

NO TE TRASTORNES CON TRASTORNOS ALIMENTICIOS

por Susan Broadwell (con Kim Bubablo)

He trabajado con estudiantes por más de 13 años, he dado conferencias en las universidades y en fraternidades a mujeres que tienen problemas con trastornos alimenticios y auto imagen. Estas áreas son difíciles para las mujeres hoy en día. Yo me he enfrenté este problema.

Estas son historias de dos amigas mías:

Brenda: Cada domingo por la mañana todos hacíamos que no veíamos cuando Brenda llegaba y tomaba una dona en el desayuno, entonces ella pensaba que nadie notaba cuantas se comía o que ella regresaba momentos después a tomar una más como si fuera su primer dona del día. Pero sabíamos que ella comía por dos o tres horas y que realmente le gustaban las donas. Una noche en los dormitorios, cerca del área de estudio mientras esperaba para entrar a los baños, escuché el crujir de una papa frita. Me di cuenta de que Brenda no podía dejar de comer. Yo había tenido problemas de anorexia y supe que ella tenía serios problemas pero no sabía que hacer y así me quedé sin hacer algo al respecto. Yo pensaba: 'bueno, mucha gente lo hace y no es mi tarea meterme en la vida privada de alguien' además no quería perder la amistad que tenía con ella. Era muy importante para mí.

Judy: Era obvio que judy estaba perdiendo peso. Ella se veía bien pero observé que adelgazaba cada vez más y se le notaba cuando se ponía shorts. Era como si pudiera ver sus huesos. Le pregunté sobre su situación y me dijo que si había perdido algo de peso pero era solo por mucho estrés pero que estaba bien. Luego me di cuenta de que judy iba dos veces al día al gimnasio por dos o tres horas cada vez que entraba. Se la pasaba estudiando cuando todas nos íbamos a cenar y nos decía que no tenía hambre porque había comido algo temprano en su cuarto. Entonces como sus amigas que éramos decidimos ponernos a dieta con ella sin tener la menor idea de que ella se estaba matando a sí misma y estaba muriendo.

Tal vez conozcas a alguien que tenga problemas con un desorden alimenticio o incluso te preguntas si lo tienes o no. Es algo muy común en la universidad en estos días. Si crees que tienes problemas con algún desorden alimenticio, quiero que sepas que hay una forma de sentirte libre y conocer lo que es el verdadero amor y la aceptación. Si tu búsqueda por ser aceptada te ha llevado a querer ser delgada a cualquier precio (ya sea por medio del vomito o dejando de comer) quiero que sepas que hay una mejor manera, la cual explicaré más adelante.

Primero me gustaría que entendiéramos lo que es un trastorno alimenticio. Hay dos tipos de trastornos alimenticios principales: Anorexia Nervosa y Bulimia. Estos son más comunes en la mujer que hace actividades demandantes como el ballet, la gimnasia, modelaje y artista profesional. Aunque cualquiera puede ser afectada. Este problema suele aparecer en la adolescencia o en la juventud. Tiene mucho que ver con la toma de decisiones (como dejar la universidad), la independencia de la persona, teniendo mucho estrés, cuando no hay forma de combatir los conflictos emocionales y la presión. Puede venir a consecuencia de una ruptura con el novio o esposo. Los hombres también están propensos a estos trastornos, especialmente los luchadores o velocistas, incluso alguien a quien le conviene tener muy poco peso como un Jockey (jinete de caballo). Generalmente el problema es visto en mujeres.

Características de La Anorexia:

1. Negación a mantener el peso normal -- usualmente se encuentran 15% menos de lo normal. Por ejemplo, si mides 1.60 y tu peso es de 42 Kgs. estas por debajo de tu peso. Solo por el hecho de que seas delgada tampoco quiere decir que seas anoréxica, lo hereditario juega un papel importante.
2. Miedo a ganar peso o ser obesa. Casi todas las jóvenes temen eso. Se ejercitan intensamente, incluso llegan a la hiperactividad. (Yo solía estudiar de pie porque quemaba más calorías que estando sentada.) es común desarrollar un régimen de ejercicio alto y de muchas horas por día o más de una vez al día.
3. Imagen distorsionada del cuerpo. La persona se ve así misma con sobrepeso cuando la realidad es todo lo contrario de acuerdo a las tablas de pesos regulares.
4. Retraso en por lo menos tres ciclos menstruales. (Un fenómeno que es común en las atletas, y no es necesariamente anorexia.)
5. Con apetito, cuando el trastorno se vuelve más severo las consecuencias son la depresión y la apatía.

