

ANOREXIA NERVIOSA



*guía
de
Información
y
Prevención*

D. Perez

PRESENTACION

A todos los jóvenes y sus padres...

¡Atención que esta revista está elaborada pensando en todos vosotros!

Tiene por objeto divulgar algunas de las formas en que aparece la enfermedad, sobre todo en la gente joven. Estamos hablando, por supuesto, de la ANOREXIA NERVIOSA ¡¡Peligro!!

Pretende informar y prevenir para que vosotros, jóvenes sujetos de máximo riesgo, no os dejéis llevar por la obsesión incontrolada de perder peso, junto con ese miedo atroz a engordar. Y a vosotros, los padres que tanto les queréis, a fin de que tomeis las precauciones necesarias, y os informéis en caso necesario, podáis detectar el problema a tiempo. Ya vereis, juntos ganaremos la batalla.....¡¡Animo!!

Esta publicación ha sido elaborada por un grupo de chicos afectados, de alguna manera por la enfermedad, y pertenecientes a un grupo de autoayuda de ADANER (Asociación en Defensa de la Anorexia Nerviosa y Bulimia), como a continuación se relacionan:

DIBUJOS: David Pérez
GUION: Isabel Soengas y Carmen Gómez
REDACCION: Yolanda González
ASESORES MEDICOS: Dres. Julio Celada y Gonzalo Morandé



Edita: Instituto Nacional de la Salud
Secretaría General
Servicio de Documentación y Publicaciones
C/ Alcalá, 56
28014 Madrid
Depósito legal: M. 38.930-1995
NIPO: 352-95-058-7
N.º Publ. INSALUD: 1.668
Imprenta Fareso, S. A.
Paseo de la Dirección, 5
28039 MADRID

¡Permitidme presentarme!; soy SANY, y estoy aquí para ayudaros.

Represento a la salud, a la vida y a la voluntad de salir adelante, que sé que tu tienes y, que un cierto personaje llamado ANOREXY, te las está intentando arrebatar.

¡No te preocupes, confía en mí y te mostraré el camino para salir de la enfermedad derrotando a nuestro adversario....¡vamos a por todas!.



Querida amiga, (je, je, je);
¡Ah, sí!, no me acordaba; soy ANOREXY. Quizás hayas oído por ahí, que represento a la obsesión y a la angustia. Pretendo que no comas y adores la enfermedad. ¿Sabes que puedes estar engordando con cada bocado que tomas a lo largo del día, y que supone un aporte grave de calorías?...

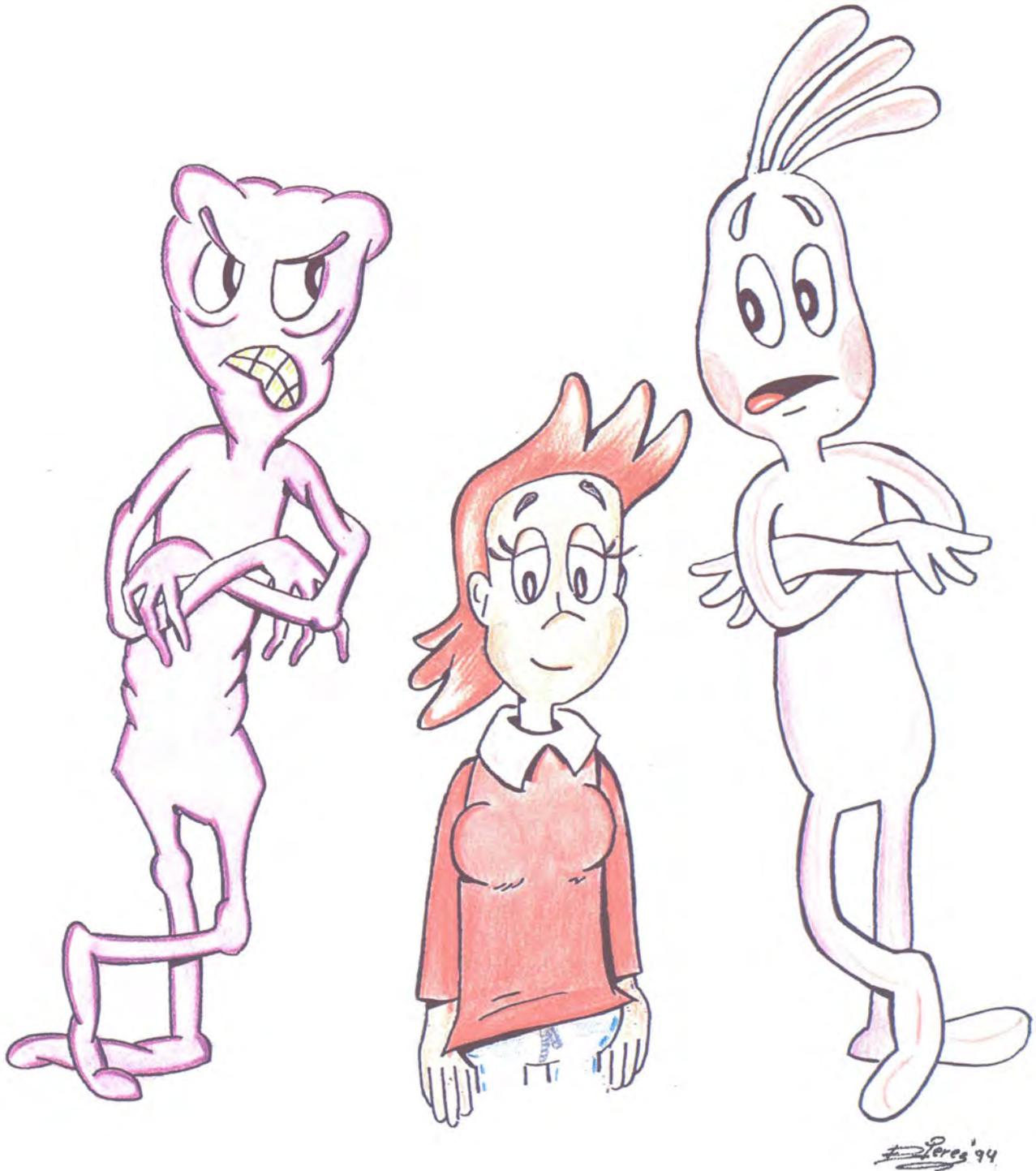
¡Recuérdalo y conseguirás tener mi aspecto!....(je, je, je).



¿Sabeis que es un trastorno de la alimentación? ¿Sabeis que tener un desarreglo alimenticio puede llevar a enfermedades tan peligrosas como la Anorexia y la Bulimia?

Mucha gente cree que ser anoréxico/a es solamente no querer comer por miedo a engordar, es más que eso, es no gustarte como persona sin aceptarte como eres, querer ser el o la mejor, una enfermedad en la que se sufre mucho, tanto por parte del paciente como de su familia.

Vosotros, los jovenes, sois quienes debeis informaros, a fin de prevenirla o poder ayudar a algún amigo/a que esté en estas circunstancias. Por eso, os invito a leer la siguiente historia con mucha atención....



Dina es una joven que desarrolla una enfermedad muy extraña y peculiar; ya que en su mente coexisten dos actitudes; una, la que la obliga a seguir enferma, y la otra, que desea que se ponga bien.

Al final de la historia, sabremos quien ha ganado....

Las causas de la anorexia nerviosa son múltiples y tan variadas como enfermos haya; una cosa que sí tienen en común estos enfermos, es que en el comienzo de su enfermedad, inician una dieta de adelgazamiento.

Veamos cómo le ocurrió a Dina:





En un principio, Dina ha decidido ponerse a régimen para bajar esos kilos que cree que le sobran.

En casi todas las publicaciones de los kioscos, podemos encontrar un régimen que supuestamente, es el "ideal" o el que usa la "supermodelo" del momento.

