



Vigorexia y ortorexia: un debate entre el abuso de redes sociales y el culto al cuerpo

Autor

María Paula Ducuara Rodríguez

**Trabajo presentado como requisito para optar por el
título de Periodismo y Opinión Pública**

Director, Tutor

Danghelly Giovanna Zúñiga Reyes

**Escuela de Ciencias Humanas
Periodismo y Opinión Pública
Universidad del Rosario**

**Bogotá - Colombia
2022**

Fecha de aprobación: 22 de noviembre de 2022

Vigorexia y ortorexia: un debate entre el abuso de redes sociales y el culto al cuerpo

Desde el inicio de la humanidad el acto de comer ha sido un instinto primitivo de supervivencia. Actualmente, se podría decir que la comida se ha configurado como el centro de todos y cada uno de los aspectos de la vida social del ser humano. Para muchas personas los alimentos dejaron de ser una necesidad y se convirtieron en un lujo o un gusto adquirido. Para otras, son un tormento del cual son esclavos.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), los Trastornos de la Conducta Alimentaria, más conocidos como TCA, son enfermedades mentales que causan una alteración entre la percepción de la imagen corporal, los hábitos alimenticios y el entorno social de una persona. Los TCA más comunes son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y los trastornos por atracón/evitación. No obstante, existe una subcategoría no especificada (TCANE) la cual reúne una serie de enfermedades reconocidas por sus particularidades y rarezas perjudiciales para la salud física y mental (*infografía 1 y 2*).

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA NO ESPECIFICADOS

- 

1 VIGOREXIA
Trastorno emocional que se caracteriza por la obsesión patológica por ganar **masa muscular**.
- 

2 ORTOREXIA
Cuadro obsesivo-compulsivo caracterizado por una extremada **apetencia y selección** de alimentos considerados saludables.
- 

3 DIABULIMIA
Afecta principalmente a mujeres adolescentes con **diabetes tipo I**, que en lugar de vomitar o utilizar purgas, omiten la dosis de insulina que les corresponde.
- 

4 PREGOREXIA
Hay un rechazo a los **cambios corporales de la gestación** e intentan compensarlos utilizando dietas restrictivas, realizando ejercicio o provocándose el vómito
- 

5 EBRIOREXIA
TCA en el que el sujeto compensa el exceso calórico aportado por el consumo de **alcohol** con la restricción alimentaria, el ayuno o las conductas purgativas,

REFERENCIA
Universidad de Alicante & Departamento de Psicología de la Salud. (2020).

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA NO ESPECIFICADOS

- 

6 PERMAREXIA
Preocupación constante por la comida, con ideas recurrentes de que todo tipo de alimento le **engorda**, obligándose a respetar una dieta restrictiva.
- 

7 POTOMANÍA
Deseo de beber grandes cantidades de líquidos, normalmente agua, asociada a una actitud **placentera o de saciedad**.
- 

8 SADOREXIA
Es una mezcla de la **anorexia** y **sadomasoquismo**, es decir, no comer y autolesionarse.
- 

9 SINDROME DEL COMERDOR SELECTIVO
Nutrición exclusiva de menos de diez alimentos durante un mínimo de diez años.
- 

10 SINDROME DEL GOURMET
Deseo irrefrenable de comprar, cocinar e ingerir alimentos exquisitos o platos sofisticados.

REFERENCIA
Universidad de Alicante & Departamento de Psicología de la Salud. (2020).

(Infografía 1 y 2)

Las personas que padecen alguno de estos trastornos no identificados se caracterizan por replicar ideas obsesivas en relación con su físico o su ideal erróneo de bienestar. Según Paola Acevedo, psiquiatra y docente de la Universidad del Bosque, estas ideas generan un malestar, aunque sean totalmente irreales. Esto se relaciona directamente con la forma de ser del

individuo. “Cuando una persona tiende a ser controladora y siente que todo depende de sí misma es un carácter favorecedor para desarrollar un TCA”, afirma la profesional en psiquiatría.

Los desórdenes alimenticios pueden afectar a cualquier persona sin importar su edad, género, raza, clase social o nacionalidad. Sin embargo, los jóvenes son la población más vulnerable debido a los cambios hormonales clásicos de la adolescencia. En Colombia, según la última Encuesta de Salud Mental realizada por el Ministerio de Salud y Protección Social en el 2015, el 9,3% de los adolescentes presentaron conductas de riesgo relacionadas a sus hábitos alimenticios.

Los TCA en Internet: de los blogs a las redes sociales

Los desórdenes alimenticios evolucionaron a la par de la era digital. Mónica Jiménez, profesora española de publicidad y relaciones públicas, relata esta transición en su texto “Trastornos del comportamiento alimentario en Internet. De la blogosfera a las redes sociales”, (2010). A finales de la década de los 90’ s e inicios de los 2000, los blogs eran los protagonistas en la web, pues estaban constituidos por comunidades virtuales que compartían un mismo interés. “Princesas Ana y Mia” era un blog europeo reconocido por hacer apología a trastornos como la anorexia y la bulimia. En este espacio virtual, en donde se intercambiaban alrededor de 400 mensajes al día, se compartían hábitos alimenticios y conductas poco saludables disfrazadas de palabras de apoyo y fraternidad para conseguir un peso ideal. En el año 2004, la ONG europea Protégelos, encargada de la protección infantil en la web, intervino para el cierre total de estos espacios. A pesar de este logro, los usuarios decidieron mudarse a Facebook o Twitter, las redes sociales más usadas del momento.

Actualmente, esta dinámica es totalmente diferente. Los consejos de alimentación y ejercicio son propagados por “influenciadores”. Estas personas son figuras públicas que comparten sus experiencias personales por medio de las redes sociales. Gracias a sus excentricidades y lujos, han logrado hacer de este su trabajo. En Colombia, según datos de Fluvip, compañía dedicada al marketing digital, los creadores de contenido generan en promedio USD\$10 millones anualmente. Por ello, según Paula Ricciulli, periodista y experta en cultura pop y digital de la Universidad del Rosario, hay un auge de influenciadores y una gran oferta de temas. Ahora

bien, “cabe recordar que estos espacios también son empresas privadas con intereses propios”, sostiene Ricciulli.

