



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA**

**OBESIDAD COMO UN PADECIMIENTO
CONSTRUIDO PSICOSOMÁTICAMENTE**

**T E S I S E M P Í R I C A
PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A:
LUNA MIRNA SANTAMARÍA MIMILA**



IZTACALA

**Directora: Lic. Arcelia Lourdes Solís Flores
Lic. Gerardo Abel Chaparro Aguilera
Dr. Sergio López Ramos**

TLALNEPANTLA, EDO. DE MÉXICO.

2005



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A Dios

Agradezco que me hallas dado una segunda oportunidad de seguir aquí no se porque, pero por algo será, algo me tienes destinado.

Muchas Gracias

A mi Papá

Aunque no te conocí mucho tiempo, yo te quiero mucho, siendo que yo se que en todos momentos tú estas a mi lado, eres mi Ángel Guardián, y gracias a que conociste a mi mamá yo existo. Te Quiero con todo mi corazón y nunca te voy a olvidar, te recordare hasta el último día de mi vida.

A ti Mamá

Por ser de esas personas que siempre haz estado conmigo en las buenas y en las malas, en momentos de felicidad y desgracia. Sobre todo porque gracias a ti soy lo que soy, ya que sin tu dedicación mis hermanos y yo no seríamos personas de bien. No solo eres mi madre, si no también mi amiga y confidente.

Gracias por existir

Te quiero con todo mi corazón Mamá.

A mis Hermanos

A los dos les doy las gracias por apoyarme, quererme y hacerme enojar, se que no somos perfectos pero saben una cosa nunca dejaremos de ser hermanos, estaremos siempre juntos.

Los quiero mucho.

A Arcelia

Te quiero dar las gracias por asesorarme y sobre todo por aguantarme, por no ser solo mí maestra si no también mi amiga, la cual me ha escuchado, dado consejos y ha sido una persona muy buena conmigo. Me has ayudado a escuchar mi cuerpo y a curar mis dolencias. Nunca cambies, sigue tal y como eres.

Gracias

Te quiere, estima y aprecia Mirna.

Al maestro **Chaparro**, Al **Dr. Sergio**, primero por ser mis sinodales, gracias.

Junto con todas las maestras (Arcelia, Irma, Margarita, Norma, Oliva) gracias por enseñar una nueva forma de comprender al cuerpo, ya que esto nos permite saber que las enfermedades que tenemos no aparecen por arte de magia, tienen un origen, y sobre todo que a partir de eso he comenzado a escuchar mi cuerpo.

Gracias

A todos mis maestros (as) que me formaron desde el Kinder hasta la Universidad ya que cada uno coopero con un granito de lo que soy y seré.

A mi sobrino, cuñada y José, que con su llegada cambiaron mi vida para bien, agrandando mi familia.

Los quiere Mirna

A mis amigas Dani, Chayo y Lidia

Por que siempre me han demostrado que son mis amigas, ya que han estado conmigo tanto en momentos alegres como difíciles, han sabido escucharme, apoyarme y en si por todo.

Las quiero y estimo, espero que nuestra amistad dure por siempre.

A todas las personas que colaboraron en la elaboración de esta tesis, que tuvieron la confianza de abrirme sus corazones para contarme su vida, ya que sin sus testimonios esta tesis no hubiera sido posible.

Gracias.

Gracias en especial a las siguientes personas que han estado en algún momento de mi vida a mi lado brindándome su amistad, cariño y comprensión: Pilar, Julio, Elizabeth, Mario, Erika, Ana, Daniela, Alejandro, Rosario, Lidia y a todos mis amigos y compañeros de grupo.

A mi Abuelita Juanita

Gracias por haberme brindado su tiempo, cuidado y comprensión, que a pesar de sus años cada día me sorprende más por sus ganas de vivir.

Te quiero mucho.

A mi cuerpo

A ti en especial te quiero agradecer, ya que tú has estado conmigo desde siempre y vas a estar conmigo hasta el último día de mi vida, siendo que tú eres el reflejo de lo que soy y seré.

Gracias Dr. Dante, Dr. Platas, enfermera María Luisa (y a sus colaboradores) por ayudarme en los momentos más difíciles de mi vida, ya que sin su ayuda no hubiera llegado hasta aquí.

**Gracias a la UNAM por darme la formación profesional.
ORGULLOSAMENTE UNIVERSITARIA**

ÍNDICE

RESUMEN.....	1
INTRODUCCIÓN.....	2
CAPÍTULO 1. OBESIDAD DESDE EL PUNTO DE VISTA ALÓPATA.....	8
1.1. ¿Qué es la obesidad?.....	14
1.2. Tipos de obesidad.....	16
1.3. Epidemiología de la obesidad.....	18
1.4. Causas de la obesidad.....	22
1.5. Tratamientos de la obesidad.....	27
1.5.1. Tratamiento dietético.....	27
1.5.2. Ejercicio físico.....	30
1.5.3. Tratamiento psicológico.....	31
1.5.4. Tratamiento farmacológico.....	33
1.5.5. Tratamiento quirúrgico.....	35
1.5.6. Otros tratamientos.....	37
1.6. Complicaciones de la obesidad.....	38
1.7. Prevención de la obesidad.....	43
CAPÍTULO 2. OBESIDAD DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LO CORPORAL Y LO PSICOSOMÁTICO.....	46
2.1. La sociedad y la cultura.....	47
2.2. El cuerpo dentro de la sociedad.....	50
2.3. El cuerpo como mercancía.....	56
2.4. Fragmentación corporal.....	59
2.5. Lo corporal y lo psicosomático.....	61
2.6. La obesidad como enfermedad psicosomática.....	75
2.7. Alternativas para el tratamiento de la obesidad desde la perspectiva de lo corporal y lo psicosomático.....	77
CAPITULO 3. OBESIDAD COMO UN PADECIMIENTO CONSTRUIDO PSICOSOMÁTICAMENTE.....	80
3.1. Metodología.....	81

3.2. Cuadro General de Datos.....	85
3.3. Categorías.....	86
3.3.1. Relación Familiar.....	86
3.3.2. Alimentación.....	97
3.3.3. Concepción del cuerpo.....	104
3.3.4. Enfermedades.....	118
3.3.5. Emoción y sabor predominante.....	127
3.4. Análisis de los Resultados.....	128
3.5. Conclusiones.....	168
REFERENCIAS.....	175
ANEXOS.....	181
Anexo 1	
Anexo 2	

RESUMEN

La obesidad es una enfermedad crónica degenerativa que en los últimos años aumenta día con día tanto en la población de México como en la de todo el Mundo, por lo que existe una seria preocupación por combatirla, aunque se han desarrollado un sin fin de métodos para éste fin no siempre se ha tenido éxito, ya que si así fuera no habría índices tan altos de personas que padecen y mueren por las complicaciones que trae consigo la obesidad (diabetes, hipertensión, problemas cardíacos...), por lo que el objetivo de esta tesis es analizar como se dio el proceso de construcción, desarrollo y mantenimiento de la obesidad como enfermedad psicosomática en hombres y mujeres de 18 a 65 años de edad a partir de su historia de vida.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad existe una seria preocupación por la salud de la población siendo que en los últimos años ha aumentado la demanda de atención del servicio médico tanto a nivel público como privado por enfermedades crónico degenerativas entre las que se pueden mencionar a la diabetes mellitus, varios tipos de cáncer, hipertensión arterial, cardiopatías, enfermedades respiratorias, obesidad, entre otras.

