

**Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano**

**Facultad: Mercadeo comunicación y artes – Comunicación social y periodismo, Mercadeo y publicidad y Ciencias administrativas, económicas y contables – Hotelería**

**Tema:**

**Anorexia: la Belleza cuesta**

**Presentado por:**

**Lizett Camila Fresneda Ortiz – 12 100 15 264  
Liliana Marcela Herrera Castilla - 12 100 10 140  
Joanna Katherin Rengifo Nova – 12 100 10 854  
María Alejandra López Herrera – 12 100 11 920**

**Presentado a**

**Alexander Díaz Gómez – Lecto escritura**

**Bogotá**

**21 de Agosto del 2012**

## Introducción

- **Tema:**

La anorexia: La belleza cuesta

La sociedad de nuestro país está basada o regida por unos estereotipos estándar; no solo el ser humano es el encargado de hacer y marcar estos estereotipos, al contrario los medios de comunicación, los productos, la ropa y algunos sitios que opacan ante todo a las mujeres que se encuentran fuera de este modelo estándar

- **Pregunta:**

¿cree usted, que la sociedad, los medios, los productos, la ropa influyen para que una persona decida volverse anoréxica?

## **Tabla de Contenido**

- 1. La anorexia**
  - 1.1 Síntomas**
  - 1.2 Causas**
  - 1.3 Consecuencias**
  - 1.4 Tratamiento**
  
- 2. El mundo de Ana y Mia**
  - 2.1 Tips de Ana y Mia**
  - 2.2 Dietas de Ana y Mia**
  - 2.3 Léeme si tienes hambre**
  
- 3. Influencias**
  
- 4. Casos**
  
- 5. Conclusión**
  
- 6. Referencias**

## 1. La anorexia

Las personas que sufren de estas enfermedades, son personas obsesionadas con bajar de peso; por regla general ellos y/o ellas se controlan mucho en la comida aguantando hambre, en algunas ocasiones se desquitan y comen descontroladamente generando una angustia por haber comido tanto y es así como comienzan a inducir el vómito, toman laxantes o diuréticos para expulsar todo lo que fue digerido. (Kent, Septiembre 2009)

Esta enfermedad se presenta tanto en mujeres como hombres, estas personas se consideran bastante perfeccionistas y exigentes consigo mismas, a pesar de la pérdida de peso que adquieren se siguen sintiendo gordas sin saber que cada vez están más cerca de la muerte.

### 1.1 Síntomas

Esta enfermedad se da por una imagen distorsionada del cuerpo, e inconformidad con el mismo, los síntomas más conocidos para determinar la enfermedad son:

- Pensamiento obsesivos sobre el peso
- Comportamientos bien sea vomito auto inducido y exceso de ejercicio
- Vergüenza
- Pesarse continuamente
- Visión distorsionada del propio cuerpo
- Amenorrea
- Evitar comer
- Desmayos
- Crecimiento de un bello fino
- Dolores de cabeza
- Anemia
- Estreñimiento (Revistas, 2010)

Las personas que padecen esta enfermedad dicen que prefieren morir antes de aceptarse menos perfectas de lo que pueden ser. Mezclando así pensamientos con acciones *“si como algo, me como todo, mejor no como nada* (Cielo, 2009, pág. 152)

## 1.2 Causas

Ser anoréxica no se decide de la noche a la mañana, no es un juego, no es moda; entrar al mundo de Ana y mía puede resultar un poco fácil pero salir de él no lo es. Algunas de las cosas que las lleva a tomar la decisión de ser anoréxicas son:

- Inconformidad con su peso o forma de cuerpo
- Los prototipos de mujeres
- Rechazo por la sociedad
- Problemas familiares
- Depresión
- Obesidad
- La falta de amor (Revistas, 2010)

*El 15% de las chicas jóvenes tienen tendencia a los desórdenes de alimentación* (Cielo, 2009, pág. 146), para que esta cifra disminuya no solo tiene que haber entrega y motivación de la afectada si no de la sociedad que es una de las causas más importantes para ser una anoréxica, ya que tristemente nuestra sociedad vive del qué dirán, como me veo y el quién soy.