A pesar de esta profesionalización en la creación de contenido, algunos trastornos de la conducta alimentaria se han difundido, voluntaria e involuntariamente, disfrazados de “consejos inofensivos”. Según Vanessa Arias, psicóloga especializada en psicología clínica y autoeficacia personal de la Universidad del Bosque, la sobreexposición a este contenido es un problema cuando el usuario o seguidor no distingue entre admirar vs comparar su realidad con respecto a la de estas figuras. “La ansiedad puede generar un efecto dominó y desencadenar otros problemas o conductas. Esto pasa cuando no se establecen límites en torno a lo que se quiere ser o no”, confirma Arias. Algunos de los influenciadores más reconocidos por promover y/o defender los TCA y publicidad engañosa de productos saludables son:

INFLUENCIADORES INVOLUCRADOS EN ESCANDALOS RELACIONADOS A TCA Y PUBLICIDAD ENGAÑOSA

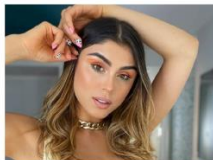


Barbara de Regil

Influenciadora mexicana denunciada por publicidad engañosa en sus productos fitness.

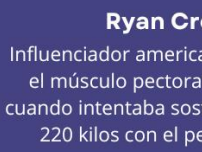
Yovana Mendoza (Rawvana)

Influenciadora mexicana que promovía el estilo de vida crudivegano aún cuando su estado de salud era delicado gracias a su alimentación.



Paula Galindo (Pautips)

influenciadora colombiana por promover consejos de alimentación mientras estaba en el pico más alto de su desorden alimenticio.



Ryan Crowley

Influenciador americano que se arrancó el músculo pectoral en el gimnasio, cuando intentaba sostener una barra de 220 kilos con el pecho inclinado.



Krikill Tereshin

influenciador y fisicoculturista rusa que se inyectó tres litros de aceite Synthol para aumentar el tamaño de su bíceps hasta los 60 centímetros de diámetro.

Marina Yers

Influencer ucraniana denunciada por fomentar y normalizar los trastornos de la conducta alimentaria con frases como "me encanta vomitar"



(Infografía 3)

Algunos de los TCANE más vistos en redes sociales, específicamente en Instagram y Tik Tok, son la **ortorexia** u obsesión por la comida saludable y la **vigorexia** una obsesión por la ingesta de una dieta hipercalórica y el ejercicio extremo con el objetivo de desarrollar masa muscular. En ambas enfermedades, según la doctora Acevedo, las funcionalidades vitales se ven comprometidas. Es decir, “la persona que padece el trastorno no puede hacer lo mismo que otra en sus mismas condiciones debido a los síntomas que está teniendo”, sostiene la profesional en psiquiatría. A continuación, podrá conocer la historia de dos jóvenes bogotanos quienes se perdieron tratando de encontrar su mejor versión.

**Los nombres de los protagonistas de estos relatos fueron cambiados con el objetivo de proteger su integridad.*

Viviendo con ortorexia: el lado oscuro de una vida saludable

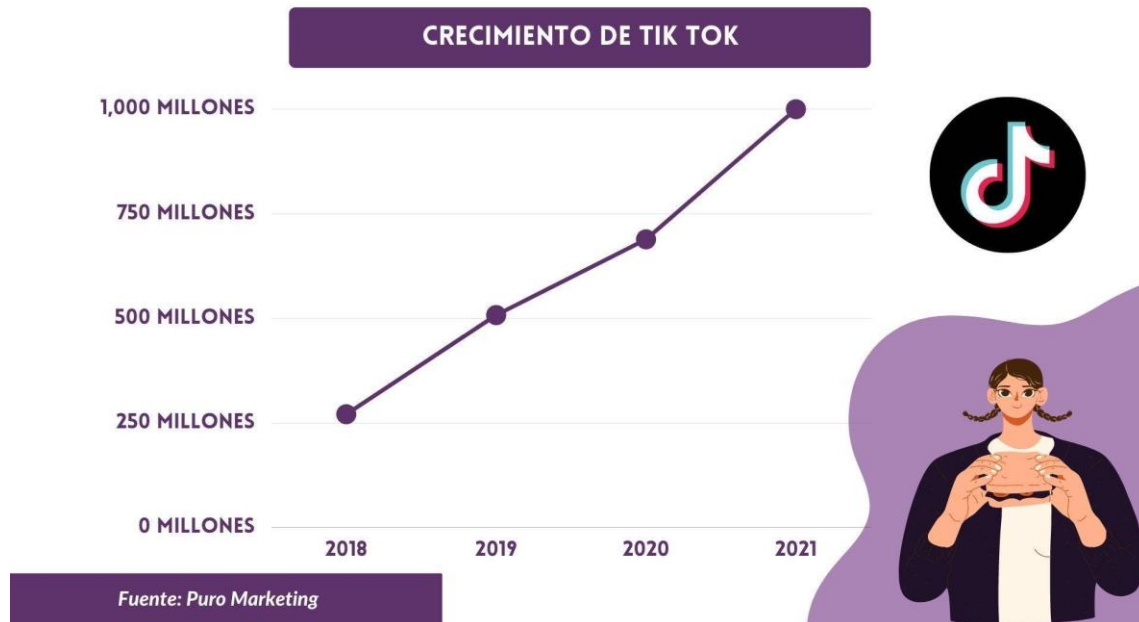
“Cada uno debe pasar al frente y pesarse”, estas fueron las palabras de la maestra de Daniela mientras entraba al salón de clases con una báscula digital en los brazos. Ansiosa y perturbada, Daniela se comía las uñas mientras esperaba su turno. Entre risas y murmullos, la frustración se apoderaba del aula cada vez que alguien pasaba a la pizarra para saber su peso. “Daniela, al frente”, dijo la maestra. El momento había llegado. Según ella, no era la más gorda, pero tampoco era la más flaca de la clase, pero “sin importar el peso, ese instante fue suficiente para querer cambiarlo todo”, comenta Daniela quien, a sus 17 años, decidió restringir y limitar su alimentación en busca de la aceptación de sus compañeros.

