



# Jóvenes Latinas

## **Los desórdenes de la alimentación afectan a todos los grupos**

Muchas personas creen que los desórdenes de la alimentación solo afectan a ciertos grupos. Aunque es cierto que en los Estados Unidos la anorexia es más común en las mujeres blancas de clase media, se ha visto que la bulimia y la alimentación compulsiva se dan en todos los grupos socioeconómicos, étnicos y raciales. Ningún grupo está completamente aislado de los mensajes de belleza que se presentan en los medios de comunicación que cada día están llegando a niñas de menor edad. Las mujeres latinas, afro-americanas, nativo americanas y asiáticas de más alto riesgo son las que tienen más educación formal y que se identifican con los valores de las mujeres blancas de clase media.

Dentro de cada uno de estas minorías hay diferentes factores que sirven como protección o que son un riesgo para el desarrollo de problemas de alimentación. Por ejemplo, las circunstancias específicas como minoría de cada grupo, la forma en que definen los roles femenino y masculino, las normas de belleza e imagen corporal, el nivel socioeconómico y la forma en que han modificado sus valores culturales para acomodarse a la cultura norteamericana.

## **Los problemas de alimentación pueden afectar a todas las mujeres**

Se creía erróneamente que los latinos estaban protegidos de los desórdenes de alimentación porque—en algunos subgrupos—la belleza femenina está ligada a ser una buena esposa y madre más que a un ideal de estar delgada. Pero las investigaciones han descubierto que hay otros factores de riesgo.

La población latina sigue a la blanca en el número de mujeres con bulimia y anorexia. Se ha encontrado que



las mujeres latinas hacen dieta y comen en forma compulsiva en mayor número que las mujeres afro americanas o blancas.

La obesidad es un problema significativo dentro de muchos de los grupos de la población latina. Y, aunque los padres de familia pueden pensar que el sobrepeso no es un problema serio, la obesidad puede llevar a las mujeres a hacer dieta, comer compulsivamente o tomar purgantes con el afán de imitar a los modelos de las revistas, la televisión o el cine.

## **Los problemas de la alimentación pueden tener consecuencias serias**

Muchas mujeres y familias a veces ignoran las señales de peligro o piensan que no son importantes, por falta de información sobre los trastornos de alimentación o la severidad de sus consecuencias. Los desórdenes de alimentación más comunes son los siguientes:

**Anorexia** es cuando se deja de comer por miedo a engordar aunque la persona es muy delgada. El miedo a engordar es totalmente desproporcionado al peso o tamaño de la persona.



**Bulimia** es cuando se elimina la comida que se ha ingerido ya sea vomitando o tomando purgantes o diuréticos.

**Sobre ejercitación** significa hacer ejercicios intensos por mucho tiempo con el objeto de quemar las calorías que se han consumido.

**Comer compulsivamente** es ingerir una gran cantidad de comida sin poder parar aunque uno se sienta lleno. Las personas que tienen este desorden se sienten mal, culpables y deprimidas por haber comido tanto.

Ayunar, purgarse, o comer en forma compulsiva son trastornos serios que tienen consecuencias para la salud mental y física de las mujeres. Las jóvenes que no comen suficiente tienen problemas con su menstruación; vomitar causa daños a la garganta, a los dientes y a otras partes del cuerpo; comer sin parar puede llevar al sobrepeso y a la obesidad. Muchas de las personas con trastornos de alimentación sufren de depresión.

### **La familia ejerce una función muy importante en ayudar a sus hijas con problemas de alimentación**

**Observe a su hija.** Fíjese bien si su hija cuenta las calorías y los gramos de grasa obsesivamente, si está siempre haciendo dieta, si su menstruación es irregular o no menstrúa, si vomita o tira la comida en lugar de comérsela, si no puede parar de comer cuando comienza, o si toma purgantes o pastillas diuréticas. Observe si su hija está demasiado preocupada con lo que come, su peso o la forma de su cuerpo.

**Converse con su hija.** Trate de escuchar las preocupaciones de su hija sin juzgarla; ponga el énfasis en su salud física y emocional y no en su peso, tamaño o forma. Si su hija dice que quiera hacer dieta, explíquela los peligros. Mantenga las líneas de comunicación abiertas para que su hija sienta que puede hablar con usted sobre cualquier cosa. Hablen sobre las maneras sutiles en que los medios de comunicación perpetúan los mitos acerca de cómo deben de actuar y ser los hombres y las mujeres para ser aceptados.

**Si usted sospecha que su hija podría tener un trastorno de la alimentación, no acepte su insistencia de que “todo está bien” o que pronto va a cambiar su comportamiento.** Estimule a su hija a que sea activa y saludable cualquiera que sea su peso o tamaño. Recuerde que el apoyo familiar y los valores culturales son factores de protección.

**Busque ayuda.** Actúe inmediatamente. La prevención, la intervención temprana y el tratamiento clínico son indispensables para recuperarse de un trastorno de alimentación.

**Recuerde que es difícil diagnosticar un trastorno de alimentación.** Los padres deben tener una actitud abierta de “vamos a averiguar qué está pasando” pero sólo un profesional puede hacer un diagnóstico y recomendar un tratamiento.

La persona que le dió esta hoja informativa puede darle sugerencias de personas y lugares en donde pueden ayudarlo.

### **Recursos**

#### **The National Women’s Health Information Center**

Tel: (800) 994-9662;  
TDD: (888) 220-5446;  
Web sites: [www.4woman.gov](http://www.4woman.gov)  
[www.4girls.gov](http://www.4girls.gov)

#### **Girl Power!**

Tel: (800) 729-6686  
Web site: [www.girlpower.gov](http://www.girlpower.gov)

#### **National Eating Disorders Association**

Tel: (206) 382-3587  
Referral Hotline: (800) 931-2237  
Web site: [www.nationaleatingdisorders.org](http://www.nationaleatingdisorders.org)

#### **National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders**

Tel: (847) 831-3438  
Web site: [www.anad.org](http://www.anad.org)

#### **Harvard Eating Disorders Center**

Tel: (617) 236-7766  
Web site: [www.hedc.org](http://www.hedc.org)

#### **Eating Disorders Coalition for Research, Policy & Action**

Tel: (202) 543-9570;  
Web site: [www.eatingdisorderscoalition.org](http://www.eatingdisorderscoalition.org)

#### **Center for Media Literacy**

Tel: (800) 226-9494  
Web site: [www.medialit.org](http://www.medialit.org)