te critican.

- Oye, me llamo Marilú, ¿tú cómo te llamas?

- Leticia; Marilú bienvenida al club, no te preocupes, yo te voy a poner al corriente sobre todo lo que hacemos para evitar engordar y engañar a las enfermeras y médicos.

Durante la noche mi padre se quedó a mi lado, pero a mi mamá nunca la vi, no llegó a verme. Cuando le pregunté a mi papá por ella, me respondió que no vendría porque estaba trabajando. Me extrañó, pues ella siempre había estado tras de mí como una sombra, pero a la vez entendí que no quisiera estar en ese sitio tan deprimente.

Sin embargo, al siguiente día llegó a verme. La vi afligida de verdad, pues el médico ya había hablado con ellos. Les había explicado que la enfermedad era conocida como anorexia, que podía ser muy peligrosa si yo no subía de peso, por lo que ahí harían lo posible por lograr este objetivo.

Estuve bajo observación bastante tiempo. La verdad fue un infierno, porque las enfermeras y los médicos nos llenaban de comida, nos obligaban a comer y a no hacer ejercicio para ir recuperando el peso perdido; estaban al pendiente de que no fuéramos al baño a devolver el estómago.

Pareciera que la expresión "comer hasta salir del hospital", y eso es precisamente algo de lo que hacen muchos anoréxicos. Esto a la larga, es extremadamente inútil y es muy probable que cualquier anoréxico que gane peso sólo para salir del hospital recaiga rápidamente. (14)

La verdad es que yo hacía caso porque me urgía salir del hospital. Fue un encierro horrible, me sentía más sola que nunca; creía que a nadie le importaba y que por eso me habían abandonado en ese horrendo lugar. Hacía algunas trampas para no subir demasiado. Pero mi carácter se había vuelto insoportable, siempre estaba de mal humor, principalmente con la gente que me iba a ver.

Cuando iban Brenda y Fernando les decía que por su culpa estaba encerrada con puras chicas locas y al final la que iba a terminar en un manicomio era yo y todo por su exageración. Los trataba muy mal, por lo que ellos acabaron por aburrirse, y un día me dijeron:

- ¿Sabes qué Marilú? Ya estoy harto de tus groserías, lo único que quiero es que estés bien y no andes toda tilica, pero parece que tú no lo entiendes, ya no quiero que me sigas tratando mal. Soy tu amigo, pero no voy a soportar tus desplantes, ya me caíste mal.

- Pues sí tanto te molesta, lárgate y déjame en paz, tú también te me has vuelto insoportable. Ya no quiero ni verte Fernando.

- Ya no se peleen, se supone que los tres somos amigos, Fer, Marilú se acuerdan, somos amigos y nos preocupamos los unos por los otros.

- Mira, Brenda no seas cursi, eso no es verdad, si así fuera, ustedes no le hubieran avisado a mi papá lo que pasó, son unos chismosos. Odio a los dos y sí se van mejor.

- Pues yo sí me voy. ¿Te quedas Brenda?

Fernando salió muy molesto del cuarto. Brenda se quedó y me dijo que la había regado, me preguntó por qué el cambio en mi carácter, pues yo no era así, y por culpa de eso ya había perdido la amistad de Fernando.

Le aseguré que ya no me interesaba. Le dije que si ella quería irse también lo podía hacer, pues lo único que deseaba era estar sola con mis problemas.

- ¡Qué equivocada estás Marilú!, pero en fin, ya me voy. Eso sí, yo siempre voy a ser tu amiga, cuando lo necesites te voy a escuchar.

Cuando ella salió de la habitación quería gritar y ponerme a llorar, pero poco a poco me fui convenciendo a mí misma que lo que había pasado era lo mejor.

Pareciera que la expresión "comer hasta salir del hospital", y eso es precisamente algo de lo que hacen muchos anoréxicos. Esto a la larga, es extremadamente inútil y es muy probable que cualquier anoréxico que gane peso sólo para salir del hospital recaiga rápidamente. (14)

La verdad es que yo hacía caso porque me urgía salir del hospital. Fue un encierro horrible, me sentía más sola que nunca; creía que a nadie le importaba y que por eso me habían abandonado en ese horrendo lugar. Hacía algunas trampas para no subir demasiado. Pero mi carácter se había vuelto insoportable, siempre estaba de mal humor, principalmente con la gente que me iba a ver.

Cuando iban Brenda y Fernando les decía que por su culpa estaba encerrada con puras chicas locas y al final la que iba a terminar en un manicomio era yo y todo por su exageración. Los trataba muy mal, por lo que ellos acabaron por aburrirse, y un día me dijeron:

- ¿Sabes qué Marilú? Ya estoy harto de tus groserías, lo único que quiero es que estés bien y no andes toda tilica, pero parece que tú no lo entiendes, ya no quiero que me sigas tratando mal. Soy tu amigo, pero no voy a soportar tus desplantes, ya me caíste mal.

- Pues si tanto te molesta, lárgate y déjame en paz, tú también te me has vuelto insoportable. Ya no quiero ni verte Fernando.

- Ya no se peleen, se supone que los tres somos amigos, Fer, Marilú se acuerdan, somos amigos y nos preocupamos los unos por los otros.

- Mira, Brenda no seas cursi, eso no es verdad, si así fuera, ustedes no le hubieran avisado a mi papá lo que pasó, son unos chismosos. Odio a los dos y si se van mejor.

- Pues yo sí me voy. ¿Te quedas Brenda?

Fernando salió muy molesto del cuarto. Brenda se quedó y me dijo que la había regado, me preguntó por qué el cambio en mi carácter, pues yo no era así, y por culpa de eso ya había perdido la amistad de Fernando.

Le aseguré que ya no me interesaba. Le dije que si ella quería irse también lo podía hacer, pues lo único que deseaba era estar sola con mis problemas.

- ¡Qué equivocada estás Marilú!, pero en fin, ya me voy. Eso sí, yo siempre voy a ser tu amiga, cuando lo necesites te voy a escuchar.

Cuando ella salió de la habitación quería gritar y ponerme a llorar, pero poco a poco me fui convenciendo a mí misma que lo que había pasado era lo mejor.

Con mi familia las cosas tampoco eran tan fáciles. Mi papá estaba pendiente de mí, y descuidaba a veces su trabajo, tenía muchas presiones y todo por cuidarme. Yo tampoco se lo agradecía, lo odiaba por el encierro en el que me tenía, pero no le decía nada. Ni siquiera quería que me fuera a ver, pues me molestaba su presencia, había veces que no lo recibía, sabía que actuaba mal, pero no lo perdonaba.

A mi madre fue más difícil evitarla, siempre estaba ahí, me sorprendía tanto su reacción, porque, aunque se entrometía, realmente se preocupaba por mí, y yo creía que para ella no era tan importante. Pensaba que en algún momento vendría el ataque, por lo que estaba la defensiva. Le contestaba mal, la hacía enojar; incluso llegué a decirle que no quería verla en el hospital, pues me molestaba su presencia.

Ella aguantaba mi mal humor, mis desplantes y las heridas que mis palabras le causaban.

Cierta vez que creyeron que yo dormía, mis padres conversaban sobre mi actitud tan hostil hacia ellos, a lo que mi madre dijo:

- Entiendo Carlos que a mí me trate así, pues de cierta manera hubo rechazo de mi parte, pero no logro entenderme con ella, es como si estuviéramos en mundos diferentes y mi arma fue atacarla, por eso se volvió tan gruñona, pero de verdad voy a luchar para ganarme el respeto que tuve cuando era una niña.

Yo no lo creía, pensaba que sólo fingían para aliviar el sentimiento de culpa que sentían por tenerme encerrada. Así que decidí castigarlos con mi estado de salud.

Como dice la psicoanalista Eve Jackson: la anorexia nerviosa es una forma de protesta inconsciente ante una sociedad materialista que se desentiende cada vez más del mundo espiritual, ante un consumismo excesivo e ilimitado, la abstinencia alimenticia simboliza el reclamo del "cuerpo espiritual" -del alma- por haber sido abandonado en medio de una cultura sumergida en el materialismo, racionalismo y utilitarismo.
(15)

Entre las chicas del hospital que estábamos en el área de nutrición y yo se había creado una especie de complicidad. Nos tapábamos unas a otras en las trampas que hacíamos para evitar subir demasiado de peso.

(15) Sara Sutton, *Pasteles, anfetaminas y supermodelos*, revista ELLE, p. 95.

Con mi familia las cosas tampoco eran tan fáciles. Mi papá estaba al pendiente de mí, y descuidaba a veces su trabajo, tenía muchas presiones y todo por cuidarme. Yo tampoco se lo agradecía, lo odiaba por el encierro en el que me tenía, pero no le decía nada. Ni siquiera quería que me fuera a ver, pues me molestaba su presencia, había veces que no lo recibía, sabía que actuaba mal, pero no lo perdonaba.

A mi madre fue más difícil evitarla, siempre estaba ahí, me sorprendía tanto su reacción, porque, aunque se entrometía, realmente se preocupaba por mí, y yo creía que para ella no era tan importante. Pensaba que en algún momento vendría el ataque, por lo que estaba la defensiva. Le contestaba mal, la hacía enojar; incluso llegué a decirle que no quería verla en el hospital, pues me molestaba su presencia.

Ella aguantaba mi mal humor, mis desplantes y las heridas que mis palabras le causaban.

Cierta vez que creyeron que yo dormía, mis padres conversaban sobre mi actitud tan hostil hacia ellos, a lo que mi madre dijo:

- Entiendo Carlos que a mí me trate así, pues de cierta manera hubo rechazo de mi parte, pero no logro entenderme con ella, es como si estuviéramos en mundos diferentes y mi arma fue atacarla, por eso se volvió tan gruñona, pero de verdad voy a luchar para ganarme el respeto que tuve cuando era una niña.

Yo no lo creía, pensaba que sólo fingían para aliviar el sentimiento de culpa que sentían por tenerme encerrada. Así que decidí castigarlos con mi estado de salud.

Como dice la psicoanalista Eve Jackson: la anorexia nerviosa es una forma de protesta inconsciente ante una sociedad materialista que se desentiende cada vez más del mundo espiritual, ante un consumismo excesivo e ilimitado, la abstinencia alimenticia simboliza el reclamo del "cuerpo espiritual" -del alma- por haber sido abandonado en medio de una cultura sumergida en el materialismo, racionalismo y utilitarismo.
(15)

Entre las chicas del hospital que estábamos en el área de nutrición y yo se había creado una especie de complicidad. Nos tapábamos unas a otras en las trampas que hacíamos para evitar subir demasiado de peso.

(15) Sara Sutton, *Pasteles, anfetaminas y supermodelos*, revista ELLE, p. 95.

Por ejemplo, en las noches, cuando nos creían dormidas salíamos a trotar, a hacer ejercicio para bajar las calorías que habíamos ingerido. A la hora de la comida simulábamos que comíamos, pero en realidad guardábamos el alimento en la boca y con una servilleta lo sacábamos y éstas las dejábamos en lugares lejos del comedor.

Además, antes de que los médicos nos pesaran tomábamos mucha agua o entre las ropas clínicas guardábamos algunos objetos pesados para que pareciera que íbamos subiendo de peso, por ejemplo pesas que algunas chicas habían conseguido.

He de confesar que yo sí aumenté un poco de peso. Me aterró demasiado, pero no los pude bajar en el hospital. Estaba desesperada me sentía gordísima, hasta las chicas comentaban que yo sí había subido mucho. Como dije entré pesando 37 kilogramos y cuando me dieron de alta, los médicos creyeron que pesaba 50, pero en realidad eran 44 kilogramos.

Gracias al aumento logré que me dieran de alta tres meses después haber ingresado al hospital. Mi familia estaba feliz porque ya estaba mejor, me dijeron que iban a cuidarme más y a procurar mi alimentación para evitar que volviera a bajar de peso.

Cuando llegué a mi casa, mis hermanos ya me esperaban. Me dieron la bienvenida de una forma especial, como si fuera mi cumpleaños, pusieron globos y letreros en los que decían "bienvenida", "te queremos".

Me sentí muy feliz. Por primera vez a mi familia le preocupaba mi salud, mi persona. No estaba sola porque ellos estaban ahí y me querían.

Sin embargo, no podía disfrutar de esa felicidad, la sombra de mi peso me estaba afectando. Pensaba en los kilos que había subido y me deprimía. Ya a solas en mi cuarto, me miré en el espejo y casi me desmayo del horror.

- ¡Qué cerda estás Marilú! No debiste haber tragado tantas porquerías en el hospital. Mira ahora el resultado. Otra vez se van a burlar de ti.

Me dormí temprano, pues el cansancio me vencía. Todavía estaba muy débil, mi organismo aún no se recuperaba por completo. Mi cabello y mi piel estaban secos, ya no como antes de entrar al hospital; sin embargo, mi aspecto era bastante feo.

Mi menstruación tímidamente había vuelto y en mi cuerpo sólo quedaban algunas de las cicatrices de los golpes y quemaduras que antes me había dado. Pensaba en la manera de bajar los kilos que tenía de más.

Era bastante obvio que en el hospital sólo me trataron físicamente, pero no vieron mi trastorno psicológico, no entendieron que yo no me aceptaba y que nunca lo haría. Para mí la comida significaba lo peor, la sobreprotección, pero a la vez la falta de atención, por lo que mi forma de pedir auxilio era dejando de comer.

Pocos días después de haber salido del hospital regresé a la escuela. Fue como estar por primera vez en ese sitio. Nadie me hablaba, las personas eran desconocidas. Ya en clases, los maestros me preguntaron que cómo seguía a lo que respondía que bien. Me dijeron que me veía bastante repuesta, por lo que no había pretexto para ponerme al corriente en las clases.

Pedí los apuntes a mis compañeros y ellos me los prestaban con cierta reserva, incluso las personas que antes me hablaban, ahora ya ni siquiera me dirigían la palabra.

En los pasillos de la prepa me encontré con Brenda. Ella muy buena gente me preguntó cómo seguía, le respondí que bien.

- ¡Qué bueno Marilú!, me da mucho gusto que estés ya en la escuela. Si quieres yo puedo ayudarte a ponerte al corriente en las materias para que no te cueste tanto trabajo.

- No te molestes Brenda, yo puedo hacerlo sola, lo que pasa es que quieres que te perdone.

- Vaya, veo que no has recapacitado. Ni modo, cuídate.

Cuando vi a Hugo me llené de emoción. Estaba con unas amigas en el patio de la escuela. Me acerqué a saludarlo, él al principio me vio extrañado, pero después ya platicó conmigo como antes.

- ¿Cómo estás Mary? Supe que estabas en el hospital.

- Sí, lo que pasó fue que tuve una fuerte crisis de anemia y por eso fui a dar al hospital.

- ¿Anemia?, ¡qué raro! Brenda me dijo que estabas anoréxica y que tu vida corría mucho peligro, pues estabas muy baja de peso.

- ¿Eso te dijo? Es una mentirosa, sólo tenía anemia, pero ya estoy bien.

- Pues eso sí, veo que estás gordita, eres el doble de lo que antes eras, ¿no te da pena? Bueno sólo ya no engordes porque te vas a ver fea.

- ¡Qué payaso eres Hugo! En serio ¿piensas que estoy muy gorda?

- Mira no es que estés hecha una puerca, pero si sigues así lo vas a llegar a ser. Te vas a poner como cuando entraste, y así yo no te pediría que fueras mi chava.

- Nunca me lo has pedido.

- Pero ahora sí. La verdad es que me gustas, eres inteligente y bonita.

¿Aceptas?

- Sí, claro que acepto ser tu novia.

Ese día fue el más hermoso de mi vida, por fin un chico se fijaba en mí como mujer. Me di cuenta de que podía ser atractiva para los demás. Hugo era mi novio, el chavo más guapo de toda la preparatoria, bueno eso pensaba yo.

Qué ironía, me puse a dieta para gustarle a Fernando y terminé con Hugo... Fernando, me molestaba pensar en él, lo consideraba egoísta, muy mala onda; lo odiaba. Me preguntaba cómo era posible que me gustara y cómo es que nos hicimos amigos.

A veces me lo encontraba en la escuela, o en algún lugar, pero no nos hablábamos, como si no nos conociéramos. Me dolía que me ignorara por completo, me molestaba esa sensación de que me hacía falta, porque no era así, al final lo mejor era estar lejos, porque si no hubiera sido así, yo no sería tan feliz como lo era, o al menos como creía serlo, no estaría con Hugo.

En mi casa las cosas ya no iban tan bien. Los problemas habían comenzado, bueno en realidad sólo se detuvieron en el proceso de mi hospitalización. Mis padres seguían discutiendo porque el dinero no alcanzaba, mi mamá no podía olvidar que si trabajaba era debido a que a mi papá ya no podía darle todos los lujos que ella quería.

Con Hugo todo iba bien, o al menos yo quería creer eso. Bueno algo tenía que no me gustaba, cuando paseábamos, siempre me recalcaban que debía cuidarme para no engordar. No era tacaño, comprábamos muchas cosas, pero para él los helados y antojos estaban prohibidos porque no quería tener una novia toda cerda.