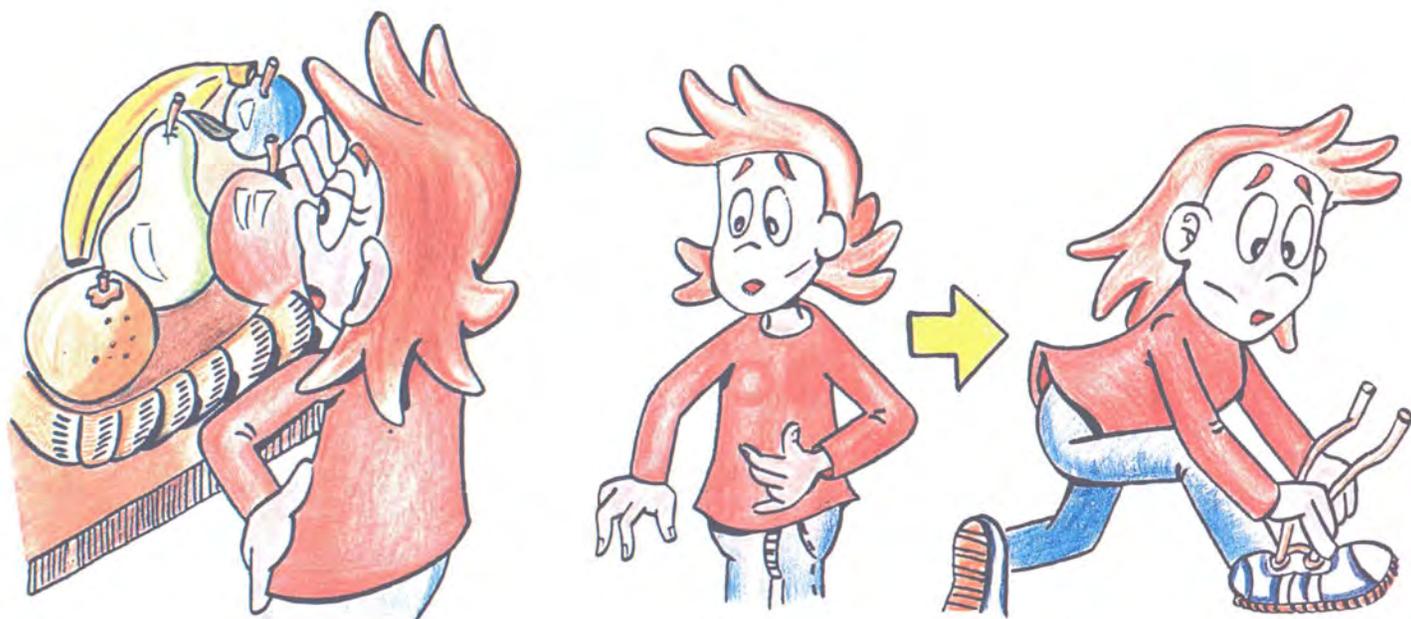


Las revistas que ofrecen dietas de adelgazamiento, suelen ser unas de las preferidas por los sujetos con riesgo a desarrollar la Anorexia Nerviosa, y pueden aprenderse de memoria el valor calórico de los alimentos.



A veces, con un régimen podemos reducir los kilos que nos sobran, pero es necesario que sea controlado por un especialista.



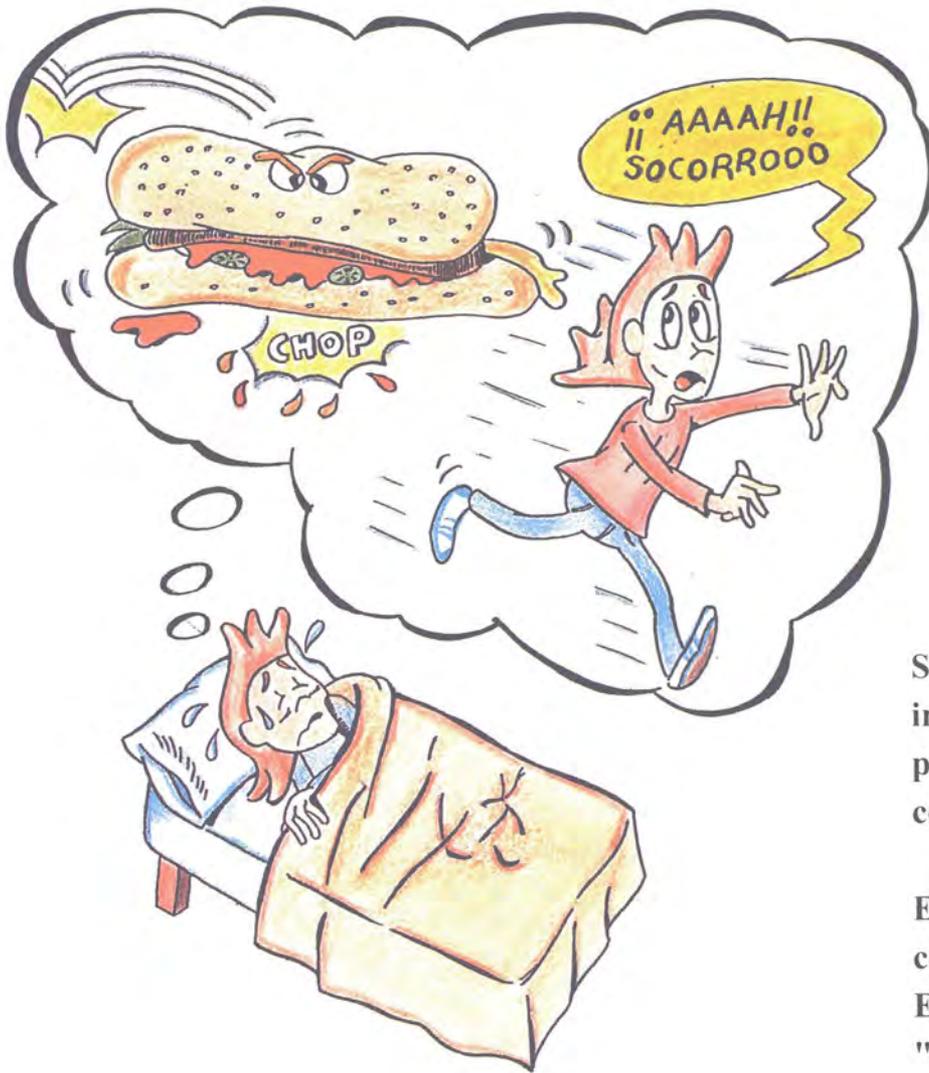


Dina ya ha perdido algunos kilos de peso, pero como aún no se encuentra bien sigue a régimen; y cuando piensa que ha comido más de la cuenta, quema esas calorías haciendo deporte.



Empieza a apartarse de los demás, está muy susceptible e irritante. Sólo piensa en no comer; aunque tiene hambre. Puesto que no tiene una dieta equilibrada, empieza a notar carencias, fatiga, etc.

Alonso 94



Su miedo a engordar le impide dormir bien y tiene pesadillas sobre el tema de la comida.

El "como adelgazar" es el centro de sus pensamientos. Es habitual oír frases como: "cuando llegue al kilo X seré feliz y lo tendré todo".

Estamos en la era de los productos light, productos que son los más usados por pacientes con esta enfermedad. Dina ha reducido su alimentación a verduras y pescado a la plancha, evitando todo tipo de grasa, y en cantidades cada vez más pequeñas.



Díaz '94



Dina no se siente bien consigo misma, poco a poco se va aislando y cada vez pasa más horas estudiando. Se propone ser la mejor de su clase y tener un cuerpo perfecto ...