Según Daniela, tenía la capacidad de adaptarse a un plan de alimentación en cuestión de días. Cuando Daniela cumplió 19 años, tomó la decisión de ser vegetariana con la excusa de proteger a los animales. A los 20, decidió ser vegana y, a los 22, el crudiveganismo era su mantra (**infografía 3**). Sin supervisión médica alguna, las decisiones de Daniela fueron el inicio de una cadena de disfuncionalidades a nivel de salud. De acuerdo con la nutricionista Angela Cabal, en la adolescencia, la persona todavía está en un proceso de desarrollo y necesita consumir todos los grupos de alimentos: los formadores (aquellos con alto contenido proteico), los reguladores (aquellos con alto contenido de vitaminas) y los energéticos (aquellos con un alto nivel de carbohidratos, azúcares o grasas). En el caso de Daniela, eliminar la proteína animal significa “tener una deficiencia de hierro o vitaminas de complejo B”, sostiene Cabal.



(Infografía 4)

La inexperiencia y la falta de acompañamiento médico fueron los detonantes de la ortorexia de Daniela. Sin embargo, la joven le atribuye el sostenimiento de este estilo de vida a su uso excesivo de la red social del momento: Tik Tok (Infografía 4). Según ella, pasaba alrededor de cinco horas diarias frente a la pantalla en busca de recetas saludables y los consejos virales de sus influenciadores favoritos. “Comer crudivegano puede resultar muy aburrido si no se hace una elección correcta de los sabores”, sostiene. No obstante, muchas de estas recetas carecen de validación nutricional. De acuerdo con un estudio realizado por la Universidad de Glasgow, en Escocia, presentado en el Congreso Europeo de Obesidad en 2019, sólo uno de cada nueve creadores de contenido cumplía los criterios necesarios para recomendar cocciones o alimentos según los requerimientos calóricos que necesita una persona.



(Infografía 5)

En una entrevista con la BBC Mundo, Matthew Brennan, analista y especialista en tecnología en China, afirmó que esta red social tiene uno de los algoritmos más exitosos de la industria, dado que su scrolling fue fabricado para ser adictivo dentro de sus 1.000 millones de usuarios a nivel mundial. Entre los contenidos que más destacan dentro de la plataforma se encuentran las recetas, las bromas y los mini vlogs. Por su parte, Daniela solía seguir influenciadoras con las cuales se sentía identificada por sus estilos de vida.

Una de sus creadoras de contenido favoritas era la mexicana Yovana Mendoza, más conocida en el mundo de Internet como Rawvana. Esta creadora de contenido, con más de un millón de seguidores, se vio envuelta en una polémica en el 2019 por promover el crudiveganismo en sus redes sociales cuando, en secreto, comía proteína y tenía graves problemas de salud a causa de su alimentación. Esta mentira que propagó dentro de sus seguidores fue impulsada por el dinero, pues promover el crudiveganismo y el minimalismo le ayudaba a conseguir contratos publicitarios.

“Cuando me enteré de la polémica de Rawvana solo sentí miedo por mi salud porque estaba empezando a tener los mismos problemas que ella”, afirma Daniela. De acuerdo con un video publicado por la influenciadora, Rawvana explicó que pasó los últimos años completamente enferma, pues, sufría de anemia, su intestino estaba repleto de bacterias e incluso había llegado a perder el período menstrual. Para ese entonces, Daniela ya había perdido su menstruación y

sufría de amenorrea secundaria. Además, fue diagnosticada con síntomas de desnutrición y no tenía las defensas suficientes para completar sus actividades diarias. Según la nutricionista Angela Cabal, una persona con ortorexia “puede estar delgada pero además tiene un trastorno de movilidad acompañado de una deficiencia de calcio o vitaminas”.

Indiscutiblemente, los seguidores de Rawvana empezaron a cuestionar sus recomendaciones, una de ellas era la dieta líquida por 25 días y, a pesar de que Daniela conocía la verdad, decidió aferrarse a las consejos y recetas con más vistas que circulaban en Internet (*infografía 5*). Paula Ricciulli, experta en cultura digital sostiene que no se debe confiar ciegamente en todo lo que dice un influenciador, ya que el individualismo de un consejo no aplica para todos “Es clave que como usuarios aprendamos a cuestionar lo que vemos y consultar a un médico según el caso”, afirma Ricciulli.



(Infografía 6)

Otra de las influenciadoras favoritas de Daniela era la colombiana Paula Galindo, más conocida como PauTips. Esta creadora de contenido colombiana, con más de 8 millones de seguidores, es reconocida por lucha personal contra los TCA. Durante muchos años, PauTips dio consejos de alimentación mientras estaba en el punto más alto de su enfermedad. Esta situación hizo que estuviera en los ojos de la opinión pública y que, además, perdiera la credibilidad que había construido durante años. A pesar de esto, la creadora de contenido se ha encargado de

demostrarle a sus seguidores que se encuentra en proceso de recuperación y ahora utiliza sus redes sociales como un espacio en donde el equilibrio y el amor propio son protagonistas. A pesar de que esta haya sido una polémica resuelta, según la psicóloga Vanessa Arias, debemos cuestionarnos sobre ¿dónde queda la empatía al momento de dar un consejo cuando un influenciador sabe que no es real?

