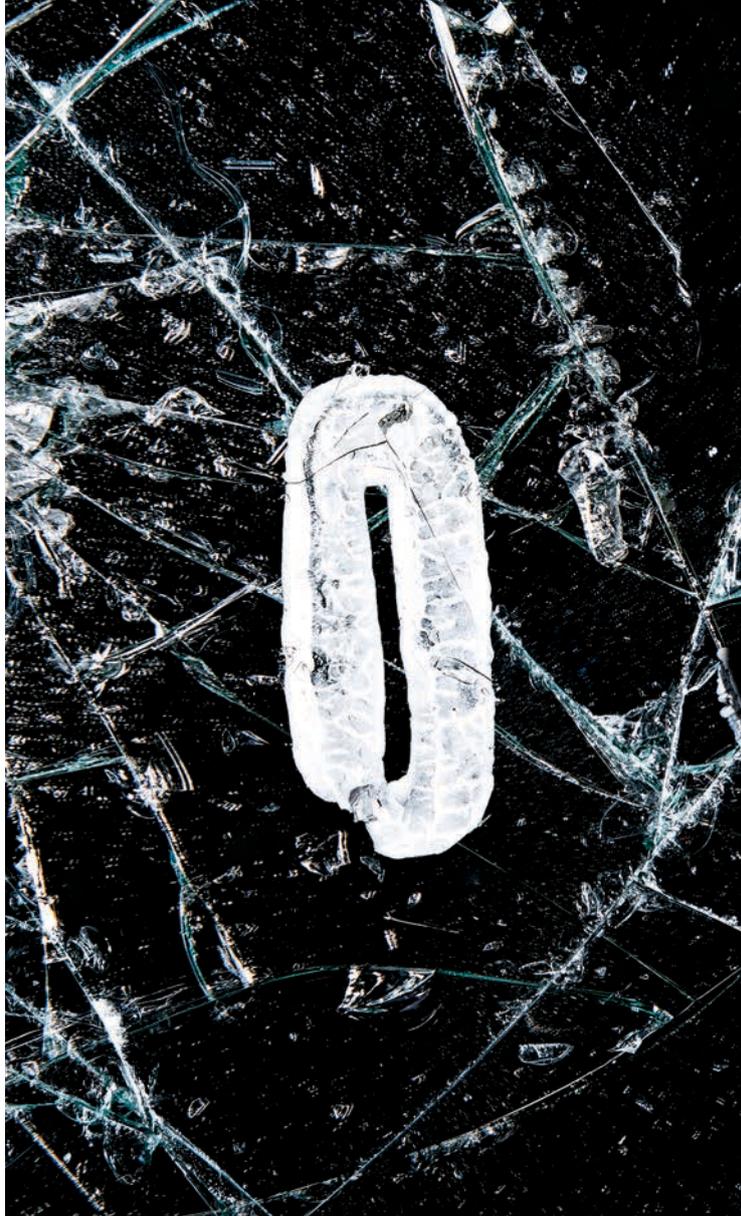


ULT FED SOY



Hay quien se mira al espejo y piensa que tiene un monstruo enfrente. Es el trastorno dismórfico corporal, un mal que aumenta gracias las nuevas tecnologías

POR LAURA G. DE RIVERA FOTO ANA BLUMENKRON



Otra diosa de la belleza te asalta desde la pantalla de tu *smartphone*. Largas piernas, vientre plano, curvas suaves, piel perfectamente bronceada, tez perfecta, ojos rasgados de pestañas sobrenaturales, labios provocativos, larga melena dorada, las palmeras de una playa paradisíaca al fondo. Sonríe porque es hermosa, afortunada. Es la viva imagen del éxito.

Tú, levantas la vista y ves tu reflejo en la ventanilla del autobús. Tienes el pelo quemado en las puntas, el tinte no te quedó como esperabas, la nariz brillante por la grasa natural del rostro y un poco grande para tu gusto, tus muslos sobresalen por los bordes del asiento y los pantalones no te sientan tan bien, pero es mejor eso a ponerte una falda y dejar ver tus rodillas que te parecen demasiado feas.



