

Hilando Esperanza

Carta Informativa

NOVIEMBRE 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

Consejos para entrenadores deportivos y coaches: previniendo los Trastornos de la Conducta Alimentaria en atletas.



02

Instagram es una Cloaca para las Niñas Adolescentes

01

Consejos para entrenadores deportivos y coaches: previniendo los Trastornos de la Conducta Alimentaria en atletas.



Por: Karin Kratina, PHD, MPE, RD, LD

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Los beneficios de los deportes son altamente reconocidos, el desarrollo de un atletismo bien organizado promueve alta autoestima en los atletas, su desarrollo físico, habilidades, el valor del trabajo en equipo y establece una base de buenos hábitos para la actividad física. Las competiciones atléticas, sin embargo, pueden generar severo estrés psicológico y físicos que puede incrementarse en personas que sufren de ansiedad, depresión y perfeccionismo. Cuando la presión de las competencias deportivas se suman a los ideales culturales que enfatizan la delgadez o ciertos tipos de cuerpo, el riesgo de desarrollar Trastornos de la Conducta Alimentaria, TCA (irregularidades en los patrones de alimentación y comportamientos que pueden o no desarrollar un desorden alimentario).

Entrenadores y coaches, estén consientes en los mensajes que dan a sus atletas, observen su comportamiento y tenga siempre en mente lo siguiente:

1. Tome en serio síntomas de riesgo y comportamientos de TCA! Las causas líderes de muerte para personas que sufren de TCA son los problemas cardíacos y el suicidio.
2. Si un atleta hace dietas de forma crónica o muestra hábitos anormales en su forma de comer, refiéralo a un profesional de la salud con experiencia en el tratamiento de TCA. La detección temprana aumenta las posibilidades de éxito en el tratamiento y, por el contrario un problema no tratado puede convertirse en un TCA severo. (En Asociación Estima podemos orientarte).
3. Elimine el énfasis en el peso, no pese a los atletas y evite comentarios sobre su peso, por el contrario, concéntrese en otras áreas en las cuales los atletas pueden mejorar su rendimiento y condición física, tales como componentes de desarrollo mental y emocional.
4. No asuma que el reducir la grasa corporal o el peso mejorará el rendimiento de los atletas. Puede

mejorar rendimiento de algunos atletas, pero estudios demuestran que esto no se aplica a todos los atletas. Es común que las personas que están tratando de perder peso desarrollen síntomas de TCA que pueden debilitarlos físicamente. El rendimiento no debe buscarse a expensas de la salud del atleta.

5. Capacítense para reconocer signos y síntomas de los TCA (pérdida de peso, fatiga, sobre-entrenamiento, rehusos a comer con el equipo, lesiones frecuentes, etc.) y a comprender su rol en la prevención. Las personas que sufren de TCA esconden sus síntomas.

6. Provea a los atletas de información certera y científicamente comprobada sobre temas relacionadas con el peso, la pérdida del peso, la composición del cuerpo, nutrición y rendimiento deportivo a fin de reducir y evitar prácticas no saludables.

7. Enfatique los riesgos que provoca el bajo peso para la salud, especialmente en atletas femeninas con irregularidades en su menstruación o que sufren de amenorrea. Estos riesgos incluyen, deficiencias en la densidad ósea, en inmunidad o enfermedades auto-inmunes. En estos casos los atletas deben ser referidas a atención médica.

8. Comprenda que el peso es un tema sensible y personal para muchas mujeres. Elimine por completo

comentarios o comportamientos denigrantes acerca del peso, en vez celebre los talentos del atleta, sus fortalezas más allá de su físico. Trabaje en el desarrollo físico, mental y espiritual de sus atletas. Si hay alguna duda o preocupación acerca del peso del atleta, refiéralo para una evaluación con un profesional especializado en diagnóstico y tratamiento de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).