El consumo desmedido de mentiras disfrazadas de contenido saludable no solo afectó el estado de salud de Daniela sino también sus relaciones sociales. Cuando fue diagnosticada con anorexia nerviosa y signos de ortorexia, las peleas en su hogar no cesaban. “Mis papás me decían que me iba a volver un conejo por comer tantas cosas y ahora que lo pienso también es conflictivo porque esos comentarios me lastimaron bastante en su momento e incluso llegué a sentir culpa por mi estilo de vida”, comenta Daniela. Asimismo, la relación con sus amigos iba en decadencia, pues Daniela evitaba asistir a cualquier evento social con el pretexto de quedarse en casa comiendo saludable. “Mis amigos llegaron a preocuparse al punto de cambiar los planes y escoger restaurantes veganos o keto solo para que yo fuera. Aún así yo nunca ví el problema”, afirma la joven.

De acuerdo con la psiquiatra Paola Acevedo, es normal que cuando un paciente consume contenido en donde predomina el culto al cuerpo y a lo “sano” termine pensando que esto es positivo para su vida. De acuerdo con la psicóloga Vanessa Arias, una persona que es dependiente de las redes sociales encuentra placer pasando tiempo en línea. “Con estos pacientes debemos implementar algo que se llama activación conductual y es decirle al paciente en otras palabras sal de casa, ve y respira aire fresco, pon música, pero no te quedes en esa necesidad de estar pendiente de las historias y las publicaciones de los demás”.

El deterioro del estado de salud de Daniela la obligó a realizar algunos cambios en su alimentación. Con su psicóloga, trabajaron desde la exposición. Es decir, Daniela tuvo que enfrentarse a aquellos alimentos que la aterrizaban como los postres o los lácteos. “No fue nada fácil, recuerdo que en las terapias lloraba mucho, pero al mismo tiempo sentía la necesidad de comprometerme conmigo misma”, comenta la joven. Actualmente, Daniela sostiene una alimentación en donde se permite el consumo de huevos y leche y además promueve el no consumo de carne. Sin embargo, sigue trabajando para no recaer (infografía 6) y eliminar esos pensamientos restrictivos que le impiden construir un estilo de vida sostenible con el tiempo.

SEÑALES DE ALERTA DE LA ORTOREXIA



DISMINUCIÓN CONSIDERABLE DE LAS PORCIONES EN SUS COMIDAS



PERDER SU CICLO MENSTRUAL DEBIDO A SU BAJO PORCENTAJE DE GRASA.



DEDICAR MÁS DE 4 O 5 HORAS A LA ELECCIÓN O PREPARACIÓN DE SUS ALIMENTOS.



DESPRECIAR LA COMIDA QUE NO SE CONSIDERA SALUDABLE Y A QUIENES LA CONSUMEN.



SER MINUCIOSO, EXIGENTE Y AUTORITARIO CON RESPECTO A SU ALIMENTACIÓN.



BASAR LA ALIMENTACIÓN EN EL VEGETARIANISMO, VEGANISMO O CRUDEVEGANISMO.



RESTRINGIR AQUELLOS ALIMENTOS QUE ANTES SE DISFRUTABAN.



SIENTIR CULPA SI NO CUMPLE SU PLAN DE ALIMENTACIÓN A DETALLE.



NO CONSUMIR ALIMENTOS ALTERADOS GENÉTICA-MENTE, ALTOS EN GRASAS, AZÚCARES O FRITOS.



EVITAR ASISTIR A REUNIONES SOCIALES QUE INVOLUCREN COMIDA PARA NO FALLAR EN SU PLAN DE ALIMENTACIÓN.

Propuesta propia aprobada por la psiquiatra Paola Acevedo y la Psicóloga Vanessa Arias

(Infografía 7)

Viviendo con vigorexia: en busca del cuerpo “perfecto”

Flauta, Peter la Anguila y fideo eran solo algunos de los apodosos que le decían a Camilo en el colegio como consecuencia a su extremada contextura delgada. A sus 16 años, entre burlas y comentarios grotescos por parte de sus compañeros hacia su físico, Camilo hacía parte de ese 30% de estudiantes que aceptaron sufrir de matoneo según el Ministerio de Educación. Cansado y decidido de cambiar esta situación al ingresar a la Universidad, Camilo hizo un cambio rotundo en su vida el cual le traería más consecuencias que beneficios.

El primer paso que dio Camilo para alcanzar sus objetivos físicos fue inscribirse a entrenar todos los días, sin descanso. Madrugaba a las 4:00 am y trotaba alrededor de dos horas. En la noche, al llegar a casa, se preparaba de inmediato para ir al gimnasio y entrenaba de dos a tres (a veces más) con pesas. “Me sentía motivado e incluso mis papás estaban orgullosos de mi disciplina”, sostiene el joven. A pesar de esto, la vigorexia suele ser una enfermedad mental silenciosa entre los adolescentes. “En este momento vemos a la vigorexia como algo totalmente normal. Ahora es normal estar muy musculoso a pesar de que cambie completamente los hábitos de una persona de la noche a la mañana”, afirma la psicóloga Vanessa Arias.

Sin supervisión alguna, Camilo entrenaba de acuerdo con las rutinas que veía en Instagram, pues creía que no era necesario gastar dinero en un entrenador cuando podía acceder a los ejercicios y a un plan de alimentación desde su celular. Danilo Rovira, entrenador personal de la cadena de gimnasios SmartFit, comenta que “un entrenamiento personalizado es esencial cuando se quieren conseguir objetivos puntuales ya que no es lo mismo el entrenamiento de un principiante al entrenamiento de un influenciador fisicoculturista que lleva años ejercitándose y ahora levanta mucho peso porque ha construido masa muscular con paso del tiempo”. Como consecuencia, las lesiones de Camilo no tardaron en llegar. Pero ¿por qué suceden estas lesiones y cómo identificarlas? (infografía 7)

¿QUÉ SON LAS LESIONES POR SOBRECARGA MUSCULAR?



Es una **contracción exagerada** de las fibras musculares que ocurre cuando una parte del cuerpo es sometida a **demasiado esfuerzo**.

¿CUÁLES SON LOS SINTOMAS?

- **Dolor o hinchazón** en la zona afectada
- **Falta** de movilidad
- **Calambres** musculares
- **Molestias** en las articulaciones



¿CÓMO PREVENIR ESTAS LESIONES?