80 %

de las niñas
de 10 años tienen
miedo de tener
obesidad

FUENTE:
FINDYOURTRUEBEAUTY.COM

Pronto te harás un tratamiento de ortodoncia para corregir esos dientes torcidos y, tal vez un día, podrás sonreír sin avergonzarte. Justo como hace la *influencer* de moda, que sólo te sirve para recordarte lo mucho que odias tu propio cuerpo. Sin darte cuenta, mientras navegas en Instagram, va creciendo tu repulsión y tu rencor contra ti misma por no ser como “deberías”: tan flaca, tan esbelta, tan joven, tan bella...

Es inherente al ser humano compararse con sus semejantes. El problema surge si vivimos en una dictadura de la imagen que nos hace odiar nuestro reflejo en el espejo. Si el patrón con el que nos medimos es una perfección estética demasiado rígida y estandarizada, que no deja espacio para que cada persona sea bella a su manera. No nos comparamos con nuestros amigos o vecinos, sino con *influencers* o famosas y famosos que no conocemos en persona.

Competimos con imágenes irreales, fruto de posados estudiados y de un retoque sistemático mediante software de edición de imagen que corta el contorno de la cadera de la modelo para hacerle parecer una ninfa, borra sus arrugas e imperfecciones... Encima, ese canon de belleza perfecta y delgadez extrema está en todas partes: hoy más que nunca, las redes sociales e internet lo han hecho viral. Todo sería perfecto si no nos enfermara. Nuestra obsesión por alcanzar ese ideal nos enferma. Nos provoca un síndrome que los expertos llaman trastorno dismórfico corporal (TDC).

OBSESIÓN POR LA PERFECCIÓN

Algo así sucedió en Fidji hace 20 años. En 1995, un equipo de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard, dirigido por Anne E. Becker, midió los cambios en la autoimagen corporal y los hábitos alimentarios tras la introducción de la televisión, que no había existido en la isla hasta ese año. Después de tres años viendo tele, en 1997, un 50 % de las jóvenes de Fidji (que antes habían estado felices con su peso) se consideraban gordas. Y un 29 % estaba en alto riesgo de anorexia o bulimia.

“Hoy, la media de imágenes retocadas que vemos en las redes está en 5,000 a la semana, lo que multiplica exponencialmente el efecto patológico del ideal estético mostrado por los medios”, señala la psicóloga Marisol Mora, directora de la Unidad de Evaluación e Intervención en Imagen Corporal de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB).

La sensación de insatisfacción con el propio físico está en 80 % de las mujeres y en un número cada vez más creciente de hombres, según un estudio del Center for Appearance Research, de la Universidad de West of England. En otra encuesta, comprobaron que, cuando les preguntaron a mujeres de mediana edad qué querían cambiar de su vida, nada menos que 50 % respondió que “el peso”.

La imagen que tenemos de nuestro cuerpo comienza a formarse con base en los juicios o valoraciones de los demás, alrededor de los cinco años de edad. Y los expertos aseguran que, a los siete, ya somos presas de una molesta incomodidad con nuestro aspecto. El problema tiene un clímax en la adolescencia: la mitad de las jóvenes de entre 16 y 21 años se sometería a cirugía estética si pudiera pagarla. “Las jóvenes se comparan con retratos que ven en los medios de personas felices, populares, exitosas, siempre con un peso muy por debajo del saludable. Eso les genera una gran insatisfacción corporal”, apunta Marisol Mora.

¿UN ASUNTO FEMENINO?

Los registros estadísticos muestran un alto interés de las mujeres por cirugías estéticas. Sin embargo, muchos expertos coinciden en que cada vez encuentran más hombres que acuden a consulta con un cirujano plástico.