Sus amigos eran muy alegres y divertidos, pero todos tenían en común que sus chicas eran demasiado delgadas y bonitas. Hugo me decía que debía estar a su altura, por lo que no podía darme el lujo de engordar.

No soportaba más la presión, otra vez estaba sola, a pesar de que tenía a Hugo a mi lado; no sé, algo no me llenaba, me sentía tan insatisfecha conmigo, con nada me ilusionaba.

Nuevamente sentía que estaban de alguna manera rigiendo mi vida. En mi casa, mi madre me controlaba demasiado, a raíz de la enfermedad que sufrí estaba más al pendiente, pero creo que exageraba. Mi padre con sus preocupaciones estaba tan estresado que llegó a culparme de lo que le pasaba, me decía que si no fuera por mi estado de salud, él no tendría problemas.

Con mis nuevas amistades nos la pasábamos hablando de frivolidades, que si la nueva moda, las revistas, trajes de baño, si estábamos gordas o flacas, que si nuestro cabello no lucía bien, que si nuestros novios, en fin.

Pero lo peor era que Hugo estaba cada vez más violento y agresivo conmigo. Siempre que podía me agredía diciendo que estaba horrible, no sabía cómo es que éramos novios, pues estaba hecha una marrana, por eso nadie me quería. Llegó a decirme que debía agradecerle que estuviera conmigo porque si no estaría sola como perro.

Todas sus agresiones verbales me fueron bajando más la moral y mi autoestima. De por sí yo no era alguien que me valorara mucho y con esas frases menos. Quería salir corriendo, quitarme las ataduras de esa agresión, volver con mis amigos de antes, pero no podía. Ya no era capaz de retroceder.

Gracias a eso me fui refugiando en la comida. Mi madre se daba cuenta de que estaba comiendo en exceso, por lo que me decía que estaba bien que comiera, pero que no debía abusar, mientras Hugo seguía agredíendome. Aunque lo peor estaba por venir.

Cierta noche, Hugo me invitó a una fiesta en la casa de una de sus amigas. Yo no quería ir, pero él me dijo que era mi obligación acompañarlo. Me pidió que me arreglara bien. Así lo hice, me puse un vestido negro entallado y muy corto. Me di cuenta de que mi figura no lucía delgada, así que me propuse de nueva cuenta cuidarme.

La fiesta estuvo divertida. Bailé mucho, por momentos olvidaba toda la tensión que tenía; sin embargo, mi novio me pidió que lo acompañara a traer más vino que estaba en una de las habitaciones, y lo acompañé. Al llegar no vi nada de alcohol y le pregunté que dónde estaban las botellas. Él me respondió que no había tal, que sólo quería estar a solas conmigo.

No me di cuenta que el cuarto estaba cerrado con llave. Accedí a estar con él ahí porque para mí no tenía nada de malo. Comenzó a besarme y a acariciarme, me gustaba que lo hiciera, pero poco a poco fue subiendo de tono. Cuando le pedí que parara, él respondió que no lo haría, y en ese momento hacíamos el amor.

Me zafe como pude; corrí hacia la puerta, pero estaba cerrada. Él con una sonrisa sarcástica me dijo que no iba a poder escaparme, pues todo estaba planeado para que no nos escucharan.

Me tomó del brazo y me aventó, caí al suelo y él se me abalanzó. Le pedí que por favor no lo hiciera, pues me iba a desgraciar la vida, pero no me escuchó. De manera brusca me fue despojando de mi ropa, hasta que logró violarme. Recuerdo que fue un dolor espantoso. Hugo lo estaba disfrutando, mientras yo lloraba, por lo que había significado.

Cuando terminó se levantó y me exigió que me vistiera; me ordenó que no dijera nada porque la que iba a quedar en mal sería yo. Me sentía humillada, frustrada y sucia. No entendía cómo alguien a quien yo quería tanto había sido capaz de lastimarme de esa manera.

Después me dijo que en realidad estaba muy decepcionado, pues no había quedado satisfecho.

- En realidad, me hice tu novio para conseguir acostarme contigo, pero ahora que lo he hecho, me doy cuenta que sólo perdí el tiempo, creo que no valió la pena. En fin.

Decidí no decir nada de lo que me ocurrió, tal vez por temor y vergüenza. Me sentía sucia y muy culpable, yo lo había provocado por acceder estar a solas en ese cuarto.

Llegué a mi casa, me bañé y me metí a la cama. Me la pasé llorando, no entendía por qué agredirme de esa forma si se suponía que Hugo me quería. A la mañana siguiente no me quería levantar, pero mi madre me obligó a hacerlo para desayunar.

Me atasqué de comida, pan con mantequilla, pastel, todo lo que había en la mesa me lo comí. Tenía tanto dolor que comiendo lo mitigaba. De pronto recuperé el control y me di cuenta de lo que estaba haciendo; así que me levanté y fui a mi cuarto.

Nuevamente frente al espejo me miraba como un cerdo bien hecho. Además tenía tantos sentimientos encontrados que no sabía qué hacer.

- ¡Eres una cerda Marilú. Mírate, mírate nada más, estás gordísima! ¿Por qué no fuiste capaz de mantenerte? Y para colmo ahorita te acabas de atascar de comida.

Sentía la necesidad de limpiar mi cuerpo, pero cómo podía hacerlo, cómo sacaba todo lo que me había tragado, cómo podía recuperar el control de mi vida, regresar a ese control que necesitaba sentir. Estaba segura que si lo hacía, el dolor y coraje que sentía por la agresión que Hugo me había hecho y todo lo que había vivido, quedaría atrás.

Así que fui directo al baño, me incliné en la taza y me provoqué el vómito. No sé cuánto tiempo estuve devolviendo, paré hasta que sólo salió saliva. Me dolieron muchísimo la garganta y el esófago, pero me sentí bien, más tranquila y con la seguridad de que todo lo que había vivido ya no me afectaría jamás. Ahí empezó la tortura de la bulimia, enfermedad que conocí en el hospital.

En el caso de las mujeres que fueron víctimas de abuso sexual y padecen algún trastorno alimentario, se ha visto que la distorsión suele presentarse mediante sentimientos de suciedad y vergüenza. En consecuencia, surge en ellas la necesidad interna de perder peso o "deshacerse del cuerpo", como una manera de deshacerse de los sentimientos negativos originales provocados por el abuso sexual. La bulimia, anorexia o el comer compulsivamente puede representar para ellas una especie de ritual de autopurificación que les permite sentir que acceden a un estado de perfección corporal y anímica (Villareal 1999).
(16)

Qué equivocada estaba. Entre más pasaban los días, sentía más rabia y coraje por todo lo sucedido. Por supuesto dejé la escuela, perdí todo interés por la vida. Ahora que lo pienso, esa era mi manera de evitar ver a Hugo para no recordar lo ocurrido y enfrentarlo. Siempre pensaba en que si me había dejado era por lo fea y gorda que estaba. Para colmo mi familia se volvió más caótica, a todas horas peleaban y se insultaban. Estaba harta.

Yo seguí con los vómitos, cada que me los provocaba me sentía bien, recuperaba el control perdido; así que se volvió una cadena, me atascaba de comida e inmediatamente vomitaba, aunque después de algún tiempo éstos ya venían solos, no era necesario que me los provocara, pues sólo necesitaba que algo de comida o agua cayeran en mi estómago para sentir ganas de ir al baño a purgarme.

Pero no sólo me purgaba de esa manera. Tomaba cualquier cantidad de laxantes, diuréticos y por supuesto hacía ejercicio en exageración. La diarrea que me provocaban éstos era ya muy fuerte. Siempre que salía debía estar segura de que encontraría algún baño, porque si no era así, seguro que me pasaría un desagradable accidente.

Además los calambres en el estómago eran ya insoportables, cada rato los sentía, el dolor me hacía llorar, pero al cabo de unos días éstos se hicieron parte de mi vida. Mi cara y garganta comenzaron a hincharse y en los dedos de las manos me salieron callos.

Ya no podía controlar la adicción que tenía por la comida, era una necesidad agobiante, me la pasaba comiendo, todo se me antojaba. Me atascaba de alimentos y golosinas, pero cuando me sentía satisfecha corría al baño porque el vómito se presentaba.

Pese a todo estaba consciente de que algo me ocurría, me daba pena que mi familia me viera comer, porque sabrían que algo me pasaba otra vez. Mi madre me sobreprotegía, no quería que nada me ocurriera, sin imaginar que ya algo malo me había sucedido.

(16) Martha A. Cavazos Milanés, *Anorexia y bulimia ¿Fractura femenina o moda occidental*, revista *Subjetividad y Cultura*, p. 45.

No sé, la bulimia fue como un escape, era como decir que adoraba a mi familia, pese a los problemas, pero ya no soportaba que se pelearan, por lo que la comida representaba el amor, pero el vómito mi manera de decir que estaba harta y fastidiada; además limpiaba mi cuerpo de toda sensación de culpa.

Sólo cuando vomitaba sentía paz, autocontrol y estima; todo estaba bien, porque había eliminado de mi cuerpo lo malo, lo sucio que me causaba asco y repulsión, pero sólo duraba unos minutos porque al poco rato volvía a comer en exceso y otra vez el vómito, por eso digo que se volvió una adicción.

En las personas que padecen bulimia nerviosa existe una insatisfacción permanente con el cuerpo, sintiéndose "gordas" o con sobrepeso. Se dan atracones a escondidas para evitar confrontar sentimientos de enojo, tristeza, ansiedad, un mínimo de dos veces a la semana. Existen vómitos autoprovocados después de comer. Hacen uso indiscriminado de edemas, diuréticos y/o laxantes con el propósito de adelgazar o mantener su peso. Hacen ejercicio físico intenso, aun a costa de no hacer otras actividades.

Los cambios conductuales y psicológicos pueden ser: dificultad de concentración y aprendizaje. Sensación constante de culpa, autoagresión e ideas suicidas. Baja autoestima; tristeza recurrente e incapacidad para detenerse al comer, aun cuando sabe que se está comiendo de más. Almacenamiento de alimento y/o vómitos en distintos lugares de la casa. Hipersensibilidad interpersonal y a la crítica extrema. Variaciones rápidas del humor y del estado de ánimo. Sensación de inutilidad y vacío. (17)

Toda mi vida volvía a girar en torno a mi figura y a la comida; ya no podía ni quería zafarme. Era como si estuviera dentro de un laberinto, en el que no había una salida real, pues todo se veía negro y me llenaba de miedo.

Me volví más solitaria, casi no hablaba con nadie. Me la pasaba en mi cuarto llorando, buscando una explicación a todo lo que me rodeaba, el porqué de mi soledad, el porqué de los problemas familiares, el porqué no tenía a nadie que me quisiera, el porqué era tan insignificante, por qué, por qué, por qué...

Mis padres peleando, mis hermanos cada uno por su lado; el cariño que alguna vez me demostraron ya no existía. El hombre a quien yo consideraba maravilloso me había hecho mucho daño, mis amigos se alejaron. En realidad estaba muy sola.

Regresé a la escuela después de varios días de no presentarme, tuve la sensación de que volvería a mi infierno, pues ahí estaba Hugo y sus amigos; tendrí que volver a lidiar con ellos y a sentir repugnancia por él, pero sobre todo por mí.

(17) Ibidem, p. 38.

En la escuela no podía concentrarme, me molestaba estar en ese sitio, pues pensaba que todos sabían lo ocurrido con Hugo y se burlaban de mí; además ya tenía un notorio sobrepeso por la forma en que estaba comiendo.

Al verme todos los compañeros se sorprendieron, por lo gorda que estaba, en serio sí había subido de peso, puedo decir que ya estaba en lo que se consideraba como normal, no estaba gordísima, pero ya no era el esqueleto que había llegado a ser.

- Marilú, ¿qué te pasó?, ¿por qué te descuidaste? En serio que engordaste.

Esa clase de comentarios escuchaba, ya tenía cuerpo de mujer, es decir las formas que desde un principio debía tener, ahora las tenía y no me agradaba.

No tardé mucho en encontrarme de frente a Hugo en los pasillos de la escuela. La primera vez que lo hice sentí mucho miedo y asco. Lo odiaba con todas mis fuerzas, pero tenía que aguantarme.

- ¿Qué milagro "mi amor"? ¿Por qué no habías venido, estabas enferma o te paso algo?

Su tono de burla me desquiciaba más. Fue entonces cuando uno de sus amigos, Pedro, me dijo:

- Oye Mary, ya me contó Hugo lo bien que se la pasaron la noche de la fiesta, a ver si un día de éstos tú y yo nos la pasamos así. La verdad es que ahora sí parece mujer.

- Ni lo pienses Pedro. Antes prefiero ser perro que permitir que vuelvan a lastimarme de esa manera. Lo único que siento es asco.

Quise irme, pero Hugo me detuvo del brazo. Me lo apretó bastante fuerte y me advirtió:

- Mira Mary, no armes tanto drama, el día que yo quiera volver a acostarme contigo lo voy hacer y no te voy a pedir opinión, así que mejor vete haciendo a la idea. Ah, más te vale que te quedes callada porque si no lo haces la que va salir perdiendo eres tú.

Había sido una amenaza muy clara. Otra vez estaba siendo objeto de amenazas y presión. Lo malo es que no tenía manera de desahogarme porque no estaba nadie a mi alrededor.

Además, me encontraba a Brenda y Fernando muy seguido. Realmente los extrañaba, quería volver a hablarles; sabía que ellos sí me querían y no fingían cuando decían que eran mis amigos, pero ya nada podía hacer.

Todos los compañeros de la escuela ya sabían que Hugo y yo habíamos tenido relaciones, él se encargó de divulgarlo, aunque como era lógico no dijo la verdad. Así que todos los hombres me consideraban una fácil y me buscaban por eso, nadie me tomaba en serio. Las mujeres me juzgaban y no querían hablarme.

Incluso el chisme llegó a oídos de Brenda y Fernando. Yo me avergoncé mucho al saber que ellos pensaban lo peor de mí. Cuando vi a Fernando con su novia me dolló en el alma, yo lo quería, lo extrañaba y por una estupidez él me odiaba.

Decidí que nadie me iba a volver a utilizar y nunca ningún hombre se me iba a volver a acercar para lastimarme. Así que comencé de nuevo con mi restricción en la comida. Estaba harta de mi vida, de los problemas, de los chismes que giraban a mi alrededor; de las peleas de mis padres, de su falta de atención y de la manía de mi madre por sobreprotegerme, pero a la vez dejarme sola cuando más la necesitaba; pero sobre todo estaba cansada de mi soledad y la culpabilidad por haber provocado que Hugo me violara.

Regresé a mi dieta. Esta vez con más fuerza. Quería perder toda forma de mujer, sentirme niña para no despertar deseos en los demás, pues la mala experiencia con Hugo me había marcado.

Todos los días tomaba más de 15 pastillas diuréticas y muchos laxantes para quemar la grasa. Mi estómago comenzó a sentir otra vez los calambres. Nuevamente dejé de comer carne de puerco y res; sólo comía muy poco pollo o pescado.

Fui perdiendo peso y eso me llenó de vitalidad y energía. Me sentía eufórica, con ganas de hacer muchas cosas. El ejercicio no me cansaba, lo hacía con muchas ganas, parecía que no había dejado de comer.

En las noches hacía más ejercicio, me pesaba y medía. Si bajaba me sentía feliz, pero si no lo hacía o subía, aunque sólo fuera un gramo, me llenaba de coraje y odio. Me lastimaba físicamente. Sin embargo, había algo muy distinto esta vez.

Había días en que no podía controlar el hambre, las ganas de comer dulce. Así que, algunas veces, por la noche me atascaba de dulces, azúcar, pasteles, en fin alimentos que eran ricos en carbohidratos y grasas. No podía

detenerme, era como una adicción que me estaba matando. En el momento que me sentía satisfecha, me llegaba la culpa y el remordimiento, entonces corría al baño y vomitaba. Es decir, que además de anorexia padecía también bulimia. Una combinación bastante peligrosa para mi vida.

En la escuela, llevaba algunas clases con Brenda y Fernando, ellos no me hablaban, bueno Fernando no lo hacía ni de chiste, pero Brenda a veces me preguntaba cómo estaba. Como ya dije los extrañaba mucho, aunque no reconocía que quien había actuado mal era yo; pensaba que ellos eran los que debían pedirme una disculpa.

Pero una tarde sucedió algo que yo no esperaba. Salía de la escuela cuando de pronto Hugo, junto con un amigo suyo me interceptaron. Sentí un miedo terrible y mucho coraje.

- Hola Mary. Qué guapa te ves.

- No me hables.

Traté de irme y evitar que él me agarrara, pero no pude. Me tomó muy fuerte del brazo y me llevó hacia el estacionamiento. Yo iba muerta de miedo, no quería que volviera a tocarme.

- ¿Por qué eres tan grosera? Lo único que yo quiero es pasar un buen rato contigo.

- Eres un maldito clínico, no me toques. No quiero que otra vez me lastimes.

- ¿Lastimarte? No inventes, si lo que vamos a hacer te gusta, no te hagas. O me vas a decir que aquella ocasión no querías estar conmigo, si eres una golfa.