Por la que existe un interés en particular es por la obesidad ya que aunque no esta reportada como una de las principales causas de muerte si existe una íntima relación con enfermedades como lo es la diabetes mellitus, la hipertensión, enfermedades cardiovasculares, enfermedades osteoarticulares, entre otras, que si están consideradas dentro de las principales causas de mortalidad tanto en la población mexicana como en la del mundo. Por lo que es importante conocer la explicación alópata que existe de la obesidad.

La obesidad esta caracterizada por una acumulación excesiva de grasa, la cual constituye un factor dañino para la salud y el bienestar, debida a un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético (Sunyer, 1999).

Autores tales como Krause (1995), MacLaren y Meguid (1993) entre otros concuerdan que el mejor método para llevar a cabo una valoración para determinar si se es o no obeso, se basa en el índice de masa corporal (IMC), el cual es calculado mediante la siguiente formula: $\text{Peso (Kg.)} / \text{Estatura (m)}^2$. El resultado se interpreta de la siguiente manera: un IMC de 20-24.9 es considerado como peso normal, de 25-29.9 Obesidad Grado I (sobrepeso), de 30-40 Obesidad Grado II y un índice >40 es Obesidad Grado III (Obesidad mórbida).

Dentro de las causas de la obesidad se ha encontrado un componente genético que fue descubierto por el equipo de Cambridge, quienes se dieron cuenta de la existencia de un defecto en el gen que controla el peso, esto se encontró en dos primos de origen asiático, quienes al nacer presentaban un peso normal, pero que comenzaron a ganar peso siendo que uno a la edad de dos años pesaba 30 kilos y el otro con 8 años pesaba

88 kilos, estos dos primos presentaban un defecto en el gen que se encarga de la producción de la hormona leptina la cual esta encargada de la regulación del peso corporal (Horizontes Salud, 1999).

La obesidad puede estar provocada por síndromes neuroendocrinos como pueden ser el hipertiroidismo, el síndrome de Cushing, la castración, la insuficiencia ovárica, el síndrome del ovario poliquístico (Stein-Leventhal), lesiones hipotalámicas, entre otros (Morgan y Weinsier, 2000). León (2001) menciona otras causas que provocan la obesidad como son: los hábitos de alimentación, falta de afecto, ternura, protección, atención, seguridad, la desintegración familiar, ver varias horas la televisión, el sedentarismo, entre otras.

Existen varios tratamientos para combatir la obesidad, entre estos se pueden encontrar (Fujioka, 1997., Álvarez, 2002., Martín, Díaz, Motilla y Martínez, 2000):

- *Tratamiento dietético:* el cual puede estar basado en una dieta hipocalórica de 1,000 a 1,500 Kcal., dietas muy bajas en calorías (800 Kcal.) las cuales solo se recomiendan en hospitalización y bajo estricta vigilancia medica, entre otras dietas.
- *Ejercicio físico:* el cual se recomienda por lo menos tres veces por semana, ya que va de la mano con la prescripción de una dieta, además de que combate una de las causas de la obesidad el sedentarismo.
- *Tratamiento psicológico:* en el cual se emplean las técnicas de modificación de conducta, técnicas de relajación para controlar los patrones de ansiedad, asimismo como trabajar con la autoestima del paciente, etc.
- *Tratamiento farmacológico:* que es la administración de determinadas dosis de un medicamento que puede estar encaminado a inhibir la absorción de grasas (tetrahidrolipostatina), los inhibidores del apetito (anfetamina, fentermina, fenproporex, fenfluramina, fluoxetina), fármacos termigénicos (hormonas tiroideas, cafeína, nicotina) entre otros.
- *Tratamiento quirúrgico:* dirigido a la aplicación de técnicas quirúrgicas que proporcionan una restricción gástrica (G.V.A, Gastro-gastrostomía anilla) o el añadir un cortocircuito intestinal al nuevo reservorio gástrico (técnica de Salomo, corto circuitito gástrico Torres Oca y Sugería), a lo cual se le da el

nombre de cirugía bariátrica, que se recomienda a pacientes con obesidad mórbida.

Existen otro tipo de tratamientos que no son médicos que se vende y están principalmente dirigidos a personas con obesidad, siendo que son un blanco fácil de consumidores, ya que diversas empresas se hacen ricas a costa de ellos. Entre estos productos se pueden encontrar: las cremas reductoras, las fajas, los aparatos de ejercicios, pastillas, infusiones, diversos tipos de té, pans reductivos, entre otros, dirigidos a combatir la obesidad, pero que son dañinos ya que si bajan de peso rápidamente, pero que traen complicaciones con el paso del tiempo. Siendo que se vende la idea de productos milagrosos que terminan con la obesidad, sin importar la vida de las personas que la padecen.

Las personas que padecen de obesidad son blancos fáciles para consumir productos para bajar de peso ya que dentro de nuestra sociedad se promueve un estereotipo de belleza que no concuerda ni se acerca a la realidad de la población mexicana. Siendo que por todos los medios de comunicación bombardean con mujeres que son delgadas (llegando hacer esqueléticas), con ojos de color, altas, bonitas, entre otras características, lo mismo sucede con los hombres (musculosos, fuertes, varoniles, delgados, con el lavadero marcado, etc.). Ya que en esta sociedad mercantilista esto es sinónimo de éxito y prestigio social, por lo que todo lo que no se acerca a este ideal de belleza es mal visto, devaluado, despreciado. Consecuentemente a esto las personas para alcanzar o acercarse al ideal de belleza realizan modificaciones externas a su físico por medio del uso de: ojos de color de contacto, cirugías reconstructivas, liposucciones, el empleo de cremas rejuvenecedoras, maquillajes, tintes, dietas, joyas, perfumes, productos para adelgazar, ropa, entre otros. Que hacen que las personas se sientan bien por un tiempo, pero que este bienestar y aceptación son pasajeros, porque no es un cambio real de la persona sólo de su físico.

Hoy en día se le esta dando gran importancia a la prevención de la obesidad por parte del sector de salud, pero este interés no es por el bienestar de la población sino porque la obesidad es una de las enfermedades que esta asociada como ya se mencionó a enfermedades crónico degenerativas que están dentro de las principales causas de muerte tanto en nuestro país como a nivel mundial, de las cuales el tratamiento tiene

costos muy altos. Dentro de las medidas de prevención que se han tomado para prevenir y combatir la obesidad se encuentran: la detección precoz desde la infancia, una concientización de la población sobre las complicaciones que ésta tiene, una educación sobre cuales son los hábitos de alimentación que deben de seguir, promover una vida activa, realizar ejercicio por lo menos tres veces a la semana, entre otras.

Con lo anterior se puede apreciar claramente que la obesidad es un padecimiento que esta dentro del un cuerpo que está visto como fragmentado, como consecuencia de esto se dan explicaciones y tratamientos fragmentados en donde no se concibe al cuerpo como un ente integrado con el individuo, el cual esta en constante interrelación con el mismo y con todo lo que le rodea. Claramente al fragmentar el cuerpo se esta dentro de una concepción dualista y mecanicista. Agregando a esto que el cuerpo es visto y se ha convertido en una mercancía, el cual produce y consume dentro de la sociedad. Siendo que al cuerpo se le niega la posibilidad de pensar y sentir, promoviendo solamente en él la competencia, siendo que en esta sociedad el tener más ha adquirido un valor de superioridad, es decir, yo soy más si tengo... por lo que las personas que habitan este planeta van perdiendo el sentido a la vida enfrentándose constantemente al deseo de morir.