Muchas personas pueden tener uno o más de los síntomas anteriores.

Solo sí se tiene todos los síntomas es que puede ser Anorexia Nervosa -- La anorexia nervosa usualmente inicia con una pérdida de peso por dieta o enfermedad pero dejemos que el diagnostico final sea determinado o supervisado por un doctor calificado.

La Bulimia Nervosa se caracteriza por:

1. Un deseo de comer en exceso que se conoce como "atacón", seguido por una purga. (Muchas personas hacen esto cuando hacen dietas o tienen restricciones por lo que comen)
2. Descuido en lo que se come. Generalmente tienen un atracón en secreto o comen hasta quedarse dormidas. Un atracón de estos pueden contener desde 1,000 hasta 60,000 calorías.
3. Una persona generalmente hace ayunos, se ejercita de forma intensa, se provoca vómitos, usa diuréticos, anfetaminas y laxantes. Los laxantes solo actúan en la parte inferior del sistema intestinal cuando la comida es retenida en la parte superior; también causan pérdida de agua y un estomago plano pero como consecuencia hay un efecto de rebote que trae fluctuaciones de peso, hinchazón por retención de líquidos y estreñimiento.
4. Fluctuaciones de peso de más de 20 kilos por atracones y ayunos. Debido a esto la persona bulímica puede estar sobre o por debajo del peso normal. No es normal causar el vomito para controlar lo que se come todos los días; esto puede darse después de una fiesta o una cena. Se vuelve cotidiano cuando no se puede controlar lo que se come. Sin darse cuenta comienza a purgarse 2 o 3 veces por día.

Una persona anoréxica puede llegar a dejar de comer tanto que su cuerpo empieza a tener problemas. Ya no se puede controlar el hambre y comienza a tener atracones pequeños hasta llegar a una atracón desmedido y para contrarrestar el posible peso que esto le ocasione, se purga.

Consecuencias de un trastorno alimenticio:

Hay de un 15% a un 20% de mortandad para aquellos que padecen Anorexia Nervosa. Con esta enfermedad una persona se esta muriendo de hambre literalmente y el cerebro con el corazón pueden encogerse de manera que causan serios problemas al organismo.

Una mujer con bulimia puede mantener un peso normal y pensar que no corre ningún peligro. Pero provocarse vomito habitualmente puede causar deshidratación, latidos del corazón irregulares o incluso un paro cardiaco, dientes con caries, derrames internos, etc. Conocí a una estudiante en su último año de la universidad que era bulímica desde antes de entrar a la misma y su voz quedo dañada permanentemente, ahora tiene voz ronca todo el tiempo. Esto a causa de sus días de bulímica.

Anorexia y Bulimia son las formas más efectivas para suicidarse lentamente. Pero, ¿Cuáles son las razones para que alguien sufra trastornos alimenticios? Hay muchas causas:

1.- Se enfatizan los atributos físicos. Se dice que entre mas delgado sea una persona, más seguridad tiene de alcanzar el éxito, sea, sexual, social incluso profesional.

2.- Nuestra relación familiar. Cuando algún miembro de la familia sufre de un trastorno alimenticio, significa que algo anda mal no solo con la persona sino con toda la familia. Hay muchos agentes. Tal vez la familia le da mucha importancia al aspecto físico. O también puede ser que la familia no expresa sus sentimientos, especialmente la ira. Usualmente uno de los papás o los dos, sobre influyen en la infancia de una persona. A veces la familia se encuentra en una situación de alcoholismo o de ingestión de alguna droga y los sentimientos de inseguridad están fuera de control causando que el niño busque su desahogo y protección en su alimentación.

3.- Un tercer factor que influye en estos trastornos, tiene que ver con auto imagen y personalidad. Los anoréxicos y los bulímicos a menudo son perfeccionistas y exitosos. Tienen un gran potencial en sentido ético y moral. Regularmente, son ejemplo a los demás y obedientes. Tratan de agradar y por eso esconden su enojo de los demás y de ellos mismos.