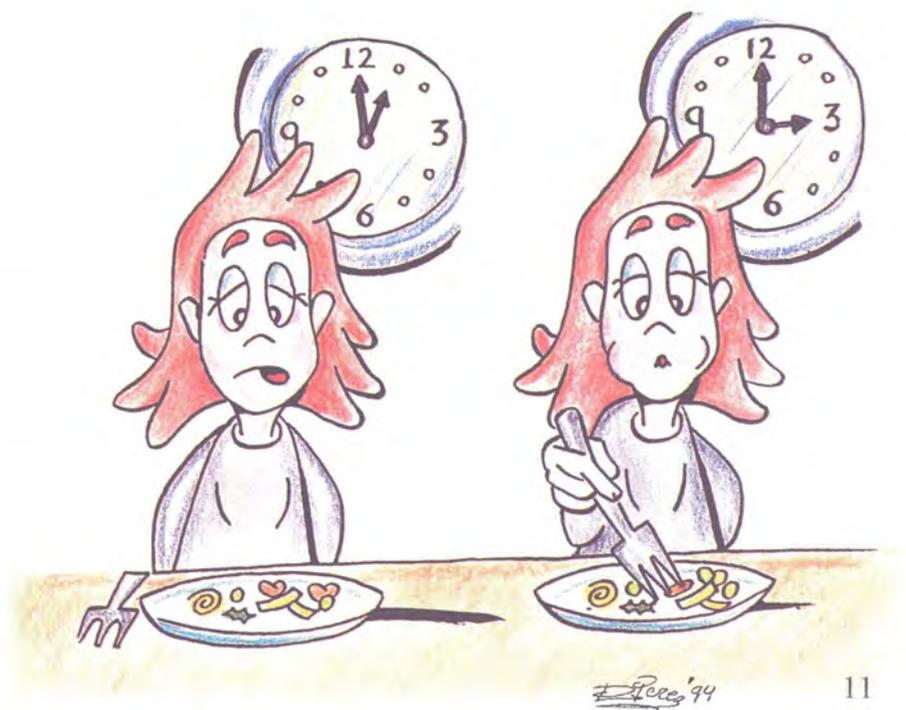
... Cada vez más está obsesionada con el peso y las comidas. Está deprimida porque cree que no está delgada, ya que distorsiona la imagen de su cuerpo. Está triste, agobiada, insatisfecha y no se siente comprendida por los que le rodean.





Sigue obsesionada con el ejercicio y es tanta la obsesión, que muchas anoréxicas ni se permiten descansar en la cama, ya que se muestran continuamente inquietas.

Cada vez la ingesta de comida es menor, pesa cada pieza y cuenta sus calorías. Delante del plato empieza revolviendo la comida y al final, apenas prueba bocado.





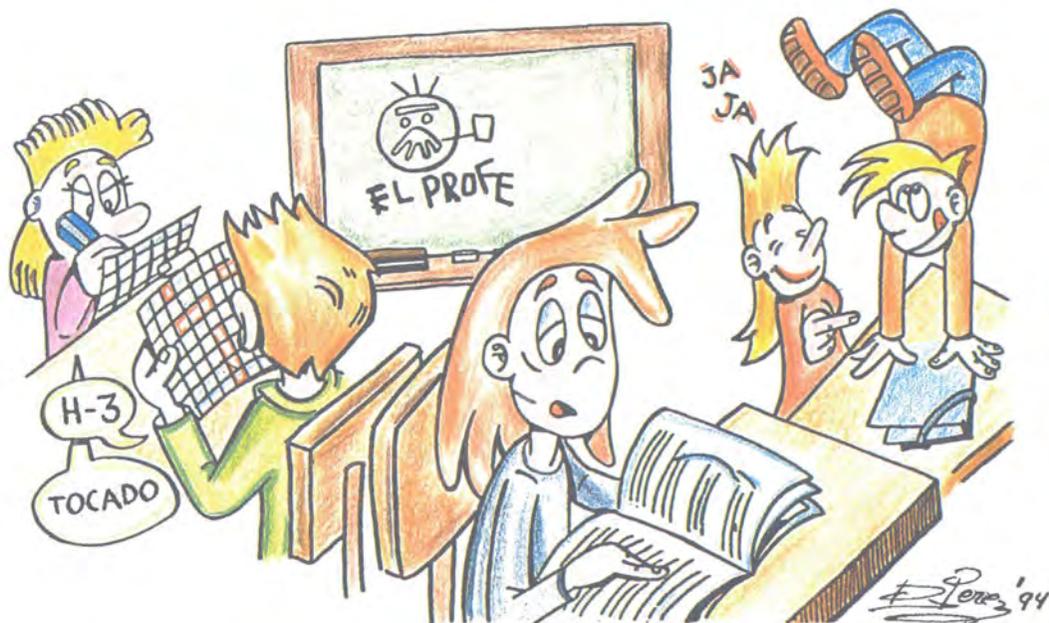
Sus padres se dan cuenta de que algo le pasa a su hija, pues la ven desanimada, estudiando y adelgazando demasiado. Aumentan la preocupación y los agobios de la familia.

Como todas las afectadas, Dina se las arregla para evitar los alimentos y hacer creer a los demás que come normalmente, tirándolos, escondiéndolos, fingiendo una dolencia o intentando estudiar.





Dina se ha vuelto taciturna, no es que evite a la gente, sino que está tan obsesionada con su peso que no deja tiempo para otra cosa, pensará que sus amigos no quieren nada de ella pero es ella quien se aparta. Se refugia en los estudios y huye de su círculo de amistades. Sus conocidos notan lo delgada que está y, aunque se lo dicen, ella no les cree, pensando que le mienten.



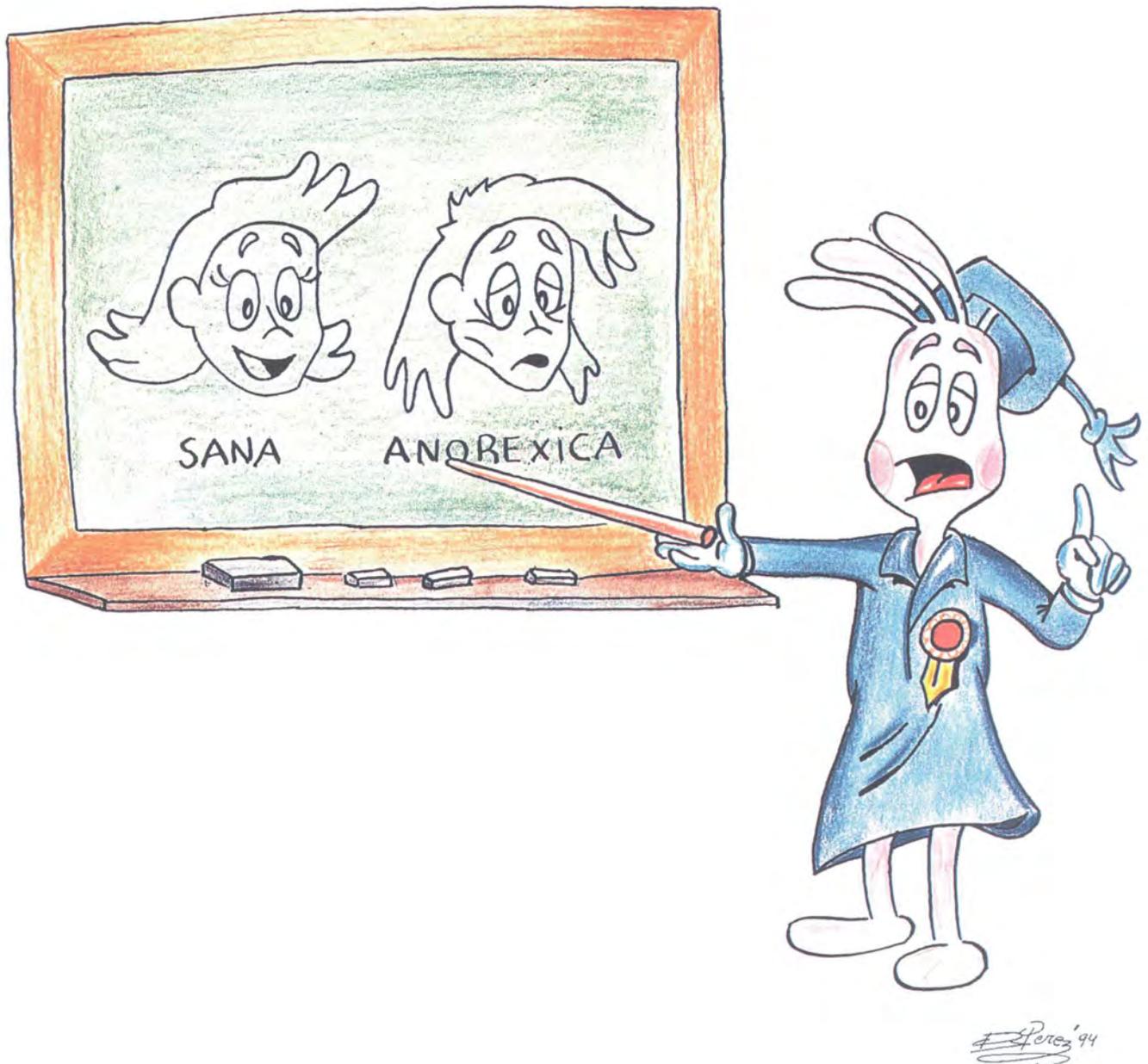
Pasa muchas horas en los estudios para evadirse de sus problemas, no obstante, su poder de concentración ha disminuido, cada vez requiere más esfuerzo y cree que le falta tiempo.



