

## **MI VIDA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA ANOREXIA NERVIOSA**

Todo acontecimiento en la vida, por nada, poco o muy traumático que sea, tiene un antes, un durante y un después. Esto, en la vivencia de una enfermedad como la anorexia nerviosa (AN), se traduce en unos factores de riesgo, es decir, predisponentes y/o desencadenantes, el transcurso de la enfermedad "in situ" y las consecuencias o secuelas derivadas de ella.

Con la creación de este documento pretendo ofrecer una visión panorámica de "mi maravilloso viaje" por la enfermedad. Un testimonio de esperanza para pacientes y familiares, y una contribución a la lucha contra los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), a la medicina y a la investigación si es preciso.

### **ETAPAS DEL DESARROLLO EVOLUTIVO**

#### *PRIMERA INFANCIA. CONTEXTUALIZACIÓN. MODELO BIOPSIICOSOCIAL*

##### **ESFERA BIOLÓGICA**

Esta esfera se engloban los factores físicos, biológicos y genéticos descriptivos de mi persona en ese periodo evolutivo. Mujer, de sexo femenino (hay una clara prevalencia mayor de TCA), con normopeso, aunque siempre manifestaba poco apetito e interés por la comida (mi menú preferido era "un plato de nada"). Mostraba muy buena aptitud física (habilidad destacable para todo tipo de actividad física y deporte para el desarrollo evolutivo), un nivel de actividad elevado (con excelente tolerancia al cansancio) y gozaba de una auténtica "salud de hierro" (raramente enfermaba).

##### **ESFERA PSICOLÓGICA:**

Así era, pensaba, sentía: perseverante y perfeccionista en todos los aspectos, muy rígida conmigo misma y con alto nivel de autoexigencia. El nivel de aceptación del fracaso, del error, de la crítica (por constructiva que fuese) era muy bajo.

El proceso de aprendizajes (adquisición del lenguaje verbal, lectura, escritura, etc.), fue muy precoz. Presentaba elevado nivel de interés, motivación, curiosidad por aprender y descubrir.

En cuanto al carácter, era temperamental y mostraba una actitud y comportamientos "poco femeninos" (prefería juegos de pelota, nada de "Barbies", ni princesas). Se decía que era muy "pizpireta". Pese a destacar en diversas áreas, la percepción que tengo de la adaptación al entorno en la primera etapa escolar no es del todo excelente (recuerdo que tenía la sensación de no estar del todo a gusto, quizá porque asistía al comedor, transporte escolar, etc., me parecían demasiadas horas fuera de casa, y si además no era "buena comedora" ...). Fui criada en la fe católica.

##### **ESFERA SOCIAL**

Aquí trato de describir cómo y con quién me relaciono en esa etapa. Creí en el seno de una familia "tradicional", de padres maestros, sin problema de convivencia entre ellos, y con la abuela materna que vivía en casa (la que se hacía cargo casi todo el tiempo); la abuela paterna vivía en la misma planta, y era prácticamente la única chica de la familia. Los primos y tíos también convivían con nosotros en vacaciones. Era la mediana de entre dos varones (4 y 5 años de diferencia de edad con cada uno de ellos).

Siempre tuve excelente relación con el mayor y mis lazos de unión familiares eran sin duda más fuertes con mi padre con quién compartía gustos y aficiones (deporte).

Mis habilidades sociales eran aceptables, pero siempre mejor con varones (de lo que estaba rodeaba...). Viví sin presión social (complejos, burlas, etc.) que pudieran influir luego, salvo acudir al comedor escolar que me generaba presión externa y/o rechazo por mi parte. Hubo historia de abusos repetidos desde muy temprana edad, sobretodo en épocas de vacaciones.

## *NIÑEZ*

### ESFERA BIOLÓGICA

No hubo cambios significativos respecto a la etapa anterior. La práctica de deporte se consolidó y fue fundamental. Mi hermano, que por esta época comenzaba la adolescencia, sufrió lo que hoy se consideraría con certeza un TCA, sin diagnóstico ni tratamiento específico (lo normal de la época). Fue de corta duración y muy buena evolución.

### ESFERA PSICOLÓGICA

El único cambio, pero importante, vino dado por el comienzo de una nueva etapa escolar (de sexto de EGB hasta COU incluidos) en otro colegio (religioso). Esto además contribuyó a que mi fe se fuera afianzando. Muy buena adaptación (me sentía muy a gusto). Sin presión de comedor (ya comía en casa).

### ESFERA SOCIAL

En esta etapa desarrollo mejoré las habilidades sociales. Seguía teniendo mejor relación con varones, pero ya ampliando el círculo a chicas. Las horas de las comidas seguían sin ser compartidas con los padres por motivos laborales. Los abusos permanecen durante las mismas épocas.

