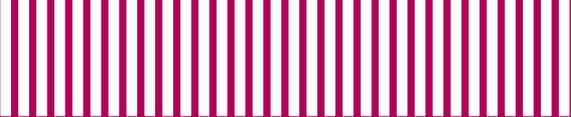




# Detrás del Espejo



# *Campaña de prevención y concientización sobre la Anorexia y Bulimia en el Colegio Santísimo Nombre de Jesús*

Jackeline Nishimura

Abstract

Keywords: Anorexia, Bulimia, Inseguridad, Falsos modelos, Autoestima

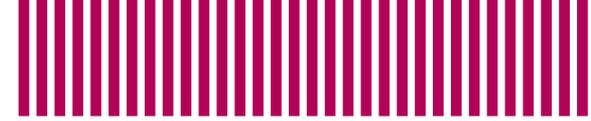
La anorexia y la bulimia son problemas que se han intensificado en los últimos tiempos, que afectan a la sociedad y están relacionados entre sí. Estos, más que problemas, son considerados enfermedades que alteran gravemente la salud física y psicológica de la persona y provoca un gran sufrimiento a quienes lo padecen.

La anorexia es un trastorno de la conducta alimentario que está compuesta por conductas y reacciones emocionales. La persona anoréxica comienza preocupándose por su peso y figura llegando a contenerse de comer con el fin de perder o mantener kilos. Llega, incluso, a usar laxantes o diuréticos. Los que sufren de anorexia tienen una imagen errónea de su cuerpo y se ven gordos estando en un estado de extrema delgadez. Influye el entorno de la persona, tanto individual, familiar y cultural.

La bulimia es también un trastorno alimentario que se caracteriza por periodos excesivos de ingestión de comida, lo cual es seguido por el vómito provocado o la ingesta de laxantes o diuréticos. De esta manera “corrigen” la ingesta excesiva de alimentos. Influyen factores biológicos y sociales. Los factores que suelen desencadenarlo son el entorno social, las dietas y el temor a las burlas sobre el físico.

Entre ambas enfermedades, la anorexia y bulimia, hay varias similitudes, como son la preocupación por las dietas, alimentos, peso y talla corporal y la búsqueda de aprobación. En ambos se distorsiona la imagen corporal y no aceptan ante otros que tienen un problema.

De estas enfermedades, puede ser víctima cualquiera, pero según el centro médico especializado en trastornos alimenticios Abint, el 90% de estos son mujeres jóvenes. No distingue género, nivel socioeconómico, edad, ni



país, pero está comprobado que la mayor cantidad de casos se da en países occidentales. Que haya una mayor cantidad de anoréxicos y bulímicos en occidente no es coincidencia. La sociedad occidental es responsable de que haya una obsesión por el peso y la figura y los estándares de belleza han cambiado considerablemente. Estos son, principalmente, los problemas que desencadenan este tipo de conductas y desórdenes, y el proyecto tiene, entre sus objetivos, cambiar este concepto erróneo.

El proyecto propone realizar una campaña dirigida a adolescentes y jóvenes mujeres de 12 a 17 años (que se encuentren en Secundaria de un colegio de NSE A-B) con motivo de prevención y concientización del problema de la anorexia y bulimia. El baño es el lugar escogido para realizar la campaña por la existencia de espejos. Aquí es donde los estudiantes pueden ver su aspecto personal y juzgarse físicamente. Asimismo, la presión social, las inseguridades y los modelos a seguir aparecen con mayor intensidad a esta edad y en los colegios. La campaña se realizaría en el baño de mujeres, y habrían mensajes que eleven la autoestima, datos acerca de las enfermedades y cómo buscar ayuda. Se considera que es apropiado realizar la campaña en un colegio puesto que a esa edad es en la que el problema tiende a surgir.

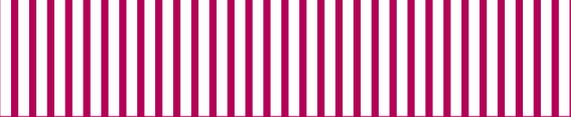
### **Introducción**

Los cánones de belleza han cambiado radicalmente a lo largo de los años. Se puede ver en la obra de Peter Paul Rubens, titulada Las Tres Gracias, el modelo a seguir de las mujeres de la época. Esta obra data del siglo XV y se ve en ella a tres mujeres reunidas que destacan por su flacidez y voluptuosidad de sus contornos. En el contexto en el que fue hecha la pintura, la mujer robusta y rolliza era considerada bella, saludable, fértil y de estatus. Era lo que toda mujer anhelaba.

En la actualidad, se ha generado un canon de belleza que estipula que las personas deben estar y verse delgadas. Esto es reforzado con la publicidad que contribuye a generar modelos, además de los concursos de belleza y la sociedad que presiona y juzga a las personas.

Las personas que son más vulnerables a ello son las mujeres jóvenes quienes se encuentran en una etapa de cambios, inseguridades y desarrollo, y buscan obtener el “cuerpo perfecto” como el de las modelos por medio de dietas rigurosas o privándose de comidas. Esto, en medidas extremas, lleva a muchas a caer en enfermedades como la anorexia y la bulimia.