9. Si se entera que un atleta tiene problemas alimentarios, no coarte automáticamente su participación en el deporte, a menos que esto sea ordenado por su médico. Cuando tome decisiones relacionadas al nivel de participación de sus atletas en el deporte, tome en cuenta la seguridad física y emocional y su auto-imagen.

10. Es esencial que coaches y entrenadores exploren sus propios valores y actitudes en relación al peso, las dietas y la imagen corporal y, cómo sus valores y actitudes pueden inadvertidamente afectar a sus atletas. Deben entender su rol de promover una auto-imagen y auto-estima positiva en sus atletas. Recuerden que si sus atletas no cuidan sus cuerpos ponen en riesgo su carrera deportiva a una edad muy joven.

02

Instagram es una Cloaca para las Niñas Adolescentes



Por: The New York Times, octubre 2021

Traducción y Adaptación Libre: Asociación Estima

La Ex-gerente de producción, Frances Haugen, reportó en una reciente audiencia del senado que Facebook tiene mucho más interés en las cantidades astronómicas de dinero que gana que en las personas, a lo que fundador de la red social Mark Zuckerberg, respondió con un post que decía “creemos profundamente en temas como seguridad, bienestar y salud mental”.

El Wall Street Journal informó que la denunciante citaba la propia investigación de Facebook, que entre otras cosas encontró que, según las encuestas, “32% de las adolescentes dijeron que cuando se sentían mal por sus cuerpos, Instagram las hacía sentir peor”. (Haugen proporcionó documentos internos de Facebook, quien a la vez es propietaria de Instagram, a The Journal).

Exactamente, ¿Qué queremos decir? Supongamos que tienes 13 años y te comienzas a sentir ansiosa acerca de tu apariencia y has hecho algunas dietas recomendadas por influencers que has

encontrado en línea. El algoritmo de Instagram puede sugerirte más cuentas sobre dietas con nombres atractivos como:

“Eternamente Hambrienta”, “Debo ser Delgada” y “Quiero ser Perfecta”.

En una entrevista de 60 minutos con la Srita. Haugen, ella dijo: esto es “trágico”, mientras las niñas comienzan a consumir este contenido de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), comienzan a sentirse más y más deprimidas, lo que efectivamente las hace usar más esta App. Al final ellas terminan en este círculo en el cual odian sus cuerpos cada día más.

Cualquiera que haya estado un rato con una chica adolescente seguramente no se sorprenderá con este tipo de revelaciones. Facebook e Instagram simplemente están avivando las inseguridades de las adolescentes para sacar provecho de ellas.

Hay mucho dinero en esto. La industria global de la belleza genera

\$500 billones anuales en ventas y las redes sociales en estos tiempos son promotores importantes, especialmente para el grupo demográfico objetivo más joven, la Generación Z. El mercado global relacionado al peso y las dietas fue estimado en el 2020 en más de \$260 billones y se proyecta un crecimiento de \$400 billones para el 2027.

Para las niñas, leer contenido que parece destinado a hacerlas odiar su cuerpo parece un rito de iniciación de la adolescencia, los medios cambian pero el rito continúa igual. Antes de que la seguridad en sí mismas fuera influenciada por Instagram, era influenciada por revistas llenas de modelos imposiblemente delgadas, fotografías de modelos modificadas y anuncios de industrias que dependen en niñas y mujeres para hacer sus utilidades. En el núcleo de este mercado el mensaje perdura: “estás llena de defectos e imperfecciones, te diremos qué comprar, y qué hacer para arreglarte”.

Da mucho miedo la forma en que estos mensajes se te quedan grabados. Fui una adolescente hace más de dos décadas pero vívidamente recuerdo los consejos en las revistas: el apio tiene calorías negativas (quien sabe lo que eso significa); si sucumbes ante un postre, por el amor de Dios!, que sea libre de grasas.