86 %

de las cirugías cosméticas que se realizan en el mundo son de mujeres.



80 %

de las mujeres dicen que las fotos de sus congéneres en medios de comunicación las hacen sentir inseguras.



42 %

de las niñas de 1º y 3º año escolar quieren ser más delgadas de lo que son.



8 %

crecieron las cirugías estéticas en cara y cuerpo durante el año 2016.



7 %

crecieron los procedimientos quirúrgicos en cara y cuerpo durante el año 2016.



Síndrome Selfie

Para los que sufren una alteración de la imagen corporal, las *selfies* conllevan “una búsqueda constante de validación o comparación, que siempre produce un efecto depresivo”, advierten los psicólogos Anisha Khanna y Manoj Kumar Sharma, en *Industrial Psychiatry Journal* (2017). Por su parte, el psiquiatra David Veal asegura en “The ‘Selfie’ obsession” (2014) que dos de cada tres pacientes con TDC que acuden a consulta tienen la compulsión de tomarse *selfies*. Para *Mental Health America*, las redes sociales pueden ayudar a que la enfermedad aparezca cuando existen predisposiciones genéticas o psicológicas y pueden empeorar los síntomas en aquellos que ya la padecían.

En el caso de los varones, la distancia entre ideal estético y médico es menor, “aunque cada vez se está abriendo más la brecha, en especial con la preocupación por la musculatura. Para tener los músculos que exhiben los modelos masculinos, un hombre normal tendría que recurrir a prácticas insanas, como tomar esteroides o realizar un ejercicio físico excesivo”, añade.

La desazón va más allá, cuando te consume tiempo y energía. La percepción de tu cuerpo se convierte en una caricatura que te llena de vergüenza y ansiedad. No te gusta tu peso, tu estatura, tu pelo, tu piel, tus ojos, tus manos, tus piernas, tus nalgas, tus pechos, tu pene... No te gustas tú. Así es el TDC, en el que la persona se obsesiona con esa imperfección que detecta en su aspecto. Cuando se mira al espejo, es lo único que ve. Lo magnifica y está segura de que su visión resultará repugnante a los demás, aunque nadie repare en ese supuesto defecto.

¿CUÁNTO PIENSAS TUS DEFECTOS?

Un 80 % de las personas con TDC ha pensado en el suicidio y 30 % lo lleva a cabo, de acuerdo con la doctora Katharine Phillips, de Brown Medical School y autora de *The Broken Mirror*, donde recoge sus conclusiones tras estudiar a 900 pacientes con TDC. “Muchas de estas personas recurren a las intervenciones cosméticas que no logran cambiar la forma en que se ven a sí mismas. Llegan a convencerse de que no existe solución y esto hace que el suicidio sea el verdadero peligro de esta dolencia de la fealdad imaginaria”, afirma Phillips.

“El TDC implica una forma de procesar la información visual muy distorsionada, pues los enfermos se obsesionan con defectos que, muchas veces, el resto de la gente ni siquiera percibe”, explica Nuria Salgado, quien es supervisora de Psicol, servicio de atención psicológica a estudiantes de la Universidad Complutense de Madrid, a *Tec*

VÍCTIMAS DEL TDC

Este trastorno se presenta en cualquier tipo de persona, de cualquier condición social y económica. Se cree que estos famosos la padecieron.



1883-1924

F R A N Z K A F K A

En sus obras puede leerse cómo el autor de *La metamorfosis* se odiaba a sí mismo y a su apariencia física. Se dice que, incluso, tenía miedo a los espejos, porque le mostraban una “fealdad inevitable”.

1928-1987

A N D Y W A R H O L

Este artista pop vivía obsesionado por el enrojecimiento cotidiano de su nariz. Fue con un cirujano plástico para que la “lijara”. Su preocupación puede verse en su obra *Antes y después*.



1958-2009

M I C H A E L J A C K S O N

Este cantante se hizo tan famoso por sus bailes y su música, como en la cantidad de tratamientos cosméticos para cambiar su apariencia biológica. Sobre todo, el blanqueamiento de su piel.

