

## **Ana y Mía: Dos palabras, una obsesión mortal**

Publicado originalmente en Marzo de 2009

*Presiones familiares, problemas personales y emocionales así como la promoción de la imagen delgada como el ideal de la belleza abren la puerta a los desórdenes alimenticios que pueden desembocar en una salud devastada o en la terminación de una vida.*

Ana y Mía son dos palabras que para gran parte de la gente no tienen mayor significado. El que alguien diga “quiero ser Ana” o “quiero ser Mía” no representan ningún peligro, claro está, a menos que sepas que Ana y Mía son las formas de referirse a la anorexia (Ana) y la bulimia (Mía), dos desórdenes alimenticios que están causando estragos en gran parte de la población juvenil no solo de nuestro país, sino también del mundo.

El manejo de la nueva y enflaquecida imagen perfecta en los medios de comunicación ha alterado la meta buscada por las jóvenes preadolescentes y las que pasan los veintes. El cuerpo exuberante del 90-60-90 tipo Marilyn Monroe o fregada la cosa Jennifer López ha quedado atrás, lo que manda en estos momentos son las chicas delgadísimas tipo Paris Hilton, aquellas a las que difícilmente les encuentras forma; es en esos momentos en que las chicas buscan una identidad cuando estas enfermedades hacen su aparición y si se les permite entrar, difícilmente saldrán de la vida de quien la padece...a no ser que se lleve esa vida con ellas.

### **Anorexia**

La anorexia hace su aparición cuando la persona se obsesiona con bajar de peso. ¡Nada es suficiente! Comen cada vez menos, hacen mucho ejercicio, siguen las dietas más exageradas y menos recomendables y ciertamente bajan de peso, pero nunca lo suficiente, porque para ellas siempre lucen pasadas de peso.

### **Bulimia**

La bulimia es más difícil de detectar debido a que la persona que la padece come perfectamente bien, pero posteriormente se provocan el vómito con la finalidad de no engordar. La persona bulímica no deja de comer ni hace ejercicio, simplemente devuelve la comida después de haberla ingerido. Ambos padecimientos han proliferado de manera alarmante en nuestros días, dejando a quienes las han sobrevivido una estela de secuelas que las acompañarán de por vida, y digo las que han sobrevivido porque en muchos casos la persona muere, pero peor aun, todo sucede de conformidad, porque estas enfermedades son aceptadas por las chicas de manera parecida a la forma en que sucede con las sectas fanáticas y sus seguidores, así que las jóvenes obsesionadas por el peso han construido grupos de apoyo en donde se convencen unas a otras de que su enfermedad no es tal cosa, sino un estilo de vida y que nunca serán lo suficientemente delgadas.

### **Pro-Ana y Pro Mía.**

Es así como se definen a las páginas y foros que se encuentran en Internet en las que se hace labor a favor de la anorexia y la bulimia y en donde se pueden encontrar muchas barbaridades que van desde consejos para engañar a los padres para que no detecten sus padecimientos, dietas extremas –solo agua por ejemplo- para bajar de peso, trucos para sentirse llenas y así no comer o instrucciones para provocarse el vómito de manera efectiva y discreta, además claro, de aconsejar no buscar tratamiento para su mal al considerar que estos padecimientos no son una enfermedad. Cabe destacar que estas páginas y foros cambian constantemente de dirección para no ser ubicadas, solo quienes están inscritos reciben los avisos de cambio y esto es porque incurren en comportamientos que inducen a un lento suicidio. Solo observen estas frases de algunas de estas páginas:

*“No entienden que esto es perfección y no una enfermedad. Ellos son los enfermos por decir idioteces. La anorexia o la bulimia no son enfermedades, son formas de vida.”*

*“Recuerda que los huesos son los que definen la belleza del cuerpo.”*

*“Es preferible morir antes que estar gorda.”*

Sorprendente, ¿no? Más sorprendente aun puede resultar informarles que el detonador de estas enfermedades puede ser un comentario tan simple como “oye, estás subiendo de peso, ¿verdad?”, “te veo más cachetoncita”, que combinados con un momento de baja autoestima o de depresión convierten un problema de peso –que inclusive podría ser inexistente- en una obsesión, obsesión que puede convertirse en un riesgo de muerte si se ve motivada por gente igual de desorientada. Justamente por eso hay que tener los ojos muy abiertos, existen señales que quizás parezcan sutiles, pero que si son detectadas a tiempo pueden evitar males mayores.

Las personas que padecen desórdenes alimenticios en la mayor parte de los casos saben que tienen un problema y que están haciéndose un mal terrible, pero al mismo tiempo no son capaces de solucionarlo, su obsesión por el

sobrepeso es muy superior a sus fuerzas. No requieren solo tratamiento médico, sino psicológico para poder superar todas las ideas erróneas que se han acumulado en su mente.

La anorexia y la bulimia no son un padecimiento cualquiera, sino desordenes alimenticios graves que pueden costarle la vida a la persona que la padece. La prevención es la mejor defensa. No se debe hacer mofa constante de una persona con sobrepeso ni se debe idealizar a las personas que tienen un físico delgado pero anormal. Recuérdese que el peso correcto en las mujeres corresponde al rango de más o menos 5 kilos de su altura superior al metro, por ejemplo, una chica de 1.60 m. de altura debe tener un peso ideal entre 55 y 65 kilos. Las personas debemos procurar tener salud y estar contentos con nuestro cuerpo, si se quiere adelgazar hay maneras normales de hacerlo bajo una supervisión adecuada, además, los hombres siempre preferiremos una chica que tiene lo suyo donde se debe y no a una que no le encuentras nada por más que le buscas.

¡Mucho ojo con las señales! Entre más pronto se detecten los desordenes, mejor. Prevención antes que corrección, ¿no creen?

-----  
Reporta cualquier página Pro-Ana y Pro Mía a: [www.protegeles.com](http://www.protegeles.com)

Algunos síntomas de alerta:

- Miedo excesivo a subir de peso.
- Perdida de peso notable.
- Uso de ropa holgada para disimular la pérdida de peso.
- Alteraciones en la menstruación.
- Miedo a comer en frente de otras personas.
- Irritabilidad.
- Alteraciones del sueño.
- Ejercicio excesivo.
- Excusas para no comer (dolor de estómago, estudios, etc.).
- Perdida del esmalte en los dientes y caries.
- Desmayos.
- Indigestión al comer.
- Estreñimiento.
- Caída del cabello.
- Aparición de lanugo (vello como el de los bebés).
- Prominencias óseas (ej.: costillas y escápulas visibles).
- Excesiva sensibilidad al frío.
- Piel pálido-amarillenta, reseca. Puede haber acné y pérdida significativa del cabello, debido a anemia y trastornos hormonales.
- Debilidad y mareos.
- Calambres musculares.
- Constipación.