- Tener un plan de entrenamiento **personalizado**
- **Priorizar la técnica** del ejercicio antes que el peso
- Aumentar **progresivamente** el peso
- **Descansar** correctamente entre series

Fuente: Danilo Rovira, entrenador personal

(Infografía 8)

El poco conocimiento de Camilo y su confianza absoluta en las rutinas que veía en Instagram fueron los culpables de su primera lesión por sobrecarga muscular. Su lesión fue en el hombro, exactamente en el *manguito rotatorio*, aquel que mantiene la estabilidad del hombro ante cualquier movimiento. “Cuando estaba entrenando sentía que el músculo me quemaba, pero yo creía que era normal. No podía ni alzar el brazo para bañarme”, sostiene Camilo. Según el entrenador Rovira, se suele pensar que el dolor muscular es sinónimo de un buen entrenamiento. Sin embargo, “esto indica que el músculo está siendo lesionado y la persona debe parar de inmediato”, afirma.

A pesar de que las funcionalidades diarias de Camilo se vieron afectadas a causa de dicha lesión, irónicamente se sentía orgulloso porque, según él, el dolor era un indicio de crecimiento muscular. De acuerdo con la psiquiatra Paola Acevedo, este tipo de conductas, donde predomina el placer ante el dolor, pueden ser consideradas como autoagresivas, síntoma común de la vigorexia. “Cuando entrenar genera un desgaste y aún así la persona insiste, debe buscar ayuda profesional antes de que se alteren otros factores como por ejemplo el sueño o la percepción en la imagen corporal”, confirma la profesional en salud. Sin embargo, para ese entonces, Camilo ya presentaba todos estos síntomas y se negaba a desconfiar de sus ídolos: los influenciadores fisicoculturistas.

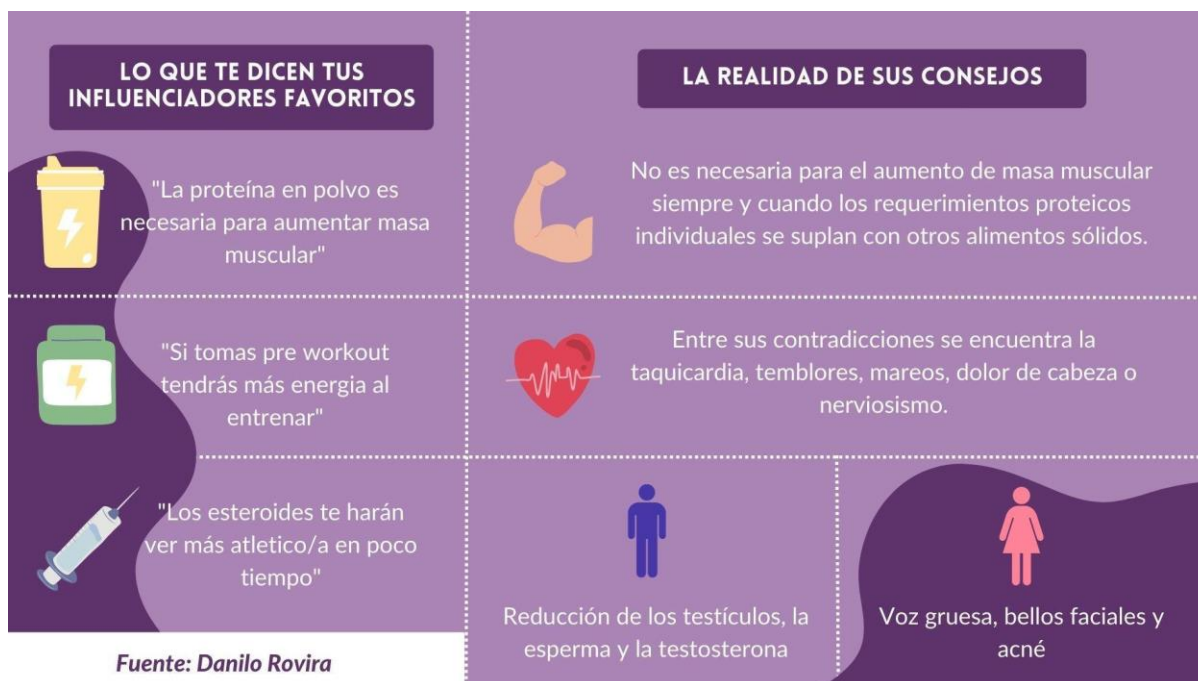
Según Camilo, en el feed de su Instagram predominaban los músculos grandes y las rutinas de entrenamiento pesadas. De hecho, uno de sus influenciadores favoritos era Ryan Crowley, un fisicoculturista que fue viral por arrancarse el tendón pectoral del hueso mientras realizaba una rutina de pecho inclinado en la cual pretendía sostener una barra de 220 kilos. Este hecho fue tendencia global, pues Crowley publicó el trágico suceso en sus redes sociales y, posterior a esto, compartió con sus seguidores su recuperación. Esto causó un revuelo en redes sociales en donde se cuestionaron los límites propios de los creadores de contenido quienes, en algunas ocasiones, dejan en un segundo plano su salud por la ambición de querer más.

Aunque muchos de los seguidores de Crowley pensarán que ese sería el fin de su carrera, el fisicoculturista, aún con vendaje, volvió al gimnasio luego de dos semanas. Paralelamente, Camilo se encontraba en un estado de desesperación por no entrenar tras completar tres semanas de recuperación luego de su fractura. De acuerdo con la psicóloga Vanessa Arias, es sumamente importante que las personas que padecen vigorexia se cuestionen sobre el tipo de contenido que están viendo en sus redes sociales. “La persona debe buscar el contenido

detonante para su enfermedad. Así mismo, debe empezar a buscar soluciones y una de ellas puede ser seguir cuentas que le generen inspiración o empatía, más no desespero. A esto se llega construyendo límites desde terapia”, afirma Arias.