- Ya por favor. Déjame ir, mira que yo no le he dicho nada a nadie y te juro que así va a seguir siendo.

- Claro que así va a seguir o qué, ¿quieres que todos sepan más detalles de cómo pasamos la noche juntos? No te conviene, porque de por sí piensan que eres una cualquiera, ahora imagina si sigo hablando. Así que será mejor que cooperes, mi amor.

Cuando terminó de hablar me dio un beso que me causó asco. No podía defenderme, otra vez estaba muy débil, como para salir corriendo, pero por todo lo que él había significado para mí, quería creer que no estaba pasando nada. Hugo me estaba agarrando del brazo de una forma muy fuerte, me apretaba mucho, de por sí no soportaba estar recargada sobre mis brazos o estar sentada, porque luego, luego me salían moretones.

Cuando llegamos a su coche, el amigo se despidió deseándole suerte. Nos quedamos solos y él empezó a besarme y acariciarme de una manera en la que me daba asco. Yo le pedía llorando que no me hiciera nada, pero no me oía.

Abrió la puerta del coche y entre jalones y empujones hizo que yo me metiera y se me fue encima. En ese momento pasó Fernando, se dio cuenta de lo que Hugo trataba de hacerme y lo jaló hacia a fuera del coche.

- ¿Qué estás haciendo imbécil?

- Tú no te metas, esto es asunto entra la golfa de Marilú y yo.

Al escuchar aquello, Fernando se le fue a golpes a Hugo. Se estaban peleando y yo les pedía que se separaran. De pronto todos los chicos que estaban en el estacionamiento nos rodearon. No sé cuánto tiempo tardaron en separarlos unos chavos.

Se llevaron a Hugo casi arrastrando, pero mientras se iba decía que yo lo había provocado, que era fácil y amenazaba a Fernando.

Fernando se me acercó y me preguntó si estaba bien. Yo lo abracé y le agradecí lo que acababa de hacer. Pero en ese momento, mi estómago se revolvió, salí corriendo; Fernando extrañado corrió tras de mí, preguntando qué era lo que me pasaba.

No alcancé ni siquiera salir del estacionamiento cuando devolví. Fernando al ver lo que estaba pasando se acercó. Esperó a que me repusiera y preguntó si estaba bien.

- Claro Fer, lo que pasa es que comí algo que seguramente con el susto me hizo daño, pero ya estoy bien.

- Marilú dime ¿cómo es que Hugo trató de abusar de ti?, si él asegura que tú... o ¿ya no son novios?

- Sí. Hace ya mucho tiempo que no somos novios y no sé qué fue lo que le pasó, por qué quería lastimarme.

- Mira si te vuelve a molestar me avisas. Ah, discúlpame se me olvidó que no quieres que te hable, que esté cerca de ti. Perdóname, no me vuelvo a meter en tu vida.

- Fer gracias. De verdad te agradezco esto que hiciste, ojalá todo siga como antes. Te prometo que voy a hacer todo lo posible.

A partir de ahí traté de recuperar a mis dos amigos. Con Brenda no me costó tanto trabajo, pero Fernando fue más difícil, estaba con más precaución, ya no me tenía confianza, pues sabía que yo no estaba muy bien y en cualquier momento podía hacerle una grosería.

Además ya tenía novia, por lo que casi no estaba solo. Yo me sentía desplazada, mi lugar lo había ocupado otra chica que lo entendía más, lo respetaba y quería mucho, y a él se le veía realmente feliz.

Me dolía pensar en eso, me dolía los problemas que había en mi casa, las discusiones de mis padres, su falta de atención. Tenía tantas cosas por decir y nadie dispuesto a escucharme a entenderme, quería gritarles a todos que me estaba hundiendo en la anorexia, que me estaba matando de hambre, pero a la vez tenía frecuentes ansias de comer, por lo que me atascaba de comida y después de manera automática lo sacaba de mi cuerpo.

No podía denunciar a Hugo, sus agresiones verbales se hacían más frecuentes y fuertes. Su burla al dirigirse a mí era grotesca. En la escuela todos pensaban lo peor de mí, y eso lograba que me sintiera tan insignificante y poca cosa para que alguien en realidad se interesara en mí.

Mi padre ya había notado otra vez el cambio que había tenido en mi carácter, que mi estado de salud otra vez se veía deteriorado y por eso discutía muy fuerte con mi mamá, pues pensaba que no me ponía suficiente atención.

Cierto día después de que tuvieron una pelea por mi culpa ella me dijo:

- Ya estarás contenta, Marilú. Tu padre me reclamó porque otra vez te nota enferma, dice que no te pongo atención. No entienden que tengo que trabajar para poder ayudar en los gastos de la casa, y llego muy cansada. Además, si faltó me descuentan más de lo que gano por día. Te pasas. Sólo armas tu drama para hacerme quedar en mal.

- No má. Te juro que no estoy enferma, lo que pasa es que no he dormido mucho porque tengo que estudiar, y...

- Ay, ya niña. Otra vez tengo que andar tras de ti para darte gusto a tu padre y ver que realmente no estás enferma. No entiendo, se quejan de que siempre estoy tras ustedes y ustedes mismos provocan que me fije más en sus actos.

Salió del cuarto y yo me sentí muy mal. Aunque su actitud no había sido tan agresiva, en sus ojos vi la frialdad de siempre. Pensaba por qué no me quería; repetía una y otra vez qué era lo que le había hecho para que ni siquiera una vez viera cariño en sus ojos.

Me miré al espejo.

- ¿Por qué, por qué Dios? No entiendo todo lo que me ha pasado, seguramente es por esta figura tan redonda que tengo. Doy asco. Merezco que me traten así, soy tan insignificante que es lógico que Hugo se burlara de mí y me hiciera lo que me hizo.

Me dejé caer al suelo, bañada en llanto. Miraba mis piernas, mis caderas, mis nalgas. Las golpeaba con los puños cerrados. Me levanté y corrí por una cuerda que estaba abajo del colchón de mi cama y con esa me golpeé varias veces, hasta ponerme morada mi piel.

Y como no lograba sacar mi coraje y frustración, encendí un cigarro. Nuevamente me quemé, pero ahora dejé más tiempo el fuego en mi piel. Era horrible el ardor, el dolor me hacía gritar, aunque lo ahogaba porque sabía que si mi papá me veía, pensaría que estaba loca.

Por supuesto el vómito se hizo presente. No había comido casi nada, pero tenía ganas de sacar el coraje y la frustración. Fue entonces que devolví sangre, me espanté, pues el esfuerzo ya me estaba perjudicando.

Estaba hinchada de la cara, mis quijadas se veían gordas y feas, estaba ojerosa, por lo mismo a cada rato me veía al espejo; mi cabello se caía por mechones, además parecía estropajo. Nuevamente mi piel se reseco.

La cara de la persona bulímica suele aparecer hinchada, lo que las conduce a mirarse continuamente en el espejo. (18)

Nadie se había percatado de que estaba en problemas, ni siquiera Brenda se había dado cuenta de lo lastimado que tenía mi cuerpo, pero ya había notado mi forma de comer, nuevamente controlaba todo lo que a alimento se refería.

Otra vez tenía miedo a engordar, a la comida, a parecer una cerda, más bien a conservar la figura que había provocado que Hugo se fijara en mí y que, ahora, no me dejara en paz. Aunque no recordaba que él se había fijado cuando ya estaba flaca.

Una de cada cuatro bulímicas ha pasado previamente por un momento anterior de pérdida significativa de peso, pero al no mantener esa situación, pasan a tomar laxantes o al vómito autoprovocado. (19)

Necesitaba bajar de peso, más bien deseaba sentirme nuevamente segura y feliz, pero ya no debía hacerlo tan evidente, porque no quería que mis padres discutieran por lo mismo y perdieran su tiempo.

Ingenuamente creemos que bajar de peso nos hará sentir bien, pero no es así. Cuando alcanzamos el peso ideal no nos damos cuenta porque no nos sentimos mejor, y continuamos perdiendo peso hasta enfermarnos o vernos amenazadas a perder la vida. (20)

(18, 19) Dossier Psico, *Anorexia y bulimia, claves para recuperar el control*, revista Mia, p. 45.

(20) Sara Sutton, *Pasteles, anfetaminas y supermodelos*, ELLE, p. 95.

Recordé que fue hermoso cuando la gente que estaba a mi alrededor se preocupó por mí, por un instante no me sentí tan insignificante; sin embargo, no estaba convencida de ello. Pero todo esto sucedió cuando había dejado de comer, por lo que pensaba que no era tan grave, además ahora había descubierto que por medio del vómito, podía sacar todo lo que había comido, lo que evitaría que volviera a engordar.

A escondidas regresé al gimnasio, para que en mi casa no se dieran cuenta les decía que me quedaba hasta tarde en la biblioteca y a Brenda y Fernando les inventaba que me iba a trabajar.

Cuando Tania me vio, me preguntó que qué milagro y por qué había subido de peso. Le conté lo que me había pasado y ella me dijo que algo teníamos que hacer para bajar esos kilos nuevamente. Me sometió a una rutina bastante pesada, pero la hacía con muchas ganas.

Ella me propuso que siguiera tomando los laxantes, aunque ahora tenía que aumentar la dosis. También me recomendó hacerme lavativas y purgas para limpiar mi estómago.

Después de que terminé de hacer ejercicio, una chica que no conocía me abordó. Era una niña que estaba muy preocupada por su peso, al igual que yo, pero digo niña porque seguramente no llegaba a la edad que yo tenía, 18 años.

- Hola. Me llamó Lucía. Disculpa, escuché lo que Tania te recomendó para bajar de peso y quería preguntarte si funciona.

- Claro que funciona, yo bajé bastante, pero ahorita estoy gordísima porque me detectaron un problema de anemia y me sometieron a un tratamiento, pero todo eso lo usé por mucho tiempo y sí me ayudo.

- ¿Sabes? Yo quiero bajar de peso, pero las dietas y el ejercicio no me ayudan mucho porque es muy lento y quiero resultados rápidos.

- Bueno pues deja de comer, disminuye a más de la mitad tus alimentos y aunque sientas hambre aguántate, procura no comer alimentos chatarras, carnes, azúcares. Sólo verdura, pero tampoco en exceso y verás que con eso rápido bajas de peso.

- ¿No crees que es muy pesado? Disminuir a más de la mitad, no sé si pueda hacerlo.

- Pues si quieres bajar de peso y no verte como una cerda, tienes que hacerlo, sólo así vas a conseguir estar delgada— me fui y la dejé pensativa.

También puede producirse el fenómeno social, cuando los jóvenes pueden caer en el problema de la anorexia o bulimia porque se ven influidos por otros adolescentes que padecen estas enfermedades. (21)

(21) *¿Cómo se ve?*, revista En Forma, p. 40.

Recordé que fue hermoso cuando la gente que estaba a mi alrededor se preocupó por mí, por un instante no me sentí tan insignificante; sin embargo, no estaba convencida de ello. Pero todo esto sucedió cuando había dejado de comer, por lo que pensaba que no era tan grave, además ahora había descubierto que por medio del vómito, podía sacar todo lo que había comido, lo que evitaría que volviera a engordar.

A escondidas regresé al gimnasio, para que en mi casa no se dieran cuenta les decía que me quedaba hasta tarde en la biblioteca y a Brenda y Fernando les inventaba que me iba a trabajar.

Cuando Tania me vio, me preguntó que qué milagro y por qué había subido de peso. Le conté lo que me había pasado y ella me dijo que algo teníamos que hacer para bajar esos kilos nuevamente. Me sometió a una rutina bastante pesada, pero la hacía con muchas ganas.

Ella me propuso que siguiera tomando los laxantes, aunque ahora tenía que aumentar la dosis. También me recomendó hacerme lavativas y purgas para limpiar mi estómago.

Después de que terminé de hacer ejercicio, una chica que no conocía me abordó. Era una niña que estaba muy preocupada por su peso, al igual que yo, pero digo niña porque seguramente no llegaba a la edad que yo tenía, 18 años.

- Hola. Me llamó Lucía. Disculpa, escuché lo que Tania te recomendó para bajar de peso y quería preguntarte si funciona.

- Claro que funciona, yo bajé bastante, pero ahorita estoy gordísima porque me detectaron un problema de anemia y me sometieron a un tratamiento, pero todo eso lo usé por mucho tiempo y sí me ayudo.

- ¿Sabes? Yo quiero bajar de peso, pero las dietas y el ejercicio no me ayudan mucho porque es muy lento y quiero resultados rápidos.

- Bueno pues deja de comer, disminuye a más de la mitad tus alimentos y aunque sientas hambre aguántate, procura no comer alimentos chatarras, carnes, azúcares. Sólo verdura, pero tampoco en exceso y verás que con eso rápido bajas de peso.

- ¿No crees que es muy pesado? Disminuir a más de la mitad, no sé si pueda hacerlo.

- Pues si quieres bajar de peso y no verte como una cerda, tienes que hacerlo, sólo así vas a conseguir estar delgada— me fui y la dejé pensativa.

También puede producirse el fenómeno social, cuando los jóvenes pueden caer en el problema de la anorexia o bulimia porque se ven influidos por otros adolescentes que padecen estas enfermedades. (21)

(21) *¿Cómo se ve?*, revista En Forma, p. 40.

Días después me volví a encontrar a Lucía. Se veía un poco pálida, pero ya había adelgazado.

- Hola Lucía, veo que me hiciste caso. Te ves más delgada.
- Hola Marilú, sí te hice caso, ya casi no como, aunque me muero de hambre y en mi casa no entienden por qué dejé de comer así como así. Pero sinceramente, veo los resultados y de verdad que vale la pena el sacrificio.
- Claro. La moda es ser delgada, sólo así tienes éxito y todos te respetan. Además pareciera que los problemas disminuyen al dejar de comer. Aunque yo tengo un secreto. Fíjate que hay veces que no puedo controlar el hambre y como mucho, pero inmediatamente vomito así no subo de peso.
- ¿En serio? Oye, ¿pero eso no te hace daño?
- ¡Ay Lucía!, ¿cómo crees que me va a hacer daño? Bueno sí me duele la garganta un poco, pero es por el esfuerzo, enseguida se me pasa.

Ahora me arrepiento de haber metido a esa niña en mis trastornos alimenticios, ella no se imaginaba los problemas que después tendría con su salud y los cambios que esto le ocasionaría.

Cada vez crecía más mi obsesión por la comida, no lograba controlarme, había veces que me devoraba un pastel entero, varios chocolates, dulces, mucha azúcar y más cosas, pero al tomar conciencia de lo que hacía me dirigía al baño y vomitaba. Lloraba mucho y no entendía por qué tenía que vomitar y lastimarme así, me odiaba.

A pesar de la dieta que llevaba, sí subí de peso, pues obviamente no podía deshacerme de toda la grasa que comía, no podía sacarla, por lo que abusé más de los laxantes, pese a que ya era una exageración la forma de usarlos, mi estómago me estaba matando con los calambres que sentía, ya eran mucho más fuertes, pero logré hacerlos parte de mi vida.

Una de cada cuatro bulímicas ha pasado previamente por un momento anterior a la pérdida de significativa de peso, pero al no mantenerse esa situación, pasan a tomar laxantes o el vómito autoinducido. (22)

Tenía que controlarme para no volver a subir de peso. Veía las revistas, las modelos, oía en la radio que siempre hablaban sobre la belleza física, sobre lo bueno de estar en forma de hacer ejercicio y cuidar la alimentación.

Para colmo en la televisión transmitían un comercial que me llamaba mucho la atención. Era el de Palacio de Hierro, donde se mostraba una mujer

(22) Dossier Psico, *Anorexia y bulimia, claves para recuperar el control*, revista Mia, p. 45.

elegantemente vestida que acudía a un restaurante y al momento de probar la comida veía cerdos a su alrededor. La frase me llamó más la atención: "Si me preguntas mi talla, preferiría responder mi edad."

¡Qué barbaridad!, es verdad –pensaba- debo tener más cuidado, ya no debo subir de peso, porque si no ya nada me va a quedar como antes y mis padres no me van a hacer caso y todos se van a burlar de mí.

Me daba miedo saberme gorda, recordar el hecho de las discusiones de mis padres a la hora de la comida, ver que la gente se sorprendía por la recuperación de mi peso, ya pesaba los 50 kilos que los médicos pensaban que tenía al salir de mi primera hospitalización.

Me veía al espejo y sólo sentía asco. Me daba vergüenza salir a la calle; creía que todos criticaban mi físico, me estaba volviendo paranoica. Sin embargo, trataba de que no me afectara tanto. Cambié un poco mi carácter, era más amable y volví a tener amigos.

Esto fue por mi manera de comer, es decir, la dieta que llevaba; pero los atracones que veces me daba, me ayudaban a controlarme. A pesar de que seguía siendo anoréxica, los laxantes me permitían comer un poco más, aun cuando los calambres y la diarrea me estaban matando.

Pero nuevamente Hugo apareció en mi vida. Un chico me había pedido prestado mi cuaderno de apuntes, porque no tenía completas las actividades que nos habían dado los maestros. Como supuestamente se le había olvidado en su casa, accedí acompañarlo para que me lo regresara.