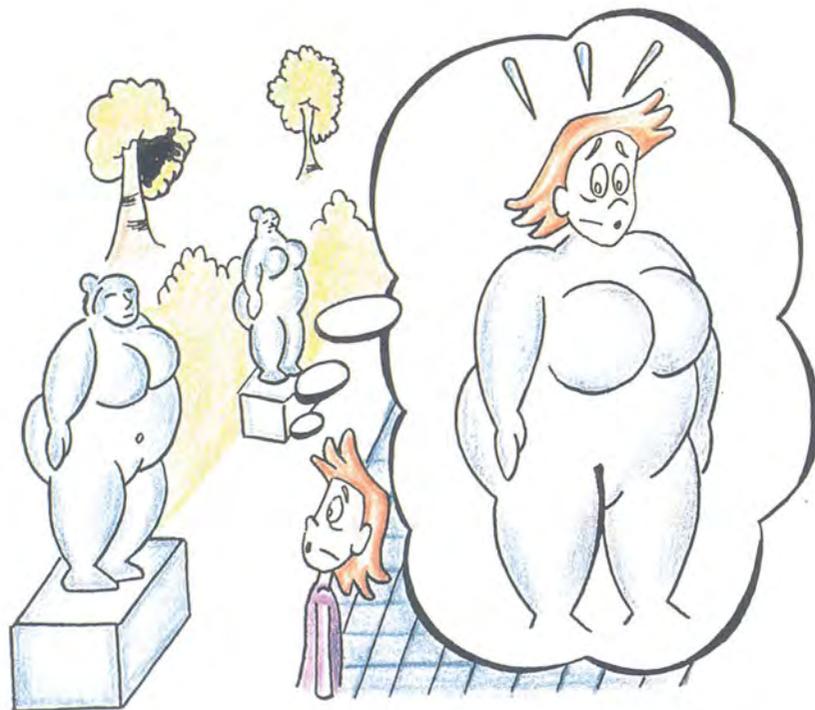
La persona anoréxica distorsiona la percepción de los volúmenes y cuando come, cree ver en su plato mucha cantidad y, con el consiguiente miedo a engordar, aunque el contenido del plato ajeno lo ve normal, por ello podría pensar que le dan más comida que a los demás porque la quieren cebar.

La comida además de convertirse en el problema central de la vida de Dina, también se convierte en el problema central de su familia. Sus padres piensan que lo único que le pasa es que no quiere comer. Ni ella, ni sus padres saben aún que su problema va más allá y tiene una enfermedad muy grave: LA ANOREXIA.



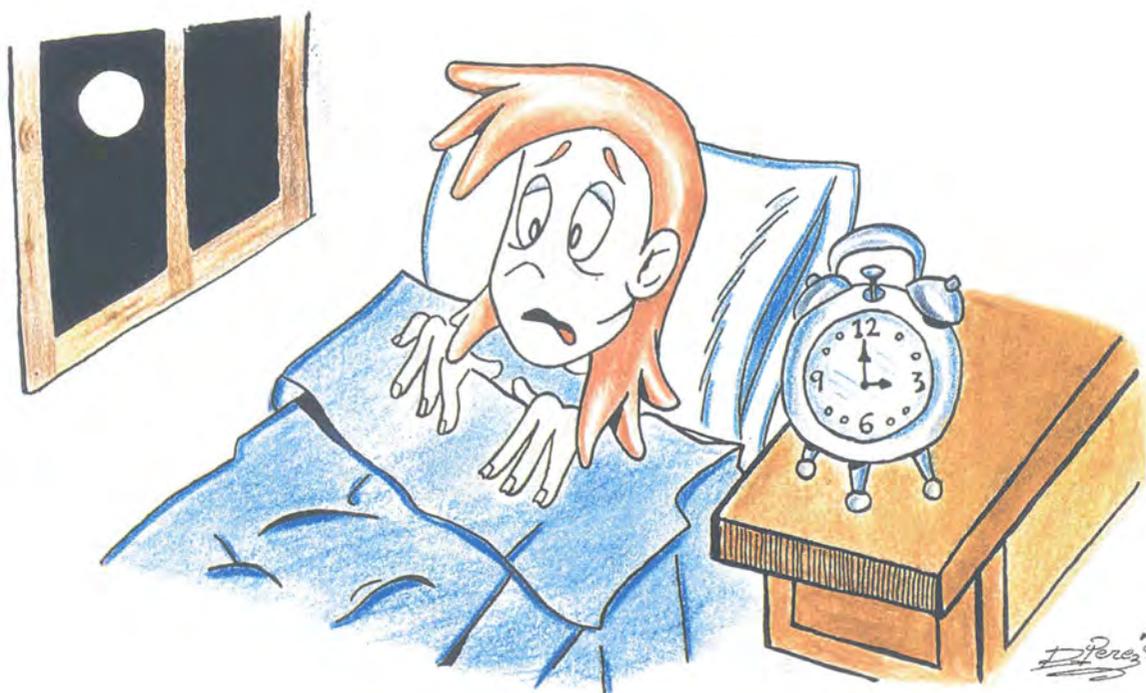


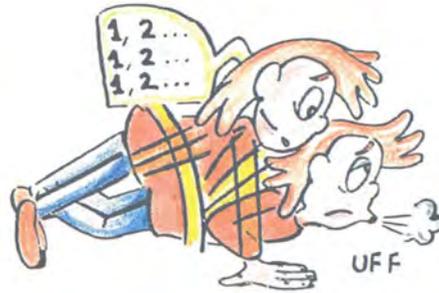
La anoréxica lucha constantemente. Su mente enferma le dice que no debe seguir adelante, que no debe sentir placeres ni satisfacciones en la vida, debe privarse de comidas, inhibir el hambre, hacer mucho ejercicio o estudiar muchas horas seguidas. No obstante, tiene momentos de lucidez, y se da cuenta de que sola no puede, que está agobiada y necesita curarse. Hay una permanente confrontación entre sus pensamientos positivos y negativos. Por ello, necesita ayuda, apoyo y comprensión.



Nuestra protagonista pasa el día comprando revistas de moda y comparándose con las modelos de éstas....., y se siente tan desesperada que pasando frente a las famosas estatuas del escultor Botero, se identifica con cualquiera de ellas.

La tristeza, la ansiedad, los agobios y el deterioro orgánico progresivo le impiden dormir adecuadamente. El insomnio crece. Otras veces rechaza dormir más de cuatro o cinco horas, es la última en acostarse, y madruga al día siguiente, sin sentir satisfacción.