Lo que ha conseguido este tipo de sociedad es que las personas no escuchen y sientan su cuerpo, y cuando lo sienten por medio del dolor lo niegan ya sea tomándose algún medicamento producto de la fragmentación del cuerpo (medicina alópata): trabajando, llevando una mala alimentación, abusos, drogadicción, prostitución, alcoholismo, comiendo en exceso, entre otros.

Consecuentemente el cuerpo desarrolla defensas como puede ser la manifestación de un simple dolor hasta el desarrollo de una enfermedad crónico degenerativa en este caso la obesidad, a la cual solo se le ha dado respuestas momentáneas por parte de los profesionales de la salud, quienes vende la idea a las personas de que es algo normal con lo cual pueden vivir por el resto de su vida, que no son los únicos que la padecen, ni los últimos.

La obesidad es un padecimiento que ha sido estudiada desde diferentes ángulos que siguen y van a seguir realizando investigaciones desde el punto de vista dualista, no hay

que negar que han tenido grandes hallazgos que han servido para aminorar y dar respuesta a las demandas de la población. Una de estas ciencias es la psicología que a dado respuestas a los problemas de los seres humanos, respuestas que están basadas en la conducta, el inconsciente, en las relaciones interpersonales, en la mente, entre otras explicaciones que siguen cayendo dentro de una concepción dualista, donde separan la mente del cuerpo, ya que hacen generalizaciones del porqué sucede determinado problema en los seres humanos dejando de lado que cada ser humano es único, que tiene una manera de sentir y vivir en un tiempo y espacio geográfico determinado, que el individuo esta integrado por una mente y un cuerpo que se encuentran en íntima relación, donde no existe mente sin cuerpo, ni cuerpo sin mente.

Por lo que dentro de la psicología se propone una nueva perspectiva que entiende a la enfermedad de diferente manera. En donde se ve a la enfermedad como una construcción por años de un proceso corporal que se manifiesta en un proceso psicosomático que consume al individuo día a día, que se fue construyendo desde la infancia hasta la edad actual, que es producto de un todo integrado por factores sociales, psicológicos y biológicos, donde el individuo vive en un tiempo y espacio geográfico dentro del cual adquirirá un estilo de vida para poder desenvolverse. En esta propuesta no se hacer una fragmentación del cuerpo y la mente, sino que se ven como una unidad. Se emplea la concepción del cuerpo que maneja la medicina tradicional china para poder entender como se fue desarrollando el proceso psicosomático que es sostenido por la siguiente analogía: el cuerpo es visto como un microcosmos que se encuentra en armonía, sin embargo, éste puede ser desequilibrado, por ejemplo: por una mala alimentación, en lugar donde vive, como expresan sus sentimientos y emociones (si tiene odios, resentimientos, apegos, etc.). Además se apoya en la teoría de los cinco elementos que plantea cada elemento tiene una relación con los órganos, por ejemplo la vejiga y los riñones con el agua.

López (2002b) dice que la medicina tradicional china sostiene que un sentimiento o emoción se relaciona con un órgano y viceversa. Si existe un dominio de la emoción sobre el órgano se instala en éste, produciendo un desequilibrio energético. Por lo que se puede ver que si un órgano es afectado, produce un cambio en el otro, siendo que con esto se comprueba que los órganos no son autónomos. Entendiendo que todas la emociones y los sentimientos que las personas sienten y experimentan la afecta directamente ya que causan una ruptura en el equilibrio que tiene su microcosmos

(cuerpo) y de esto dependerá la forma en que construyan su proceso psicosomático que podrá manifestarse desde un dolor hasta el desarrollo de una enfermedad crónica degenerativa, como un mecanismo de defensa para tratar de mantener el equilibrio.

Por lo que dentro de esta perspectiva se hace una historia del cuerpo desde la infancia hasta la edad actual, para ver como se fue dando el proceso de construcción de la enfermedad, para poder así lograr el restablecimiento del equilibrio en el microcosmos (cuerpo) para que las personas tengan una posibilidad de mejorar su calidad de vida. En donde se trata de que la persona se responsabilice de sus actos que sea capaz de sentir y escuchar su cuerpo, no dejándole la tarea a los demás.

La siguientes tesis esta integrada en primera instancia por el capítulo 1 donde se abordo la concepción alópata de la enfermedad en donde se incluye el paradigma cartesiano, qué es la obesidad, tipos de obesidad, epidemiología de la obesidad, causas de la obesidad, tratamientos de la obesidad dentro de la medicina, otros tratamientos, complicaciones de la obesidad y prevención de la obesidad. Ya en el capítulo 2 se habla sobre la perspectiva de lo corporal y lo psicosomático donde incluye temas como: la sociedad y la cultura, el cuerpo dentro de la sociedad, el cuerpo como mercancía, lo corporal y lo psicosomático, la obesidad como enfermedad psicosomática y alternativas para el tratamiento de la obesidad desde la perspectiva holística. Y el capítulo 3 en el cual se hace un análisis de los resultados en forma cualitativa por medio de categorías y análisis de éstas a partir de la construcción de la enfermedad y por últimos unas conclusiones. Concluyendo que la obesidad es una construcción a lo largo de nuestras vidas, la cual se asume como una actitud ante la vida.

CAPITULO 1.

OBESIDAD DESDE EL PUNTO DE VISTA

ALÓPATA

CAPITULO 1. OBESIDAD DESDE EL PUNTO DE VISTA ALÓPATA

“Año tras año gastan su dinero muchas personas inútilmente, en exámenes médicos y clínicos. Pierden su dinero, porque el mal que les aqueja no es una enfermedad que pueda demostrarse por medio de radiografía o laboratorios”.
Anónimo.

En la actualidad se cuestiona porque el mundo se encuentra en crisis, cuyas manifestaciones se aprecian en el desempleo, la violencia, la criminalidad, la locura, la crisis energética, las depresiones, entre otras. Lo cual es el resultado de una visión del mundo mecanicista, que fue fundada principalmente por Descartes y Newton.

Descartes estableció los fundamentos de la nueva ciencia, siendo que decía que la ciencia debía de ser la que permitiera distinguir la verdad del error, partiendo de dudar de todo para llegar a la verdad (duda metódica). Donde claramente se aprecia la certeza fundamental de todo esta en su frase “Pienso, luego existo”. Por lo que postula que con el pensamiento y la razón se puede alcanzar la verdad, fundamentándose en las matemáticas. Por lo que el método (cartesiano) que propone para adquirir el conocimiento se basa en: 1) el enunciado del problema (complejo); 2) dividir el problema en sus unidades más simples, 3) cuantificarlo, y 4) volverlo a unir (Capra, 1998). Sin embargo, su postulado fue mal interpretado, siendo que cambio radicalmente la concepción de la verdad y del universo, viendo simplemente a un todo desintegrado.

Sin embargo, se puede ver que este método separa a la razón de la materia, además de ser reduccionista (donde todo debe de ser reducido en sus partes más simples). Ve al universo como una enorme máquina, que esta constituida por dos unidades básicas: el movimiento y la materia. Consecuentemente considera que la mente y el cuerpo, el sujeto y el objeto son entidades dispares, es decir, separa a la mente del cuerpo y al sujeto del objeto, por lo que

solamente entre estos existe una interacción mecánica. Donde se da un cambio drástico de organismo a máquina.