Los consejos de cómo lucir y cómo sacar lo mejor de ti venían disfrazados con un lenguaje de empoderamiento que no estaba equivocado en relación a lo que se necesitaba para triunfar en una sociedad sexista e impulsada por las apariencias. Si las revistas dejaban en las niñas la impresión de que nuestros cuerpos y caras estaban constantemente apreciadas, evaluadas y comparadas, esa impresión fue confirmada por nuestras experiencias en el mundo.

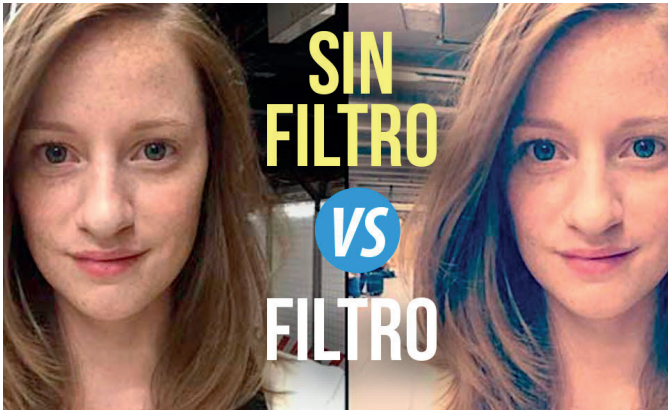
Mark Zuckerberg también participó en el ritual de clasificar a las niñas. Cuando era estudiante de Harvard y estaba experimentando en la construcción de Facebook, puso las fotografías de sus compañeras de clase en su hoy famoso “Facemash” en donde los estudiantes podían clasificar y comparar las fotos de cara en base a cuán sexy eran.



Para las niñas de hoy las cosas han cambiado, son en gran medida peores.

Las plataformas de las redes sociales como Instagram son algorítmicas libres para todos, llenas de imágenes

de personas que han alterado su apariencia, ya sea mediante el uso de filtros en línea o en la vida real, con dietas, cirugía o ambos. Las fotos de influencers y celebridades se intercalan con fotos de sus amigos y de si mismos. Ahora cualquier foto está sujeta a escrutinio, comparación y evaluación en forma de "me gusta" y comentarios.



En alguna medida la dinámica que juega Instagram es una extensión natural de como las niñas son tratadas en nuestra cultura actual. Las niñas internalizan los mensajes de que parte de su triunfo en la vida descansa en su habilidad para ser admiradas por su apariencia. Instagram mide y gamifica eso: creando un espacio virtual, lleno de innumerables cuerpos irreales, tan global como el botón "explorar".

Muchos de estos mensajes se transmiten con el disfraz de salud o bienestar, pero la investigación filtrada de Facebook sugiere que esta farsa lejos de promover la salud, la daña. No hay materia de salud en la escuela o consejo de los padres que sea tan poderosa como estas plataformas

tecnológicas, combinadas con las industrias que se aprovechan de las inseguridades de las niñas. A menudo las chicas saben que Instagram no es bueno para ellas pero continúan usándolo.

Lo anterior se debe a que las redes sociales son adictivas, Derek Thompson las llamó "alcohol para la atención", "las redes sociales ofrecen un intoxicante cóctel de dopamina, desorientación y para algunos dependencia".

Estudio de Incidencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria en El Salvador

Asociación Estima, con el propósito de alcanzar mayor impacto y asertividad en la prevención, alerta y remisión de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, tiene programada la realización de un Estudio de Incidencia en tres municipios del gran San Salvador.

Nuestra meta es recaudar \$25,000.00 antes del 30 de Enero 2022 para financiar el estudio.

Su colaboración mejorará sustancialmente la calidad y salvará la vida de muchas personas.

Favor hacer sus donaciones a la cuenta corriente de Asociación Estima No. 500-016621-9 en el Banco Agrícola, nuestro NIT 0614-280606-108-6. Para emisión de Recibo de Donación favor enviarnos: nombre, dirección, teléfono, NIT y cantidad abonada.

Seguros de que contaremos con su apoyo les agradecemos anticipadamente y quedamos a sus ordenes.