

# Blondarexia, Tanorexia, Vigorexia y más adicciones del siglo XXI

Actividad diseñada por: Mónica Flórez - Curso 6 (Nivel B1)



Entre los nuevos términos referentes a desórdenes adictivos del siglo XXI, la *Drunkorexia* es el último trastorno alimentario. Otros son la *Taturexia* o la *Smartphorexia*. Todos describen desórdenes de nuestro estilo de vida que pueden acabar en adicción. Los psicólogos afirman que las personas que sufren adicciones pueden combinar varios trastornos, entre ellos, alimenticios y de conducta.

**Concepto de imagen como sinónimo de éxito:** "La apariencia ha sido una constante en la historia, pero hoy, debido a los modelos sociales, la industria de la moda, la publicidad... el aspecto se ha convertido en un medio para mejorar el estatus laboral, las relaciones personales y, en definitiva, tener éxito personal", explica Miguel Ángel Ramos, vicepresidente de la Asociación de estudios psicológicos y sociales en declaraciones publicadas en la revista *Woman* del mes de febrero. Expertos en psicología y psiquiatría aseguran que esta equiparación entre imagen y éxito es una *bomba de tiempo*, sobre todo, cuanto menor es la autoestima de la persona.

**La adicción implica síndrome de abstinencia:** Hay que distinguir entre los trastornos o alteraciones, y la auténtica adicción. La psiquiatra Marina Díaz-Marsá aclara que "un trastorno es algo que condiciona la vida de quien lo sufre, impidiéndole realizar las tareas vitales y haciéndole daño con dicha conducta. Pero solo podemos diagnosticar que hay adicción si, además de todo lo anterior, existe el síndrome de abstinencia". Esto englobaría las adicciones químicas a las drogas y el alcohol, además del sexo, el juego, las compras y el trabajo.

Otra cosa es que la clasificación internacional de trastornos como la DSM no incluya algunas nuevas conductas en su listado. "Es importante reconocerlas. En el caso de la adicción al trabajo, por ejemplo, si no se diagnostica como tal se puede confundir con la ansiedad y eso dificulta el tratamiento", matiza Mario del Líbano, de la Universitat Jaume I de Castellón y del equipo de salud psicossocial WONT.

**Trastorno de personalidad detrás de la adicción:** Los psicólogos coinciden en que la inestabilidad emocional, impulsividad, falta de proyectos vitales y un alto grado de ansiedad son rasgos comunes en las personas adictivas. También es frecuente que sufran un déficit de habilidades sociales, además de intolerancia, frustración y una baja autoestima.

## Patologías sociales de esta centuria

Las tres patologías sociales son las denominadas *Shopaholic* o adicción a las compras; *Workaholic* o adicción al trabajo; y *Tecnoholic* o adicción por la tecnología.

*Shopaholic* es un término que se define como la necesidad de comprar continuamente, casi siempre cosas superfluas, unida a una falta de autocontrol económico y a un ocultamiento del trastorno. 1 de cada 2 personas compra más de lo que le gustaría y no controla el gasto. Los casos más graves van asociados a depresión, trastornos obsesivo-compulsivos e incluso otras adicciones. La adicción por compras compulsivas afecta, hoy en día, a mujeres de todas las escalas sociales y también padecen este trastorno los hombres.

Mario del Líbano informa sobre el desorden *Workaholic* diciendo que "Existe desde hace cuarenta años pero se considera un trastorno obsesivo-compulsivo". El perfil de este tipo de adictos son las personas perfeccionistas, muy comprometidas con su trabajo y, en general, con baja autoestima. No hay *workaholics* entre los trabajos repetitivos. Afecta a las profesiones creativas y que estén en constante evolución, sobre todo a periodistas, profesores universitarios, arquitectos y autónomos. Un 8% dedica 12 horas al día a trabajar.

La obsesión por la tecnología o *Tecnoholic* no aparece incluida en la lista como trastorno ni adicción. El número de casos es todavía pequeño y no tiene rigor científico. 1/4 de la población abusa de la tecnología. Las actividades más adictivas se dan con los servicios de interactividad al instante, los chats y las webs de contactos. Los expertos hablan también de un aumento peligroso de la dependencia del móvil que se ve agravado con los teléfonos con servicios de chats y tweets. Esta necesidad de estar 24 horas conectado al móvil se la denomina *Smartphorexia*. Las personas más *tecnoholics* suelen ser personas simpáticas, extrovertidas y con cierta red de relaciones, manifiesta el psicólogo Juan Alberto Esallo, pionero en España en el estudio de los efectos de las nuevas tecnologías.

