

OBESIDAD Y MUJER: Retos del siglo XXI

CAPÍTULO 2 – Percepciones de sí misma

Juan Diego Cortés Forero 2232777

Universidad Santo Tomás De Aquino

Facultad De Cultura Física Deportes Y Recreación

Opción de Grado

Dra. Adriana Campos Rodríguez

Mayo 24 de 2024

En la actualidad, la obesidad femenina es uno de los factores que genera impacto negativo en la salud pública, evidenciando una presentación a edades tempranas y representando un factor de riesgo para el inicio de enfermedades crónicas no transmisibles que afectan la calidad de vida de quien la padece. Sólo en Colombia, de acuerdo con la Fundación Colombiana de Obesidad, el 51% de la población presenta sobrepeso u obesidad, y de éstos las mujeres representan el 26%. (Pataquiva, 2020).

Si bien las cifras de obesidad en mujeres van en ascenso y generan una carga importante de enfermedad. Las investigaciones y propuestas de tratamiento deben ser abordadas desde un enfoque multifactorial donde se incluya, no solo, las causas y consecuencias físicas de la enfermedad, sino que se aborde de una forma integral, dando una voz especial a las propias mujeres.

En el estudio realizado por Soto Montero y cols (2017) se enfocaron en describir la composición corporal y la percepción de la imagen de 300 mujeres adultas entre los 35 y 59 años, y concluyeron que se recomienda incluir variables psicológicas y del contexto social que permitan dar una explicación del fenómeno y poder así profundizar en la problemática desarrollando intervenciones efectivas y específicas para disminuir riesgos de obesidad, sobrepeso e incluso trastornos alimenticios.

Para entender la percepción de sí mismas, de su entorno familiar y del contexto social en el que se desenvuelven se llevó a cabo una investigación de corte cualitativo, que se centra en comprender y explorar fenómenos desde una perspectiva holística y privilegia el análisis profundo y reflexivo el cual se basa en las respuestas, vivencias, experiencias y los distintos contextos sociales de las participantes. El paradigma que se tiene en cuenta es el interpretativo, ya que este se centra en la comprensión y las interpretaciones que las mujeres atribuyen a su experiencia con la obesidad, se busca comprender cómo perciben,

viven y enfrentan el sobrepeso y la obesidad en sus vidas cotidianas, así como las implicaciones emocionales, sociales y culturales asociadas. El diseño de la investigación es fenomenológico empírico, debido a que el proyecto se fundamenta en describir las experiencias de las personas en torno a la obesidad y el sobrepeso, lo cual permite explorar y comprender las vivencias de estas personas centrándose en su experiencia tal como la perciben.

Se invitó a ciento once mujeres en condición de sobrepeso u obesidad a participar en una entrevista guiada. Ésta fue construida a partir de la experiencia y las vivencias del investigador principal en el manejo de mujeres en condición de exceso de peso, queriendo encontrar respuestas a factores que iban más allá de su condición física y de salud. La entrevista se basó en un cuestionario que incluía preguntas agrupadas en cuatro categorías y que estaban ligadas a su condición de sobrepeso u obesidad. La primera de ellas – y que es desarrollada en este capítulo - está relacionada con la percepción de sí mismas; la segunda, la percepción de ellas en su entorno familiar; la tercera, la percepción del entorno social en el que se desarrollan y una cuarta, relacionada con su condición actual de salud y su responsabilidad frente a ella. Las entrevistas fueron realizadas en un ambiente que ofreciera la comodidad necesaria a las participantes y se hizo en forma de diálogo así que no tuvo un orden estricto, ni específico, sino que buscaba recopilar la mayor cantidad de respuestas y reflexiones de las mujeres.

Previo a la realización de la entrevista se diligenció el consentimiento informado, haciendo énfasis en la condición de si ellas permitían o no la utilización de sus nombres reales al momento de plasmar los relatos. La entrevista fue grabada con el fin de dejar evidencia de cada una de las respuestas y captar de alguna manera las emociones que cada

pregunta generaba. Las respuestas fueron analizadas a partir de una matriz de recolección de información.

A través del análisis del discurso generado por la matriz, se pudo identificar patrones y temas recurrentes que revelan la realidad que enfrentan en su día a día. Las respuestas obtenidas permiten iluminar aspectos clave de la experiencia de las mujeres con exceso de peso, desde cómo se ven así mismas hasta como son percibidas por los demás. La investigación proporciona un espacio seguro y empático para que estas mujeres compartan sus historias, desafíos y triunfos, ofreciendo así una visión auténtica y completa de sus vidas.