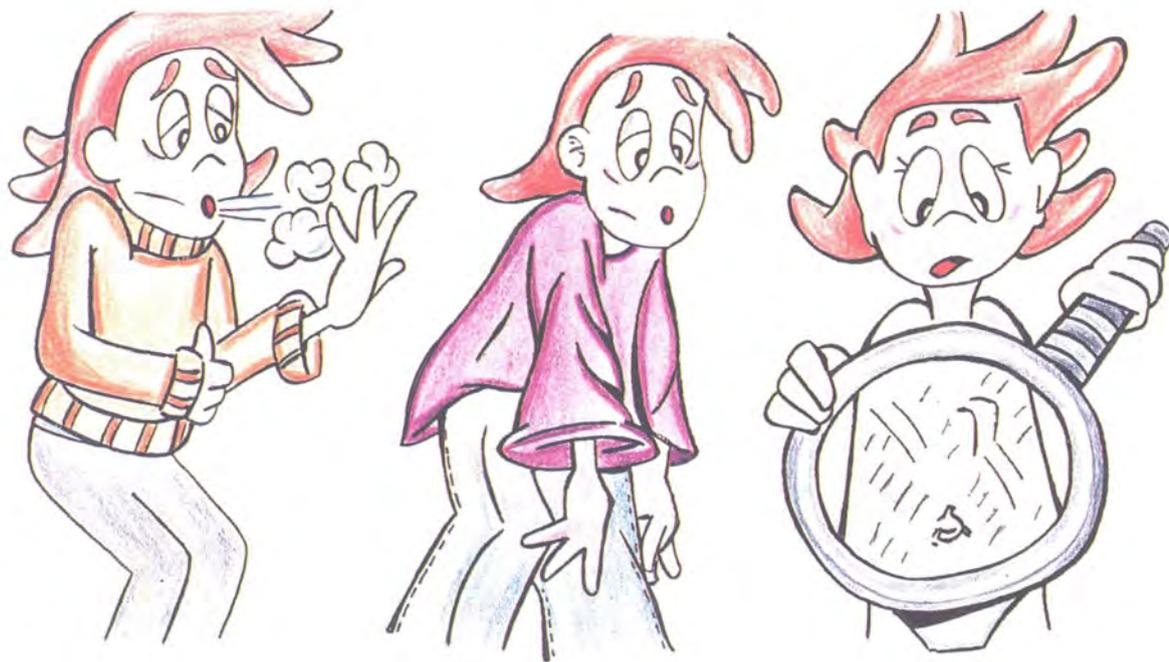




El ejercicio físico no es malo pero con moderación, pues Dina lo hace desmesurado, sin límites, se mueve hasta quedar exhausta, podrá estar horas corriendo, nadando, subiendo escaleras, etc., y al final, parecerle que no ha hecho suficiente. Incluso come de pie, casi nunca se sienta, duerme poco y puede ser hiperactiva. Su obsesión es quemar calorías.



Poco a poco su comida suele reducirse a algunas verduras, frutas y algún que otro filete a la plancha. A veces toma productos adelgazantes. Dina está poniendo en peligro su vida, ¡OJO!, que esto no es una broma, su cuerpo que somete a mucho esfuerzo y está desnutrido.



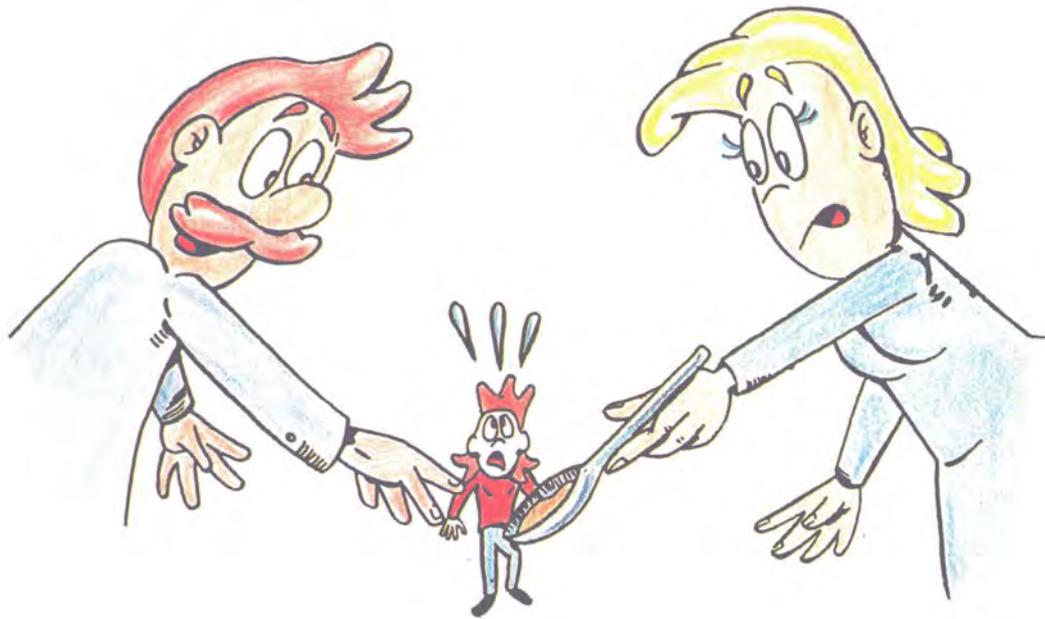
Muchas anoréxicas visten de una manera característica, usan ropa muy floja para no dejarse notar su cuerpo. Pueden tener un frío espantoso aún en días de mucho calor. El pulso, la tensión arterial y la frecuencia cardiaca están disminuidos. Frecuentemente pierden la regla menstrual y en su cuerpo aparece una cubierta de pelo muy fino llamado lanugo. Su estado físico se sigue deteriorando, puede sufrir constantes mareos, falterle fuerzas, caérsele el pelo, ponérsele la piel seca, pálida y morada.



Por otra parte, Dina ha sacado malas notas en los estudios y se siente culpable. La depresión, la ansiedad, la poca autoestima y seguridad se observan a menudo en estos pacientes.

Son muy autoexigentes y perfeccionistas consigo mismos, o lo hacen todo bien o no hacen nada.

