



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

PROPUESTA DE CAMPAÑA SOCIAL CONTRA TRASTORNOS
ALIMENTICIOS: "TÚ PODRÍAS SER UNO DE ELLOS"

TESIS

QUE PARA OBTENER EL
TÍTULO DE LICENCIADO EN
CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

PRESENTA

JUAN MANUEL ESPINOSA ROSALES

ASESOR: MABARAK CELIS ADELA



CIUDAD UNIVERSITARIA, 2010



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.

A Dios por permitirme llegar a este momento tan importante en mi vida. Por designarme la mejor familia que pude tener.

A la persona más importante que he tenido, que me brindó lo mejor de sí y no supe apreciarlo, mi ABUELA. Gracias por todo tu amor y cuidados. Perdóname.

A mi madre que siempre ha sido un ejemplo a seguir por su amor, esfuerzo, empeño, paciencia, cariño y apoyo. Te amo aunque a veces no sepa demostrarlo.

A mi familia por su cariño y protección. A mis ti@s, en especial a Catalina, Beatriz y Benita. A mis prim@s que han sido como unos herman@s para mí: Venus, Luis, Pascual, Diana, Moisés, Hilda, Cristina, Belem, Raquel y Gustavo. A todos mis sobrin@s. Gracias por ser parte de mi vida.

A la Universidad Nacional Autónoma de México, a la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, y a mis maestros por haberme brindado sus conocimientos y la oportunidad de ser una mejor persona.

A la profesora Adela Mabarak por ser más que una excelente profesora, una invaluable amiga para toda la vida.

A mis sinodales por haber apoyado mi proyecto, por sus observaciones, consejos y paciencia.

A mis amigas. Norma, Ixe, Sharon, Vanesa, Karla, Karen, Elizabeth, Mariana, Melisa, Claudia y Yoshie. Gracias por su amor, por compartir tanto tiempo conmigo, por haber logrado sacar lo mejor de mí.

Este proyecto no hubiera sido posible sin todos ustedes. ¡GRACIAS!

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
Capítulo 1. "En busca de identidad y personalidad"	4
1. Un dilema llamado juventud.....	4
1.2 Formación de la personalidad.....	11
1.3 El rol del hombre ante la sociedad.....	17
1.4 El hombre y su percepción actual.....	22
Capítulo 2. "La persecución por la belleza estética"	29
2.1. ¿Qué es un trastorno alimenticio?.....	30
2.1.1 Anorexia.....	37
2.1.2 Bulimia.....	41
2.1.3 Vigorexia.....	45
2.1.4 Causas de los trastornos en hombres.....	52
2.2 Instituciones de ayuda en México.....	56
Capítulo 3. Propuesta de campaña social contra trastornos alimenticios: "Tú podrías ser uno de ellos"	60
3.1 Investigación de mercado.....	60
3.1.1 Encuesta (modelo).....	64
3.1.2 Resultados y gráficas de la investigación.....	70
3.1.3 Análisis de resultados.....	82
3.2 Briefing de la campaña.....	88
3.3 Estrategia creativa.....	94
3.4 Estrategia de medios.....	101
3.5 Ejecuciones.....	110
3.6 Presupuesto.....	118
CONCLUSIONES	119
ANEXOS	124
BIBLIOGRAFÍA	131

INTRODUCCIÓN

El siguiente proyecto de investigación es una propuesta de campaña social contra los trastornos alimenticios en hombres jóvenes de la ciudad de México cuyo objetivo principal es informar a la sociedad de que también las personas del género masculino pueden llegar a recurrir a estos extremos para alcanzar un cuerpo estético.

En el capítulo uno denominado: "*En busca de identidad y personalidad*" se aborda el tema de la juventud y su incesable búsqueda de identidad y personalidad. En primer lugar, se estudia a fondo el concepto de juventud y se mencionan algunas diferencias con lo que es la adolescencia, sus características y su inseparable relación con el tema de la formación de identidad.

Además, se mencionan algunas definiciones de personalidad, su importancia en la juventud y las situaciones por las que pasa la gente por falta de ella. De igual modo, se define el concepto de rol, sus características y la forma de presión que ejerce la sociedad.

Para terminar este primer capítulo, se desarrolla el tema de cómo es vista la figura joven masculina y las exigencias físicas que debe poseer para ser aceptado o bien visto en la sociedad en general pero, sobre todo, en la mexicana.

En el capítulo dos denominado: "La persecución por la belleza estética" se abordan las formas y las posibles causas por los que los hombres se obsesionan por moldear su cuerpo y ser aceptados en la sociedad.

En este proyecto se toman en cuenta tres trastornos alimenticios que atacan a la sociedad y que van en constante aumento como son: la bulimia, la anorexia y la vigorexia, se definen en cada uno de ellos, se mencionan sus síntomas para diagnóstico, consecuencias y tratamiento.

De forma especial, se habla de la importancia de una buena alimentación balanceada, los alimentos que se deben consumir para estar saludable y en qué

cantidades; todo esto, para hacer notar que una dieta debe ser expedida por un experto y de forma personalizada.

En la parte final del segundo capítulo se exponen algunas de las causas por las que cada vez más hombres se ven tentados y caen en este tipo de trastornos alimenticios; y en el caso específico de la Ciudad de México, se mencionan dos de las instituciones más importantes del país en la atención de los trastornos de la conducta alimenticia a las que se pueden recurrir para la búsqueda de ayuda y tratamiento.

Propuesta de campaña social contra trastornos alimenticios: "Tú podrías ser uno de ellos" es el título del tercer capítulo, en éste se presenta por completo la propuesta de campaña para esta problemática. Se desarrollan y definen los siguientes elementos indispensables de una campaña como son: investigación de mercado, encuesta (modelo), resultados y gráficas de la investigación, análisis de resultados, *briefing* de la campaña, estrategia creativa, estrategia de medios, ejecuciones y presupuesto.

Todo el trabajo de investigación se realizó en la Ciudad de México, se consultaron fuentes bibliográficas y hemerográficas para comprender y adentrarse al tema, así mismo, se aplicaron encuestas para conocer y tratar de entender un poco mejor a los jóvenes y poder desarrollar la propuesta de campaña.

Y es de esta manera que el proyecto de campaña social, aquí expuesto, resulta importante para la sociedad mexicana, dado que las propuestas aquí mencionadas, dirigidas principalmente a los hombres jóvenes que sufren cualquiera de estas enfermedades relacionadas con trastornos alimenticios pueden tomar conciencia de su problema y las alternativas con las que cuentan para tratar su enfermedad.

CAPITULO 1

“EN BÚSQUEDA DE IDENTIDAD Y PERSONALIDAD”

Los jóvenes son un sector de la sociedad que está vulnerable a todo tipo de problemas, físicos y emocionales, reales o ficticios, grandes o pequeños; la mayoría de estos “obstáculos” aparecen justo en esta etapa donde los individuos empiezan a tomar conciencia de su existencia, de su cuerpo y de los componentes del medio ambiente que los rodean.

1. UN DILEMA LLAMADO JUVENTUD.

La confusión y crisis típica de la juventud se debe a un fenómeno meramente cultural; la sociedad, en la mayoría de las ocasiones, no está informada sobre lo que es ser joven y de los cambios o fenómenos que le ocurren a las personas jóvenes cuando están en la formación de su identidad.

“El joven o lo juvenil deviene en sujeto social; heterogéneo, diverso, múltiple y variante que hace de la juventud una situación transitoria: momento en la vida por el que se pasa y no por el que se está para siempre”¹

La juventud puede tener muchos y variados significados dependiendo del cristal con que se mire, pero hay un punto donde todos convergen y es que, la juventud es una de las mejores etapas de la vida, que hay que disfrutar porque es simple y tristemente un estado pasajero.

El término de juventud, según Alfredo Nateras tiene una gran carga de complejidad, pues puede ser concebido de diversas maneras. En varias ocasiones llega a ser confundido o comparado con lo que es la adolescencia, ésta se refiere a una etapa biológico- psicológica donde el cuerpo de las personas sufre cambios físicos y emocionales; en cambio, la juventud debe ser entendida como una categoría social y cultural donde el individuo se va formando así mismo de acuerdo a los procesos sociales que hay en su entorno inmediato. Aunque los cambios, tanto

¹ NATERAS Domínguez, Alfredo. Jóvenes, culturas e identidades urbanas. UAM, México, 2002, Pág. 10.

físicos como psicológicos y sociales, ocurren en el mismo periodo de la vida no deben confundirse entre sí.

En cambio, para Michel Fize, adolescencia es el término correcto que se debe utilizar para nombrar el contacto al entorno social y cultural de un sujeto. "la adolescencia no es sólo un rostro con barros y espinillas. Tampoco es únicamente un carácter y unos humores. También, y sobre todo, es un conjunto de prácticas culturales y de conductas sociales; es un grupo de edad y no sólo cuerpos hermosos en formación o mentes traviesas que entran en acción"²

De acuerdo a lo planteado por Fize, la pubertad es parte de la adolescencia y es, justamente a ésta a la que se debe atribuir los cambios biológicos en los cuerpos de los adolescentes.

Esta confusión entre conceptos no es nueva, durante la Edad Media, la palabra adolescencia ya era utilizada pero sólo para referirse a los jóvenes varones y era entendido como el lapso del tiempo en el que los individuos crecen mental y corporalmente para convertirse en sujetos socialmente responsables. Mientras tanto, joven (juvenis) es un término empleado para designar a alguien incompleto y tenía una gran cantidad de sinónimos como jovencel, écuyer, bachelier, entre otros.

Desde la Edad Media hasta nuestros días todos estos conceptos han sido utilizados de una forma indistinta y por ello la confusión que existe todavía. Para evitar más confusiones y malos entendidos con estos términos, es más conveniente utilizar los conceptos planteados por Alfredo Nateras ya que sus planteamientos e investigaciones son más recientes y fueron realizadas en México.

Es importante tomar en cuenta la siguiente consideración que podría causar algunas dudas para este estudio. ¿Hay un rango de edad para ser joven?, ¿hasta qué edad se puede considerar a alguien joven?. A estas y otras preguntas relacionadas con la juventud cada autor o estudioso del tema maneja sus propios criterios y algunos no se atreven a darles respuesta por la complejidad del asunto;

² FIZE, Michel. ¿Adolescencia en crisis? Por el derecho al reconocimiento social. Siglo Veintiuno, México 2001. Pág. 12.

otros más aseguran que anclar el concepto de juventud con alguna edad es un error y sobre todo en las sociedades modernas.

En el caso específico de México, existe el Instituto de la Juventud que se encarga de los temas y problemas relacionados con los jóvenes mexicanos. Durante una conferencia en la Ciudad de México, su directora general Isabel Priscila Vera Hernández, afirmó que para ellos el rango de edad para ser considerado joven es de los 12 a los 29 años; estos datos se pueden corroborar en la página de Internet de la dependencia.

Ya entendiendo que la juventud es una edad social, donde las personas empiezan a reconocerse como sujetos que pertenecen a un entorno, hay que saber cuáles son los elementos que intervienen en la formación de la identidad de un individuo.

Identidad puede ser entendida como "el conjunto de elementos materiales y simbólicos que permite a los individuos reconocerse como parte de un género, sea masculino o femenino, y que define las conductas a partir de las cuales se relacionan hombres y mujeres"³

Otra definición, mencionada en el texto de Nateras, sostiene que "la construcción de las identidades suele ser conflictivo por que representa la intención de aprender y , muchas veces, a crear los elementos que permitan a los individuos reconocerse como parte de un grupo"⁴

La cuestión de identidad está sujeta a cada sociedad en específico, pues en cada lugar los componentes del ambiente como las creencias, tradiciones y demás códigos son diferentes, todos estos elementos pueden ser conocidos como "cultura", y ésta varía en cada lugar del mundo.

³ NATERAS, Op Cit. Pág. 349.

⁴ Ibidem. Pág. 354.

Cultura puede ser entendida como "el conjunto de valores, orientaciones, actitudes, expectativas, normas, conductas y prácticas de un sistema social específico. De tal manera que se advierta cómo las relaciones sociales en una cultura toman como referente ese conjunto de elementos subjetivos y simbólicos"⁵

En este sentido, se puede ver cómo los jóvenes empiezan por apropiarse de imágenes y situaciones que hay a su alrededor, tratar de entender mejor el porqué de las dificultades y problemas, teniendo como principal sentimiento e idea que el mundo de los adultos los excluye de todo o casi todo.

Por lo antes visto, se puede afirmar que el principal elemento que influye en la formación e identidad de los jóvenes es el momento histórico- social que les toca vivir; es decir, el entorno o ambiente en el que se desarrolla, y éste varía de generación en generación.

Durante la etapa de la juventud, la búsqueda de identidad es innegable, es justo cuando los individuos tratan de adoptar una conducta mediante la convivencia y aprendizaje diario.

La anterior idea es rescatada por Rafael Montesinos al mencionar que "la identidad genera una expectativa que permite construir una auto percepción que hombres y mujeres tienen respecto a su género; a partir de ella aprenden la condición social que le corresponde, la condición del género opuesto, por lo cual esperan una forma de interactuar con unos y con otros".⁶

En un punto donde convergen todos los autores, en relación a este tema, es la crisis en la que caen los jóvenes, aquella que los hace sentir que no son importantes o que no pueden concebirse a sí mismos como integrantes de una comunidad; la juventud se vuelve vulnerable a una gran cantidad de problemas, ya sean reales o figurados.

⁵ Ibidem. Pág. 346.

⁶ Ibidem. Pág. 347

Michel Fize trata de hacer una descripción compacta de lo que sucede durante la juventud al decir que durante ésta se experimentan sentimientos y situaciones confusas, " ...entre pubertad y madurez, entre ritos y mitos, entre deseo y acción, entre sentimientos y juicios ...entre alegrías y penas, entre independencia y autonomía, entre soledad y solidaridad, entre amor y audacia, entre pudor y provocación , entre pasado y futuro, entre amor y amistad, entre vida y muerte..."⁷

Habría que resaltar la idea de este autor que, a pesar de negar la existencia de una crisis real, describe una serie de situaciones por las que pasan los jóvenes que bien podrían ser entendidas como momentos de catarsis o desesperación.

Según Fize, no hay una existencia real de crisis, lo que sucede es que la sociedad y los elementos que la integran ven con malos ojos las acciones y condiciones por las que pasan los individuos en la búsqueda de su identidad. Como ejemplo de lo anterior está la siguiente frase donde se hace mención de fragilidad emocional de esta etapa de la vida:

"Verse así mismo pasando de la tristeza a una alegría extravagante, de la dulce melancolía a una pasión exacerbada ¿no es a caso la expresión misma del dolor ante el paso de la adolescencia a la edad adulta?"⁸

La incompreensión de la sociedad, y en especial de los adultos, hacía las necesidades de los jóvenes puede llegar a provocar el aislamiento de los individuos y que sus pequeños problemas crezcan a gran escala, la realidad se distorsiona y el panorama se vuelve más oscuro. La sociedad adulta no está preparada para entender a las nuevas generaciones, pero no es su culpa, este problema se viene arrastrando desde varios años atrás.

⁷ FIZE, Op.Cit. Pág. 27

⁸ Ibidem. Pág. 26

"El adolescente sufre por que no se siente valorado y por que no se le encomiendan nuevas responsabilidades; así que manifiesta este pesar mediante una violencia íntima o dirigida hacia los demás."⁹

El problema de la violencia durante la juventud es constante, pues es el único medio que encuentran para manifestar sus inconformidades, también es utilizada como una forma de llamar la atención. Otra actitud mencionada por los autores, es la desconfianza hacia todo y hacia todos, lo que puede llegar a desembocar en un alejamiento de la familia, amigos y demás instituciones sociales.

Tema aparte es la autodestrucción física y mental que los jóvenes pueden provocarse, ésta surge como respuesta a una dificultad a existir provocadas por las condiciones sociales y culturales. Existen varias formas de hacerse daño como son las drogas, el alcohol, la autoflagelación, la auto represión y desvalorización de sí mismo; todos estos puntos son característicos de jóvenes que se desviaron en el camino de la búsqueda de su identidad, los elementos con los que se encontraron no fueron suficientes o los correctos para su formación.

Otro elemento, y quizá el más notable, que caracteriza el paso de la infancia a la etapa adulta es la sexualidad, se deja de ser niño para empezar a tener sexo. Esta situación, sobre todo, en las grandes ciudades se da cada vez más a una edad temprana que va de los 15 a los 17 años; debido a esto, también hay que mencionar que los jóvenes o casi niños consiguen o encuentran más dificultades al no saber cómo mantener relaciones de manera segura.

Durante este primer punto, se ha abordado el tema de la juventud, analizando este y demás conceptos que se relacionan con el tema. Además, se ha tratado de entender lo que pasa en el mundo de los jóvenes como es la conocida crisis de esta etapa y algunas características como son la violencia íntima y hacia los demás, la desconfianza en todas las instituciones sociales y la búsqueda por una identidad propia.

⁹ Ibidem. Pág. 45

También se abordó el concepto de identidad y cuáles son los elementos que influyen en su formación como son las tradiciones, costumbres y el contacto diario con el ambiente social, todo esto se conjuga para buscar la pertenencia a un grupo y la identificación con la sociedad. La construcción de la identidad juvenil está basada, principalmente, por la cultura y dentro de ésta se deben considerar la familia, la escuela, los amigos, el lenguaje, entre otros.

1.2 FORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD

La personalidad es la principal característica que diferencia a una persona de las demás, no todos actúan de la misma manera ante los obstáculos o situaciones que se van encontrando día con día. De la conformación de esta característica depende qué tanto las personas logran integrarse e interactuar con los demás miembros de la sociedad.

La personalidad es un tema ya estudiado por diversos sectores de la sociedad, sobre todo por la psicología, llegando a conclusiones similares; hay que entender y comprender qué es la personalidad y las repercusiones que tiene ésta en la vida de los jóvenes y demás gente.

Según Robert Levine, "personalidad se refiere a las regularidades observables de la conducta que caracterizan la actuación de un adulto en la variedad de escenarios que constituyen su ambiente".¹⁰

Además afirma que "...incluye patrones de actuación de los individuos en sus funciones sociales, en ámbitos formales e informales, en interacción y sólo, en situaciones coercitivas y de libre elección, bajo condiciones tensas y relajadas, en sus palabras y en su conducta real."¹¹

Por su lado, Irvin L. Child explica que personalidad "se refiere a los complejos procesos psicológicos que se producen en el ser humano cuando actúa en su vida diaria, impulsado y dirigido por muchas razones internas y externas..."¹²

Otra definición que reafirma lo antes expresado menciona, de una manera más estricta, que "la personalidad consiste en todos aquellos factores internos, más o menos estables, que hacen que la conducta de una persona sea coherente a lo largo del tiempo, y distinta de la conducta que otras personas adoptarían en situaciones comparables."¹³

¹⁰ LEVINE, Robert A. Cultura, conducta y personalidad. Akal Editor. Toledo. 1973, Pág. 176.

¹¹ Ídem.

¹² Ibidem. Pág. 17.

¹³ Ídem.

De acuerdo a las definiciones anteriores, se podría decir que la personalidad es la organización interna de los individuos que los incita a actuar de diferentes maneras ante situaciones impuestas por las condiciones ambientales que los rodean. Es importante retomar el hecho de que cada persona reacciona de diferentes maneras ante una misma condición ambiental; por ejemplo, en una situación de riesgo, algunas personas son víctimas del caos y otras saben controlarse y mantenerse con calma.

El término de personalidad tiene una gran carga de individualismo, es cuando se está en busca del "yo" y se olvida, sólo un poco, de la pertenencia a un grupo. La creación de ésta se empieza a dar desde la infancia, los niños observan los modelos que están a su alcance y empieza el proceso de la identificación.

"Su identificación es, más o menos experimental, con personas reales o imaginarias, de uno u otro sexo, y con hábitos, rasgos de carácter, ocupaciones e ideas".¹⁴

Todos estos elementos de las personas que rodean a los niños, los obliga a tomar o elegir qué elementos considera adecuados para retomar de cada individuo, con cuáles se identifica más.

"...La época histórica en que vive le ofrece sólo un número limitado de modelos socialmente significativos para que realice combinaciones practicables de fragmentos de identificación que sean viables. La utilidad de estos últimos depende de la manera en que satisfacen, simultáneamente, las necesidades del estado de maduración del organismo, el estilo de síntesis del "yo", y las exigencias de la cultura".¹⁵

Para la creación y afirmación de la personalidad, la cultura es elemento indispensable; hay una relación estrecha e inseparable entre estos dos elementos (cultura- personalidad). Al respecto de esto, Levine detecta cuatro elementos o etapas para el desarrollo de la personalidad.

¹⁴ ERIKSON, H. Erick. Identidad, juventud y crisis. Paidós, Buenos Aires. 1968, Pág. 45.

¹⁵ Ídem

1.- La adaptación de costumbres tempranas en el infante. Los niños, desde que nacen, se tienen que adaptar a las condiciones del lugar donde nacieron, de lo contrario, les espera la muerte; en esta primera etapa de la vida de los pequeños, el cuidado de los padres es primordial; después el ejemplo del grupo primario (la familia) es el que influye, en un principio, la personalidad de los niños.

La seguridad que pueden alcanzar los niños, y que los acompaña por el resto de su vida tiene que ver mucho con el tipo de cuidados y crianza dada por los padres. Según investigaciones realizadas por Bacon, Child y Barry en 1959, las familias pequeñas viven mejor y la atención hacía los hijos es mayor.

"Los padres... prestan especial atención a la confianza en sí mismo y al éxito en la educación del niño, pero no corrobora necesariamente su supuesto de que es la socialización deliberada de los padres la que produce las sumas requeridas de estas disposiciones en sus hijos"¹⁶

La creación de la personalidad de los individuos tiene una estrecha relación con la autoestima; según Freud¹⁷, durante la infancia, se desarrollan aspectos que tienen repercusiones sociales de por vida y menciona tres aspectos o etapas que ayudan a la seguridad de las personas:

1. El residuo del narcisismo infantil. Es en esta etapa donde se desarrolla en amor natural del niño hacía si mismo.
2. La omnipotencia infantil. Se corrobora, mediante la experiencia, el sentimiento de que el niño realiza lo que le gusta y lo que considera que es correcto.
3. La gratificación de la libido objetal. Desarrolla el amor a los otros.

Lo importante de estos tres puntos es que los adultos deben asegurarle al niño que estar vivo, en las coordenadas sociales que le toca desenvolverse, es algo bueno; esto se logra mediante la protección económica y la seguridad emocional.

¹⁶. LEVINE. Op. Cit. Pág. 187.

¹⁷ Ídem

2.- La adaptación inicial de personalidades cambiantes a las presiones normativas. Es en esta etapa donde los niños desarrollan capacidades propias, pero enseñadas por los padres, éstas facilitan la formación de personalidad y su adaptación al ambiente.

Los padres, a partir de normas definidas y establecidas por la sociedad, les enseñan a su hijos el modelo de cómo actuar y comportarse con valores ante las diferentes y cambiantes condiciones ambientales. Cada situación es diferente y son los padres los encargados de guiar a los hijos, aunque en ocasiones los objetivos de los hijos y de los padres sean diferentes; la relación hijo- padre es la encargada de resolver éstas diferencias y de volverlos a hacer compatibles.

"El padre actúa como un agente de la sociedad y en respuesta a su normas cambiantes, de modo que la enseñanza del niño ayuda a preparar a éste para futuros ambientes normativos"¹⁸

El modelo y educación que los padres les dan a sus hijos, en las condiciones cambiantes del ambiente, no son siempre planeadas; los hijos y los padres se adaptan a la situación conforme se va desarrollando. La preparación de los hijos y de los padres no termina en la infancia pues no saben a cuáles ambientes se van a tener que enfrentar en un futuro.

3.- Las adaptaciones secundarias de la personalidad individual a los ambientes normativos a través de la conducta social selectiva. Este apartado se refiere a la forma de actuar del individuo en diversos ambientes normativos; los jóvenes o futuros adultos ya tienen una auto-imagen concebida por lo que analizan su actuar con criterios establecidos como son los valores.

Las acciones realizadas o ha realizar en ambientes desconocidos son analizadas y elegidas mediante castigos y recompensas, la conducta de los individuos

¹⁸ Ibidem. Pág. 188.

va de acuerdo al grado de compatibilidad de estas acciones con sus disposiciones establecidas, cuidando de no violar los límites.

4.- La adaptación de las características de la personalidad agregada, propia de las poblaciones, a los ambientes normativos a través de la presión selectiva de las sanciones sociales. Para la creación de la personalidad hay que reconocer que las exigencias y objetivos de cada comunidad varían de población a población, por lo que los individuos que integran a esa sociedad tienen que aprender a integrarse, a ajustarse a las normas y al cumplimiento del rol con respecto a las funciones que debe desempeñar cada uno.

"La competencia social está influida por sanciones sociales, con el efecto de algunas recompensas y castigos sociales, diferencialmente distribuidos(por ejemplo, éxito y fracaso, movilidad hacia arriba o hacia abajo, honor o estigma, prestigio y desgracia, de acuerdo con el nivel de competencia demostrado sobre una base más o menos permanente"¹⁹

Las personas que logran adaptarse a su ambiente inmediato tienen sus recompensas: son mayormente reconocidas, logran tener éxito y demuestran facilidad al realizar las funciones impuestas por la sociedad.

Sin embargo, también hay que mencionar a los individuos que se pierden en el camino y no logran adaptarse por completo a su ambiente, no saben a ciencia cierta cuál es su papel dentro de su población. Estas personas que encuentran dificultades para adaptarse son menos capaces de obtener éxito, no manifiestan excelencia en el cumplimiento de sus funciones, y por lo tanto, no tienen ninguna recompensa social, lo que puede provocar que su autoestima y auto-imagen se vean afectadas.

Así se puede concluir que la personalidad es aquella que caracteriza a los individuos y los hace únicos, esta característica del ser humano se va desarrollando durante toda la vida, sobre todo en la infancia y la juventud, pues es justo en estas etapas cuando tienen lugar las experiencias más significativas que funcionan como modeladoras de la conducta.

¹⁹ Ibidem. Págs. 189 - 190.

Por último, pero no menos importante, está el factor de la cultura y el ambiente dónde la gente se desenvuelve, pues las normas y exigencias de comportamiento y de roles sociales varían según el país y territorio. Por ejemplo, en países que están en guerra, la personalidad de su población es más violenta y se está a la defensiva; se espera que los niños y jóvenes se preparen para participar en acciones bélicas; en cambio, los habitantes de países y lugares sin tan graves conflictos, son más calmados y se espera de ellos que sean personas útiles en cualquier ámbito, lo importante es que aporten cosas significativas a la sociedad.

1.3 EL ROL DEL HOMBRE ANTE LA SOCIEDAD.

El ser humano, al ser un individuo social, está en constante contacto con otros miembros de la sociedad y esto sucede en diferentes ambientes o situaciones donde las personas tienen que elegir su manera de comportarse; además de cumplir con diversos roles y sus funciones establecidas por los otros y por uno mismo, todo esto con el pleno objetivo de integrarse y ser aceptado por el resto de la comunidad.

Antropológicamente, rol es entendido como "un papel o función tomado asumido por cualquier persona o estructura de la sociedad"²⁰

Psicológicamente, rol es definido como "la conducta asociada con una posición particular en un sistema social"²¹

Además se puede agregar que "la interpretación de los roles llama la atención sobre la forma en que el yo se presenta a los otros, o sobre lo que esperan unas de otras las personas que interactúan entre sí"²²

Antes, el rol se refería, tanto en inglés como en francés, al papel que interpretaban los actores de teatro pero desde hace tiempo, los científicos sociales lo tomaron en préstamo para describir los papeles que la gente actúa en la vida diaria.

Es importante comprender que cada individuo maneja varios roles en el transcurso del día y por supuesto, más aún a lo largo de la vida. Así mismo, cada vez que la gente acepta y cumple con sus derechos y obligaciones, cumple y mantiene su estatus planteado por la sociedad.

George Herbert Mead es un investigador que contribuyó en el tema de los roles y los resultados de sus estudios siguen siendo importantes y han dado hincapié a nuevas investigaciones. Para este autor, el rol debe ser estudiado con variantes como son sus expectativas, su buena o mala interpretación y que el desempeño de

²⁰ BARFIELD, Thomas. Diccionario de antropología. Siglo XXI. México, 2000. Pág. 453

²¹ HAIRE, Rom. Diccionario de psicología social y de la personalidad. Paidós. Buenos Aires. Pág.386

²² BARFIELD, Op cit, Pág. 453.

las funciones de las personas corresponda a las necesidades de las actuales sociedades cambiantes; los roles se deben adaptar a los cambios en la organización social.

Mead, de acuerdo a sus estudios con respecto a los roles, desarrolló una teoría denominada y conocida como "interaccionismo social", misma que se compone de tres puntos básicos:

"1) Los seres humanos actúan en relación con las cosas sobre la base de los significados que las cosas tienen para ellos; 2) esos significados que se manejan y modifican a través de un proceso interpretativo que la gente usa para tratar con las cosas que encuentra y, 3) quienes participan de esa interacción tienen que tomar en cuenta, necesariamente, sus respectivos roles, con lo que se convierten al mismo tiempo en actores y espectadores".²³

Sobre la interacción, el sociólogo Erving Goffman, utilizó el término de interpretación dramática para señalar cómo los individuos se presentan así mismos a través de los roles a fin de tener controlada su imagen con los hechos acontecidos por su interacción. Para Goffman, "el rol era un logro dentro de interacciones sociales específicas y, cómo la interpretación de rol podía fallar, su puesta en escena requería vigilancia y negociación continuas"²⁴

Por otro lado, se tiene que mencionar la contraparte o las consecuencias de aquellas personas que no comprenden cuál es su rol, lo que crea conflicto para sí mismo y para la organización de la comunidad.

Se habla de ambigüedad cuando un individuo "tiene información inadecuada sobre su rol, si falta claridad acerca de los objetivos asociados con un rol (especialmente en el trabajo), acerca de las expectativas de los otros respecto a ese rol, y acerca de sus responsabilidades y alcances"²⁵

²³ Ibidem. Pág. 454.

²⁴ Ídem.

²⁵ HAIRE, Op Cit. Pág. 384.

Los conflictos de las personas, respecto a su rol, se incrementan cuando un individuo tiene que realizar más de un rol al mismo tiempo, cuando se tiene que realizar funciones con las que no están de acuerdo, ya sea por su dificultad o por el gran grado de exigencias.