En este capítulo, se exploran las complejidades y realidades que enfrentan ciento once mujeres entrevistadas retomando sus propias palabras acerca de las percepciones, emociones y experiencias relacionadas con su peso corporal. Las preguntas se abordan a partir del impacto del diagnóstico médico, el reconocimiento de esta condición por parte de las mujeres, las profundas conexiones emocionales con la comida, el ejercicio, la higiene del sueño y todos aquellos factores considerados de riesgo para su presentación. Cada aspecto de su vida entrelazado con una red compleja de factores que moldean su identidad y la relación con su propio cuerpo. Lo anterior es tan relevante, que según Raich (2004), el impacto negativo que trae el exceso de peso es más frecuente en mujeres, las cuales se ven afectadas por burlas, autopercepción negativa — sentirse feas o deformes— que trae consigo no solo repercusiones a nivel físico, sino también “consecuencias sociales como rechazos, comparaciones y, lo más importante, la imposibilidad de ser amadas (según el autor).”

Cuando se habla de percepción de la imagen de sí mismo, las mujeres con sobrepeso u obesidad encuentran un tema profundamente arraigado en la intersección entre salud física, emocional y bienestar integral. En este mundo complejo, la percepción de sí mismo se teje a través de una red intrincada de experiencias, emociones, conceptos, hábitos y realidades médicas. Cada mujer lleva consigo una historia única marcada por diagnósticos médicos, entendimientos personales y recuerdos que moldean la relación con su propio cuerpo.

El análisis de las respuestas sobre la percepción de sí mismas busca encontrar una luz sobre la dura realidad que enfrentan estas mujeres, así como permite explorar las implicaciones que estas experiencias tienen en su bienestar integral y que finalmente, ayudarán a los diferentes profesionales que integran los equipos multidisciplinarios para orientar de una manera más asertiva su tratamiento.

Los siguientes relatos son íntimos y reveladores. Todas ellas son mujeres adultas, de diversos estratos sociales, educadas en diferentes niveles de formación, muchas de ellas madres, esposas, compañeras de vida, otras solteras o en diferentes relaciones de pareja. De cualquier forma, sus relatos ofrecen una ventana hacia la verdad que enfrentan las mujeres con exceso de peso en diferentes etapas y circunstancias de la vida.

La realidad que emerge de esta investigación es conmovedora y reveladora, ya que estas participantes luchan contra la estigmatización y los prejuicios arraigados entorno al peso corporal, enfrentando barreras emocionales y sociales que afectan su autoestima y calidad de vida. Desde la infancia hasta la adultez, estas mujeres cargan con las expectativas culturales y las normas de belleza poco realistas. La entrevista ha permitido capturar la complejidad de las emociones y pensamientos, destacando la necesidad

urgente de abordar la obesidad desde una perspectiva respetuosa, compasiva y comprensiva. Esta investigación es crucial para concienciar y comprender las experiencias únicas de las mujeres con sobrepeso, para ser los confidentes de estas historias y promover la aceptación y el respeto hacia todas las formas y tamaños corporales.

A través de la entrevista, se busca capturar la diversidad de voces y perspectivas dentro de la comunidad de mujeres, destacando la importancia de abordar cuestiones con empatía y comprensión. Esta aproximación cualitativa promueve un diálogo abierto y honesto sobre temas sensibles relacionados con la salud y el bienestar, para fomentar la aceptación y el respeto hacia las experiencias.

Partiendo del diagnóstico... ¿Ha sido usted diagnosticada con sobrepeso u obesidad? ¿Qué entiende por sobrepeso u obesidad?

Uno de los puntos cruciales en la vida de una mujer que se encuentra inmersa en una red intrincada de experiencias, emociones, conceptos, hábitos y realidades médicas, es el diagnóstico de “tienes sobrepeso, estás obesa, eres gorda...”. Cada mujer lleva consigo una historia única marcada por diagnósticos médicos, entendimientos personales y recuerdos que moldean la relación con su propio cuerpo. Donde la respuesta de la revisión médica formal puede desencadenar una serie de emociones como pensamientos que afectan profundamente la percepción de una mujer sobre su contextura corporal y su salud integral. La confirmación médica valida sus preocupaciones y pueden llevarla a una introspección emocional, cargada de sentimientos relacionados con la imagen corporal.