## *ADOLESCENCIA*

### ESFERA BIOLÓGICA

La adolescencia es una etapa en la que los TCA se expresan con mayor frecuencia. La menarquia aconteció a los 12 años. Se me diagnosticó "posible" SOP en una visita ginecológica.

Físicamente se manifestaron cambios típicos de la edad (aparecen curvas), era consciente de ellos, pero no me generaban preocupación. Mejoró el apetito y actitud hacia la comida. El deporte seguía jugando un papel esencial en mi vida.... Todo normal hasta que comienza a desequilibrarse por acontecimientos posteriores.

### ESFERA PSICOLÓGICA

No hubo cambios relevantes a priori salvo que mi actitud y comportamientos se tornan "más femeninos" (aunque seguía prefiriendo los juegos de pelota...). Todo parecía estar en "equilibrio" hasta que llegó un acontecimiento estresante a nuestras vidas. Yo intuía que algo no iba bien (muchas visitas médicas, cambios de humor...). Hasta que de pura casualidad llegó la noticia a mis oídos, estaba sola, sin más explicaciones ni apoyo: padre con "cáncer de pulmón, nueve meses de vida"

(tabaquismo). El mundo se derrumbó ante mis pies (16 años tendría). En este momento apareció ansiedad, tristeza, pérdida de apetito, apatía, desinterés (por los estudios, por el deporte, por todo...), rabia, dolor, impotencia, sensación de pérdida de control de la situación. Se inició alguna visita a especialistas sin éxito. En cuanto a la fe, era lo único que me quedaba.

#### ESFERA SOCIAL

En equilibrio hasta la noticia de enfermedad paterna. Comencé a aislarme. Adquirí cierto conocimiento de lo que en verdad son esas “relaciones íntimas” con familiares, y decidí dar por finalizadas una parte de ellas. Otra parte “aproveché” la situación familiar y mi vulnerabilidad del momento, ofreciéndome así supuesta “ayuda”.

#### FALLECIMIENTO DEL PADRE

Él tenía 48 años, yo 17. La vida nos había permitido conocernos, querernos, disfrutarnos durante demasiado poco tiempo. Toda pérdida de un ser querido (sobretudo de alguien con quién se tiene gran afinidad y unión) puede llegar a desencadenar una situación realmente traumática y desbordante, a niveles insospechados... El final de la vida de mi padre dio comienzo “al final de la mía”.

#### BIOLÓGICO

Abandoné la práctica del deporte, apareció insomnio y pérdida de apetito crónica (lo único que puedo controlar en ese momento) acompañada de pérdida de peso considerable.

#### PSICOLÓGICO

Sensación de pérdida total del control. Sólo había lugar para pensamientos negativos y sentimiento de culpa constantes (por qué no habría pasado más tiempo con él, por qué a él...) e inculparle, “rencor” (por haber fumado, por haberse marchado tan pronto y tan rápido...). Empezó a haber un desajuste en los mecanismos de adaptación: desequilibrio medio interno-externo. Abandono escolar: sensación de fracaso y pérdida de hábitos alimentarios. ¿Necesidad de llamar la atención? (algunos opinaban...). Nada quedaba de aquella pizpireta niña. En cuanto a la fe... “Señor, por qué haces esto, no me abandones...”.

#### SOCIAL

Abandoné las relaciones sociales y escolares. Las habilidades sociales quedaron mermadas. Aislamiento casi absoluto: mejor sola, en mi mundo. Búsqueda de “refugio” externo al ámbito familiar (clérigos del colegio religioso y adultos). A fin de evadirme de la realidad, surgió una historia de amor, no sé si en parte correspondida (hay contacto, lo cual como suele ocurrir cuando hay debilidad, se generan expectativas), pero en realidad “imposible” (añade más frustración aún), aunque lo íbamos llevando, en secreto, adelante. El “depredador” que quedaba en la familia me dio un respiro, por lo pronto.

## **ENFERMEDAD, ANOREXIA NERVIOSA**

Son muchas las papeletas que reunía, muchos los factores concomitante para una enfermedad oportunista y despiadada. No le importó que ya hubiera habido bastante sufrimiento, más bien todo lo contrario, explotó la situación y se aprovechó de mi debilidad, recreándose en el dolor.

### **BIOLÓGICO**

Hubo una pérdida de peso alarmante (nunca supe la cifra, jamás antes me había pesado, nunca me interesó la imagen corporal). Esto ocurrió por inanición y algún vómito ocasional.

