

«Las mujeres son más vulnerables a la crisis», afirma el especialista Miguel Gutiérrez



El cantaor Chano Lobato fallece a los 82 años tras una vida acompañando a bailaores

El Reina Sofía se volcará en la obra de Oteiza para poner en valor su legado artístico

# vomitaba»

mente, que quería comer y no podía».

## «Quiero ser como tú»

Durante largo tiempo, permaneció ingresada en la Unidad de Psiquiatría del hospital vizcaíno de Cruces. «Todo el mundo pensaba que una chica tan flaca como yo tenía que ser drogadicta, no anoréxica». Un día, se levantó y decidió enfrentarse a los rumores que le rodeaban, a los fantasmas que le atemorizaban y a la enfermedad que le atenazaba. Se propuso un solo reto: vivir.

«Me dije: 'no me voy a morir, voy a pelear'. Y me hice un programa que intentaba seguir unos días sí y muchos no. Sabía que lo importante era mantenerse firme. Hoy te has levantado y te has dicho que vas a comer, que no vas a vomitar. No lo has hecho, pero mañana seguirás intentándolo... El resto fue-

ron años de caerse y volverse a levantar...».

Tampoco fue fácil. «Ten en cuenta que tienes 26 o 27 años, has terminado la carrera y tienes que trabajar, pero al principio no puedes. Le das miedo a la gente, tus amigos han desaparecido, algunos se han casado...». Pilar García Solache atiende en la actualidad una consulta de Psicología en la que ve de todo. Problemas de pareja, crisis de ansiedad, trastornos de alimentación. «Una niña de ocho años entró en mi consulta y me dijo: 'Pilar, yo quiero parecerme a ti'. '¿Por qué?', le pregunté. 'Porque no tienes las tetas caídas como mi madre', contestó».

Pilar ganó. Aunque algunas cosas nunca cambian. «Mi madre tiene ya más de 70 años y todavía su mayor preocupación es que coma. ¡Es una pesada!», dice con cariño.

■ f.apezteguia@diario-elcorreo.com



Pilar García Solache, en su consulta de Psicología. / BLANCA CASTILLO

## «A todos nos cuesta, pero hay que aprender a vivir»

F. A. VITORIA

Pilar García Solache responde a un pequeño test.

—¿Cuál es la principal lección que aprendió de la enfermedad?

—Que hay que aprender a vivir. A todos nos cuesta y, por lo visto, a unos más que a otros.

—¿Debería educarse a los niños en el valor de la alimentación?

—No se da a la comida la importancia que tiene. La gente la utiliza muy mal. Come cuando tiene un problema, la usa para llenar un vacío. Las madres de antes supieron darle otro valor.

—¿Cuál?

—No se trata de comer para sub-

sistir, ni siquiera de algo físico, sino de una faceta más ociosa, la de disfrutar comiendo y compartiendo un plato.

—¿La comida es el único placer que dura hasta el final de la vida?

—Eso dicen. La primera vez que lo oí fue cuando no podía comer y me dije: '¡Dios mío, no me queda nada!'. Ja, ja, ja.

—¿Ha aprendido a hacerlo?

—Sí, claro, pero cuando tienes un trastorno de alimentación, no existe ningún tipo de placer. Ni comida, ni sexo, ni comprar algo, ni sentirte guapa.

—¿Su mensaje para una paciente?

—Hoy todo puede parecer muy oscuro, pero se sale.

## PRIMERA HERRAMIENTA CONTRA LOS TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

► **Cómo nos vemos.** El test de siluetas permite conocer el grado de distorsión que un adolescente tiene con su propio cuerpo. El material, una galería de imágenes que se acompaña de un examen clínico, se ha elaborado a

partir del análisis de 1.956 encuestas a chavales de 13 a 18 años, en el País Vasco y Navarra. El grado de salud se mide en función del número de saltos que hay entre la figura que le corresponde a uno y la que elige.