1980

K I M K A R D A S H I A N

En el año 2017 esta celebridad norteamericana declaró que padece dismorfia y que siente que la gente siempre busca cualquier oportunidad para avergonzarla.



Review. Suele aparecer en la adolescencia y afecta a entre 1.7 % y 2.4 % de la población mundial, de acuerdo con la Body Dysmorphic Disorder Foundation.

Este síndrome se encuentra presente en una de cada 50 personas, según estimaciones del doctor Bruce Clark, director de los servicios de Salud Mental para el Niño y el Adolescente del Reino Unido. La prevalencia se sitúa en una cifra similar para otras alteraciones de la imagen corporal como la anorexia (1 a 3 %) y la bulimia (1 a 2 %). Experto en el tema, Clark asegura que le bastan cuatro preguntas para detectar el trastorno: ¿Estás muy preocupado por el aspecto de algunas partes de tu cuerpo que consideras repulsivas? ¿Lo que más te preocupa es que no eres lo bastante delgado o que puedas engordar demasiado? ¿Qué efecto producen en tu vida la preocupación por tu aspecto? ¿Cuántas horas al día pasas pensando en tus defectos?

Y es que el TDC se trata de una circunstancia muy incapacitante. “Te impide seguir funcionando. Te aíslas porque no quieres que nadie te vea. Y porque crees que tus seres queridos te mienten cuando te dicen que no eres fea o que ese defecto que tú ves no es importante”, cuenta Eva, una joven de 19 años que padeció el trastorno desde que empezó su adolescencia. Todo empezó a los 13 años, cuando alguien de su clase se burló de su aspecto.

“Empecé a mirarme con más atención en el espejo –confiesa Eva–. Quería mejorar mis defectos, no quería que nadie se riera de mí”. A los 17 años llevaba tres meses sin salir de casa, incluso había dejado de estudiar. Había roto varios espejos, había quemado su piel, morena, para blanquearla con ácidos. Ocultaba el rostro bajo un pañuelo. Y le había entregado a su madre una lista de todas las cirugías que necesitaba: liposucción, retoque de orejas y de la barbilla, rodillas. Esta situación la llevó a un intento de suicidio con 19 años, hasta que por fin fue diagnosticada de su problema. “Estaba segura de que por culpa de mi fealdad nadie me querría jamás. No deseaba seguir viviendo”, cuenta.

SÍ EXISTEN SOLUCIONES

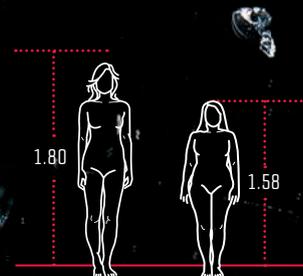
Todos los trastornos de la imagen corporal parten de “la creencia sobrevalorada de la importancia que tiene su imagen en el entorno. Así, su percepción deformada se combina con un miedo al rechazo por ese defecto. Y esto les lleva a conductas de evitación, huir de las relaciones sociales y caer en la ansiedad y la depresión”, afirma la psicóloga Nuria Salgado. En su opinión, “hoy más que nunca, la autoestima o el concepto que tenemos de nosotros mismos está basada en la imagen física. Piensan: si no me veo guapa, no valgo para nada, no puedo tener relaciones normales”.

Tanto la bulimia como la anorexia y el TDC se encuadran dentro de los trastornos de la imagen. La Body Dysmorphic Disorder Foundation estima que un 20 % de los que reciben cirugía cosmética padecen el trastorno. Un caso muy ilustrativo de esta obsesión por operarse es el de Michael Jackson, al que nunca le parecían suficientes las intervenciones para cambiar su imagen. Uma Thurman, Tallulah Willis (hija de Bruce Willis y Demi Moore), Brittany Snow, Kim Kardashian o Sarah Michelle Gellar son más famosas que reconocieron públicamente haber padecido TDC. “Cuando algo nos obsesiona y nos genera gran ansiedad, sentimos que tenemos que hacer lo que sea para solucionarlo. Pero el problema es que nunca van a llegar a ver bien ese defecto, por mucho que se lo retoquen en el quirófano. La única solución pasa por trabajar con ese miedo, con esa obsesión”, dice Nuria Salgado.