Llegamos a su casa y entramos. No había nadie, me dijo que el cuaderno estaba en su cuarto y que iba por él. Así lo hizo y yo me quedé sola en la casa. De pronto escuché la voz de Hugo.

- Vaya, al fin llegaste mi amor, ya me estaba desesperando.
- Hugo ¿qué haces aquí?
- ¡Ay Mary, caíste como una tonta en la trampa! Lo del cuaderno era una mentira para hacerte venir hasta aquí y así yo consumir mi venganza.
- ¿Mentira, venganza? ¿De qué hablas?
- Recuerdas lo que pasó esa tarde en el estacionamiento, llegó tu gran amor y te defendió. Te advertí que te arrepentirías, bueno ya llegó ese momento.

Me arrastró, hacia una de las habitaciones y me tiró en la cama. Le volví a suplicar que no me violara, que me dejara ir, pero no me escuchó. Me besaba todo el cuerpo, lastimaba mi boca y a la hora de consumir su canallada no tuvo el más mínimo cuidado, me sangró mucho. Fue más brutal que la primera vez.

Yo estaba débil por la falta de comida, pero me defendí como pude. Le rompí algo en la cabeza y eso lo enfureció más, por lo que me obligó a hacer cosas horribles, como el sexo oral, que fue asqueroso por la forma tan grotesca en la que se dio. Él estaba disfrutándolo, pero yo lo odiaba; quería matarlo y no podía hacerlo. Ese ataque me dejó más traumada. Cuando terminó nuevamente se levantó, y no sin antes advertirme que mantuviera la boca cerrada, se largó y me dejó ahí tirada.

Como pude me levanté, estaba sumamente lastimada. Y como todas las mujeres que son víctimas de una agresión así, me bañé; la sangre me escurría y el dolor era insoportable, casi no podía caminar porque estaba muy mal.

Llegué a mi casa. Mis padres me vieron y muy sorprendidos me preguntaron qué me había pasado, por qué estaba en ese estado, les dije que nada y subí a mi cuarto. Subir las escaleras fue tan doloroso que casi me arrastraba.

Ese ataque me dejó más traumada, con más rencor en mi alma y corazón. Todas las noches pensaba que en cualquier momento Hugo aparecería y me volvería a violar, quería gritar lo sucedido, pero la única culpable era yo, por lo que tenía que quedarme callada.

La sensación de culpa y vergüenza es una constante, produciendo una considerable pérdida de autoestima. (23)

Gracias a eso, me estaba volviendo histérica de todo gritaba, nada me parecía bueno. A cada momento me peleaba con mis padres y hermanos. Me aislé de la gente que más amaba porque no quería que me lastimaran y culparan por los problemas que tenían.

Además de todo lo que me había ocurrido, en una ocasión oí que mi papá peleaba con mi mamá, pero esta vez más feo, pues mi padre estaba a punto de quedarse sin trabajo debido a que lo había descuidado por mi enfermedad, por mi manera de comportarme, por todo el pancho que había inventado y ahora gracias a eso estaba en la cuerda floja.

Eso me afectó mucho más. No lo podía creer; mi padre culpándome de sus problemas, cuando nunca lo había hecho. Sentí tanto rencor hacia mí en sus palabras. Me culparon de sus males, dijeron que les había arruinado la vida y que ahora tenían que aguantarse. Caí en una depresión horrible. Confirmaba que en realidad sí era insignificante, por lo que no merecía que me quisieran.

Las personas bulímicas suelen ser más extrovertidas e impulsivas. El modo de vida de una persona con bulimia conlleva numerosas

complicaciones psicológicas. Ocultar su problema, la vergüenza que siente, la culpabilidad que acumula le lleva necesariamente a una inestabilidad emocional con frecuentes cambios de estado de humor, baja autoestima y depresión. Comienzan a sentir una sensación de soledad interior, de aislamiento, pese a la extroversión y comunicación externa que desarrollan, que se ve perjudicada por la aparición de la depresión. (24)

Dejé la escuela de manera definitiva, ya no me interesaban las clases, no quería ver a nadie que me obligara a comer, y mucho menos deseaba encontrarme con Hugo para que se burlara de mí. Además, saber que Fernando estaba enamorado de otra chica no lo soportaba, pero ya no podía aspirar a que él u otro chico se interesara en mí, pues me habían arruinado la vida.

Estar con ellos significaba comer, estar sentados ante una mesa degustando platillos y hablando sobre lo que nos pasaba. Yo no estaba preparada para contarles que me habían violado, que no era cierto eso de que Hugo y yo habíamos estado juntos íntimamente con mi consentimiento, que mis padres discutían por todo y me culpaban de sus problemas, pero además no quería que vieran mi forma de comer.

Comer es una necesidad básica. Sin embargo, para los humanos, comer es mucho más que ingerir las fuentes de energía y los nutrientes necesarios para el desarrollo. De hecho constituye un espacio de socialización, romance, negocio. Pero la relación de la comida con efectos se inicia con la vida misma. (25)

Todos estaban preocupados por la decisión de dejar la escuela, porque me veían muy deprimida, sin ánimos de nada; no me arreglaba, no salía, quería estar sola. Mis padres trataron de acercarse a mí nuevamente, pero yo los rechazaba; los odiaba, creía que como no me querían, yo tampoco debía quererlos, ni hacerles caso.

Brenda iba a visitarme a la casa, me contaba lo que estaba pasando en la escuela, con Fernando, todos los chismes y acontecimientos que se estaban dando, pero en sí no le ponía atención, sólo me preocupaba por lo que comería, por la forma de sacar tanta frustración de mi vida.

- Marilú, ¿en serio estás bien? No sé, creo que algo te está pasando.
- No, para nada Brenda. Te juro que estoy bien, sólo tengo un poco de gripa, pero nada más.
- ¿Seguro? La verdad es que me preocupa verte tan ojerosa y débil.
- No, ya te dije que estoy bien.

(24) *¿Cómo se ve?*, revista En Forma, p. 41.

(25) *Anorexia y bulimia, aspectos psicológicos*, Cuadernos de nutrición, oct. 1997, p. 9.

— Pero era obvio que no la engañaba, me conocía perfectamente; y también sabía que la enfermedad de la anorexia no se curaba por completo y en cualquier momento podía recaer.

Fernando también me visitó una ocasión. Fue tan hermoso verlo, estaba tan feliz que se me olvidó por un instante lo mal que me sentía. Tenerlo enfrente significaba mucho para mí. Era la única ilusión que tenía para sobrevivir, a pesar de que él estaba con otra.

- Marilú, Brenda tiene razón. Te ves mal, otra vez estás ojerosa y delgada, ¿estás dejando de comer?
- Ya les dije que no. De verdad estoy bien.

Quise demostrarle que estaba bien y me levanté del sillón en el que estaba sentada, pero al hacerlo me sentí mareada, por lo que casi me caigo. Él se levantó y me ayudó.

- Otra vez los mareos, no estás comiendo nuevamente
- Sí. Te juro que sí, pero tengo un poco de gripa.
- ¿Te acuerdas que en la escuela también te desmayaste y fuiste a parar al hospital por tu manía de no comer? No me gustaría que otra vez enfermaras. A pesar de todo eres mi amiga y no quiero verte enferma.

- Gracias por preocuparte. Es importante para mí. Fernando me da mucho pena decirte, pero siempre me has gustado, te quiero mucho, mucho de verdad.

- Marilú, yo... bueno para mí también eres muy importante, pero ahora estoy con alguien a quien quiero mucho, me siento muy bien con ella. No sé... tal vez si tú no hubieras cambiado tanto yo estaría contigo, porque me gustaba mucho la Marilú auténtica, que no tenía esos cambios de carácter que me ofendieron. Lo siento, de verdad.

- Entiendo, sabía que era imposible que alguien como tú se interesara en alguien como yo. Primero porque soy una maldita cerda llena de conflictos y bastante insignificante. Segundo, porque después de lo que Hugo me hizo, ya no valgo nada.

Fernando se quedó intrigado por lo que había dicho sobre Hugo.

- ¿Lo que te hizo Hugo?, ¿qué te hizo ese desgraciado, te lastimó?
- No me hizo nada, no me hagas caso, ya vez que estoy loca. Sabes, mis padres hablan de llevarme a un psicólogo o internarme en una clínica de reposo para que me ayuden en mi estado de ánimo, pero te juro que no estoy loca.

Después de saber lo que Fernando pensaba de mí, me sentí muy mal. Ya no quería saber nada de nada. Por primera vez, había dicho lo que sentía y como siempre me habían rechazado. Para qué seguía viva, para qué hacía que las personas perdieran su tiempo conmigo.

Pensé una vez más en dejar de vivir. Decidí quitarme la vida. Ya era hora de desaparecer y dejar a los demás vivir su vida sin que les estorbara. Total, nadie me iba a extrañar y sí me lo agradecerían.

Lo fui preparando todo de manera estratégica. Primero cambié mi actitud, es decir, me comporté muy sumisa, hacía todo lo que mi familia decía. Como ya no iba a la escuela me tocaban las labores domésticas, era como la "chacha", pero no me importaba. Mi venganza era a la hora de los alimentos.

Como ya mencioné odiaba esos momentos por las peleas constantes, aunque como había decidido morirme, procuraba que no hubiera pleitos, cuando alguna discusión subía de tono, les pedía a mis papás que por favor no discutieran y disfrutáramos esos momentos como si fueran los últimos que pasáramos todos juntos.

Disfrutaban enormemente mis guisos. Yo trataba de hacerlos de la mejor manera, lo más sabroso posible; así ellos tenían que comerlo todo y cuando se sentían satisfechos, los obligaba a comer.

Por supuesto yo no los probaba, porque tenía que cuidarme mucho para no engordar, aunque era tonto porque faltaba poco para morirme, pero para mí seguía siendo vital.

- Marilú, qué rico cocinas. De verdad te felicito.
- Gracias ma', lo hago para que estemos bien.
- Sí, pero tú no comes. No me digas que sigues con la anorexia.
- No pa'. Bueno sí te confieso que me cuido, pero ya no tan exageradamente; si no como es porque... porque como mientras cocino, ya sabes, las probadas y termino sin hambre.
- No es cierto Marilú, lo que pasa es que comes un montón de porquerías. Ya encontré debajo de tu cama una caja llena de dulces y chocolates, y muchas envolturas en varias partes de la casa.
- ¡Ay mamá, es que a veces se me antoja un dulce, pero no para tanto!
- Bueno, pero me gustaría que comieras aunque fuera un poco de esto que está delicioso, ándale por favor.

Tuve que hacerlo, no quería porque conocía mi reacción. Al momento de sentir la comida en mi estómago, tuve que salir corriendo al baño a vomitar. Mi papá se espantó al ver como corrí al baño.

-¿Qué te pasa Marilú?!

Mi mamá corrió detrás de mí y mis hermanos se quedaron sorprendidos. Alcancé a cerrar la puerta del baño para que ella no entrara y viera la sangre que sacaba del cuerpo. Cuando terminé, limpié y regresé a la mesa. Les inventé un

cuento chino, dije que estaba un poco enferma del estómago, pero no era para que se espantaran, porque el médico me había recetado unas pastillas.

Pude convencerlos, pero mi mamá intuía algo.

- ¿Segura, Marilú?, no me parece que tengas cara de empachada, más bien tienes un aspecto bastante demacrado y feo.

- ¡Ay mamá, por favor!, si así me hiciste y hasta ahora te das cuenta.

- No me refiero a lo fea que puedes estar, sino al color de tu piel, a las ojeras que traes, a ese aspecto de debilidad. Esa depresión que no te deja. ¿Qué es lo que pasa Marilú, qué te hicieron para que entraras en ese estado de depresión?

- ¡Nada, no me pasó nada, es que para ustedes yo siempre les causo problemas y preocupaciones. No me digan que es mentira, porque yo escuché a mi papá decir que por mi culpa estaba a punto de quedarse sin trabajo!

- Hija, perdón. Eso lo dije en un momento de coraje, pero tú no tienes la culpa de nada, yo soy el único responsable de mis actos.

- Qué fácil resulta para ti pedir perdón, papá. Pero el daño ya lo hiciste, ahora no me vengas con que estás muy arrepentido de todo lo que me has hecho porque no te creo.

- Ya Marilú, no es para que te pongas en ese plan tan exagerado.

- ¿Exagerado? Claro es exagerado, pero no sabes el odio que les tengo mamá, no sabes cuánto daño me han hecho con su falta de amor y atención. Sus peleas y culpas descargadas en mis hermanos y en mí, destrozaron mi vida. Ustedes ni siquiera saben lo que pasó y que en las noches no me deja dormir, no saben nada de nada.

- Marilú, hija...

- Ya, ya, déjeme en paz.

Después de esa discusión salí corriendo hacia mi cuarto, me encerré y lloré casi toda la noche. La verdad es que no sé a qué hora me quedé dormida, pero cuando desperté me sentí un poco más tranquila.

Estaba tirada, no recordaba muy bien lo que había pasado. Bajé y mis padres estaban en la sala. Al verme se quedaron callados.

- Buenos días Marilú, ¿cómo amaneciste?

- Bien ma' gracias.

- Marilú, respecto a lo de anoche, tu madre y yo estábamos pensando que tal vez, no sé, te haría bien visitar un psiquiatra para saber qué es lo que te está pasando, o internarte unos días en una clínica de reposo para que aclares tu mente y te sientas mejor. Mira, tu madre y yo hemos investigado algunas opciones, tú decide cuál es la mejor y en esa puedes quedarte.

- ¿Una clínica de reposo? No estoy loca, es sólo que anoche exploté, pero les juro que no estoy loca. Me siento muy culpable, seguramente dije algo que

los molestó mucho, pero no era mi intención, perdónenme. Entiendan soy una mala hija, que no merecen ustedes, por ser tan insignificante.

Me puse a llorar desesperadamente, como si fuera una niña a la que le quitan un dulce o se cae de la bicicleta y no siente la protección de nadie.

- Marilú cálmate. Ya vez como sí te conviene estar en un tratamiento especial, no es que estés loca, sólo es para que te ayuden, sólo para eso. Tus cambios de estado de ánimo no son normales, esas pocas ganas que tienes de vivir y esa actitud no ayudan, por favor hija entiende que es por tu bien.

Ya no podía hacer otra cosa, más que apresurar mis planes. No permitiría que me encerraran en un manicomio porque no estaba loca, sólo tenía muchas cosas guardadas y nadie que me escuchara.

Así que no había otro remedio, ya no podía seguir viviendo y menos con la zozobra de estar encerrada con gente loca.

- Está bien, voy a hacer lo que ustedes quieran, sólo les pido unos días para tomar una buena decisión y no equivocarme en cuanto a la clínica, por favor. Mientras les prometo que voy a hacer lo que ustedes digan y portarme bien como antes.

Los convencí de esperar, cosa que yo aprovecharía muy bien. Me arreglé como hacía mucho tiempo no lo había hecho y llamé a Brenda y Fernando para pedirles que nos viéramos, pues tenía algo que decirles.

En mi casa se llevaron una agradable sorpresa, pero notaron que nuevamente estaba muy delgada. Me interrogaron sobre cómo me alimentaba, pero les pedí que no me hicieran más preguntas.

Sali a reunirme con Brenda y Fernando. Los tres llegamos puntual al jardín donde los había citado. La verdad es que pasamos un rato increíble, quería que me recordaran de manera agradable.

- Marilú, me da gusto que vuelvas a ser la misma niña que conocí. Te acuerdas lo padre que la pasábamos.

- Sí Brenda fueron hermosos esos momentos, pasamos tantas cosas que de verdad siempre las voy a llevar en el corazón. ¿Sabes?, eres la mejor amiga que he tenido.

- Marilú no me digas esas cosas. Me vas a hacer llorar.

- Bueno, no hay que ponernos tristes, la verdad es que para mí, ustedes son las dos mejores amigas que tengo. Bueno, ahora está mi chava, pero las quiero mucho- dijo Fernando.

-¿Sabes Fer?, si nos acercamos a ti fue porque, como te dije en mi casa, me gustabas mucho, te me hacías tan interesante y buena gente. En tus ojos encontré algo que no había visto nunca, esa ternura y dulzura que tienes me conquistaron.

- Marilú, yo...

- No, por favor déjame terminar. Contigo sólo he podido decir lo que siento. Te quiero mucho, bueno a los dos, pero a ti de una manera muy especial, porque eres mi gran amor, aunque estés con otra mujer. Entiendo que yo tuve la culpa, que con mi comportamiento en el hospital perdí mucho, y en ese momento llegó esa chica, pero te sigo queriendo y me voy a morir con este gran amor que siento.

Además quiero darles las gracias por su cariño, la verdad es que fueron los únicos que siempre me demostraron lo mucho que me querían, y como yo no me siento capaz de que alguien me quiera de verdad, se me hacía casi imposible que ustedes los hicieran.

Les agradezco que se preocuparan por mí; cuando caí enferma ustedes supieron lo que yo tenía y aunque lo negaba siempre estaban al pendiente, aun cuando estaba toda fea y horrible.