La anorexia es una enfermedad bio-psico-social y trastorno alimentario en donde la persona rechaza el estar en sobre peso o en su peso normal; teme engordar; cambia la perspectiva en la que se ve, sintiéndose y viéndose gorda



cuando no lo está. La persona comienza con dietas, seguidas por periodos de privación de comida. La bulimia se inicia de la misma manera, con dietas y con la motivación de ser delgadas. La persona se priva de comidas, lo que genera que sienta hambre y ansiedad. Sin embargo, hay momentos en los cuales hay una excesiva ingestión de comida lo que es “corregido” por medio de los vómitos provocados. Además, hace uso desmedido de laxantes y diuréticos.

### **Descripción del problema**

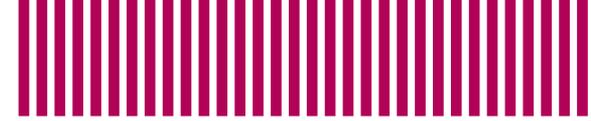
La anorexia y la bulimia son causantes del daño de la integridad física y psicológica de la persona. Sin embargo, el principal problema es lo que lo acontece. Estas enfermedades son solo consecuencias de problemas no tratados y de una sociedad con ideales que terminan dañando a sus propios miembros. La sociedad busca y admira la delgadez de las personas. En las publicidades actuales se puede ver que los mensajes están dirigidos a las personas, en especial a las mujeres, y dan a entender que la realización personal, felicidad y atractivo de la persona se logran con estar delgada y tener una buena figura. Los medios le han venido dando importancia a esta cualidad y las personas lo consideran tan importante como lo que se dice. La persona con sobrepeso, por otro lado, es considerada como descuidada, fea y floja.

Los modelos que se ven en desfiles, pasarelas y publicidades no representan la figura de la mujer promedio, siendo estas mucho más delgadas. Ha habido ocasiones que desfilan mujeres de apariencia anoréxica. Esto se viene dando desde hace veinte años aproximadamente y hoy las personas están acostumbradas a ellos y lo ven como algo “normal”.

Conjuntamente a la sociedad, un agente sumamente importante es la familia. Muchas veces ellos, sin querer, van creándoles ideas o costumbres desde pequeños. Tal es el caso usual de las madres que se aquejan de su gordura, que hacen dieta y comentan haber “roto” la dieta. Los hijos, desde pequeños son concientizados de este ideal y de las frustraciones que puede conllevar.

Todo esto confluye en una serie de actitudes, pensamientos y posturas que pueden influir en la persona y en factores individuales que aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades como la anorexia y la bulimia. Aquellas personas con baja autoestima son las más sensibles e inseguras. Además de la necesidad de aprobación y la dependencia a otras personas. Es por ello, que la persona busca ser aprobada e incluida. Busca cumplir con las normas dispuestas por la sociedad para encajar.

Estos trastornos alimentarios no distinguen género, edad o nivel socioeconómico. Sin embargo, las personas que son más volubles a caer en ellas son las mujeres jóvenes y adolescentes. El porcentaje de adolescentes que caen en estos trastornos es de 1 a 3%, mientras que los hombres es el 0,3%.



## **Justificación**

Es imprescindible atender el problema de la anorexia y bulimia y los problemas que lo acontecen pues termina atentando contra la salud, integridad física y psicológica de la persona.

La persona con estos trastornos se siente débil, no es capaz de desarrollar con normalidad sus actividades físicas sin cansarse. Al mismo tiempo, el funcionamiento de sus hormonas se ve alterado y se puede ausentar el ciclo menstrual. Los niveles de colesterol se elevan y disminuyen los triglicéridos. Aparecen problemas gástricos y óseos como la disminución de la masa ósea y el freno en el crecimiento. Por el excesivo uso de laxantes, se altera el funcionamiento del colon. El vómito provoca problemas con los dientes, como el desgaste del esmalte, caries y manchas. El resultado más extremo de estas enfermedades es la muerte que se da entre 5% y 15% de los casos.

En cuanto a las consecuencias psicológicas que desencadenan, está la dificultad para hacer frente a situaciones emocionales, disminución de las relaciones sociales y aislamiento. Las personas anoréxicas y bulímicas se vuelven propensas a la depresión y a caer en vicios como el alcohol y las drogas.

El problema es necesario resolverlo pues es un problema en crecimiento que va tomando nuevas víctimas. En necesario cambiar el pensamiento de las personas frente a los “modelos y estereotipos y crear conciencia de que la moda no es lo correcto. Estos puntos serán abordados en la aplicación de la campaña en el colegio pues este lugar es donde concentra gran número de jóvenes que pueden ser víctimas de estas enfermedades por la presión social.

## **Conclusiones**

El proyecto que se realizará en un periodo de un mes busca llegar a jóvenes mujeres de 13 a 17 años, estudiantes de secundaria, y crear conciencia, informar y prevenir la aparición de la anorexia y la bulimia.

Inicialmente, se busca saber qué es lo que saben respecto a los trastornos, qué es lo que sienten que los medios y la sociedad les transmiten, y su postura ante ellos.

Se quiere que la población conozca cuáles son las consecuencias y peligros de padecer estas enfermedades por medio de la campaña que será informativa y preventiva.

Se espera que al término del proyecto el porcentaje de alumnas con conocimientos de los trastornos haya aumentado.