La videoartista británica Leigh de Vries, que durante años había padecido el trastorno, no se atrevía a salir de casa porque percibía una imagen distorsionada de su rostro. Hasta que decidió enfrentarse a ello. Con ayuda de una maquilladora especialis-

IDEALES IMPOSIBLES

Los modelos profesionales representan el canon de belleza. ¿Qué tan lejos están los mexicanos de ese ideal?



MODELOS AMERICANAS

1.80

METROS DE ALTURA

53

KILOGRAMOS DE PESO

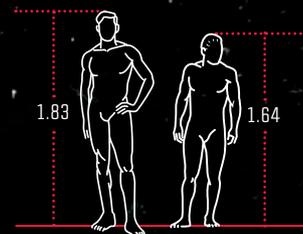
MUJER MEXICANA

1.58

METROS DE ALTURA

68.7

KILOGRAMOS DE PESO



MODELOS AMERICANOS

1.83

METROS DE ALTURA

63

KILOGRAMOS DE PESO

HOMBRE MEXICANO

1.64

METROS DE ALTURA

74.8

KILOGRAMOS DE PESO

FUENTES:
FINDYOURTRUEBEAUTY.COM / IMCO.ORG.MX

PAÍSES LÍDERES EN CIRUGÍAS COSMÉTICAS A NIVEL MUNDIAL

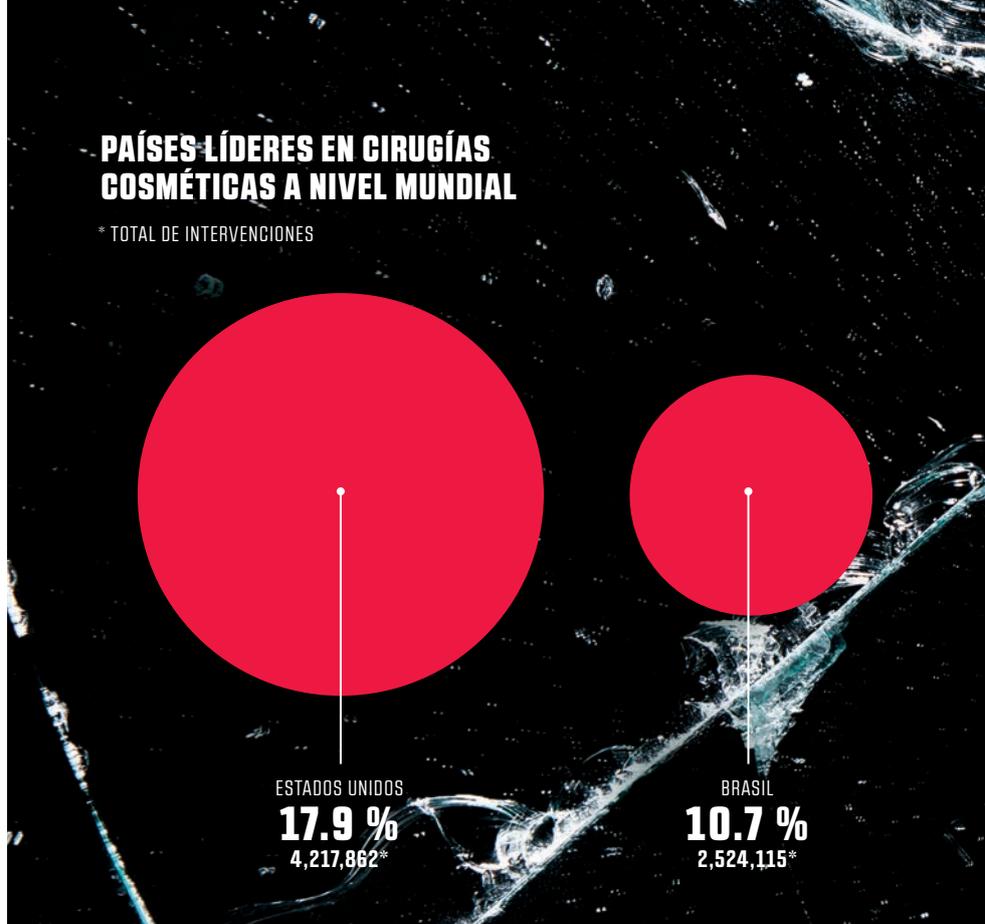
* TOTAL DE INTERVENCIONES

ta en efectos especiales, diseñó una máscara de cómo se veía a sí misma, se la colocó en la cara y salió a la calle. En *Exposure: The Broken Reality Tunnel*, película documental que recoge su aventura, puede observarse la reacción de la gente que se encuentra, mientras un insistente monólogo interior se repite durante toda la cinta, eco de sus pensamientos: “No me miren. Soy grotesca. Doy pena. Quiero esconderme. No quiero que nadie me vea así. Soy un monstruo”.

Una parte clave para el tratamiento es “ayudarles a confrontar lo que temen. Por ejemplo, les hacemos mirarse al espejo con la ropa puesta y desnudas, como una forma de exposición paulatina y repetida para que baje su nivel de ansiedad y puedan verse con más objetividad”, cuenta Marisol Mora, de la Universidad Autónoma de Barcelona. Sin embargo, el tratamiento requiere, en muchas ocasiones, medicación con antidepresivos inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina.

