

# Hilando Esperanza

Carta Informativa

JUNIO 2021

## ¿QUIÉNES SOMOS?

Asociación Estima es una organización sin fines de lucro dedicada a prevenir la incidencia y orientar para el tratamiento y recuperación de los **Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)**.

# 01

**ADOLESCENCIA:** esto es lo que los padres necesitan saber.



# 02

**Influencia de la cultura y los medios de comunicación en la autoimagen corporal de los adolescentes**

# 01

## ADOLESCENCIA: esto es lo que los padres necesitan saber.



Por Lisa Damour, psicóloga, April 28, 2021, The New York Times.

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Como psicóloga a quien le interesa el bienestar de los adolescentes, estoy consciente de la prevalencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) entre ellos y me tiene aturdida como ha empeorado la situación con la pandemia.

### ¿Qué ha cambiado durante la pandemia? Hay varias explicaciones:

Cuando los adolescentes perdieron su ritmo familiar de días de escuela y fueron distanciados de sus amigos, “muchas de las cosas que estructuraban sus vidas se evaporaron en un soplo”<sup>1</sup>.

“Las personas a quienes les da un TCA tienden a ser ansiosas y sensibles al estrés, no les va bien con la incertidumbre”, es más los TCA han sido relacionados con altos logros. Los adolescentes que normalmente dedicaban su energía a cuestiones académicas, atléticas o extracurriculares de repente se encuentran con demasiado tiempo disponible. “Algunos muchachos tornaron su atención a la salud física o apariencia como una forma de afrontar su ansiedad o sentirse productivos”<sup>2</sup>. “Sus metas sobre comer saludable y ponerse en forma se salieron de sus manos” y rápidamente bajaron de peso.<sup>2</sup>

Para algunos, el problema ha sido un incremento en comer emocionalmente. El atender la escuela desde la casa, en donde la comida siempre está disponible puede llevar a algunos jóvenes a comer más de lo usual como una forma de manejar el aburrimiento y estrés provocados por la pandemia. “El estar en la escuela presenta una barrera para el uso de comida como un mecanismo de albardilla”<sup>3</sup>. En muchos hogares la pandemia incrementó la inseguridad alimentaria y las consecuentes ansiedades que aumentan el riesgo de un TCA. La investigación muestra que adolescentes en cuyas familias la comida es escasa tiene más probabilidades de restringir, saltarse comidas y abusar de laxantes y diuréticos con el propósito de controlar su peso.

Lo que los adolescentes ven en la pantalla de Instagram es otro factor. Durante la pandemia pasaron mucho más tiempo de lo normal en las redes sociales, lo que fue ser una fuente de conexión y confort, el analizar imágenes de sus pares e influencias en las redes sociales ha llevado a una insatisfacción por su propio cuerpo y a los TCA. Los adolescentes pueden ser propensos a comparar sus cuerpos con las imágenes que ven en línea, “esa comparación crea una espiral descendente en términos de satisfacción corporal y auto estima que los hace más propensos a adoptar comportamientos de control de peso no sanas.”<sup>4</sup>

Cuando los adolescentes se interesan en manipular su peso a menudo buscan guía en línea. Un estudio del Common Sense Media encontró que entre los adolescentes que buscaron información sobre salud entre septiembre y noviembre de 2020, la cantidad de la investigación sobre ejercicio y estar en forma solo fue superada por información relacionada con Covid-19 y fue mayor que la búsqueda de información sobre ansiedad, estrés y depresión. Lo que los adolescentes encuentran cuando buscan información para estar en forma “puede ser muy problemático”. Están propensos a cruzarse con información dañina “inspiración para ser delgados o cuerpos esculturales”, post que celebran cuerpos delgados o esculturales, o sitios que promueven comportamientos de alimentación desordenada. Lo que es peor, los algoritmos registran a los buscadores de información y “son deliberadamente diseñados para suplir contenido para perder peso a usuarios que ya están abrumados con su imagen corporal”, tales como comerciales para suplementos para dietas.

Con tantas fuerzas contribuyendo a la insatisfacción corporal y a la alimentación desordenada en los adolescentes “¿Cuándo deben preocuparse los padres? Preocúpate, si tu hijo pierde de 10 a 20 libras, se vuelve secreto con respecto a la comida o estás viendo comida desaparecer”<sup>1</sup>, esconder cuándo, cómo y qué comes son ocurrencias comunes en anorexia, bulimia y otros trastornos alimentarios. Los expertos están de acuerdo que los adultos estén atentos a comportamientos que se desvían de lo normal como repentinamente evitar algunas comidas con la familia o, reusarse a comer comida de todas las categorías como carbohidratos o comidas procesados. Vale la pena preocuparse también por el adolescente que desarrolla

fijaciones como conteo cuidadoso de calorías, se ejercita obsesivamente o acumula comida, lo que puede ser una señal de Trastorno por Atracón (los cuales han explotado durante la pandemia).



**Medidas que los padres pueden tomar para evitar TCA en sus hogares:** los expertos animan a los adultos a modelar un enfoque balanceado hacia la comida y crear oportunidades agradables para ser físicamente activos, mientras se mantienen alejados de comentarios negativos acerca del cuerpo de su hijo o el suyo propio. También deben hablar abiertamente sobre la ubicua cultura de dietas que le da importancia a la apariencia más que al bienestar, creando estigma y vergüenza alrededor del peso y liando el tamaño del cuerpo con el carácter y el valor de la persona.