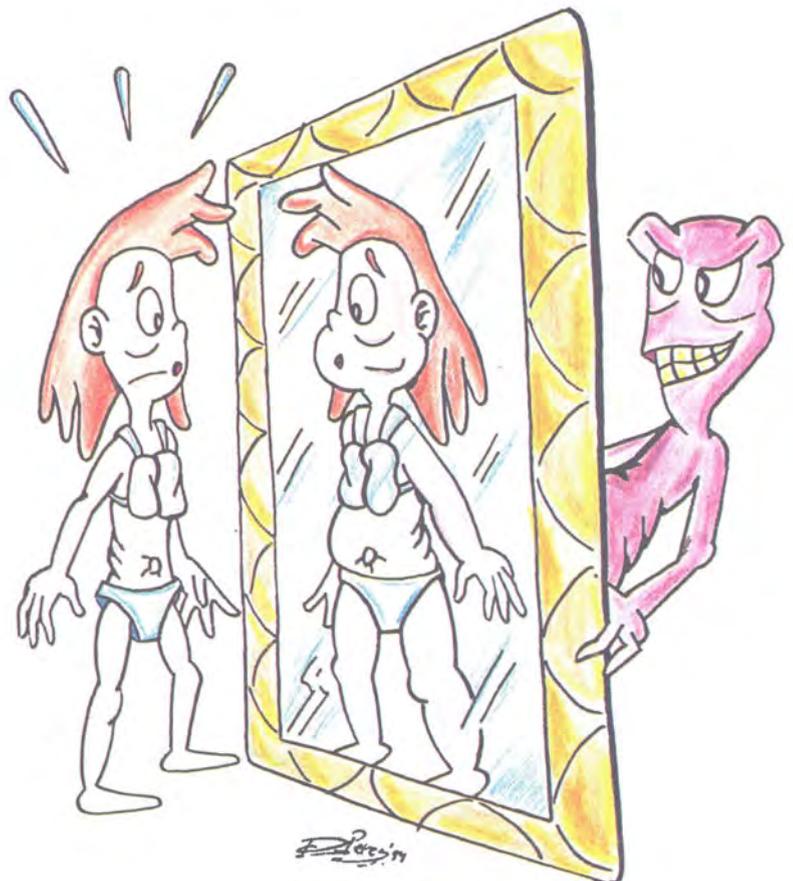
Dina '94



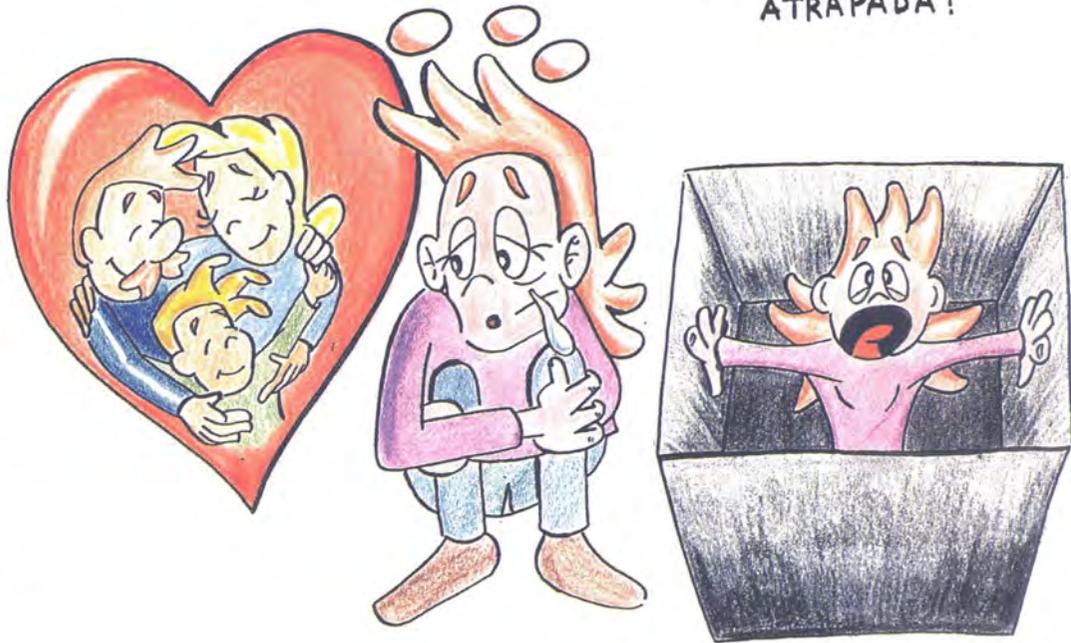
No es bueno en esta enfermedad obligar a comer, entre otras razones porque se acentúa su desconfianza y desarrolla mecanismos evitativos como tirar la comida, esconderla o vomitar. Muchas de ellas utilizan diuréticos, laxantes y otros productos adelgazantes, a los que pueden acceder. Por la distorsión perceptual anteriormente señalada, la anoréxica frente al espejo se verá gordísima aunque esté esquelética.

Por favor, no tengan en casa productos diuréticos ni adelgazantes, a no ser por prescripción facultativa, pueden ser peligrosos en caso de abuso.

PRODUCTOS ADELGAZANTES



Dina piensa que su familia no la comprende y, que tal vez, estarían mejor sin ella. A veces se muestra tirana, demanda atenciones y rivaliza con los hermanos. Se aleja de los amigos, pierde el interés y las motivaciones de la gente de su edad, se descoloca de su grupo, se siente atrapada, no sabe lo que le ocurre, por ello tampoco pide ayuda aunque la necesite.



La anoréxica (Dina) se siente incomprendida, que no le importa a nadie. Su madre angustiada ha visitado a un especialista para informarse de que es lo que le podría pasar a Dina. Ha leído en una revista un artículo sobre anorexia y ha pensado que eso es lo que le podría ocurrir a su hija. El psiquiatra, el psicólogo, el pediatra, el endocrinólogo u otro suficientemente entrenado en este tema y, más aún si trabaja en un equipo, dada la complejidad del problema, puede ser un buen especialista. El médico revisa y pesa a Dina, pero como ella cree que curarse es engordar, ha bebido unos cuantos litros de agua para fingir mayor peso, ya que según ella "está bien", y eso que dice su madre de que tiene anorexia le parece una tontería.



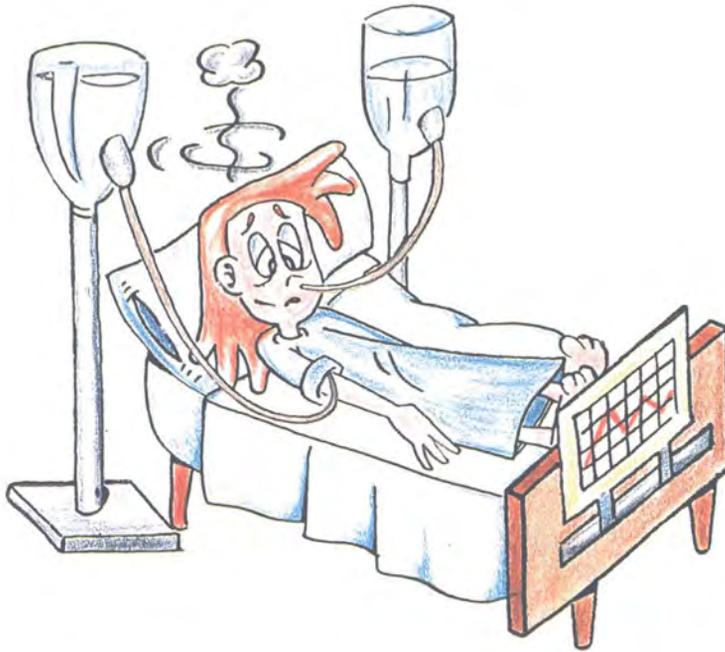


A pesar de todo, Dina siguió estudiando más, temía suspender al término del curso y a defraudar a los demás y a sí misma. Aquel día, no se dió cuenta que ya amanecía. ¡ Se había pasado la noche en blanco intentando engullir la materia que, sin embargo, no había sido asimilada por su cabeza.

Esa mañana Dina se despidió de su familia como todos los días para ir a un exámen, sin embargo, en medio del pasillo del colegio.....se desmaya. Sus fuerzas le abandonan ¡había abusado demasiado de ellas!. Es trasladada al hospital de urgencias, ¿qué le pasará a Dina?. "Quizás sean simplemente los nervios del exámen". Esa era la opinión general de aquellos que lo presenciaron.



D. Perez '94



Dina había sufrido una lipotimia y se encuentra en el servicio de urgencias del hospital presenta alteraciones en el funcionamiento de la tensión arterial, pulso y respiración, está desnutrida, deshidratada y se la vé caquéctica. Se halla en reposo absoluto y unas máquinas controlan el funcionamiento de su corazón y pulmones. Le están reponiendo líquidos y nutrientes esenciales, estando al borde del paro cardiaco.



Tras la intervención de urgencia, el médico les informa a sus padres, acerca del estado de la paciente. La situación es más grave de lo que creían.