Es así como, el entendimiento del concepto de obesidad varía significativamente entre las mujeres, dependiendo de su nivel educativo, exposición a la información sobre la salud y

sus propias experiencias. Algunas de ellas poseen un conocimiento claro de los riesgos asociados con el exceso de peso, mientras que otras pueden cargar con nociones erróneas o estereotipos que complican su perspectiva. Es cuando surge la pregunta ***¿Cuándo comenzaron a sentirse obesas?***, esta duda puede abrir una caja de recuerdos emotivos. Para muchas mujeres, este momento está vinculado a eventos pasados, cambios en el estilo de vida, factores genéticos o presiones sociales que dejaron huella profunda en su percepción de sí mismas y en su relación con su aspecto corporal. Las causas del incremento de peso exploran un territorio complejo que va más allá de la mera ingesta calórica. Los factores emocionales, como el estrés y la depresión se combinan con desequilibrios hormonales y predisposiciones genéticas, formando un tapiz multifacético que influye en como las mujeres interpretan su situación actual.

¿Para usted qué significa comer? ¿Cuál es su relación con la comida? Una pregunta complicada que genera silencios, posiblemente tratando de encontrar una respuesta que les permita incluso entenderse a sí mismas. Por lo tanto, las respuestas tienen un significado particular. Para muchas, comer es más que una necesidad fisiológica. Es una fuente de consuelo, placer o incluso ansiedad. Las sensaciones al comer se convierten en el espejo de sus emociones. Desde la alegría hasta el disgusto moldean sus hábitos alimenticios.

¿Le preocupa su estado de salud, derivado de la condición de sobrepeso u obesidad? La relación con el propio cuerpo es un campo de batalla, donde se experimentan sentimientos encontrados, desde amor y cuidado hasta molestia o rabia, transformados por experiencias pasadas, traumas, y las implacables expectativas culturales y sociales sobre la apariencia física. Con respecto al aspecto el ejercicio y la actividad física se convierten en desafíos para muchas mujeres con sobrepeso u

obesidad, enfrentando barreras físicas, emocionales y sociales que afectan su percepción de salud e incluso el sueño se ve comprometido por el peso corporal, con condiciones como la apnea del sueño que amenazan la calidad de su descanso y calidad de vida. Surgiendo así las preocupaciones sobre la salud, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, trastornos musculo esqueléticos, a menudo son una carga sobre las mujeres con sobrepeso, influyendo en sus decisiones diarias relacionadas con la dieta, el ejercicio y la búsqueda de tratamientos médicos.

¿Puede contar su experiencia con el sobrepeso u obesidad?

Sumérgete en un viaje fascinante a través de las complejidades del sobrepeso y la obesidad en las experiencias personales de mujeres reales. Desde las emociones más profundas hasta las luchas diarias por alcanzar una vida más saludable, estas entrevistas revelan un tapiz conmovedor de autodescubrimiento y aceptación. Descubre cómo el sobrepeso va más allá de los números en una báscula para convertirse en un eco emocional que moldea la vida diaria. Estas mujeres comparten sus experiencias sinceras, desde la ansiedad y el miedo relacionados con la comida hasta el redescubrimiento del placer en la actividad física. Cada entrevista es un universo único de emociones y experiencias personales que resaltan la importancia de la empatía y la comprensión en esta odisea personal. Acompáñanos en este viaje de autenticidad y valentía, donde el equilibrio entre luces y sombras revela el verdadero poder del autodescubrimiento y la aceptación en el camino hacia una vida más plena y saludable.

Entre pesos y emociones: El viaje de Autodescubrimiento

“Le comento, venía de antecedentes porque cuando me empezó la diabetes tenía sobrepeso. Actualmente, ahora en marzo, fui la última vez al médico y ya de 68 kilos estoy en 61”

Beatriz* nos revela lo que ha significado lidiar con el sobrepeso, contando las complejidades emocionales y personales que rodean la percepción de sí misma y su lucha por alcanzar una vida saludable. La entrevista se convierte en un viaje hacia el autodescubrimiento y la aceptación, donde cada pregunta despierta emociones profundas y reflexiones sobre su condición.

Desde el inicio, la encuesta revela que ha sido diagnosticada con sobrepeso por un profesional de la salud, específicamente asociado con su historial médico relacionado con la diabetes. Esta revelación establece un tono de sinceridad y apertura, donde Beatriz expresa sus deseos de perder peso y mejorar su salud.

La conversación avanza hacia la percepción de sí misma, donde se le pregunta ¿Si se considera en sobrepeso u obesidad? Con una respuesta franca, confiesa que siempre ha lidiado con el sobrepeso, pero aspira alcanzar su peso ideal según las indicaciones médicas. El peso para ella no es solo un número en la balanza, sino una carga emocional y física que afecta su vida diaria.

Al explorar la relación con su cuerpo, revela una mezcla de emociones dolor inquietud, rabia y cuidado. Estar en su cuerpo es experimentar una serie de sensaciones físicas y emocionales, desde la molestia causada por los dolores articulares hasta la ira por las dificultades asociadas con el sobrepeso.