Isaac Newton fortaleció las concepciones de Descartes, formulando leyes que apoyaban sus descubrimientos. Newton consideraba que la tierra giraba alrededor del sol, que todos los fenómenos estaban constituidos por átomos en movimiento, también al igual que Descartes veía al sistema solar como una gran máquina sujeto por fuerzas de la gravedad, postulando que el tiempo y el espacio son absolutos (Berman, 1999).

El paradigma cartesiano a pesar de que es antiguo se encuentra vigente en el modelo biomédico (modelo alópata) de la sociedad actual. Donde el hombre es visto como una máquina y a la enfermedad como una falla en algún lugar de esa máquina, por lo cual la función del médico es buscar donde se encuentra la falla y repararla conforme a la linealidad de causa-efecto. Donde se puede ver que los avances de la medicina del siglo XX se fundamentan en esta concepción (Capra, 1998). Un ejemplo muy típico de esto se ve en las operaciones ya sea de la vesícula o de la apéndice, donde si éstas ya no sirven y están causando problemas son extirpadas, siendo que interfiere con el buen funcionamiento de la máquina (hombre). Y esto mismo les sucede a las máquinas si una pieza de ésta ya no sirve es reemplazada por otra en buen estado, como es en el caso de los trasplantes de órganos en medicina.

El modelo médico en la actualidad ha logrado imponer su hegemonía ya que es el único que según el tiene una referencia científica e ideológica que legitima las acciones contra la enfermedad, asimismo tiene y tiene el poder y control para determinar e imputar la culpabilidad de la manifestación de la enfermedad y de llevar conductas de riesgo, decide que conducta es o no considerada una enfermedad, que tipo de medicamento se va emplear, ya que aparentemente tiene medicamentos para cada enfermedad y sino esta en la búsqueda constante de medicamentos para curar a los individuos (Menéndez, 1990). Sin embargo, hay que ver que para poder tener acceso a una atención médica se tiene que contar con dinero y es no es desconocido que en México existe un alto índice de pobreza, por lo que muy poca parte de la población cuenta con un servicio medico. Es muy claro en el siguiente

ejemplo: no es la misma atención que recibe un millonario en el hospital los Ángeles, mejor no nos vamos lejos en El Cetro Médico la Raza, que si llega un pobre al mismo hospital ya que ni siquiera tendría la oportunidad de ser atendido (sino esta asegurado), siendo que no cuenta con los medios económicos para una atención digna, no se diga para ir con un doctor particular es lo mismo, todo cuesta, la consulta, las medicinas, todo. Entonces se ve que el modelo médico ejerce control y discriminación para prestar sus servicios a la población, limitándola sólo para los que cuentan con medios económicos (dinero). Cómo lo llama Menéndez (1990), el modelo médico es un marco de relaciones mercantiles de salud/enfermedad. Esto también se ve en cual es la forma de morir de una persona con cualquier enfermedad terminal que cuente con medios económicos, es decir, una desigualdad social ante la muerte.

Aunque el modelo médico se preocupa aparentemente por la salud de los trabajadores y de su familia, esto no es de gratis ya que cobra sus servicios y sobre todo porque el trabajador produce la mano de obra y sino da una atención no tiene ganancias.

Si bien es cierto que el modelo alópata ha arrojado resultados espectaculares, es evidente que muestra cada vez más limitaciones. Por ejemplo, el empleo de fármacos que curan determinadas enfermedades, generalmente traen aparejados desequilibrios en otras áreas de la salud humana multiplicando los problemas. Es decir, curan una enfermedad pero a la largan causan otra, asimismo el inventar sustancias o fármacos que en vez de beneficiar la salud son nocivos (Menéndez, 1990).

En la medicina se busca una causa para cada enfermedad pero esta especificidad, no concuerda con la complejidad de la enfermedad, siendo que una misma enfermedad afecta de manera distinta a diversas personas, pero aquí el enfermo no es el objeto de estudio sino la enfermedad, quien es considerada el enemigo a vencer, por lo que hay que desarrollar armas para combatirla.

Un aspecto que llama la atención en particular dentro de ámbito de la medicina, es el consumo médico de los individuos, siendo que se encuentran diferencias en el

comportamiento sanitario de los miembros de las distintas clases sociales, lo cual es un resultado de las esperanzas de vida y el grado de desgaste físico desigual de las distintas clases sociales.

Boltanski (1975) dice que la propensión a las enfermedades funcionales es principalmente el signo de una actitud para sobreinterpretar los mensajes del cuerpo, es decir, para observar, seleccionar y atribuir a las clases de sensaciones mórbidas (síntomas), que los individuos no perciben o a las cuales no prestan atención.

Conforme con lo que menciona Boltanski se puede ver una clara justificación del modelo médico de porque en muchos de los casos sus intervenciones no son cien por ciento efectivas, ya que los enfermos no son capaces de verbalizar sus síntomas en forma clara, avalando esto con que las personas de clases superiores tienen una mayor capacidad para verbalizar sus síntomas. El médico se considera un Dios frente al enfermo, ya que lo ve como un simple objeto (característico del paradigma cartesiano), lo cual se ejemplifica con las acciones del médico ante el enfermo, ejerciendo una relación de poder (autoridad), por lo que el enfermo debe de asumir un rol de conformidad ante el médico, siendo que este último tiene la verdad en sus manos, un ejemplo clásico es cuando entre médicos hablan frente al enfermo de su enfermedad como si este no estuviera presente.

Cual es la respuesta a estas diferencias que existen entre las clases sociales para la capacidad de percibir los mensajes del cuerpo (los síntomas de su enfermedad). Aunque parece que no deberían de existir tales diferencias, la respuesta es afirmativa siendo que como dice Boltanski (1975) esto depende de los usos que le dan a su cuerpo, los cuales se determinan en el grado que los individuos obtienen sus medios materiales de existencia de la respectiva actividad física, de la venta de mercancías que son producto de esa actividad o del aprovechamiento de la fuerza física y de su venta en el mercado de trabajo.

En el caso de las clases populares los individuos prestan menos atención a su cuerpo, siendo que están más obligados a actuar físicamente, en cambio en las clases medias y superiores, aumenta la actividad intelectual lo que conlleva a que tiendan a establecer una

relación conciente con su cuerpo, por lo que tienen una percepción y expresión más clara de sus sensaciones. Otros aspectos que también influyen en los usos que les den a sus cuerpos, es la forma de alimentación, el tipo de deporte que realicen, al consumo mercantil que tengan, entre otros.

Como consecuencia de la concepción mecanicista y dualista del cuerpo, éste es visto y se ha convertido en una mercancía, el cual produce y consume dentro de la sociedad, negándole la posibilidad de pensar y sentir, promoviendo solamente en él la competencia, siendo que en esta sociedad el adquirir más ha adquirido un valor de superioridad, es decir, yo valgo más y soy más, si tengo... por lo que las personas que habitan este planeta van perdiendo el sentido de la vida, enfrentándose constantemente al deseo de morir. Esta sociedad basada en el modelo mecanicista ha conseguido que las personas no escuchen, ni sientan su cuerpo por medio del trabajo, llevando una mala alimentación, abuso en todas sus manifestaciones (comida, alcoholismos, drogadicción, prostitución, entre otros). Por lo que el cuerpo ha tendido a desarrollar defensas como puede ser la manifestación de un simple dolor hasta el desarrollo de una enfermedad crónico degenerativa, a las que solo se les han dado respuestas momentáneas por parte de los profesionales de la salud, quienes hábilmente vende la idea a las personas de que es algo normal con lo cual pueden vivir por el resto de su vida, que no son los únicos que la padecen, viendo al enfermo como una máquina, olvidándose de que están tratando con seres humanos y no simplemente objetos, siendo que ellos mismos tienden a adoptar el rol de enfermos.