Los quiero mucho. Les juro que cuando ya no esté ese cariño me lo voy a llevar y nadie me lo va a quitar porque es mío, tal vez me oiga egoísta, pero para mí, nadie vale más que ustedes. Son los mejores amigos que tengo y eso se los agradezco en el alma.

Mientras decía todo eso estaba llorando e hice que ellos también se pusieran a llorar conmigo. Fue hermoso, nos abrazamos y juntos compartíamos ese momento.

- Marilú, pareciera que te estás despidiendo ¿te piensas ir de viaje?

- No, para nada Fer, es que quería que lo supieran. Perdónenme por favor y no olviden que los adoro.

Estuvimos juntos platicando y recordando bellos momentos. Pero llegó la hora de decir adiós; ellos se fueron y me dejaron ahí, jamás imaginaron que sería la última vez que nos veríamos.

También busqué a Hugo, pero no lo encontré, quería gritarle que lo odiaba, aunque que lo perdonaba.

Ya en la noche estuve con mi familia como nunca antes. Todos estábamos de buen humor. Parecíamos una verdadera familia, la familia que siempre añoré y quise tener.

Por primera vez mi papá y mamá me dieron un beso y un abrazo. Ellos se sorprendían con mi actitud. Mis hermanos y yo convivimos mucho. Fue una velada agradable, llena de cariño y nostalgia.

No quería irme a dormir, lo único que deseaba es que ese maravilloso día no se terminara. Recordarlo como el momento más feliz de mi vida.

Me despedí de ellos de manera cariñosa, ya no valía la pena tener tanto rencor en mi alma. Me dirigí a mi cuarto mientras vela a mi familia de manera insistente.

- Qué rara la actitud de Marilú, ¿no crees Carlos?
- Sí, la verdad es que cada vez la veo más descontrolada, lo bueno es que aceptó internarse en una clínica, seguro ahí la ayudan.
- Tienes razón, pero ojalá no tarde mucho en decidir a cuál va a ir.

Mientras ellos platicaban yo devolvía el estómago en el baño, como siempre traté de hacerlo discretamente. Recuerdo que esa ocasión me dolió mucho el esófago, vomité mucha sangre. Me ardía todo mi aparato digestivo, pero, aunque no hubiera querido hacerlo, era de manera instantánea.

Cuando terminé me fui a mi cuarto. Estaba muy triste, lloraba, lloraba mucho, no quería terminar mi vida de esa manera, pero no había otro remedio. Era eso o internarme en un manicomio.

Vi mis fotografías de niña, de mis hermanos, de mis padres. Recuerdos que dolían porque no todos eran dulces. Fotografías en las que se reflejaba la tristeza de mis ojos.

Ya tenía preparado el frasco de pastillas que me iba a tomar. Eran pastillas para dormir, las cuales necesitaban ser recetadas por un médico, pero yo las tenía. Antes también tomé una gran cantidad de laxantes que lo único que lograban era destrozarme el estómago, más de lo que ya lo tenía. El dolor era insoportable y la diarrea era de verdad asquerosa.

Bueno, ya tenía todo listo, había dejado arreglado todo para poder irme en paz. A mis padres les escribí una carta donde les decía que hacía esto para quitarles un gran peso, para que no tuvieran más problemas en sus vidas, y no estorbar más.

Les pedí perdón por haberles arruinado su vida y no ser la gran hija que ellos se merecían y que por favor les dijeran a Brenda y Fernando cuánto los quería y que su recuerdo era mío. Además les suplicaba que le dijeran a Hugo que lo odiaba porque arruinó mi vida de la peor manera, que lo perdonaba, aunque el rencor siempre existiría.

Finalizaba diciéndoles cuánto los quería pese a todo el daño que me habían hecho, a su falta de atención y cariño, los quería pues eran mis padres.

Terminé llorando más. Pedí mucho a Dios que me perdonara por lo que iba a hacer; por disponer de mi vida de esa manera, pero también le reclamaba por haberme abandonado. Me justificaba diciendo que una mujer como yo, tan fea, insignificante y cerda no debía existir para no causar más problemas a la gente que tenía cerca. Le decía que era un asco por lo que él no debería permitir que existiera.

Me encomendé a él y le pedí que recogiera mi alma en su aposento. Después ingerí todo el frasco de pastillas que tenía y me acosté en mi cama. Pensé que sería como en las películas, sin dolor, pero no fue así.

Sentí como se iba entumando mi cuerpo y mi estómago rechinaba, se acalabraba mucho. La vista se me nubló, estaba tan débil, quise gritarle a mi madre para que me ayudara, pero ni siquiera la voz me salía.

Me levanté al baño. Sólo pude caminar unos pasos, me desvanecí, vomité y caí al suelo

El suicidio es la tercera causa de mortalidad entre jóvenes de 15 y 24 años. Las mujeres presentan mayor incidencia en sus intentos, dado que usan métodos menos letales, como ingerir píldoras, suelen sobrevivir más frecuentemente. Entre los motivos que tienen los adolescentes para quitarse la vida destacan los problemas escolares, los fracasos amorosos, la soledad, las peleas con los padres, embarazo temprano o la imposibilidad de asumir otra conducta sexual diferente a la heterosexual.

SEÑALES DE ALARMA

Una persona con algunas de estas actitudes, puede tener ideas suicidas:

- Cambia sus hábitos de dormir y de comer.
- Se aleja de sus amigos, de su familia o de sus actividades habituales.
- Actúa de forma violenta.
- Usa drogas o alcohol.
- Abandona su apariencia personal.
- Cambios pronunciados en su personalidad.
- Está en un aburrimiento constante, dificultades para concentrarse y hay un deterioro en la calidad de su trabajo escolar.

- Se queja con frecuencia de dolores físicos y fatiga.
- Tiene poca tolerancia a las críticas o a los elogios.
- Se queja de sí mismo.
- Lanza indirectas como "no seguiré siendo un problema", nada me importa.
- Pone en orden sus asuntos como regalar sus posesiones favoritas.
- Se pone muy contento después de un periodo de depresión. (26)

No puedo decir qué fue lo que pasó. Sólo sé que me veía desde que era una niña, recordaba todo lo que me había pasado, lo que me había hecho sufrir, reír y llorar; mi juventud. A todos los que de alguna manera estuvieron involucrados con mi vida.

Parecía que estaba flotando, porque a pesar de que era mi vida, yo era la espectadora. Sentía que el sufrimiento había terminado, estaba muerta, por fin lo había logrado, por fin Dios era justo conmigo y me permitía estar a su lado.

Pero no era cierto. Desperté, me encontraba aturdida, a mi lado estaban dos personas que no conocía. Al ver que había reaccionado me preguntaron cómo me sentía. No podía hablar muy bien porque tenía unos aparatos en la boca.

Quise hacerles tantas preguntas, pero no podía; ellos entendieron y me dijeron que me encontraba en un hospital, pues había intentado suicidarme, pero que por fortuna mi familia me encontró a tiempo y me habían llevado a ese sitio.

Mis padres entraron enseguida. Mi madre se abalanzó sobre mí y llorando dijo que agradecía a Dios que no me hubiera llevado. Mi papá sólo me veía y lloraba.

A pesar de lo mareada y débil que me sentía, recordaba todo lo hecho y juro que no podía creer lo tonta que era, pues hasta eso me había salido mal, pensaba lo insignificante que era para que ni siquiera Dios me quisiera con él.

Estaba conectada a un montón de aparatos que medían los latidos de mi corazón, sondas en mi estómago, suero, en fin no acabaría de describir, porque hasta oxígeno tenía.

Todo me dolía, estaba sumamente débil, mi estómago me dolía, mi garganta también. Pero más me dolía la frustración de no ser inteligente y no lograr lo que me proponía.

Ahí también estaban Brenda y Fernando. No sé cómo, pero mi madre los había localizado y, por supuesto, les había comentado lo que había hecho, y ellos estuvieron conmigo todos los días que estuve internada.

El médico me dijo que había tenido mucha suerte de que mis padres me encontraran en el suelo de mi cuarto y de inmediato me llevaran al hospital. Me comentó que desde esa fecha ya había transcurrido una semana, en la cual estuve en estado inconsciente.

Me hizo varias preguntas sobre cómo me alimentaba, pues tenía una anemia bastante severa, y con los análisis realizados se percataron que tenía varias úlceras en el estómago, los intestinos y el colon. Además mi esófago también estaba quemado, demasiado herido. Por lo que concluía que era anoréxica y bulímica a la vez.

- No para nada doctor, sí me alimento bien.

- Entonces dime una cosa, ¿por qué estás tan lastimada?, ¿por qué tienes descalcificación? Porque mira tu brazo, está fracturado y no es posible que por haberte desmayado te lo hayas roto. Todo tu organismo tiene problemas, mira tu cabello, el color de tu piel, lo delgada que estás.

- Lo que pasa es que me cuido, me gusta hacer ejercicio y sigo una dieta balanceada, nada más.

- Pues no te creo y ahora lo vamos a confirmar. Es hora de comer y quiero que te comas todo.

Cuando vi la charola casi lloro. Había leche, pollo frito, gelatina y fruta. No podía comer nada de lo que estaba ahí, pues inmediatamente lo vomitaría, qué iba hacer. Le dije al doctor que no tenía hambre y no quería comer, pero él me obligó a hacerlo.

Puso la cuchara con comida en mi boca, me rehusé a comerla, pero tenía que hacerlo. Cuando el alimento llegó a mi estómago devolví todo lo que había comido, todo. Era cuestión de que si tomaba un vaso con agua, el mismo que regresaba al instante, pero lo hacía con sangre.

El doctor salió de la habitación para hablar con mis padres. Les comentó que mi problema era un trastorno de la conducta alimentaria, es decir, bulimia nerviosa, lo malo es que estaba combinada con anorexia, y era peligroso.

Mis padres le comentaron que estuve internada en una clínica para atender el problema de anorexia y me habían dado de alta porque ya estaba curada.

- Señora, el problema de anorexia y bulimia son de índole psicológico, en ese hospital sólo se preocuparon por aumentar el peso de su hija, pero seguramente no se percataron de que su origen está en la mente, no quiero decir que su hija esté loca, no. Es una forma de llamar la atención de pedir cariño y amor a quienes la rodean. No sé, pero a la mejor ustedes no se preocuparon realmente por ella o no tiene muchos amigos.

Entre lágrimas, mi madre le comentó al médico todo lo que había sido mi vida, la burla por ser gorda, su falta de atención, su sobreprotección, las culpas que me hacían cargar, en fin todo lo sucedido.

El doctor consideró necesario que yo hablara con un psicólogo para detectar el problema, saber qué me había hecho odiar la comida; además estar bajo supervisión médica para controlar mi dieta, es decir, tenía que verme un nutriólogo y un médico general para ver cómo iba reaccionando mi cuerpo.

Yo estaba en mi cuarto, no quería comer. Me daba miedo encerrar, sólo quería que me dejaran en paz y también quería morirme, morirme.

Como siempre, Brenda y Fernando estuvieron a mi lado. Bueno, estaban temerosos de que yo volviera a hacerles groserías, pero esta vez no fue así, les agradecía que estuvieran conmigo.

- Marilú ¿Por qué quisiste suicidarte? Ahora entiendo, ese día te estabas despidiendo de nosotros- dijo Fernando.

- Sí Marilú, cuando tu mamá me avisó, yo hice lo mismo con Fer y de inmediato nos venimos para acá.

- Gracias, de verdad les agradezco todo. Pensé que para qué seguir viva si no tengo nada, si mi vida es un infierno, si tengo tantas cosas por decir y nadie que me escuche.

- ¡Cómo nadie que te escuche! y nosotros, Brenda y yo, ¿qué somos? Bueno, además está Hugo aunque no me guste decirlo, por cierto no le hemos avisado.

- ¡No por favor!, ¡por favor no quiero verlo, no quiero que se me acerqué, no quiero que me lastime que me ...!

- ¿Qué te qué, Marilú?, no te quedes callada.

- No me hagas caso Brenda, sólo no quiero verlo, no quiero que venga, por favor que no se entere de nada.

- Está bien como tú quieras, pero es muy raro si él también es tu amigo, tú muchas veces lo defendiste, pero en fin.

Sentí horror y miedo al pensar que Hugo pudiera estar ahí en el hospital, no quería verlo, esa era una de las causas por las quería quitarme la vida.

Cierta ocasión pensé:

- Qué razón tienen todos, eres una inútil buena para nada, ni siquiera pudiste quitarte la vida, no pudiste disponer de lo único que es tuyo, ya ves, tampoco Dios te desea con él. Para qué seguir, para qué soportar este infierno ¿para qué?

En el hospital tenían que alimentarme por medio de una sonda, porque si mi estómago recibía de manera directa el alimento, lo hubiera sacado y lo importante era nutrirme. Cuando intentaban darme algo, ya sea una gelatina o algo bastante suave yo lo rechazaba, no dejaba que las enfermeras metieran la cuchara a mi boca, les tiraba la charola, les gritaba porque las odiaba.

Mi brazo fracturado me dolía, pero los médicos decían que era algo normal, pues estaba muy lastimado.

Los calambres en el estómago y la diarrea seguían, tenía que usar un pañal porque no podía levantarme al baño, casi no podía caminar.

Después de dos días, el médico entró a mi cuarto junto con mis padres. Nos dijo que iba a iniciar un tratamiento especial de nutrición para recuperar todos los minerales y energías perdidas por la dieta, pero eso no era todo. Nos presentó a una doctora de nombre Blanca, ella era psicóloga y estaría al pendiente de mí.

Yo aseguré que no estaba loca, y no necesitaba que un psicólogo me viera o estudiara. Blanca me dijo que no era porque estuviera loca, más bien era para encontrar todo aquello que me molestaba y había llevado a agredir mi cuerpo, porque no sólo era por dejar de comer, además ya habían visto todas las cicatrices y moretones en mi cuerpo, lo cual les indicaba que me golpeaba.

Cuando el médico les enseñó las cicatrices, mis padres se sorprendieron y preguntaron el porqué. Yo no supe que responder, no supe qué decir y opté por pedirles que me dejaran sola, no quería ver a nadie.

Las sesiones con Blanca no fueron muy fáciles al principio. Yo no quería hablar con ella, me hacía preguntas y no las respondía; el tratamiento nutricional fue también difícil, me rehusaba a comer y cuando lo hacía inmediatamente lo devolvía, no podía restaurar mi organismo.

Mi familia y amigos no entendían por qué de manera instantánea sacaba el alimento.

Aline Espinoza, coordinadora de prevención de la Fundación CBA, en entrevista concedida explica que entre el esófago y estómago hay un órgano que regula la entrada del alimento, éste se llama *cardias*, que funciona como si fuera un espiral que se abre justo cuando el alimento llega al estómago y se cierra cuando éste ya está dentro. Cuando una persona se vuelve bulímica, el cardias pierde su función regular se abre y cierra a cada rato, por lo que se produce el vómito. Es difícil regular nuevamente la función del cardias, pero cuando no es tan grave la presencia de la bulimia si se puede salvar, pero hay ocasiones en que ya nada se puede hacer, por lo que se extirpa y en su lugar es necesario poner un pedazo de estómago.

También gracias al vómito, el esófago se quema, se ulcera junto con el estómago, por lo que la voz de la persona bulímica se vuelve más ronca. Muchas veces es imposible salvarlo y es necesario que en lugar de esófago se ponga un pedazo de intestino grueso.

Juan, mi médico, les explicó a todos que el daño en mi estómago era bastante grave. Lo más seguro es que el resto de mi vida tendría que usar pañal, porque los intestinos estaban sumamente ulcerados y el colon se encontraba averiado. Y si no se lograba regular el cardias en cierto tiempo se tendría que cambiar.

Él me pedía que hiciera un esfuerzo por comer, pero yo no quería. Me explicaba que mi peso era de 39 kilogramos, muy por debajo de lo normal y eso ponía en riesgo mi vida. No sé cuánto me rogó porque yo comiera, pero no le hacía caso.

Pero la psicóloga fue logrando que yo me abriera con ella, que le contara todo lo que había pasado desde mi niñez, sólo no le hablé del abuso que Hugo cometió conmigo. Sentía que también era mi amiga. Hicimos un trato, yo probaría un poco de alimento y ella me ayudaría a dejar atrás todo lo que me hiciera daño.

Ella poco a poco fue logrando que me aceptara como era, que viera que mi imagen corporal no era tan mala, como lo creía. Que las culpas de mis padres, no eran las mías, pues ya habían vivido y su vida la hicieron como ellos quisieron, por lo que yo jamás les arruiné su vida. En todo caso, los únicos que lo habían hecho eran ellos, porque se sentían frustrados. Una vez me preguntó algo que me lastimó recordar.

- A ver Marilú, ¿alguna vez escuchaste decir a tus padres que les estorbabas o que les habías arruinado la vida?

- Sí Blanca. Una vez mi papá dijo que gracias a mí su vida estaba acabada, pues se daba cuenta que no debió casarse con mi madre, y que por no haberse aguantado tuvo que hacerlo; ahora todo lo había perdido, padres, esposa, amigos y todo por no haber escuchado a sus papás. ¿Te das cuenta? hasta de eso yo soy la culpable.

- ¿En qué año naciste, Marilú?

- En 1987.

- Es decir, hace ya 18 años.