Para George H. Merton²⁶ el conflicto surge de situaciones sociales donde el individuo, en el curso de su interacción, espera simultáneamente actitudes y valores incomparables.

El Antropólogo Víctor Turner " el conflicto parece darle una notoriedad inquietante a aspectos fundamentales de la sociedad que normalmente están revertidos por las costumbres y hábitos de la relación cotidiana"²⁷

French y Caplan hacen una clasificación en la sobrecarga de las funciones que implica un rol en todos los ámbitos, en cuantitativa y cualitativa, "La sobrecarga cuantitativa tiene que ver con tener [mucho que hacer], mientras que la sobrecarga cualitativa se refiere a una tarea demasiado difícil".²⁸

Otro problema al que se enfrenta la gente es que, en la mayoría de su interacción social, puede verse como representando roles, representando un papel que no es el suyo, tal como sucede en el teatro. Como se mencionó antes, el término de rol proviene de los personajes teatrales, por lo que es común que las personas se sientan confundidas y con conflictos al escuchar este concepto.

El rol está relacionado con expectativas, lo que los demás esperan de uno y los objetivos planteados por uno mismo; todas estas situaciones causan angustia al querer desenvolverlo de la mejor manera; las presiones sociales influyen en las capacidades de las personas.

El tema de las expectativas está relacionado con las normas o reglas, éstas han sido impuestas por la sociedad mediante un consenso; las normas pueden ser explícitas o implícitas. Como un ejemplo están los patrones que se siguen en relación

²⁶ Ídem

²⁷ Ídem

²⁸ HAIRE, Op. Cit. Pág. 384.

al aspecto físico, en ningún lado está escrito que las personas tienen que ser bellas y estéticas para realizar mejor sus funciones en cualquier ámbito, ya sea en la escuela, en el trabajo, con las amigas o con la familia; sin embargo, la gente se preocupa por mejorar en el cuidado de su físico y mente.

"Es claro que en muchas ocasiones las personas actúan de un modo coordinado y regulado sin ninguna referencia a reglas explícitamente formuladas"²⁹

Para el mejor desempeño de los roles sociales, los individuos tienden a seguir modelos; según Gabriel Tardé las personas tienden a imitar, en todos los aspectos, a otras pues se identifican con ella o su forma de ser cumple con sus expectativas, de igual forma, se pueden seccionar cualidades de varias personas y elaborar un nuevo modelo.

Psicológicamente, se sabe que las acciones realizadas por los individuos sociales tienen que obedecer al modelo creado mediante sus expectativas y creencias. "Todo proceso cognitivo que genera una acción pautada tiene que inspirarse en algún cuerpo de conocimientos o creencias, sea que ello se haga conscientemente o no".³⁰

Dentro de lo que es el rol, se pueden identificar dos pautas: el rol instrumental y el rol expresivo. El primero, hace alusión a la correcta realización de tareas ya planteadas o específicas, hacía el logro de metas para después alcanzar éxito; mientras que el rol expresivo o socioemocional, como su nombre lo indica, se centra más en la emoción; en éste se intenta tener experiencias emocionales positivas y así poder relacionarse mejor con los demás miembros de la comunidad.

Durante la interacción social, tanto el rol instrumental como el expresivo se conjugan en el comportamiento de las personas. "La diferenciación de estos roles deriva de la necesidad que tienen todos los grupos de encarar dos problemas básicos: el trato exitoso con demandas impuestas externamente y mantener la integridad interna llenando los requerimientos socio- psicológicos de los miembros"³¹

²⁹ Ibidem. Pág. 385.

³⁰ Ídem.

³¹ Ibidem. Pág. 386.

Se tiene la idea de que los roles instrumentales se relacionan más con los hombres, mientras que los roles expresivos son casi exclusivos de las mujeres; esta idea era tomada como verdadera, sobre todo en la sociedad mexicana que se caracteriza por el machismo; sin embargo, en los últimos años, los roles masculinos y femeninos han sufrido cambios en los que el varón puede expresar con más libertad sus sentimientos sin ser mal vistos o víctimas de burlas, así mismo las mujeres han tomado importancia en los roles instrumentales, son más capaces y son cada vez personas más exitosas.

1.4 EL HOMBRE Y SU PERCEPCIÓN ACTUAL.

La figura del hombre, como tal, ha estado relacionada con aspectos como la fuerza, la inteligencia, y así mismo desarrolla funciones como la de ser proveedor y protector su familia; de igual manera, el varón, sobre todo en la sociedad mexicana, está relacionado con el machismo y la masculinidad. Sin embargo, los cambios sociales que han ocurrido en todo el mundo han ocasionado que los aspectos establecidos, tanto para hombres como para mujeres, cambien ocasionando conflictos en los estilos de vida de la sociedad, sobre todo, en la forma en que se debe desarrollar el hombre.

"Las estructuras simbólicas que proyectaban a la figura masculina como la personificación del poder ha sido radicalmente transformado"³²

El hombre mexicano actual está en un gran dilema sobre cómo debe ser un varón, ya que tanto las características físicas como sociales han dado un vuelco de 180°; las mujeres sobresalen cada vez más en la sociedad, lo que ha provocado que la mayoría de las cosas y actividades sean unisex.

El concepto de masculinidad ha acompañado a la figura del hombre por varias generaciones ya, pero qué significa verdaderamente "ser masculino". Este término está relacionado con la supuesta superioridad del hombre ante la mujer, en aspectos biológicos, sociales y culturales. Hasta hace pocos años, el papel del hombre era el de proveedor del hogar y protector de su familia, mientras que las mujeres estaban limitadas al hogar y cuidado de los hijos; sin embargo, los papeles sociales, tanto de los hombres como de las mujeres cambiaron y siguen en constante transformación.

"La identidad femenina cifra sus características de género a partir, en general, de la fragilidad, mientras la identidad masculina sobre el poder. Por ello la masculinidad se expresa a partir de la valentía, la competitividad, la agresividad, la frialdad, la capacidad de decisión, y desde luego, la inteligencia que es la expresión directa de la razón"³³

³² NATERAS, op. cit. Pág. 350

³³ Ibidem. Pág. 347

De acuerdo a la cita anterior, las características de la mujer están siempre relacionadas con la fragilidad y con la necesidad de ser protegidas por alguien, mientras que la figura del hombre siempre se relaciona con la inteligencia y la fuerza bruta. Y es precisamente por este supuesto que habría que mencionar que estos patrones de conducta se han estado rompiendo y que ahora, las mujeres han demostrado que son tan capaces como los hombres para realizar cualquier actividad.

Cada vez es más frecuente ver a mujeres que ocupan lugares que antes eran exclusivos de los varones, pero al mismo tiempo, los hombres se han visto en la necesidad de asumir puestos jamás pensados como es el hogar y el cuidado de los niños; este cambio tan precipitado ha provocado cierto descontrol entre los miembros de la sociedad. Tal y como se cita el texto de "jóvenes, culturas e identidades urbanas" hay que estar preparados para aceptar estos cambios "lo interesante del caso no es reconocer la expresión que confirma la regla, sino advertir el resquebrajamiento de una cultura que deja de ser dominante" ³⁴

El impulso tomado por la mujer ha roto límites y tabúes impuestos por el hombre; entonces el hombre tiene que aprender a aceptar su nuevo papel dentro de la sociedad, ser igual que la mujer y dejar de ser la figura dominante. Para ello se debe llevar cabo un proceso largo donde todo lo planteado para hombres y mujeres sea estructurado con los nuevos códigos.

"Una nueva identidad femenina que afectó, también, la estructura simbólica en la cual se sustentaba la identidad masculina tradicional. Se trata de un proceso mediante el cual se confrontan los nuevos valores, normas, principios, costumbres y expectativas, con referentes emergentes defendidos por las nuevas generaciones e introducidos como nuevos códigos de intercambio entre los géneros. De la instauración de una nueva estructura cultural que, como tendencia al filo del siglo, comienza a predominar en los símbolos genéricos que proyectan las sociedades modernas". ³⁵

³⁴ Ibidem. Pág. 348.

³⁵ Ídem

El resquebrajamiento de todo lo antes pensado por el hombre con respecto a su superioridad se debe, entre otras cosas, a la inserción de la mujer en el espacio laboral; a la transformación de la familia nuclear, pues cada vez son más los hogares que son sostenidos únicamente por mujeres; y por la situación económica que ha provocado que el hombre actual esté más pendiente de los hijos y de la administración del hogar, las actividades ya no son exclusivas de hombre o mujeres, son totalmente unisex.

Además de la situación económica, la presencia de las mujeres en el mercado y el mundo laboral es la principal causa que ha provocado la crisis del viejo concepto de masculinidad. "La crisis económica redondea la crisis de la identidad masculina, pero además sugiere una situación social donde la mujer adquiere mayores posibilidades de éxito en la competencia entre los géneros"³⁶

Como ya se ha mencionado, todos estos cambios estructurales han provocado el descontrol, tanto de mujeres como de hombres que ven cómo poco a poco su superioridad desaparece. "la identidad masculina no respondió al tiempo de la dinámica del cambio en las identidades femeninas, las resistencias "naturales" de la cultura tradicional promovieron la resistencia de un patrón de conducta masculina que, poco a poco, dejaba de tener éxito"³⁷

Este cambio social, sobre todo de tipo cultural, ha provocado que el mexicano "moderno" o actual tenga que asumir que el hombre no es superior a la mujer, sino diferente biológicamente.

Otro aspecto que ha influido en este proceso es, sin lugar a dudas, la situación económica del país; y es precisamente la crisis económica la que está provocando que los roles de los ciudadanos se vayan intercambiando, provocando la redefinición de la masculinidad; estas diferencias marcan el por qué hay grandes cambios entre las poblaciones rurales de las urbanas.

³⁶ Ibidem. Pág. 353

³⁷ Ibidem. Pág. 350.

Otro fenómeno social que acompaña a la situación económica, en el caso de México y de otros países en desarrollo, es la desigualdad social. La marcada diferencia entre los estilos de vida de los mexicanos ha hecho que la decadencia de la masculinidad no sea de manera uniforme; en el caso de la ciudad, es donde se puede observar el surgimiento del hombre moderno; mientras que en el campo, el hombre tradicional no ha sido del todo derribado pero las mujeres están, cada vez más, en pie de lucha por la igualdad de género.

La creación del hombre moderno provocó y sigue provocando una crisis entre los miembros de la sociedad, para todas las generaciones ha sido difícil pero los más vulnerables son los jóvenes que no han tenido un ejemplo a seguir y que poco a poco se han tenido que ir adaptando a los nuevos criterios sobre masculinidad.

El "proceso conflictivo con que actualmente se está construyendo una nueva identidad masculina, no alude a una situación insalvable sino al conflicto en los hombres que viven el cambio cultural sin procesar la forma en que podrían deshacerse del estereotipo masculino tradicional, ni cómo dar forma a un nuevo modelo masculino acorde a las nuevas condiciones sociales"³⁸

Son precisamente todos estos cambios que están sucediendo en la sociedad mexicana, los que han provocado que el hombre empiece a realizar actividades y hábitos que antes eran considerados exclusivos de mujeres. Uno de los cambios más visibles en los hombres, es su aspecto físico; el mexicano moderno cuida su cuerpo y le presta más atención a su arreglo personal.

Para Baudrillard³⁹, el status del cuerpo es un hecho cultural, pues la sociedad es la que valora un cuerpo bello y estético; en el mundo occidental, puede ser concebido como: capital o como fetiche. El cuerpo se ha convertido en un objeto de culto y por tanto hay que hacer cualquier cantidad de cosas para mantenerlo sano y bello. Pues, el no ser muy agraciado físicamente, para algunas personas, es considerado como un tipo de enfermedad que se cura con medicamentos, productos y cirugías estéticas.

³⁸ Op.Cit, Pág. 354.

³⁹ Baudrillard, Jean. La sociedad de consumo. Plaza Janés. España, 1974.

El cuidar del cuerpo es un sinónimo de afectividad y apreciación; además la sociedad valora más a las personas que son bien parecidas. Este pensamiento con respecto al cuidado del cuerpo responde a la cultura que impera hoy en día. Sí hay personas que no tengan un rostro hermoso, el problema se cubre con maquillaje, astringentes y demás productos de belleza.

El físico es importante para todas las actividades; antes se tenía la creencia de que sólo era importante en aquellas profesiones como los modelos y artistas de televisión. Hoy en día el poseer un físico agradable se ha convertido en algo fundamental, es una carta de presentación para conseguir empleo o simplemente para conseguir nuevas amistades.

Los hombres que son considerados como guapos tienen menos dificultades para relacionarse con los demás, son personas más seguras. Se tiene que aprender a ser bello y vivir con las exigencias que conlleva la belleza. Sin embargo, para entender mejor este fenómeno hay que conocer el significado de lo que es belleza.

Según Simón Marchán⁴⁰, un catedrático de Estética de la Facultad de Filosofía de la UNED, afirma que la belleza se debe solo a la percepción cultural que el hombre tiene de ésta. No existe la belleza objetiva. La cultura occidental y la oriental tienen diferentes aspectos para considerar a alguien bello, como ejemplo están los habitantes de Uganda que se ensanchan los labios con discos como una forma de sentirse atractivos.

De acuerdo con lo expuesto con Marchán, la concepción de lo que es bello varía entre el mundo occidental y el oriental pero, con la inclusión de la globalización, estas diferencias están desapareciendo. Las mujeres y hombres orientales han empezado a apreciar los rasgos físicos de los occidentales por lo que recurren a cirugías estéticas para poseer dichos rasgos; la cirugía estética, en países asiáticos, está en auge.

⁴⁰ CAPULIN, Carla. El triunfo, en revista impacto.07/agosto/1995.No. 1237. Pág. 23.

Tener rasgos finos, nariz pequeña, simetría facial, piel limpia, bella sonrisa y cabello abundante son algunos de los caracteres que las personas deben poseer para ser consideradas "atractivas"; además, en el caso de los hombres, deben tener hombros anchos, caderas estrechas, vientre plano y piernas largas.

Por mucho tiempo las mujeres han sido las que se preocupan más por su aspecto físico, cuidan lo que comen y tratan de conseguir un cuerpo delgado; sin embargo, son cada vez más los hombres que se preocupan por su cuerpo por exigencias sociales; hoy en día se piensa que las mujeres bellas buscan y piden lo mismo en los hombres.

El cuerpo por el que se desvive el hombre actual es el que representa y persigue la juventud, debe ser algo para lucir y con características deportivas, alegre, saludable y triunfador. Con lo anterior queda claro que el cuerpo se ha convertido en una propiedad a la que hay que invertirle, se debe comer saludablemente y asistir con regularidad a gimnasios; últimamente los varones se preocupan más por acicalarse por lo que acuden a estéticas, spas y centros de depilación láser.

Hoy en día, el físico de los hombres se ha polarizado; por un lado, están los hombres que poseen o desean poseer un cuerpo delgado y estilizado pero con algo de músculos, más bien tipo deportista. Piernas largas, tronco delgado pero bien formado y estatura alta son algunas de las características deseables por este tipo de hombres.

Por otro lado, están los hombres que buscan tener un cuerpo más que musculoso, por ello dedican largas horas de gimnasio e invierten dinero en la compra y consumo de suplementos o cualquier otra sustancia que pueda acelerar el crecimiento de los músculos. El cuerpo de estos hombres pierde la simetría y no es considerado tan estético por algunas personas o industrias.

Se debe mencionar que las características del hombre actual han sido impuestas por la industria de la publicidad y demás medios de comunicación. El bombardeo de imágenes de hombres atléticos están marcando una pauta en la sociedad provocando que los hombres traten de imitarlos.

En lo que respecta al campo laboral, según investigaciones hechas recientemente, resultó que es más fácil conseguir un empleo o ascenso cuando se tiene un cuerpo delgado, una piel bien cuidada, un cabello sano y tener conocimientos básicos de la moda.

En conclusión, todas estas exigencias expuestas por la sociedad con respecto al cuidado físico han provocado que las personas, en la búsqueda de belleza y aceptación, se obsesionen a tal grado de dañar su integridad física y mental.

Para tratar de perfeccionar el aspecto físico, las personas son capaces de someterse a estrictas dietas o exhaustivas sesiones de gimnasio; pero en la búsqueda de los patrones de belleza pueden caer en trastornos alimenticios, éstos pueden provocar después enfermedades graves que pueden llevar a la muerte.

CAPITULO 2

“LA PERSECUCIÓN POR LA BELLEZA ESTÉTICA”

La llegada de la época moderna se hizo acompañar de cambios para la sociedad, entre ellos, hicieron su arribo nuevas patologías como pueden ser considerados los trastornos alimenticios.

Para Giddens, “de todos los cambios que ocurren en el mundo, ninguno supera en importancia a los que tienen lugar en nuestra vida privada –en la sexualidad, el matrimonio y la familia-. Hay en marcha una revolución mundial sobre cómo nos concebimos a nosotros mismos y cómo formamos los lazos y relaciones con los demás”⁴¹

Según Aris Yosifides, conforme va cambiando la sociedad, van surgiendo y tomando importancia valores diferentes, mismos que van imponiendo nuevos ideales a seguir como:

- Ideales de consumo, donde lo principal es la adquisición de objetos tangibles o intangibles.
- Ideales ligados al aquí y ahora, la importancia al presente dejando atrás al pasado e indiferencia al futuro.
- Ideales de culto a la imagen y a las cosas superfluas; los medios de comunicación tienen gran importancia y todo gira en torno a la exterioridad.
- Ideales de juventud, resaltar los atributos físicos de esta etapa y evitar la llegada de los signos de la vejez.
- Ideales de pragmatismo, ser práctico y eficiente para resaltar en la sociedad y obtener éxito y dinero.

Conforme a lo anterior, se puede justificar el hecho de que poseer un cuerpo bello, apreciado por los demás miembros de la sociedad, es uno de los anhelos de los mexicanos jóvenes actuales, tanto para hombres como para mujeres; el no estar a

⁴¹ YOSIFIDES, Aris. Bulimia y Anorexia. Clínica de los trastornos alimentarios. Editorial Brujas. Argentina, 2006. Pág. 15.

gusto con su físico tiene rezagos en la autoestima y desenvolvimiento de las personas con su entorno..

El querer mejorar, conseguir y mantener una fisonomía bien formada ha provocado que la gente se obsesione con ello no importando el precio, cayendo en extremos como son los trastornos alimenticios que afectan su salud física y mental, repercutiendo también, en su interacción social.

2.1. ¿QUÉ ES UN TRASTORNO ALIMENTICIO?

"En nuestro oscuro y distante pasado, y para vergüenza nuestra, en varias zonas de África el único desorden alimenticio es la desnutrición. En el siglo XV en Europa, a los más ricos ya les sobraba la comida. El segundo desorden, la obesidad, llegó a estar de moda entre los hombres. Enrique VIII era gordo, pero tuvo el descaro de rechazar a Ana de Clèves debido a que era demasiado gorda"⁴²

Los trastornos del comer se desarrollan durante la adolescencia y la juventud, pues son en estas etapas cuando se tiene más dificultad para afrontar los problemas sociales, sobre todo los relacionados con su desarrollo.

De igual manera, los jóvenes mexicanos se sienten obligados a cumplir con sus roles y funciones siguiendo modelos que, en la mayoría de la veces, no encajan con sus gustos y necesidades. Todos estos conflictos aunados a la incertidumbre de no saber qué es lo que va a pasar con su vida pueden llegar a generar problemas con la comida, el someterse a dietas o ejercicio extremo son formas de demostrarle a los demás que son fuertes y que han empezado a desarrollar su propia personalidad.

La vida deseada por los jóvenes debe ir acompañada de éxito en todos los campos posibles, en el amor, en el trabajo y con la sociedad en general; todo esto no puede ser obtenido sin la ayuda de poseer un buen aspecto físico.

Para los jóvenes, el éxito en la vida está condicionado a una buena imagen física por lo que hay que hacer lo que sea para conseguirla, Diana Guelar menciona

⁴² GÓMEZ, Joan. Hablemos de bulimia. Edit. Hispano Europea. Barcelona, 2002. Pág. 9

que esta idea es la que puede provocar cierta vulnerabilidad para caer en trastornos del comer, para la gente es importante "el control de peso y la obsesión por adquirir la figura ideal y en consecuencia obtener todos los logros que la sociedad muestra ligados a esta imagen"⁴³

Otro de los factores que pueden desencadenar conflictos en los hábitos alimenticios, es el malestar en sus relaciones personales con la familia, amigos, trabajo y demás ambientes sociales.

El miedo que desencadena todas estas situaciones, provoca que los jóvenes que llegan a caer en trastornos alimenticios, se sientan aun más desprotegidos y sin propuestas reales para resolver los otros desafíos propios de la adolescencia y juventud.

"Puede darse que se vuelque en la comida para consolarse, para distraerse de lo que le pasa, o fantasee con la idea de que hacer una dieta es una forma de controlar algo ya que tiene la sensación de que casi todo se le va de la manos"⁴⁴

De acuerdo a lo expresado a Diana Guelar, los jóvenes encuentran en su forma de comer la única manera de controlar algo, pues sienten que su vida se les escapa de las manos; en el comer o no comer encuentran una opción de consuelo para ya no sentirse tan mal; sin embargo, no tienen conciencia de que su mala alimentación, ya sea restrictiva o compulsiva, los está llevando por una falsa y peligrosa salida.

Los cambios corporales típicos de la transición de la infancia a la pubertad y más tarde a la juventud, son difíciles de aceptar, no se tiene la paciencia suficiente para que el cuerpo se desarrolle por completo, todo estas situaciones hacen más vulnerables a estos sectores de caer en los trastornos del comer.

El descubrimiento de la sexualidad provoca que las y los jóvenes teman por la aceptación de su cuerpo, se tiene que agradar a la pareja y el miedo a ser juzgado incrementa las ganas de cuidar la imagen y el físico; es muy común y normal que las

⁴³ GUELAR, Diana. Adolescencia y trastornos del comer. Gedisa Editorial. Barcelona, 2000.

Pág.52

⁴⁴ Ibidem. Pág. 31.

personas quieran agradar o causar una buena impresión en el sexo opuesto o del mismo sexo, dependiendo de la orientación sexual.

Los cambios drásticos en los sentimientos y emociones de los jóvenes son una bomba que explota y que provoca variaciones en su comportamiento, los individuos con trastornos alimenticios sufren de alteraciones drásticas de ánimo; "La comida depende de mis estados de ánimo y mis estados de ánimo dependen de la comida. Es un círculo. Creo que nunca saldré de él"⁴⁵

Las emociones en los jóvenes están a flor de piel, no saben cómo controlarlos a ciencia cierta, les causa confusión y tienden a refugiarse en sus hábitos alimenticios; los individuos tratan de imitar el comportamiento de personas cercanas que fungen como modelos, practican en varias ocasiones hasta encontrarse con las características que cumplen con sus necesidades y deseos.

La familia es, quizá, la institución más fuerte de la sociedad mexicana pues es la encargada de dar cuidados, valores y seguridad a los jóvenes; sin embargo, su descuido puede predisponer a los adolescentes a caer en los trastornos alimenticios. Hay que aclarar que no sólo la familia es la causante de estos trastornos, como se ha venido diciendo, se debe presentar una combinación de factores personales, sociales y familiares.

De acuerdo a Walter Vandereycken⁴⁶, la falta de comunicación dentro de la familia, la sobre protección de los padres, la ausencia de límites, antecedentes de familiares con alcoholismo o drogadicción y expectativas altas de los padres hacia los hijos algunas de las situaciones que pueden provocar estos trastornos del comer en alguno de sus miembros.

Una mala relación entre padres e hijos, la falta de entendimiento y poca interacción entre ellos origina sentimientos de enojo, frustración, rechazo y temor en los jóvenes que aunados a otras situaciones sociales los orilla a caer en estos

⁴⁵ Ibidem. Pág. 71.

⁴⁶ Ídem.

padecimientos. Con lo anterior, no se intenta culpar sólo a la familia, pues se han dado caso de enfermos cuyas familias son muy unidas y con un buen nivel de comunicación.

Fuera de la familia, existen factores que incrementan las posibilidades de caer en trastornos alimenticios como son los amigos y los miembros de su comunidad estudiantil; en la actualidad, los jóvenes se dejan deslumbrar con modelos que tienen el cuerpo de hay que tener, según los patrones estéticos impuestos por la sociedad.

La mayoría de ejemplos de estos modelos son impuestos mediante la publicidad y demás medios de comunicación que presentan a personas extremadamente estéticas, con cuerpos marcados y rasgos finos; estas características que no son viables de obtener para todos los jóvenes, sobre todo tomando en cuenta la fisonomía de los mexicanos.

Otro de los elementos, dentro de los mismos medios de comunicación, que contribuyen a la aparición de los trastornos alimenticios son los infomerciales y los productos milagro que prometen adelgazar o modelar el cuerpo de las personas; para la realización de estos comerciales se contratan a modelos, hombres y mujeres, con cuerpos estéticos conseguidos supuestamente con el uso de dichos productos.

A las anteriores posibles causas se aúna la mala educación de la sociedad mexicana con respecto a los alimentos. En México no todos tienen la posibilidad de acudir con especialistas como nutriólogos para que los ayude a escoger cómo y qué comer, y la gran mayoría, por cuestiones económicas, no tienen acceso a todos los alimentos.

Es importante mencionar que los pocos esfuerzos que han hecho el sector salud y el gobierno federal para enseñar a la población la forma correcta de alimentarse no han sido suficientes debido a la mala difusión de sus campañas informativas.

"El hambre es el principio de un dolor que invita a alimentarnos; el aburrimiento, un dolor que nos obliga a dedicarnos a cualquier actividad; el amor, una necesidad que

sí no se satisface llaga a ser dolorosa. Cualquier tipo de exceso es pernicioso: tanto en la abstinencia como en la gula, tanto en la economía como en la liberalidad"⁴⁷

El tener hambre es una sensación innata en los seres humanos, y el alimentarse satisface esta necesidad; sin embargo, hay que saber alimentarse correctamente, hay que consumir los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de todos los órganos del cuerpo, saber combinar los alimentos y los horarios evitan tanto el sobrepeso como la desnutrición.

Primero que nada, la alimentación debe ser voluntaria y consiente para elegir cuáles son los alimentos que se van a ingerir. La buena elección de los productos para comer determinará el grado de nutrición de las personas, aunque la nutrición es un acto involuntario donde el organismo recibe y utiliza los nutrientes ingeridos.

Los nutrientes "son sustancias contenidas en los alimentos que permiten al organismo obtener energía, construir y reparar los tejidos y regular los procesos metabólicos. Los nutrientes incorporados aportarán la energía y las sustancias necesarias para el buen funcionamiento de los sistemas y órganos del cuerpo"⁴⁸

Como ya se ha dicho, tener buenos hábitos a la hora de comer son condicionantes para la salud y para tener una mejor calidad de vida, por lo que debe haber quien los enseñe. Los hábitos alimenticios no son innatos, deben aprenderse.

Una alimentación saludable debe ser equilibrada, armónica y variada, para conseguirla se deben consumir productos de los cinco grupos básicos de alimentación que son:

- Grupo 1: hidratos de carbono, éstos aportan la energía necesaria al cuerpo para realizar las actividades físicas y mentales del día, incluyendo las funciones biológicas. Los cereales, las pastas, panes, legumbres y vegetales con fécula son algunos de los alimentos que contienen hidratos de carbono.

⁴⁷ NARDONE, Giorgo. Más allá de la anorexia y bulimia. Paidós. España, 2004. Pág. 9.

⁴⁸ Ibidem. Pág. 170.

- Grupo 2: las frutas y verduras como el tomate, la zanahoria, naranja, entre otras, contienen gran cantidad de vitaminas, minerales y fibra, además de hidratos de carbono. Las vitaminas son vitales para el funcionamiento del cuerpo, el organismo no las produce por lo que se tienen que consumir de formas externas. Los minerales son indispensables, los seres humanos necesitan de, por lo menos, 14 elementos minerales como son: calcio, fósforo, potasio, cloro, magnesio, azufre, hierro, yodo, cobre, cinc, magnesio, flúor y cobalto. Las fibras ayudan al buen desempeño del intestino grueso, el estreñimiento es la principal consecuencia por no consumirlas.
- Grupo 3: los derivados de los lácteos como la leche, queso, yogurt y crema, entre otros alimentos, contienen calcio, proteínas, fósforo y vitaminas A, D y B2.
- Grupo 4: los alimentos de origen animal como son las carnes rojas, pescados, pollo y mariscos contienen nutrientes como proteínas, hierro y vitaminas. La carencia de proteínas causa estragos como la poca resistencia a infecciones, lento desarrollo mental, cansancio y puede provocar hasta anemia.
- Grupo 5: el cuerpo no es capaz de producir sustancias grasas, pero son necesarias para elaborar cadenas químicas como es la formación de diferentes hormonas. Algunos alimentos que las contienen son los aceites vegetales como la mayonesa y las nueces, además de los azúcares refinados como son los pastelillos, demás productos de repostería y los dulces.

Una alimentación correcta debe contener productos de cada uno de los grupos anteriores, el plan alimentario, de preferencia, debe ser personalizado y tomando en cuenta la relación de altura, peso, conformación corporal, las actividades que realiza y la época del año.

Así mismo, las comidas deben aportar calorías, vitaminas, proteínas, grasas, hidratos de carbono y minerales suficientes para el buen funcionamiento, tanto físico como mental, del cuerpo en las actividades diarias; además los alimentos deben estar

bien condimentados para que sean agradables al paladar y así comerlos con gusto y no provocar ascos o rechazos.

Actualmente, el cuidado del cuerpo ha causado gran importancia en la sociedad mundial y el ser guapo se está asociando mucho con la idea del éxito en todos los ambientes sociales donde la gente se desenvuelve. Los jóvenes en la búsqueda de sí mismos se ven vulnerables en caer en los trastornos alimenticios para tratar de agradar a los demás.

A lo largo de este primer punto, se ha ido explicando que los trastornos alimenticios se desarrollan con más frecuencia en la adolescencia y/o en la juventud, y que una de las principales causas que los provoca es la obsesión por obtener o mantener un cuerpo estético y agradable.

Algunas de las causas que llevan a los trastornos alimenticios son los cambios en el cuerpo y mente de los jóvenes que los hace más sensibles, los confunde y hasta puede llegar a asustarlos, no saben cómo controlar tantos cambios tan drásticos al mismo tiempo.

Para que una persona se vea involucrada en enfermedades relacionadas con la comida se tienen que prestar y juntar varios factores, que pueden ser individuales, familiares, de amigos y de ambientes sociales donde se desarrolla, además de otros elementos como son los medios de comunicación y la publicidad en especial.