Al decir que el modelo alópata (médico) ha tenido grandes aportaciones y resultados espectaculares. Sin embargo, sus hallazgos sólo han servido para aminorar las demandas de la población. Pero nace la pregunta de porqué en la actualidad se han incrementado alarmantemente los índices de mortalidad por enfermedades crónico degenerativas con son: diferentes tipos de cáncer, obesidad, alcoholismo (cirrosis hepática), diabetes mellitus, hipertensión, cardiopatías, enfermedades respiratorias, entre otras. Por qué no ha encontrado las armas en contra de éstas enfermedades, además de que día con día se desarrollan más enfermedades de las cuales no encuentran explicación alguna. Será que el paradigma cartesiano en el cual se fundamentan no es el camino adecuado siendo que ve al

hombre como una máquina, el cual puede ser reparado, si desde este punto de vista este paradigma es la verdad, entonces porque no la ha alcanzado. Entonces cual sería un mejor camino, para darle una respuesta a las demandas de la población tanto en México como en las poblaciones del mundo.

Dentro de lo que son las enfermedades crónicas degenerativas por la que existe un interés en particular es la obesidad, en donde en este capítulo se abordará la perspectiva alópata de ésta enfermedad, para ver que es lo que ha encontrado conforme a la realidad cartesiana de la obesidad. Siendo este conocimiento fundamental para poderla abordar posteriormente desde el paradigma de lo corporal y lo psicosomático.

1.1. ¿Qué es la obesidad?

En los últimos años y gracias al esfuerzo de muchas sociedades científicas, en España fundamentalmente a la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) y a la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), se ha logrado acuñar el concepto de obesidad como enfermedad crónica y que constituye el primer problema de salud en cuanto a número entre las enfermedades metabólicas, y que requieren una mayor atención, cuidado y tratamiento por parte de la asistencia primaria y atención especializada para concienciar a los médicos, enfermos, instituciones públicas y privadas, de que es un problema de todos y que todos tenemos que abordar (Moreno, Jiménez y Ranera, 2002).

El interés en la obesidad por parte de la medicina se debe principalmente porque crea una carga financiera muy importante para la economía nacional. Fujioka (1997) menciona que el costo total del cuidado directo de los pacientes y el costo indirecto por pérdidas en la productividad asociadas con enfermedades relacionadas con la obesidad se cálculo en 68,800 millones de dólares. Con lo anterior se puede ver que el interés por la obesidad está basado en el gasto económico que ésta conlleva, siendo claro que realmente no importa la salud del enfermo, sino que sea productivo y no cause pérdidas económicas.

A simple vista es muy fácil clasificar a una persona obesa. Sin embargo, dentro de términos médicos resulta difícil, en un principio se propuso el parámetro de que el peso ideal era el indicado por la estatura, es decir, si una persona media un metro sesenta y nueve centímetros debería de pesar 69 kilogramos, considerándose que los individuos que tenía kilos superiores a sus centímetros en la estatura eran considerados obesos. Posteriormente esta clasificación fue rechazada, ya que no se podía aplicar a los pacientes que retenían líquidos, mujeres embarazadas y a los atletas. Además de que este criterio no era adecuado, siendo que existen varias razones por las que el peso varía (la edad, el sexo, las condiciones de tomar el peso, la complexión corporal, entre otras).

Aguilar (1990) dice que la obesidad es un trastorno metabólico que nace con la humanidad siendo que la historia nos ha demostrado que muchos hombres celebres han sido obesos, caracterizándose por un gran desarrollo del abdomen, tórax ancho, cuello corto, tejidos blandos ricos en grasa, mandíbula amplia, cara (contorno de trapecio), boca grande con labios abultados y ojos profundos y pequeños.

Estas características que son empleadas para describir a un hombre obeso, no necesariamente todos los hombres obesos las tienen, unos pueden tener algunas más desarrolladas que otras. Sin embargo, estas características podrán variar de población a población, siendo que el que una persona sea considerada como obesa va a depender del grupo étnico al que pertenezca, ya que en algunas etnias el estar obeso es aceptado y no es visto como un problema. Un individuo que es considerado como obeso en una sociedad, puede no considerarse obeso en otra.

En la actualidad existe una gran diversidad de definiciones de qué es la obesidad dependiendo el autor. Sin embargo, la definición que Sunyer (1999) proporciona de la obesidad incluye un consenso, que al revisar las diferentes definiciones todas concuerdan. Por lo que dice que la obesidad está caracterizada por una acumulación excesiva de grasa, la cual constituye un factor dañino para la salud y el bienestar, debida a un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético.

1.2. Tipos de obesidad

Autores tales como Krause (1995), MacLaren y Meguid (1993) entre otros concuerdan que el mejor método para llevar a cabo una valoración para determinar si se es o no obeso, se basa en el índice de masa corporal (IMC), el cual es calculado mediante la siguiente fórmula:

$$\frac{\text{Peso (Kg.)}}{\text{Estatura (m)}^2}$$

El resultado se interpreta de la siguiente manera: un IMC de 20-24.9 es considerado como peso normal, de 25-29.9 Obesidad Grado I (sobrepeso), de 30-40 Obesidad Grado II y un índice >40 es Obesidad Grado III (Obesidad mórbida).

Otro criterio que es empleado es el índice de la cintura cadera, que se emplea para valorar la severidad de la obesidad, lo que aporta es una medida burda de la distribución de la grasa intra abdominal o visceral y permite además un cálculo del riesgo asociado a la obesidad, del desarrollo de otras enfermedades. La fórmula para determinar el índice de cintura-cadera es:

$$\frac{\text{La medida de la cintura en el punto más estrecho}}{\text{La medida de la cadera en la parte más amplia}}$$

Un índice cintura cadera elevado (ICC) mayor de 0.95 en hombres y de 0.8 en mujeres indica un riesgo más alto de padecer otras enfermedades (Atkinson, Wayne, Jeor, y Wolf-Novak, 1996a).

No todo exceso de peso implica obesidad. Siendo que sujetos con peso e índice de masa corporal considerados normales pueden presentar un exceso de grasa corporal y masa corporal escasa, lo que incrementa los riesgos inherentes a la obesidad.