- Sí.

- Hace 18 años, había muchos métodos anticonceptivos. Si fallaron existía el aborto o darte en adopción. Puedes ver cómo no eres tú la culpable, si ellos no hubieran querido tú no estarías aquí. Además tienes hermanos, entonces no fue calentura de un momento; ellos quisieron estar juntos, sólo que ahora es más fácil hacer que el más débil cargue con las culpas para no darse cuenta de sus propios errores, de todos los que han cometido desde hace varios años.

Todo eso me hizo pensar que en realidad, no era culpable de sus problemas conyugales. Yo había tratado de darles gusto en todo, pero su

rechazo me habla matado por dentro, y para lograr ser aceptada vivía una vida que no era la mía, pero todo tenía un límite y yo había explotado, por lo que la comida se había vuelto mi defensa.

Yo le comenté que dejar de comer o el comer en exceso representaba una manera de llamar su atención, de pedirles que por favor me hicieran caso y no pelearan, pero nunca supieron escucharme; además si me puse a dieta fue para que nadie se burlara de mí y me aceptaran, porque nunca nadie lo hizo, ni siquiera yo lo había hecho.

Pero no fue tan fácil que yo tuviera un poco de confianza en mí, que mi autoestima incrementara, pero me hizo mucho bien hablar y sentir que alguien me escuchaba. Gracias a eso, sacaba todo lo que me molestaba.

La terapia para tratar a alguien con un trastorno de la alimentación son:

I La terapia debe basarse en una evaluación biopsicológica. Una evaluación multidimensional que incluye un examen del estado físico del paciente y un análisis funcional del patrón alimentario alterado, además de una apreciación de su funcionamiento psicosocial (familia, amigos, estudios u ocupación y sexualidad).

II El plan de tratamiento no comienza con la formulación de hipótesis sobre los posibles factores causales, sino que se concentra en aquellos que parece perpetuar el trastorno alimentario.

III La terapia debe otorgar la máxima responsabilidad al paciente.

IV La terapia debe mejorar la autoestima y la experiencia del propio cuerpo. Como objetivo a largo plazo se desea mejorar la autoestima del paciente expresada en términos de una experiencia positiva de su propio cuerpo.

V La terapia debe incluir el vínculo familiar. A menudo las relaciones familiares distorsionadas conforman las influencias perceptuales del trastorno alimentario.

VI La terapia debe estar bien estructurada pero debe ser transparente. La terapia está estructurada en diferentes etapas y todo lo acordado en el plan de tratamiento debe ponerse por escrito de manera clara. (27)

Hubo sesiones con mi familia. En ellas, Blanca nos hacía ver nuestros errores. Comentó que la nuestra era una familia amalgamada, es decir, no acepta la individualidad de los miembros, los padres, a fuerza, quieren vivir la vida de los hijos, pero a la vez no les importa mucho lo que hacen, pues están más preocupados por sus problemas que por las verdaderas necesidades de los hijos.

Les hizo comprender que para ellos fue más fácil buscar culpables de su frustración y fracaso como personas que afrontar sus propios problemas y aceptar que fueron ellos los únicos que decidieron su camino.

Entonces el problema de la anorexia y bulimia era un trastorno alimenticio, pero también psicológico, pues era la única forma de pedir auxilio y gritarles que quería un poco de atención, comprensión y apoyo; ya no me interesaban más

críticas, más burlas, más intromisiones en mi vida, sólo quería tener unos padres que de verdad me pusieran atención para hablar de mis problemas y encontrar una solución.

La anorexia era decir: papá, mamá la comida representa todo el odio que ustedes me tienen y se tienen, y para mitigarlo es mejor dejar de comer; pero cuando tuve mi primera crisis, ellos en lugar de entenderme como debió haber sido me sobreprotegeron y se preocuparon porque yo comiera, por lo que la comida se había vuelto una adicción, porque adoraba a la familia, pero estaba harta de su sobreprotección, y tenía que sacarla de alguna forma, esa forma era vomitando y laxándome el estómago.

Ella explicaba que todo era una forma de llamar la atención. Además, si muchas veces en la escuela mis compañeros me hacían burla y en los comerciales de televisión nos muestran lo maravilloso de ser delgada, influye en la decisión de comer o no hacerlo, pues quería vivir una vida que no había tenido nunca. Pero el factor determinante era todos los problemas familiares y el rechazo que desde muy pequeña había sufrido.

Les hizo comprender que la familia es para apoyarse, para recargarse unos en los otros, nunca para criticar o agredir a los integrantes de la misma; por lo que la nuestra estaba a punto de caer.

Los trastornos de la conducta alimentaria son producto de múltiples factores, que pueden incluir trastornos emocionales y de personalidad, así como presiones familiares, una posible sensibilidad genética y vivir en una sociedad en la cual hay oferta promisorio de comida y de obsesión por la delgadez. Esta idea de la estética trasmite a los jóvenes sistemas de valores que se basan en el "buen look" y el problema es que puede derivar en una adicción por la delgadez del cuerpo y producir enfermedades. Ciertamente es que esta estética, está de moda es sólo un disparador que afecta negativamente a algunos jóvenes con problemas familiares y con desajustes en la personalidad. (28)

Yo pude hablar, decirles todo lo que me habían lastimado y les pedí perdón por no ser la buena hija que ellos merecían, pues siempre demostraron eso con su actitud. Mis padres salieron llorando de la sesión, no sé, creo que fue muy difícil para todos decir nuestras culpas y pedirnos perdón. No iba a ser tan sencillo recuperar a la familia, pero trataríamos y de la mejor manera.

La terapia con ella duró mucho tiempo. Se sorprendían de que mi recuperación tuviera altibajos, es decir, cuando parecía ir todo bien de pronto recaía. Mi psicóloga se molestaba conmigo, decía que si yo no ponía de mi parte todo sería más difícil, pero lo que me estaba matando era lo de Hugo.

(28) Concepción Salcedo M., *La adicción por la delgadez*, revista Una mirada a la ciencia, p. 45.

Había noches en las que despertaba bañada en sudor con la creencia de que él estaba en mi cuarto, soñaba en los ataques, sentía sus manos sobre mí y su risa burlona. Por supuesto, esas veces eran las que yo recala, me costaba trabajo superarlo y todo por no hablarlo.

Pero cierta noche en la que soñé lo que Hugo me hizo desperté sobresaltada, llena de miedo, gritando que no me lastimara. Las enfermeras trataron de agarrarme, pero las aventé, tuvieron que ponerme un sedante para tranquilizarme. Juan, el médico, al siguiente día me oscultó. Me preguntaba qué había pasado y yo le respondí que sólo había sido una pesadilla.

Mi psicóloga, el médico y mi familia hicieron una junta para saber qué me pasaba. Pronto Blanca supuso que algo me estaba molestando y nada tenía que ver con mi familia, más bien era algo personal, en donde por supuesto se veía involucrado ese personaje de nombre Hugo.

- Marilú ya hemos hablado mucho de Brenda y Fernando, de hecho ya me los presentaste, pero quiero ahora hablar de alguien que te hace gritar en las noches.

- ¿Quién?

- Anoche despertaste muy sobresaltada y gritaste "Hugo, no me toques". Dime quién es ese chico y no me digas que no lo conoces porque si sueñas con él y pides que no te toque es por algo.

Sentí que un escalofrío recorrió mi cuerpo. Nombrarlo me hacía daño. Le conté que lo había conocido en la escuela. Fuimos buenos amigos y novios, pero nada más.

Ella intrigada me preguntó por qué me afectaba tanto, por qué lo soñaba, por qué me ponía tan nerviosa al hablar de él.

No sé, me fue envolviendo de tal forma que le dije que Hugo había sido mi primer novio, una persona súper importante en mi vida, a la cual había querido mucho, pues fue el primero que se fijó en mí.

- ¿Sabes Blanca? Pensaba que como amigo era increíble, pero como novio lo sería más. A veces tenía sus arranques. Por ejemplo, a él no le gustaba que yo fuera gorda, siempre me decía que no debía "encerdar", y tenía que ser delgada para no avergonzarlo, me lo recalca a cada rato.

Muchas veces me hizo sentir mal, insignificante, pero sabía que yo era la única culpable, pues no le hacía caso. Miraba a otras chicas delante de mí, pero eso no tiene nada de malo, porque él me quería.

Sólo que en dos ocasiones me...

- ¿Te qué Marilú?, ¿por qué te detienes?

- Bueno, no es nada importante.

- Veo que lo defiendes mucho. Te culpas de las agresiones verbales que él te hacía, de su falta de respeto hacia ti. ¿Cómo es posible que lo permitieras? Está bien fue tu novio, pero no es para que tú se lo agradezcas.

- Claro que sí Blanca. Mira, él se fijó en mí cuando yo era tan insignificante para todos; era lindo, lo mejor, si no hubiera sido por lo de aquellas noches, tendría un hermoso recuerdo.

- A ver ¿qué pasó en esas noches que tanto hablas?

Me puse a llorar como una niña indefensa, no podía callar más, debía decirle a alguien lo que me había sucedido y empecé a hablar. Le conté a Blanca que Hugo me había violado dos veces, la primera en una fiesta, la segunda en casa de un amigo suyo, que yo fui a ese sitio porque este otro chico me iba a dar mi cuaderno, pero todo fue un engaño para que Hugo se vengara.

Le conté todo, todo lo que viví en esa relación, las agresiones verbales, las humillaciones, su falta de respeto. Las agresiones físicas, la manera tan cruel en que me ultrajó. Después de contarle todo me derrumbé.

- Marilú ¿por qué te quedaste callada?, ¿por qué no se lo dijiste a tus padres para que ellos tomaran cartas en el asunto?, ¿por qué aguantar en silencio esa agresión que es la peor que le puede pasar a una mujer?

- Porque yo lo provoqué, la primera vez al quedarme sola con él en ese cuarto; la segunda vez por ir a casa de un extraño. No te das cuenta Blanca, la única culpable fui yo, yo lo provoqué. Además me amenazó de que si decía algo, él le contaría a todos lo ocurrido a su manera.

- Dime una cosa, ¿se quedó callado?

- ¡No! No lo hizo, les dijo a todos que era una golfa y había tenido relaciones sexuales con él, por lo que me juzgaron mal. La gente pensaba que era una loca, una golfa, pero no. Inclusive, Brenda y Fernando pensaron que era cierto.

Una vez en el estacionamiento, Fernando se dio cuenta de que Hugo me estaba haciendo algo que yo no quería y me defendió, pero su venganza fue bastante cruel... esa segunda vez me lastimó mucho, sangré demasiado, casi no podía caminar bien, todo me dolió, pero yo fui culpable.

- No, no Marilú, tú no eres culpable de nada.

- Claro que sí. Porque si yo no hubiera cortado a mis amigos por él, si los hubiera escuchado, si no lo hubiera considerado el mejor de todos los hombres, si no hubiera confiado tanto en él. Yo le agradecía que fuera mi novio porque por fin alguien se fijaba en mí y me quería de verdad, me hacía sentir importante y mira en lo que paró, en la peor de las agresiones. Destrozó mi vida, nunca voy a poder recuperar la ilusión, las ganas de salir adelante, ya nunca podré confiar completamente en alguien.

- Tienes razón en decir que no debiste haber confiado en él, pero lo hiciste y no hay vuelta de hoja. Desafortunadamente tuviste que pasar por un trago amargo, pero tu vida no se acaba. Estás muy joven para pensar que tu vida está acabada. Sólo tienes 18 años, eres casi una niña.

Nadie tenía derecho a robarte la ilusión, a agredirte, mucho menos Hugo porque confiabas en él. Fingió ante ti para conseguir algo que si te lo pedía no se lo ibas a dar. Así que lo tomó a la fuerza; que se te grabe bien esto, tú no eres culpable, no estás sucia por eso. Pero te quedaste callada, lo importante es denunciar para que esa clase de personas reciban su merecido, debiste haberlo hecho, ahora lo puedes hacer, aunque va a ser más difícil comprobarlo. Tienes que decirle a tus padres lo que te pasó para juntos luchen contra ese fantasma, contra la anorexia y, por supuesto, la bulimia que es consecuencia del abuso sexual.

¿Sabías que la bulimia en muchas ocasiones es un reflejo del abuso sexual del que fue víctima una mujer? Mira, el vómito significa sacar todo lo sucio del cuerpo, todo lo que nos molesta, por eso te volviste bulímica.

Pero te prometo que juntos, tu familia, tus amigos, tú y yo vamos a salir adelante. No veas acabada la vida, todo tiene sentido y tú vas a encontrar nuevamente la motivación para vivir.

Tuve varias sesiones de terapia con Blanca antes de poderles contar a mis padres, a Brenda y Fernando lo ocurrido con Hugo. Todos me brindaron su apoyo. Me dijeron que estaban tristes por no haberles tenido confianza y por guardar ese secreto que me quemaba. Coincidieron en que si lo hubiera hablado, el coraje hubiera disminuido.

Mi padre y Fernando fueron a buscar a Hugo, entre los dos le dieron una golpiza bárbara y le advirtieron que jamás se volviera a acercar a mí, porque si lo hacía iría a la cárcel; mucha gente se dio cuenta de que aquel maravilloso niño, de hermosos ojos color miel no era más que un patán, violador y comenzaron a desconfiar de él, además lo expulsaron de la escuela.

Poco a poco fui recuperándome. Mi tratamiento fue lento, tardé mucho tiempo en aceptarme como era, en ver a mi cuerpo como mi casa, como lo único que siempre iba a tener conmigo, mi amigo.

Las culpas y resentimientos se fueron haciendo más leves, pero los vómitos de vez en cuando aparecían. Recuerdo que vomité mucho al enterarme que Lucía, la niña de 15 años que había conocido en el gimnasio, a la que le recomendé dejar de comer o vomitar después de hacerlo, había muerto de un paro respiratorio, pues su propio ácido gástrico la había ahogado. La encontraron en el baño, todavía sangraba por la boca.

No podía creerlo, esa niña no había tenido la misma suerte que yo, ella sí murió y no era justo. Ahora tenía debía cargar con eso, yo era la única culpable por haberle recomendado volverse anoréxica o bulímica.

Le conté a Blanca lo que había hecho, me entendió, no juzgó mis actos, pero se decepcionó pues por mí una niña había muerto. Juro que siempre voy a cargar con esa culpa. El remordimiento no me deja en paz.

El tiempo ha pasado, tengo 25 años y estoy en el último semestre de la carrera de medicina, porque con todo lo que viví en el pasado me dieron ganas de ayudar a las mujeres enfermas. Pero las secuelas de la anorexia y bulimia aún están conmigo.

Desafortunadamente mi estómago quedó ulcerado, los laxantes provocaron que para toda la vida tenga que usar pañales. Sufro de osteoporosis. Mi vida ahora ha cambiado. Todo el tiempo pienso en lo tonta que fui. No puedo olvidar las laceraciones que yo misma me hice con los cigarrillos... hay cicatrices que no se borran.

Otra de las secuelas son los dientes. Cambié toda mi dentadura, pues la mía se puso muy fea; los dientes fueron perdiendo su esmalte, se deterioraron mucho y no hubo forma de salvarlos.

Perdí para siempre mi adolescencia, ya no puedo regresar el tiempo y disfrutar cosas que jamás viví por estar preocupada por la comida. Fernando se casó con su novia. No saben cómo sufrí al enterarme, porque perdí al amor de mi vida de manera definitiva; aunque sigue siendo mi amigo, junto con Brenda, aunque las cosas han cambiado mucho; ella se fue a radicar a otro estado debido a que consiguió un muy buen trabajo, ya no nos vemos como antes.

Pero he hecho nuevos amigos, gente que se ha ido ganando mi confianza a pesar de lo desconfiada que me volví. Chicos y chicas de la universidad que me han demostrado que no todos son malos, hay gente valiosa. También muchos chicos me andan rondando, pero ahí sí no puedo entregarme por completo, porque no he superado lo que Hugo me hizo.

En mi casa todo fue mejorando. Las relaciones con mis padres y hermanos poco a poco se hicieron más cálidas, aprendimos a ser familia, a vernos como seres individuales con necesidades propias, pero que podemos compartir momentos agradables, respetarnos y aceptar nuestros errores.

Aún sigo con la terapia, Blanca, aunque no es mi amiga por su condición de psicóloga, ha sido una buena confidente, me ha ayudado mucho. Los nutriólogos y Juan, mi médico de cabecera, siguen de cerca mi recuperación, ya casi es total. He aprendido a quererme, ya no me digo cerda, ni tragona, no me insulto. Lo mejor es que ahora me veo en el espejo sin miedo ni horror, por supuesto, que la imagen que se refleja es de una joven llena de ganas de vivir, que se gusta como es y se acepta.

Mi peso oscila entre los 48 y 52 kilos, jamás subo o bajo más de ese límite. Aprendí a ver la comida no como un castigo, sino como una necesidad propia de mi cuerpo, como la fuente de energía que me ayuda a vivir.

Ahora agradezco a Dios que no me haya llevado cuando yo se lo pedí, cuando tomé esas pastillas, pues me dio la oportunidad de rehacer mi vida, de encontrar las ganas de luchar por seguir adelante, por entender que no estaba sola pues había muchas personas que me amaban simplemente por ser Marilú, por ser yo, y lo hacían de manera desinteresada.