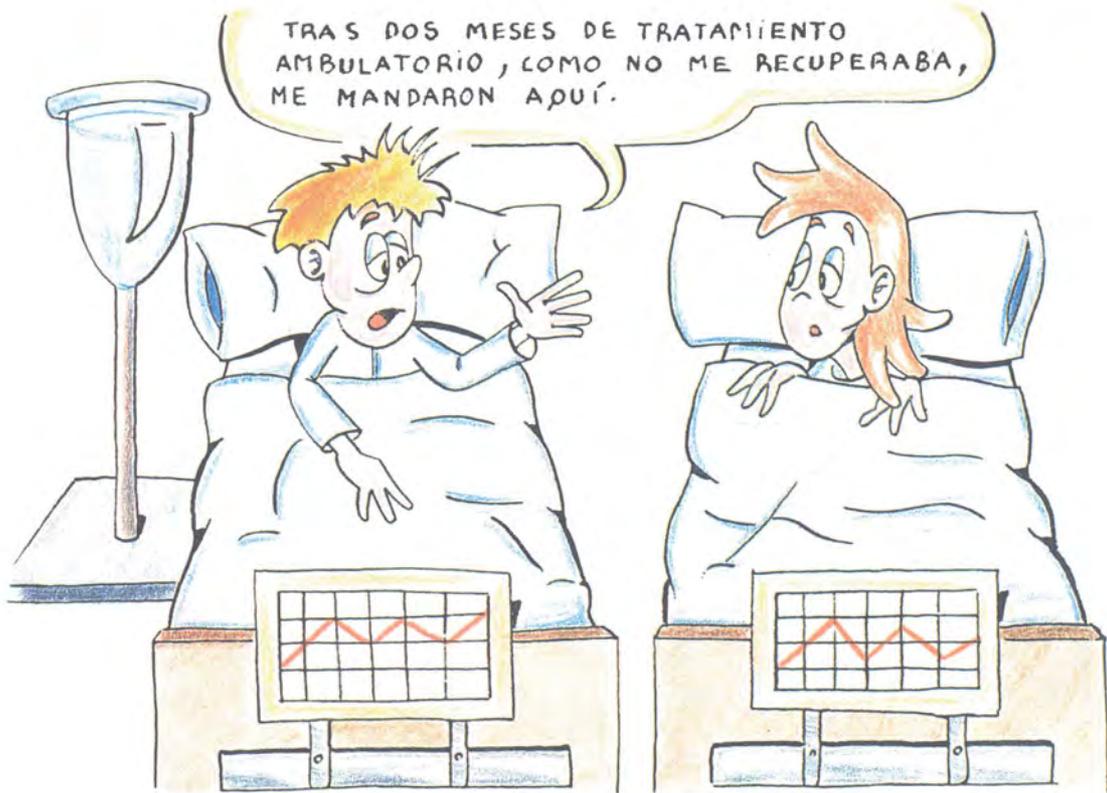


Pérez '94

Sólo basta encender la televisión, ojear una revista de moda para darse cuenta que la sociedad está continuamente presionándonos y martirizándonos con la idea de que, sobre todo en el caso de la mujer, la felicidad pasa por conseguir un cuerpo esbelto.

Es saludable que te mantengas en un peso correcto de acuerdo con tus características físicas y con el trabajo que desempeñas.

Dina está ingresada. Así como ella hay muchas que padecen lo mismo y no son conscientes de su enfermedad. Sus familias están agobiadas y no saben como actuar.

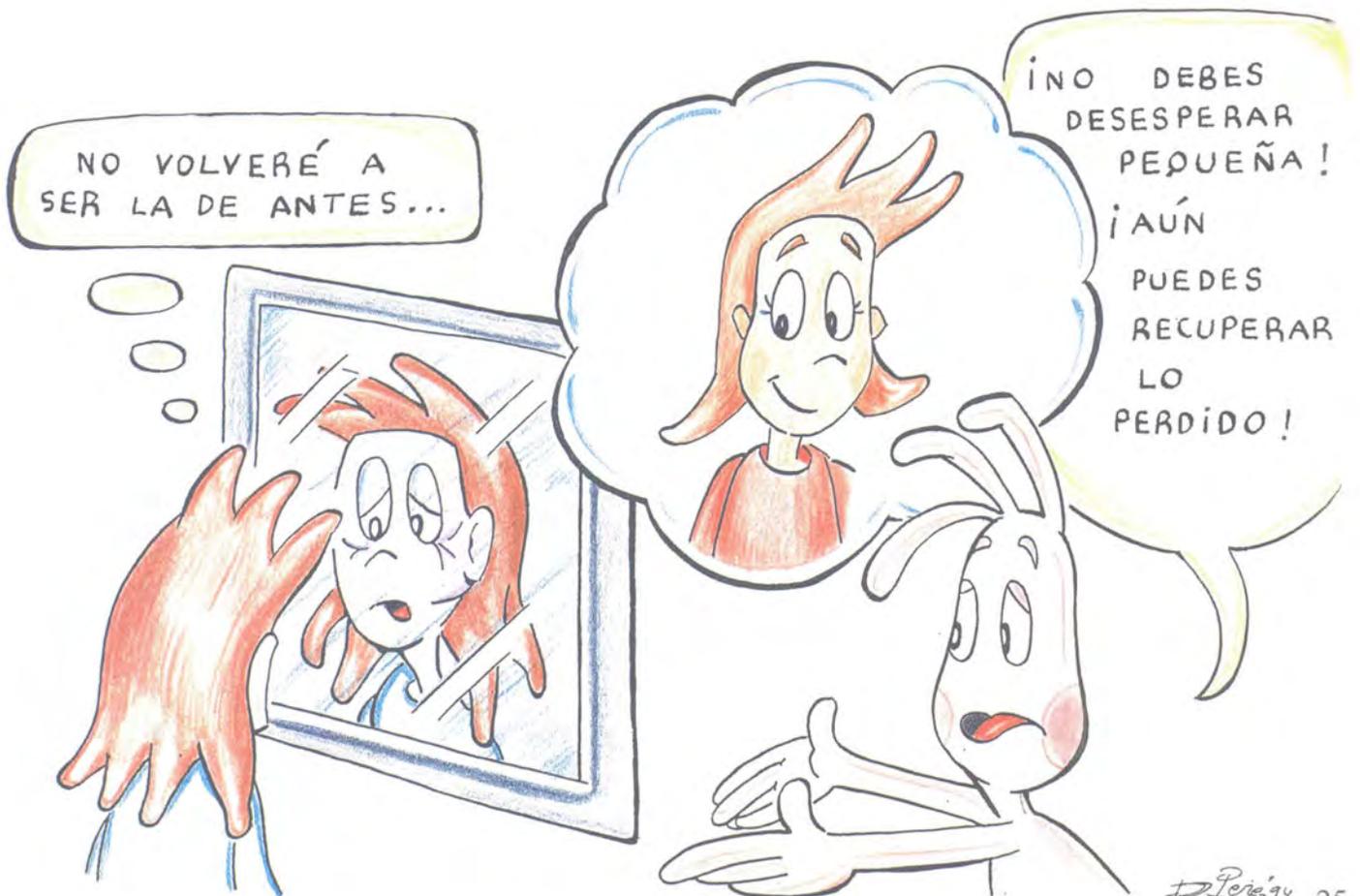


A través de su compañero de habitación, que también sufre de anorexia nerviosa, Dina se entera de su enfermedad y se acuerda de su familia.





Aquí nuestra protagonista intenta repasar su vida y teme no poder volver a ser la chica de entonces, que tanta admiración despertaba.





Algunos días después, continúa en cama y en reposo, con suero intravenoso y sonda nasogástrica para realimentación oral.

Para combatir sus obsesiones, angustia y depresión, Dina recibe medicación psicótropa y un constante control médico.



¡OS RECUERDO QUE SOLO DISPONEIS DE 1/2 HORA PARA COMER! QUE CADA UNO MIRE SU PLATO... ¡Y NO DIVIDAIIS EN TROZOS PEQUEÑOS, NI ESCUARAIIS LA COMIDA!

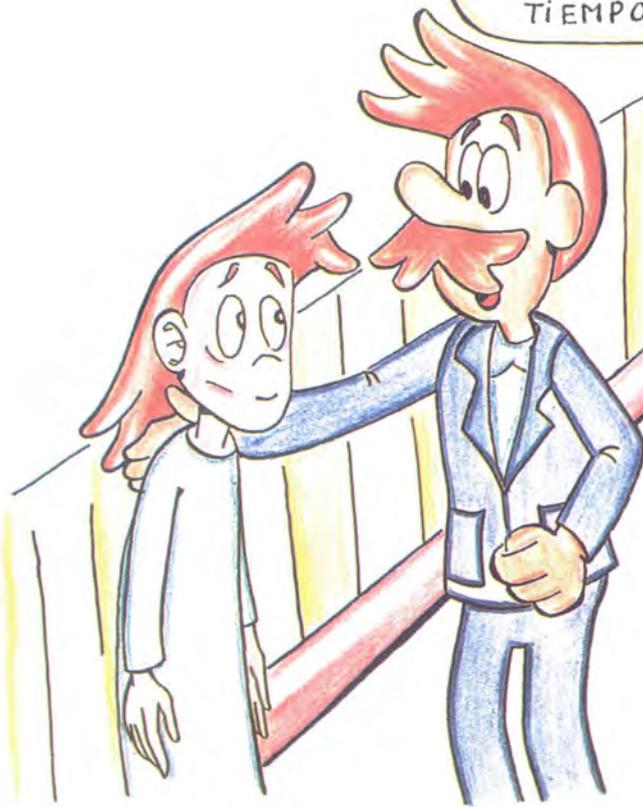


El personal sanitario y debidamente entrenado reeduca, acompaña y ayuda a los pacientes a reaprender a comer, hacer uso de los buenos modales durante las comidas y a contrarrestar los agobios que la ingesta les produce.