Otras mediciones que se han empleado para la medición del peso, pero que son poco empleada, por el tiempo de aplicación, los costos y el desgaste físico de la persona, además

de la predisposición de esta para participar en la aplicación de dichos métodos, son (Sunyer, 1999; Vargas, Bastarrachea, Laviada, González y Avilas, 2002):

- **Pliegues cutáneos:** el grosor de la grasa subcutánea puede medirse en diverso sitios mediante plicómetros cutáneos estandarizados. El porcentaje de grasa corporal se calcula mediante la suma del valor de cuatro pliegues de la piel: bicipital, tricípital, subescapular y suprailíaco, que se comparan con las tablas de referencia. La distribución de la grasa subcutánea se modifica con la edad y difiere un poco según el sexo. Por ejemplo, en un hombre adulto delgado la grasa subcutánea constituye el 11% y en mujeres el 18%.
- **Densidad:** es calculada a partir de la densidad de una serie de componentes corporales (huesos, agua, grasa, proteínas) que muestran diferencias leves entre ellas. Se piensa en el cuerpo dividido en grasa y masa libre de grasa, donde la grasa tienen una densidad de 0.900 g/ml y la masa libre de grasa tienen una densidad de 1.100 g/ml. Como consecuencia la densidad disminuye conforme la proporción de grasa corporal se incrementa. Esta medida requiere una inmersión total de un individuo y corrección adecuada respecto al aire que se encuentra en los pulmones y la cavidad abdominal.
- **Impedancia bioeléctrica:** la cual depende del paso de una corriente eléctrica a través del cuerpo, las diferentes proporciones entre la grasa y el tejido magro definen distintas velocidades de transmisión de la señal.
- **Gases inertes:** este es un método muy tedioso siendo que se emplea un gas inerte (criptón o el xenón) que son solubles en grasa pero poco solubles en el agua, este gas debe de ser respirado durante varias horas para que alcance el equilibrio en los tejidos, la proporción de gas que se retienen refleja la cantidad de grasa corporal.

La obesidad puede ser clasificada según la distribución de la grasa, según Cañadell (1980) y Zaraté, Basurto y Sausedo (2001) están: a) La **obesidad ginoide** u obesidad pálida, que es la forma específicamente femenina, en donde los acúmulos de grasa se sitúan en los

pechos, el vientre, las caderas y los muslos., y b) La **obesidad androide** (obesidad pletórica), característica del hombre, en donde las zonas con más tendencia a engrasarse se sitúan centrípetamente, siendo por orden de mayor a menor, la parte alta del vientre, la espalda, los hombros, las regiones supraclaviculares, el cuello y la cara, en contraste con la relativa delgadez de las caderas, las nalgas y las extremidades. Este tipo de obesidad se acompaña frecuentemente de alteraciones metabólicas principalmente el hiperinsulinismo y el hiperandrogismo, que se asocian con la diabetes mellitus y trastornos de las lipoproteínas circulares, hipertensión arterial.

Saldaña (1995a) clasifica a la obesidad conforme a las características morfológicas del tejido adiposo en dos tipos: 1) la **obesidad hipertrófica** se caracteriza porque aumenta el contenido lipídico de la células del tejido adiposo, sin que aumente el contenido de las mismas, esta se observa en las obesidades que se desarrollan en la edad adulta y 2) la **obesidad hiperpásica** la cual se caracteriza por el aumento del número de células adiposas que puede acompañarse o no de un mayor contenido lipídico, este tipo de obesidad aparecen en la infancia.

1.3. Epidemiología de la obesidad

En la actualidad existe una seria preocupación por la salud de la población siendo que en los últimos años ha aumentado la demanda de atención del servicio médico tanto a nivel público como privado por enfermedades crónico degenerativas entre las que se pueden mencionar a la diabetes mellitus, varios tipos de cáncer, hipertensión arterial, cardiopatías, enfermedades respiratorias, obesidad, entre otras.

La obesidad que es considerada como un problema de salud pública tanto en México como a nivel Mundial. En si misma no está considerada dentro de las principales enfermedades que causan la muerte, sino que ésta íntimamente relacionada con enfermedades como son: la diabetes mellitus, enfermedades cardíacas, la hipertensión arterial, las enfermedades de la vesícula biliar y algunos tipos de cáncer, siendo que estás

enfermedades si se ubican dentro de los primeros lugares de mortalidad (Vargas, Laviada y González, 2000).

Como consecuencia la demanda de atención en los servicios de salud tanto a nivel público como privado aumentan día con día junto con los costos de hospitalización. Por lo que es un problema que exige una solución por parte de la población de los profesionales encargados de la salud, para así disminuir la repercusión de las complicaciones de la obesidad en el sistema de salud de los mexicanos y en general para los habitantes de todo el mundo.

Dentro de los estudios de epidemiología de la obesidad a nivel mundial, Serra y Salleras (1998) reportaron los resultados de un estudio llamado SEEDO'97, donde se encontró una prevalencia global de obesidad en España del 13.4% (de los cuales 11.5% eran varones y 15.2% mujeres), aumentando la obesidad con la edad y en las personas de bajo nivel de instrucción. En León se da una prevalencia de obesidad en un 20.6% en varones y un 25.4% en mujeres. Otros datos sobresalientes de prevalencia de obesidad (con un índice de masa corporal superior o igual a 30) se encuentran en: Malta con 33%, Checoslovaquia con 26%, Polonia con 22%, Hungría con 20%, en Canadá en individuos de 18-74 años de edad con un índice de masa corporal >27 se encuentran los varones con un 35% y las mujeres con el 27%.

Saldaña (1995a) informa que la obesidad aparece y se da con mayor frecuencia en las mujeres en la infancia y a partir de los 50 años de edad, mientras que los hombres alcanzan su peso máximo antes que las mujeres. Además de que la prevalencia de la obesidad es alarmante en los niños de los países industrializados siendo que se considera que el 25% de los niños tienen sobrepeso, y que del 3 a 20% de la población en general también. En otros estudios se halló que más del 80% de los niños obesos entre 10 a 13 años mantendrán su sobrepeso a las edades de 26 a 35 años. El 30% de los niños alemanes, el 10% de los niños ingleses y el 9.6% de los niños españoles tienen obesidad.

En un estudio reciente de la Sociedad Americana del Cáncer en donde participaron por más de 12 años 62000 hombre y 262000 mujeres sanos, no fumadores y sin pérdida de peso aparente, se puso en evidencia un aumento de mortalidad por todas las causas y por enfermedades cardiovasculares asociado al exceso de peso corporal hasta la edad de 75 años. Igualmente se ha reportado que Holanda tiene una prevalencia menor de obesidad (7.4% en varones y 9% en mujeres de entre 20 y 60 años de edad). Se habla de que en los países industrializados el nivel socioeconómico se relaciona inversamente con el incremento del sobrepeso y también se menciona que en los países en vía de modernización la obesidad aumenta en los niveles de menor ingreso (Vargas, Laviada y González, 2000., Vioque, 2001).

En lo que respecta a la epidemiología de la obesidad en México se encuentra que la prevalencia de la obesidad ha aumentado desde 1960 al 2000, además de que se da un predominio en el sexo femenino, al igual que la obesidad aumenta en sujetos con estaturas bajas. En Monterrey en un estudio realizado a 1011 personas mayores de veinte años se encontraron que el 26 % de los sujetos tienen un índice de masa corporal superior a 30kg/m² (de los cuales 19.2% son varones y 30.1 mujeres). En la Ciudad de México se encontró en otro estudio una prevalencia de obesidad de 36.8% en varones y 60% en mujeres, de los cuales un alto porcentaje tenía diabetes e intolerancia a la glucosa. En un estudio realizado en el Hospital General de México para ver la prevalencia de factores de riesgo de infarto al miocardio se encontró que el 22.4% de los varones y el 30.4% de las mujeres presentaban un índice de masa corporal superior a 27, y con un IMC>30 11.5% de los hombres y 14.5% de las mujeres (Vargas, Laviada y González, 2000).

