Para salir de la anorexia y la bulimia

Lic. Mónica Urdapilleta Carrasco

Muchas personas creen que las personas que tienen anorexia y bulimia son vanidosas, lo cual es falso. Los trastornos de alimentación se presentan, porque para muchas personas son su "ultima salida a la esperanza de vivir".

Quisiera platicarte un poco más sobre estas enfermedades, pero no desde mis palabras, sino desde las de una muchacha que narra su historia.

Mi nombre es Esther, tengo 24 años y estuve en un centro donde atienden a personas con trastornos de alimentación ya que yo comía compulsivamente y me dirigía a tener bulimia. Mi lucha con la comida inició a los 14 años, cuando inicié mi primer dieta, ya que yo sentía que**lo único que me faltaba para ser la hija perfecta era deshacerme de 10 kilos que tenía de más.**

Duré 9 años en esta terrible lucha con la comida; en dietas, sin poder disfrutar de ningún alimento, contando calorías y alejándome del mundo por sentirme gorda. Siempre decía que tenía que estar a dieta porque cuando fuera delgada entonces sería feliz y podría tener muchos amigos. Me sentí sola durante toda mi preparatoria y casi toda mi universidad porque según yo la gente no me aceptaba porque tenía unos cuantos kilos de más.

Mis días giraban en torno a la comida, lo primero que pensaba al levantarme era qué iba a desayunar, y al dormirme me hacía un juicio severo sobre cómo había comido.

Muchas veces dejé de comer y me laxaba para deshacerme de todo lo que comía. También pensé en vomitar para bajar más rápido de peso, pero ahora agradezco no haberlo hecho ya que me doy cuenta de todo lo que mis compañeras sufren cuando vomitan.

Entré a tratamiento pensando que pronto saldría pues mi único problema era la comida. Pero no fue así **me di cuenta de todo el dolor que había en mi vida, el cual para no sentirlo lo deposité en la comida**. A través de mis terapias **me di cuenta de toda la exigencia que había hacia mí con el propósito de ser la hija ejemplar . Yo era la que cargaba con los problemas de mi familia y quería que fueran felices, así es que me había decidido salvarlos haciendo todo lo que estuviera en mis manos por solucionar sus problemas en especial los de mis papás.**

También me di cuenta de que puse una inmensa**barrera en mis sentimientos, lo cual me ayudó a no sentir nada.**

Mi mejor amiga era la comida, ya que ella era la que me escuchaba y me apapachaba. Me costó mucho trabajo alejarme de ella ya que ahí depositaba lo que yo sentía.

Gracias al tratamiento que recibí, empecé a encontrarme conmigo y a dejar atrás mi obsesión por la comida.

Mis terapeutas **me enseñaron a cuidarme, a no permitir que nadie me lastimara y a que yo no me siguiera lastimando.**

Después de 15 años de vivir un verdadero infierno respecto a la comida, llevo 8 años estable en mi peso, **experimentando mis sentimientos, y valorando a la mujer que soy.**

La preocupación por la comida ha quedado atrás, ahora **soy feliz porque me quiero y me cuido, y no por el peso que indica la báscula.**

Fue mucho el dolor que viví al tener esta enfermedad, sufrimiento que no le deseo a nadie. Lástima que en la sociedad se sigue pensando que una persona para ser feliz necesita ser bella y con muy buen cuerpo, cuando no es cierto. Una persona es feliz cuando se da la oportunidad de conocerse y de amarse.