## 1.3 Consecuencias:

*Así de glamuroso es ser anoréxica* (Cielo, 2009, pág. 150). La forma de pago es no comer y lo que se recibe a cambio es:

- Daños cerebrales
- Problemas gastro intestinales
- Daños cardiacos
- Daños (Cielo, 2009, pág. 150)

Se puede ver como un enfermedad generar muchas más, y que estas poco a poco van deteriorando el cuerpo acercándolo cada vez más a la muerte.

## 1.4 Tratamiento:

El tratamiento para salir de esta enfermedad, no es nada fácil pese a que las personas que la padecen, piensan que no tienen este problema. Si quieren salir de este padecimiento, hay que empezar por la persona que la padece que tenga motivación y ganas de salir adelante.

Las personas que ya tienen la enfermedad muy avanzada deben internarse en un hospital que se especialice en tratamientos para personas con anorexia y bulimia. El tratamiento tiene como fin recuperar el hábito de comer acompañado de una terapia psicológica.

*“Quiero dejar de ser la mujer que tuvo un pasado oscuro, quiero ser la del futuro prometedor, la que sonría sin tener que esforzarse, quiero dejar de ser inconstante y absurda y quiero por fin tomar una decisión que dure más de cinco minutos. Quiero ser fuerte”* (Cielo, 2009, pág. 283)

## **2. El mundo de Ana y Mía**

*“Nadie dijo nunca que fuera fácil llegar a ser princesa”<sup>1</sup>*

Ana y Mia son las diosas de la anorexia y la bulimia, las niñas que adoran a su diosa se considera pro-Ana o pro-Mia. Algunas personas le designan colores Rojo para Ana y Morado para Mia

*“Entonces Ana para mí es mi diosa, mi diosa toda poderosa que me ayuda cada vez a ser más perfecta. Ana me castiga y me insulta sólo cuando e castigo y me insulto yo misma. Si Ana ve que estoy siendo justa con mí”* (Cielo, 2009, pág. 284)

### **2.1 Tips de Ana y Mia (el mundo de ana y mia)**

Se basa en trucos para inspirarse, formas de engañar al estómago a la mente y a los padres

- #1.** Mantenerse con frío y beber mucha agua fría
- #2.** Dormir bastante
- #3.** Usar especies fuerte pimienta, jengibre etc.
- #4.** Utilizar limón y/o una cucharada de vinagre de manzana antes de cada comida.

---

<sup>1</sup> Página de internet [www.anaymia.com](http://www.anaymia.com)

## **2.2 Dietas de Ana y Mia (Goddess\_Princess, 2007)**

- Dieta líquidos:

Mañana: un vaso de café con leche descremada

Tarde: Mucha agua

Noche: una Taza de caldo de verduras

- Ayuno:

Dejar de consumir alimentos por 10 días, solo abundante agua

## **2.3 Léeme si tienes hambre (Goddess\_Princess, 2007)**

*¿Por qué estás comiendo? Deja eso...*

*¿Estás realmente tan hambrienta?*

*¿O sólo anhelas el chocolate?*

*El 75% de comer excesivamente es causado por comilonas emocional: tensión, ansiedad, aburrimiento, depresión...*

- *NO GRACIAS a la comida, es SI POR FAVOR a la delgadez*
- *NADA sabe mejor que sentirse ¡flaca!*
- *La REGLA DEL FONDO: comes menos, pesas menos*

*¡No comas si no tienes hambre! hambrientos son los niños que están en África, tu sólo te sientes "como hambrienta" ahora*

*¿Quieres ser gorda o quieres ser delgada?*

*¿Bailarina o ballena?*

- *La resignación es el suicidio cotidiano*
- *El hombre más poderoso es el que se domina a sí mismo*
- *Todo aquello que es importante hacer, vale la pena hacerlo bien*
- *Un kilo de ánimo vale más que una tonelada de suerte*
- *Te darás cuenta que lo que hoy parece un sacrificio va a terminar siendo el mayor logro de tu vida*

- *No es valiente el que no tiene miedo, sino el que sabe enfrentarlo*
- *No consideres doloroso lo que es bueno para ti*
- *No tengas miedo de abandonar algo bueno, por ganar algo mejor*
- *Dominen sus apetitos y habrán conquistado la naturaleza humana*
- *La comida es la enemiga... engorda porque está lleno de porquería, y obviamente, el gordo es un cachetazo a mi propia imagen.*