Ellos se sienten inseguros de si mismos y actúan como si tuvieran que probar su capacidad en todo momento. Esto es lo que una estudiante dijo: "Tengo este nudo continuo en mí estomago. No me había dado cuenta de ello. Proviene de estar preocupada por los 'demás'. No sé quienes son pero me preocupa que vean en mí a una joven insegura y no una mujer adulta y madura que debo ser. Parece que tengo mis atracones cuando me siento insegura de mi misma"

Casi todos podemos pasar por esto alguna vez. Pero para las personas que sufren estos trastornos es más frecuente y más intenso. Esta mujer trata de tener el control de todo pero teme no poder hacerlo. Duda de si misma sobre su aspecto, sus

habilidades, sus talentos y siente que lo único que puede hacer es tener el control de su propio peso.

Mi Historia

Ahora que ya explique un poco sobre estos trastornos, déjenme platicarles sobre mí. Nací en un hogar que se veía bien desde el exterior. Teníamos dinero, una casa enorme, vacaciones en lugares exóticos, nos veíamos contentos. Pero en el interior era una historia totalmente diferente. Mi papá era adicto al trabajo y al alcohol. Mi hogar no era predecible y aunque tenía todo lo materialista que pude haber deseado, nunca tuve el amor ni la aceptación de mi padre. Aprendí a muy temprana edad a no tenerle confianza ni a depender de él porque siempre me desilusionaba. 'por supuesto que llegaré a cenar con ustedes, lo prometo.' Y así otra noche más me iba a dormir sin verle. 'lo prometo, tomaré el siguiente vuelo y estaré contigo para ver tu juego, créeme, no me lo perdería por nada.' Y por más intentos de lograrlo ver en la audiencia, era inútil porque él no llegaba.

La imagen y prestigio eran importantes para mi papá: cómo te veías, te vestías, la casa que tenías, el carro que manejabas, el dinero que tenías, etc. Así que muy joven aprendí que no importaba como estuvieras por dentro sino lo que mostrabas por fuera.

Mi hogar era impredecible e inestable porque mi papá era un alcohólico. Nunca sabía si lo encontraría 'de buenas' o borracho y de mal humor; o escucharlo gritar en la noche borracho hasta que la policía llegara a casa para llevárselo; o despertar en la mañana, encontrando sola a mi mamá porque él se había marchado en medio de la noche. Siempre desee su amor y aceptación pero nunca los tuve. Siempre busque ser la mejor, sacar buenas notas, y solo para escuchar: 'buen trabajo querida, me tengo que ir; nos vemos después.'

Una noche, mi vida se vino abajo cuando me levante y escuche a mis papas peleando. Mi papá había tenido una aventura y mi mamá quería el divorcio. Sentí mucho miedo, me sentí sola. ¿A quien podía recurrir? En mi casa lo que pasaba adentro, adentro se quedaba. No decíamos nada afuera, teníamos que cuidar la imagen que tenían de nosotros. Fui muriendo por dentro lentamente. Me veía bien por fuera pero por dentro me reprimía en mi propio mundo. Esa era la dicotomía de mi vida: lo que era en el exterior y lo que realmente pasaba en mi interior. Eran polos totalmente diferentes. Por fuera me veía bien, segura, sociable, con las mejores notas, todo bien. Pero por dentro yo estaba asustada, me sentía sola, confundida y molesta.

Muy seguido, me encontraba en medio de sus peleas y me refugiaba en mi cuarto viendo televisión, esperando que no vieran que yo estaba ahí. Nadie se dio cuenta

de todo el tiempo que pase encerrada. Mi madre trataba de sobrevivir. Mientras estaba en mi cuarto, invente un nuevo mundo mas seguro para mí, la televisión me controlaba. Comencé a imaginar a la gente que salía en la TV y sus vidas familiares. Quería ser como ellos porque se veían felices. Pero todo esto era solo fantasía y pronto estaba en un mundo falso. Comencé a renunciar a todo y a todos.