### Desórdenes que tienen que ver con la imagen

▶ Con base en las imágenes del *power point*, pon a cada desorden de conducta su nombre de acuerdo con estas descripciones:

La \_\_\_\_\_ es la adicción al sol o al bronceado y hay algunas personas que sufren abstinencia. Las consecuencias son una piel quemada, seca y con manchas, envejecimiento prematuro y riesgo de melanomas. Sufren este desorden mujeres jóvenes de clase media. Todo lo contrario es la obsesión por protegerse del sol o *Tanofobia*. Según la doctora Guerra "*Es trastorno si se deja de salir a la calle para no exponerse y la piel no recibe suficiente vitamina D*".

La \_\_\_\_\_ es la obsesión por ser rubia. Este deseo de lucir un cabello rubio y seguir aclarándolo hasta tenerlo casi decolorado provoca que el cabello esté frágil y dañado, y supone un elevado presupuesto mensual en estética.

Otra obsesión del siglo XXI, en este caso por tener un cuerpo escultural, se denomina \_\_\_\_\_. Las personas que padecen esta obsesión acuden al gimnasio a diario, entrenan de forma intensa, ingieren productos para los músculos, controlan las calorías y los ejercicios físicos. El perfil suele ser, en su mayoría, hombres que tienen baja autoestima.

En la obsesión por tatuarse o *Taturexia* "*Los perfiles más adictivos pueden esconder trastornos de personalidad y problemas alimentarios*", según explica la doctora Díaz-Marsá.

Un conflicto con la propia imagen muy peligroso que sufren muchas personas es la *Esteticaholic* u obsesión por la cirugía estética. Sus consecuencias son las más perjudiciales para la salud porque acaban afectando más allá de la estética. Sufren esta obsesión, en su mayoría, mujeres de 35 años, aunque la edad va bajando en la actualidad.

### Desórdenes en la alimentación

La \_\_\_\_\_ es un desorden alimenticio y psicológico a la vez. Esta obsesión es similar a una adicción a cualquier tipo de droga o sustancia. Hoy en día, se registran 4 casos por cada mil personas. Es un desorden alimenticio que afecta diez veces más a las mujeres que a los hombres y para quienes la comida y la imagen corporal se convierten en asuntos autodestructivos: falta de apetito y pérdida exagerada de peso.

Las personas que sufren de \_\_\_\_\_ tienden a padecer de obesidad y no se someten a ningún tipo de régimen alimenticio. Debido a la distorsión de su esquema corporal, característica de los trastornos alimentarios, cuando se miran al espejo no perciben la obesidad, al contrario se ven a sí mismos como personas sanas y delgadas, y no son capaces de valorar el alcance de su problema. Llevarán hábitos de vida poco saludables. Estas personas consumirán grandes cantidades de comida basura que contienen muchas "calorías vacías", lo que conlleva a medio plazo al padecimiento de síntomas de desnutrición debido a la carencia de nutrientes esenciales, tales como vitaminas, minerales y aminoácidos, y provocar diversas condiciones patológicas secundarias como la anemia.

Existe también la \_\_\_\_\_ u obsesión por la comida sana, que afecta a 3 de cada 10 personas, según un estudio reciente de la Organización Internacional de la Salud. Y la obsesión por lo exquisito o *Síndrome del gourmet*.

Otro término aparecido en este siglo y que se da sobre todo en mujeres muy delgadas y ebrias es la *Drunkorexia*, que consiste en no comer para compensar las calorías del alcohol.

Los psicólogos aseguran que identificar imagen con éxito social es una de las causas de muchas adicciones actuales. Existen centros de ayuda y tests online para autoevaluarse por si se tiene dudas con varios trastornos.

► Con base en la lectura, responde estas preguntas:

1. <b>La diferencia entre trastorno y adicción es:</b> a. La adicción no hace daño b. La adicción hace daño c. La adicción hace daño y causa abstinencia	4. <b>Los trastornos asociados a la imagen:</b> a. Afectan más a las mujeres b. Afectan más a los hombres c. Afectan a ambos por igual
2. <b>Las personas adictas tienden a:</b> a. Ser menos inteligentes que las demás b. Sufrir previos trastornos de personalidad c. Estar genéticamente predispuestos	5. <b>No se considera un trastorno:</b> a. Hacer ejercicio 3 horas diarias b. Comer solamente cosas saludables c. Ejercitarse y comer moderadamente
3. <b>Los workaholic y shopaholic tienen en común:</b> a. Son en su mayoría mujeres b. Sufren de baja autoestima c. Sufren trastorno obsesivo-compulsivo	6. <b>Puede decirse que estos trastornos se asocian a:</b> a. Personas feas b. La falta de educación c. Una excesiva preocupación por la imagen



Ahora, usa el **SUBJUNTIVO** y el **IMPERATIVO** para expresar tu opinión, reacción, consejos, dudas y deseos sobre estos trastornos del siglo XXI. **ESCRIBE 1** para cada trastorno.

A large rectangular area with horizontal orange lines, intended for writing answers.