Por último, se habla de la importancia de una buena alimentación balanceada que debe estar combinada de acuerdo a los cinco grupos de alimentos; un plan alimentario correcto debe ser personalizado, tomando en cuenta las actividades que realiza cada persona y diseñado por un profesional.

2.1.1 ANOREXIA

Para Roland Duron, la anorexia es "la pérdida del apetito, síntoma de alteración general en la semiología médica"⁴⁹; sin embargo, es importante mencionar que desde el punto de vista psicopatológico, la restricción de los alimentos no siempre va acompañada de la pérdida del apetito, lo cual indica que los enfermos de anorexia no comen debido a su extrema dieta restrictiva y no porque por la ausencia del apetito. La ansiedad para los enfermos llega al momento de estar cerca de la comida, pues tienen hambre pero tienen que controlarse para no consumirla.

Selvini Palazzoli concuerda con Duron al explicar que, de acuerdo a sus investigaciones, para "el anoréxico la comida no es en absoluto negativa como cosa en sí misma, (...) sino que es amable, deseable, interesante, importante, continuamente presente en la mente. (...) El que se ha hecho peligroso o angustiante es el acto de alimentarse. Ninguna acción, ni siquiera un delito, asume para el anoréxico un significado tal de autodegradación y derrota como la saciedad"⁵⁰

En tanto, Galimberti, menciona que la anorexia es tan sólo un síntoma que se relaciona con una enfermedad orgánica o psicogénica, relacionada con trastornos de la afectividad.

Según H. Bruch, algunas de las características para identificar a una persona enferma con anorexia son: "1) el trastorno de proporciones delirantes de la imagen corporal, del que también depende la falta de preocupación por estados incluso gravísimos de demacración; 2) el trastorno de la percepción y de la cognición de los estímulos provenientes del cuerpo, de los que dependen, por ejemplo, la hiperactividad, no obstante el evidente agotamiento de las energías y la excesiva persistencia de las posturas corporales extremadamente incómodas, como si el cuerpo no sufriera; 3) el sentido paralizante de impotencia al que se une el terror a perder el control de los propios instintos orales y ser arrollados por el impulso incontrolado de comer".⁵¹

⁴⁹ DURON, Roland. Diccionario de Psicología. Diccionario AKAL, España. 1998. Pág. 48.

⁵⁰ GALIMBERTI, Umberto. Diccionario de psicología. Siglo XXI. México, 2002. Pág. 86

⁵¹ *Ibidem*. Pág. 85-86

Además de las anteriores características mencionadas con Bruch, Rosina Crispo⁵² acentúa la negativa de los enfermos por mantener un peso normal o correspondiente a su fisonomía de acuerdo a la edad y estatura; además de tener problemas de percepción corporal, o sea, ven deforme su cuerpo, más gordo de lo que es en realidad; y en el caso de la mujeres, la desaparición de la menstruación.

Consecuencias físicas de la anorexia.

El cuerpo es un organismo que necesita de los nutrientes que vienen en los alimentos, por lo que el estar en ayunos largos puede dañarlo. Una mala alimentación conlleva a una desnutrición que provoca un mal funcionamiento de los órganos, el cuerpo no se desarrolla con normalidad. Algunas de las más representativas son:

- El gasto energético disminuye por lo que el cuerpo se tiene que adaptar al bajo consumo de calorías; al darse cuenta que no está obteniendo la cantidad necesaria para un buen funcionamiento, el cuerpo se tiene que adaptar y quemar lo mínimo para que haya una reserva.
- Disminuye la temperatura debido a la disminución del gasto energético; el cuerpo, al darse cuenta de que tiene pocas energías se ve en la necesidad de economizarlas y una manera de hacerlo es disminuir la temperatura corporal.
- El aparato cardiovascular sufre consecuencias debido a las pocas energías que tiene el enfermo, las más comunes son pulsaciones cardíacas conocidas como bradicardia y la presión sanguínea disminuye, hipotensión. En algunos casos, las paredes del corazón disminuyen su grosor y hay presencia de arritmias cardíacas debido a la falta de nutrientes.
- La piel de los jóvenes anoréxicos se pone áspera, seca y quebradiza; en lo que respecta a las manos y pies suelen estar frías aunque no corresponda al clima y de un color violeta por la mala circulación; o bien, pueden estar de color amarillento por el consumo de calabazas y zanahorias correspondientes a la dieta típica de los enfermos, esta pigmentación es conocida como hipercarotinemia.

⁵² CRISPO, Rosina. Anorexia y Bulimia. Lo que hay que saber. Gedisa Editorial. España. 2001. .

- En el estómago, es común el retardo en la evacuación gástrica debido a una deficiente contracción del tubo digestivo por la falta de nutrientes como magnesio, calcio y potasio, como consecuencia, las personas se llenan más rápidamente contribuyendo al cuadro anoréxico.
- El intestino puede paralizarse por la falta de nutrientes, este déficit del organismo es conocido como constipación pertinaz.
- La fertilidad de las personas enfermas peligra debido a la alimentación restrictiva prolongada.
- En lo que respecta al sistema óseo, el calcio en los huesos disminuye dejando latente la posibilidad de fracturas espontáneas sin una razón coherente, además, la postura del cuerpo se empieza a deformar, la columna se encorva un poco.
- La sangre también se ve afectada, la anemia surge por el déficit de hierro aumentando el cansancio y la debilidad, al igual, es común el aumento del colesterol conocido médicamente como hipercolesterolemia.
- También, se pueden encontrar edemas en partes del cuerpo como las piernas y pies durante la realimentación, un edema es una retención de líquido en el tejido celular subcutáneo que se produce por la retención de sodio.

Tratamiento

Para la recuperación de las personas anoréxicas, es necesario, primero que nada, el ordenamiento de la alimentación; el tratamiento nutricional debe estar enfocado en dos aspectos principalmente: la recuperación del peso y el estado nutricional.

Empezar a alimentar de nuevo a los enfermos es una etapa difícil, hay que explicarles que el objetivo del tratamiento no es engordarlos sino mantenerlos sanos físicamente; se debe contar con la ayuda de especialistas en nutrición para diseñar un correcto plan de alimentación personalizado para que el aumento de peso sea gradual, progresivo y pautado.

Al empezar a recuperar peso se tiene que tomar en cuenta algunos elementos como los factores hereditarios, altura, su historia en relación con el peso y la contextura física. Se tiene que informar a los enfermos y al público en general que no se puede

definir el peso ideal de cada persona haciendo caso de tablas prediseñadas a lo general.

En que respecta al peso, existe un rango mínimo y máximo en el cual, las personas se deben de mantener para estar sanos; por lo normal, la escala es de seis kilos.

2.1.2 BULIMIA

Etimológicamente, bulimia proviene de los vocablos bous= buey y limós= hambre, lo que puede entenderse como una hambre de intensidad excepcional y de carácter duradero.

Otra definición de bulimia, según la psicología, es el "Impulso irresistible a la comida al que el sujeto responde con una sobrealimentación continua que lleva a la obesidad"⁵³

Para Roland Duron, la bulimia puede ser definida como un "comportamiento paroxístico de ingestión alimentaria exagerada o hiperalgia"⁵⁴

Este trastorno de alimentación, al igual que los otros, tiene una inseparable relación con estados de ánimo como la depresión y el ansia; las personas que sufren de este padecimiento sienten que con la comida llena un vacío emocional y aplaca, por unos momentos, la ansiedad.

Después del atracón, los remordimientos y la vergüenza por haber comido de esa manera se hacen presentes, por lo que las personas con bulimia se provocan el vómito compensatorio y la ingestión de purgantes.

Para los enfermos, el trastorno por obtener o mantener un cuerpo delgado es toda una obsesión, por lo que el sentimiento de culpabilidad por haber comido en exceso no los deja en paz hasta provocar el vómito, se podría decir que la bulimia es un tipo de adicción.

Entonces, la bulimia es "a menudo, percibida como una necesidad más o menos incoercible, entra en el marco de las adicciones"⁵⁵ ya que después de un tiempo, no se puede comer ni una pequeña galleta sin que el vómito se haga presente de manera voluntaria e involuntaria.

⁵³ Ibidem. Pág. 115.

⁵⁴ DURON, Roland. Op.Cit. Pág. 84.

⁵⁵ Ídem.

En lo que respecta a cifras, según Joan Gómez, el 90% de las víctimas son mujeres alrededor de los 20 años, pero se puede presentar a cualquier edad entre los 12 y 60 años; mientras que los hombres, corresponden el restante 10% en el mismo rango de edad. Sin embargo, es importante señalar que la edad para iniciar en los trastornos alimenticios varía de persona en persona, se han detectado casos en menores de 8 y 9 años.

Consecuencias físicas de la bulimia.

Estar inmerso en el mundo de la bulimia trae consigo el deterioro del cuerpo; el organismo no está preparado para tener extensos periodos de ayuno acompañados después de atracones exagerados de comida, para más tarde, purgarse y vomitar. Este proceso se repite día con día; para Rosina Crispo⁵⁶, estas son algunas de las formas en las que el cuerpo se ve afectado.

- La boca es afectada por el vómito constante provocado por las personas bulímicas, hay que recordar que la comida que sale del estómago está acompañada de ácido clorhídrico que ayuda a desintegrar el bolo alimenticio para su asimilación; las paredes intestinales son lo suficientemente fuertes para soportar este ácido pero la boca no. Y por esta misma razón, se presenta pérdida del esmalte dental ayudando a la proliferación de caries, este daño es irreversible pues el esmalte no vuelve a formarse; además las encías, el paladar y la garganta sufren graves daños al momento de introducir el dedo u otros objetos con el fin de provocar el vómito.
- Las glándulas salivales, en especial las parótidas, aumentan de tamaño debido al esfuerzo que se hace al momento de vomitar. Esta característica de las personas enfermas hacen que refuercen su idea de que tienen sobrepeso al verse al espejo y mirar una cara redonda aunque el cuerpo ya esté demasiado delgado.
- El cuerpo sufre, también, de alteraciones hidroelectrolíticas derivadas de la falta de potasio, sodio, magnesio y agua. El potasio disminuye ya que el jugo gástrico que se pierde al vomitar es rico en este nutriente y por la toma de diuréticos

⁵⁶ CRISPO, Rosina. Op. Cit. Pág. 72.

que estimulan la eliminación de líquidos; la falta de potasio en la sangre tiene repercusiones en el corazón como son las arritmias cardiacas que pueden provocar un paro cardiaco. El sodio disminuye por el uso de laxantes y por la mala alimentación provocando mareos y bajas de presión arterial. El no tener la cantidad suficiente de magnesio provoca debilidad muscular, hormigueos y calambres. Sin lugar a dudas, el elemento que más se pierde con los vómitos y laxantes es el agua, la poca ingesta de líquidos genera graves estados de deshidratación.

- Los órganos del aparato digestivo también se ven afectados por el vómito recurrente y por el uso de laxantes, por mencionar algunos: el esófago se irrita por el paso repetido del ácido clorhídrico, además de que se puede producir ruptura esofágica por el esfuerzo al vomitar, este padecimiento es tan grave que requiere tratamiento quirúrgico; al igual, el esófago puede sufrir de reflujo ocasionando que los alimentos regresen a la boca sin aún quererlo, este reflujo es más constante en personas que han estado vomitando por un largo periodo de tiempo.
- En el estómago, la gastritis aparece debido a la pérdida de la mucosa gástrica que protege a este órgano, y como consecuencia se puede presentar vómitos acompañados de sangre; también es frecuente que debido a los vómitos repetidos, el estómago se haga perezoso y se tenga la sensación de estar lleno.
- Los cólicos aparecen en el intestino ocasionados, principalmente, por el uso de laxantes; pero el daño más grave que se puede provocar al intestino es que éste se acostumbre al uso de medicamentos para su funcionamiento y ya no responda con normalidad.
- Aunque no es frecuente, el aparato respiratorio se puede ver afectado debido a que se pueden colar pequeños contenidos gástricos a las vías respiratorias provocando bronquitis y neumonías aspirativas.
- Los riñones no pueden funcionar bien por la falta de agua y el abuso en los diuréticos, es común que las personas bulímicas presenten infecciones urinarias o produzcan cálculos renales.
- En los nudillos de los dedos pueden salir callosidades o heridas debido al roce con los dientes a la hora de provocar el vómito. Es importante mencionar que esta característica no siempre se presenta pues, actualmente, las personas con este padecimiento recurren a otros artículos como es el cepillo de dientes.

Tratamiento

Para la recuperación de éste y otros trastornos del comer es recuperar el orden y control con los alimentos, es necesario aprender a comer otra vez. Al igual que con la anorexia, se necesita tener ayuda especializada, tanto de un nutriólogo como de un psicólogo, para poder combatir esta enfermedad.

El plan de alimentación debe ser pautado, especificando qué se va a comer día a día y en qué cantidades para evitar de nuevo los atracones; debe contener alimentos de todo tipo, olvidando las restricciones que, en un principio, ocasionaron el trastorno.

La educación de los enfermos debe ser una de las primeras metas, hay que explicarles que comiendo moderadamente, de cuatro a seis veces al día, pueden mantener en forma su cuerpo y más si realizan alguna actividad física de poco impacto. La recuperación debe ser poco a poco y tener la paciencia suficiente para salir por completo de este trastorno alimenticio.

De igual manera, se debe de llevar a cabo un registro estricto de los alimentos donde los enfermos tiene que especificar qué comen y en qué porciones; al mismo tiempo, se tiene que reconocer los factores que ocasionaron los atracones, estos pueden ser de índole nutricional o de tipo anímico.

2.1.3 VIGOREXIA

Vigorexia es uno de los trastornos alimenticios más recientes, y es justamente por ello que se han realizado pocos estudios y no hay cifras exactas de cuántas personas están enfermas. Así mismo, el término como el padecimiento son pocos conocidos por la sociedad, inclusive puede haber gente que esté enferma y no tenga el conocimiento de ello.

El escaso estudio de este trastorno conlleva a una información limitada. De acuerdo al artículo titulado "Vigorexia, los peligros de la obsesión por el músculo" de la revista Quo (ver anexo 2), el término Vigorexia, fue puesto a la luz pública por el psiquiatra Harrison G. Pope del Hospital McLean en Belmont en los Estados Unidos.

Pope, a mediados de los noventa, escribió un artículo en la revista Psychiatric News donde definía a este padecimiento como un desorden emocional consistente en la percepción distorsionada de las características físicas, de modo similar a como sucede con la anorexia, pero a la inversa.

Por su parte, Marta Cuervo⁵⁷, nutrióloga, menciona que es la obsesión por un cuerpo vigoroso y las personas que la padecen, sobre todo los varones, se consideran débiles y enfermos aunque tengan cuerpos musculosos

Ismael Levin, doctor de medicina deportiva de Médica Sport, agrega que "es una obsesión que modifica los hábitos alimenticios, provoca un ejercitamiento excesivo del cuerpo y, además, fomenta la ingesta de sustancias que ayudan a incrementar la masa muscular".⁵⁸

El perfil de los pacientes puede variar, pero la mayoría de las veces, son personas poco maduras, introvertidas, con problemas de integración y seguridad, y baja autoestima, que piensan que tienen poco atractivo ante el sexo opuesto debido a su aspecto físico. Los medios de comunicación pueden influenciar en la aparición de esta enfermedad al mostrar a hombres fuertes y atléticos, lo cual puede causar una obsesión

⁵⁷ MOTTA, Jimena. "Vigorexia: los peligros de la obsesión por el músculo" en Revista Quo. Enero de 2001, No. 39. Pág. 39.

⁵⁸ Idem

por el culto al cuerpo y una frustración en los jóvenes que no cumplen con estos cánones de belleza.

Un vigorético realiza largas horas de hacer rutinas completas en el gimnasio, el atleta nunca se ve lo suficientemente fornido, encuentra defectos en cada parte su cuerpo, se siente cada vez más alejado de poseer un cuerpo "perfecto" y su única forma de arreglarlo es mediante el ejercicio. Por esta razón, es común que se vean con frecuencia al espejo aunque siempre se vean más delgados de lo que son en realidad.

Su alimentación cambia y se someten a dietas estrictas ricas, principalmente, en proteínas para el crecimiento de los músculos y muy bajas en grasas; sus alimentos preferidos son: las claras de huevo, las pechugas de pollo, el atún enlatado, gelatina y el arroz hervido, entre muchos otros. Romper con su dieta los deprime y surge en ellos el sentimiento de culpa por no tener el control de sus acciones, en ocasiones, las personas enfermas pueden provocarse el vómito al haber ingerido, según ellos, grasas en exceso.

Por lo regular, un vigorético es adicto a desarrollar masa muscular, por lo que puede llegar a ingerir más de 4 mil 500 calorías diariamente, cuando lo habitual para los varones son 2 mil 500 aproximadamente.

Este afán por su apariencia física puede llevar a los enfermos a consumir hormonas, anabólicos, esteroides y demás medicamentos o suplementos alimenticios sin supervisión ocasionando problemas de salud; además los hombres con este padecimiento invierten grandes cantidades de dinero para conseguirlos descuidando otros gastos y afectando su economía.

Muchas de estas sustancias son vendidas y sugeridas dentro de los mismos gimnasios, los llamados instructores son los encargados de recomendarlas para que los cambios físicos del cuerpo se den en un menor tiempo, estas promesas alientan a la gente para consumirlas. Hay que recalcar que sólo un médico puede recetar o supervisar el consumo de suplementos o medicamentos para rendir más en el deporte.

Los altos precios de estos suplementos y el miedo a dejar de consumirlos obligan a los vigorexicos a conseguirlos de dudosa procedencia, pueden estar adulterados y no contar con alguna garantía sanitaria.

Existen explicaciones científicas a este padecimiento; primero, el desequilibrio en los niveles de serotonina y otros neurotransmisores cerebrales; segundo, los factores socio-culturales y educativos del entorno. Los hombres, al igual que las mujeres, son sometidos a un constante bombardeo mediático del cuerpo ideal actual, además se les enseña que un aspecto físico vigoroso es sinónimo de confianza personal, éxito y salud.

Con todo lo anterior, no se quiere satanizar al ejercicio o a los gimnasios; cualquier actividad física debe ser paulatina y estar supervisada por expertos en la materia. Se tiene que estar consiente que los cambios en el cuerpo no van a ser de un día para otro.

En el siguiente cuadro⁵⁹ se mencionan las siete reglas de oro de la Asociación de Fisicoculturismo y Levantamiento de Potencia para todas aquellas personas que deseen hacer ejercicio de una forma correcta. Tomando en cuenta cada uno de estos factores se puede realizar levantamiento de pesas o cualquier otra actividad sin correr riesgos para la salud.

LAS SIETE REGLAS DE ORO	
1.- Ejercitar un día un músculo y dejarlo reposar al siguiente.	5.- Recordar que todos los suplementos alimenticios requieren de un periodo de reposo, de lo contrario se pueden provocar graves trastornos en el organismo.
2.- Cuando no se sienta bien física o emocionalmente, lo más adecuado es que no se esfuerce y descanse.	6.- No ejercitar determinado músculo si ha sufrido una lesión.
3.- No todas las rutinas aplican para todas las personas, mucho menos si se es principiante.	7.- No dejarse guiar por el peso, el volumen de la masa muscular se incrementa de manera normal y es posible se aumenten unos cuantos kilos.
4.- Si se desea ingerir algún complemento proteínico, preguntar a un experto cuál es el más adecuado.	

⁵⁹ Ídem

Consecuencias físicas de la vigorexia

El cuerpo humano produce la mayoría de las sustancias necesarias para su buen funcionamiento por lo que la ingesta de productos como anabólicos y suplementos pueden descontrolar el ritmo de trabajo del organismo.

Ingerir sustancias para incrementar la masa muscular puede provocar problemas como hirsutismo en las mujeres y priapismo en los hombres. Hirsutismo es el crecimiento excesivo de vello en la mujer, mientras que el priapismo es la continua y dolorosa erección.

Otra consecuencia de esta enfermedad son las continuas lesiones provocadas por el ejercicio en exceso, algunas de las más comunes son las de tendones y ligamentos provocadas por la fuerza que tienen que hacer al cargar grandes pesos. Los enfermos, aún con el dolor, continúan con sus rutinas ayudados del consumo de analgésicos.

Las dislocaciones y luxaciones también son comunes en estas personas que realizan mucho ejercicio, en algunos casos sus lesiones son tan extremas que tienen que dejar de acudir al gimnasio o realizar cualquier otra actividad física; esta situación provoca, en los enfermos, gran sensación de culpa y miedo de bajar su masa muscular.

El uso de esteroides provoca en los vigorexicos repentinos y drásticos cambios de humor; su vida social se ve afectada, hacen a un lado a los amigos y el trabajo y; en el peor de los casos, los enfermos se aíslan de sociedad, inclusive de su familia.

En el siguiente cuadro⁶⁰ se mencionan algunos de los suplementos dietéticos más conocidos y consumirlos, además de sus usos más comunes se hace mención de los posibles daños que pueden ocasionar cada uno de ellos. Todas estas sustancias se pueden encontrar en diversas presentaciones como tabletas, jugos y batidos.

⁶⁰ Ibidem. Pág. 43.

ANABOLIZANTES Y SUPLEMENTOS MÁS CONOCIDOS	
Carnitina	La pusieron de moda los italianos durante el Mundial de Fútbol España 82. Es un nutriente natural que acelera el paso de la molécula de ácido graso a la célula del músculo. En consecuencia, favorece la obtención de energía a través de las grasas y el logro de más rendimiento. Si se toma bajo asesoramiento médico, no suele tener efectos secundarios de importancia. Es un compuesto también conocido como "quemador de grasa".
Creatina	Es una proteína que contribuye al desarrollo muscular y a aumentar la resistencia. Cuando se hacen esfuerzos intensos y cortos, la ATP, una sustancia del músculo, pierde una molécula, convirtiéndose en ADP. La creatina la repone para que vuelva a convertirse en ATP. Así se pueden hacer más esfuerzos explosivos y aumentar la capacidad de entrenamiento. Tomada en exceso puede provocar calambres, hipertono muscular y problemas en hígado y riñones.
Efedrina	Es un estimulante con el que se superan los momentos de decaimiento durante el entrenamiento. Es un derivado de los esteroides que tiene un efecto de rebote, es decir, cada vez se requiere de una dosis mayor para generar el efecto deseado.
Esteroides anabolizantes	Favorecen la creación de la masa muscular de una forma muy rápida, pero sus consecuencias son nefastas. Los esteroides ayudan a la recuperación rápida, por lo que son muy útiles en los deportes de fuerza. Los riesgos derivados de su consumo son enormes: pueden disminuir el tamaño testicular, producir impotencia, hipertrofia de próstata y de clítoris en mujeres; también puede ocasionar cáncer de próstata, quistes y tumores en el hígado y enfermedades cardiovasculares.

Todas estas consecuencias son provocadas, principalmente, por el rechazo físico que tienen los vigorexicos hacia su propio cuerpo, y la distorsión corporal que observan al verse al espejo.

Recientemente, especialistas del IMSS advirtieron que los enfermos pueden sufrir de afectaciones como problemas óseos, daños musculares, desgaste de tendones, convulsiones, mareos, dolores de cabeza, taquicardias, aislamiento social, baja autoestima, ansiedad y depresión.

Tratamiento

Con lo que respecta al tratamiento, no hay prácticamente diferencias entre hombres y mujeres con anorexia o bulimia. Los tratamientos de las personas afectadas por vigorexia, por lo tanto, tienen que ser multidisciplinarios y combinar la farmacología con terapia conductuales.

Dentro del tratamiento psicológico se debe encontrar las causas que llevaron al paciente a caer en esta enfermedad, enseñarlo a quererse y aceptarse tal cual es y sobre todo, hacerle saber que no siempre es criticado por los miembros de su familia y del resto de la sociedad.

Es importante que los vigorexicos aprenden a sobrellevar las presiones sociales que pueden surgir en su trabajo y demás entornos en los que se desarrolla para que comprendan que controlar su alimentación y cambiar su cuerpo no son buenas soluciones.

En el caso de México, especialistas del Instituto Mexicano del Seguro Social indican que, como en el resto del mundo, no hay muchos estudios sobre este trastorno alimenticio y por lo mismo no hay muchos lugares donde las personas puedan irse a tratar.

En el periódico *El Universal* (ver anexo 1), Dunia de Martini Romero, médico, comentó que se trata de un tema relativamente nuevo y en México no existen estadísticas precisas, sin embargo, las estimaciones internacionales han comprobado que 95 por ciento de los pacientes que presentan el trastorno son varones.

Para los enfermos mexicanos, el IMSS brinda un tratamiento integral farmacológico y terapéutico por medio de psicoterapia y antidepresivos. La terapia funciona para mejorar la confianza y seguridad del paciente, mientras que los medicamentos estabilizan sustancias del cerebro como serotonina y dopamina, indispensables en el funcionamiento de las emociones y, de ser necesario, se proporciona ayuda con especialistas de nutrición.

En conclusión, se puede decir que esta es una enfermedad que afecta principalmente a los hombres pero también hay mujeres que caen en ella; en general, son personas que están a disgusto con su cuerpo y el tipo de vida social que llevan, se sienten rechazados e incomprendidos por lo demás.

La Vigorexia se hace presente cuando por más ejercicio que hacen las personas no ven que su tono muscular ha subido; aunque tengan un cuerpo atlético ellos siguen viéndose delgados y débiles. Por esta razón acuden por muchas horas al gimnasio y recurren a sustancias como esteroides para estilizar su figura.

Detectar este padecimiento a tiempo es importante para conseguir la ayuda necesaria, de lo contrario, el organismo puede sufrir lesiones irreversibles; además de que los vigorexicos pueden arruinar su vida personal y laboral.

2.1.4 CAUSAS DE LOS TRASTORNOS EN HOMBRES

Los trastornos alimenticios en Hispanoamérica, como en el resto del mundo, "fueron considerados patologías femeninas durante gran parte del siglo XX, debido a su frecuencia en mujeres; no obstante, los hallazgos de las últimas décadas indican que el 10% de los casos son varones"⁶¹

De acuerdo a lo mencionado con Juan Manuel Mancilla, los casos de trastornos alimentarios en hombres es mucho menor a los femeninos; sin embargo, este es un fenómeno que va en aumento de manera silenciosa por lo que no hay que descuidarlo, no es necesario esperar a que las cifras sean abrumadoras para poder brindar ayuda e información.

Existen algunas diferencias entre los enfermos cuando se trata de hombres y mujeres entre las cuales se puede mencionar el hecho de que los varones comienzan más tardíamente en estas enfermedades, sobre todo si se toma en cuenta que en años recientes se han detectado casos de niñas de 12 años que ya presentan síntomas de trastornos como la anorexia y bulimia.

En cuanto a las similitudes, se puede hablar que entre sus causales están la insatisfacción corporal y la realización de dietas restrictivas; además de estas características nombradas por Mancilla, está el hecho de que los hombres son más discretos al hablar de su padecimiento, por lo que es más difícil de detectar.

Siguiendo con la línea de la detección, se ha observado que los hombres que bajan de peso o esculpen su cuerpo son felicitados por la sociedad, es algo bien visto tanto por la familia como por los amigos; en cambio, si las mujeres bajan drásticamente de peso se convierte en una señal de advertencia.

En México, la investigación de los trastornos alimenticios en hombres es muy reciente. En el año 2000, Gómez Peresmitré realizó un estudio con una muestra de estudiantes entre los 14 y los 24 años, en éste, se encontró que el 15% de los jóvenes

⁶¹ MANCILLA Díaz, Juan Manuel. Trastornos alimentarios en Hispanoamérica. Manual Moderno. México, 2006. Pág. 151.

hacían dieta restrictiva y el 12% decían comer más o menos las cantidades adecuadas de alimento.

Más tarde se realizó otra investigación con el objeto de detectar la presencia de síntomas de trastornos alimenticios en hombres mexicanos como son las asociaciones significativas entre el deseo de adelgazar y el malestar con la imagen corporal; la muestra fue de 100 jóvenes universitarios, de ellos, el 2% presentaban dichos síntomas.

En una muestra mayor de 511 estudiantes de secundaria, bachilleres y universidad los resultados llamaron la atención, había 16.4% de varones con síntomas, además se determinó que en México hay 1 caso masculino por cada 9 ó 10 mujeres.

Es difícil determinar con exactitud cuáles son las causas de los trastornos alimenticios, tanto en hombres como en mujeres, pero entre los que se pueden mencionar están las presiones laborales, la sexualidad, la publicidad y la inseguridad, entre muchas otras.