Pero también le ruego por el eterno descanso de Lucía, quien por mi culpa se murió y como dije no lo voy a superar nunca. Sólo tenía 15 años y su única ilusión era lucir su vestido de fiesta de manera bonita y yo la maté.

A Hugo no lo he vuelto a ver. Supe que se había ido al extranjero, pero no sé el lugar. Me oigo mal, pero no puedo perdonarlo, mi vida ya no fue la misma desde esas dos ocasiones; confíe en él como una tonta y ahora me arrepiento. Ojalá nunca vuelva a verlo, porque si lo tengo enfrente seguro que recaería en mi recuperación psicológica. Aún hay noches en las que despierto gritando que no se me acerque, que me deje en paz, pero por fortuna es un sueño.

Ahora entiendo que lo que para mí era la felicidad, el éxito y seguridad, no era tan importante, se convirtió en una pesadilla. No es verdad que ser delgado sea lo mejor del mundo, tal vez sea bonito que toda la ropa te quede, que luzcas en la playa un bonito bikini, pero no debe llegarse a la exageración, porque si uno lo hace pierde sentido la vida.

Pensaba que con una insignificante dieta nada me pasaría, pero me ganó la obsesión. La anorexia y bulimia se volvieron mis amigas silenciosas, con ellas tenía el control de todo, el control de mi vida, pero el daño es irreversible.

La diferencia entre una persona sana que se pone a dieta y una que padece trastornos de la alimentación, es que la primera quiere bajar 3 kilos y cuando lo hace queda satisfecha, pero la segunda quiere bajar de peso indeterminadamente. Y es que tienen la idea de que cuando lleguen a perder peso determinado serán felices. (Janette Rojas, directora de la clínica Avalon). (29)

La anorexia y bulimia se volvieron mis peores enemigas, perdí el control, perdí mi felicidad y muchos años de mi vida. Si hubiera sabido que esto me llevaría a estar con psicólogos, a quererme matar, creo que no lo hubiera hecho, pero lo hice y no hay marcha atrás.

(29) Carmen Roman, *Bulimia y anorexia, adelgaza a costa de todo*, revista Marie claire, p. 66.

He conocido gente, chicas que como yo están anoréxicas porque ser delgado es la moda, significa estar vigente. Prefieren estar enfermas que ser obesas; yo trato de ayudarlas, les cuento mi experiencia y les aconsejo que es mejor hablar para no lastimarnos.

La anorexia y bulimia nerviosa son enfermedades que desde hace muchos años existen, pero desde hace poco tiempo se han tomado en cuenta. Poco a poco se han vuelto una epidemia y aunque ya son conocidas, muchos médicos no las detectan y las miran como una anemia pasajera.

Yo pensé que sería feliz, pero no fue así, sólo conseguí una felicidad pasajera y una etapa llena de frustraciones y fracasos. Lo que se suponía sería éxito terminó en horror y ahora me pregunto:

- Anorexia y bulimia... ¿sinónimo de éxito? No, sólo son enfermedades que pueden causar la muerte.

No se trata de dejar de comer o provocarse el vómito; no es una moda, ni una obsesión pasajera que les da a las adolescentes confundidas. La anorexia y bulimia son enfermedades reales que provocan la muerte. Sin embargo, aún no nos damos cuenta de la gravedad del problema y éste se sigue extendiendo. (30)

(30) *Ibidem*, p. 63.

CONCLUSIONES

La presente investigación se hizo con el objetivo de conocer un poco más dos enfermedades de moda que se han apoderado de mucha gente, sobre todo, de mujeres, *anorexia y bulimia nerviosa*.

A pesar de conocer que estos trastornos son de la alimentación y psicológicos, aún no se toma verdadera conciencia de las consecuencias de querer estar delgada a toda costa, pues la búsqueda de la belleza en muchas ocasiones puede causar la muerte.

La sociedad occidental ha experimentado un gran cambio en cuanto a la manera de interpretar el papel de las mujeres. Desde que se les concedió el derecho al voto y trabajan, se volvieron más participativas en la vida laboral convirtiéndose en parte fundamental de la economía, lo cual ayudó para que no fueran vistas sólo como fieles compañeras de un hombre y madres.

Con esta nueva forma de vida se demostró que las mujeres son capaces de luchar, de ser tan inteligentes y fuertes como los hombres; sin embargo, se creó una nueva atadura, la belleza, la perfección de cara y cuerpo para conseguir el éxito.

Para muchas mujeres es ridículo atarse a la belleza, principalmente para las que están a favor del movimiento feminista que ha peleado y seguirán peleando por borrar las ideas machistas de una sociedad que las hereda generación tras generación, con algunas variaciones, pero con el mismo fondo.

Aunque al parecer la esencia del movimiento feminista se ha perdido; las jóvenes luchan por la igualdad de sexo en todos los aspectos, incluyendo físico.

Todas las adolescentes tienen el mismo cuerpo, pareciera que fueron hechas con un mismo molde y cortadas con una misma tijera. Los seres humanos tienen el un esquema corporal, es decir, un cuerpo en el cual habitan, que les permite realizar todas sus actividades cotidianas, una máquina perfecta la cual necesita de combustible para funcionar, en este caso, el alimento.

Pero la concepción del cuerpo es individual. Esto significa que cada una de las personas ve su cuerpo y lo percibe de manera distinta, les gusta o no, y tratan de mejorarlo y arreglarlo. Aquí los medios de comunicación juegan un papel importante, ya que llegan a toda la gente, de una u otra forma. Gracias a su publicidad, a sus ideales y cánones de belleza que van estableciendo, se ha ido arraigando más la idea de la esbeltez, principalmente, en las mujeres.

Las revistas femeninas, la televisión y el cine marcan estilos de vida, los cuales presentan a diario en sus páginas y programas de entretenimiento imágenes sobre el prototipo de belleza para las mujeres, por lo que es lógico querer imitar lo que presentan.

Gracias a esto, el cuerpo de la mujer se ha convertido en una cárcel, ya que deben estar dentro de lo establecido por lo medios de comunicación para estar vigentes y lograr éxito, la obesidad no está permitida. Si no cumplen con las normas de belleza, las mujeres se sienten fracasadas, con baja autoestima, sin posibilidades para triunfar.

Una importante conclusión a la que llegué con este trabajo es que la obesidad es una enfermedad social. La gente gordita se percata de que su cuerpo no es igual al de los demás, pero no le importa, hasta que quienes están a su alrededor lo agreden burlándose, todo esto aunado a los estereotipos de belleza que los diferentes medios de comunicación masiva difunden a cada momento.

Resulta obligatorio seguir esta moda y sentirse culpable al ser obeso, por no seguir las reglas que se han impuesto; es cuando comienza la obsesión por adelgazar y cubrir las expectativas que la sociedad tiene de cada uno de nosotros. Además se piensa que el ser delgado ayudará a triunfar más. Ser guapa y atractiva ya no es opcional, es necesario para todas las mujeres, pues ahora la competencia entre ellas es más ruda.

No puede señalarse a la televisión como culpable directa del gran aumento de anorexia y bulimia entre las adolescentes, pero sí una causal importante que influye debido a que en su programación presenta hombres y mujeres muy guapos; con cuerpos esculturales y, por supuesto, exitosos; como una forma de vida cotidiana. A todas horas aparecen estas imágenes que se van grabando en la mente de las personas.

Las mujeres observan que los hombres miran casi, casi extasiados a las modelos que aparecen en los medios; se sienten desilusionadas al ver que no cumplen con las expectativas y que sólo son simples mortales.

Entonces buscan la forma de estar dentro de las expectativas que ha impuesto la gente que maneja los medios de comunicación, sin pensar en los riesgos que esto puede ocasionar. No imaginan que lo que ven en los programas la mayoría de las veces no es real, sí las chicas se ven increíbles, pero no hablan de todo lo que hay detrás de ellas.

No muestran la realidad que viven, se les exhibe de una forma, pero en persona puede percatarse de que no son bellas naturalmente, la mayoría de

ellas tienen trastornos de la conducta alimentaria, pues deben mantenerse sin un gramo de grasa para tener trabajo. Tampoco mencionan que su salud está deteriorada por la falta de alimento. Que su mente está enferma, obsesionada con la idea de que son gordas y que deben mantenerse toda su vida bajo un régimen alimenticio.

En ellas, la belleza es el arma principal para triunfar, sobresalir y ser admiradas. Pero es verdad que también exaltan la actividad de la mujer, no la encasillan en su hogar, ahora la ven más partícipe de la vida económica, más segura de sí misma e independiente.

También son causantes de crear estereotipos de belleza que obligan de cierta forma a la mujer a seguirlos; provocan que las propias féminas sean quienes juzguen su cuerpo y el de los demás, que compitan entre sí para ver quién es mejor en todos los aspectos físicos, ya que el intelecto sí es importante, pero no lo mira la gente al pasar.

Los trastornos de la alimentación se hacen presente, como la anorexia y bulimia. En algunos programas de televisión, los trastornos son tratados escuetamente, sólo como una manera de adelgazar y enfrentar los problemas, sin hablar de todas las consecuencias físicas y mentales que ocasionan.

No dicen cómo carcomen la vida de una adolescente o mujer que los padece. Nunca dicen que no es tan sencilla la recuperación, pues lograr que el organismo funcione normalmente es muy difícil; perderle el miedo a la comida y verla realmente como una fuente de energía cuesta mucho trabajo, pero también hay que recuperar la salud mental que se deteriora por la obsesión, pues sólo está la idea de bajar de peso a cómo dé lugar.

La anorexia y bulimia van más allá de querer o no estar gorda, son trastornos psicológicos que presenta la mujer cuando se siente muy presionada o frustrada por alguna situación familiar, laboral o tal vez fue víctima de un abuso sexual, y estos trastornos son su manera de pedir ayuda, de gritarles a todos los que la rodean que está viva y existe, y desea que la tomen en cuenta y no la hagan más a un lado.

Son enfermedades que se convierten en una adicción, porque al igual que el alcohol, las drogas o el tabaco, la comida se transforma en el centro de atención. Si dejan de comer se sienten bien, pero si por alguna motivo son débiles y consumen algo "prohibido" se sienten culpables y frustradas, se deprimen y castigan.

Desgraciadamente son más graves porque lo que está enfermo no es el cuerpo propiamente, es la mente, la cual manda una imagen corporal distorsionada y recuperar la verdadera dimensión de la realidad cuesta trabajo.

Además como se sienten rechazadas es más complicado ayudarlas, pues no se creen merecedoras de cariño. Para un alcohólico o un drogadicto es más fácil que la gente que está a su alrededor se dé cuenta de su enfermedad porque los síntomas son muy evidentes, pero para quienes padecen anorexia y bulimia es difícil porque son silenciosas, van invadiendo todo el organismo como si fuera un cáncer, y poco a poco va debilitando el organismo y la mente.

Para quienes padecen algún trastorno alimentario su mayor suplicio es mirarse al espejo, ya que, como se dijo anteriormente, su imagen corporal está distorsionada, ven reflejado un cuerpo completamente desproporcionado, porque en el cerebro está la idea de la obesidad demasiado arraigada. Así, es muy común que las personas eviten verse al espejo e incluso los que tengan en su casa estén tapados o más bien se deshacen de ellos para no tener que sufrir al mirarse en ellos.

Todas las personas de alguna u otra manera buscan llamar la atención sobresalir para no pasar desapercibidos en un mundo de cambios constantes, adaptarse a todos los ritmos de vida.

Para una mujer mucha de esa felicidad radica en cómo se mira en el exterior, si le dicen que es bonita o fea, si tiene o no buen cuerpo, la vanidad que cada día se apodera de todas ellas y que hace creer que es verdad que la belleza es lo más importante.

Sobre todo en la adolescencia, las mujeres quieren a toda costa agradar, pero como están desorientadas, sienten que no encajan en ningún grupo, ya que no son niñas y tampoco adultos. Entonces buscan modelos a seguir para sentirse bien, lograr seguridad y pertenencia en algún grupo.

Una mujer puede preguntarse ¿la belleza no estorba?, porque parece que ser bello es tan malo que trae consecuencias muy graves. No, al contrario, la belleza es un don, una bendición que todos los seres humanos tienen, sólo que algunas personas saben explotarla más que otras.

Es cierto que los ideales de belleza que presentan los medios de comunicación son siempre sinónimo de juventud, dinamismo y carisma. En ellos van reflejados el éxito simplemente por la juventud, sin embargo, los riesgos que pueden ocasionar son graves, las mujeres se obsesionan cada vez más por ser igual a lo que se presenta en los medios, sin ponerse a pensar en su salud y estabilidad.

En cuanto a la anorexia y bulimia hay una gran cantidad de información para saber lo qué son, las consecuencias y trastornos físicos que éstas ocasionan en el organismo. Sin embargo, muy poca habla sobre la psicología de

ellas, qué es lo que verdaderamente sucede en el interior de la mujer que las llega a ver como un refugio a sus problemas, como una salida fácil a los conflictos emocionales que pudiera tener; que las llega a ver como la manera de controlar ella misma su vida, sin que nadie más lo haga.

También es cierto que son enfermedades de moda, muy comunes en adolescentes. Quienes se percatan de un desorden alimentario son los familiares, por lo que acuden al médico particular, lo cual es un gran error; pues ellos van a tratar una supuesta anemia, pero no diagnosticarán la anorexia o bulimia. Es difícil diagnosticarla pero está claro que uno de los principales síntomas es la obsesión que tiene por bajar de peso, aunque se encuentre por debajo de su peso normal.

Otro es la disminución exagerada de los alimentos, dejar de comer o comer compulsivamente para después salir corriendo al baño y vomitar. Los médicos que la detectan inmediatamente deben canalizar a la familia con un psicólogo, pues es la mejor manera de ayudar a la mujer a recuperar su autoestima y ganas de vivir, pero también para detectar entre los familiares los problemas que ocasionaron los desórdenes alimenticios.

Esta clase de padecimientos trae consigo varios sentimientos como la culpa por no ser delgada y la vergüenza por comer y vomitar o por no poderse controlar a la hora de ingerir algún alimento, por lo que prefieren mantener en secreto su padecimiento, aunque los familiares al principio también siente pena por lo que su hija está haciendo y guardan silencio, pero cuando el problema ya es más grave, entonces recurren con algún especialista para solicitar atención.

Desgraciadamente en muchas ocasiones, las mujeres que se enferman no tienen posibilidades económicas para pagar instituciones privadas que les ayuden a enfrentar estos padecimientos. En las instituciones públicas la atención no es muy buena, ya que es difícil que a la paciente se le asigné un médico general, nutriólogo y psicólogo.

Que quede claro: la anorexia y bulimia son un problema de salud pública, pues según estadísticas de la asociación *Eating Disorders de México*, publicadas en el periódico *Reforma* el 25 de agosto del 2001, una de cada 10 mujeres padecen o han padecido algún trastorno de la conducta alimentaria. Todas las mujeres de cualquier estrato social y cualquier edad están expuestas a padecerlas, ya que la publicidad y el deseo de tener mejores condiciones de vida siempre están presentes.

Esto ocurre también porque la manera de pensar se va transmitiendo de generación en generación, si una niña ve que sus padres, principalmente su madre, se cuidan de forma exagerada para no engordar, sólo consumen alimentos bajos en grasa, hacen ejercicio; seguramente crecerá con esa idea y seguirá los pasos.

Anorexia y bulimia... ¿sinónimo de éxito? No. Son enfermedades que se presentan a cualquier edad y pueden causar la muerte. Según el psiquiatra Alfredo Zúñiga, director médico de la asociación *Eating Disorders de México*, entrevista concedida al periódico *Reforma* el 25 de agosto del 2001, "existen dos causas principales de muerte en estas pacientes, la primera es por desnutrición, que causa el deterioro tan importante del cuerpo, que acaban por fallar todos los órganos.

En el caso de las bulímicas se altera el equilibrio en las sales corporales y el corazón, que es el músculo sensible a estos cambios y pueden presentar desde arritmias hasta un paro.

La segunda causa de muerte entre quienes padecen estos males es el suicidio, ya que más del 70 % de ellas sufre agudas depresiones".

Son enfermedades mentales, difíciles de curar; sin embargo, es bien sabido que la mente es la mayor fuerza de los humanos, cuando se vuelve una obsesión la delgadez, es lo único que importa; incluso aun cuando se ponga en riesgo la vida.

¿Amigas? En cierta forma lo son. Hacen que las mujeres tengan el control perdido de su vida, pues otras personas las manejan. Son una forma de sacar el coraje que llevan dentro, sentir alivio y, por supuesto, una euforia que no sienten nunca. Lo malo es que se llega a un extremo en el que el alimento es lo único valioso y más importante, controlar las calorías, su vida y la vida de los demás.

Van perdiendo su identidad, su entusiasmo por vivir; alejan a la gente que quieren y sólo se preocupan por su estado físico. Agreden a quienes se encuentran a su alrededor. Buscan ser bellas, pero todo en ellas se va opacando, el cabello, la piel, los dientes, los huesos, su vida misma pierde su intensidad.