La fractura de Camilo le impidió hacer ejercicio por dos meses, tiempo en el que la desesperación y el egocentrismo se apoderaron de su mente. Sin conocimiento alguno, Camilo decidió iniciar una dieta alta en carbohidratos y proteínas para no perder sus músculos. Probó en total cuatro proteínas en polvo diferentes, todas recomendadas por sus influenciadores preferidos. Una de ellas fue “Loving It”, la proteína vegana de Bárbara de Regil, más conocida en redes sociales como “la reina del fitness”. Meses después de comprarla, Camilo entró en un estado de completa decepción hacia estas figuras, pues dicha proteína había sido la protagonista de un escándalo mediático en redes sociales.

Aries Terrón, nutricionista y creador de contenido en redes sociales, decidió analizar a profundidad los ingredientes de la proteína de Regil. Gracias a sus hallazgos, también fue examinada por la Comisión Federal Para la Protección Contra Riesgos Sanitarios de México y la Entidad Mexicana de Acreditación quienes concluyeron que los aminoácidos y las semillas de chía utilizadas eran de baja calidad, la proteína no era 100% vegana como prometía, los sabores que reportaba el empaque estaban ausentes en la tabla nutricional y, además de esto, contenía una alta cantidad de sodio. A pesar de estas afirmaciones, Regil insistió en sus redes sociales que estas afirmaciones eran una difamación a pesar de que su publicidad fue evidentemente engañosa. La proteína en polvo sólo es uno de los productos que más recomiendan estas figuras. Sin embargo, existen algunos que representan un riesgo absoluto para la salud de quienes lo consumen (infografía 8).



(Infografía 9)

A pesar de que estos productos eran perjudiciales, Camilo no dudaba en adquirirlos. Durante ese tiempo, debido a una dieta desproporcionada la cual incluía de dos a tres batidos de proteína a diario, Camilo triplicó su grasa corporal. “Cuando hay un exceso de carbohidratos la persona empieza a retener líquidos, se incrementan las calorías y el resultado es el sobrepeso, pero cuando hay un consumo abusivo de proteína hay que vigilar la función renal porque podría verse afectado”, confirma la nutricionista Angela Cabal, quien insiste en la importancia de una asesoría médica para alcanzar un objetivo saludablemente. De acuerdo con Cabal, un plan alimenticio debe determinarse de acuerdo con la edad de la persona, el sexo, el estado fisiológico y las enfermedades de base.

Para ese momento, Camilo ya no estaba obsesionado con sus músculos porque se sentía realmente perturbado por la grasa que había ganado. A este sentimiento se le denomina “dismorfia corporal” pues, de acuerdo con sus doctores, se encontraba en su peso adecuado. Según la psiquiatra Paola Acevedo, “la persona sabe que sus pensamientos no son reales, pero aún así no logra sacarlos de su cabeza porque le generan malestar y, para poder enfrentar esas ideas, realizan conductas que los haga sentir aliviados”. Por su parte, Camilo empezó a hacer ejercicio de bajo impacto, aunque debía mantener el reposo.

Controlar este tipo de ideas disfuncionales sobre sí mismo se había convertido en un reto para Camilo, pues era tanta su tortura que odiaba mirarse al espejo. Luego de cuatro años de luchas internas e impulsado por sus padres, decidió buscar ayuda profesional. “Me cansé de que mi estado emocional dependiera de mi figura. Me cansé de estar ausente. Me cansé de gastar dinero comprando lo que decían los influenciadores. Me cansé de buscar que me aceptaran en mis redes sociales.”, comenta Camilo.

A pesar de su firme convicción, Camilo recayó dos veces y sus síntomas cada vez eran más preocupantes (infografía 9). Sin embargo, de acuerdo con Vanessa Arias, las recaídas son normales en la recuperación de un TCA: “estas recaídas se pueden evitar o disminuir involucrando otras actividades como el arte, la escritura o el dibujo. Algo que de una u otra manera llene el vacío emocional que llenaba el ejercicio. Con esto, el paciente puede ver gráficamente ese vacío, entenderlo y sanarlo.” sostiene la profesional.

Actualmente, Camilo se encuentra finalizando su pregrado en Administración de Empresas y se describe como una persona disciplinada, capaz y fuerte emocionalmente. Por ahora, hace ejercicio únicamente cuando le apetece y disfruta llevando un estilo de vida en donde la alimentación consciente e intuitiva es protagonista. “Sé que es sentirse incomprendido, asqueado de sí mismo y obsesionado por la opinión de los demás. Esta experiencia como el mayor aprendizaje que me ha dado la vida. Aún así, no se lo deseo a nadie”, comenta el joven.

SEÑALES DE ALERTA DE LA VIGOREXIA



HACER EJERCICIO POR MÁS DE 4-5 HORAS DIARIAS



CONSUMIR ESTEROIDES O ANABOLIZANTES SIN AUTORIZACIÓN MÉDICA



TOMAR FOTOS O MEDIDAS DE SU CUERPO A DIARIO



TENER UNA IMAGEN IRREAL O DESPROPORCIONADA DE SÍ MISMOS



SENTIR CULPA CUANDO NO SE PUEDE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA



CONSUMIR PORCIONES EXAGERADAS DE PROTEÍNAS Y CARBOHIDRATOS



EVITAR ASISTIR A EVENTOS SOCIALES POR MIEDO AL RECHAZO O LA CRÍTICA



TENER BAJA AUTOESTIMA Y SENTIMIENTOS DE INCOMPRESIÓN



INVERTIR GRANDES CANTIDADES DE DINERO EN PRODUCTOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO



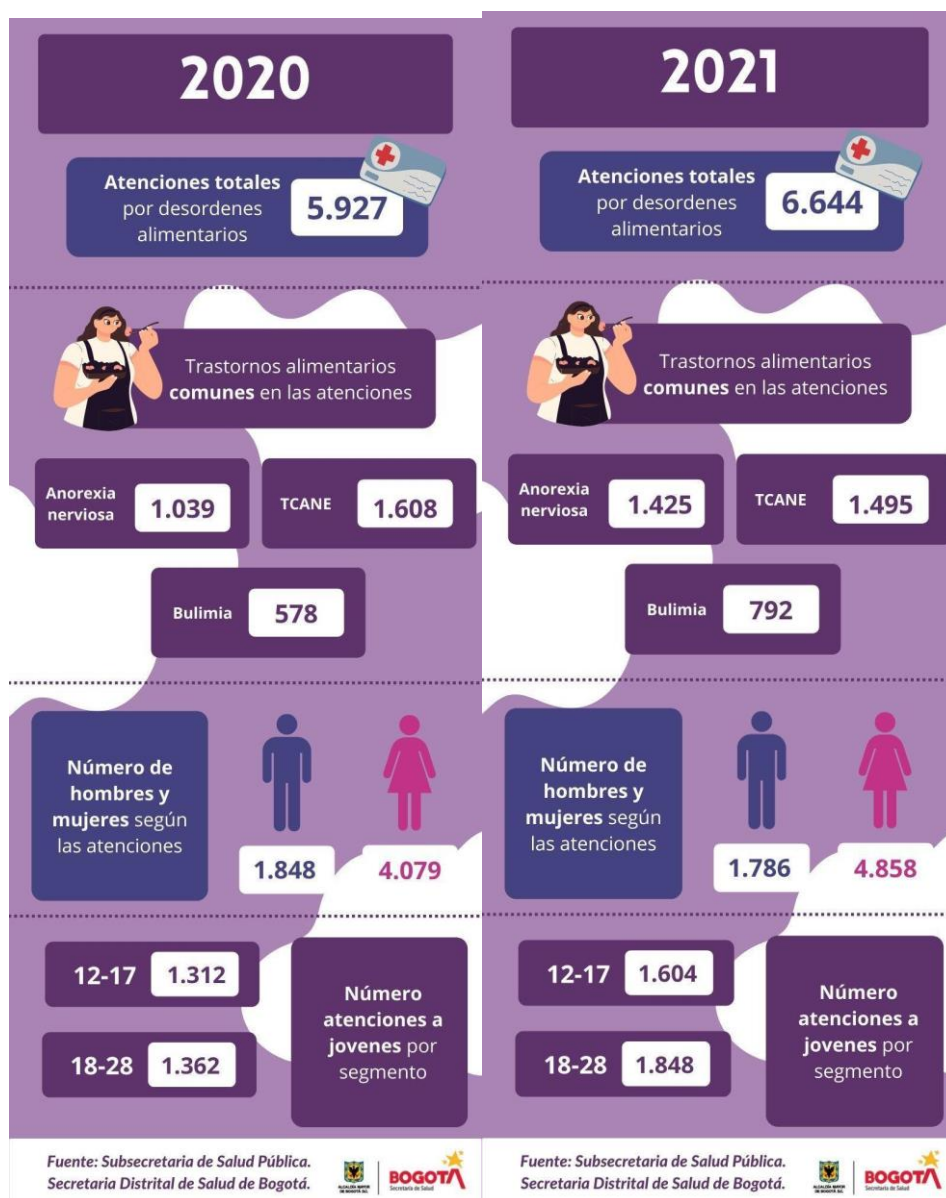
PRESENTAR LESIONES MUSCULARES CONSTANTES GRACIAS AL EJERCICIO

Propuesta propia aprobada por la psiquiatra Paola Acevedo y la Psicóloga Vanessa Arias

(Infografía 10)

¿Cuál es la situación de los TCA y TCANE en Bogotá, Colombia?

La situación de Daniela y Camilo es mucho más común de lo que parece. Sin embargo, no todos los casos buscan ayuda profesional debido al estigma que se ha creado en torno a las enfermedades mentales. De acuerdo con Lucia Forero, directora de planeación sectorial de la Secretaría Distrital de Salud de Bogotá (SDS), las atenciones por desórdenes alimentarios entre 2020 y 2021 fueron de 12.57 pacientes. “El 63,3% de las atenciones fueron a afiliados al régimen contributivo y las atenciones a particulares fueron de 24,4%”, sostiene la funcionaria. (Infografía 10 y 11)



(Infografía 11 y 12)

“Yo siempre dude de buscar ayuda profesional porque no pago prepagada y sentía que los psicólogos de Sanitas eran malos”, afirma Camilo. Este pensamiento se repite dentro de las personas que, como Camilo, no tienen la posibilidad de acceder a un plan de salud premium. Pese a esto, de acuerdo con la Superintendencia Nacional de Salud (SuSalud), las EPS o IPS deben garantizar el bienestar de los usuarios en virtud de sus derechos y deberes como pacientes. De lo contrario, podría ordenarse una medida preventiva de toma de posesión como la vigilancia y el control especial por parte de SuSalud hacia la entidad que infringe. Pero ¿cómo pueden denunciar los pacientes de desórdenes alimentarios el incumplimiento o baja calidad del servicio?

Para esto, de acuerdo con Juan Pablo Duque, jurista de la Universidad del Rosario, los pacientes podrán presentar una tutela en donde el juez ordene el cumplimiento del tratamiento o imponga una sanción pecuniaria, es decir, la entidad deberá pagarle una multa al Estado por haberle incumplido al solicitante. Además, según la SuSalud, “los usuarios podrán presentar una queja ante la Superintendencia para que, a través de la protección al usuario, se le haga seguimiento a la EPS de los requerimientos puntuales del paciente”, sostiene la SuSalud.

Con el objetivo de evitar estos retrasos y garantizar a los ciudadanos el cumplimiento de sus derechos, la SDS se encuentra trabajando en un ajuste al Modelo Territorial de Salud (MTS) basado en la atención primaria que incluye dentro de su operación intervenciones de salud pública colectiva en los barrios y veredas de Bogotá. Esto con el objetivo de promover modos y hábitos de vida saludable reduciendo el riesgo colectivo. Además, según Adriana Ardila, subdirectora de determinantes en salud de la SDS, se han implementado estrategias en el sector educativo para identificar tempranamente, analizar y transformar las posibles causas y consecuencias derivadas de los desórdenes alimentarios en los jóvenes. “Se ha buscado realizar con las instituciones educativas dos sesiones con profesionales en psicología para contribuir en el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y en la solución de problemas con el fin de impactar en la mitigación de riesgos”, afirma la funcionaria.