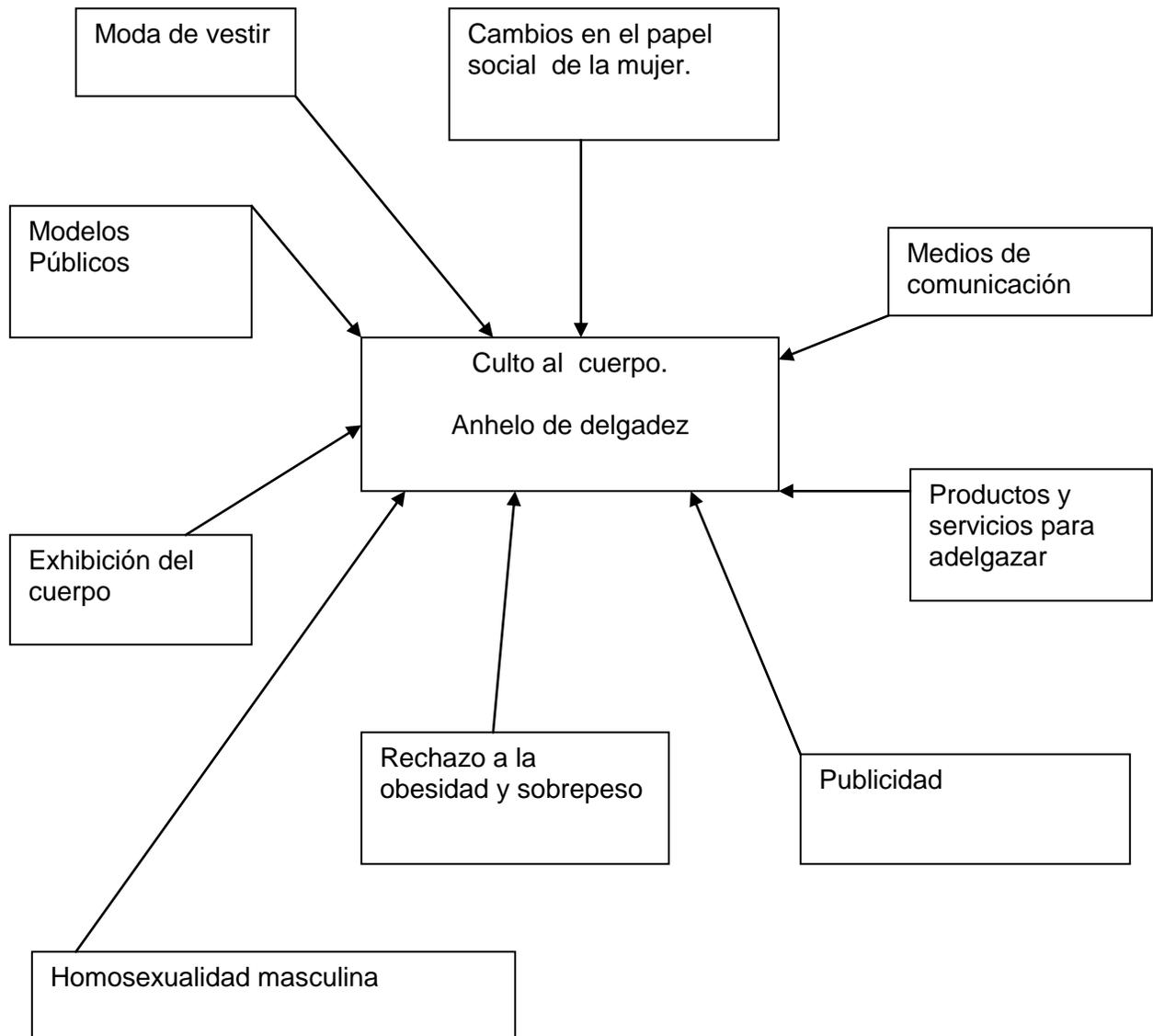
Muchos de los hombres enfermos tienen en común que se dedican, por gusto o por profesión, a actividades como la danza y el modelaje; en cualquiera de éstas dos se exige un cuerpo delgado y atlético. En este tipo de trabajos, las personas se ven sometidas a mucha presión, son muy vigilados en cuestión de peso y apariencia y son despedidos o castigados por subir unos cuantos kilos.

En lo que respecta a cuestiones sexuales, los homosexuales son más susceptibles a caer en estos trastornos de la alimentación. Estas personas creen que por su orientación tiene que mantenerse delgados para llamar la atención de gente de su mismo sexo, sin darse cuenta que en gustos se rompen géneros y que no a todos les gusta la gente delgada.

Otro factor que podría tomarse en cuenta es que, por muchos años, las mujeres son quienes se han preocupado por su físico y son ellas quienes ahora exigen y buscan hombres que se preocupen por su persona, varones que se preocupan por su salud y con los cuales puedan hacer ejercicio o cualquier otra actividad física.

En los últimos años, los hombres han empezado a ser la mira de la publicidad y de los medios de comunicación; tanto en las revistas como en la televisión se presentan figuras masculinas con cuerpos delgados pero bien formados y trabajados en gimnasios, esto provoca que los hombres envidien y deseen tener esas características aunque se alejen de las del mexicano, además las mujeres ven en esos hombres a su príncipe azul y buscan que su pareja se acerque físicamente a ellos.

En el texto de Mancilla se incluye el siguiente cuadro⁶², de Joseph Toro, donde se mencionan los factores históricos y socioculturales influyentes en el anhelo de delgadez corporal.



⁶² Ibidem. Pág. 205.

Toro es profesor de psiquiatría en la Universidad de Barcelona, y asevera que estos elementos son causantes en la proliferación de trastornos alimenticios tanto en hombres como en mujeres.

Como se observa en el cuadro propuesto por Toro, son varias las causas de los trastornos alimenticios, además de que en una persona se pueden presentar varias de ellas y es, justo en estos casos, que hombres y mujeres caen en estos padecimientos.

Es importante explicar que en este cuadro se encuentran dos elementos que pueden ser confundidos pero que tienen ciertas diferencias, la publicidad y los modelos públicos; el primero hace mención a aquella actividad profesional cuyo objetivo es la recordación y la venta, mientras que la segunda, puede ser entendida como todas aquellas personas que salen en los diferentes medios de comunicación y que son reconocidos como líderes de opinión.

Todos estos anhelos de delgadez siempre van acompañados de baja autoestima y de una fuerte autocrítica, éstas pueden ser causadas por rechazos y burlas hacia las personas con sobrepeso o muy delgadas; en la mayoría de las ocasiones, es en la niñez donde estos comentarios pueden dejar serios problemas y traumas.

2.2 INSTITUCIONES DE AYUDA EN MÉXICO

Como ya se ha mencionado, el estudio de los trastornos alimenticios en México es muy poco, por consiguiente, los lugares a donde los enfermos pueden acudir son limitados, en el sector salud, están dos instituciones importantes que en los últimos años se han encargado de ayudar a las personas que padecen algún trastorno con la comida.

Los siguientes Institutos trabajan en conjunto para poder ofrecer a los pacientes un tratamiento integral, éstos son sólo algunos de los lugares públicos a los que se puede acudir por ayuda. Cabe mencionar que no se puede hablar de un costo en general pues depende de cada situación y paciente.

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



El Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán es uno de los Institutos Nacionales de Salud dependientes de la Secretaría de Salud.

Se inauguró el 12 de octubre de 1946 con el nombre de Hospital de Enfermedades de la Nutrición. Al extenderse sus funciones hacia otros campos, en 1978 se le cambió el nombre por el de Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán que se utilizó hasta junio de 2000, fecha en que se le dió el nombre actual. Su fundador y primer Director fue el Dr. Salvador Zubirán quien dirigió la institución hasta 1980. El Director actual es el Dr. Fernando Gabilondo Navarro.

Desde sus inicios, el Instituto se planeó como una institución médica modelo en que las actividades asistenciales sirvieran como sustento de las educativas y de investigación, pensando que sólo se puede dar buena asistencia en un ambiente académico que propicie la enseñanza e investigación científica.

Este instituto dispone de 167 camas para internación de enfermos y una amplia consulta externa que da servicio a 135,000 pacientes al año con un promedio de 215,000

consultas anuales. Se atienden pacientes con una gran gama de padecimientos y se dispone del equipo de laboratorio y gabinete más moderno como auxiliares diagnósticos.

Su personal médico es de 176 especialistas, todos con varios años de entrenamiento en el país o en el extranjero. Son la Dirección de Medicina y la Dirección de Cirugía quienes tienen a su cargo la actividad asistencial en la institución.

Es la institución médica con mayor número de investigadores y con mayor producción científica en el país, siendo también la de mayor índice de impacto. Esta actividad está coordinada por la Dirección de Investigación de la que dependen los departamentos de investigación básica y de investigación médica.



Mapa de ubicación del Instituto

Fuente: http://quetzal1.innsz.mx/index.php?option=com_content&task=view&id=24&Itemid=65

INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA RAMÓN DE LA FUENTE



El Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente se creó como Instituto Mexicano de Psiquiatría por decreto presidencial el 26 de diciembre de 1979.

Su fundador el doctor Ramón de la Fuente, convencido de la importancia de crear una institución dedicada a la atención e investigación de los problemas de salud mental en nuestro país, lo invistió de la infraestructura necesaria para cumplir con las funciones para las que fue creado, que son las siguientes: realizar investigaciones científicas en el campo de la psiquiatría y la salud mental, formar al personal capaz de llevarlas a cabo, adiestrar a profesionales y técnicos, hacer un estudio integral de los enfermos psiquiátricos y fungir como asesor de otros organismos públicos y privados en el ámbito de su competencia.

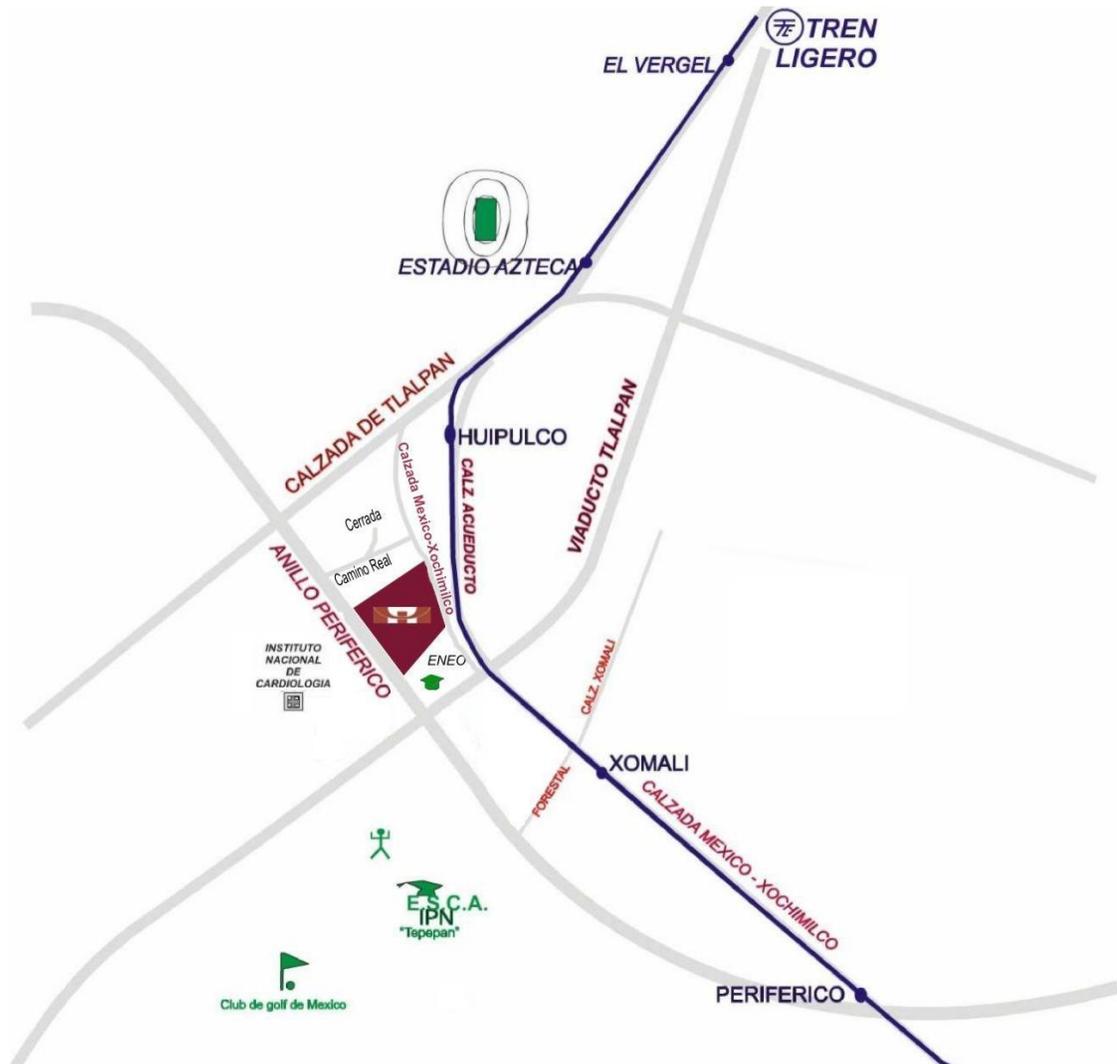
A partir del 7 de septiembre de 1988, un nuevo decreto definió con mayor precisión su papel, amplió sus funciones y redefinió sus órganos de gobierno y administración. El Instituto Nacional de Psiquiatría es uno de los 10 Institutos Nacionales de Salud coordinados por la Secretaría de Salud; es un organismo de carácter público, descentralizado, con presupuesto y gobierno propios.

Este instituto se localiza al sur de la ciudad de México, en la Delegación Tlalpan. Cuenta con instalaciones destinadas a la investigación, la enseñanza y la capacitación, a los servicios clínicos y al área de gobierno y administración.

Desde que inició sus actividades se ha incorporado, mediante las investigaciones científicas que lleva a cabo, a las corrientes actuales de la psiquiatría y la salud mental y contribuye al avance del conocimiento.

El Instituto ofrece a los investigadores, médicos, psicólogos, trabajadores sociales, enfermeras y demás personal del campo de la psiquiatría y la salud mental, los medios técnicos y científicos necesarios para su adiestramiento y perfeccionamiento profesional.

También contribuye a la divulgación de los avances en este campo mediante programas para la educación a la población general y a grupos específicos; publica revistas y boletines informativos y participa en foros y congresos nacionales e internacionales.



Mapa de ubicación del Instituto

Fuente: <http://www.inprf.org.mx/ligas/ubicacion.html>

CAPITULO 3

PROPUESTA DE CAMPAÑA SOCIAL CONTRA TRASTORNOS ALIMENTICIOS "TÚ PODRÍAS SER UNO DE ELLOS".

Conocer a los jóvenes y saber cuáles son sus gustos, necesidades y actividades puede convertirse en una tarea difícil; sin embargo, es importante estudiar a este sector de la sociedad. Para la realización de esta propuesta de campaña social se hace necesario saber cuáles son los conocimientos que tienen acerca de la forma correcta de alimentarse, de sus posibles trastornos y de las cosas que pueden causarlos, una vez que se obtengan los resultados es momento de realizar la campaña, consistente en la estrategia creativa, la estrategia de medios, las ejecuciones y el presupuesto.

3.1 INVESTIGACIÓN DE MERCADO

La investigación social es una actividad importante para comprender el comportamiento y gustos de la gente que integra la sociedad. Es primordial conocer a los integrantes del país de forma cualitativa y cuantitativa, ambos tipos de investigación se complementan para obtener mejores resultados.

La encuesta es un método de recopilación de información y datos sobre temas de interés general para la población. Las encuestas que ayudan en las Ciencias Sociales tienen reconocimiento y validez; aunque al medir opiniones y actitudes se tenga poca vigencia por los constantes cambios de la sociedad.

Para la realización de las encuestas se requiere de una gran inversión de tiempo y dinero; por tanto, se tiene que identificar claramente el problema. Por sus costos se tiene que hacer estudios de temas con cierta relevancia, no cosas obvias ni tan completas que no se puedan estudiar con esta herramienta.

Tipos de investigación:

TIPO DE ENCUESTA	PREGUNTA CENTRAL
Descriptiva	¿Qué?
Evaluativa	¿Cuánto?
Propositiva	¿Cómo?
Explicativa	¿Por qué?

El proyecto se debe justificar. Sustentar con argumentos convincentes el por qué de la realización de la investigación. Una encuesta no puede basarse sólo en la curiosidad, debe tener algún beneficio en el ámbito social.

Todo estudio depende de la subjetividad del investigador, es por eso que la encuesta está determinada por las posturas de los responsables. La subjetividad está presente en cualquier investigación en el ámbito de las ciencias sociales; el responsable del estudio tiene que ser consciente de sus opiniones, ideas, actitudes, etc. Para restar subjetividad a la encuesta, ésta debe estar diseñada bajo los códigos y significados de los entrevistados.

Dentro del diseño de la investigación; el responsable tiene que tener claras las hipótesis para orientar mejor el diseño del cuestionario. Al mismo tiempo, descubrir cuáles son los objetivos.

Definidos los objetivos, se tiene que seleccionar la metodología que se va a usar en la investigación; ésta puede ser cualitativa o cuantitativa. Para realizar el cuestionario se deben establecer las dimensiones, los conceptos, indicadores y variables.

Investigación	Herramientas
Cuantitativa	Encuesta Técnica de panel Análisis del contenido
Cualitativa	Entrevista a profundidad Observación de comportamientos colectivos. Grupos de enfoque(focus group) Estudio de caso Técnicas experimentales como psicodrama y sociodrama.

Para definir la muestra se tiene que definir el público objetivo (público que se quiere estudiar); tomando en cuenta características como la edad, lugar geográfico, físico, etc. Después definir el tamaño de la muestra, la cantidad de personas que se van a entrevistar para garantizar su veracidad. La elección de la muestra, a qué personas se van a entrevistar para garantizar la representación de la población. Las muestras se pueden hacer por azar o por selección; las muestras por azar es cuando se intercepta a una persona en un parque, etc.

El diseño del instrumento es una de las partes más importantes de la investigación; en esta etapa se planea qué y cómo se debe preguntar a los entrevistados. Las preguntas del cuestionario pueden ser abiertas (el entrevistado responde espontáneamente, son temas poco conocidos) o cerradas (el entrevistado debe elegir la respuesta que más se acerque a su opinión).

Una vez realizado el instrumento, se hace una prueba piloto donde se hace un simulacro del trabajo de campo para verificar la veracidad de las preguntas o para realizar algún cambio oportunamente.

Para poner en marcha el proyecto se escoge la metodología con la que se va a llevar a cabo el levantamiento de la información. Ésta puede ser una entrevista cara a cara, entrevista telefónica, o entrevista autoaplicable: éste último tipo de entrevista es el menos recomendado ya que, en algunas ocasiones, el entrevistado puede no estar interesado en contestarla, puede tener dudas y nunca devolver el instrumento.

En la planeación logística se decide el número de personas, los días de trabajo, los pagos, viáticos, reclutamiento del personal, transporte, alojamiento, así como las características del personal de campo. Hay que entrenar a los encuestadores para plantearles cuáles son las reglas, dar recomendaciones y resolver dudas.

El paso siguiente de la investigación es la aplicación del cuestionario a la muestra elegida. Es responsabilidad del encargado resolver los posibles problemas que surjan durante la aplicación de la muestra, tratando de afectar lo menos posible a la investigación.

Al analizar la información se tienen que codificar las respuestas, dar una clave a cada respuesta a modo que la información pueda ser tabulada, esto hace que el análisis se haga de manera más fácil y rápida. Después hay que trasladar las respuestas codificadas de cada cuestionario a un formato electrónico. Para comprender mejor la información recolectada es recomendable graficar los resultados.

Para presentar los resultados se tiene que preparar un reporte con los objetivos, especificaciones metodológicas, descripción de resultados, conclusiones y recomendaciones.

3.1.1 ENCUESTA (MODELO)

La herramienta cuantitativa elegida para esta investigación social es la encuesta; con la elaboración, aplicación y análisis de ésta, se tiene como objetivo conocer los gustos y conocimientos que los jóvenes que viven en la Ciudad de México tienen sobre el tema de estudio, la muestra es de 150 participantes varones.

A continuación se presenta el modelo de la encuesta aplicada en diferentes puntos de la ciudad como son; la ENP No. 5 "José Vasconcelos" ubicada en calzada del Hueso en Coapa; el CCH Oriente ubicado en periférico oriente y en las instalaciones e inmediaciones de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de Ciudad Universitaria.

Los sitios fueron elegidos pensando en que las instalaciones e inmediaciones de las facultades e institutos de la UNAM tienen, en sus filas, a gente joven de todos los sectores de la sociedad; personas que viven en diferentes puntos de la ciudad y se ven obligados a trasladarse a estos sitios para poder estudiar.

ENCUESTA

Fecha: _____

Edad: _____

Ocupación: _____

Buenas tardes, la siguiente encuesta tiene como objetivo saber cuáles son tus conocimientos sobre los trastornos alimenticios en hombres. Tus respuestas son importantes, respetables y anónimas.

1.-Sabes ¿Qué es un trastorno alimenticio?

a) Si

b) No (pasa a la pregunta 7)

2.- ¿Qué tanto has oído hablar de los trastornos alimenticios en hombres?

- a) Mucho
- b) Regular
- c) Poco
- d) Nada

3.- ¿Qué tanto has oído hablar de la anorexia en hombres?

- a) Mucho
- b) Regular
- c) Poco
- d) Nada

4.- ¿Qué tanto has oído hablar de la bulimia en hombres?

- a) Mucho
- b) Regular
- c) Poco
- d) Nada

5.- ¿Qué tanto has oído hablar de la vigorexia en hombres?

- a) Mucho
- b) Regular
- c) Poco
- d) Nada

6.- ¿Dónde has oído hablar de los trastornos alimenticios en hombres?

- a) Familia
- b) Amigos
- c) Medios de Comunicación (incluyendo la publicidad)
- d) Escuela

e) Otro _____

7.- ¿Cómo consideras que debe ser el cuerpo del hombre actual?

- a) Gordo
- b) Llenito
- c) Musculoso
- d) Delgado

8.- ¿Crees que la imagen del hombre ha cambiado en los últimos años?

- a) Si
- b) No (pasa a la pregunta 10)

9.- ¿Cómo consideras que es la imagen del hombre actual con respecto al de hace 10 años?

- a) Igual
- b) Mejor
- c) Peor

10.- ¿Qué tanto consideras que la sociedad presiona a los hombres jóvenes para mantener una apariencia física agradable?

- a) Mucho
- b) Regular
- c) Poco
- d) Nada

11.- ¿Quién consideras que impone en la sociedad el estereotipo del hombre actual?

- a) Publicidad
- b) Televisión
- c) Amigos
- d) Familia

12.- Cuando observas a un hombre gordo, piensas que es...

- a) Exitoso
- b) Inteligente
- c) Saludable
- d) Fracasado
- e) Triunfador
- f) Confiable
- g) Enfermizo

13.- Cuando observas a un hombre delgado, piensas que es...

- a) Exitoso
- b) Inteligente
- c) Saludable
- d) Fracasado
- e) Triunfador
- f) Confiable
- g) Enfermizo

14.- Cuando observas a un hombre musculoso, piensas que es...

- a) Exitoso
- b) Inteligente
- c) Saludable
- d) Fracasado
- e) Triunfador
- f) Confiable
- g) Envidiable

15.- ¿Cómo consideras que es tu alimentación?

- a) Buena, consumo sólo lo necesario
- b) Regular, en ocasiones me excedo o consumo menos de lo necesario
- c) Mala, siempre me excedo o consumo menos de lo necesario.

16.- ¿Qué tan a gusto estás con la apariencia física de tu cuerpo?

- a) Muy a gusto
- b) A gusto
- c) Más o menos a gusto
- d) Nada a gusto

17.- ¿Qué tan dispuesto estas a hacer algo para cambiar la compleción de tu cuerpo?

- a) Muy dispuesto
- b) Dispuesto
- c) Más o menos dispuesto
- d) Nada dispuesto

18.- ¿Cuál de las siguientes opciones consideras que es la mejor para mantener un cuerpo atlético?

- a) Ejercicio
- b) Dietas
- c) Medicamentos (anabólicos, laxantes, hormonas)
- d) Otra: _____

19.- ¿Acudes al gimnasio o realizas alguna actividad física?

- a) Si
- b) No (pasa a la pregunta 22)

20.- ¿Cuántas horas a la semana acudes al gimnasio o realizas otra actividad física?

- a) Menos de 6 horas
- b) De 7 a 15 horas
- c) De 15 a 20 horas
- d) Más de 21 horas

21.- En cuántas ocasiones has dejado de realizar tus actividades cotidianas por realizar ejercicio.

- a) Nunca
- b) Pocas veces
- c) Algunas veces
- d) Muchas veces

22.- ¿Qué tan importante crees que se hable sobre este tema entre los hombres jóvenes?

- a) Muy importante
- b) Importante
- c) Poco importante
- d) Nada importante

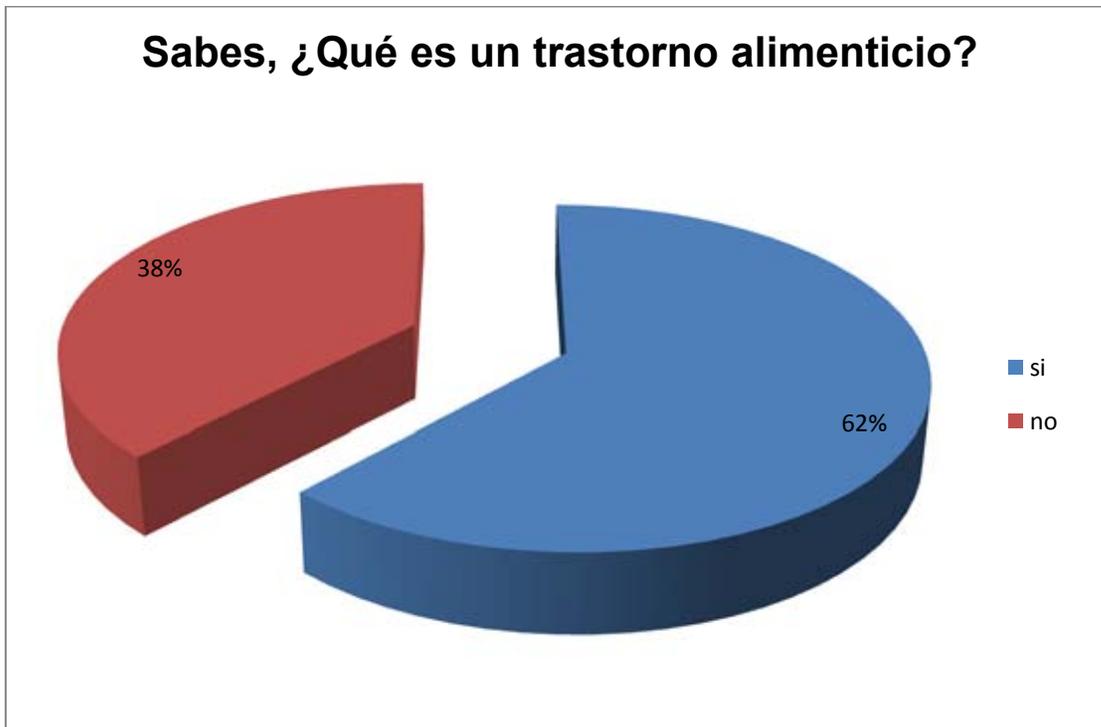
23.- ¿Sabes a qué lugar acudir en caso de que tú o un amigo necesiten ayuda para combatir algún trastorno alimenticio?

- a) Si, mencionar ¿cuál? _____
- b) No

3.1.2 RESULTADOS Y GRÁFICAS DE LA INVESTIGACIÓN

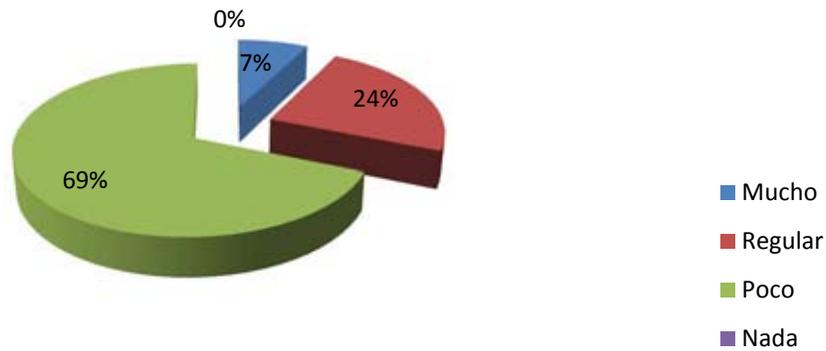
Una vez que se han obtenido los resultados de la investigación es importante graficarlos para facilitar su análisis y presentación, sobre todo, tratándose de un estudio cuantitativo como es la encuesta.

A continuación se presentan las gráficas de los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta. Los jóvenes encuestados, como ya se ha mencionado, fueron 150, pero es importante mencionar que en algunas de las preguntas el número de personas puede variar dependiendo de sus respuestas.



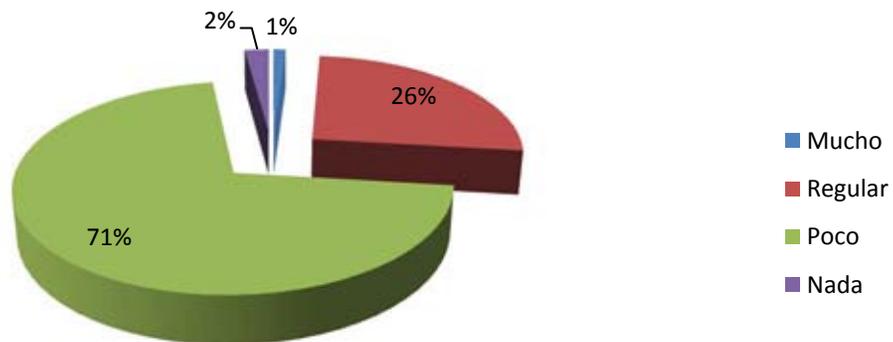
En esta primera pregunta, el 62% de los jóvenes encuestados dijeron tener conocimiento en el tema de los trastornos alimenticios mientras que, el 38% restante se dijo ignorante sobre el tema.

¿Qué tanto has oído hablar de los trastornos alimenticios en hombres?



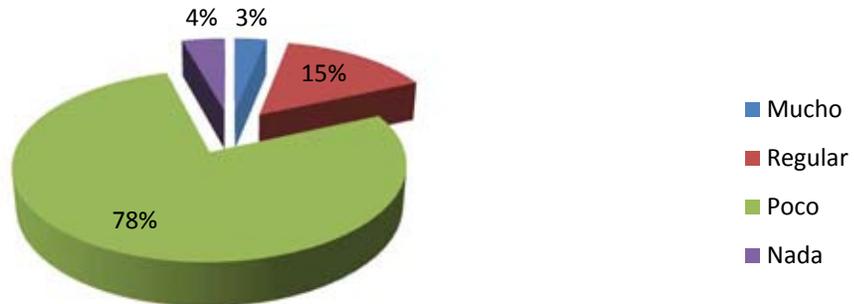
La gráfica de esta segunda pregunta, como de las siguientes 5, sólo toma en cuenta a los 93 encuestados que dijeron conocer el tema de los trastornos alimenticios, en ésta el 68% de los jóvenes expresaron haber oído poco de trastornos alimenticios en hombres, el 24% regular, el 8% mucho, y 0% nada.

¿Qué tanto has oído hablar de la anorexia en hombres?



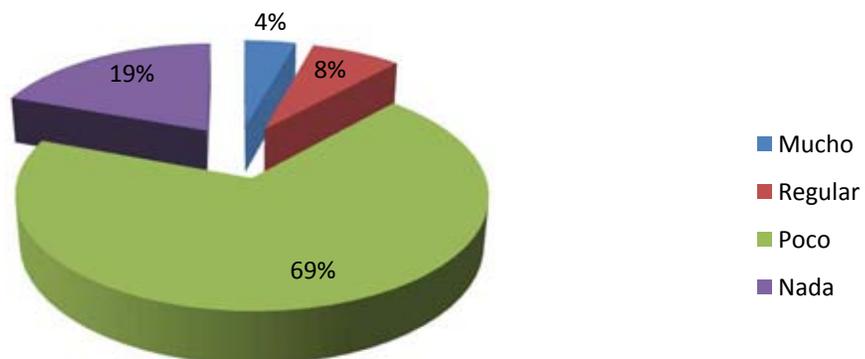
Específicamente hablando de anorexia en hombres, el 71% de los encuestados dijeron haber oído poco sobre este tema, mientras que, el 26% regular, el 1% mucho y el 2% nada.

