

La otra cara de la Anorexia y Bulimia

Cada vez hay más información sobre la anorexia y bulimia, la cual comúnmente consiste en decir lo que las personas hacen y las consecuencias físicas de dichas enfermedades. Es importante hablar sobre esto, pero existe cierta información sobre el tema la cual es poco conocida ya que pocos conocen y muestran la otra cara de la anorexia y bulimia.

A través de un escrito de una muchacha que tuvo bulimia, iré dando un panorama amplio de lo que son estas enfermedades, y sobre todo lo que hay detrás de ellas.

*Una de las enfermedades más mencionadas en los últimos años es la anorexia o bulimia (como se le quiera llamar). La enfermedad de la vanidad, el culto a la figura, el reflejo de la vacía sociedad actual, la obsesión por adelgazar, el inalcanzable deseo de perfección, o ¿quizá la justificación de la niña caprichosa...?. O por otro lado, **¿la enmascarada salida del sentimiento, la oculta frustración de una infancia incompleta, la furia y el dolor más profundo encapsulado, la lucha interior contra el patrón establecido, la propia vida “anestesiada” o la soledad y el vacío más cruel que yo haya sentido?***

En un principio se creyeron dos enfermedades distintas que partían de un desorden alimenticio, pero poco a poco se ha notado que la enfermedad es prácticamente la misma, solamente que cada una en un polo distinto.

*Estas enfermedades no pueden ser vistas desde otra perspectiva que no sea la psicológica. **El trastorno de alimentación siempre tiene su origen en la persona, en su historia, en su confrontación con la vida.** En ningún momento es esta enfermedad lo equivalente a una adicción, como lo promulgan en distintos lugares.*

***Es una enfermedad que está ligada directamente con los sentimientos que se han vivido escondiendo** como: la tristeza, alegría, frustración, enojo, felicidad... Una persona que esconde o evita algún tipo de sentimiento normalmente buscará inconscientemente la forma de sacarlo, o vivirá como “anestesiado”, insensible por completo y pareciendo completamente racional, estado en el cual el ser humano no puede permanecer, puesto que gran parte de su naturaleza es sentir.*

Ahora me doy cuenta de que al principio este acontecimiento siempre coincidía con algo trascendental que estuviera haciendo en mi vida: una decisión importante, un pleito, una emoción muy grande, una desilusión, o simplemente nervios por alguna situación.

Pero conforme fue pasando el tiempo, esto ocurría más y más, y siempre me aclaraba a mí misma que yo tenía el completo control de la situación, hasta

que el problema me fue envolviendo poco a poco, muy sutilmente, sin darme cuenta, ya estaba completamente metida en el problema y pensando las 24 horas del día en comida. Siempre era un querer dominar tan siquiera mi alimentación, ya que mi vida y lo que me rodeaba me dominaba a mí, pero se volvió un "infierno alimenticio"; de repente ya no hacía nada más que pensar en comer: despertaba pensando qué iba a desayunar, comer y cenar, y en la comida ya estaba planeando qué iba a comer al día siguiente.

Creo que no puedo explicar con palabras el infierno que viví, la obsesión por controlar la comida era tan fuerte que ésta me hizo perder el control, estar en esta situación no fue nada fácil, darme cuenta que ya no estaba en mis manos me aterraba, más de alguna vez pensé que nunca saldría de ahí, por momentos pensaba que me estaba volviendo loca.

Ahora sí no sentía nada, estaba completamente "ánestesiada"; no sabía lo que quería, a dónde iba, qué esperaba de la vida, incluso "qué fregados" estaba haciendo en este planeta, vivía una crisis existencial y no sabía ni siquiera lo que tenía.

Esta enfermedad la mayoría de las personas comenzamos viviéndola en silencio, ocultándola, y muchas veces ni siquiera sabiendo qué es lo que se tiene realmente, por supuesto, la situación es todavía más angustiante.

Estoy a punto de ser dada de alta en una clínica multidisciplinaria donde comía todos los días, tenía un terapeuta personal, terapias de grupo, actividades artísticas como pintura y escritura para poder exteriorizar lo que no podía decirse con palabras, también un poco de ejercicio, pero sobre todo mucho cariño y entendimiento de todas.

Fue ahí donde aprendí a sentir, a entender por qué las cosas son de una manera y no es tan fácil cambiarlas, cómo cada persona tiene su propia historia y no puede darte lo que no tiene, aceptar mi parte y responsabilidad en las relaciones humanas, sean cuales sean, a tomar el control de mi propia vida y dejar lo que no me corresponde, a hacer a un lado lo que nunca fue mío pero al mismo tiempo parecía haberlo sido desde un principio, a luchar contra la obsesiva perfección, entender desde dentro que no puedo ser perfecta... en pocas palabras, y por supuesto con ayuda de mi familia también... aprendía a vivir.

Creo que lo que nos dice esta chica aclara bastante lo que hay detrás de un trastorno de alimentación. La verdad es que son enfermedades muy dolorosas y complejas, por lo que para salir de ellas se necesita ayuda de personas que conozcan del tema y sean profesionales.

Por último, quiero añadir un cuestionario por si quieres saber si alguien pudiera tener un trastorno de alimentación, y también unos tips para poder acercarte para platicar con alguien quien pudiera tener un trastorno de alimentación.

¿Cómo detectar que alguien tiene un trastorno de alimentación?

- Me veo y me siento gorda aunque otros me dicen que estoy muy delgada.
- Tengo una preocupación excesiva respecto a mi peso.
- No puedo dejar de pensar en la comida
- Cuando siento que he comido demasiado suelo vomitar o usar laxantes o diuréticos.
- Acostumbro comer a escondidas porque me avergüenzo de que me vean comiendo.
- Me siento deprimido o culpable después de haber excedido con la comida.
- Siento que soy incapaz de parar de comer o de controlar la cantidad de alimento que ingiero.
- Recorro al ayuno o al ejercicio excesivo para intentar controlar mi peso.
- Uso medicamentos para bajar de peso.
- He tenido alteraciones en mis ciclos menstruales.

¿Cómo acercarse y hablar con alguien que pudiera tener un trastorno de alimentación?

- Elige un lugar y un momento en los que no haya interrupciones ni prisa
- Manifiesta empatía y comprensión
- Manifiesta tu preocupación por lo que has observado y habla desde lo que tu sientes
- Presenta información de los recursos para el tratamiento
- No discutas ni caigas en una lucha de poder
- Acepta tus limitaciones

Si tienes alguna pregunta sobre el tema, con gusto te atenderemos en el teléfono 31 25 00 34 o en el correo electrónico contacto@ifitaf.com