Mis notas eran las mejores y nunca fui rebelde, así que mis padres me dejaban hacer lo que quisiera sin meterse conmigo. El peor de mis días llegó, mis padres le decían a mi hermana que ya tenían el divorcio. Pensé que moriría en ese momento. Mi mamá lo había solicitado y mi papá estaba furioso. Él nos dijo a mi hermana y a mí que nuestra madre había arruinado nuestras vidas y que nunca tendríamos ni comida ni dinero en la casa. Dijo que viviríamos en la calle y que olvidáramos la escuela. Tuve mucho miedo y me sentí impotente por la situación en la que estábamos.

Tenía 15 años cuando comencé a engordar. Mis amigos hablaban de dietas y ejercicios y me dije ¿por qué no? Lo necesitaba. Pero el ejercicio se convirtió en una obsesión y un escape para mí. Al principio eran 30 minutos diarios, después una hora, mas adelante unas horas, hasta que lo hacia todo el tiempo cuando estaba en casa. No podía estar quieta en clases. Me preguntaba cuantas calorías perdería si sacudía mis piernas, o si caminaba de la escuela a mi casa. Deje el desayuno y empecé a perder unos kilos.

La gente me decía que estaba perdiendo peso y que me veía bien. 'Me siento bien' pensaba, y si me volvía popular entonces no seguiría herida por dentro. Así que me ejercitaba cada vez más, deje también el almuerzo y más adelante la cena. Vivía con solo unos cientos de calorías al día. Perder unos 2 kilos se volvieron 4 kilos, después 6 y 8, etc. Me ejercitaba de 5 a 7 horas al día. Este proceso dejó de ser placentero. No me podía concentrar en otra cosa más que en las calorías que ingería. ¿Cuántas he comido? ¿Cuántas he quemado? ¿Cómo evito comer y cenar? No podía detenerme y sentí perder el control cada vez más. Me sentía sola y sin ayuda, aquello que había empezado como un juego tonto se había tornado en obsesión y dolor. En diciembre de ese año llegue a los 45 kilos y en mayo pesaba casi 23 kilos. Era un milagro que estuviera viva. Sin embargo en mi mente solo pensaba en bajar otros 2 kilos para sentirme bien y poder agradar a los demás.

Me internaron en una clínica por tres meses. Yo estaba furiosa. Odiaba a mis papás y a los doctores que me habían puesto ahí. ¿Cómo se atrevían a controlar mi vida? Les mostraré que yo puedo con esto seré una buena hija, haré lo que ellos me pidan y cuando menos lo esperen tomaré el control de nuevo y seré delgada. No podrán mantenerme obesa. Mientras estuve internada, me dieron varias asesorías intensivas y consejería intensiva familiar y aprendí varias cosas pero no lo suficiente para terminar con mi problema. Una vez estando fuera del hospital

empecé a caer en el mismo juego lentamente. La anorexia es uno de los trastornos más difícil de superar y solo hay dos salidas de esto, una es la muerte y la otra es vivir en un peligroso borde. De hecho, cuando entre a la clínica éramos catorce al principio y después de tres años cuando salí era solo yo porque los otros murieron de anorexia o se suicidaron.

Llegué a un punto en donde me di cuenta de que todo lo que intentaba por mi misma no me daba muy buenos resultados. Recuerdo que una noche, ya cansada de la vida que llevaba me puse a rogarle a Dios. Le dije como me sentía y le pedí ayuda. No estoy segura de cómo llegue a Dios pero sabía muy dentro de mí que nada más podría ayudarme. Sabía que yo no era lo suficientemente fuerte para seguir adelante y había escuchado que Dios me amaba y se interesaba en mí. Por mucho tiempo tuve problemas con trastornos alimenticios, inseguridad, soledad, mi autoestima; creo que finalmente había llegado al final de mi vida. Los psicólogos y doctores pueden ayudarnos a sanar emocional y físicamente. Pero dudo que ellos puedan abordar una dimensión que es tan importante como las otras dos: el área espiritual. Muchos alcohólicos o drogadictos regenerados pueden contar como la psicología no funciona sin Dios. Creo que la única manera de que yo siga viva es porque Dios me escucho cuando le busqué. Compartiré cómo es que recibí la ayuda.