Apareció amenorrea, hirsutismo, insomnio y conductas poco saludables (autolesivas) como tabaquismo y alcohol en exceso, y probé alguna droga, pero sin adicción. Experimenté comportamientos sexuales atípicos.

### **PSICOLÓGICO**

Sin cambios respecto a la fase anterior. Sólo se acentuó el estado psicológico, a peor. Y aparecieron dudas: “Señor, ¿me has abandonado...? No lo hagas, de lo contrario mi vida dejaría de tener sentido y existencia”.

### **SOCIAL**

Rompí lazos familiares y con las amistades de siempre, quizá me apoye aún algo en el clérigo, y la relación “imposible” pendía de un hilo. Busqué “malas compañías”. Pero siempre estaba la tendencia a aislamiento. Al menos ya no había depredadores a la vista.

## **SITUACIÓN INSOSTENIBLE. EL PRIMER INGRESO**

Esta deplorable situación llevó a pedir ayuda de especialistas (peregrinación de un médico a otro). Yo para nada convencida ni colaboradora (mi vida ya no importaba).

### **BIOLÓGICO**

El IMC indicó criterio de ingreso. La intervención médico-psiquiátrica abarcó tratamiento farmacológico y “dietético” (poco controlado). Había un nivel de tabaquismo importante (aquello que acabó con mi padre...).

### **PSICOLÓGICO**

Pensamientos menos negativos: por fin sola en mi mundo (ingreso sin familiar), me sentía a gusto pues otra forma de vida era inconcebible y bajo el lema “no quiero ni necesito ayuda”.

Consciente en todo momento de que las cosas no iban bien. No podía, ni quería luchar. Dios seguía a mi lado (“gracias, esta es la vida que quiero”).

### **SOCIAL**

Centro no específico para TCA: relación con pacientes de todo tipo... Cartas, alguna a familiares, y clérigos que me dieron “cobijo” y mintiendo a todos, claro. “Lo

último que quiero es hacer daño a los demás” (particularmente a mi madre, bastante tenía ya...), me decía.

### **DESPUÉS DEL INGRESO**

El ingreso no fue nada efectivo, todo lo contrario. Hubo alta, pero no mejoría.

#### **BIOLÓGICO**

Hubo ligera ganancia de peso, muy insuficiente. Sin medicación, la retirada no fue gradual: síndrome de abstinencia (creí morir...). Sin dieta específica, es más, con tendencia a la inanición y vómito ocasional. La pérdida de peso llegó a límites insospechados. Y los hábitos seguían siendo autodestructivos (tabaquismo y alcohol).

#### **PSICOLÓGICO**

Me sentía mejor ingresada pues sentía miedo a la vida en casa, a que no me dejaran permanecer “en mi mundo”. Era incapaz de restablecer el equilibrio, pero tampoco es que hubiese interés. En el fondo, sensación frustrante, “fracasada, no hay nada que hacer”. Había un desajuste total en mecanismos de adaptación y sin poder y/o no querer salir de la situación. “Señor, cómo voy a salir de esta...”.

#### **SOCIAL**

Totalmente asocial.

### **SITUACIÓN INSOSTENIBLE. OTRA OPINIÓN MÉDICA (MI DOCTOR...). NUEVO INGRESO**

#### **BIOLÓGICO**

El IMC debió indicar un claro criterio de ingreso. La amenorrea seguía presente desde el comienzo de la enfermedad. La intervención psiquiátrica abarcó tratamiento farmacológico y dietético (muy controlado). El tabaquismo presente pero menos incidente.

#### **PSICOLÓGICO**

Consciente en todo momento de que las cosas no iban bien y de que necesitaba luchar, ya no pensando en mí: “ha habido demasiadas víctimas, mucho dolor”. Deposité confianza total en el equipo médico, me dejé llevar y no pensar.

Ingreso en un centro con unidades específicas para TCA después de unos días de ingreso domiciliario (coincidió que era Navidad...) y acompañada de mi madre todo el tiempo. "Señor dame fuerzas que esto va a ser duro".

#### **SOCIAL**

Se establecieron buenos lazos de unión con mi madre, contra la que tanto había luchado. También con “colegas de ingreso”. Alguna visita de familiares.

### **ALTA DEL INGRESO**

#### **BIOLÓGICO**

Recuperación muy notable de peso (nunca traté de averiguar cuánto). Aspecto

saludable. Recuperación de reglas (no recuerdo si regulares. Padecía SOP). Continué con tratamiento farmacológico y dietético estricto en casa. Revisiones médicas semanales, que se fueron distanciando con la mejoría.