El significado de comer adquiere un matiz particular para Beatriz. Si bien reconoce la importancia de la nutrición, también experimenta miedo y placer al enfrentarse a los desafíos alimenticios relacionados con su condición. El acto de comer se convierte en un acto cargado de emociones contradictorias, reflejando su lucha interna por mantener un equilibrio saludable.

El compromiso con la actividad física, en este caso caminar, se presenta como una fuente de alegría y alivio emocional, ya que, a través del ejercicio, encuentra una vía para despejar su mente y mejorar su bienestar general, destacando la importancia del movimiento en la búsqueda de una vida saludable. A medida que la entrevista progresa, ella expresa su preocupación por su estado de salud derivado al peso, incluyendo enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial y enfermedades articulares. A pesar de estos desafíos, muestra una determinación admirable para implementar cambios positivos, desde ajustes en su dieta hasta un mayor compromiso con el ejercicio.

Esta entrevista no solo arroja luz sobre la obesidad y sobrepeso, sino también enfatiza la importancia de la empatía y la comprensión en esta odisea personal.

Persistencia y determinación: El viaje hacia una mejor salud

“sí me gusta mi cuerpo”

Cada entrevista es un universo único de emociones y experiencias personales que ha permitido adentrarse a la compleja realidad que quienes enfrentan el sobrepeso y la obesidad. Una de las entrevistadas es *Clara Inés**, quien compartió su viaje de una década desde que fue diagnosticada por primera vez con obesidad. Para ella, la diabetes fue el detonante que la llevó a tomar conciencia de su condición.

Clara asoció el sobrepeso con la sensación de sentirse “gorda”, revelando como las percepciones pueden influir en nuestra imagen. A pesar de identificarse con emociones positivas como la alegría al pensar en su cuerpo, reconoció que la obesidad la hizo sentir incómoda, aunque ahora se siente más “cómoda y aceptada”.

La relación con su cuerpo es de amor y aceptación, lo cual sorprende al escuchar su determinación afirmando que no cambiará su cuerpo por nada. *Clara* encuentra alegría en la comida y admitió no restringirse en cuanto a la cantidad que come.

En cuanto a la actividad física, *Clara* ha sido más hogareña, aunque está tratando de ser más activa; igualmente enfrenta dificultades para conciliar el sueño y recurre a medicamentos para ayudarla.

A pesar de todo, se siente tranquila acerca de su estado de salud y reconoce la importancia de comprometerse con la actividad física para seguir mejorando. Aunque ha sido diagnosticada con condiciones como hipertensión arterial, diabetes y enfermedades articulares, está decidida de enfrentar estos obstáculos con determinación.

Esta entrevista revela las luchas diarias, pero también la resiliencia y la esperanza que impulsa a estas mujeres a seguir adelante. Cada historia es una lección sobre el poder de la aceptación y la perseverancia en el camino hacia una vida más saludable y plena.

“Navegando entre tranquilidad y preocupación en el camino hacia una mejor salud”

Este título busca capturar la dualidad que experimenta *Alejandra** al enfrentar su sobrepeso, desde sentirse tranquila con su cuerpo actual hasta tomar conciencia por su

salud en general. La frase “navegando entre tranquilidad y preocupación” demuestra la perspectiva emocional en este desafío personal.

La historia de *Alejandra* es un testimonio que ha permitido adentrarse en las complejidades emocionales y personales que enfrentan las mujeres con respecto a su peso. Hace aproximadamente cinco o seis años, Alejandra recibió el diagnóstico de sobrepeso u obesidad, basado en el desajuste entre su peso y talla según el índice de masa corporal (IMC). Este descubrimiento médico marcó el comienzo de su preocupación hacia el cuidado de su salud y bienestar.

Al conversar con Alejandra, se notó una tranquilidad en la relación con su cuerpo actual, aunque subyace una inquietud que no pasa desapercibida. Su percepción del acto de comer es reveladora: lo describe como un placer reconfortante, destacando, la importancia emocional que tiene la comida en su vida. Aunque disfruta cada bocado, ella es consciente de la necesidad de hacer ajustes en sus elecciones alimenticias para mejorar su salud.

La actividad física ha sido parte integral de la vida pasada de Alejandra, quien solía disfrutar de montar bicicleta. Sin embargo, en la actualidad, se ha distanciado de estas prácticas y se limita principalmente a caminar como una rutina matutina. Reconoce la importancia de reintegrar más actividad física en su vida para fortalecer su cuerpo y mente.

El sueño irregular de Alejandra refleja las preocupaciones que la aquejan debido al deterioro gradual de su salud. Aunque ha tomado medidas para reducir la cantidad de

comida que consume, es consciente de la necesidad de adoptar enfoques más significativos para cuidar su calidad de vida.