Lo malo es que se trata de un problema mental escurridizo. Según el sitio web de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos, muchos de los pacientes “son reticentes a revelar sus síntomas debido a la vergüenza. Además, no suelen reconocer que sus creencias sobre su aspecto están deformadas a causa de un trastorno psiquiátrico”. Es decir, no creen que estén mentalmente enfermos: sólo creen que son feos. “Es mucho más fácil que acudan al cirujano estético que al psicólogo”, puntualiza Nuria Salgado.

Los factores de riesgo son una autoestima baja, alto perfeccionismo, haber sufrido situaciones de *bullying* o acoso, haber recibido una educación que sobrevalora el aspecto físico. También es una enfermedad genética, como ha demostrado una de las mayores especialistas en el tema, la doctora Katharine Phillips. Un 20 % de los afectados tiene un pariente con el mismo problema. Por otra parte, “la enfermedad tiene una base neurológica y no es un mero reflejo de la vanidad. Existen anomalías en el proceso de la información visual que tienden a enfocarse en pequeños detalles y tienen más dificultades para ver una imagen en su conjunto”, señala la psiquiatra.



“Es una enfermedad que debe ser tratada por un psiquiatra”

El mercado de las cirugías estéticas en México se ha incrementado por varias razones. Una, es que hay más competencia entre cirujanos plásticos. Además, socialmente se ha desmitificado este tipo de intervenciones y hay un aumento en el mercado masculino. Así lo explica el doctor Rodrigo Merino, especialista en cirugía plástica, estética y reconstructiva, quien pertenece al Instituto de Cirugía de TecSalud del Tecnológico de Monterrey. “Antes, el mercado de hombres que buscaban la cirugía estética era de 1 o 2 % y ahora en México está entre el 15 a 20 %”, señala. También ha notado un aumento entre los jóvenes, quienes llegan al consultorio con sus padres y con información que han encontrado en redes sociales.

—¿Cómo saber cuando algún paciente presenta un comportamiento patológico?