La Facultad de Psicología donostiarra diseña una prueba para identificar a los adolescentes en situación de riesgo

## El test de las siluetas

F. APEZTEGUIA VITORIA

Un equipo de la Facultad de Psicología de San Sebastián, liderado por la profesora Carmen Maganto y por la investigadora Marisol Cruz, ha diseñado la primera prueba en España que permite diagnosticar de manera precoz el riesgo de un adolescente de sufrir un trastorno de la alimentación. El test de siluetas, como se denomina esta herramienta, está pensado para trabajar con chavales de 13 a 18 años y sirve para evaluar el grado de insatisfacción que el paciente tiene con su imagen corporal.

«Vivimos en una sociedad que valora la delgadez de las mujeres y la musculatura de los chavales», explica la psicóloga clínica Carmen Maganto, que ha dirigido la investigación. «Las chicas quieren un chico tipo Brad Pitt cuando era jovencito, un poco afeminado, pero musculoso; y ellos buscan seguir conservando ese aspecto dulce y femenino que gusta tanto a las adolescentes». Misión imposible. Los jóvenes tienden a verse más delgados de lo que son en realidad, y ellas, algo más gordas. En definitiva, nadie se ve bien. «Los problemas de imagen –resume la experta– son tremendos».

El test diseñado por el equipo investigador de la Facultad de Psicología donostiarra es un examen clínico, que consta de una serie de preguntas y un sistema de evaluación; y se acompaña de dos series de siluetas, una adaptada a la figura del hombre y otra a la de la mujer. La persona que se somete a la prueba elige el cuerpo que considera que más se corres-

ponde con el suyo. En función de su respuesta, el especialista evalúa el grado de afección. Puesta en el mercado por Tea Ediciones, una firma especializada en la publicación de material psico-pedagógico, la prueba está pensada para su utilización por médicos, psicólogos y profesores.

El único método de diagnósti-

### CONSEJOS PARA PADRES



**Carmen Maganto, psicóloga**

► Intente diseñar y mantener **dietas adecuadas** en la familia. La comida no es sólo el almuerzo, sino también el desayuno, la merienda y la cena.

► No valore, **ni ridiculice el cuerpo** de sus hijos con frases como '¡Qué culo estás echando!', 'Te vas a poner como tu tía tal'. Esas burlas sobre el cuerpo cambiante de los adolescentes resultan nefastas.

► Vigile reducciones de peso repentinas y **largas visitas al váter**.

► **El aislamiento en casa** y de los amigos puede ser un aviso. Esté alerta.

► **Tranquilícese**: 'Vas a tener la figura que a ti te guste, siempre y cuando tu alimentación sea sana'.

co hasta la publicación de esta herramienta ha venido siendo, según Maganto, la entrevista personal, que tiene el peligro de que «el adolescente puede mentir. Con este material, él no sabe dónde está el riesgo, no conoce la mecánica del test, por lo tanto elige lo que le parece. Puede ser que con el tiempo se lo aprenda, porque aprenden todo, pero mientras tanto –detalla la profesora– tenemos algo que nos sirve para hacer un diagnóstico precoz».

### Dieta para la comunión

Anorexia y bulimia son dos caras de un mismo problema de salud que afecta al 3% o 4% de la población adolescente y juvenil. La educación infantil, no sólo la de las escuelas, sino fundamentalmente la que se da a través de la familia, supone la principal arma de prevención para ambas patologías. «Un párroco me dijo que entre las niñas de su catequesis tenía tres a régimen con una dieta estricta, porque querían adelgazar para tener una talla determinada en el vestido de su Primera Comunión».

La especialista se queja de que muchos padres han delegado en los centros escolares responsabilidades que han de compartirse, entre las que figura la educación en una alimentación sana y equilibrada. Las comidas deben tener su tiempo y respetarse todas ellas. «Muchos niños cuentan que cenar 'de papel albal'. Los padres creen que con la comida del colegio es suficiente y para cenar les sacan lo más cómodo: jamón, chorizo, queso. Se hinchan de calorías a la noche, que es cuando más engordan».