Aunque Alejandra no ha sido diagnosticada con otras enfermedades relacionadas con el sobrepeso u obesidad, su determinación para mejorar su vida es admirable. Su relato es un recordatorio poderoso de la resiliencia humana y la capacidad de enfrentar desafíos con determinación y optimismo.

Explorando la experiencia: relatos íntimos sobre cuerpo y vida

En el recorrido por los matices de la vida y el cuerpo, cada paso es un diálogo entre la historia personal y la narrativa colectiva. A través de las conversaciones con *Laura**, una voz franca en medio de las preguntas, se revela una travesía con el peso y el tiempo, tejida con una intimidad reveladora.

Laura, quien se presenta con seguridad de quien se conoce bien, desafía etiquetas y las nociones preconcebidas sobre el estigma del peso. “No, no me considero en sobrepeso u obesidad”, responde con un tono claro y sereno; una respuesta que forja la esencia misma de su historia.

Es en la develación de su pasado universitario que se entreteje en la narrativa de como el tiempo y las responsabilidades han moldeado su relación con el movimiento y la alimentación. El ritmo apresurado de la vida laboral ha relegado el ejercicio a un plano de nostalgia, donde el cuerpo, en su propia fluidez, recuerda sus días de fuerza, y flexibilidad. “Recuerdo cuando estaba en la universidad y tenía más fuerza, más flexibilidad, y eso a uno lo hace sentir mal” confiesa una sinceridad que destaca las líneas del tiempo que cruzan su experiencia.

En cada palabra, se despliega una sabiduría de los desafíos cotidianos. Desde el refugio acogedor del hogar, se revela el ritual de la comida como un equilibrio entre el deseo y la responsabilidad. “Si he intentado comer mejor al menos cuando estoy en casa porque se me facilita más”, comparte con una transparencia que muestra el pulso de las decisiones cotidianas.

La entrevista se convierte en un espejo donde se reflejan los matices emocionales. Desde la indiferencia hasta la tranquilidad, Laura dibuja una cartografía de la auto aceptación, de la reconciliación con el cuerpo que habitamos. Cada respuesta, como un pincel en una paleta de emociones, revela la complejidad de una vida marcada por el cambio y la adaptación.

Así, en el corazón de esta historia, yace una reflexión sobre salud que va más allá de las cifras en una balanza. “para mí, el cuerpo necesita estar bien, tener fuerza, tener energía”, declara Laura con una claridad que trasciende a las percepciones superficiales. Es un recordatorio de la importancia de nutrir el cuerpo en todas sus dimensiones: física, emocional y espiritualmente.

En el relato de Laura, se encuentra un eco de nuestras propias experiencias, una invitación a abrazar la complejidad de la vida corporal. A través de su voz, emerge una narrativa de autoconocimiento y búsqueda constante donde el equilibrio se convierte en un viaje que se emprende paso a paso, con cada decisión tomada desde el corazón. Este dialogo es más que una entrevista; es un testimonio revelador de la vida en su forma más auténtica y humana.

"Desnudando emociones: El peso de la autopercepción"

Entendiendo la importancia de abordar estas experiencias con empatía y comprensión, ya que cada relato refleja una compleja relación entre la salud física, las emociones y la autoimagen.

A través de esta entrevista con *Lina**, pude sumergirme en las capas profundas de su experiencia con el sobrepeso. Desde su diagnóstico reciente hasta las razones que la llevaron a consultar, emergió una narrativa marcada por la preocupación y la conciencia sobre su cuerpo y su salud. Lina describe su percepción del sobrepeso con tristeza, revelando cómo los cambios físicos la llevaron a una mayor autoevaluación y conciencia de sus hábitos alimenticios. El estrés y la ansiedad emergen como factores subyacentes que contribuyen a su aumento de peso, destacando la interconexión entre la salud mental y física.

La relación con su cuerpo se tiñe de incomodidad y molestia, reflejando una lucha interna por aceptarse a sí misma. El acto de comer, una vez placentero, ahora se ve envuelto en miedo y preocupación después del diagnóstico, señalando un cambio significativo en su perspectiva.

La falta de actividad física y el impacto en su calidad de sueño refuerzan la complejidad de la experiencia. Lina reconoce la necesidad de un compromiso personal para mejorar su salud, pero enfrenta desafíos en mantener hábitos saludables de manera consistente. Finalmente, el diagnóstico de enfermedades adicionales como diabetes y apnea del sueño destaca las repercusiones más amplias de su situación. A pesar de las preocupaciones, Lina enfrenta dificultades para implementar cambios significativos en su estilo de vida.