—Generalmente, son pacientes que presentan trastorno dismórfico corporal, donde un paciente, de

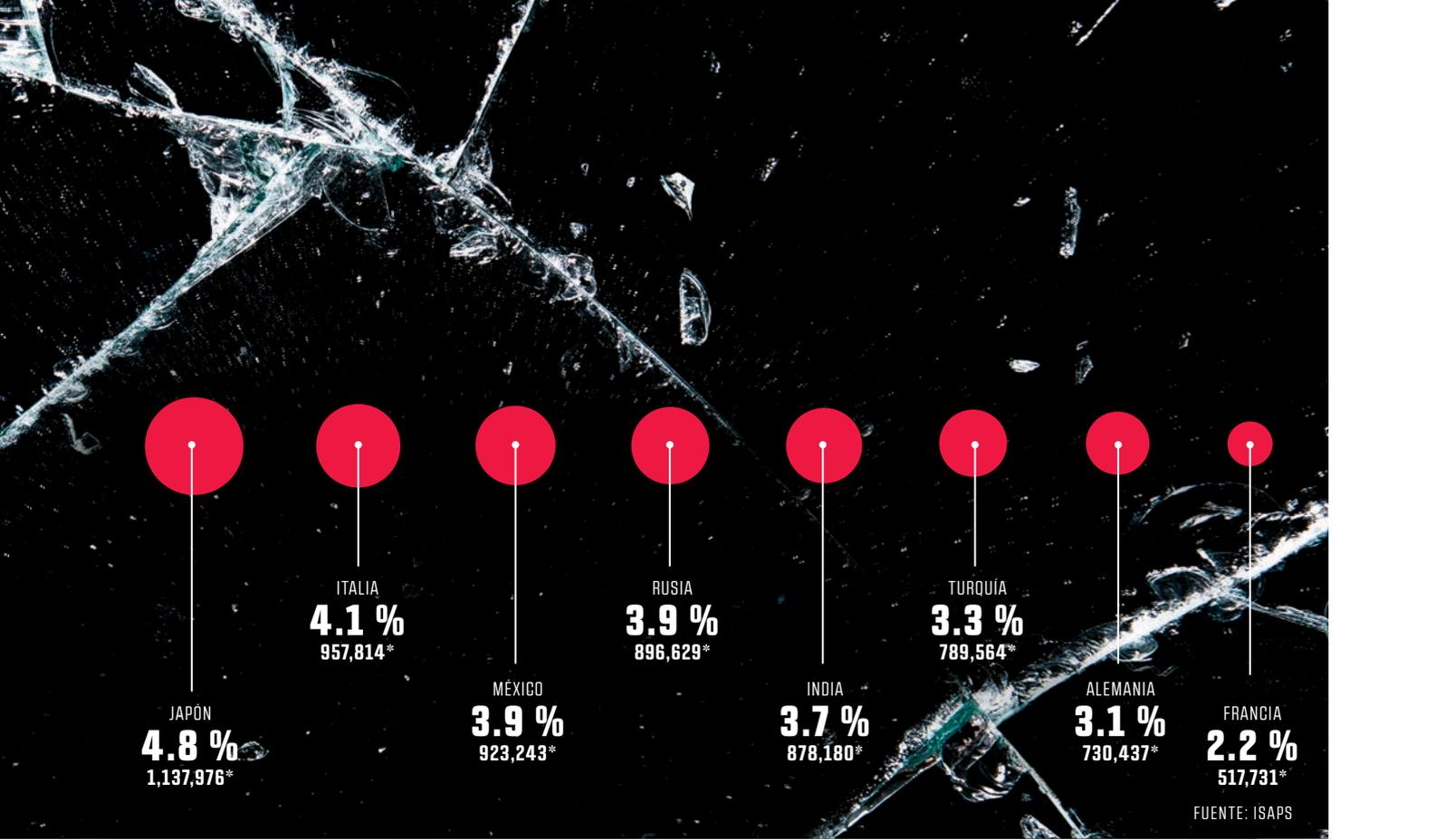
una manera anormal, no se ve a sí mismo como en realidad es. Se trata de una enfermedad que debe ser tratada por un psiquiatra, no por un cirujano plástico.

