



101 CALORÍAS  
AL DÍA  
MEJORARÁN  
TU VIDA

PERO NO TE VAYAS TODAVÍA...

ANA CRISTINA GERARDO U.

## **101 calorías al día mejorarán tu vida**

**Autor: Ana Cristina Gerardo Urquidez**

**Cada año aumentan los estereotipos y con ellos vienen las inseguridades y la baja autoestima en los adolescentes...**

En un pequeño pueblo, Nyx, una niña de 14 años con cabello corto y negro llevaba consigo una carga invisible. Su historia comenzó en un día fatídico a los 8 años, cuando un evento traumático en la escuela marcó el inicio de una espiral de dolor.

-Nyx, no puedes hablar así. La disciplina es esencial. - dijo la maestra algo molesta.

Nyx temblando solo dijo -Pero solo estaba defendiendo a....- y antes de terminar de hablar fue interrumpida bruscamente.

- ¡Silencio! ¡Te castigaremos por desafiar la autoridad! - dijo para después sacarla del brazo jalándola, haciendo que se lastimara.

Este abuso de poder dejó cicatrices en Nyx. Su confianza en las figuras de autoridad se desvaneció, y el mundo se volvió un lugar hostil. En casa, la familia disfuncional, más presente en la ausencia, no brindaba el apoyo emocional que tanto necesitaba. Su madre algo distante le dijo regañándola

-Nyx, deja de ser tan problemática. -

Con la voz entre cortada Nyx dijo -Pero... Solo quiero que me entiendan...- para después pelliscar su pierna para no llorar.

-Yo no tengo tiempo para tus dramas, niña. - dijo su madre dando por terminada la discusión.

La escuela se convirtió en un campo de batalla, donde Nyx luchaba contra sus demonios internos. La ansiedad y la depresión la envolvían como una sombra, oscureciendo cualquier destello de esperanza. No era nada fácil la vida de Nyx, y sobre todo su entorno tanto social como familiar no la ayudaba para nada. Ella

solo buscaba una red de apoyo, pero mientras más pasaba el tiempo, ella no encontraba ese lugar ni encajaba en ningún lado.

Decidieron que lo mas sano para Nyx era tener sesiones con la psicóloga escolar.

-Nyx, hablemos sobre lo que sientes. - dijo la psicóloga escolar.

Nyx respondio a la defensiva -No. A mí nadie me escucha. -

-Tu sabías que tienes un serio problema, ¿verdad? Por algo te mandaron conmigo. -

A pesar de la ayuda en la escuela, Nyx seguía enfrentándose a la soledad. Sus problemas para socializar la alejaban de sus compañeros, y las amistades que intentaba forjar resultaban ser falsas y manipuladoras.

-Nyx, si haces esto por mí, seremos mejores amigas. - dijo Emily, la mejor amiga de Nyx.

- ¿De verdad? - Nyx se cuestionó algo nerviosa.

-Claro, confía en mí. - dijo Emily burlesca.

La decepción amorosa también tocó a Nyx, pero se explicó de manera tenue y delicada, como un susurro de pérdida en medio del caos.

-No puedo estar contigo, Nyx. Eres demasiado complicada. - dijo aquel chico.

-Lo siento por ser así... - respondió Nyx entre sollozos de lamento.

Esta decepción amorosa acentuó su dolor, llevándola a un oscuro rincón de su mente. La autolesión se convirtió en su salida, marcando su piel con una expresión tangible de su sufrimiento interior.

Nyx es un claro ejemplo de miles de adolescentes que presentan trastornos para tratar de aliviar un dolor o situación que están pasando actualmente o pasaron en su pasado. Muchas veces relacionados los trastornos alimenticios con estereotipos de belleza, pero también pueden presentarse como una salida a ciertos dolores o problemas emocionales que los adolescentes presenta.

Es una de las salidas más fácil del dolor que presenta por situaciones pasadas en alguna etapa de sus vidas, como abusos o maltratos. Existen en México campañas actuales para control de este tipo de trastornos, las organizaciones publicas y de educación implementan año con año campañas informáticas en los adolescentes sobre el tema y brindan ayuda gratuita.

La anorexia nerviosa y la bulimia son enfermedades devastadoras que han cobrado una gran dimensión mundial entre niños y jóvenes de todas las clases sociales. según la fundación Ellen West, en México, las autoridades de salud estiman que cerca de un millón de jóvenes podrían estar afectados por la bulimia y la anorexia e incluso, que esta cifra puede superar dos o tres millones.

La historia, detallada y compleja, tiene un propósito más allá de la narrativa. Integra información científica sobre los trastornos mentales y las autolesiones, buscando generar conciencia y empatía. Las preocupaciones de los adolescentes suelen estar relacionadas con la aceptación social, la seguridad en sí mismos o su propia identidad. Actualmente la depresión y la ansiedad se pueden desencadenar a partir de este tipo de trastornos y son algunas de las principales causas de enfermedad y discapacidad en los adolescentes, y un número considerable de defunciones de adolescentes de 15 a 19 años son por suicidio. Así como la historia de Nyx existen miles de historias de adolescentes que sufren este tipo de problemas pero que no son escuchadas y ayudadas. Ayuda a generar conciencia a las generaciones actuales para crear un mejor mundo para las generaciones futuras.

***Gayou-Esteva, U., & Ribeiro-Toral, R. (2014). Identificación de casos de riesgo de trastornos alimentarios entre estudiantes de Querétaro. Revista mexicana de trastornos alimentarios, 5(2), 115-123.***