



**AQUÍ
168 HORAS
TV**

Román Sierra
Conductor *168 Horas*
La Revista de la Televisión en español

ANOREXIA Y BULIMIA

En una lucha por conseguir el "físico ideal" motivados por modelos, artistas o por la publicidad comercial, miles de jóvenes se someten a cualquier tipo de dieta sin importar las consecuencias.

Esa obsesión lleva a estos jóvenes a caer en desórdenes alimenticios que afectan su salud de una manera alarmante, esos son conocidos como anorexia y bulimia. Si bien parece que no son temas de mucha popularidad en los medios de comunicación, según la Asociación Norteamericana para la Anorexia y Bulimia (AABA), más de cinco millones de jóvenes, en su mayoría mujeres, sufren de alguna de estas enfermedades y miles de estos jóvenes mueren cada año. La anorexia y la bulimia pueden o no estar relacionadas entre sí, pero para entenderlas mejor, vamos a estudiarlas por separado. Al hablar de estos trastornos psicológicos nos referiremos siempre a las mujeres, pero es importante enfatizar que aunque en un porcentaje muy mínimo, la anorexia y la bulimia también ataca a los hombres.

ANOREXIANERVOSA

La anorexia es la falta anormal de apetito. Los que la padecen, sufren constantemente de hambre, pero no comen por estar preocupados de engordar. Es normal que a todo mundo le preocupe tener esas libritas de más, pero una de las características de las anoréxicas es que se siguen viendo gordas, aun estando muy por debajo de su peso normal. Según un estudio del Instituto de Salud Mental de Bethesda, Maryland, las mujeres que tienen anorexia presentan secreciones cerebrales anormales de una hormona llamada vasopresina, que regula el balance de agua del cuerpo. Ellos piensan que esta respuesta hormonal inusual puede ser un factor que convierta una dieta normal en una obsesión por matarse de hambre. Crean que al principio, la víctima quiere perder peso para lograr una buena figura, pero que cuando llega a cierto nivel por debajo de su peso normal, hay cambios biológicos, incluyendo un cambio en los niveles de vasopresina, que influyen en su mente y las hace desarrollar una conducta compulsiva e irracional con respecto a la dieta. La anorexia puede causar graves problemas de malnutrición ya que pueden pasar días e incluso semanas sin ingerir alimentos sólidos, sobreviviendo solamente con agua, un jugo bajo en calorías o bien un refresco de dieta al día. Pero hay otros síntomas: las anoréxicas tienen la presión muy baja, piel

seca, cabello delgado y opaco y se les cae en grandes cantidades. Constantemente tienen frío, se enferman con mucha frecuencia, ya que sus defensas están muy bajas, y puede interrumpirse o incluso cesar su menstruación.

BULIMIANERVOSA

En este caso la víctima primero come desesperadamente, consumiendo a veces miles de calorías en una hora, y luego se purga a través del vómito, los enemas, o abusando de los laxantes. Al contrario de las anoréxicas, las bulímicas no pierden tanto peso (a menos que los dos trastornos estén combinados), sino que se conservan en su peso actual, y esto hace difícil que alguien más lo detecte, puesto que cuando se liberan de la comida, lo hacen en secreto. Por lo general son gente que se siente culpable de comer demasiado y el liberarse de la comida las hace sentir, equivocadamente, que están en control de su peso. La bulimia ataca más a las jóvenes que estudian y según la AABA casi un 5 por ciento de las mujeres universitarias en los Estados Unidos son bulímicas. Los peligros en la salud de una persona que sufre de bulimia son parecidos a los de la anorexia pero también pueden surgir úlceras, hernias, afectar fuertemente a los dientes ya que el ácido del vómito se come el esmalte, y por último se presentan desequilibrios en la química del cuerpo que pueden provocar enfermedades de los riñones y hasta infartos cardíacos.

Los que la padecen, sufren constantemente de hambre, pero no comen por estar preocupados de engordar

¿QUE SE PUEDE HACER?