Buscan tener el control, ya no quieren que su vida sea controlada por nadie más, necesitan ser más independientes, aunque una de las características de la gente que padece anorexia es justamente la independencia, sentirse autosuficientes y fuertes, pero en el fondo saben que son muy débiles, nuevamente vuelven a encadenarse en un círculo vicioso, pero esta vez por la comida, pues aparentemente ellas la controlan; sin embargo, la obsesión y su gran miedo las hace presa.

No vale la pena arriesgar el físico y la vida con dos enfermedades que inician con una dieta insignificante. Las mujeres deben ser lo suficientemente inteligentes como para darse cuenta que no todas están hechas de un mismo molde. Tienen un cuerpo, pero éste es diferente. Sí es válido cuidarse, aunque sin exagerar. Comprender que la ropa de moda debe adaptarse al cuerpo, pero no es el cuerpo el que se debe adaptar.

En mi opinión es muy difícil cambiar la idiosincrasia de los medios, pero sí se debería hacer un esfuerzo por dar a conocer la verdad oculta tras sus modelos y no exaltar algo que puede ocasionar una grave daño a la salud e incluso tener consecuencias fatales. Los comunicadores deben estar conscientes de que hay una gran cantidad de personas que los ve o escucha, por lo que su responsabilidad no es crear estereotipos de belleza falsos, más bien su tarea es hacer entender que no todas las personas son iguales y deben tener el mismo cuerpo, la misma complexión. No exaltar la belleza a costa de la salud, hacer entender que la apariencia física es importante, pero no lo más esencial; para muchos comunicólogos la belleza sí tiene talla, y ésta es demasiado pequeña, este pensamiento o ideología es un gran error.

Buscar un punto medio en el que se hable de los beneficios de ser una mujer delgada, con las formas naturales del cuerpo, pero sin lastimar a las mujeres con mensajes publicitarios en los que la culpa se hace presente simplemente por consumir algo de alimento.

No exaltar productos que lo único que ocasionan son infecciones en la piel o deshidratación, pero que prometen reducir tallas. Decir que es bueno el ejercicio para mantener una buena circulación sanguínea, pero no en exceso para bajar de talla y reducir la grasa corporal que en cierto grado es necesaria pues con ella se mantiene la temperatura del cuerpo.

Por fortuna, en México algunos medios están tomando conciencia de lo riesgoso que es exaltar la extrema delgadez, y han iniciado campañas para evitar el sobre peso, pero con mucha precaución; por ejemplo, la empresa Televisa comenzó la trasmisión de unos comerciales de la empresa *Rosche*, en las que se ve un cementerio en donde todas las tumbas tienen una báscula, piden que las mujeres que vayan a bajar de peso utilicen métodos seguros.

La revista *Marie Claire* desde hace dos años inició una campaña de prevención contra los trastornos de la alimentación y en el mes de octubre su dedica varias páginas a este tema. Otras revistas van sacando artículos sobre este problema de salud. Así que puede verse que poco a poco se va tomando conciencia sobre la manipulación negativa que ejercen en las personas.

Para una mujer es bueno sentirse bonita, que la admiren y le digan lo bien que puede llegarse a ver, pero, insisto, no todas son iguales. Hay una gran variedad y todas de alguna u otra forma son bellas. Quizá físicamente algunas sean más bonitas que otras, pero es simplemente eso.

El punto principal es aceptarse como se es realmente, si una mujer es muy gordita, se vale que busque bajar los kilos de más, pero sin caer en la exageración. Estando muy conscientes de que nunca va a llegar a ser igual que una artista o modelo, pues todos somos únicos e irrepetibles.

En la historia se muestra a una chica con diversos problemas familiares, falta de cariño y atención, pero que no supo encauzar esa necesidad de una forma menos lastimosa. Dañó su mente, su cuerpo y su alma, perdió muchas cosas. Su salud se deterioró al grado de tener que usar pañal de por vida debido a los laxantes y diuréticos que consumió. La anorexia y después bulimia se convirtieron en sus peores enemigas y pesadilla, de la cual no fue tan sencillo despertar, pues no aceptaba que tenía un serio problema de salud tanto físico como mental.

Esta investigación me permitió conocer dos enfermedades que para mí no eran tan familiares. Percatarme de manera más detenida que es cierto que en la mente de las personas se arraigan ideas y formas de vida que no están alcance de todos.

Vi mucho de mí en la investigación. El no estar conforme con lo que se es físicamente y a fuerza querer cambiar nuestro cuerpo. Moldearlo para que sea diferente, buscar lo último en moda y productos que ayuden a mejorar la piel, bajar de peso, quemar grasa, reafirmar alguna parte.

Permanecer siempre joven con un cuerpo que por lo menos sea parecido a lo que se presenta en la televisión o en las revistas. Oír en diferentes medios, las críticas de quienes están al frente hacia las demás mujeres que no cumplen con sus expectativas.

Ponerme a analizar ¿quién es el que delimita la forma y belleza de una mujer? Los humanos somos quienes la delimitamos, pero no vemos que nosotros, los que criticamos y somos jueces, tampoco somos perfectos, por lo que es muy difícil aceptarnos como somos, pues queremos ser como dicen que debemos ser, siempre jóvenes y bellas, con cuerpos esculturales y cutis bien cuidado, para lograr sobresalir.

Para todos, delgadez es sinónimo de bienestar, salud, éxito, belleza y triunfo, sin importar realmente lo que esto trae como consecuencia, pero la pregunta es ¿queremos ser triunfadoras a costa de nuestra vida, para no disfrutar de esa supuesta felicidad o mejor ser triunfadoras, pero disfrutar de buena salud y no una gran belleza, pero sí sentirnos a gusto con nosotras?

Lo mejor sería seguir luchando por quitar las cadenas, por ser reconocidas por los logros que obtienen en lo profesional, académico y personal. Si se es ama de casa o estudiante, joven o adulta, aceptar su cuerpo y embellecerlo, sin caer en el exceso, sin que todo se convierta en una obsesión que mata. Estar dentro de una moda, físicamente sanas, comprender que la moda es efímera, que lo que hoy es bueno mañana ya no.

No querer seguir formas de vida y estereotipos que las revistas femeninas y la misma televisión ofrece, ya que el glamour no es tan sencillo de conseguir, no es verdad que siendo guapas, con cuerpos hermosos van a venir el éxito y el triunfo.

Sería mejor pensar que la delgadez no es lo más importante en la vida de una mujer, como ahora se cree, tampoco verla como una obligación. La obsesión de la juventud eterna y la belleza duradera es un mito difícil de conseguir, una utopía, pues el cuerpo humano, tanto de hombres y mujeres con el paso de los años se va deteriorando, sobre todo el de la mujer que es procreador de vida y por las funciones hormonales que tiene.

Para la realización de esta investigación fue necesario buscar información suficiente. Aunque actualmente estos trastornos de la alimentación ya son conocidos, todo lo que existe en los libros sobre éstos es repetitivo y manejado de manera clínica, muy pocos son los que hablan del aspecto psicológico que es parte fundamental en el desarrollo y auge de la anorexia y bulimia nerviosa.

Obviamente la mayoría habla sobre las características que se desarrollan en las mujeres, ya que en ellas hay más presión por parte de la sociedad que las obliga a mantener una figura esbelta.

Sin embargo, existieron muchas publicaciones que ayudaron a darme cuenta del papel tan importante que ha tomado la mujer en el transcurso de los siglos XX y XXI.

Para el capítulo tres se hizo nuevamente una recopilación de datos, pero esta vez fue con toda la bibliografía que había utilizado y sólo fui dando forma a la historia de la chica que lo único que quería era ser aceptada y que nadie más le hiciera burla.

Pero en el trasfondo de su historia nos damos cuenta de que la chica tenía una gran carga emocional. Una falta de cariño por parte de sus padres, cargaba con culpas que no le correspondían y no supo canalizar de manera correcta esa situación, entonces el querer bajar de peso fue sólo el pretexto, pues en la tortura que hizo a su cuerpo encontró la manera de desahogar tantas frustraciones y resentimientos.

La anorexia y bulimia son justamente eso, la manera de canalizar y sacar del cuerpo sentimientos de odio, frustración, soledad, rechazo, furia que desde niñas han guardado y no pueden sacar. Por eso cuando crecen van mutilando su cuerpo, lacerándolo, pues es la forma de encontrar paz; la comida representa el amor que no ha tenido o la falta de libertad para realizar sus proyectos.

Es por eso que dejan de comer como una forma de exigir la atención necesaria o sacan el alimento de su cuerpo de cualquier manera, exigiendo que la dejen actuar y no la repriman de alguna u otra forma.

Además hay que destacar que la imagen materna tiene mucho que ver, pues si una niña crece viendo que su madre no está conforme con su figura y siempre está en descontento por como se ve, ella va a hacerse a al idea de que su figura tampoco es la correcta, va a "heredar" la forma de pensar de la mamá y más si esta le presta o no atención a sus cosas.

Es importante que una madre esté al pendiente de su hija. Sí es bueno que le enseñe a cuidar de su figura, pero sin caer en la obsesión de la esbeltez a toda costa. Mostrarle cuál es el verdadero significado del alimento, la fuente de energía que se necesita para realizar las labores diarias, que los dulces y alimentos conocidos como "chatarras", son buenos como antojos, pero no como forma de alimentación, es decir, se pueden probar y comer, pero sin exagerar para después no tener el problema de la obesidad.

La sociedad occidental, a la cual pertenecemos los mexicanos, no es de complexión extremadamente delgada, más bien es llenita, no gorda, pero sí un poco gruesa; así que no es posible exigir una esbeltez extrema; parecer una *Barbie* nunca se logrará; como se dijo en el transcurso de la investigación, si esta muñeca existiera no podría sobrevivir, ya que su cuerpo no tendría las condiciones físicas necesarias. Además la alimentación que nos caracteriza es rica en grasas y carbohidratos, antojitos y demás.

Así es muy difícil parecer modelo de revista, incluso a ellas les cuesta mucho trabajo mantenerse en forma. En su mente siempre está la idea de gordura, por lo que para mantenerse vigentes su dieta y régimen de ejercicios es extremo, pero su salud se ve deteriorada.

La dieta es buena para la gente que sabe detenerse, es decir, sólo baja lo que debe bajar y no busca perder más peso. Pero aun así se cae en la obsesión de no volver a ser gordo; de por vida se tiene que cuidar para no sufrir el famoso rebote, es cuando la comida ocupa una parte esencial en la vida de las personas.

La anorexia y bulimia no son amigas de nadie, aunque pareciera ser que en la actualidad ser anoréxico es el sueño de todos los adolescentes y jóvenes para mantener una figura esbelta y obtener éxito y reconocimiento.

Es importante estar al pendiente para detectar que una mujer sufre de algún trastorno de la alimentación y ayudarla. Es fácil percatarse de que esto ocurre, pues se presentan algunos síntomas, por ejemplo disminuir de forma

drástica su alimentación, evitan comer con la familia, están siempre al pendiente del valor calórico de los alimentos.

Comienzan a perder peso de manera exagerada, su estado de salud se debilita y su carácter cambia. Muchas veces cuando comen algo van inmediatamente al baño, hacen ejercicio de manera exagerada, toman laxantes y diuréticos sin control.

Si se tiene esta sospecha es necesario acudir con un especialista en los trastornos de la conducta alimentaria, por fortuna en México se cuenta con varias fundaciones que se dedican a la prevención y tratamiento de estas enfermedades.

Contestar esta pregunta Anorexia y bulimia... ¿sinónimo de éxito? Por supuesto que no, pero sí amigas cercanas de la muerte.

Bibliografía

- Alegria, Juana Armanda, *Mujer, viento y ventura*, Diana, México.
- Bardwick, Judith M., *Psicología de la mujer*, Allanza Editorial, Madrid.
- Berman, Morris, *Cuerpo y espíritu, la historia oculta de occidente*, Cuatro vientos, Chile.
- Blanco García, Ana Isabel, *Mujer, violencia y medios de comunicación*, Universidad de León.
- Bruchon Schweitzer, Marilou, *Psicología del cuerpo*, Herder, Barcelona, 1992.
- Cárdenas Vidaurri, José H. e Israel Casimiro Zacarías, *Sociología Mexicana*, Trillas, México, 2000.
- Chinchilla Moreno, Alfonso, *Gula teórico-práctica de los trastornos de la conducta alimentaria: Anorexia nerviosa y bulimia*, Masson.
- Colman John C., *Psicología de la adolescencia*, Morata.
- Dio Bleichmar, Emilce, *El feminismo espontáneo de la histeria*, Siglo Veintiuno, España Editores.
- Durker Marilyn y Roger Slade, *Anorexia nerviosa y bulimia*, Limusa.
- Edac, *Mujer y trabajo. La mujer, humanizadora del mundo laboral*, Trillas México, 1997.
- Pedro Pons, Agustín, *Enciclopedia Médica del Hogar*, Argos Vergara, México.
- Feljoó, Ma. Del Carmen e Hilda Ma. Herzer, *Las mujeres y la vida en las ciudades*, Grupo Editorial Latinoamericano.
- Ferrer Eulallo, *La publicidad, textos y conceptos*, Trillas, México, 1999.
- Fontana, Josep y Gonzalo Potón, *Historia de las mujeres, una historia propia*, Serie Mayor.
- García Carola, *Revistas Femeninas (La mujer en el mundo de consumo)*, El Caballito, 1980.

Gil Montes, Verónica, *Sexualidad a través del trabajo corporal como un espacio de reflexión para las internas del Reclusorio Femenil Oriente*, Tesis, México.

Heikier Marcelo y Cecilia Miller, *Anorexia y bulimia, deseos de nada*, Paidós, 1994.

Lipovetsky Gilles, *El imperio de lo efímero, la moda y su destino en las sociedades modernas*, Anagrama, Barcelona.

Londoño, Luz María, *Mujer y salud en el contexto sociopolítico*, Diosas, musas y mujeres, Monte Ávila Editores, Caracas.

Manual de Medicina, Masson-Slavat.

Marañón, Gregorio, *Gordos y flacos*, IPN, México.

Mariás, Julián, *La mujer en el siglo XX*, Arte Gaglianone.

Newland, Kathleen, *La mujer en el mundo moderno*, Alianza, Madrid, 1982.

Norman, Kim, *Trastornos de la alimentación*.

Parra Almudena, Albi, *Tu cuerpo es tuyo*, Aguilar.

Peña Marín, Cristina y Carlos Frabett, *La mujer en la publicidad*, Mostoles, Madrid, 1990.

Piñuel Raigada, José Luis, *Producción, publicidad y consumismo*, Fundamentos.

Rausch Herscovici, Cecile, *Anorexia nerviosa y bulimia*, Paidós.

Rico Bovio, Arturo, *Las fronteras del cuerpo, crítica de la corporeidad*, Planeta, México.

Rovet, Marcel, *Estética corporal*, Paidotriila.

Saldaña García, Carmina, *Trastornos del comportamiento alimentario*, Fundación Universitaria Empresa.

Santiago de Compostela, *Anorexia: dieta, estética, creencias*, Museo do Pogo, 1995.

Shelley Rosemary, *Anorexia, guía para pacientes, familiares y terapeutas*, Trillas, México.

Sherman Roberta T. y Ron A. Thompson, *Bulimia, una guía para familiares y amigos*, Trillas, México.

Tres Torres, *Décadas de Belleza*.

Toro, Josep, *El cuerpo como delito: Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*, Ariel, España, 1996.

Turón Gil, Vicente José, *Trastorno de la alimentación, Anorexia, bulimia y obesidad*, Ariel, Barcelona, 1996.

Ussher, Jane M., *La psicología del cuerpo femenino*, Arias Montano, 1991.

Villareal, Lilia, *De qué tenemos hambre realmente*, Océano, México, 1999.

Williamson Marianne, *El valor de lo femenino*, Urano, 1994.

Hemerografía

Bulimia y anorexia, adelgazar a toda costa, revista Marie Claire, México, año 11, núm. 01.

Anorexia y bulimia, ¿quién puede desarrollar estos trastornos?, revista Marie Claire, México año 12, núm. 10.

Anorexia y bulimia ¿fractura femenina o moda occidental?, revista Subjetividad y cultura, México, abril 2000.

¿Cómo se ve?, revista En forma, México, año 4, núm. 48.

Anorexia y bulimia, aguas con estas dos trampas, revista Eres, México, 16 de enero 2001, año XII, núm. 302.

Pasteles, anfetaminas y supermodelos, revista ELLE, México, abril 2001, año 8, núm. 4.

Turn on the light, revista QUO, México, abril 2001, núm. 42.

Anorexia y bulimia, claves para recuperar el control, revista Mia, México, mayo-junio 2001, núm. 176.

Anorexia atlética, revista Dietas (edición especial), México 2001, núm 12.

Mamá trabajadora y culpable, revista Día siete (semanal), núm. 36.

Dependencia postmodernas, revista Día siete (semanal), núm. 40.

Periódico Reforma, sección Moda, octubre 2000-octubre 2001.

La peor manera de guardar culto al cuerpo, periódico El Universal, sección salud, 17 de agosto 2000.

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**