

# Clasificados

415.8399  
438.1818  
489.4468

CON SÓLO UNA LLAMADA  
ATENCIÓN PERSONALIZADA:  
» Recepción de anuncios de lunes a viernes  
de 9:00 a.m. a 7:00 p.m. y sábados de 9:00 a.m. a 2:00 p.m.

ZÓCALO SALTILLO  
monicaceballos@zocalo.com.mx

Renta  
casas

Vendo  
muebles

Cursos  
computación

# bienestar

SALUD, NUTRICIÓN, AMOR, FE

EDITORIA: MÓNICA CEBALLOS | DISEÑO: ANA ILIA JUÁREZ | ILUSTRACIÓN: ALEJANDRO OYERVIDES

Peor que ser  
**obeso:**  
SALUD INTEGRAL

# discriminar

MÓNICA CEBALLOS  
Zócalo | Saltillo

¿Cuántas veces no ha sabido de personas que son relegadas de puestos importantes, para los que están plenamente capacitados, simple y sencillamente porque son obesos?

## Solución compartida

En años recientes, las personas obesas han sido los chivos expiatorios de toda clase de burlas sociales, de hecho se percibe en la sociedad una especie de "atmósfera de insulto" a todo aquello que sea gordo.

Los especialistas advierten que si el clima no cambia, además de los problemas de peso que se tienen, también habrá personas depresivas que podrán caer en situaciones extremas para "resolver" sus problemas.

Lejos de pensar que la salida a este problema es una cuestión meramente particular —ya que se culpa a los pacientes de sus erróneas decisiones— un replanteamiento de la forma de pensar y actuar de la sociedad haría que parte del conflicto se resolviera.

Según información estadística, la mayoría de la gente ve a los "gordos" como "glotones incontrolables" que no quieren hacer ejercicio.

En el ámbito laboral, un sinnúmero de personas han perdido sus posibles trabajos sólo por su apariencia, independientemente de su capacidad intelectual para realizar cualquier actividad.

La discriminación empieza desde pequeños, ya que desde el inicio de la vida escolar, los niños obesos son tratados con desdén tanto por parte de compañeros como de algunos maestros.

En la fase de la adolescencia, la más difícil de sortear en cuanto a relegación, generalmente se les hace ver a los pacientes que son los culpables de su condición debido a las pobres elecciones de alimentación que hacen,

Bien se dice que uno de los mayores males de la sociedad actual es la discriminación, que se da en varios sectores, en todos los niveles y estratos sociales y de la cual no hay ley que proteja a los vulnerables.

Los juicios sociales hacia la gente excedida de peso nunca fueron tan férreos y abiertos: se les somete a situaciones inaceptables de burla y rigor, quizás como a ningún otro sector fácil de discriminar. (Con información de The New York Times)

sin voltear a ver que los "flacos" también pueden estar cometiendo errores en cuanto a los alimentos que consumen y que los pueden llevar a problemas graves de salud a la par que los obesos.

Es cierto que la gente con sobrepeso debe estar al pendiente de su alimentación y procurar una vida más sana, pero el problema psicológico aunado a su condición física puede ser el detonante de otros problemas de salud que pudieran haberse evitado.

En este aspecto, la educación desde casa y la continuidad que se le dé a la misma en la escuela y el centro laboral son primordiales para procurar la salud mental y física. El problema de obesidad ya está presente en la sociedad y al igual que otros grupos vulnerables, debe atenderse antes de juzgarse a la ligera.

### Los médicos discriminan

- En el Rudd Center for Food Policy and Obesity de Yale se ha estudiado el estigma de la obesidad por décadas y se ha concluido que más de la mitad de los médicos generales que fueron requeridos para describir a los pacientes obesos utilizaron frases como "torpe", "poco atractiva", "fea", y "es improbable que cumpla con el tratamiento".

- Esta última es la definición más significativa, porque cuando un médico considera que su paciente no podrá llevar a cabo un tratamiento a un final feliz, puede errar al diagnosticar y recetar.

### Afectaciones en los pacientes

- Las conclusiones del estudio sugieren que hasta los especialistas tienden a ver la obesidad como una materia de responsabilidad personal. Tal vez ven la vergüenza y el estigma como una estrategia de atención de la salud, lo que obviamente no está siendo efectivo.

- Esta actitud hace que los pacientes no sientan ganas de acudir a sus consultas de revisión, de salud preventiva o a atenderse problemas urgentes de salud, sobre todo si se habla del sistema de salud pública en México, donde la discriminación es una práctica de todos los días.

### Lo que provoca el estigma

- No sólo la ausencia de visitas al médico.
- También puede enfermar a las personas aún más, ya que el prejuicio es muy estresante.
- Lo que hace que la presión sanguínea se eleve, lo mismo que los niveles de azúcar, lo que obviamente pone en riesgo la estabilidad del organismo y es origen de hipertensión arterial y diabetes.
- En el caso de las mujeres (más que en los hombres), la presión por el peso puede llevar a problemas mentales y físicos que pueden provocar otras condiciones como anorexia o bulimia.



## No todos disfrutan la primavera

Disfrutar del sol en esta estación del año puede no ser tan placentero para todas las personas, para quienes sufren de Trastorno Afectivo Estacional puede ser muy dañino puesto que la cantidad de luz a la que se exponen será mayor que en otoño e invierno. El Trastorno Afectivo Estacional es una depresión no estacional que se produce en las estaciones de fin de año y es causada, al menos en parte, por la falta de luz durante estos periodos, en los cuales se afectan los ritmos circadianos de las personas.

Uno de los problemas del sobrepeso no es solamente el exceso de dimensiones, sino el estigma de que siempre le llamen 'el gordito'

### ¿LOS ANTIDEPRESIVOS PROVOCAN CATARATAS?

En parte, lo que sucede es que incrementa el riesgo de padecerlas hasta en un 15% más, pero no son generadores directos del problema, el cual se agrava en los pacientes de mayor edad. A pesar de que en nuevos estudios se comprobó que sí las provocan directamente, el riesgo de una reacción individual de este tipo si toma antidepresivos es mínima.

Éste es un espacio interactivo para responder las inquietudes de la sociedad que busca su bienestar, así que puede enviar su pregunta a: monicaceballos@zocalo.com.mx o bien a los teléfonos 4 38 1800/01 800 962 2561 y un experto en la materia la responderá.