“Maternidad, sobrepeso y desafío laboral”

En mi búsqueda por comprender las complejidades del sobrepeso y la obesidad, he tenido el privilegio de conversar con *Nhora**, una mujer cuya historia es un reflejo conmovedor de las luchas y desafíos que enfrentan muchas mujeres en situaciones similares.

Nhora ha estado en este viaje durante cinco años, desde que la fatiga y la falta de energía se apoderaron de su vida diaria. Describe su cuerpo con palabras que resuenan en la conciencia emocional: "pesada", "sin flexibilidad", "incómoda". Estas sensaciones no solo son físicas; son también emocionales y profesionales. Como docente de artes escénicas, Nhora se enfrenta a demandas físicas que su cuerpo ya no puede cumplir plenamente.

La vida de Nhora dio un giro significativo con la llegada de la maternidad, desencadenando un cambio en sus hábitos alimenticios y de ejercicio. Se encontró en un ciclo de rendimiento disminuido, rechazo laboral y, finalmente, una espiral de desesperación y depresión. La palabra "ira" se destaca entre las emociones que ella elige al describir la relación con su cuerpo. Es comprensible, la ira no solo proviene de las dificultades físicas, sino también de las repercusiones emocionales y sociales que el sobrepeso ha tenido en su vida laboral y personal.

Hablando sobre alimentación, Nhora expresa tanto placer como miedo. El placer de la saciedad contrasta con el miedo a las consecuencias físicas negativas que a veces se enfrenta después de comer. Las estrategias que ha intentado para abordar su situación son diversas pero desafiantes: restricción alimentaria, medicamentos para la ansiedad y el ejercicio, las clases de teatro y danza que ella ama pero que ahora siente como una carga física.

A pesar de sus esfuerzos, Nhora siente que la falta de organización le ha impedido avanzar hacia una vida más saludable. Las múltiples responsabilidades la abruman y dificultan el control sobre su bienestar físico y emocional. Lo más conmovedor de la conversación fue su determinación por mejorar. Aunque se ha enfrentado a obstáculos significativos, sigue buscando formas de encontrar equilibrio y bienestar en su vida.

En esta narrativa de autodescubrimiento, Nhora representa no solo a una mujer luchando contra el peso físico, sino a alguien que busca reconciliar su cuerpo con su alma, enfrentando desafíos emocionales, sociales y hasta laborales que son tan significativos como los físicos.

Su historia nos recuerda que el sobrepeso y la obesidad no son solo cuestiones de salud, sino viajes de autodescubrimiento y aceptación personal. Expreso agradecimiento por su valentía al compartir su experiencia, una experiencia que sin duda resuena con muchas mujeres que enfrentan desafíos similares en nuestra sociedad.

“Desde niña para mantener un equilibrio sano”

En la exploración sobre las experiencias personales del sobrepeso y la obesidad en mujeres, se encuentra *María Isabel**, una mujer que abrió las puertas de su mundo con una sinceridad que conmovió profundamente. La conversación reveló una historia marcada por desafíos físicos y emocionales, planteando preguntas sobre la auto comprensión y la esperanza en medio de las adversidades.

María Isabel compartió que su viaje hacia el diagnóstico de sobrepeso y obesidad comenzó a una edad temprana, a los doce años, cuando problemas con sus rodillas la

llevaron al médico. Lo que podría haber sido una consulta rutinaria se convirtió en un punto de inflexión en su vida, al recibir este diagnóstico que iluminó su percepción sobre su cuerpo y su salud.

Al escucharla describir sus emociones, se siente la profundidad de su frustración y su miedo. La frustración por las dificultades físicas que enfrenta diariamente y el temor a un futuro limitado por estas condiciones. María Isabel expresó, cómo su relación con su cuerpo fluctúa entre amor y odio, reflejando la complejidad emocional que muchas mujeres con sobrepeso enfrentan. La lucha de María Isabel no es solo física, sino también emocional y psicológica. La carga académica demandante y la ansiedad alimentaria complican los esfuerzos por manejar su peso y su salud. Sus palabras resaltan la importancia de un enfoque integral para abordar estos problemas, desde el aspecto físico hasta el emocional y mental.

En su relato, María Isabel revela una realidad que va más allá de los números en una báscula. Es una historia de resistencia, de enfrentar desafíos con valentía y perseverancia. Su búsqueda de soluciones prácticas, como consultar con expertos especializados en nutrición; resalta la necesidad de un enfoque personalizado y compasivo en la atención médica.

