

Uno de cada 10 españoles que recurren a la Cirugía Estética lo hace influido por los *selfies*

Uno de cada 10 españoles que recurren a la Cirugía Estética lo hace influido por los *selfies* y/o los comentarios que, sobre esas imágenes, realizan otros usuarios de redes sociales, según una encuesta realizada por la Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética (Secpre) a cirujanos plásticos de toda España.

Aunque las dos intervenciones quirúrgico-estéticas más demandadas son el aumento mamario y la liposucción, la misma encuesta revela que, por primera vez, cuatro procedimientos relacionados con la cara se encuentran en la cima de dicha demanda: la cirugía de los párpados, la cirugía de la nariz, el rejuvenecimiento facial no quirúrgico y el *lifting* facial.

Por todo ello, la Secpre ha puesto en marcha una campaña *online* de concienciación sobre *selfies* y Cirugía Estética en la que ofrece a los usuarios de redes sociales las siguientes recomendaciones:

1. Un *selfie* no es la mejor herramienta para valorar la oportunidad de una intervención quirúrgico-estética. Las cámaras de los móviles utilizan objetivos con grandes angulares que, en primeros planos, pueden distorsionar las imágenes -por ejemplo, agrandando la nariz.
2. Eres libre de hacerte todos los *selfies* que quieras y compartirlos en redes sociales, pero toma los comentarios de otros usuarios con cautela, sobre todo si tienes tu perfil abierto a todo el mundo. Por ello, antes de decidir sobre una intervención quirúrgico-estética, acude a un profesional con titulación oficial. Nadie mejor que el equipo que forméis juntos para valorar juntos si operarte, de qué, cómo y cuándo.
3. Esta valoración debe estar basada siempre en criterios médicos, por encima de criterios económicos o deseos estéticos personales. Los criterios médicos tienen en cuenta tu edad, tus hábitos de vida y tus condiciones físicas individuales, siendo estas últimas tus características anatómicas, la capacidad de cicatrización de la zona o zonas a intervenir y su deseable proporción respecto a las zonas adyacentes.
4. Si eres menor de edad para someterte a una intervención quirúrgica necesitas el consentimiento de tus padres o representantes legales y su valoración, junto al médico, de la gravedad o el riesgo de dicha intervención, tu nivel de madurez emocional e intelectual.
5. Desconfía de intervenciones "sospechosamente baratas", como las que proliferan en redes sociales con fechas límite, bonos, 2x1 y promociones similares. La salud nunca tiene rebajas.

www.consalud.es



Plan Lector IES La Orotava-
Manuel Gzlez Pérez

Sesión 7-abril 2018

Retrato
de una
OBSESIÓN



Esclavos del músculo. Testimonios

Jorge mide 1,84m, pesa 80 kilos y solo tiene 18 años. Jorge Ruiz lleva apuntado al gimnasio desde los 16 y dedica a la actividad deportiva (práctica, además, kickboxing) más de dos horas al día. «Si tú te ves grande y fuerte, estás contento contigo mismo y, además, impones respeto», asegura Jorge.

«Al principio no le daba tanta importancia al físico como ahora, pero a veces me miro al espejo y pienso que soy un flaco», cuenta Jorge. Precisamente, esa idea de complejo desde la infancia proviene del prototipo de hombre musculoso que reciben los niños desde muy pequeños. El *madelman* y el superhéroe han sufrido una transformación a lo largo de los años que les ha ido supermusculando, marcando así el canon de belleza masculino en las sociedades modernas.

Diego también se toma muy en serio su imagen y, por la dieta, se levanta cada mañana a las 6 para comerse un kilo de pollo a la plancha.

La idea de basar la autoestima en la musculatura se asocia a una patología conocida como **vigorexia**.

Los vigoréticos son mayoritariamente varones jóvenes, entre los 13 y 25 años, que se caracterizan por una búsqueda obsesiva del cuerpo musculado. Los síntomas son una obsesión por el físico que les lleva a estar siempre hablando y pensando sobre el tema, la enorme cantidad de horas dedicadas al gimnasio y una alimentación obsesiva que les ayude a conseguir siempre un mejor cuerpo.

Esta patología comparte síntomas con otras, como la anorexia o la bulimia, como por ejemplo la imagen distorsionada de sí mismos. En el caso de los vigoréticos, se ven siempre débiles, lo que les lleva a convertirse en adictos al ejercicio físico para suplir esa carencia.

Ellas también quieren músculo

Esta obsesión suele asociarse a hombres, pero las mujeres también están empezando a sufrir esta patología. No solo las mujeres dedicadas a la supermusculación, sino también las que buscan un cuerpo *fitness*. Marina y Diana tienen 17 años y desde que se apuntaron al gimnasio hace un año se han volcado en él: «Al principio lo consideraba como un *hobby*, pero cuando te acostumbras le coges vicio. Me considero un poco obsesiva con todo esto». No solo en el ejercicio, sino también en la dieta: «Si no voy un día, me siento supermal y me veo fofa. Al día siguiente voy y hago el doble para compensar». Marina cuenta que su madre está preocupada por ella: «Me dice que estoy demasiado gorda porque tengo mucho músculo en las piernas. Yo le digo que me deje, que yo sé lo que me conviene». En el tema de la dieta, ya no vale el tradicional *no como nada* de otras patologías relacionadas con la alimentación, sino que ahora se controla hasta lo último que se ingiere. «Peso las cantidades de todo lo que como en una báscula para poder cumplirla estrictamente». Además Diana asegura que le ha afectado a su vida social: «Cuando mis amigas me invitan a ir a comer por ahí o a tomar algo, les digo que no. Se pierden días de gimnasio por comer mal».