¿Qué tanto has oído hablar de la bulimia en hombres?



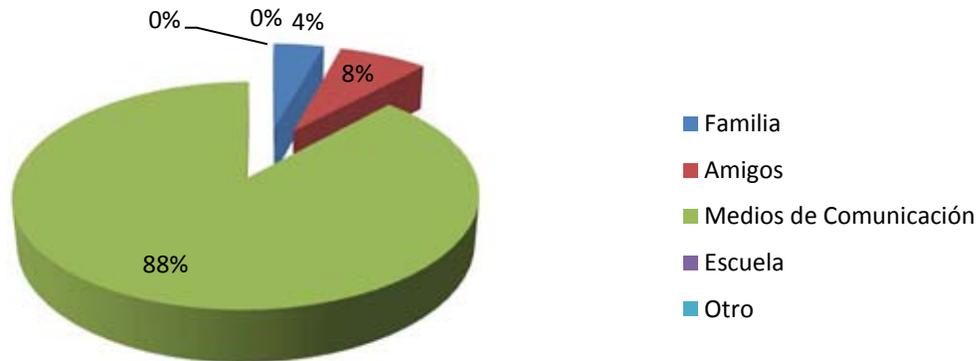
En el caso de bulimia masculina, los 93 encuestados expresaron su opinión sobre el tema, quedando así los resultados: el 78% han oído hablar poco sobre esta enfermedad, el 15% regular, el 4% nada y sólo el 3% ha escuchado mucho sobre este tópico.

¿Qué tanto has oído hablar de la vigorexia en hombres?



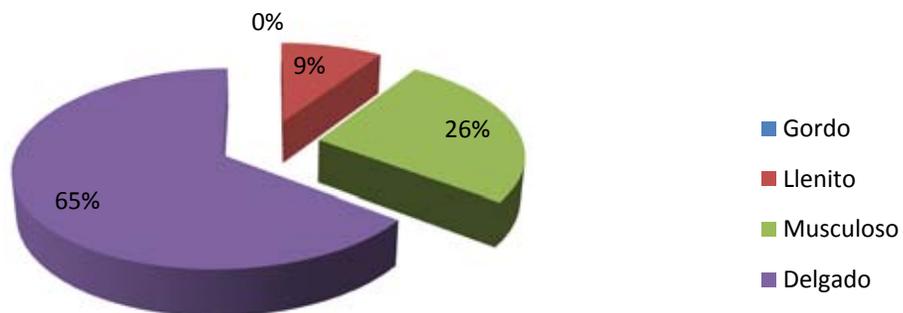
Uno de los trastornos alimenticios más nuevos y menos conocidos es la Vigorexia pues el 19% de los encuestados no sabían de qué se trataba esta enfermedad, el 69% habían escuchado poco, el 8% regular y el 4% mucho.

¿Dónde has oído hablar de los trastornos alimenticios en hombres?



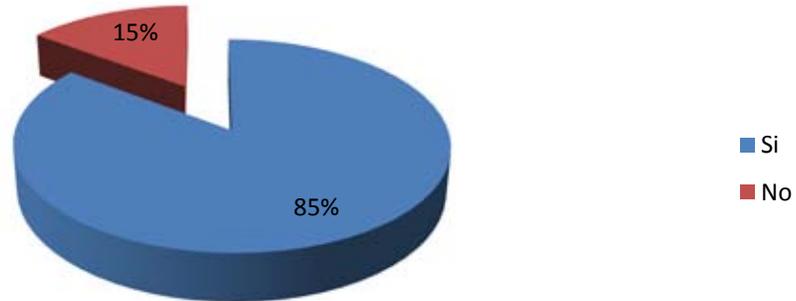
En lo que respecta al entorno, el 88% de los encuestados dijeron estar enterados en el tema por los medios de comunicación, el 8% por los amigos, 4% por la familia; la opción de la escuela y "otro" quedaron en 0%.

¿Cómo crees que debe ser el cuerpo del hombre actual?



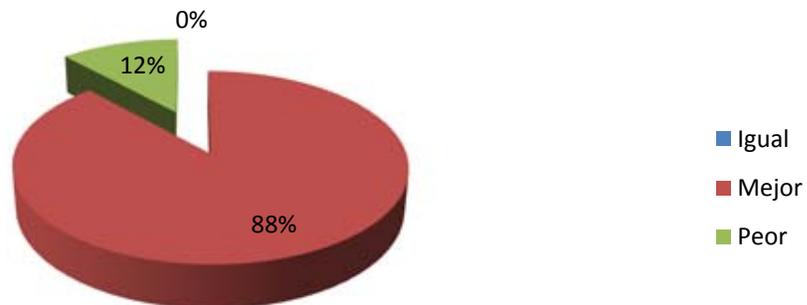
En esta pregunta se vuelven a tomar en cuenta los 150 encuestados; el 65% se inclinó por la opción de que el hombre actual debe ser de complejión delgada, el 26% cree que se debe ser musculoso, el 9% llenito y nadie eligió la opción de ser gordo.

¿Crees que la imagen del hombre ha cambiado en los últimos años?



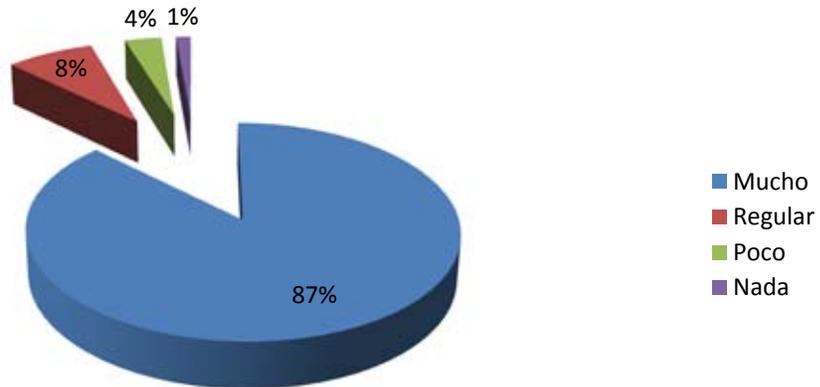
Haciendo una comparación del hombre actual con el de hace unos años, el 85% de los jóvenes encuestados dijeron que sí ha cambiado la imagen masculina mientras que, el 15% se negó a esta idea.

¿Cómo consideras que es la imagen del hombre actual con respecto al de hace 10 años?



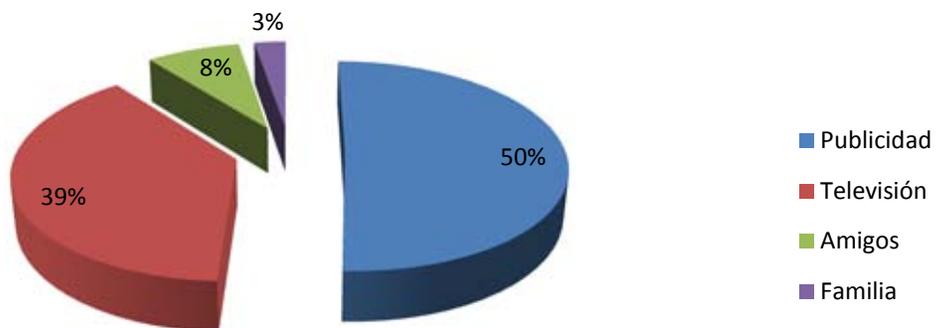
Específicamente en esta gráfica, sólo se toman en cuenta los 128 encuestados que contestaron sí en la pregunta anterior. Los resultados son los siguientes: el 88% expresó su opinión y dijo que la imagen del hombre actual es mejor al de hace unos años, el 12% opinó que es peor y el 0% igual.

¿Qué tanto consideras que la sociedad presiona a los hombres jóvenes para mantener una apariencia física agradable?



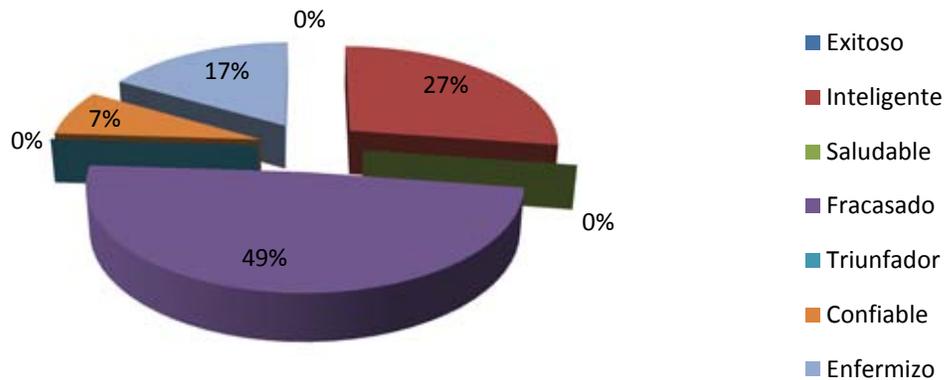
De los 150 encuestados, el 87% se dijo presionado por la sociedad para cuidar su apariencia física, el 8% regular, el 4% poco y el 1% nada presionados.

¿Quién consideras que impone a la sociedad el estereotipo del hombre actual?



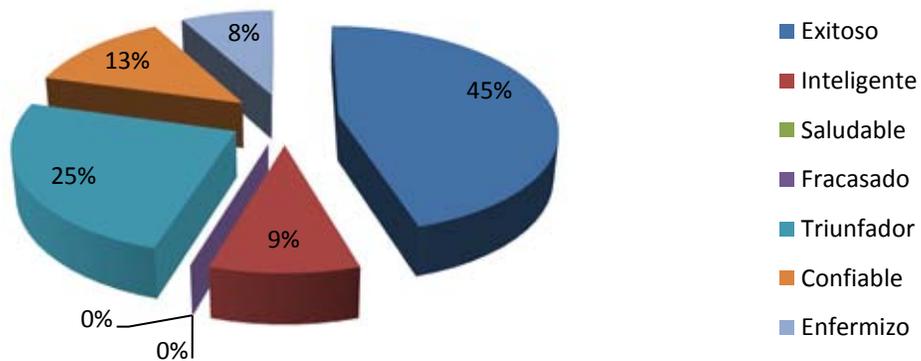
El 50% de los jóvenes encuestados dijeron que el estereotipo de hombre a seguir es implantado a la sociedad por la publicidad, el 39% por la televisión, el 8% por los amigos y sólo el 3% por la familia.

Cuando observas a un hombre gordo, piensas que es...



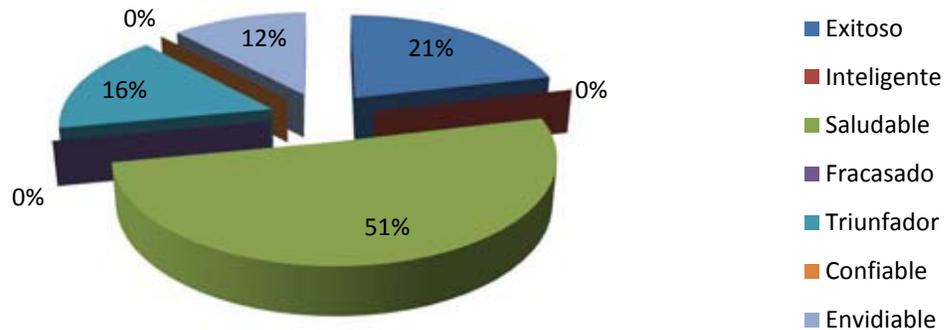
En esta pregunta, el 49% de los encuestados expresaron que al ver un hombre gordo lo relacionaban con el calificativo de fracasado, el 27% lo relacionaron con inteligencia, el 17% lo calificaron como enfermizo y el 7% como confiable. Las opciones de exitoso, saludable y triunfador no fueron tomadas en cuenta por nadie.

Cuando observas a un hombre delgado, piensas que es...



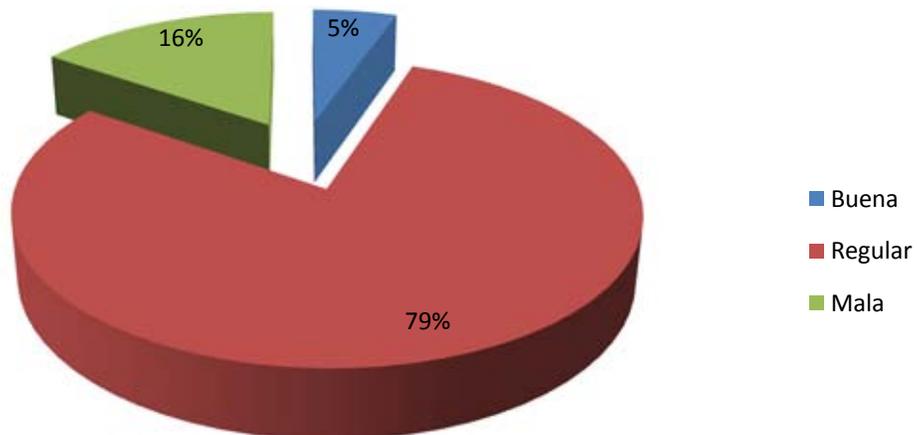
Al ver a un hombre delgado, el 45% de los jóvenes lo relacionaron con éxito, el 25% lo calificaron como triunfador, el 13% como confiable, el 9% como inteligente, el 8% como enfermizo. Las opciones de saludable y fracasado no obtuvieron votos.

Cuando observas a un hombre musculoso, piensas que es...



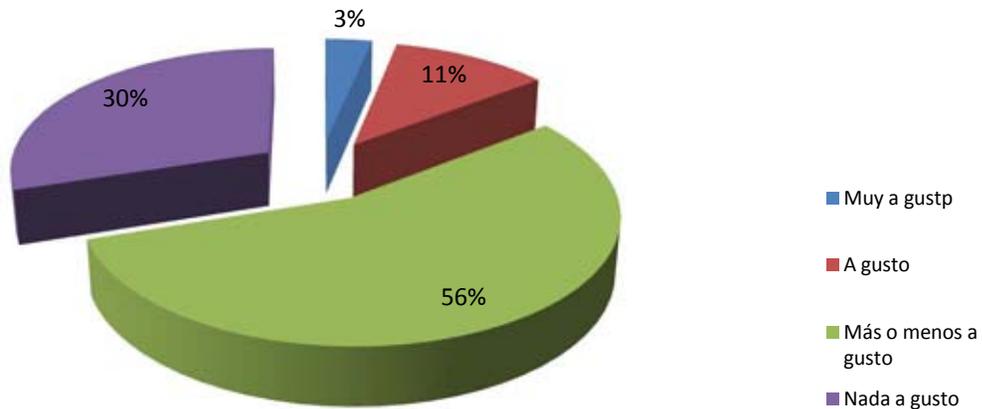
En lo que se refiere a la imagen del hombre musculoso, el 51% de los encuestados lo calificaron como saludable, el 21% como exitoso, el 16% como triunfador y el 12% como envidiable. Los adjetivos de inteligente, fracasado y confiable no obtuvieron votos.

¿Cómo consideras que es tu alimentación?



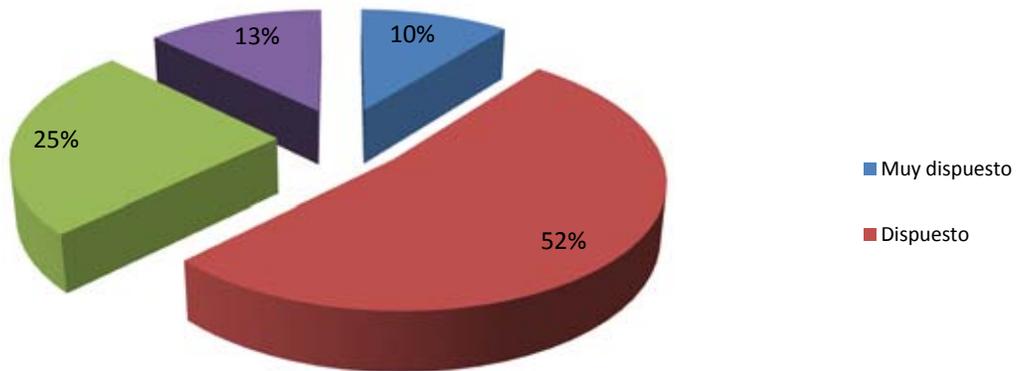
Con respecto a la alimentación, el 80% de los jóvenes encuestados dijeron llevar una alimentación regular, el 15% una mala alimentación y el 5% una buena alimentación.

¿Qué tan a gusto estás con la apariencia física de tu cuerpo?



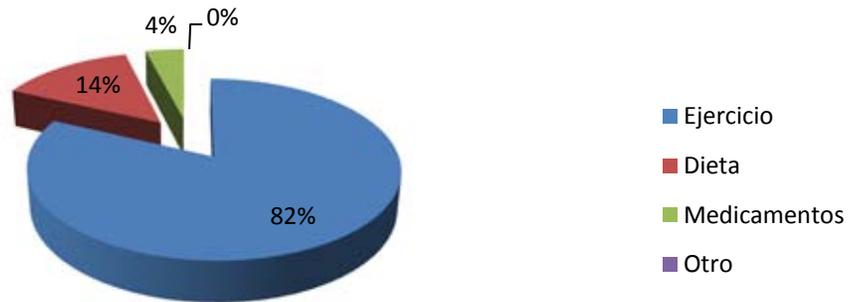
El 56% de los encuestados se dijo más o menos a gusto con la apariencia física de su cuerpo, el 30% nada a gusto, el 11% a gusto y sólo el 3% dijo no tener problemas con su cuerpo.

¿Qué tan dispuesto estás a hacer algo para cambiar la complexión de tu cuerpo?



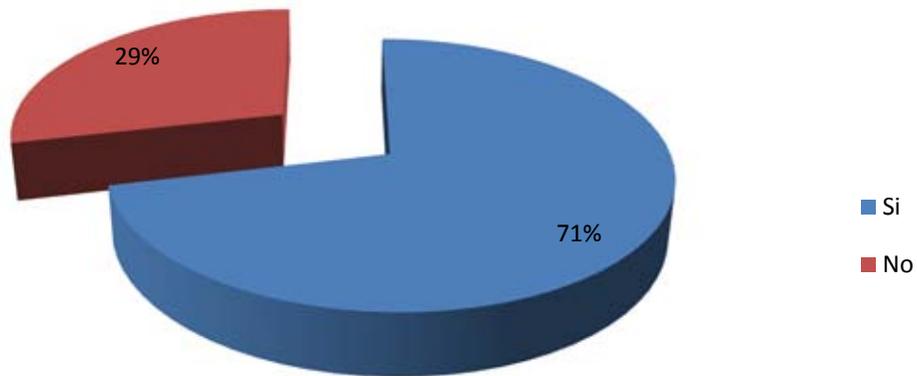
El 51% de los jóvenes dijeron estar dispuestos a realizar cosas para cambiar la complexión de su cuerpo, el 25% más o menos dispuestos, el 13% nada dispuestos y el 11% muy dispuestos.

¿Cuál de las siguientes opciones consideras que es la mejor para mantener un cuerpo atlético?



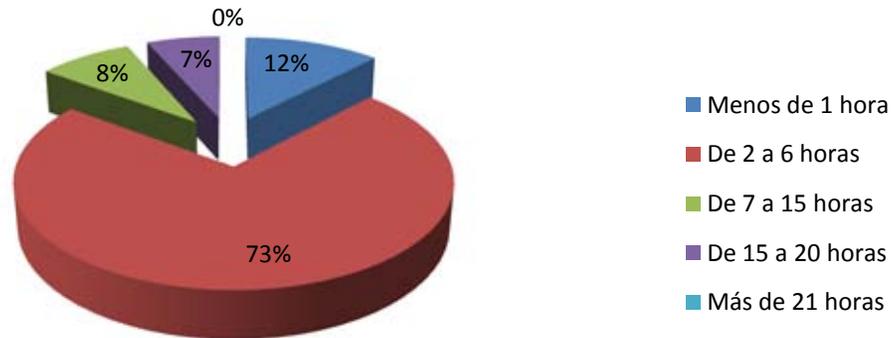
De las opciones planteadas para esta pregunta, el 82% de los jóvenes se inclinaron por elegir al ejercicio como la mejor forma para mantener un cuerpo atlético, el 14% eligió la dieta y sólo un 4% el uso de medicamentos y anabólicos.

¿Acudes al gimnasio o realizas alguna actividad física?



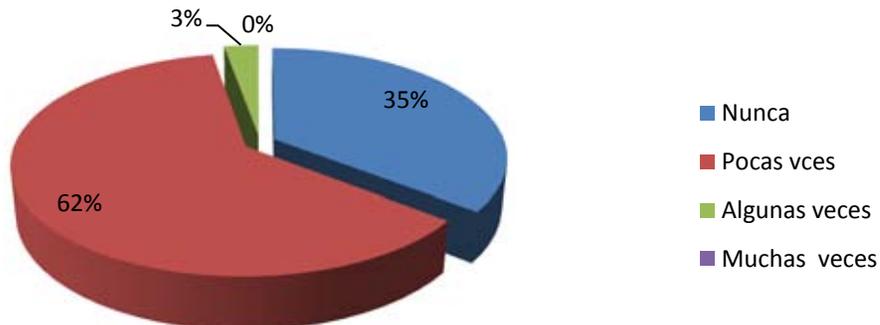
En cuanto a la actividad física, el 71% aceptó realizar algún tipo de ejercicio y el 29% no realiza nada.

¿Cuántas horas a la semana acudes al gimnasio o realizas otra actividad física?



En esta gráfica, al igual que en la siguiente, sólo se toman en cuenta a los 107 encuestados que contestaron sí a la pregunta anterior. El 73% dijo hacer ejercicio de 2 a 6 horas a la semana, el 12% menos de 1 hora, el 8% de 7 a 15 horas, el 7% de 15 a 20 horas y absolutamente nadie más de 21 horas.

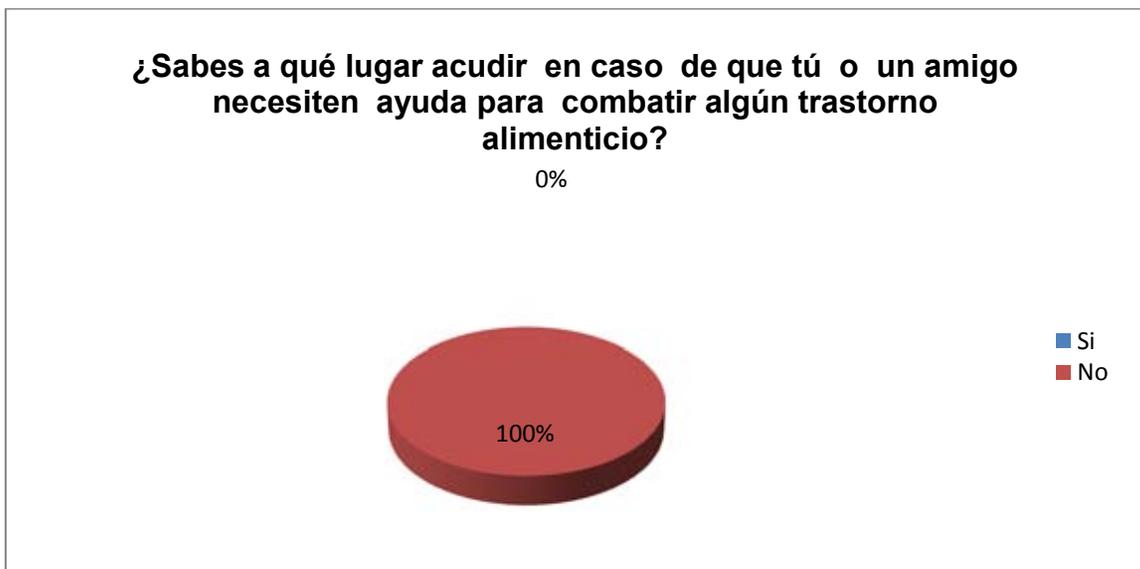
En cuántas ocasiones has dejado de realizar tus actividades cotidianas por dedicarte al ejercicio u otra actividad física



El 61% de los jóvenes encuestados dijeron que pocas veces han dejado de hacer sus actividades por realizar ejercicio, el 36% nunca, el 3% sólo en algunas veces y 0% en muchas ocasiones.



En esta gráfica se vuelven a tomar en cuenta los 150 encuestados. El 49% dijo que era importante hablar sobre la alimentación de los hombres, el 32% que era muy importante, el 14% poco importante y sólo el 5% dijo que no era nada importante.



En esta gráfica, el 100% de los encuestados dijo no saber a qué lugar acudir en caso de necesitar ayuda o tratamiento para trastornos alimenticios.

3.1.3 ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a 150 jóvenes testifican la poca información que hay sobre los trastornos alimenticios en hombres; si esto ocurre en la Ciudad de México, que es la entidad más importante de la República Mexicana, es de suponer que la desinformación es mayor en los otros estados del país.

Regresando a los resultados de la investigación, es importante mencionar que en muchos de los casos, había personas que desconocían los términos como tal pero mostraban cierta o mucha preocupación por su físico; lo anterior queda sustentado con la primera pregunta de la encuesta, el 62% de los encuestados dijeron tener cierto conocimiento en el tema de los trastornos alimenticios sin importar el sexo aunque en su mayoría hacían referencia a las mujeres.

Específicamente hablando de trastornos alimenticios en hombres son pocos los que han oído hablar sobre el tema, esto se debe a que el índice de casos de enfermos masculinos es menor que el de mujeres; además, los varones suelen ser más discretos y consideran que este no es un tema del que se deba hablar abiertamente.

Anorexia y bulimia son términos que se han puesto de moda en los últimos años y es por eso que, los jóvenes mexicanos tienen identificados dichos conceptos aunque no muy claro. Al preguntar qué tanto habían oído hablar sobre anorexia en hombres los resultados mostraron que el 71% de los encuestados, efectivamente, sabían de personas enfermas aunque no los conocieran directamente; algo similar ocurrió al preguntar sobre bulimia en hombres, el 78% expreso haber escuchado poco.

Mención a parte merece la pregunta correspondiente a la vigorexia, a muchos de los jóvenes se les tuvo que explicar de qué se trataba esta enfermedad; lo anterior no es raro, ésta es una de las enfermedades de la conducta alimenticia más reciente, y por lo mismo, más desconocida. En los resultados y la gráfica se muestra que el 69% de los encuestados había escuchado poco sobre este trastorno, además, de que el 19% expresó no saber nada sobre este tema, este porcentaje es mucho mayor si se toma en cuenta que el desconocimiento de la anorexia sólo fue del 2% y de la bulimia del 4%.

En lo que respecta a la forma en que los jóvenes encuestados se enteran sobre estos temas, se puede observar que los medios de comunicación son la principal fuente de información con un 88%. Cuando se habla de medios de comunicación se incluyen la televisión, la radio y la publicidad que incluyen en su programación.

Los resultados obtenidos de la pregunta anterior no son de extrañarse pues, por lo menos en la Ciudad de México, todas las personas ya tienen acceso a varios medios de comunicación; desgraciadamente los niños y los jóvenes son los que sufren con mayor fuerza su impacto. Los medios deberían cumplir con su función de educar, tal vez, buscar contenidos veraces que dejen en sus audiencias algo positivo.

Al analizar los resultados de la pregunta de cómo creen que debería ser el cuerpo del hombre actual, los resultados mostraron que absolutamente todos los encuestados rechazan la imagen del varón gordo, el 65% eligió el cuerpo delgado como la figura más correcta seguido del hombre musculoso con un 26% del total de jóvenes.

Hablando de actualidad, el 85% de los jóvenes creen que la imagen del hombre actual ha cambiado con respecto a la figura masculina de hace unos años, además, un 88% se considera mejor hablando únicamente de apariencia física y sólo un 12% peor. Los índices de estas gráficas muestran cómo los hombres jóvenes tratan de defender su identidad y hacerla única, rechazando por completo la figura que pudieron haber representado sus padres.

Al mismo tiempo, el 88% se dijo muy presionado por la sociedad para mantener una apariencia física agradable, este índice es alarmante, sobre todo al contrastarlo con el 1% que se dijo nada presionado. En la actualidad, poseer un cuerpo atlético ayuda para desarrollarse en cualquier ámbito social con mayor facilidad, las personas que son consideradas bellas consiguen mejores trabajos y tienen mayor capacidad a la hora de socializar, lo anterior puede constatarse al abrir la sección de empleos y darse cuenta que casi todos los empleadores, además de otros requisitos, exigen a las personas que buscan empleo poseer una buena apariencia.

La imposición del estereotipo del hombre actual, según los encuestados, con un 50%, corre a cargo de la publicidad; las imágenes que son usadas para anunciar los

productos o servicios siempre van acompañadas de supermodelos con cuerpos bellos y bien formados. La televisión también presenta a personajes con buena apariencia física que pueden ser tomados en cuenta como modelos a seguir, este medio de comunicación obtuvo un 39% de los votos.

Ser gordo, delgado o musculoso son tan sólo tres de las formas en que se podría clasificar el cuerpo del hombre; es curioso observar cómo los jóvenes encuestados relacionan calificativos dependiendo de la complexión de cada persona, los adjetivos posibles fueron: exitoso, inteligente, saludable, fracasado, triunfador, confiable, enfermizo y envidiable.

La mayoría de los adjetivos negativos fueron otorgados a las personas gordas; el 49% de los encuestados expresaron que la gente excedida de peso era fracasada, el 17% los calificaron como enfermizos aunque también, son consideradas inteligentes con un 27%. El rechazo que la sociedad tiene para con las personas "gorditas" es evidente pues ninguno de los jóvenes les otorgó calificativos como exitoso o triunfador.

La gente delgada también se hizo merecedora de adjetivos, sólo que más positivos que el caso anterior; el 45% calificó a los delgados como personas con éxito, el 25% las ve como triunfadores y el 13% confiaría más en ellos para encargarles cualquier tipo de actividad. En esta pregunta, el término de fracasado no fue tomado en cuenta.