Otro estudio representativo sobre epidemiología de la obesidad a nivel Nacional en México fue la Encuesta Nacional de Nutrición que se realizó en 1998 (citado en: Vargas, Bastarrachea, Laviada, González y Ávila, 2002) con poblaciones tanto urbanas como rurales. Con la participación de: 19,000 mujeres (de 19 a 49 años, en edad reproductiva), 8,000 niños (de 5 años en edad preescolar). Para realizar el estudio se dividió al país en cuatro regiones (Norte, Centro, Sureste y Ciudad de México), estudiándose en cada una entre 4,200 y 5,300 mujeres y entre 1,400 y 2,000 niños. Se encontró una prevalencia de

obesidad a nivel Nacional para mujeres de 12 a 49 años de edad con un $IMC \geq 27$ fue de 14.6% y en preescolares 4.4%. En la región Norte las mujeres presentaban una prevalencia de obesidad del 18.3% y los niños con obesidad era del 6.7%. En la Ciudad de México el porcentaje de niños con obesidad era de 3.0% y en mujeres de 15.2%, en el Centro (mujeres 13% y niños 5.8%) y en el Sureste (niños 3.0% y las mujeres 13.7%). Sin embargo, en este estudio también se evaluó el sobrepeso ($IMC = 24.9$ a 27) tanto en mujeres como en niños, encontrando porcentajes significativos de sobrepeso, que se pueden resumir en el siguiente cuadro:

REGIÓN	SOBREPESO (%)	
	MUJERES	NIÑOS
Ciudad de México	10	10.4
Norte	12.1	11.0
Centro	8.4	13.1
Sureste	11.2	10.0
Nacional	10.2	11.3

Cuadro 1. Porcentaje de sobrepeso en mujeres de 19 a 49 años y niños de 5 años en edad preescolar en la República Mexicana.

Con los datos anteriores se puede apreciar que al tener sobrepeso se está a un paso de ser obeso. Las delimitaciones geográficas referidas son las siguientes:

Ciudad de México:	Distrito Federal y municipios conurbanos del Estado de México.
Norte:	Baja California Norte y Sur, Coahuila, Chihuahua, Durango, Nuevo León, Sonora y Tamaulipas.
Centro:	Aguascalientes, Colima, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Morelos, Nayarit, Querétaro, San Luis Potosí, Sinaloa y Zacatecas.
Sureste:	Campeche, Chiapas, Guerrero, Hidalgo, Oaxaca, Puebla, Quintana Roo, Tabasco, Tlaxcala, Veracruz, Yucatán.

1.4. Causas de la obesidad

Dentro de las causas de la obesidad se ha encontrado un componente genético que fue descubierto por el equipo de Cambridge, quienes se dieron cuenta de la existencia de un defecto en el gen que controla el peso, esto se encontró en dos primos de origen asiático, quienes al nacer presentaban un peso normal, pero que comenzaron a ganar peso siendo que uno a la edad de dos años pesaba 30 kilos y el otro con 8 años pesaba 88 kilos, estos dos primos presentaban un defecto en el gen que se encarga de la producción de la hormona leptina la cual está encargada de la regulación del peso corporal. Además se han realizado investigaciones con ratones a los cuales se les administraba leptina, la cual acabo rápida e impresionantemente con la grasa corporal tanto en ratones delgados como en obesos. Por lo que se cree que la leptina podría desarrollarse como una píldora o inyección mágica contra la obesidad. Sin embargo, sólo es una propuesta más (Horizontes Salud, 1999, Atkinson, Wayne, Jeor y Wolf-Novak, 1996b).

Vargas, Bastarrachea, Laviada, González y Ávila (2002) mencionan varios genes asociados con la obesidad, los cuales son:

- IG-HVR (región hipervariable del gen de la insulina).
- Na⁺, K⁺ ATPasa (Bomba de sodio y potasio).
- GLUT-4 (transportador de glucosa).
- HGR (receptor de glucocorticoides en humanos).
- DNA mitocondrial.
- TGP (transaminasa cinaza-1).
- TNF- alfa (factor de necrosis tumoral alfa).

La obesidad puede estar provocada por síndromes neuroendocrinos como pueden ser (Morgan y Weinsier, 2000):

- ♦ El hipertiroidismo y el hipopituitrismo que pueden causar obesidad moderada, pero el contribuyente principal del exceso de peso en estas situaciones es el líquido, no el tejido adiposo.
- ♦ El síndrome de Cushing, el cual raramente causa obesidad aparente, típicamente tiene una distribución troncal, hipertensión, intolerancia a la glucosa, amenorrea, cara de luna, cuello de búfalo, estrías, fatiga, debilidad, cambios de personalidad, deficiencia de hormona de crecimiento, estatura corta, obesidad moderada a grave, micropene y edad ósea muy retrasada.
- ♦ La castración y la insuficiencia ovárica, predisponen a la obesidad. Estas situaciones suelen acompañarse de sofocos y otros síntomas de inestabilidad vasomotora, más elevación de concentración urinaria de gonadotropinas.
- ♦ El síndrome del ovario poliquístico (Stein-Leventhal), el cual puede causar una combinación de obesidad hipotalámica y endocrina. Este síndrome está caracterizado por la ausencia o disminución de la menstruación, hirsutismo moderado y aumento de peso, éste se desarrolla después de la primera menstruación.
- ♦ Lesiones hipotalámicas: que son producidas como resultado de tumores malignos, traumatismos o infección, puede llegar a causar en algunos casos obesidad mórbida, siendo que afecta al control del apetito.
- ♦ El síndrome de Prader-Will se asocian con obesidad en la niñez, retraso mental y ausencia de desarrollo sexual, problemas de alimentación en la infancia, retraso en el desarrollo, piel áspera y seca, pelo y uñas frágiles y quebradizas, estatura corta, manos y pies pequeños.
- ♦ Síndrome Laurence-Moon-Biedl provoca obesidad troncal, distrofia retiniana disminución progresiva de la agudeza visual, retardo mental, neuropatía.

Se ha descubierto que diversos neurotransmisores influyen para estimular el aumento del apetito, entre los que se encuentran: la catecolamina, el factor liberador de la hormona de crecimiento y varias clases de neuropépticos (los opioides, los polipéptidos, neuropéptidos y péptido YY y la galanina), el ácido gamaciminobutírico. Asimismo también existen neurotransmisores que tienen el efecto contrario, es decir, son inhibidores del hambre dentro de estos se encuentran: la serotonina, la dopamina, la neurotensina, la calcitonina, el

glucagon, la hormona liberadora de corticotropina (CRM), urocortina, la noradrenalina que actúa a través de receptores adrenérgicos beta (Vargas, Bastarrachea, Laviada, González y Ávila, 2002). Aunque sean localizados estos neurotransmisores, el saberlo no lo explica.