Adaptación de <http://www.elmundo.es/salud/2014/11/18/546a44faca4741404c8b456c.html>

Trastornos de la alimentación que debes conocer

Hay muchos más trastornos de la alimentación que las conocidas anorexia y bulimia, algunos muy llamativos:

Drunkorexia es un trastorno muy extendido entre los adolescentes, que dejan de comer para “contrarrestar” el efecto calórico del alcohol ingerido los fines de semana.

Manorexia la sufren hombres con pánico a engordar, que realizan un deporte exagerado y se ponen a dieta.

Megarexia es la antítesis de los trastornos de la alimentación, ya que funciona a la inversa de lo que solemos ver en las conocidas anorexia y bulimia. En este caso se trata de personas obesas que se miran al espejo y se ven delgadas y sanas, lo que les conduce a comer tanto cuanto quieran, y de todo lo que quieran.

Ortorexia es la obsesión por comer productos sanos llevada hasta límites patológicos. De momento no está incluida como trastorno de la alimentación en la clasificación de enfermedades mentales, ya que se trata de un fenómeno relativamente nuevo.

Permarexia también llamadas “dietistas”, estas personas están continuamente a régimen y son seguidores asiduos de las “dietas milagro”. No es una enfermedad en sí, pero supone una conducta de riesgo que puede desencadenar otros problemas como anorexia o bulimia.

Pica es más habitual entre niños pequeños, este trastorno empuja a quien lo padece a ingerir tiza, yeso, pegamento, pintura y otros productos no comestibles.

Potomania es la obsesión por beber agua, y está muy asociada a otros problemas como la bulimia o la anorexia. Las personas afectadas pueden consumir más de cuatro litros al día, y lo hacen con la intención de llenar su estómago para así evitar la comida.

Pregorexia la sufren las mujeres embarazadas con pánico a engordar, y se trata de una conducta peligrosa pues pone en riesgo tanto la salud de la madre como la del hijo.

Vigorexia es la obsesión por tener un cuerpo musculoso y estar en forma. Quienes padecen vigorexia realizan mucho deporte orientado a aumentar la musculatura y consumen suplementos proteicos y anabolizantes.

Sadorexia es una mezcla entre anorexia y sadomasoquismo. Implica no consumir alimentos junto a maltrato físico. En este trastorno se entremezclan la falta de alimentación o las “purgas” con el dolor mediante autolesiones, todo con el objetivo de evitar las ganas de comer.



muyinteresante.es

El selfie asesino: han muerto más personas por hacerse un selfie que por ataque de tiburón

La moda de los *selfies* no decae, nuestro ego no nos lo permite y lejos de ser una moda pasajera cada vez nos gusta más eso de autorretratarnos y publicarlos en redes sociales.

Que nuestra foto sea la más comentada y se vuelva viral en la red es el gusanillo que nos mueve, y para lograrlo hemos llegado a límites insospechados. Tanto, que se han convertido en un peligro mortal, como dicen las estadísticas.

¿Hasta dónde llegaremos por hacernos un *selfie*?

Ya no nos conformamos con hacernos la foto de perfil en el baño de nuestra casa o delante de un espejo, ahora la moda es llevar nuestro *selfie* a un nivel más alto, para que sea impresionante y todos vean lo “guays” que somos.

Y para conseguirlo llegamos hasta arriesgar nuestra vida, y sino mira todas las personas que han fallecido en este último año, por hacerse el *selfie* de su vida o mejor dicho de su “muerte”.

Estos son algunos de los últimos casos de personas fallecidas por “*Selfies asesinos*”:

- Un matrimonio polaco moría al caer por un acantilado de Portugal intentando hacerse un *selfie*, ante la mirada atónita de sus hijos.

- Un grupo de amigos cae desde una azotea de Sitges al ceder la barandilla cuando se hacían un *selfie* en grupo, entre ellos una mujer está muy grave.

- Un turista japonés de 66 años muere, después de caer por las escaleras en el Taj Mahal, mientras se hacía un *selfie*.

Así hasta doce casos de personas muertas en lo que va de año, más que por ataques de tiburón, por el simple hecho de tomarse una foto, y estar más pendiente del encuadre o salir guapo que de los peligros que conlleva.

Pero lejos de amedrentar a la gente, los *selfies* al filo de lo imposible no terminan: que si sacar la mejor foto con un tiburón rozando tus espaldas, que si me tiro desde un avión y antes de saber si llegaré vivo no se me puede olvidar hacerme un *selfie*, que si corro delante de un toro, pero mientras, tengo tiempo de inmortalizar la gran hazaña.

Está bien tomar riesgos en la vida para conseguir metas, pero por un *selfie*? nosolotendencias.es