Al despedirla, reflexioné sobre la importancia de dar voz a estas experiencias. La historia de María Isabel es solo una entre muchas, pero representa la lucha silenciosa y valiente de tantas mujeres que enfrentan barreras físicas y emocionales relacionadas con su peso. Su historia invita a mirar más allá de las apariencias y a abrazar la complejidad de cada individuo.

Relatos profundos de resiliencia y dolor

Al ser testigo que se sumerge en las historias de mujeres que enfrentan el sobrepeso u obesidad, se encuentra una riqueza emocional y reveladora en cada experiencia compartida. A través de entrevistas empáticas como la que conduje con Martha y otras mujeres, las complejidades del sobrepeso se convierten en relatos conmovedores de autodescubrimiento y superación.

*Martha**, durante la entrevista, compartió con sinceridad su percepción del sobrepeso. Para ella, el sobrepeso ha sido una compañía desde su nacimiento, un peso físico y emocional que lleva con determinación. A pesar de las molestias físicas que enfrenta, como el dolor en las rodillas, Martha no se ve a sí misma como enferma, desafiando estigmas y prejuicios. El sufrimiento subyacente se revela en sus palabras cuando describe cómo los hábitos alimenticios de su infancia moldearon su relación con la comida y el cuerpo. La comida, que una vez fue un premio, ahora se enfrenta con una nueva conciencia y equilibrio. Ella reconoce la importancia de una alimentación balanceada para ella y sus seres queridos.

La actividad física, como caminar, se ha convertido en un pilar de su vida diaria, aunque reconoce que el paso del tiempo y la menopausia han traído nuevos desafíos para mantener un peso saludable. Su relación con el sueño refleja una rutina constante, una necesidad vital para su bienestar físico y emocional.

Cada entrevista es una ventana a la humanidad detrás de las cifras médicas. Estas mujeres no solo enfrentan desafíos físicos, sino también emocionales y sociales. La aceptación de su cuerpo, la lucha contra la gordofobia percibida y la búsqueda constante de equilibrio son temas recurrentes que surgen en estas conversaciones

“Navegando Entre Luces y Sombras: Mi Experiencia con el Sobrepeso”

El diagnóstico de sobrepeso, le llegó a *Olga** como una sombra inesperada en mi jornada laboral, en un Enero que marcó una nueva conciencia. Sí, fue en Enero, durante un examen laboral rutinario. En ese momento, una cifra en la balanza me confrontó con una realidad que no había enfrentado antes.

Para mí, el sobrepeso va más allá de un número en una escala. Es un eco emocional que se funde con los cambios físicos de la vida. He subido de kilos, una verdad que se arraiga en la experiencia de años llenos de altibajos. Aunque me considero en sobrepeso, al enfrentarme a mi reflejo, las emociones se deslizan por senderos inesperados. No, la verdad es que no siento rechazo hacia mi cuerpo. Es una contradicción interna que refleja mi aceptación serena de cómo soy.

El tiempo, ese compañero constante en mi viaje, ha sido testigo de los cambios. Al cumplir los 50 años, el cuerpo cambia bastante. Una transición marcada por la ansiedad y los desafíos emocionales que acompañan esta etapa de la vida. La ansiedad se convierte en un punto de inflexión en mi viaje hacia el sobrepeso. La bomba de alimentación también me da mucha ansiedad por comer, y ahí está el problema: una lucha constante entre mis emociones y mis elecciones alimenticias.

La percepción del peso se entrelaza con el rastro de citas médicas y fluctuaciones. Estoy constantemente en el médico, observando subidas y bajadas que marcan mi travesía. Detrás del velo de la ansiedad y los cambios hormonales, encuentro un equilibrio tranquilo con mi cuerpo. Tranquilo, la verdad es que no me afecta. Es una aceptación serena de mí misma, de quién soy en este momento.

Mi relación con mi cuerpo es una danza de aceptación y armonía. “Chévere, así la describo”. Transmito una conexión íntima con mi ser que va más allá de los números en la balanza. Comer se convierte en un acto de sabiduría y consciencia. Sé cómo comer y entiendo las necesidades de mi cuerpo.

Aunque no practico deportes, reconozco la actividad diaria como una forma de movimiento esencial. Camino todos los días, una actividad física cotidiana que nutre mi bienestar. El sueño, un refugio en medio de la batalla diaria, a veces se ve afectado por las tensiones de la vida. A veces no es suficiente, admito. Las sombras del insomnio desafían mi descanso.

Aunque mi salud general es estable, no puedo ignorar la preocupación por el impacto del peso en mi bienestar. Sí, de salud estoy bien, pero siempre deseo mejorar. En esta travesía de autodescubrimiento, sé que hay pasos por dar hacia un bienestar más completo. Claro, sí, de pronto, bajar de peso es un deseo sincero por alinearme con una versión más saludable de mí misma.