Asimismo, Ardila afirma que se ha incluido la difusión de acciones colectivas que buscan sensibilizar y modificar ciertas conductas, anticipar que los jóvenes adopten comportamientos que afecten a su salud, promocionar sus derechos y sus acciones de autocuidado. “Buscamos además reforzar comportamientos o saberes favorables para promover y mantener la salud que,

a través de la evidencia, han demostrado resultados positivos en distintos contextos”, sostiene la funcionaria (infografía 12).



(Infografía 13)

En caso de que los usuarios de redes sociales prefieran seguir las recomendaciones de sus influenciadores favoritos en vez de las sugerencias difundidas por las entidades de salud del

gobierno, deben tener en cuenta que las publicaciones de estas figuras mediáticas están reguladas por la Superintendencia de Industria y Comercio (SIC) por medio de la *Guía de buenas prácticas en la publicidad a través de los influenciadores*. De acuerdo con Paula Ricciulli, experta en cultura digital, el control impuesto por la SIC ha dado como resultado la profesionalización del contenido que publican los influenciadores. “Por supuesto es algo general, y siempre va a haber “descaches”, pero gracias a esto, la gente cuestiona un poco más a los influenciadores y a las marcas que de hecho ahora son más rigurosas y transparentes con sus campañas”, sostiene Ricciulli.

Para lograr un equilibrio entre la publicidad legal y los derechos de los consumidores, la SIC le exige a los influenciadores hacer explícita su relación comercial con una marca cuando exista un intercambio de dinero o algún tipo de beneficio por la promoción realizada. Sin embargo, muchas de estas colaboraciones no corresponden a la realidad o no cumplen con las expectativas de los usuarios. En ese caso, “los creadores de contenido que cometen estafa pueden incurrir en una multa de hasta 2.000 SMMLV, o sea \$2.000.000.000” afirma el jurista Duque. Según Duque, en el caso de la creadora de contenido Bárbara de Regil, la publicidad engañosa podría ser la causante de la cancelación de su marca o la privación de emprender en este tipo de mercados. Sin embargo, esta reglamentación es difusa cuando se trata de un/a influenciador internacional, pues serán juzgados de acuerdo con las normas de su país.

El estatuto del consumidor en Colombia protege a los usuarios de los productos o servicios adquiridos por medio de la publicidad engañosa, pero también a aquellos que siguen consejos verbales por parte de estas figuras que ponen en riesgo su salud física y mental. De acuerdo con el jurista Juan Pablo Duque, el caso de la influenciadora Yovana Mendoza, Rawvana, constituye un delito de riesgo a la salud pública, pues la creadora de contenido divulgó información perjudicial incluso para su estado de salud. “Si una persona llegase a morir por seguir el consejo de x o y influenciador, se le imputará el delito de homicidio preterintencional ya que, sabiendo que existe una posibilidad de muerte, decide correr el riesgo”, afirma Duque.

Para que se haga efectiva la denuncia en cualquiera de estos casos, las víctimas deberán presentar pruebas ante la fiscalía. Para esto, deberán recolectar las grabaciones de dicha publicidad o consejo verbal por parte del influenciador y, si es posible, presentar el caso de manera colectiva. Para evitar llegar a esta instancia, la psiquiatra Paola Acevedo afirma que la clave es observar a estas figuras con una visión crítica, “En la cultura en la que vivimos no

podemos limitar a la población a que no vean un contenido, pero sí podemos invitarlos a que analicen su consumo porque este no se refiere únicamente a lo que compro sino a lo que accedo por mis sentidos”, sostiene Acevedo.

De acuerdo con Isabella Pachón, muchas de estas enfermedades se inician desde casa, incluso son impulsadas por los mismos padres. “Cuántas veces no hemos escuchado a una madre o un padre decirle a su hija “estas gordita” o “estas muy flaquito come más”. Estas afirmaciones pueden generar traumas cuando el infante es susceptible a relacionar el autoestima con su aspecto físico”, sostiene la profesional. En este caso, según Pachón, se debe priorizar la comunicación basada en el respeto, la escucha activa e incluso la comunicación corporal. Otras de las recomendaciones son priorizar la autorregulación en la crianza, preferir el consumo de alimentos saludables, educar sobre los estereotipos de belleza en las redes sociales y fomentar actividades que fortalezcan el autoestima.

“Miro al pasado y lo único que veo es una niño ingenuo, lleno de inseguridades y miedos que la misma sociedad se encargó de crearme”, afirma Camilo al recordar aquellos años en los cuales era esclavo de su propio cuerpo. De acuerdo con Vanessa Arias, es fundamental trabajar en terapia desde la exposición, en este caso, exposición al contenido. “El paciente debe aprender a decirle NO al contenido de las redes sociales que le hace daño. Esto puede ser difícil pero es necesario ya que debe entender que en las redes sociales suele mostrarse únicamente el lado bueno de las cosas”, sostiene la profesional.

Daniela, por su parte, siente nostalgia al reflexionar el impacto que tuvieron los estándares de belleza en su vida. “Me impresiona el daño pueden llegar a hacer los comentarios de los demás sobre el físico de una persona. Me duele que, en mi caso, esos comentarios los hubiesen hecho niñas que, como yo, no tenían idea de lo que era la ortorexia”, comenta la joven. Sin lugar a dudas, la pandemia del Covid-19 desató un aumento en los casos de problemas de salud mental, específicamente en TCA y TCANE. Aunque esto era inevitable debido al encierro y las emociones derivadas de este, esta situación le permitió al sistema de salud colombiano darse cuenta de que el país carece de una educación formativa sobre estas problemáticas.