Cuando busque a Dios las cosas comenzaron a cambiar. Todavía tenía problemas con la alimentación y con el ejercicio. Ahora es diferente porque siento una paz interna que no tenía antes. Comencé a estudiar la Biblia y a orar, contándole a Dios como me sentía. Aprendí mucho acerca del amor y el perdón que Dios tiene, y me di cuenta que solo Él podía llenar el vacío que llevaba dentro. Entendí que Dios no es una cosa distante o aterradorante que anda por ahí sino que es alguien con el que puedo tener una relación personal, que me ama y se preocupa por mí. También que Él tiene el control de las cosas y que da lo mejor a aquellos que le conocen, ahora descansaba yo en esto. Todo este proceso me tomo diez años. Necesité consejería y desarrollo espiritual para que Dios me rescatara literalmente de las fauces de la muerte trayendo a cambio libertad y mi liberación del yugo que me oprimía.

Seguí con problemas por mucho tiempo pero mientras más aprendía de Dios y de Su amor, más cosas cambiaban no solo en mí sino a mi alrededor, cosas como la comida o el ejercicio o incluso la aceptación de las personas que antes me agobiaba. Esto era irónico porque cuando era mas joven odiaba a Dios y lo hice a un lado de mi vida. Así que buscarle y entregarle mi vida en sus manos era algo radical. Tomando la decisión cuando tenia apenas 17 cambio el curso de mi vida. Sabía que debido a la fe que tuve en Él fue que pude salvarme. Ahora ya son menos los problemas que me afectan. Hay un versículo en la Biblia que dice 'la verdad os hará libres' y la verdad sobre Dios y Su palabra me liberó. Pasó mucho

tiempo, muchas lagrimas, mucho trabajo pero ahora puedo ejercitarme sin que sea obsesión. Puedo comer sin estar pensando en las calorías o la cantidad de comida. Reconozco cuando hay posibilidad de caer en un desorden pero esta vez en lugar de huir y esconderme, voy hacia alguien que me ayude. Me confirmo una y otra vez que la seguridad de mi autoestima no esta basada en lo que yo quiero o en como me vea a mi misma sino en cómo Dios me ve.

¡Me encanta vivir! Tengo muchos amigos y no es por la apariencia que tengo. Por supuesto que quiero lucir bien, mantener una figura y me esfuerzo pero de manera saludable. Puedo tener libertad, alegría y paz.

En resumen, les cuento sobre esta mujer, Mary Wazeter. Era una gran corredora olímpica que tenia anorexia nervosa. Fue escritora de la revista Sport Illustrated hace poco tiempo. Era una estudiante aplicada que gano su beca para estudiar en la universidad de Georgetown. Parecía tenerlo todo. Pero una noche fría en febrero, brinco hacia el Rio Susquehanna. Sobrevivió a su intento de suicidio pero ahora usa silla de ruedas, quedó paralizada de la espina dorsal. Después de su experiencia ella escribió: 'he aprendido muchas cosas en los días pasados. Una de las verdades que he encontrado es que no todo lo que la gente busca es un logro o perfección. La felicidad para mi no era tener las mejores calificaciones, ser corredora ganadora del campeonato estatal, o tener uno de los mejores cuerpos atléticos. La verdadera felicidad la encontré cuando comencé una relación personal con Dios quien a cambio de conocerle me regalo paz y alegría'. Lo que todavía es más impresionante sobre Mary Wazeter es que acepto tener un tratamiento psicológico después de intentar quitarse la vida.

Ella dijo: 'mi problema era espiritual, una vez que entendí que Dios me aceptaba tal como era y que Él me ama me ayudo a sanar. Ningún psicólogo pudo sanarme de esa manera'. Yo creo, así como Mary cree, que la única solución a los problemas ya sean trastornos alimenticios u otra categoría, es tener una relación personal con Dios. Lo que hoy es una verdad en mi vida es que mi relación personal con Dios a través de Su Hijo Jesús me ha ayudado a cambiar la forma de pensar de mi misma. Diariamente Él se encarga de recordarme Su amor no importando como me vea. Le intereso aunque yo sienta que no alcanzo mis propios estándares.

¿Estas interesado/a en entender lo que es una relación personal con Dios? Busca el articulo ¿Te gustaría conocer a Dios personalmente?