



## La anorexia: una enfermedad muy común en las chicas adolescentes

*Durante la adolescencia es común que los jóvenes padezcan de desórdenes alimenticios, entre ellos, la anorexia. El querer lucir delgada lleva a muchas adolescentes a poner a prueba su salud hasta la gravedad.*

En la actualidad, la anorexia nerviosa es una enfermedad grave que padecen muchas adolescentes, es más en las sociedades desarrolladas. Ellas son las principales víctimas porque viven una etapa en la que buscan la constante aceptación de su entorno. Son muy susceptibles y consumen con facilidad lo que los medios de comunicación les venden a toda hora, especialmente la idea de que el éxito personal, social y profesional puede alcanzarse fácilmente si se tiene una figura en extremo delgada.

Esto es una gran paradoja en un mundo en el que las tasas de obesidad siguen en aumento. Sin embargo, es común que las adolescentes luchen contra el problema contrario. Las personas anoréxicas están obsesionadas con la comida, con contar calorías, con su peso y la forma de su cuerpo. Tratan de mantener un peso que no es normal ni para su edad ni para su estatura. En los casos extremos, una chica puede lucir esquelética, pero al verse en el espejo, piensa que aún está gorda. Y para estar “más flaca”, estas chicas deciden no comer y hacer ejercicio en exceso.

Es importante que sepas que la anorexia no se refiere sólo a la comida. Es también una manera bastante enferma de canalizar problemas emocionales relacionados con ser perfeccionista y el deseo de tener el control sobre todas las situaciones. Una chica con anorexia tiende a valorarse como persona de acuerdo a qué tan delgada está.

### ¿Qué puedes hacer si crees que tu amiga tiene anorexia?

Para empezar, es fundamental no reclamarle de forma violenta, porque sólo conseguirás su rechazo. Primero observa sus hábitos e intenta mantener una comunicación más abierta con ella: esto te permitirá acercarte y ganar su confianza. Las chicas entran en un mundo irreal del cual es difícil sacarlas, sus ideas están distorsionadas y se sienten bastante protegidas en ese espacio que consideran secreto.

Esta es una enfermedad y lo más importante es brindarle a tu amiga todo el apoyo que necesite. A continuación, algunos consejos:

- Reacciona, averigua que pasa si notas cambios en su estado de ánimo (en su humor) y/o cambios físicos. No esperes a que pierda demasiado peso para admitir que padece una enfermedad.
- No la obligues a comer. Si no lo acepta, no conseguirás nada forzándola. Una vez enfrentado el problema, va a ser necesario decidir cuál es la mejor manera de iniciar un tratamiento, tanto de alimentación como psicológico.
- No debes recriminarle su actitud. Procura eliminar de tu vocabulario términos como “anoréxica”. Debes demostrarle que tú estás ahí para ayudarla, hazle saber que padece un trastorno alimenticio que podrá superar si pone de su parte.
- La ayuda de un psicólogo o psiquiatra será muy importante, la anorexia nerviosa debe ser tratada con una terapia que ayude a restablecer otro tipo de lazos afectivos con la vida.
- Si un tratamiento profesional no es posible, quizá un grupo de ayuda sea una opción. Consulta en tu comunidad, muchas veces estos colectivos se reúnen en espacios comunitarios y son gratuitos. El encontrar apoyo y confianza en personas que padezcan el mismo problema puede ayudar a tu amiga a restablecer la confianza en sí misma: el encontrar un grupo al que también puede pertenecer la podría estimular, y en esta ocasión no sería para hacerse daño.