Tanto la anorexia como la bulimia son trastornos psicológicos, que con la cooperación del paciente y aunque de manera muy lenta, la recuperación es casi segura. Algo que determina el paso inicial es que el paciente acepte que tiene un problema y que necesita ayuda profesional de inmediato. A menos que los pacientes estén en una etapa muy avanzada y sufran de otras complicaciones como la anemia crónica, deficiencias cardíacas o de menstruación, los doctores no pueden hacer mucho por este tipo de pacientes. Aquí es necesaria la intervención de un especialista. El apoyo familiar y de amigos es primordial para el buen funcionamiento de la terapia a la que sea sometido el paciente por cuanto el desarrollo de estos problemas es el resultado de una autoestima muy baja, o por la falta de atención de su familia.

AYUDA

Lo más adecuado para empezar el proceso de perder peso es poco a poco y acudir a lo que ya todos sabemos de memoria "una dieta balanceada, baja en grasas y azúcares y hacer ejercicio frecuentemente"; aunque todos conocemos esta famosa frase, es lo que los profesionales recomiendan y hasta ahora es el método más seguro y confiable que puede haber. Si necesita más información sobre la anorexia y la bulimia, llame a la asociación AABA al (212) 575-6200, la llamada es gratis y confidencial. Cuidese mucho y lo esperamos en 168 HORAS.

Crean Asociación de Profesionales Hispanos de los Medios en Houston



FOTO: ARCHIVO

La Asociación de Profesionales Hispanos de los Medios en Houston, Texas (HAHMP) fue creada como una organización sin fines de lucro, para proveer apoyo a los hispanos, involucrados en la diseminación de noticias, para animar y apoyar el estudio y la práctica del periodismo y comunicaciones por hispanos profesionales de los medios.

La HAHMP --que ya cuenta con unos 200 miembros--, tiene entre sus objetivos el promover una justa y precisa imagen de los hispanos en los medios. La membresía está abierta para profesionales de los medios de comunicación electrónicos e impresos, profesionales de relaciones públicas y estudiantes universitarios.

La HAHMP fue fundada en 1986 por un grupo de periodistas locales, entre ellos Fernando Dovalina, y Jo Ann Zúñiga del *Houston Chronicle*, Elma Barrera de ABC canal 13 televisión, Richard Longoria, también del canal 13, Silvan Rodríguez de CBS canal 11, y Dianne Solís del *Wall Street Journal*. Diann Solís fue la primera presidenta de la mesa directiva; el actual presidente es Mike Barajas, conductor de *Televisión del Noticiero del Canal 26*.

Desde su inicio la HAHMP ha donado más de \$100.000, en becas a estudiantes de periodismo y participa en el día de las carreras y la educación del Foro Hispano de Houston, alcanzando así a miles de estu-

diantes hispanos y a sus familias.

La HAHMP ofrece a estudiantes hispanos de periodismo universitario la oportunidad de participar significativamente en la organización, a través de membresías reducidas, trabajos de internos, oportunidades de trabajo, y de un sistema de red, para periodistas profesionales a través de reuniones mensuales y conferencias regionales, como un afiliado de la Asociación Nacional de Periodistas Hispanos (NAHJ).

El 20 de junio del 2000 Houston fue el anfitrión de la conferencia nacional, que realiza anualmente la NAHJ, teniendo como invitado especial al entonces candidato y hoy presidente de los Estados Unidos, George W Bush.

HAHMP es filial de la Asociación Nacional de Periodistas Hispanos NAHJ, la cual tiene unos 1.700 miembros, de Estados Unidos, entre los cuales está la conductora de televisión María Elena Salinas. La NAHJ se dedica al reconocimiento y desarrollo profesional de los hispanos en la prensa.

Esta asociación fue fundada en abril de 1984 y hoy constituye una voz a nivel nacional, así como una visión unificada para todos los periodistas hispanos en los Estados Unidos. Su sede se encuentra localizada en el edificio nacional de prensa en Washington DC., con personal de tiempo completo.