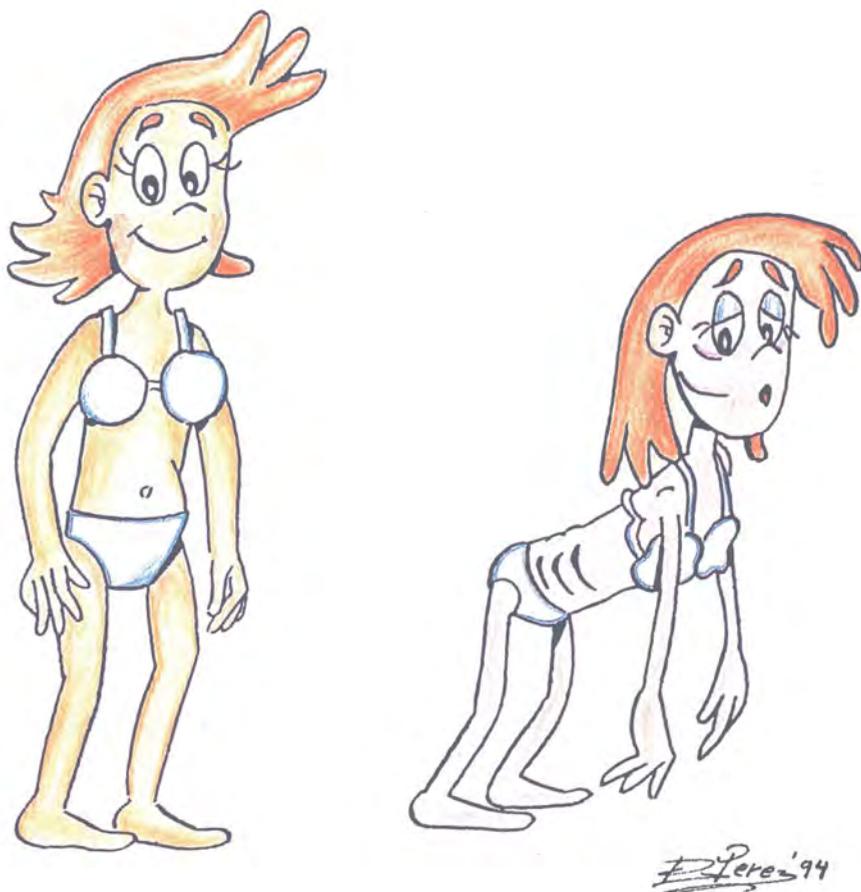
Algunas veces los padres (de forma rotativa) acompañan desde el ingreso a los pacientes y otras tienen la autorización de visitarlos cuando éstos hayan mejorado algo. Les cuesta recuperarse, se desencadena una intensa lucha entre la parte sana de Dina que quiere curarse, y la enferma que le dice que la están cebando.



¡NO SE PREOCUPE, SU HIJA MEJORARÁ, PERO NECESITA TIEMPO...!



¡ÁNIMO HIJA!
¡LO CONSEGUIRÁS!



Un automóvil, para su funcionamiento, necesita carburante; del mismo modo, el cuerpo humano necesita estar nutrido para "funcionar" con normalidad, poder estudiar, pensar coherentemente, jugar, etc. en definitiva, desarrollar la vida con el mismo entusiasmo que cualquier joven.

Aquí se te presentan las dos opciones, dime: ¿con cual te quedas?.



Bueno, ha llegado el momento de salir del hospital. Dina se siente contenta pero...¿volverán aquellos tiempos de pesadilla?.

La inseguridad en su vida sigue latente, si bien ya es capaz de mantener una aceptable comunicación con los demás, de mirarse al espejo sin agobiarse tanto y de comer acompañada.

Un buen día, Dina se vuelve a pesar y ve con estupor, que ha ganado un kilo. Se desmorona y por su cabeza le pasa la idea de ponerse a régimen de nuevo. ¿Volverá a caer en las garras del malvado Anorexy?.



A lo largo del desarrollo de su enfermedad, Dina tendrá recaídas y momentos en que le fallará la confianza en sí misma, pero eso sólo forma parte del proceso de recuperación. Nadie es perfecto y quien pretenda serlo, fracasará. Una recaída puede ser debida a no haber seguido las indicaciones del especialista, alguna frustración o sentimientos de culpa, no descansar las horas convenientes, discontinuar el tratamiento, etc.

Si ocurre, debe perdonarse, pues no es extraño, pero hay que levantarse y seguir adelante sin mirar atrás, a no ser para enorgullecerse de los avances logrados.





Poco a poco y gracias a las distintas terapias y al apoyo de los amigos, comienza a abrirse al mundo mostrándose menos angustiada ante la gente. Al encontrar amigos en circunstancias similares a la suya, ya no se siente tan aislada, ha entendido que es víctima de una enfermedad que se puede curar y la clave está en ella misma. Con el tiempo y estando más recuperada, colaborará con su alimentación y será menos rígida. Aceptará ponerse ropa diferente, no le obsesionará tanto su cuerpo, sonreirá y aceptará salir con amigos y amigas, aunque tal vez siga conservando algunos estereotipos, como beber sólo agua o bebidas light.



¡OJO! ATENCIÓN AVISO

¡
I
M
P
O
R
T
A
N
T
E



No seas tonto/a si eres una chica/o que saca notas normales, tiene amigos y las cosas no te van mal del todo. ¡No pretendas estropearlo deseándolo todo!

Por el exceso de ambición de estar más guapa y delgada, no conseguirás nada y la anorexia podría apoderarse de tí.

No cometas locuras. Si algo tienes que cambiar debe ser para tu felicidad, sin perjudicar tu salud.



¡Como siga así este Sany va acabar con mi carrera!

#2Perce94



RECUERDE...

La Anorexia se incrementa de forma alarmante en la población, en un 80% de los casos la enfermedad comienza con una dieta para perder peso.

Se presenta preferentemente en mujeres, ya que 9 de cada 10 pacientes son chicas entre 14 y 19 años.

No aceptan bien el paso de niña a mujer y, al observar como sus formas van cambiando, volviéndose más esbeltas, sobre todo en pechos, caderas y muslos, empiezan a sentir odio a su cuerpo, a sí mismas y achacan sus problemas a la gordura.



¡OJO!

MENSAJE A LOS PADRES:

Si observa alguna de las características descritas en su hijo/a, tenga cuidado, puede ser víctima de la Anorexia Nerviosa.

Acuda al médico en cuanto haya una pérdida de peso anormal. Intente documentarse sobre el tema y, en caso afirmativo, solicite ayuda psicológica para el enfermo y ustedes mismos.



...Pasó el tiempo y Dina fue capaz de seguir su tratamiento con ahinco y, como consecuencia de ello, mejorar ese "ego" herido que tanto la atormentaba.

¿Sabeis? Se valora a sí misma, y se lleva bien con su familia, le va bien en los estudios, tiene amigos y sale con un chico.

Es consciente de cada uno de sus defectos y también de sus virtudes, porque las tiene y muchas. Ya no quiere ser perfecta, pues ha aprendido que "la perfección es, por definición, imperfecta".



Forés '94



¡ POR FIN
CONSEGUIMOS
VENCER AL
MALVADO
ANOREXY !

¡¡ BIEN !!

OYE ...

¿ SABES QUE
ESTÁS MUY
GUAPETONA ?

FIN!