—¿Qué genera este síndrome?

—Habitualmente es un trastorno emocional relacionado con depresión, con trastornos de ansiedad. No es raro que una paciente esté pasando por una situación de divorcio y entre en un proceso de depresión clínica y tenga una manifestación así. También puede haber otro tipo de trastornos que se manifiestan con esta capacidad de no verse adecuadamente en el espejo.

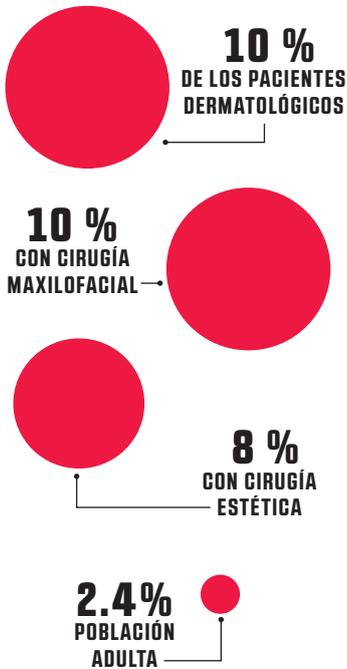
—¿Qué hace cuando llega un paciente con este perfil?

—Yo trato de explicarles. Con mucho cuidado y sutileza, les sugiero ayuda profesional. Les hago saber que no es un buen momento para operar porque traen otros problemas personales. Entonces les hago la recomendación de visitar a un psiquiatra o psicólogo.



¿QUIÉNES SON?

Según *Mental Health America*, en Estados Unidos padecen TDC:



MEJORAR LA AUTOESTIMA

El documental *Miss Representation*, de Jennifer Siebel, explica cómo la autocosificación de la mujer o la tendencia a contemplar el cuerpo en función de su atractivo sexual, nos hace participar menos en política, esforzarnos menos en escalar profesionalmente... nos vuelve incapaces de tomar decisiones importantes. Nos deprime.

“Las casas de moda, la industria dietética y alimentaria, los negocios del *fitness* y el ejercicio físico, los medios de comunicación, la publicidad y las compañías farmacéuticas y cosméticas combinan sus esfuerzos, quizá sin darse cuenta, para crear un clima donde sentimos que nuestros cuerpos no están bien, que debemos cambiarlos”, denuncia Susie Orbach, psicoterapeuta británica y feminista activa. Para Marisol Mora, “siempre se ha socializado a la mujer para ganar aceptación de los demás a través de su físico. Esto nos hace más vulnerables”.

Y es que “los comentarios que los demás hacen de tu cuerpo, sobre todo si son burlas o críticas, te influyen mucho más que ver tu reflejo objetivo en un espejo”, asegura Mora. Parte del tratamiento que reciben las jóvenes con alteraciones de la imagen que acuden a su consulta es poner de manifiesto esta distorsión en la forma en que se perciben. “Les pedimos que dibujen cómo creen que es su silueta. Luego, que se coloquen con la espalda pegada a la pared, junto a su dibujo, y trazamos el contorno de su silueta real. A veces, hay diferencias brutales entre lo que piensan y la realidad”, explica.

¿Cómo evitar caer en TDC? La prevención pasa por “promover una autoestima y autoimagen independiente de la opinión externa y estándares de belleza, que resida en otras áreas además del físico. Está bien que quieras tener buen aspecto, pero no puedes dejar que eso conlleve una relación insana con tu cuerpo”, aconseja Salgado. Al mismo tiempo, reconoce que “luchar contra el modelo de la sociedad de consumo es difícil. Sin embargo, desde pequeños, los niños y niñas deben aprender a aceptar su cuerpo y comprender que su aspecto no puede restarles valía personal, en ningún caso”. **1**