En lo que se refiere a las personas que poseen un cuerpo musculoso, la gente opinó, con un 50%, que son hombres saludables, con un 12% que son dignos de causar envidia y con un 16% que son triunfadores; como podemos observar, todos los términos usados son positivos. Un dato curioso que merece ser mencionado es que a pesar de todo lo bueno que representa este tipo de complexión nadie los relacionó como inteligentes o confiables para realizar tareas difíciles.

Analizando los resultados de las tres últimas preguntas se puede afirmar que la sociedad ve con mejores ojos a las personas con cuerpos agradables, ya sea delgados o musculosos, además, se vuelve más notorio el rechazo a las personas gordas. La mayoría de los hombres sueña con ser exitoso, aunque el parámetro varía de persona a

persona, todos quieren ser triunfadores en sus ambientes de trabajo, quieren ser aceptados y ser dignos de causar envidia a los demás hombres.

Como ya se ha mencionado, es difícil tener parámetros exactos de cuánto debe o no comer a gente, cada persona debe llevar una dieta especial tomando en cuenta el estilo de vida que lleva y la cantidad de actividades y trabajos realizados a lo largo del día. Sin embargo, el 80% de los encuestados dijeron alimentarse de manera regular, expresaron que en ocasiones se exceden o consumen menos de los que ellos creen necesitar. Un 15% de los jóvenes dijo llevar una mala alimentación, lo que significa que en muchas de las ocasiones no tiene la oportunidad de comer a sus horas ocasionando comer en exceso o muy poco.

La baja autoestima o falta de seguridad de la persona es un caso que ocurre a menudo entre los jóvenes, y los mexicanos no pueden ser la excepción. Al preguntar qué tan a gusto estaban con la apariencia física de su cuerpo, el 30% de los encuestados dijeron estar nada a gusto con su físico, el 56% más o menos a gusto, el 11% a gusto y sólo un 3% se manifestó como personas muy a gusto con su cuerpo.

Siguiendo en la línea de la pregunta anterior, el 51% de los jóvenes se dijo muy dispuesto a realizar cualquier cosa para cambiar la complexión de su cuerpo, el 25% más o menos dispuesto y sólo el 13% nada dispuesto. La mayoría de los encuestados manifestaron su deseo de cambiar aunque únicamente harían cosas o actividades sencillas y que no repercutieran en su salud, de esto se ocupó la siguiente pregunta.

Al cuestionar sobre cuál sería la mejor forma para mantener un cuerpo atlético, el 82% eligió el ejercicio como su mejor opción, el 14% expresó que podrían hacer un pequeño sacrificio y cuidar su alimentación o someterse a un régimen alimenticio. De los 150 encuestados, sólo 6 se inclinaron por el uso de medicamentos para mejorar su físico.

Como ya se ha visto, el ejercicio es la opción preferida por los jóvenes de la Ciudad de México para cuidar su cuerpo y mantener un físico agradable. Lo anterior queda reflejado con los resultados de la pregunta: ¿Acudes al gimnasio o realizas alguna actividad física?, el 71% de los encuestados aceptaron realizar algún tipo de

ejercicio. Es importante mencionar que varios jóvenes expresaron su preocupación por la falta de lugares donde se promueva el deporte de forma gratuita pues los gimnasios o deportivos privados requieren de dinero además de tiempo.

El factor tiempo es importante, sobre todo viviendo en una ciudad tan ajetreada, y por esta razón se hizo necesario saber cuántas horas a la semana invierte la juventud en hacer actividad física. El 73% dijo hacer ejercicio de 2 a 6 horas a la semana, el 12% menos de 1 hora, el 8% de 7 a 15 horas, el 7% de 15 a 20 horas y absolutamente nadie más de 21 horas. Lo más recomendable es hacer ejercicio una hora diaria y no obsesionarse con ello, todo en exceso es malo y la actividad física no es la excepción.

Una de las señales que manifiestan las personas enfermas de vigorexia son las largas horas de ejercicio extremo que realizan y, por consiguiente, el desinterés por realizar las otras actividades de su vida cotidiana como es el trabajo y la familia. Al preguntar en cuántas ocasiones habían dejado de realizar sus actividades por dedicarse al ejercicio, los resultados fueron muy positivos pues el 61% dijo que pocas veces hacía esto y un 36% que nunca.

La información que se puede encontrar sobre cómo llevar una alimentación balanceada es muy poca; un intento para difundir esto es el que realizó el Instituto Mexicano del Seguro Social al repartir panfletos informativos dependiendo del sexo y la edad de cada individuo pero desgraciadamente no se le dio seguimiento y no llegaron a todos los sectores de la población.

A la pregunta: ¿Qué tan importante, consideras, es que se hable sobre el tema de la alimentación y sus trastornos en los hombres jóvenes? Se consiguieron los siguientes resultados, mismos que eran de esperarse, el 39% dijo que era muy importante que se informara a la sociedad sobre este tema y el 49% le otorgó el término de importante.

Para finalizar con este instrumento de investigación, se planteó la pregunta de que sí sabían a qué lugar acudir en caso de necesitar ayuda para combatir un trastorno alimenticio, los resultados fueron concretos y tristemente negativos, el 100%

de los jóvenes dijo no saber de ningún lugar que brindara ayuda para este tipo de enfermedades.

Los resultados de esta última pregunta no son sólo exclusivos en hombres, pues la gran mayoría de la sociedad no sabe qué hospitales o centros de salud, públicos o privados, brindan ayuda a enfermos de trastornos alimenticios, esta situación es grave pues tanto los enfermos como sus familiares no saben cómo o a quién pedir ayuda.

Como últimas observaciones, se podría resaltar el hecho de que los jóvenes que fueron encuestados mostraban cierto interés por conocer el tema y al mismo se ponían a reflexionar sobre lo poco informados que estaban sobre un tema que podría afectar directamente en su salud.

3.2 BRIEFING DE CAMPAÑA

Para la elaboración de una campaña de cualquier índole, ya sea social, comercial o institucional, se necesitan contar una serie de datos para que ésta se desarrolle de una mejor manera. Este documento que es entregado por la empresa o cliente al publicista o agencia es conocido como *briefing*.

Agustín Medina, en su libro "La publicidad", lo define como "la herramienta básica en que se apoya la agencia de publicidad para construir la estrategia, la creatividad y la planificación de medios de todas las campañas publicitarias."⁶³

Entre los elementos que componen un *briefing* están los siguientes: historia publicitaria, características del producto, análisis del grupo objetivo, competencia directa e indirecta, percepción actual y deseada, objetivos de *marketing* y publicitarios. A continuación se desarrollarán cada uno sus componentes.

La **historia publicitaria**. Este primer elemento del *briefing* permite, al publicista, conocer las acciones de promoción pasadas que ha realizado el cliente; se deben mencionar campañas anteriores, ejecuciones, estrategias e indicar si tuvieron o no el efecto deseado.

Como se ha venido mencionando a lo largo de este trabajo, el tema de los trastornos alimenticios en hombres ha sido poco tratado y, por tanto, no hay campañas sociales que lo hayan tocado.

Si se tuviera que hablar de la historia publicitaria de esta problemática se podría mencionar, aunque no de forma directa, los esfuerzos de campañas sociales de algunas instituciones para informar sobre los trastornos de la alimentación que afectan principalmente a las mujeres. Cabe señalar que estas acciones sólo toman en cuenta a la anorexia y bulimia, dejando de lado a la Vigorexia.

En el segundo semestre del año 2008, Fundación Televisa, la actriz Anahí y con el apoyo de la Secretaría de Salud, lanzaron en conjunto una campaña de televisión

⁶³ MEDINA, Agustín. La publicidad. Acento editorial, España, 2001. Pág. 27

para dar a conocer a la sociedad trastornos como la anorexia y la bulimia, enfocados únicamente en mujeres jóvenes. Hay que recordar que Anahí fue de las primeras figuras del medio artístico en hablar abiertamente sobre su enfermedad, los problemas que le ocasionaron y la forma en que pudo salir adelante.

Esta campaña estaba compuesta por cuatro spots en los que se representaban algunas situaciones donde las jóvenes se valían de diferentes mentiras para dejar de comer y adelgazar sin que los padres o amigos se den cuenta; así se daba una visión al tormentoso mundo de las víctimas de los trastornos alimenticios.

El objetivo de estas cápsulas transmitidas en los canales de Televisa, principalmente en el mes de octubre 2008, fue informar sobre la importancia de cuidar la salud y tratar de prevenir que más jóvenes se vean afectados de manera grave por estos desórdenes alimenticios.

Las características del producto o servicio. Como su nombre lo indica, se analizan las características que componen al producto o servicio como son sus ventajas y desventajas, así como los beneficios tangibles e intangibles que ofrecen. Conocer estos datos es importante pues puede ayudar al publicista para saber cuáles son las cosas a resaltar en la campaña publicitaria, explotar mejor los beneficios.

En general, la problemática de los trastornos alimenticios tiene varias desventajas tangibles e intangibles y ninguna ventaja real; por tanto, al realizar una campaña social se tienen que analizar ambos factores, poniendo especial énfasis en las consecuencias de estas enfermedades.

Como tal, ninguna enfermedad puede tener alguna ventaja real y los trastornos alimenticios no son la excepción; sin embargo, para las personas que sufren de trastornos alimenticios el mejorar la apariencia de su cuerpo podría representar un aliciente o ventaja.

Entrando en el plan de las desventajas, como ya se ha hablado, están las consecuencias físicas que provocan la anorexia, la bulimia y la Vigorexia; entre las cuales se pueden mencionar la osteoporosis, las fallas en hígado y riñones, deshidratación,

anemia, lesiones en tubo digestivo, boca y piezas dentales; además de problemas sociales como es la pérdida de trabajo, mala situación económica, distanciamiento con la familia y pérdida de amigos.

Análisis del grupo objetivo. En este punto se estudia al público objetivo para conocer su estilo de vida y gustos, es importante tener claro cómo se comporta para plantear las estrategias a seguir.

El grupo objetivo para esta campaña son hombres jóvenes (16-25 años) que vivan en la Ciudad de México que padezcan algún trastorno alimenticio. No se puede hablar de un sector socioeconómico específico ya que no hay evidencia de que exista una relación entre el nivel económico con la aparición de los trastornos alimenticios.

El estilo de vida de los jóvenes de la Ciudad de México es muy dinámico, y por ello se enfoca en aquellos que tienen como ocupación principal estudiar y/o trabajar y se transportan de un lugar a otro con facilidad; acuden a lugares de esparcimiento como son los parques, deportivos, escuelas y gimnasios.

Competencia directa e indirecta. Estudiar las campañas vigentes que tocan la misma problemática, servicio o producto es el objetivo de este punto. Analizar cómo está el mercado, aprender de los errores de otros para mejorar el nuevo esfuerzo de promoción.

Se toma en cuenta la competencia directa e indirecta; la primera, es aquella que tiene exactamente el mismo producto y que puede considerarse una amenaza; mientras que la segunda, se refiere a productos o servicios similares que no afectan tanto los intereses del cliente.

Como competencia directa actual en México, se debe mencionar las cortinillas que aparecen dentro de la telenovela "Gancho al corazón" de Televisa que se trasmite en el canal 2 en el horario de las 8:00 p.m. Esta campaña es parte del proyecto "Elige estar bien" y telenovelas con causa de Televisa organizada mediante su fundación.

En dichas cortinillas aparecen los actores de la telenovela explicando la importancia de mantener una alimentación balanceada, también se mencionan algunas de las causas y síntomas para identificar si se padece o no un trastorno de la conducta alimenticia.

Es de resaltar que esta campaña va dirigida tanto para hombres como para mujeres, en sus imágenes aparecen personajes de ambos sexos en situaciones típicas que viven los enfermos de trastornos alimenticios, incluyendo a los vigorexicos.

Por ser ésta la primera campaña donde se toma en cuenta a los hombres debe ser considerada como competencia directa aunque los alcances sean diferentes; la campaña de Televisa se trasmite en un canal nacional y esta propuesta sólo toma en cuenta a la Ciudad de México.

Como competencia indirecta se pueden tomar aquellas campañas sociales que están al aire actualmente, entre las más fuertes está la de CIMA y agua E-pura para la detección oportuna del cáncer de mama.

Percepción actual y deseada. La percepción actual de la problemática, producto o servicio se debe entender como el posicionamiento que tiene en el público en tiempo y espacio real; la segunda hace referencia al ideal de cómo quieren ser reconocidos por el grupo meta mediante la campaña de publicidad, estas ideas deben ser claras y realistas.

Los trastornos alimenticios, actualmente, son vistos con un poco más de familiaridad a comparación de hace unos años, la gente está enterada de lo que es la anorexia y bulimia sólo que las relacionan únicamente con las mujeres, además catalogan a los enfermos de estos padecimiento como seres banales, inadaptados y superficiales.

Actualmente muy pocas personas saben sobre la Vigorexia, sus síntomas, causas que la provocan y consecuencias, esto es entendible pues éste es uno de los últimos padecimientos de la conducta alimenticia que se han descubierto; inclusive existen personas que sufren de esta enfermedad sin saberlo.

Con la realización y lanzamiento de esta campaña se pretende informar y tratar de sensibilizar a la sociedad sobre los trastornos alimenticios, sobre todo, que la gente cambie un poco su percepción y se entere que estos padecimientos no son exclusivos del sexo femenino.

De igual manera, el hecho de que la información sobre estas enfermedades esté al alcance de todo el público ayuda a quitar ciertos tabús o mitos sobre ellas, logrando que las personas con estos padecimientos no sean rechazadas o estigmatizadas y puedan hablar libremente y sin pena sobre el tema para pedir ayuda.

En general, es importante que los habitantes de la Ciudad de México estén informados sobre cada uno de estos trastornos alimenticios que afectan a la juventud, tanto a hombres como a mujeres, para que la familia y amigos puedan brindar ayuda a los enfermos y poco a poco tratar de erradicar estos problemas que afectan a la sociedad.

Objetivos de *marketing* y publicitarios. En esta parte se plantea cuáles son los objetivos deseados, a corto, mediano y largo plazo. Hablando específicamente de la publicidad, se menciona el costo de la misma, qué es lo que se desea comunicar y la respuesta deseada.

El objetivo a corto plazo de esta campaña social es brindar información a los jóvenes de la Ciudad de México sobre los trastornos alimenticios y las consecuencias que les pueden ocasionar; que estos padecimientos sean identificados principalmente por los hombres y estén enterados que también ellos pueden contraer cualquiera de estas enfermedades.

A mediano plazo, el objetivo principal es que los jóvenes y la sociedad en general estén informados sobre los padecimientos de los trastornos de la conducta alimenticia; pero además, que se sensibilicen y tomen acción para combatirlas. Con todo lo anterior se pretende que las personas enfermas puedan recibir tratamiento multidisciplinario para curarse y recuperar su salud, su vida social y laboral para ser gente productiva.

El objetivo a largo plazo es que se cree una cultura de prevención sobre los trastornos alimenticios, que la sociedad esté informada sobre la importancia de llevar una alimentación correcta, de realizar ejercicio con frecuencia pero con moderación y supervisión de especialistas, pero sobre todo, que se sienta segura y contenta con su cuerpo y personalidad.

En general, se pretende que esta campaña social contra los trastornos alimenticios en hombres tenga un buen impacto y aceptación en los habitantes de la Ciudad de México, para más tarde esta información pueda llegar a las demás ciudades del país, hay que recordar que este tipo de padecimientos va en aumento sin respetar sexo o nivel económico.

3.3 ESTRATEGIA CREATIVA.

Dentro de la creación de una campaña publicitaria se llega al proceso más creativo de la misma. La estrategia creativa es, según Don E. Schultz, "la formulación de un mensaje publicitario de ventas que comunica el beneficio o las características de problema/solución del producto o servicio que anuncian. Las estrategias son "lo que usted dice" acerca del producto o servicio".⁶⁴

Como lo explica Schultz, en una estrategia creativa se explica y se justifica los puntos que integran la campaña, sobre todo, el cómo se van a emitir los mensajes. Los elementos que debe contener una estrategia creativa varía dependiendo del autor o de la agencia de publicidad que la desarrolle.

A todo lo anterior, Mariola García en su libro "Las claves de la publicidad", afirma que la libertad que exige la creatividad no se refiere al qué decir, sino al cómo decirlo en mensajes impactantes, originales y persuasivos".⁶⁵ Además explica que la estrategia creativa debe ser realizada por gente profesional de la publicidad, para su elaboración se conjuntan los departamentos creativos, cuentas y el de medios.

Los puntos que se desarrollarán en la siguiente estrategia creativa serán: producto, competencia, consumidor, concepto creativo, objetivo de comunicación, objetivo publicitario, tono, *copy*, *consumer insight* y racional creativo; cabe señalar que más adelante se explicarán cada uno de estos elementos mencionados.

PRODUCTO.

Al hablar del producto es forzoso hablar de las características que lo integran; según Schultz, en este punto de debe formular "la información real del producto –los hechos – que pueda proporcionarle a la persona creativa la clave para redactar un anuncio más persuasivo".⁶⁶

⁶⁴ Schultz, Don E. Elementos esenciales de la estrategia publicitaria. Mc Graw Hill, México, 1992. Pág. 7.

⁶⁵ GARCÍA Uceda, Mariola. La claves de la publicidad. Escuela Superior de Gestión Comercial y Marketing. Madrid, 3era Edición, 1999. Pág. 188.

⁶⁶ Schultz, Op. Cit. Pág. 72.

En el caso específico de las campañas sociales no hay un producto sino una problemática; esta propuesta toca el tema de los trastornos alimenticios en hombres que ha sido muy poco estudiado.

COMPETENCIA.

En este punto, según Schultz, se deben contestar algunas de las siguientes preguntas: "¿Contra quién estamos compitiendo?, ¿Cuáles son los puntos fuertes de la competencia?, ¿Sus puntos débiles?...se debe conocer la competencia con el fin de competir.⁶⁷

Como se mencionó en el *briefing*, la competencia directa es la campaña social de Fundación Televisa que se presenta, en forma de cortinillas, dentro de la telenovela "Gancho al corazón" que se trasmite en el canal 2 en el horario de las 8:00 p.m.

CONSUMIDOR.

El consumidor es aquella persona que tiene más posibilidad de comprar el producto, se debe tener un margen de edad, educación, etc, entre más se conozca al público objetivo es mejor.

El consumidor para el que va dirigida esta propuesta de campaña social son hombres jóvenes (16-25 años) de la Ciudad de México, no importando el NSE ya que no se ha demostrado que la cuestión económica tenga alguna relación con la aparición de estos padecimientos.

CONCEPTO CREATIVO.

El concepto creativo es aquella palabra o pequeña frase que englobará la esencia de la campaña, en este punto girarán los copys e imágenes que se van a utilizar, además servirá para darle unidad a todas las ejecuciones.

⁶⁷ Ibidem, Pág. 75, 26.

"Salud y alimentación" es la frase elegida para ser el concepto creativo de esta campaña, en cada ejecución se hace presente la importancia de preservar a la salud a través de una buena alimentación.

OBJETIVO DE COMUNICACIÓN.

El objetivo de comunicación es lo que se desea lograr con la difusión de los mensajes sobre el producto o problemática; "la información persuasiva a un público objetivo con la intención de actuar sobre sus actitudes, para inducirle un comportamiento favorable."⁶⁸

Mariola menciona además que este punto se debe expresar por escrito de una forma clara, breve y real, todo esto para que después se pueda medir o calificar la eficacia de la campaña, si el objetivo se cumplió o no.

El objetivo de comunicación de esta campaña contra los trastornos alimenticios es muy claro y sencillo: que los hombres jóvenes de la Ciudad de México tengan acceso a información sobre estos padecimientos de la conducta alimenticia y sus consecuencias; sobre todo, que las personas estén enteradas de que estas enfermedades no son exclusivas de las mujeres, sepan cómo identificarlas y saber a cuáles lugares acercarse para pedir ayuda.

OBJETIVO PUBLICITARIO.

El objetivo publicitario es aquello que el cliente desea lograr con la difusión de la campaña publicitaria, por lo general, trata de lograr conocimiento en el público objetivo. Este punto se puede dividir en etapas y "expone lo que debe alcanzarse en términos de empresa".⁶⁹

Las etapas antes mencionadas pueden dividirse, principalmente, en tres: lanzamiento, mantenimiento o posicionamiento. La primera es utilizada cuando el producto o servicio nunca ha sido publicitado; el segundo, se refiere a cuando el

⁶⁸ GARCÍA, Op. Cit. Pág.172.

⁶⁹ BILLOROU, Oscar Pedro. Introducción a la Publicidad. Editorial El Ateneo. Argentino, 2001. Pág. 38.

producto o servicio esta en la mente del consumidor y la empresa sólo trata de no perder la preferencia en el mercado; y finalmente la tercera es usada cuando el producto o servicio está en crecimiento y se desea crear recordación en el público objetivo.

En el caso de esta propuesta de campaña social contra los trastornos alimenticios en hombres, el objetivo publicitario es de lanzamiento pues no se han presentado otras campañas contra estos padecimientos dirigidas exclusivamente a este segmento.

TONO.

En este punto "debe especificarse cuál será el tono de comunicación. Ello implica determinar con precisión si los mensajes deben ser coloquiales, didácticos, admonitorios, emotivos, racionales, humorísticos, etc".⁷⁰

Schultz lo define como uno de los ingredientes más importantes de la estrategia y lo llama también personalidad o manera, debe expresar la personalidad que se quiere dar al producto mediante la publicidad.

El tono de la campaña es sutil y serio, esto se debe a que esta propuesta es meramente informativa sobre un problema de salud que tiene que ser tratado de una manera seria, real y sin engaños.

COPY O TEXTO.

El contenido del mensaje es una de las partes más importantes de la estrategia y es fundamental para las ejecuciones de la publicidad. El contenido puede ser informativo, argumentativo o testimonial, este texto debe ser conciso y claro; como estructura debe tener una cabeza y un cierre o slogan.

Las palabras deben ser claras, escogidas con cuidado, entendibles y muy creativas para que el público objetivo recuerde el producto o servicio.

⁷⁰ BILLOROU. Op. Cit. Pág. 148.

Los siguientes textos son los elegidos para esta propuesta de campaña social; son tres diferentes, uno por cada trastorno alimenticio mencionado.

Texto 1: La anorexia es una enfermedad se caracteriza por el rechazo a la gordura y la búsqueda de un cuerpo delgado.

Recuerda que los trastornos alimenticios no son exclusivos de las mujeres y ¡tú podrías ser uno de ellos!

Texto 2: La bulimia es un padecimiento que provoca un impulso irresistible por la comida y después de la sobrealimentación viene un vómito compensatorio.

Recuerda que los trastornos alimenticios no son exclusivos de las mujeres y ¡tú podrías ser uno de ellos!

Texto 3: La vigorexia es un trastorno alimenticio caracterizado por la obsesión de un cuerpo atlético y vigoroso.

Recuerda que los trastornos alimenticios no son exclusivos de las mujeres y ¡tú podrías ser uno de ellos!

Aunque los textos de cada ejecución son diferentes, el cierre y slogan es el mismo, esto sirve para dar unidad a la campaña; éste es: Recuerda que los trastornos alimenticios no son exclusivos de las mujeres y ¡tú podrías ser uno de ellos! La cantidad de texto en cada una de las ejecuciones es la necesaria para brindar la información necesaria para poder detectar cualquiera de estas enfermedades ya que, como de ha dicho, el tema no es muy conocido por la población. Cabe señalar que el mismo texto aparece en carteles y postales.

CONSUMER INSIGHT.

El *consumer insight* es aquel elemento psicológico, emocional o aspiracional que se desea obtener en el consumidor, concretamente es lo que el comprador va a sentir al usar o consumir el producto o servicio; a diferencia de los otros elementos de la estrategia creativa éste se escribe en primera persona. A continuación se presenta el *consumer* que se desea obtener en los hombres jóvenes al estar en contacto las ejecuciones de esta campaña contra los trastornos alimenticios.

A mí, hombre joven de la Ciudad de México me interesa esta campaña social pues me informo de cómo los trastornos alimenticios afectan también a los varones, conozco sus síntomas y consecuencias; además si creo ser víctima de alguno de estos padecimientos sabré cómo conseguir apoyo para ser tratado y curarme de esta enfermedad.

RACIONAL CREATIVO.

En este punto de la estrategia creativa se debe racionalizar y justificar todo lo hecho anteriormente, se debe mencionar el por qué se utilizaron esas imágenes, colores, lenguaje, *slogan*, etc.

Una de las principales razones para la elaboración de esta propuesta de campaña social es la necesidad que tienen los jóvenes de estar informados sobre cómo cuidar su cuerpo para mantenerse sanos, que sepan que es recomendable cuidar de sí mismos pero sin llegar a los extremos como son los trastornos alimenticios.

El título de la tesis se justifica en las ejecuciones que presentan imágenes de hombres que han sufrido de estos padecimientos, cabe aclarar que sólo se tomaron fragmentos de su cuerpo para mantener en secreto su identidad; en estas fotografías se ponen al descubierto cómo la fisonomía de las personas cambia por culpa de estas enfermedades.

El fondo elegido para las ejecuciones es negro y plano, pues es un color que le da seriedad al proyecto además de ser elegante, masculino y sofisticado. Todos estos elementos fueron elegidos para que la presentación de esta campaña sea sencilla pero a la vez impactante.

En cuanto al texto, se utilizó una tipografía sencilla y sin efectos visuales, el color elegido es blanco para contrarrestar lo oscuro del fondo; esto se hizo con la intención de que la información pueda ser percibida claramente y su lectura no tenga mayores problemas. El lenguaje es claro y fácil de entender por todos los sectores de la sociedad, además, no se usan tecnicismos ni tampoco palabras muy rebuscadas.

Hablando del contenido del mensaje, se brinda información esencial sobre cada uno de los trastornos alimenticios tocados en este proyecto; son tres ejecuciones diferentes; 1 sobre anorexia, 1 sobre bulimia y 1 sobre Vigorexia. Las presentaciones de esta campaña son carteles doble carta, carteles de revista, postales y un tríptico informativo que reúne información sobre estos padecimientos en general.

En conclusión, cada uno de los elementos de las ejecuciones fueron pensados y elegidos para causar impacto y llamar la atención del grupo objetivo; la integración de todos éstos da la sensación de sencillez y sirven para no distraer del objetivo para el que fueron creadas: brindar información certera sobre los trastornos alimenticios que también pueden atacar a los hombres.

3.4 ESTRATEGIA DE MEDIOS

La estrategia de medios según Oscar Pedro Billorou es "la planificación de la difusión de los mensajes, seleccionando los medios que han de canalizarlos de manera tal que, a través de ellos, se llegue al mayor número posible de individuos definidos en la estrategia de audiencia. Es decir, elegir aquellos medios que cuentan entre sus audiencias con un mayor número de los individuos determinados por la estrategia de audiencia."⁷¹

Para Mariola García, "la estrategia de medios, junto con la estrategia creativa forman parte de la estrategia publicitaria, como planteamiento estratégico que desembocará en una fase operativa, llamada planificación de medios, en la que se procede a la selección de medios, y dentro de éstos, a elegir los soportes más idóneos para alcanzar los objetivos de la campaña."⁷²

De acuerdo a lo anterior, los medios de comunicación son de vital importancia, tanto para las campañas publicitarias, comerciales como sociales. Es mediante los MC que se pueden difundir los mensajes que una organización o institución desean emitir, los objetivos que persiguen pueden ser varios como:

- Hacer saber a la sociedad sobre la existencia de alguna problemática.
- Tratar de sensibilizar a la población sobre la problemática.
- Informar sobre las diferentes programas de apoyo para resolver algún problema social, y
- En el caso de algunas instituciones, conseguir donaciones, voluntarios y demás ayudas económicas para continuar con su labor.

Los MC, por su alcance, se pueden dividir en dos:

Medios masivos. Su audiencia es muy grande, el emisor y el receptor no tienen contacto directo, el mensaje es efectivo pues llega a mucha gente de manera instantánea. Una característica no muy positiva son sus precios elevados, y es por ésta misma razón que no suelen ser utilizados en campañas sociales.

⁷¹ Ibidem. Pág. 158.

⁷² GARCÍA, Op. Cit. Pág.196.

Las campañas sociales que se ven al aire en los medios masivos de comunicación están subsidiadas por el gobierno o están organizadas por fundaciones de empresas importantes como: Televisa, Telmex, Grupo Salinas, entre otros. Los considerados como medios masivos son:

- Radio
- Televisión
- Prensa

Medios directos, en éstos la comunicación es más directa, se da de persona a persona; es decir, los receptores están cerca y su audiencia no es tan numerosa como en los medios masivos. Los medios directos son los más recomendables para el trabajo con una organización no gubernamental (ONG) y demás instituciones con poco presupuesto. Las campañas publicitarias sociales pueden trabajar y difundirse con:

- Carteles. En este medio no es muy caro, se tiene que escoger los lugares específicos para que lleguen al receptor indicado.
- Trípticos y dípticos. En este medio se incluye información sobre la problemática, características, acciones y formas de apoyo. Además de tiene que incluir teléfono y dirección tanto para brindar ayuda como para recibir donaciones.
- Foros y Conferencias de prensa. Participar en conferencias y foros donde se hable de la problemática con que se trabaja.
- Conferencias. Organizar conferencias para anunciar nuevas acciones, hay que procurar invitar a gente reconocida en el ámbito social para poder mandar boletines de prensa e invitar a representantes de medios masivos de índole cultural o social. Así se puede tener difusión de manera gratuita.
- Talleres. Se organizan talleres para la sociedad y para los integrantes de la propia institución. Los talleres deben ser llevados por un moderador especialista en el tema Dependiendo de sus objetivos se pueden dividir en:

Taller inductivo. Éste va dirigido principalmente a los miembros de la organización, se trata de inducir a trabajar a las personas sobre la problemática o tema específico relacionado con la misma.

Resolución del conflicto. Tanto al público como al personal, aquí se detectan y resuelven los problemas tanto internos como externos que pueden afectar el buen funcionamiento de la ONG.

Sensibilización. Hacer que la gente esté informada de la problemática y sensibilizar sobre el tema de la ONG, para ingresar se debe cumplir con cierto perfil.

Integración. Dirigido al interior de la organización, está relacionado con el ambiente y comunicación interna, todo para que el trabajo en conjunto sea ameno y funcional.

Detección. Las analizan las situaciones que se dan o que se pudieran dar dentro o fuera del mismo equipo.

Todos los medios de comunicación, sean masivos o directos, son muy efectivos, todos tienen una función sólo hay que saber explotarla. Hay que tener muy claro los objetivos que persigue la campaña publicitaria social y, sobre todo, hay que estar consiente del presupuesto con el que se cuenta.

