

<p>Tirada: Difusión:</p>		<p>Sección Pág.</p> <p>Fecha 29/05/08</p>
-------------------------------------	---	---

▣ Blogs contra la anorexia

Un grupo de pacientes y ex pacientes vinculados a la Fundación ABB, entidad sin ánimo de lucro especializada en la prevención de los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA), ha lanzado una campaña de blogs (www.1espejo1000ventanas.com) que pretende acabar con la imagen de Internet como foco pro anorexia y bulimia.

Los cinco primeros blogs de la campaña **1espejo1000ventanas** pretenden transmitir semanalmente las vivencias de cinco ex enfermas de anorexia y bulimia que narran cómo ha sido el proceso para superar el trastorno alimentario y cómo afrontan la vuelta a la realidad una vez superada la enfermedad.

La presidenta de la Fundación ABB, la psicóloga Raquel Linares, aseguró que esta serie de blogs pretende aportar su "granito de arena y dar la vuelta a esa visión de la Red que potencia los trastornos" mostrando que puede ser una buena herramienta para luchar contra ella.

Linares dijo que Internet "tiene fama de ser un foco pro-anorexia y pro-trastornos alimentarios, pero que existen muchas otras iniciativas que intentan romper con esta imagen permisiva que parece poseer la Red a la hora de hablar de la enfermedad".

"Desde el centro ABB que tiene tres unidades de tratamiento en Sevilla, Málaga y Barcelona estábamos viendo cada vez más que en los últimos tres años nos llegaban muchos jóvenes que iniciaban un trastorno alimentario y que la puerta de entrada había sido Internet, empezar a engancharse en estas páginas pro anorexia, pro bulimia facilitándoles trucos para engañar a los médicos, a los padres. En definitiva, trucos para ir penetrando en el túnel de la enfermedad", relató Linares.

"Esto realmente nos asustaba," confesó. Y aunque se hacen muchas acciones para cerrar estas páginas de este tipo, al día siguiente se abren otras nuevas. "Eso generaba un poco de miedo porque cada vez vas viendo que la red al ser tan permisiva tiene su parte buena, pero también una parte muy mala porque cuando uno está inseguro vulnerable, en un momento de crisis personal el entrar en un foro o un blog de este tipo te va engancharlo de tal forma que cuando te das cuenta estás muy metido en una enfermedad tan grave como la anorexia, la bulimia o la obesidad ansiosa", explicó.

Una iniciativa que nace de experiencias personales

La iniciativa, que ha salido de las propias pacientes, va a permitir que cuando uno quiere hablar de su estado, de cómo se encuentra pueda encontrar en la Red las dos versiones: la destructiva, asociada a un estilo de vida enfermo; y una versión positiva hacia la vida, la salud, la recuperación.

Una de las autoras de los blogs, la sevillana Sara Domínguez, explicó que la idea de los blogs salió de forma espontánea entre las pacientes, ante las páginas "pesimistas" que se encuentran en Internet y de las "barbaridades" que se puede leer en páginas pro-anorexia.

"Una vez que sales o que estás avanzada en el proceso de recuperación te planteas que debes hacer algo para ayudar a las personas que están enfermas... Tengo una hermana de 13 años y me aterroriza pensar que pueda encontrarse con esas página en Internet. Igual que me han ayudado quiero contribuir a ayudar", expresó la joven.

En la misma línea se pronunció Marta Grané, que considera que

debe dar a conocer toda la información que a ella le ha ayudado a salir adelante. "Te das cuenta de que hay una salida y que es duro pero que se puede salir de la enfermedad", confesó.

La metáfora de los espejos

1espejo1000ventanas es una metáfora de la curación: "cuando uno está enfermo se va rodeando cada vez de más espejos y los espejos simbolizan la importancia que le das al cuerpo bien porque te odias, bien porque quieres estar más delgada...", explicó Sara Domínguez. "Pero también queremos que los espejos simbolicen el no poder ver más allá ya que la enfermedad te hace encerrarte en eso, no porque uno quiera, sino porque no puede salir", añadió.

El proceso de curación pasa por poder sustituir esos espejos por ventanas. "Y a medida que las abrimos vamos descubriendo cosas: me arreglo y me veo mona, voy a la discoteca... cosas muy normales, que para una persona que está enferma no lo son tanto", admitió. Así, "llega un momento en el tratamiento en el que uno piensa que todo son ventanas o que todo deben ser ventanas y al final te das cuenta que un espejo hace falta, es necesario pero suficiente, porque no debes olvidar ni lo que eres por dentro ni lo que eres por fuera", concluyó.

Los trastornos alimentarios

Los casos de anorexia van aumentando aunque no de una forma tan brutal como hace cinco o 10 años. "Lo que hemos comprobado es que cada vez hay más tipos de trastornos alimentarios, por ejemplo, vemos más casos de personas con problemas de obesidad ansiosa", afirmó Raquel Linares.

"Y también hemos comprobado que estos problemas afectan a toda la población ya que aunque se asocian a la adolescencia, encontramos que, por un lado, empiezan niñas cada vez más jóvenes, de entre nueve y 10 años; y por otro, hay pacientes con más edad que o bien llevan varios años con el trastorno o porque han empezado tarde, por ejemplo, después de un embarazo", alertó.

Son enfermedades reversibles totalmente si el trabajo que se hace está bien hecho. Y es que "la recuperación no tiene que ver tanto con el aprender comer normal y a aceptarse (que eso es una parte, la más sencilla) sino con aprender a expresar las emociones, a valorarse por quien son, a ganar en seguridad, y a dejar de depender tanto de como les verá el resto de mundo", afirmó con rotundidad.

Factores predisponentes

"La preadolescencia o adolescencia, simplemente por tratarse de una edad de riesgo por el cambio corporal (antes no afectaba porque la gente que tenía el mote de gordito tenía sobrepeso importante y el resto no, pero ahora con tres kilos de más están recibiendo rechazo por su grupo de iguales)", explicó la psicóloga.

Otro factor que predispone es tener obesidad o sobrepeso considerable en esas edades: "a partir de los ocho años ir creciendo con este problema, porque aunque el niño o niña lo lleve bien va a llegar el momento en que reciba rechazo por parte de su grupo. Si la persona tiene una autoestima alta y es segura de sí misma no le va a afectar". Pero como coincide con la adolescencia, con un momento de inseguridad ... "ahí está el riesgo de intentar buscar el éxito en la relación con los demás, y la seguridad en tener un cuerpo más delgado. Desgraciadamente a algunos se les escapa de las manos", recalzó.

"En el caso de la anorexia afecta a chicas muy exigentes y muy perfeccionistas y en el momento en que se les pone esta idea en la cabeza lo llevan de una forma muy rígida, tanto que otra persona no podría mantener. Esto hace que vayan entrando y en el momento que ya están medidas cada vez se obsesionan más", puntualizó Linares.

Futuro incierto

Vamos a peor porque la sociedad cada vez es más exigente, hay más presión, los valores son más superficiales y la comunicación es menor por falta de tiempo. Si de la escuela (desde casa también) se pudiera potenciar un espacio desde muy pequeños para hablar de sus miedos e inseguridades sería maravilloso porque ayudaría a hacer este trabajo...

"Nos gustaría poder tener una asignatura dedicada a cuidar a la persona que es la que vive y la que sufre y la que acaba cayendo en esto o en otras dependencias", concluyó.

Redacción MedicinaTV.com