Cada pregunta, cada respuesta, es un eco de mi vida en su estado más crudo y revelador. A través de esta conversación, encuentro la fuerza para abrazar mi experiencia, reconocer mis desafíos y celebrar la oportunidad de crecimiento personal en medio de las sombras y las luces del sobrepeso.

En las palabras de Olga se resalta la autenticidad y la profundidad emocional de este relato. Su historia es una ventana a la experiencia misma con el sobrepeso, llena de dificultades, pero también de aceptación y determinación.

Conclusión

En este viaje de las experiencias significativas y emotivas que enfrentan las mujeres con respecto al sobrepeso, se revela una narrativa profunda y multifacética que va adentrándose en la realidad de lo que es estar en los zapatos de estas personas. Estos relatos iluminan las complejidades de vivir con obesidad, resaltando los desafíos físicos, emocionales y sociales que estas mujeres enfrentan diariamente. El sobrepeso y la obesidad influyen como una cicatriz en la percepción del cuerpo y la identidad de la personal. Las mujeres entrevistadas expresan como pelean el estigma asociado al peso, tanto desde la presión externa de la sociedad como desde sus propias percepciones. La nostalgia por los días de mayor fuerza y flexibilidad se mezcla con la frustración y tristeza por la pérdida de estas capacidades, donde esta lucha consigo mismas por la auto aceptación es un tema recurrente, mostrando como la auto percepción puede ser una fuente de angustia y desafío.

Esta cotidianidad que enfrentan abarca desde la gestión del tiempo hasta las mismas elecciones de hábitos alimenticios saludables. La vida laboral y las responsabilidades familiares a menudo relegan la actividad física y la nutrición adecuada a segundo plano, creando así un ciclo vicioso difícil de romper. La relación con la comida es compleja, fluctuando entre placer y la culpa, afectada por factores emocionales como estrés y ansiedad; por lo cual su salud integral, que incluyen tanto en el bienestar físico como emocional, emerge como una prioridad que resulta también ser un reto constante al cumplir.

Al cómo se desahogan con impactantes sentimientos de tristeza, frustración y a veces desesperación expresando la falta de energía como limitaciones físicas que afectan no solo su salud, sino su calidad de vida y las relaciones interpersonales. Desde el nivel

social, el estigma y la discriminación añaden una capa adicional de dolor, afectando su autoestima y la percepción de valor personal.

A pesar de los desafíos y luchas repetitivas, hay una notable resiliencia y búsqueda continua de equilibrio y bienestar. Ellas comparten sus estrategias para enfrentar sus situaciones precarias, desde cambios en la dieta y el ejercicio hasta el manejo de estrés y el control de apoyo emocional. La reflexión sobre la necesidad de cuidar el cuerpo en todas sus dimensiones desde la física, emocional, y espiritual es un campo recurrente que resalta la importancia de una visión holística de la salud.

Las historias compartidas en este capítulo nos abren los ojos para reflexionar sobre la complejidad de la experiencia femenina frente al sobrepeso y la obesidad. Nos recuerdan que detrás de cada número en la balanza hay vidas llenas de dificultades, dolores, logros, emociones y aspiraciones; por lo cual es esencial abordar estas vidas con empatía y comprensión, reconociendo que la salud, el bienestar múltiple son profundamente personales, ya que estos relatos inspiran a considerar la salud desde una perspectiva integral, donde el equilibrio entre el cuerpo, la mente y espíritu es fundamental para la calidad de vida de estas mujeres.

Referencias:

Álvarez, D.V.O. (2022) *En colombia más del 50% de la Población Sufre de obesidad, El Tiempo*. Disponible en: <https://www.eltiempo.com/salud/en-colombia-mas-del-50-de-la-poblacion-sufre-de-obesidad-657528> (Ingresado: 10 May 2024).

Díaz Piraneque, W, Sánchez Beltrán, D y Cuellar Pajarito, J. (2023). *Obesidad y mujer. Retos del siglo XXI, entrevista 2*. Universidad Santo Tomás.

Pataquiva Moreno, A. V. (2020). *Auto concepto y Autopercepción de las mujeres con obesidad y sobrepeso entre 18 y 37 años de los estratos 1 y 2 de las comunas de la ciudad de Girardot* (Doctoral dissertation).

Raich, R. M. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances en psicología Latinoamericana*, 22(1), 15-27.

Soto-Montero, F. E., Guevara-Valtier, M. C., & Valdez-Montero, C. (2017). Composición y percepción de la imagen corporal en mujeres adultas. *Ra Ximhai*, 13(2), 97-103.