Sí se cuenta con presupuesto no hay que mal gastarlo utilizando todos los medios al mismo tiempo, hay que ver cuáles son los indicados; para esto hay que saber hacer una buena mezcla de medios de acuerdo al receptor meta.

Finalmente se puede asegurar que los medios de comunicación son el principal instrumento de la actividad publicitaria, sea social o comercial. Aunque para poder realizar un plan de medios para una campaña publicitaria social se requiere de mayor creatividad y estrategias. Es un reto para cualquier publicista.

Los medios de comunicación que se utilizarán en esta campaña social contra los trastornos alimenticios en hombres serán cuatro: carteles, anuncios de revista de corte masculino, postales y trípticos informativos. Esta mezcla de medios se ha hecho de acuerdo a nuestro segmento.

En cuanto a la duración de la campaña se estima que sea de seis meses, de febrero a julio de 2010. Este periodo de tiempo fue elegido, principalmente, por tres razones; la primera, que es justo en este lapso donde se presentan dos de las tres temporadas vacacionales oficiales (semana santa y vacaciones de verano).

Durante las vacaciones, los jóvenes aprovechan para salir a diferentes destinos turísticos del país, principalmente playas, y es cuando la exhibición de los cuerpos sale a relucir. Para la gente joven es importante llamar la atención de las demás, crear admiración, ser considerado como alguien agradable físicamente y el no poseer características atléticas puede ser un factor para que las personas traten de conseguirlas a toda costa, incluso de su salud.

La segunda razón para elegir estos meses, es que en marzo llega la primavera y junto con ella la época de calor, incluso en la Ciudad de México. En esta temporada surgen cambios en las hormonas de las personas que las hacen más susceptibles al enamoramiento y, por consiguiente, a la atracción física por los demás.

Y la tercera razón para la elección de este periodo es que no se presentan festividades importantes, como la navidad, que pueden interrumpir o distraer la atención del público objetivo. A continuación se hace un desglose de los medios que se van a utilizar, las siguientes pautas son semestrales y van acompañadas de la explicación de por qué ese medio y los lugares donde se planea sean distribuidos.

Pauta de revista

Medio	Inserción	Anuncio	Tamaño	Sección	Costo unitario	Total
Revista Men`s Health	6	Página completa interior	Carta	Control de peso	\$50, 000.-	<u>\$300, 000.-</u>
Revista automóvil	6	Página completa interior	Carta	Deporte	\$45, 000.-	<u>\$270, 000.-</u>
Revista Maxim	6	Página completa interior	Carta	Deporte	\$45, 000.-	<u>\$270, 000.-</u>
Revista Sport Life	6	Página completa interior	Carta	Fitness	\$35, 000.-	<u>\$210, 000.-</u>
						<u>\$1 050, 000.-</u>

Las revistas serán de gran importancia en esta campaña, se tendrá presencia en ellas durante los seis meses de su duración; el tamaño de la ejecución será de una página completa y se colocará en el interior en página derecha.

Estas revistas se escogieron por ser de las más vendidas en el país, todas ellas tienen como público objetivo a los hombres jóvenes de todos los NSE ya que tienen un costo aproximado de entre 30 y 50 pesos, además son de aparición mensual. A continuación se dan a conocer las características de cada una.

- Men`s Health. Es una guía para el hombre moderno que busca optimizar todos los aspectos de su vida como son la salud, ejercicio, nutrición, sexualidad, trabajo, y curiosidades en torno al mundo masculino. Su segmento es hombres de 19 –34 años, con un tiraje de 200 000 ejemplares y un *pass along* de 5 lectores.
- Revista Automóvil. Es especialista en la materia automotriz, aconseja a las personas que buscan comprar un auto y hace pruebas comparativas. Su segmento son hombres de 13 a 34 años, con un tiraje de 120 000 ejemplares y un *pass along* de 2 personas.
- Maxim. Toca temas de interés masculino como la tecnología, deportes, música, sexo, salud, y por supuesto, mujeres; todos son tratados con una visión

divertida. Su segmento es de 19 a 34 años, con un tiraje de 80 000 ejemplares y un *pass along* de 2 lectores.

- *Sport Life*. Es una revista para aquellas personas con un estilo de vida multidisciplinario y desean plenitud en cuerpo y alma, toma en cuenta a todos los deportes. Su segmento son hombres y mujeres de entre 20 y 40 años, un tiraje de 100 000 ejemplares y un *pass along* de 2 personas.

Pauta de carteles

Medio	Cantidad de carteles	Costo unitario	Costo total
Cartel	35 000	\$25	<u>\$875 000.-</u>

Los carteles serán parte de esta campaña por ser un medio de impacto local y al que se le puede colocar mayor información. En cuanto a la distribución, las escuelas son los lugares donde los jóvenes pasan gran parte del tiempo y por ello se tiene planeado colocar algunos carteles en las fachadas de escuelas preparatorias y universidades; por su ubicación estratégica se piensa en los cinco colegios de Ciencias y Humanidades y las nueve Preparatorias de la UNAM, además de Ciudad Universitaria y las Facultades de Estudios Superiores.

Uno de los lugares de distribución serán algunos de los centros deportivos y de recreación más importantes de la Ciudad de México como son la alameda oriente, el parque de los coyotes, el bosque de Chapultepec, el bosque de Tlalpan y el bosque de Aragón; estos lugares se caracterizan por tener una gran afluencia de gente de todas las edades para realizar cualquier actividad física.

Otro punto de distribución de los carteles serán los centros de salud, clínicas y hospitales de la Ciudad de México como son el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, y el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente. Estos lugares fueron elegidos por tener gran afluencia de personas que, aunque son de todas las edades, pueden obtener la información y compartirla con aquellas personas que la necesiten.

Estos carteles colocados en los diferentes sitios de salud serán de gran importancia pues son en esos puntos donde se encuentran personas capaces de brindar ayuda, y en caso de ser requerido, transferir a los pacientes a lugares de mayor especialización.

Pauta de postales

Medio	Cantidad de postales	Costo Unitario	Total
postal	90 000	\$2	\$180 000.-

Las postales son un medio de gran ayuda por su versatilidad al momento de colocar la información y por su bajo costo. En esta campaña se harán tres diferentes postales, cada una con un diferentes trastorno alimenticio; en el reverso se explicará cuáles son las características de estas enfermedades.

El tiempo de aparición de las postales no será igual para todas; la primera de ellas (anorexia) saldrá en los meses de febrero y marzo, la segunda (bulimia) en abril y mayo, y la tercera (vigorexia) en junio y julio. Con lo cual se planea que cada una de ellas tenga un periodo de dos meses para su distribución.

Su distribución será de manera directa en algunas de las estaciones del metro de la Ciudad de México, sobre todo aquellas que se encuentren cerca de parques, escuelas y lugares de gran afluencia juvenil. Además, se repartirán algunas en centros de salud y hospitales.

Pauta de trípticos

Medio	Cantidad de postales	Costo Unitario	Total
Tríptico	80 000	\$3	\$240 000.-

Este medio de comunicación es de gran ayuda por la cantidad de información que se puede colocar en ellos. En los trípticos se explicará a las personas lo que es un

trastorno alimenticio, se hablará de los tres padecimientos expuestos en esta propuesta de campaña social.

Su distribución será muy parecida a la de la postales, se repartirán en aquellos lugares con gran afluencia de hombres jóvenes como son las escuelas, parques, gimnasios y centros deportivos; se pondrá mayor ímpetu en los hospitales y centros de salud.

FLOW CHART ANUAL: PROPUESTA DE CAMPAÑA SOCIAL CONTRA TRASTORNOS ALIMENTICIO

MEDIO	NUMERO DE INSERCIONES	E N E	F E B	M A R	A B R	M A Y	J U N	J U L	A G O	S E P	O C T	N O V	D I C	COSTO UNITARIO MAS IVA	TOTAL
CARTEL	35 000		XX	XX	XX	XX	XX	XX						\$25.-	\$875, 000.-
REVISTA															
MEN'S HEALTH	6		XX	XX	XX	XX	XX	XX						\$50, 000.-	\$300, 000.-
AUTOMÓVIL	6		XX	XX	XX	XX	XX	XX						45, 000.-	270, 000.-
MAXIM	6		XX	XX	XX	XX	XX	XX						45, 000.-	270, 000.-
SPORT LIFE	6		XX	XX	XX	XX	XX	XX						35, 000.-	210, 000.-
POSTAL	90 000													\$2.-	\$180, 000.-
POSTAL 1			XX	XX											
POSTAL 2					XX	XX									
POSTAL 3							XX	XX							
TRÍPTICOS	80 000		XX	XX	XX	XX	XX	XX						\$3.-	\$240, 000.-
															\$2 345, 000.-

Este Flow Chart anual ilustra la manera en que se utilizará cada medio durante la campaña. Todos los precios incluyen IVA.

3.5 EJECUCIONES

CARTEL 1

**LA ANOREXIA SE
CARACTERIZA POR EL
RECHAZO A LA GORDURA Y
LA BÚSQUEDA DE UN
CUERPO DELGADO**

**RECUERDA QUE LOS
TRASTORNOS
ALIMENTICIOS NO SON
EXCLUSIVOS DE LAS
MUJERES Y ¡TÚ PODRÍAS
SER UNO DE ELLOS!**

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA
RAMÓN DE LA FUENTE

CARTEL 2

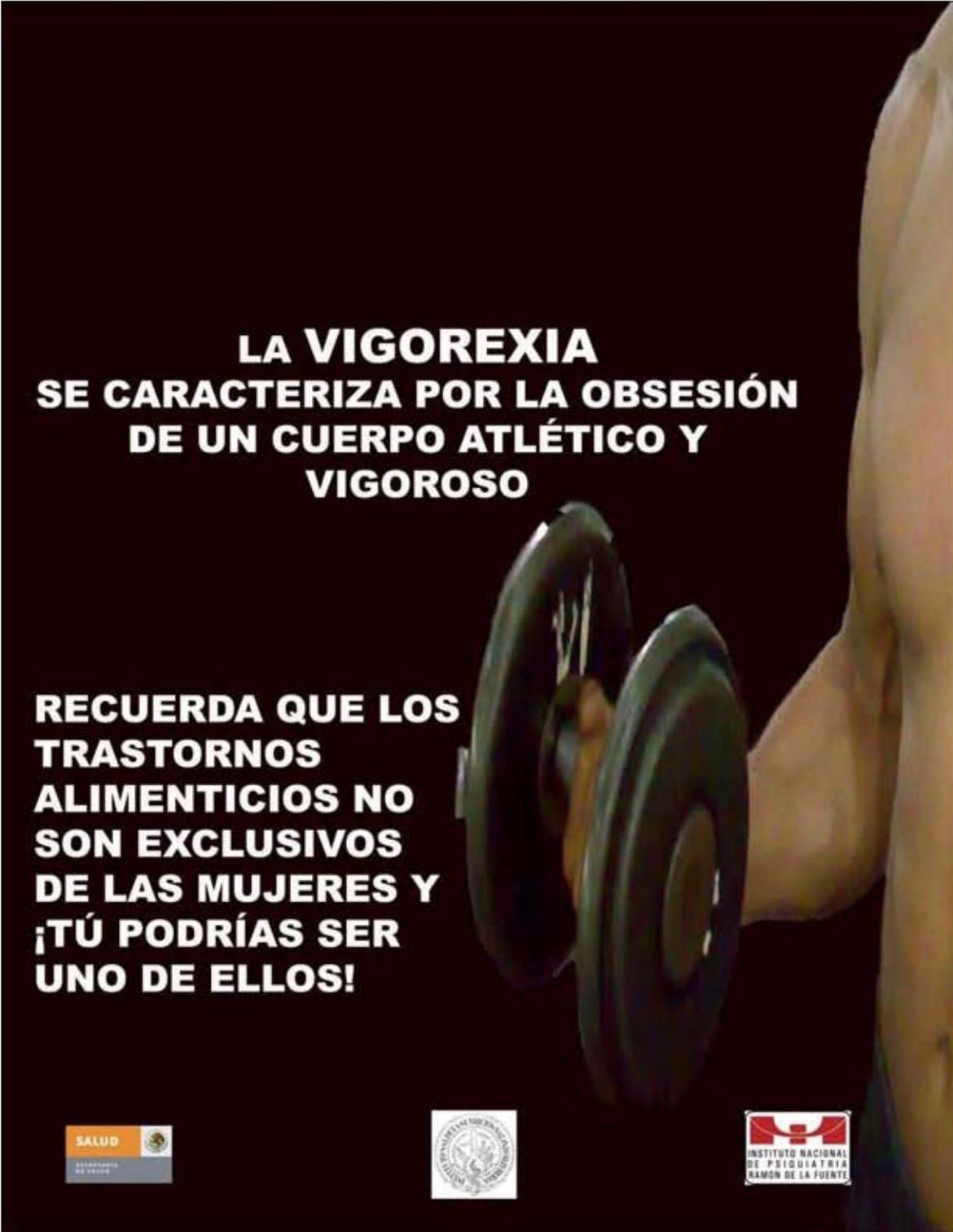


**LA BULIMIA PROVOCA
UN IMPULSO
IRRESISTIBLE POR LA
COMIDA Y
DESPÚES DE LA
SOBREALIMENTACIÓN
VIENE UN VÓMITO
COMPENSATORIO**

**RECUERDA QUE LOS
TRASTORNOS
ALIMENTICIOS NO SON
EXCLUSIVOS DE LAS
MUJERES Y ¡TÚ PODRÍAS
SER UNO DE ELLOS!**



CARTEL 3



**LA VIGOREXIA
SE CARACTERIZA POR LA OBSESIÓN
DE UN CUERPO ATLÉTICO Y
VIGOROSO**

**RECUERDA QUE LOS
TRASTORNOS
ALIMENTICIOS NO
SON EXCLUSIVOS
DE LAS MUJERES Y
¡TÚ PODRÍAS SER
UNO DE ELLOS!**



**POSTAL 1
ANVERSO**



REVERSO

<p>LA ANOREXIA ES UNA ENFERMEDAD QUE SE CARACTERIZA POR EL RECHAZO A LA GORDURA Y LA BÚSQUEDA DE UN CUERPO DELGADO. ALGUNOS DE SUS SÍNTOMAS SON:</p> <p>RECUERDA QUE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTICIA NO SON EXCLUSIVOS DE LAS MUJERES Y ¡TÚ PODRÍAS SER UNO DE ELLOS!</p>	
	
	

**POSTAL 2
ANVERSO**



REVERSO

<p>LA BULIMIA ES UN PADECIMIENTO PROVOCA UN IMPULSO IRRESISTIBLE POR LA COMIDA Y DESPUÉS DE LA SOBREALIMENTACIÓN VIENE UN VÓMITO COMPENSATORIO.</p> <p>RECUERDA QUE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTICIA NO SON EXCLUSIVOS DE LAS MUJERES Y ¡TÚ PODRÍAS SER UNO DE ELLOS!</p>	
	
	

**POSTAL 3
ANVERSO**



REVERSO

<p>LA VIGOREXIA ES UN TRASTORNO ALIMENTICIO CARACTERIZADO POR LA OBSESIÓN DE UN CUERPO ATLÉTICO Y VIGOROSO.</p> <p>RECUERDA QUE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTICIA NO SON EXCLUSIVOS DE LAS MUJERES Y ¡TÚ PODRÍAS SER UNO DE ELLOS!</p>	
	
	

TRÍPTICO

VIGOREXIA

ES UN TRASTORNO ALIMENTICIO CARACTERIZADO POR LA OBSESIÓN DE UN CUERPO ATLÉTICO Y VIGOROSO. SUS SÍNTOMAS SON:

- INTENSAS HORAS DE EJERCICIO.
- ESTRUCTAS DIETAS RICAS EN PROTEÍNAS.
- CONTINUAS LESIONES COMO DISLOCACIONES Y LUXACIONES.
- NO VERSE FORNIDOS A PESAR DE ESTARLO.
- ABUSO EN EL CONSUMO DE ESTEROIDES Y OTROS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS.

ENTRE SUS CONSECUENCIAS FÍSICAS ESTÁN DAÑOS EN EL HIGADO, RIÑONES, PROBLEMAS CARDIOVASCULARES, CÁNCER, TUMORES E IMPOTENCIA.

TODAS ESTAS ENFERMEDADES TIENEN CURA, LO IMPORTANTE ES DETECTARLAS A TIEMPO.

SI CREES PADECERLAS ACUDE A ALGUNA INSTITUCIÓN DE SALUD

RECUERDA QUE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTICIA NO SON EXCLUSIVOS DE LAS MUJERES Y ¡TÚ PODRÍAS SER UNO DE ELLOS!



TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN HOMBRES



¿SABÍAS QUE?

LOS TRASTORNOS DEL COMER SE DESARROLLAN DURANTE LA ADOLESCENCIA Y LA JUVENTUD, PUES SON EN ESTAS ETAPAS CUANDO SE TIENE MÁS DIFICULTAD PARA AFRONTAR LOS PROBLEMAS SOCIALES, SOBRE TODO LOS RELACIONADOS CON SU DESARROLLO.

ESTOS PADECIMIENTOS PUEDEN SER CAUSADOS POR:

- **MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.**
- **BAJA AUTOESTIMA.**
- **LA SEXUALIDAD.**
- **PRESIONES SOCIALES.**
- **LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y SUS MODELOS PÚBLICOS EXHIBIDOS EN LA PUBLICIDAD.**
- **EL CULTO AL CUERPO .**

ANOREXIA

ESTA ENFERMEDAD SE CARACTERIZA POR EL RECHAZO A LA GORDURA Y LA BÚSQEDA DE UN CUERPO DELGADO. ALGUNOS DE SUS SÍNTOMAS SON:

- **RECHAZO A LA COMIDA.**
- **DIETAS CONTINUAS.**
- **LARGOS PERIODOS DE AYUNOS.**
- **PERCEPCIÓN CORPORAL DISTORSIONADA, VERSE GORDO A PESAR DE ESTAR DELGADO.**

ENTRE SUS CONSECUENCIAS SE PUEDEN MENCIONAR LA DIFICULTAD PARA CONTROLAR LA TEMPERATURA CORPORAL, APARICIÓN DE BELLO DONDE ANTES NO HABÍA, PROBLEMAS CARDIACOS, RESEQUEDAD EN LA PIEL, OSTEOPOROSIS , AGOTAMIENTO EXTREMO Y PROBLEMAS DE FERTILIDAD.

BULIMIA

ESTE PADECIMIENTO PROVOCA UN IMPULSO IRRESISTIBLE POR LA COMIDA Y DESPUÉS DE LA SOBREALIMENTACIÓN VIENE UN VÓMITO COMPENSATORIO. LAS PERSONAS ENFERMAS PUEDEN PRESENTAR:

- **ATRACONES DE COMIDA.**
- **VÓMITOS CONTINUOS VOLUNTARIOS.**
- **USO DE LAXANTES Y DIURÉTICOS.**
- **LARGOS PERIODOS DE AYUNO.**

SUS CONSECUENCIAS SON: LESIONES EN LA BOCA, PÉRDIDA DE PIEZAS DENTALES, DESHIDRATACIÓN, GASTRITIS, REFLUJO, COLITIS, CÓLICOS, PROBLEMAS RENALES, INFLAMACIÓN DE LAS GLÁNDULAS PARÓTIDAS Y PROBLEMAS RESPIRATORIOS

3.6 PRESUPUESTO

El presupuesto "es la previsión cuantitativa de los recursos financieros destinados a la actividad publicitaria en un periodo de tiempo determinado, y en orden a alcanzar los objetivos fijados"⁷³

Mariola García, en libro "Las claves de la publicidad", agrega que el presupuesto sirve también como un elemento de planificación y como un elemento de control. De planificación pues debe estar coordinado con los diferentes presupuestos de marketing de la empresa; y como control pues permite conocer exactamente qué es lo que se está haciendo en el campo de la publicidad.

Para tener un mejor control de los costos de publicidad se deben agregar al presupuesto los siguientes elementos:

- Espacios pagados. En este punto de deben mencionar cuánto se ha pagado por inserciones en los medios de comunicación como son: revista, televisión, radio, etc.
- Gastos técnicos. Se debe poner los cuáles han sido los gastos de la fabricación de la publicidad como son fotografías, papel, cámaras, rollos, micrófonos, entre otros.
- Administración. Se incluyen los sueldos de todo el equipo ha colaborado para la realización y distribución de la publicidad.

En el siguiente cuadro se presenta el presupuesto total, desglosando los gastos de cada medio y su porcentaje.

Medios	Presupuesto destinado	Porcentaje por medio
Revista	\$1 050,000.-	45%
Carteles	\$875, 000.-	37%
Postales	\$180,000.-	8%
Trípticos	\$240, 000.-	10%
Total	\$2 345, 000.-	100%

⁷³ Ibidem, Pág. 61.

CONCLUSIONES

A lo largo de este trabajo se explicó cómo y por qué los trastornos alimenticios atacan principalmente a los jóvenes, además, se exponen algunas de las posibles causas de su aparición y proliferación como pueden ser los medios de comunicación y presiones sociales.

Cabe mencionar que los jóvenes son un sector de la sociedad que está en formación; la juventud debe ser entendida como una categoría social y cultural donde el individuo se va formando así mismo de acuerdo a los procesos sociales existentes en su entorno inmediato.

Una de las interrogantes constantes durante la elaboración de este proyecto fue si hay un rango de edad para ser considerado joven, varios autores dan su punto de vista pero no se atreven a dar una respuesta en concreto y aseveran que es un tema muy complejo en una sociedad moderna y cambiante como es la actual.

Sólo por mencionar algún rango de edad, en el caso específico de México, se cuenta con el Instituto de la Juventud que se encarga de los temas y problemas relacionados con los jóvenes mexicanos. Durante una conferencia en la Ciudad de México, su directora general Isabel Priscila Vera Hernández, afirmó que para ellos el rango de edad para ser considerado joven es de los 12 a los 29 años.

Dejando de lado la controversia de las edades, los jóvenes se ven inmersos en una serie de cambios físicos y psicológicos que los pueden orillar a momentos de crisis y desesperación. Para contraponer esta idea se debe mencionar a Fize, quien asegura que no hay una existencia real de crisis sino que la sociedad y los elementos que la integran ven con malos ojos las acciones y condiciones vividas por individuos en la búsqueda de su identidad.

Durante esta etapa de formación, sobre todo en los primeros años, el tema de la autocritica y autodestrucción física y mental en los jóvenes es una constante ésta surge como respuesta a una dificultad a existir provocadas por las condiciones sociales y culturales.

Existen varias formas de hacerse daño como es el consumo de drogas, el alcohol, la autoflagelación, la auto represión y desvalorización de sí mismo; todos estos puntos son característicos de jóvenes que se desviaron en el camino de la búsqueda de su identidad, los elementos con los que se encontraron no fueron suficientes o los correctos para su formación.

Otro elemento de formación en la juventud es la personalidad entendida como procesos psicológicos que se producen en los seres humanos y los condiciona actuar, en su vida diaria, de determinada manera ante una situación interna o externa. La creación de ésta se empieza a dar desde la infancia, los niños observan los modelos que están a su alcance y empieza el proceso de la identificación.

El ser humano, al ser un individuo social, está en constante contacto con otros miembros de la sociedad y esto sucede en diferentes ambientes o situaciones donde las personas tienen que elegir su manera de comportarse; además de cumplir con diversos roles y sus funciones establecidas por los otros y por uno mismo con el pleno objetivo de integrarse y ser aceptado por el resto de la comunidad

Es importante comprender que cada individuo maneja varios roles en el transcurso del día y por supuesto, más aún a lo largo de la vida. Así mismo, cada vez que la gente acepta y cumple con sus derechos y obligaciones mantiene estatus planteado por la sociedad.

Para entrar y comprender el caso específico de los hombres se tiene que mencionar el concepto de masculinidad ha acompañado a la figura del varón por varias generaciones ya, pero qué significa verdaderamente "ser masculino". Este término está relacionado con la supuesta superioridad del hombre ante la mujer, en aspectos biológicos, sociales y culturales.

Hasta hace pocos años, el papel del hombre era el de proveedor del hogar y protector de su familia, mientras que las mujeres estaban limitadas al hogar y cuidado de los hijos; sin embargo, los papeles sociales, tanto de los hombres como de las mujeres cambiaron y siguen en constante transformación; estos cambios tan

vertiginosos han provocado que los varones se sientan desplazados y un tanto golpeados en su orgullo. Al hombre actual únicamente le queda aceptar que no existen una superioridad real sólo diferencias biológicas.

Además la sociedad exige, actualmente, que los hombres se preocupen por su aspecto físico, éstas exigencias han provocado que las personas en la búsqueda de belleza y aceptación, se obsesionen a tal grado de dañar su integridad física y mental. Para ejemplificar se puede mencionar que las mujeres que cuidan de su aspecto y cuerpo exigen que su pareja lo haga también.

Un elemento a mencionar es la connotación e importancia que la sociedad actual le da a aquellas personas que consideran bellas o atractivas. Para algunas personas la belleza y un cuerpo atlético son elementos fundamentales para lograr ser catalogadas como exitosas.

Conforme a lo anterior, se puede justificar el hecho de que poseer un cuerpo bello, apreciado por los demás miembros de la sociedad, es uno de los anhelos de los mexicanos jóvenes actuales, tanto para hombres como para mujeres; el no estar a gusto con su físico tiene rezagos en la autoestima y desenvolvimiento de las personas con su entorno.

Por todo esto, no es de extrañarse que los trastornos de la conducta alimentaría se desarrollen durante la adolescencia y la juventud, pues son en estas etapas cuando se tiene más dificultad para afrontar los problemas sociales, sobre todo los relacionados con su desarrollo.

Para los jóvenes, y parte de la sociedad, el éxito en la vida está condicionado a una buena imagen física por lo que hay que hacer lo que sea para conseguirla, y es así como la juventud se obsesiona y la hace vulnerable a los trastornos alimenticios.

Además los jóvenes encuentran en su forma de comer la única manera de controlar algo, pues sienten que su vida se les escapa de las manos; en el comer o no comer encuentran una opción de consuelo para ya no sentirse tan mal; sin embargo, no

tienen conciencia de que su mala alimentación, ya sea restrictiva o compulsiva, los está llevando por una falsa y peligrosa salida.

Para que la aparición de estos padecimientos se deben presentar alguno o varios factores como pueden ser descuidos o distanciamientos familiares, pérdida de valores, seguridad, autoestima, presiones de amigos o laborales, entre otros. Hay que aclarar que la familia es una institución importante en la formación de la juventud pero no debe ser considerada como la causante de estos trastornos, como se ha venido diciendo, se debe presentar una combinación de factores personales y sociales.

Todos los anhelos de delgadez siempre van acompañados de baja autoestima y de una fuerte autocrítica, éstas pueden ser causadas por rechazos y burlas hacia las personas con sobrepeso o muy delgadas; en la mayoría de las ocasiones, es en la niñez donde estos comentarios pueden dejar serios problemas y traumas.

La alimentación es un tema importante en este proyecto, pues la mala educación alimenticia que se tiene en México ha provocado que estos trastornos se inmiscuyan en todos los sectores de la sociedad y como comunicólogo es importante aportar algo para la solución de este conflicto.

Una buena alimentación balanceada debe estar combinada de acuerdo a los cinco grupos de alimentos; un plan alimentario correcto debe ser personalizado, tomando en cuenta las actividades que realiza cada persona y diseñado por un profesional.

El trastorno alimenticio más conocido es la anorexia, enfermedad en la que los pacientes se restringen todo tipo de alimentos por el miedo a engordar, no es que no les dé hambre sólo que ingerir alguna comida los hace sentir culpables y los desestabiliza aún más. Rechazo a la comida, dietas continuas, largos periodos de ayunos, percepción corporal distorsionada y verse gordo a pesar de estar delgado son algunos de sus síntomas. Sus consecuencias son: dificultad para controlar la temperatura corporal, aparición de bello donde antes no había, problemas cardiacos, resequedad en la piel, osteoporosis, agotamiento extremo y problemas de fertilidad.

Otro trastorno alimenticio es la bulimia, padecimiento provoca un impulso irresistible por la comida y después de la sobrealimentación viene un vómito compensatorio. Las personas enfermas pueden presentar: atracones de comida, vómitos continuos voluntarios, uso de laxantes y diuréticos y largos periodos de ayuno. Sus consecuencias son: lesiones en la boca, pérdida de piezas dentales, deshidratación, gastritis, reflujo, colitis, cólicos, problemas renales, inflamación de las glándulas parótidas y problemas respiratorios.

La vigorexia es un trastorno caracterizado por la obsesión de un cuerpo atlético y vigoroso, sus síntomas son: intensas horas de ejercicio, estrictas dietas ricas en proteínas y bajas en grasas, no verse fornido a pesar de estarlo y abuso en el consumo de esteroides, hormonas y otros suplementos alimenticios. Entre sus consecuencias físicas están daños en el hígado, riñones, problemas cardiovasculares, cáncer, tumores e impotencia.

Durante muchos años, los trastornos alimenticios fueron considerados como enfermedades exclusivas de las mujeres pero, en los últimos años, los estudios han demostrado que el 10% de los casos son varones.

La detección oportuna de todos estos trastornos alimenticios puede hacer la diferencia, estas patologías tienen cura; los enfermos necesitan ser tratados de manera multidisciplinaria, ayuda de especialistas en nutrición y psicólogos.

Por último, es importante mencionar que este trabajo se hizo con fines informativos esperando que, los datos aquí expuestos, contribuyan a que los jóvenes estén alertas sobre estos trastornos alimenticios y que no sea visto como una forma más de difundir mensajes para la proliferación de estos padecimientos.

ANEXOS

ANEXO 1

Afecta vigorexia a hombres jóvenes, según IMSS

Son varones de entre 17 y 35 años el rango más afectado por la llamada *enfermedad de la belleza* masculina; resaltan problemas óseos y musculares en los enfermos

REDACCIÓN EL UNIVERSAL

CIUDAD DE MÉXICO MIÉRCOLES 29 DE OCTUBRE DE 2008

14:00 Especialistas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), indican que afectaciones como problemas óseos, daños musculares, desgaste de tendones, convulsiones, mareos, dolores de cabeza, taquicardias, aislamiento social, baja autoestima, ansiedad y depresión, pueden ser resultado del llamado síndrome de adicción al ejercicio, conocido como "enfermedad de la belleza": la vigorexia.