## PSICOLÓGICO

Consciente de las dificultades para rehacer mi vida (¿Hay vida a parte de la anorexia? Lo había olvidado...). Con algunos miedos, pero me sentía a gusto de la vuelta al mundo real, lejos del que había construido para evadirme. Muy buen estado de ánimo. Desarrollando mecanismos adaptativos para restablecer equilibrio. De regreso a los estudios, con mucha dificultad. No iba a ser fácil... "Señor, no me dejes sola, ya ve quedando menos...".

## SOCIAL

Regreso al entorno universitario. Imposible restablecer la mayoría de las amistades: ha sido demasiado tiempo en soledad. Buenas relaciones familiares de nuevo. Se mantuvo algún contacto muy esporádico con mi depredador, hasta que me di cuenta de que no era lo normal, eso no, no era amor... Y estaba preparada por fin para cortar tal relación.

## **ALTA MEDICA (07-04-2001). ¿HAY VIDA DESPUÉS DE AN?**

### UN EQUILIBRIO BIOPSIOSOCIAL

El peso estaba restablecido. Decidí abandonar el tabaquismo. Ejercicio físico: paseos, junto al mar.... Con cierto, o mejor, mucho temor a seguir sin ayuda médica (echaría mucho de menos a mi Doctor, a quien le debía la vida...). Regresó la "pizpireta" niña que fui, con buen estado de ánimo. Perfeccionismo y autoexigencia siempre estuvieron presentes, aunque no patológicos. Traté de aprender a "pasar página". Y llegó el amor.... El de verdad. Mi actual marido, sin coacciones ni oportunismos. Finalicé los estudios de DUE, con mucha dificultad, y me incorporé al mercado laboral. Llegaron nuevas, y buenas amistades (decir amistades ya es mucho). Construí, poco a poco un CV.... Y una nueva vida. Eso si.... ¡Siempre en guardia! El fallecimiento de mi padre, la historia de "relaciones insanas" y de AN: son tabúes. "Gracias Dios por no haberme abandonado".

¿Nuevamente la genética? Mi hermano menor presentó un patrón de alimentación y ejercicio físico "peculiar". Era más que evidente el papel que juega la genética en los TCA.

### **DEMASIADO BONITO...**

En la vida hay altibajos, pero la tendencia es procurar que todo vaya bien. Así fue hasta... Surgió una nueva experiencia laboral y presenté mala adaptación al puesto, presión externa, comida en el centro, pero sin horarios ni "tranquilidad". Y comencé a experimentar un alto nivel de ansiedad, frustración, insomnio, pérdida de apetito... y de peso (pérdida considerable). Hubo cierto desequilibrio, pero ahora era consciente de la situación (pérdida parcial del control). "Señor, otra vez no...". Llegó lo mejor: el fin del contrato.

## **AYUDA, POR INICIATIVA PROPIA**

Pedí consejo nutricional a un nutricionista (de confianza, antiguo profesor de la facultad). La recuperación de peso fue rápida, total y nada tediosa (sabía ya de que iba esto, tuve un gran maestro), así como la recuperación del control. Al fin, con dificultad, como todo y todos... VIDA ENCARRILADA y llegaron los hijos... Ya no hay tabúes...

## **CONCLUSIONES DE MI MARAVILLOSO VIAJE POR LA ENFERMEDAD**

Durante muchos años la pregunta que me atormentaba y para la que no hallaba respuesta era "Señor, ¿por qué a mí? Ahora, la perspectiva ha cambiado radicalmente. La respuesta la he hallado y es en realidad otra pregunta: "Señor, ¿y por qué no iba a ser yo?"

He requerido casi 20 años para descubrir, entender, asimilar, contar lo ocurrido. No hay lugar para las lamentaciones, sólo para las satisfacciones como las que se sienten después de un trabajo bien hecho. Ha hecho falta invertir sudor y esfuerzo para cambiar el rol de víctima al de ganadora, pero ha valido la pena. Todo esto bajo unas premisas elementales:

- **SOY HUMANA, y estas cosas nos pasan a los humanos.**
- **Había papeletas... inevitable SI, pero CULPABLE NO.**
- **Era necesario para aprender a querer y quererme, respetar y respetarme, perdonar y perdonarme, tener una visión CRÍTICA, seguir aprendiendo y enseñando.**
  - **Para curar mi ceguera: ver e interpretar los milagros, las señales que Dios ha puesto en la vida PARA MI.**
  - **Porque quizá, sencillamente era sólo una señal... La de SER EJEMPLO Y PODER AYUDAR.**
  - **Sólo por esto ya puedo decir que ha valido la pena.**
  - **Porque sólo encontrando el sentido de la vida, habrá lugar para la paz.**

**GRACIAS, SEÑOR. GRACIAS, DOCTOR.**

**Marian Montes**