### **3. Influencias**

#### La televisión:

Los productos que se muestran hoy en día para las mujeres siempre tiene que ver con la delgadez (Gel adelgazante, la faja moldeadora etc.), viéndose así como una discriminación o un rechazo a una mujer gorda, desmotivándola siempre por su aspecto físico

La mayoría de las presentadoras de noticias o actrices de una novela suelen ser delgadez, y volvemos a lo mismo la discriminación; todo esto pasa porque vivimos pendientes de un prototipo de mujer (alta, delgada, busto grande, cola grande, unas buenas piernas y una cara linda), dejando a la mujer gorda a un lado, decepcionada triste y aburrida de ser como es llegando así a perder la autoestima

#### La música

Basémonos primordialmente en las canciones de reggaetón, específicamente en esta “*Eso en 4 no se ve – Ñejo y Dálmata*” donde claramente se puede de ver como se agrede verbalmente a las mujeres gordas, usándolas como un objeto sexual

*Esta medio gordita pero chupa chévere  
Esta medio gordita pero chupa chévere  
Eso en cuatro no se ve*

Este es una parte del coro en la que el autor quiere decir que es mejor tener relaciones con una mujer gorda en 4 ya que no le ve la cara ni la barriga a dicha mujer.

*Lo que se nota es la bellota Apaga la luz y quítate la ropa  
Es que en verdad no quiero verte en pelota*

*tu causas sensación u pero de espanto*



*Oye no te preocupe yo uso mi imaginación  
Tú quítate el pantalón vamo a la acción  
Pero no prendas vela no prendas televisión  
Que yo no quiero ni chispa de iluminación  
Chica no es por na  
Pero mejor mira pa ya no mires pa ca Ni pal cara  
Tranquila yo me la arreglo con tu parte de atrás*

Esta es otra parte de la canción en la que aclara, que ni se le ocurra darse la vuelta porque ella es una mujer muy fea y es gorda en pocas palabras que le da asco y lo único que le puede brindar es un momento de placer

Estas cosas que para algunas personas pueden no tener sentido para otras si, para las GORDITAS, generando una depresión y una desilusión. Por estas cosas las mujeres se vuelven anoréxicas, se matan o se operan para llegar a ser como toda la masa como el prototipo de mujer que busca un hombre, un comercial, una canción, una empresa una novela.

¿Qué le brinda una mujer delgada que no le brinde una gorda? ¡Nada! un cuerpo no lo es todo, no todo tiene que entrar por los ojos, la belleza se desvanece tarde o temprano el sentimiento siempre va a estar presente. Unos gordos de más no son motivos para discriminar a una mujer, para hacerle burlas. Absolutamente todas las mujeres merecemos respeto por igual Dios a todas las hizo con el mismo amor, con una belleza única que caracteriza a toda mujer. Qué tristeza es ver que por estas cosas más del 75% de las mujeres deciden ser anoréxicas para encajar en una sociedad, para llegar a ser aceptadas y queridas algún día

### Estereotipos:

Ese estereotipo de mujer que todo hombre desea y que toda mujer desea ser es: Alta, cabello rubio, FLACA, senos y cola grande

### La ropa y lo parques:

Almacenes como Estudio F, Abril y FDS son unos de los almacenes que manejan tallas de xs a m, fijándose solo en las mujeres delgadas y como siempre haciendo que las mujeres gordas se atormenten y se estresen cada día por su peso. Para una mujer es traumático ver como no puede comprar una prenda porque simplemente o no manejan su talla y/o la horma viene muy pequeña

Todas estas influencias nos hacen ver que ser DELGADO es lo mejor, es una obligación para poder encajar en un modelo estándar, y el ser GORDO es un

pecado, es asco, es desprecio cuando no tiene que ser así, si bien es cierto cada muer tiene su encanto.

#### 4. Casos

- **Cielo Latini**

Nació en la Plata en junio de 1984. Estudio licenciatura en periodismo y es escritora.