Dunia de Martini Romero, médico adscrita al Hospital de Psiquiatría "Dr. Héctor Tovar Acosta", comentó que se trata de un tema relativamente nuevo y en México no existen estadísticas precisas, sin embargo, las estimaciones internacionales han comprobado que 95 por ciento de los pacientes que presentan el trastorno son varones entre 17 y 35 años de edad.

Señaló que esta enfermedad se asocia a la obsesión compulsiva de la alimentación, pero a diferencia de la anorexia o la bulimia, es un problema especialmente masculino y se caracteriza por la preocupación perturbadora del físico y una dismorfofobia o distorsión del esquema corporal.

Explicó que son dos las manifestaciones más visibles del padecimiento: la extrema actividad del deporte y la ingesta compulsiva de alimentos para subir de peso, ya que al verse en el espejo, los varones se visualizan delgados y con poco desarrollo muscular.

"Este trastorno implica una adicción a la actividad física; los vigoréticos, suelen realizar ejercicio excesivamente, a fin de lograr un desarrollo muscular mayor de lo normal, de lo contrario se sienten débiles. A esta exigencia se suma la distorsión en la alimentación que se hace patente en una dieta poco equilibrada, en la cual la cantidad de proteínas y carbohidratos consumidos es excesiva, mientras que los lípidos se reducen", acotó la especialista

Un vigorético es adicto a desarrollar masa muscular, por lo que puede llegar a ingerir más de 4 mil 500 calorías diariamente, cuando lo habitual para los varones son 2 mil 500 aproximadamente. En ocasiones presenta alteraciones metabólicas provocadas por el consumo de esteroides, que producen repentinos cambios corporales y de humor.

Para este padecimiento, el IMSS brinda un tratamiento integral farmacológico y terapéutico por medio de psicoterapia y antidepresivos. La terapia funciona para mejorar la confianza y seguridad del paciente, mientras que los medicamentos estabilizan sustancias del cerebro como serotonina y dopamina, indispensables en el funcionamiento de las emociones y, de ser necesario, se proporciona ayuda con especialistas de nutrición.

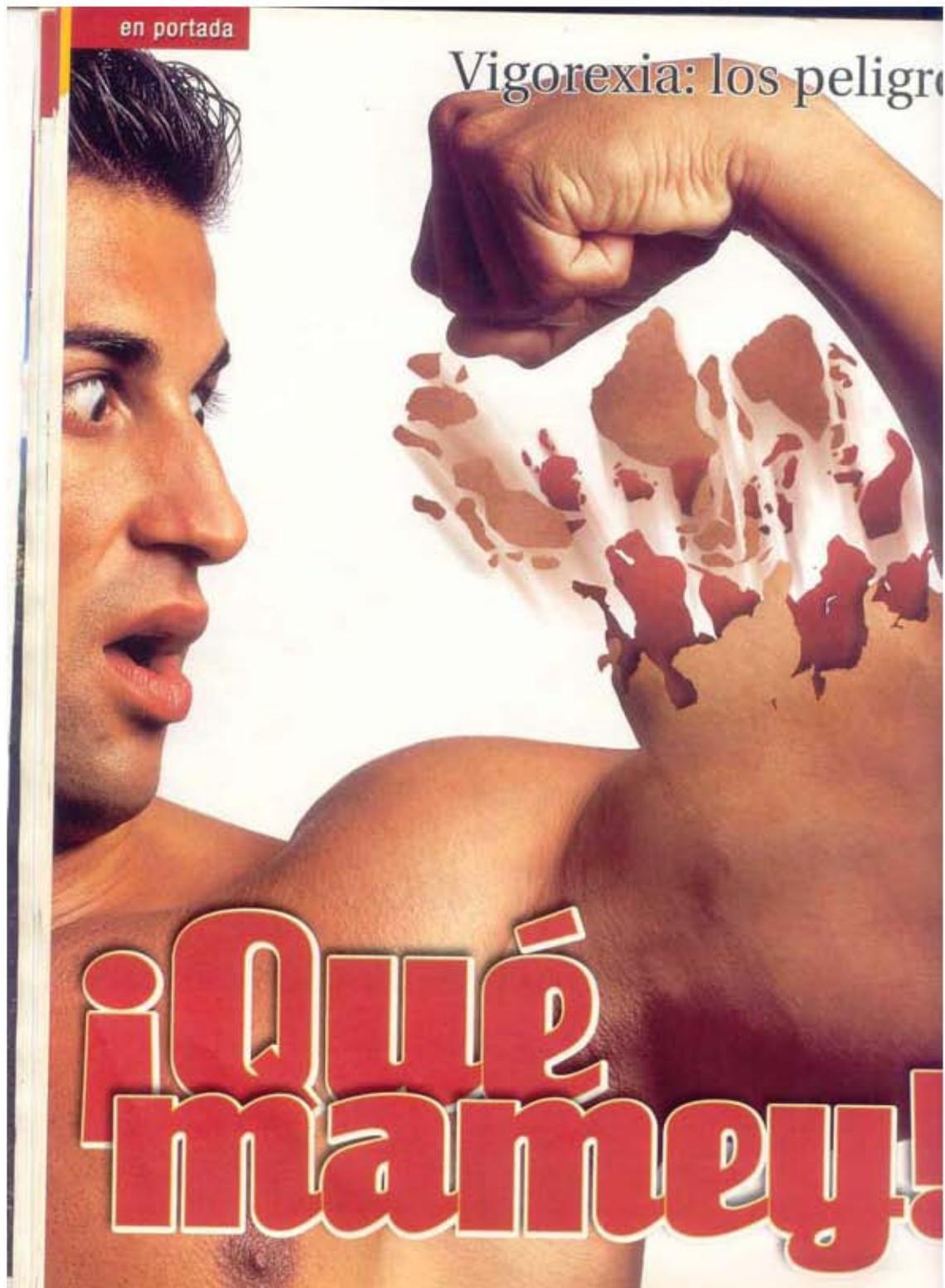
La vigorexia, comenta de Martini Romero, compromete la salud física y mental de los pacientes, ya que frecuentemente manifiestan depresión y si el ejercicio es incesante puede ser peligroso, al grado de producir problemas cardiacos. El individuo con este síndrome, sufre por ver su imagen distorsionada y puede lesionarse al tratar de alcanzar un cuerpo ideal.

La psiquiatra subrayó, según boletín del IMSS, que este padecimiento esta sub diagnosticado, debido a que las personas solo acuden a consulta o solicitan la ayuda de un profesional, hasta que ven afectada su vida.

Finalmente Dunia de Martini indicó que algunos síntomas para identificar a una persona con vigorexia son: pasar largas horas en el gimnasio a fin de lograr una estética corporal casi perfecta, contar de manera excesiva las calorías y carbohidratos de los alimentos y, pese a ello, continuar insatisfecho con su apariencia física.

FUENTE: <http://www.eluniversal.com.mx/notas/551165.html>

ANEXO 2



de la obsesión por el músculo

Aquellos que se pasan la vida metidos en el gimnasio y nunca se ven en buena forma física corren el riesgo de sufrir **vigorexia**, una patología que afecta sobre todo a los hombres. Tras este trastorno se esconden personas con grandes dosis de insatisfacción personal y dificultades de relacionarse socialmente.

La preocupación constante por la imagen está haciendo mielera tanto en hombres como en mujeres. Pero si en los casos de anorexia, la búsqueda de la delgadez a toda costa, predominan las víctimas femeninas -el 95% son mujeres-, los varones obsesionados por su imagen son los más propensos a sufrir lo que ya se denomina vigorexia. El doctor Jorge Gama, presidente del Consejo Nacional de Medicina del Deporte, señala que es un trastorno tan nuevo que el término, como tal, no es familiar para los especialistas en medicina del deporte, pues

ni siquiera la Asociación Americana de Psiquiatría (APA) -que elabora un manual de criterios de diagnóstico de las enfermedades psiquiátricas- la ha incluido en su última edición.

Sin embargo, los expertos definen la vigorexia como una obsesión permanente por conseguir un cuerpo perfecto desde un punto de vista estético y físico. "Es un trastorno psicológico que, por lo general, padecen las personas con problemas de autoestima y que desean marcar los músculos de su cuerpo a toda costa", explica Ismael Levin, doctor de medicina deportiva de Médica Sport, y agrega que "es una obsesión que modifica los hábitos alimenticios, provoca un ejercicio excesivo del cuerpo y, además, fomenta la ingesta de sustancias que ayudan a incrementar la masa muscular, pero que ocasionan problemas como hipertensión o priapismo".

Las siete reglas de oro

De acuerdo con especialistas de la Asociación de Fisoculturismo y Levantamiento de Potencia, antes de que comiences cualquier actividad deportiva existen algunos factores que debes tomar en cuenta:

- 1 Ejercita un día un músculo y déjalo reposar al siguiente.
- 2 Cuando no te sientas bien física o emocionalmente, lo más adecuado es que no te fuerces y descanses.
- 3 No todas las rutinas aplican para todas las personas, mucho menos si eres principiante.
- 4 Si deseas ingerir algún complemento proteínico, pregunta a un experto cuál es el más indicado para ti.
- 5 Recuerda que todos los suplementos alimenticios requieren de un periodo de reposo, de lo contrario pueden ocasionar graves trastornos en tu organismo.
- 6 No ejercites determinado músculo si has sufrido una lesión.
- 7 No te gufes tanto por tu peso, pues el volumen de la masa muscular incrementará de manera normal y es posible que aumentes unos cuantos kilos.

Cómo me gusto

El psiquiatra estadounidense Harrison Pope, profesor de Psiquiatría en la Universidad de Medicina de Harvard en Massachusetts, describió por primera vez la vigorexia a mediados de los noventa en la revista *Psychiatric News*. Decía que cerca de un millón de estadounidenses que acudían regularmente al gimnasio podrían padecer este desorden emocional. "En algunos casos, las personas que presentan anorexia nerviosa también muestran principios de vigorexia, ya que son dos patologías que están sumamente relacionadas", indica Levin.

Aunque no todos los que hacen ejercicio a diario y se preocupan por la imagen son vigorexicos. Mientras se cumplen los

La obsesión por el deporte puede afectar la libido

períodos establecidos por los entrenadores, no debe haber ningún problema al respecto. Según los especialistas, quienes caen en este trastorno se caracterizan porque abandonan cualquier afición que no sea la de muscularse, adaptan sus responsabilidades laborales o de estudios a las horas del ejercicio físico –con lo que desciende su rendimiento– e incluso permiten que se resientan sus relaciones sexuales con tal de ahorrar energías. "Pasan mucho tiempo frente al espejo porque se vuelven sumamente narcisistas y ni siquiera disfrutan de su cuerpo por considerarlo imperfecto", afirma el psicólogo social Miguel Cornejo, a lo que añade: "Incluso, llegan a exigirle a su pareja que también guarde la línea de manera exagerada y apartan a la familia de su vida cotidiana debido a los cambios hormonales que presentan y a los largos periodos de tiempo que pasan en el gimnasio".

Daños y perjuicios

Estas alteraciones en el comportamiento van acompañadas por cambios en los hábitos de comer. "Recurren a alimentos sanos, como las verduras, las frutas y diversos complementos alimenticios, lo cual no es malo. Sin embargo, no llevan una dieta rica en carbohidratos y grasas, sino que sólo se enfocan en consumir proteínas para aumentar la masa muscular", comenta Levin. Las claras de huevo, las pechugas de pollo y el atún enlatado son algunos de sus alimentos predilectos. El problema es que las dietas muy bajas en grasas, unidas a un exceso de ejercicio, pueden acarrear graves trastornos. En la mujer son patológicos los niveles por debajo del 10% de grasa, mientras que en el hombre el límite está sobre el 7%. Por debajo, las mujeres dejan de menstruar, y en ambos casos se pierde el apetito, hay alteraciones del sueño, pérdida de la motivación, del entusiasmo y de la libido.

Por otro lado, estas personas suelen acudir al médico porque toman anabólicos para aumentar su masa muscular y temen los riesgos, o porque se sienten deprimidas, un síntoma provocado al someter a

Castigando el cuerpo

Nadie pone en duda que practicar deporte aporta muchos beneficios para la salud. El problema aparece cuando esto se convierte en una obsesión sólo por motivos estéticos. Karen Carpenter –vocalista del grupo The Carpenters–, pasaba horas ejercitándose en su bicicleta fija y por más delgada que estuviera, ella seguía sintiéndose gorda. Así se comportan los vigorexicos:



Descansos

Los deportistas compulsivos siempre entrenan al límite de sus fuerzas y no suelen respetar los periodos de reposo recomendados por los especialistas. Cuando el organismo es sometido a un entrenamiento, sufre una sobrecarga de la que sólo se recupera durante la pausa.

● **Es conveniente...** Entrenar con descansos bien planificados según la intensidad del ejercicio y las condiciones de la persona. Así, por ejemplo, un entrenamiento aeróbico requiere de al menos 24 horas de recuperación, pero en uno de fuerza pueden necesitarse hasta 48.

su organismo a un exceso de ejercicio sin tomar una alimentación adecuada. "Si se desea reducir medio kilo, por ejemplo, es necesario quemar entre 3.500 y 4.000 calorías, lo cual equivale a dos maratones", explica Gama. Por lo tanto, "si las personas se obsesionan con bajar esta cantidad en una sola sesión no deben consumir menos alimentos de los que están gastando porque la etapa de crecimiento puede verse afectada, existir una fatiga excesiva y, en casos extremos, hasta una **homeostasis**", añade el especialista.

Insatisfacción personal

Detrás de esta patológica obsesión por la propia imagen, los psiquiatras afirman que es común que se esconda un sentimiento de insatisfacción personal. Por este motivo, aquejados los que padecen piensan que arreglando su cuerpo van a conseguir, en definitiva, gustarse más a sí mismos. "Los vigorexicos tienen un complejo de inferioridad, desean ser el foco de atención, su autoestima está por los

Testosterona natural

Aunque la testosterona sintética es una de las sustancias más mencionadas al hablar de aumento de la masa muscular, utilizarla con este objetivo puede ser peligroso y está prohibido. Y es que el organismo –salvo en ciertos casos para los que los médicos sí prescriben el uso de la sintética– produce de forma natural la cantidad suficiente de esta hormona, responsable, entre otras cosas, de la formación de los órganos sexuales en el hombre, de algunos de sus cambios físicos y de su potencia sexual. La mujer también la produce, aunque en cantidades mucho menores. En todo caso, así actúa la natura:

Lesiones

Cuando uno se obsesiona por su forma física, el exceso de ejercicio puede provocar un aumento de la masa muscular, pero los tendones y ligamentos se fuerzan demasiado, lo que suele causar lesiones. Por lo general, los afectados continúan con sus ejercicios a pesar de las dislocaciones, echando mano y abusando, de analgésicos y estimulantes.

● **Es conveniente...** Fortalecer a la vez tejido muscular y conjuntivo -ligamentos-, lo que se consigue con entrenamientos planificados y descansos. Las personas que realizan ejercicio en condiciones óptimas sufren menos lesiones.

Entrenamiento

Estas personas pueden entrenar seis horas cada día y no por motivos profesionales. Por supuesto, un vigorésico no falta nunca al gimnasio, y si lo hace tiene un enorme sentimiento de culpa.

● **Es conveniente...** Hacer entre tres y cinco sesiones de ejercicio por semana, de hora y media como máximo, siempre supereditando el tiempo y la intensidad a las condiciones físicas de cada persona.

Alimentación

Las dietas hiperproteicas y muy bajas en grasas son habituales. "Las proteínas tienen una función anabólica que puede crecer el músculo, pero tan sólo deben constituir el 20% de la alimentación diaria de un adulto, por lo que si se excede la administración de anabólicos, por ejemplo, sólo se lleva a cabo el efecto esteroideo, creando más perjuicios que beneficios", asegura Jorge Gama, presidente del Consejo Nacional de Medicina del Deporte.

● **Es conveniente...** Mantener dietas equilibradas con un 50 o 60% de hidratos de carbono, entre un 20 y un 25% de proteínas y un 15% de grasas. Y, además, unas 2.500 calorías.

- CEREBRO.** Es posible que favorezca la concentración y la memoria.
- LIBIDO.** Aumenta el deseo sexual.
- VOZ.** Durante la pubertad hace que la voz se haga más grave.
- PELO.** Estimula el crecimiento de vello en la cara, el pecho, los genitales y las axilas.
- MÚSCULOS.** Incrementa la masa.
- GRASA.** Puede reducir la grasa corporal en el organismo del individuo.
- ÓRGANOS.** Desencadena el crecimiento de los órganos sexuales en el hombre.
- HUESOS.** Esta hormona eleva su densidad y los hace crecer.

TESTOSTERONA POR EDAD (NANOGRAMOS/ DL)

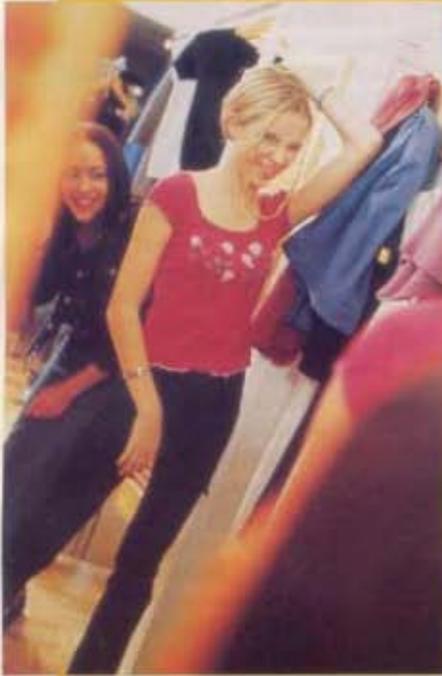
La curva sexual. El nivel de testosterona natural evoluciona a lo largo de la vida del hombre. La máxima producción se da entre los 15 y los 30 años -puede llegar incluso hasta los 2.000 nanogramos por decilitro de plasma sanguíneo-, y a partir de esta edad desciende.

41 quo@editorial.televisa.com.mx

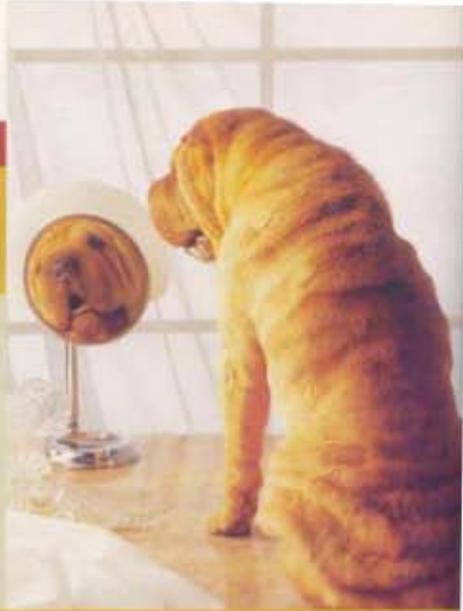
Los vigoréticos nunca se sentirán lo suficientemente musculados

Patologías similares

La vigorexia coincide en diversos aspectos con la anorexia, un trastorno con el que en algunas ocasiones camina de la mano, pues ambas obsesiones tienen como objetivo principal permanecer en forma y modelar la figura.



• **Rechazo del físico.** Los anoréxicos nunca se verán lo suficientemente delgados y los vigoreticos jamás se encontrarán lo bastante musculados. "Es tal la obsesión, que nunca están satisfechos, ya que su meta es la perfección y por eso es que, a veces, llegan hasta la muerte", indica el psicólogo Miguel Cornejo.



• **Obsesión por la dieta.** Se puede dar el caso de vigoreticos que, por estar tan pendientes de lo que comen en exceso y luego vomitan ante el temor de haber consumido más grasas de la cuenta, como ocurre en la bulimia nerviosa. Aunque, según los especialistas, también hay hombres que, con una dieta normal, hacen seis o siete horas de ejercicio, con lo que bajan de peso de manera alarmante.

• **Incidencia.** En la adolescencia, la gente propensa puede caer más fácilmente en ambas enfermedades. "Aunque depende del país, de la educación y del carácter de la persona, los jóvenes de entre catorce y 20 años de edad pueden alargar la etapa de la adolescencia, resultando imposible superarla", afirma Cornejo. Además, estas patologías empiezan a ser frecuentes entre cuarentones. "Existe mucha gente madura que desea permanecer joven a toda costa", agrega el especialista.



→ **se** suelen y, en lugar de causar sensación, llegan a ser molestos porque constantemente se están exhibiendo para tener más gente a su alrededor", aclara Cornejo. Por lo general, los afectados no suelen reconocer que son víctimas de este trastorno porque no se sienten enfermos. Además, al contrario de lo que puede ocurrir con la anorexia, su aspecto físico no les delata ante los demás, ya

que están musculosos y aparentemente en muy buen estado físico. Hay quienes aseguran que con esta patología también pueden surgir algunos comportamientos bulímicos, pues con tal de estar en forma y no dejar de gozar de ciertos alimentos, ciertos vigoreticos se inducen el vómito. Al momento de buscar las causas que pueden llevar a muchos chicos a adoptar esta actitud, los expertos coinciden

en culpar al entorno y el culto al cuerpo de la sociedad actual y aseguran que el patrón estético del hombre obliga a estar fuerte, lo cual se identifica con el éxito. "En los últimos diez años se ha servado una gran obsesión social por mantenerse en forma y verse bien, lo que varias personas se sienten oprimidas por guardar la línea", afirma la Levín. De hecho, la publicidad

Los anabólicos pueden disminuir el tamaño de los testículos y agrandar la próstata

¡Un rico licuado!

Entre los más radicales amantes del músculo es común tomar, además de anabolizantes, algunos suplementos dietéticos en forma de jugos, batidos o píldoras. Estas son algunas de las sustancias más comunes:

- **Carnitina.** La pusieron de moda los italianos durante el Mundial de Fútbol España 82. Es un nutriente natural que acelera el paso de la molécula de ácido graso a la célula del músculo. En consecuencia, favorece la obtención de energía a través de las grasas y el logro de más rendimiento. Si se toma bajo asesoramiento médico, no suele tener efectos secundarios de importancia. La carnitina es un compuesto de muchos de los llamados quemadores de grasas.
- **Creatina.** Esta proteína contribuye al desarrollo muscular y a aumentar la resistencia. Cuando se hacen esfuerzos intensos y cortos, la ATP, una sustancia del músculo, pierde una molécula, convirtiéndose en ADP. La creatina la repone para que vuelva a convertirse en ATP. Así se pueden hacer más esfuerzos explosivos y aumentar la capacidad de entrenamiento. Tomada en exceso puede provocar calambres, hipertono muscular y problemas en hígado y riñones.
- **Efedrina.** Es un estimulante con el que se superan los momentos de decaimiento durante el entrenamiento. "Es un derivado de los esteroides que tiene un efecto de rebote, es decir, cada vez se requiere de una dosis mayor para generar el efecto deseado", mantiene Gama.
- **Esteroides anabolizantes.** Favorecen la creación de la masa muscular de una forma muy rápida, pero sus consecuencias son nefastas. Los esteroides ayudan a la recuperación rápida, por lo que son muy útiles en los deportes de fuerza. Los riesgos derivados de su consumo son enormes: pueden disminuir el tamaño testicular, producir impotencia, hipertrofia de próstata y de clitoris en mujeres. Su consumo también puede ocasionar cáncer de próstata, quistes y tumores en el hígado y enfermedades cardiovasculares.



Un factor que influye en gran medida en este problema, pues constantemente muestra modelos masculinos y femeninos raquíticos que se convierten en un serón acinadinal a seguir. El propio Harrison Pope, en su reciente libro *El complejo de Adonis*, asegura que el 46% de los hombres estadounidenses con un peso normal piensa frecuentemente en su apariencia, algo que no resulta extraño si se tiene en cuenta que en 1999 los varones de Estados Unidos se gastaron unos 180 millones de dólares en pagar cuota al gimnasio y comprar aparatos para hacer ejercicio en casa.

Si te interesa

- www.ctnavarra.es/inam/ponencia.htm
- [www.arrakis.com/canales/salud/ lista_articulos.phtml](http://www.arrakis.com/canales/salud/lista_articulos.phtml)
- www.lavida.cl/anorexia.html
- www.elmundo.es/salud/271/27N0016.html

HIPERTEXTO

Hirsutismo. Así se le llama al crecimiento excesivo de vello en la mujer.

Priapismo. Continua y dolorosa erección.

Homeostasis. Es la tendencia del organismo a la estabilidad en su medio interior dentro de ciertos límites. Su alteración provoca enfermedades, y si los líquidos corporales no regresan a su estado de equilibrio, con frecuencia ocurre la muerte.



punto de vista



José Jesús GONZÁLEZ, presidente de la Asociación de Fisicoculturismo y Levantamiento de Potencia.

"Más allá de la voluntad propia, quienes padecen vigorexia acuden al gimnasio casi siempre por necesidad"

¿Puede un entrenador saber si uno de sus alumnos padece vigorexia?

Por lo general, las personas que presentan esta patología acuden a nosotros sin gusto alguno y hasta llegan a quedarse llorando afuera del gimnasio porque se dan cuenta de que más allá de la voluntad propia existe una necesidad. Otros comienzan a ingerir esteroides sin justificación alguna y mantienen una alimentación inadecuada. Sin embargo, este trastorno no siempre resulta fácil de detectar.

¿A qué se debe que muchos hombres se obsesionen más que las mujeres por marcar los músculos?

Creo que la razón principal radica en la cultura, pues existe un mayor porcentaje -95%- de varones que practican deportes rudos que requieren de un gran esfuerzo y entrenamiento físico, como box, lucha olímpica, fútbol americano o karate.

En México, ¿existen muchos deportistas que padecen vigorexia?

En mis 20 años de entrenador he sabido de unos cuantos casos. Sin embargo, todo el que desee ingresar en concursos y alcanzar un nivel competitivo a escala internacional debe utilizar esteroides, lo que muchas veces puede provocar vigorexia. Las federaciones deportivas permiten el uso de algunos de ellos, pero los índices de consumo ilegal se dan a escala mundial, no sólo en nuestro país.

¿Qué pueden hacer las personas que apenas se inician en el fisicoculturismo para no caer en una obsesión?

Lo principal es buscar a un experto en la materia que los guíe durante sus rutinas, evitar el uso de anabólicos innecesarios, hacer tres comidas balanceadas al día y acudir a un nutriólogo para mantener una dieta equilibrada.

quo@editorial.televisa.com.mx

Fuente: MOTTA, Jimena. "Vigorexia: los peligros de la obsesión por el músculo" en Revista Quo. Enero de 2001, No. 39.

BIBLIOGRAFÍA

BARFIELD, Thomas. **Diccionario de antropología**. Siglo XXI. México, 2000. 652 pp.

BAUDRILLAR, Jean. **La sociedad del consumo**. Plaza Janés. España, 1974.

CAPULIN, Carla. "**El triunfo**" en **Revista Impacto**. 07 de Agosto de 1995, No. 1237. Págs. 19-27.

CRISPO, Rosina. **Anorexia y Bulimia. Lo que hay que saber**. Gedisa Editorial. España. 2001. 214 pp.

DIEGUEZ Gonzáles, Carlos. **Trastornos alimentarios**. Mc Graw Hill, España, 2002. 261 pp.

DURON, Roland. **Diccionario de Psicología**. Diccionarios AKAL, España. 1998. 615 pp.

ERIKSON, H. Erick. **Identidad, juventud y crisis**. Paidós, Buenos Aires. 1968. 260 pp.

FIZE, Michel. **¿Adolescencia en crisis? Por el derecho al reconocimiento social**. Siglo Veintiuno, México 2001.

GALIMBERTI, Umberto. **Diccionario de psicología**. Siglo XXI. México, 2002. 1221 pp.

GARCÍA Uceda, Mariola. **La claves de la publicidad**. Escuela Superior de Gestión Comercial y Marketing. Madrid, 3era Edición, 1999. Pág. 188.

GÓMEZ, Joan. **Hablemos de bulimia**. Edit. Hispano Europea. Barcelona, 2002. 128 pp.

GUELAR, Diana. **Adolescencia y trastornos del comer**. Gedisa Editorial. Barcelona, 2000. 350 pp.

HAIRE, Rom. **Diccionario de psicología social y de la personalidad**. Paidós. Buenos Aires.

LEVINE, Robert A. **Cultura, conducta y personalidad**. Akal Editor. Toledo. 1973. 431 pp.

MANCILLA Díaz, Juan Manuel. **Trastornos alimentarios en Hispanoamérica**. Manual Moderno. México, 2006.

MEDINA, Agustín. **La publicidad**. Acento editorial, España, 2001.

MERANI, Alberto L. **Diccionario de Psicología**. Grijalbo. Barcelona. 1976. 270 pp.

MORRIS Charles G. **Psicología un Nuevo enfoque**, 7a edición. Prentice-Hall México 1992.

NARDONE, Giorgo. **Más allá de la anorexia y bulimia**. Paidós. España, 2004. 114 pp.

NATERAS Domínguez, Alfredo. **Jóvenes, culturas e identidades urbanas**. UAM, México, 2002.

RAUSH de Herscovici, Cecilia. **Anorexia nerviosa y bulimia**. Paidós. Buenos Aires, 2004. 200 pp.

SCHULTZ Don E. **Elementos esenciales de la estrategia publicitaria**. Mc Graw Hill, México, 1992.

T Sherman, Roberta. **Bulimia. Una guía para familiares y amigos**. Trillas, México, 1999. 155 pp.

TINAHONES Madueño, Francisco. **Anorexia y bulimia**. Ediciones Díaz de Santos. España, 2003. 165 pp.

VANDEREYCKEN, Walter. **Anorexia y bulimia. La familia en su génesis y tratamiento.**

Edit. Martínez Roca. Barcelona, 1991. 87 pp.

YOSIFIDES, Aris. **Bulimia y anorexia. Clínica de los trastornos alimentarios.** Editorial

Brujas. Argentina, 2006. 108 pp.

HEMEROGRAFÍA

MOTTA, Jimena. **"Vigorexia: los peligros de la obsesión por el músculo" en Revista**

Quo. Enero de 2001, No. 39.

CIBERGRAFÍA

<http://www.fundaciontelevisa.org/salud/anahi-contr-la-bulimia-y-anorexia.html>

<http://blogs.esmas.com/fundaciontelevisa/>

<http://www.df.gob.mx/>

<http://www.unam.mx/>

<http://www.esmas.com/editorialtelevisa/>

http://quetzal1.innsz.mx/index.php?option=com_content&task=view&id=24&Itemid=65

<http://www.inprf.org.mx/ligas/ubicacion.html>

<http://www.eluniversal.com.mx/notas/551165.html>