1. Dr. Walter Kaye, psiquiatra y CEO del programa de TCA de la Universidad de California, San Diego.
2. Dr. Erin Accuso, director clínico del programa de TCA en la Universidad de California, San Francisco.
3. Kelly Bhatnagar, psicóloga cofundadora del Center for Emotional Wellnessen Beachwook, Ohio, especialista en TCA.
4. S. Bryn Austin, epidemiólogo del Boston Children’s Hospital

**Asociación Estima orienta a padres de familia que sospechan tener un TCA en su casa.**



# 02

## Influencia de la cultura y los medios de comunicación en la autoimagen corporal de los adolescentes



Por Alejandra Sandomirskiy, estudiante de 11vo G en Thomas S. Wootton School in Rockville, Meriland. Miembro del Studen Eating Disorder Awarness ASsociation (SEDAA).

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

¿Como los compañeros, los mensajes culturales y los medios de comunicación impactan la imagen corporal de las personas?  
¿Como consideras que las personas deberían manejar este impacto?

Al desplazarme por los medios digitales, a menudo encuentro mensajes que nos dan consejos engañosos y nos hacen sentir vergüenza por nuestro cuerpo. Cuando estamos expuesto a la negatividad de nuestros compañeros, los mensajes culturales y los medios, comenzamos a descartar nuestras mejores cualidades y a concentrarnos en nuestras inseguridades. Al comprender la inexactitud de estas representaciones podremos recordar nuestra individualidad y mejorar nuestra imagen corporal.

### Mensajes Culturales

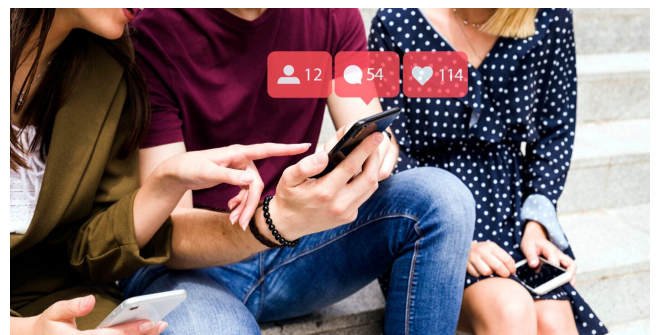
Con el desarrollo de la tecnología, los mensajes culturales se han entrelazado con el mundo de las redes sociales. Los post y mensajes que vemos contribuyen a nuestro deseo de tener un estilo de vida y cuerpo perfecto, de aquí la correlación entre el tiempo que pasamos en las redes sociales y la autovaloración de la persona. Investigaciones muestran que los estudiantes universitarios que más tiempo navegan en redes sociales son los más

propensos a auto valorarse por como lucen.

La mayor parte de lo que vemos en las redes sociales o en los medios impresos es falso: las fotos son posadas y el uso de filtros y foto shop pueden ser imperceptibles. Es irreal comparar nuestros cuerpos naturales con los de los “influenciadores” y compañeros cuando únicamente vemos imágenes cuidadosamente seleccionadas.

*Si nos distanciamos de las revistas tóxicas, shows de TV y medios sociales, podemos formar hábitos sanos y explorar nuevos intereses sin la opinión de extraños.*

### Concursos de belleza en línea



Los críticos de las redes sociales las comparan con concursos de belleza. La competición en propicia en plataformas en donde las imágenes de nosotros son estéticamente mostradas. Mientras las personas luchan por tener “likes”,

la línea entre un “like” y sentirse clasificado se vuelve borrosa (Simmons). Como resultado, las personas pueden tomar medidas riesgosas para tener el cuerpo que desean y creen será aceptado por los demás. Saltarse una comida ocasionalmente puede parecer inofensivo, pero la mentalidad puede ser un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) y problemas de imagen corporal para toda la vida.

*La lucha por la validación de nuestros pares, relacionando nuestra popularidad con nuestra apariencia, puede empeorar nuestra autoimagen corporal.*

### Comparación de pares



Podemos sentirnos envidiosos de los cuerpos de nuestros compañeros o frustrados porque no podemos tener su figura. Compararnos con alguien de nuestra edad nos puede convencer de que no somos sanos o que estamos haciendo algo mal, fallamos al considerar que sin importar el estilo de vida que escojamos, nuestros cuerpos son genéticamente diferentes. Además, la categoría de estilo de vida en las redes sociales consiste en una “cantidad desproporcionada de imágenes que refuerzan el ideal de delgadez” (Mecca).

Los influenciadores que promueven una alimentación restrictiva pueden ocasionarnos

un TCA y hacernos creer que “delgadez es sinónimo de salud”, mensaje tan insertado en nuestra cultura. Personas sin conocimientos sobre nutrición a menudo promueven hábitos de alimentación dañinos mientras garantizan buenos resultados.

### Defiéndete

Para combatir la influencia de nuestros pares, los mensajes culturales y los medios, debemos comprender las intenciones de los ciberacosadores y la credibilidad del contenido. Cuando las personas avergüenzan a otros por sus cuerpos, es nuestra responsabilidad reportar los comentarios odiosos. Hablar con ellos para que reconsideren sus actos y no usen lenguaje dañino.

En vez de escuchar a extraños, la investigación nos puede dar información más precisa de cómo cuidarnos. Seguir en redes sociales a promotores de cuerpo positivo puede convertir a las redes sociales en una influencia más positiva.

Debemos aceptar nuestro cuerpo y los de las demás personas a fin de crear una comunidad que apoye el amor propio. Nuestros cuerpos nos permiten viajar, visitar a los que amamos, hacer nuevos amigos y crear recuerdos duraderos.

*El cuerpo humano es un sistema complejo y a la vez único que hace estas oportunidades posibles, es nuestra responsabilidad querernos y cuidarnos.*