A los 14 años, la dependencia amorosa y sexual de un hombre mayor que ella, la llevaron a la anorexia y la creación de un blog *“Me como a mí”* todo empezó en su colegio cuando era rechazada por ser gorda llegando a las burlas como lo cuenta en su libro *“abzurdah”*

*“Una profesora nos pidió que alguien le alcanzase, por favor , la guitarra que estaba detrás de un mostrador de madera. Para acceder a la guitarra había que pasar por un estrecho (bueno, no tan estrecho) espacio entre pared y mostrador. Yo, voluntariosa y almuna predilecta, me levante para hacerlo y sucedió lo obvio: no pase era un tanque, admitámoslo. Verónica-morocho, graciosa, con una sonrisa resplandeciente-se acercó dando salticos al cantico de: “yo voy q Slim, voy a slim. Yo voy a Slim, voy a Slim””. (Cielo, 2009, págs. 8-9)*

- **Isabell caro:**

Nació en Marsella en 1982 y murió en París el 7 de noviembre del 2010. Sufrió de anorexia desde los 12 años, nunca llegó a pesar más de 30 kilos, Olivero Toscani la volvió famosa con fotos de ella para una campaña en contra de la anorexia en su autobiografía se resalta este apartado

*“Mi madre me amaba con locura. No me dejaba salir de casa. No estaba secuestrada. Pero cuando ella se hundió en la depresión, mi vida se convirtió en un tormento. No salí de casa hasta los quince. Era anoréxica desde los doce...”*  
(García-Conde, 2008)

- **Diana Marcela Rincón:**

Nació el 23 de agosto de 1987 y murió el 30 de octubre de 2009. *Con 22 años cumplidos, los cuatro últimos peleó contra una enfermedad que terminó por llevarse la victoria. Diana, hija única, alumna aplicada, adolescente juiciosa, sufría de anorexia.* (ORTIZ, 2010)

Llego a pesar 37 kilos, lucho mucho para salir de la enfermedad pero su cuerpo no resistió más. Un año antes de su muerte empezó a escribió su historia titulada "Saliendo del Infierno" en este apartado cuenta como inicio su enfermedad

*"Inicié una dieta que al principio parecía manejable, y sobre todo bajo control. Empecé a restringir mucho mi alimentación, ayudada por los cambios de horarios de comidas que implicaba pasar todo el día en la universidad. Al principio me dolía la cabeza y me costaba mucho estar el día entero sin comer, pero en poco tiempo me acostumbré a pasar horas sin alimentarme. Mi dieta era durar tres días seguidos sin comer y comer un día, tres días nuevamente sin comida, y ya cuando el cuerpo no me daba más, volver a comerme algo" (ORTIZ, 2010)*

## 5. Conclusión

Hay que aprender a sentir con el corazón y no con la cabeza, pensar antes de actuar.

Usted como persona valórese, quiérase, disfrútase, consiéntase porque lo que usted tiene no lo tiene nadie todos los seres humanos somos únicos. No viva de que dirán, porque esas personas que la critican son personas huecas que viven de prototipos, que piensan que la belleza solo está afuera.

Personas con pensamientos erróneos frente a los gordos, son los que caen primero, lo que al final quedan solos.

Aún está a tiempo de hacer el cambio, preocúpese mas por usted, no por el cómo se ven los demás, límitese a hacer su vida no se esfuerce en arruinársela a otras que no tienen la culpa de sus desgracias, las mujeres gordas, delgadas, altas etc., valen oro y merecen respeto por igual.

Un gordo no hace la diferencia...

**¡NO A LA ANOREXIA!**

## 6. Referencias

### Bibliografía

Cielo, L. (2009). *Abzurdah*. La plata: Planeta.

*el mundo de ana y mia*. (s.f.). Obtenido de el mundo de ana y mia: <http://www.anaymia.com/>

García-Conde, C. L. (2008). *abc.es*. Obtenido de abc.es: <http://www.abc.es/contacto/aviso-legal.asp>

Goddess\_Princess. (30 de Julio de 2007). *ana y mia*. Obtenido de ana y mia: <http://amigasanaymia.blogspot.com/>

Kent, M. V. (Septiembre 2009). *Cosas de niñas*. Bogotá, Colombia: Villegas editores.

ORTIZ, M. P. (1 de Mayo de 2010). *el tiempo*. Obtenido de el tiempo: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-7690090>

Revistas, E. (6 de Agosto de 2010). *dmedicina.com*. Recuperado el 15 de Mayo de 2012, de dmedicina.com: <http://www.dmedicina.com/enfermedades/psiquiatricas/anorexia>