León (2001) menciona otros factores asociados con el exceso de peso entre los que se encuentran:

- **Factores socioculturales:** son muy importantes los hábitos de alimentación aprendidos durante la infancia, siendo que condicionan los hábitos que se llevarán de adulto. Se ha encontrado que en los países desarrollados las personas con estrato socioeconómico bajo son más propensas al desarrollo de obesidad, sin embargo, es contrario en los países en vías de desarrollo, siendo que los de un estrato socioeconómico alto son los que tienen a ella.
- **Factores medioambientales:** los medios de comunicación ejercen una gran influencia con respecto a que es lo que se consume y la cantidad. Se ha encontrado que la televisión fomenta la inactividad y con ello el exceso de peso.
- **Hábitos alimenticios:** es muy importante la cantidad y la calidad de los alimentos que se ingieren siendo que esta íntimamente relacionado con el desarrollo o no de la obesidad. Dentro de los hábitos alimenticios que predisponen a la obesidad se encuentran la omisión de una comida, el consumo de comida chatarra, comer rápidamente, consumir bebidas alcohólicas, consumo de refrescos, práctica continúa de dietas, entre otras.
- **Sedentarismo:** es un factor importante para el desarrollo de la obesidad, siendo que en una sociedad como la nuestra lo promueve, por ejemplo, la invención de controles para los aparatos electrodomésticos, el adquirir los alimentos vía telefónica, la invención del automóvil, el uso de videojuegos, entre otros.
- **Factores psicológicos:** se menciona que el alimento adquiere propiedades psicológicas desde el nacimiento, por lo que se da una asociación de este con el afecto, la ternura, la protección, la seguridad, la atención, entre otros. Por lo que si existe una fuerte asociación del alimento con éstas, se tenderá a emplear al alimento como un medio para obtener esas sensaciones.

Díaz (2002) considera otros factores psicológicos y psiquiátricos asociados a la obesidad entre los que señala:

- **La ansiedad:** que es un estado en que todas las personas sanas son capaces de sentir, caracterizada por preocupación, estado de alerta ante algún hecho que vivimos como peligroso, amenazante y activación del sistema nervioso vegetativo, creando una sensación subjetiva de malestar. La ansiedad en cierto grado es considerada buena para el buen funcionamiento, sin embargo, el problema comienza cuando la ansiedad deja de ser fisiológica y se convierte en patológica, provocando un estado ansioso persistente, por lo que varias investigaciones psicológicas han intentado mostrar una relación entre estados emocionales, ansiedad, depresión, con la ingesta alimentaría, considerando la sobreingesta como un mecanismo usado para reducir el grado de ansiedad, concluyendo estos estudios que a mayor nivel de ansiedad será mayor la ingesta, siendo más significativo en las personas con obesidad que en las personas con peso normal.
- **Sobreingesta compulsiva:** ésta no esta cien por ciento asociada a la obesidad pero si aproximadamente del 18 % al 22 % de los casos. La sobreingesta compulsiva se caracteriza por episodios de atracones en los que se consumen alimentos supuestamente “prohibidos”, generando sentimientos de culpabilidad y un sentimiento de no control sobre dicha conducta. Encontrando en los individuos que tienen una sobreingesta compulsiva puntuaciones elevadas en escalas de depresión, ansiedad, obsesión-compulsión, trastornos de personalidad y otros trastornos de control de impulsos como abuso de tóxicos.
- **Estrés agudo-estrés postraumático:** es cuando una persona ha estado sometida a una situación de estrés muy aguda, con amenaza para la vida o la integridad física propia o de los demás, puede responder con temor, desesperanza u horror intensos. En estudios que se han realizado con pacientes que han sufrido una situación muy traumática pueden llegar a presentar ingestas alimentarias de carácter compulsivo lo que puede conducir al sobrepeso, siendo que prefieren alimentos ricos en azúcares y grasas.

- **Trastorno del estado de ánimo:** se define como un patrón de comportamientos observables que es la expresión de sentimientos o emociones que son experimentados subjetivamente por un sujeto, donde pueden ser patológicamente deprimido, elevado o irritable. Se consideran siete trastornos dentro de este grupo: trastorno depresivo mayor, trastorno distímico, trastorno bipolar I y II, trastorno ciclotímico, trastorno del estado de ánimo debido a enfermedad médica y trastorno del estado de ánimo inducido por sustancias; los cuales pueden acompañarse de aumento o disminución del peso del individuo debido a un aumento o pérdida del apetito.

Existen otras situaciones que favorecen la aparición de la obesidad relacionados con diferentes estados fisiológicos, que son (Cervecera, Clapes y Rigolfas, 1993):

- **Pubertad:** es frecuente encontrar obesas que refieren un aumento de peso importante coincidiendo con la menarquía.
- **Embarazo:** propicia el inicio de la obesidad, debido a la situación metabólica que se produce y sobre todo al aumento en la ingesta de algunas embarazadas que dejan de controlar su alimentación.
- **Lactancia:** la madre lactante, a menudo por la mala información o por los cambios que producen en su vida el nuevo ser, aumenta su ingesta muy por encima de las necesidades que la lactancia requiere. Esto favorece la aparición de la obesidad en personas predispuestas.
- **Menopausia** (ansiedad, trastornos hormonales...): es una etapa fisiológica en la que muchas mujeres engordan debido, por un lado a la disminución de los estrógenos y por otro a la ansiedad presente en algunas de ellas y que compensan con una alimentación exagerada.
- **Edad:** con la edad hay menos consumo energético y paradójicamente el individuo en muchos casos aumenta su ingesta.

Asimismo incluyen:

- Convalecencias: inmovilización y reposo con ingesta igual o superior.
- Cambios de clima, de país, de trabajo, de horarios.

1.5. Tratamientos de la obesidad

En lo que respecta al tratamiento de la obesidad se requiere un enfoque multidisciplinario. Díaz, Armero, Calvo y Rico (2000), proponen que los objetivos generales del tratamiento de la obesidad sean: 1) lograr un peso saludable, disminuyendo la grasa, con el fin de reducir los riesgos asociados a la obesidad., y 2) mejorar los hábitos alimenticios para asegurar el mantenimiento del peso alcanzado, para llevar un estilo de vida más saludable.

Dentro de los tratamientos que se han desarrollado para combatir la obesidad se encuentran: tratamiento dietético, ejercicio físico, tratamiento psicológico (psicoterapia), tratamiento farmacológico, tratamiento quirúrgico y otros tratamientos. Los cuales se desarrollan a continuación.

1.5.1 *Tratamiento dietético*

Actualmente es la base y el primer paso de cualquier caso de obesidad. Para poder diseñar una dieta adecuada se deben de conocer las costumbres alimentarias del enfermo, la forma de vivir, su historia clínica y las posibles complicaciones añadidas a la obesidad.

La dieta lo que intenta es conseguir un balance energético negativo, es decir, que el aporte energético sea inferior al gasto. Este balance se puede obtener con diferentes tipos de dietas y con resultados parecidos en cuanto a la pérdida de peso. Si solamente se pretende conseguir un adelgazamiento se puede utilizar cualquier tipo de dieta si tener en cuenta su composición, su equilibrio cualitativo y cuantitativo mientras sea de bajo contenido calórico respecto a la dieta habitual del paciente. Debe de interesarse sobre todo que el paciente sometido a un adelgazamiento lo haga sin que la dieta empleada perjudique su salud física y mental. Para ello deben de rechazarse todas aquellas dietas que supongan un desequilibrio alimentario capaz de producir algún trastorno al obeso. Otro punto muy importante que se tiene que tener en cuenta es que la pérdida muy rápida de kilos supone una recuperación aun más rápida de peso cuando se vuelve a una alimentación más rica en

energía. Frente a un obeso se debe de plantear una alimentación lo más equilibrada posible que le permita llevar un ritmo de vida completamente normal, con una restricción calórica en función de su alimentación habitual, de modo de conseguir que puede ir adecuando sus hábitos inadecuados de alimentación. Para poder instaurar una pauta dietética correcta es preciso conocer a fondo los hábitos alimentarios del paciente, su forma de vida y su historia clínica. Para ello es necesario hacer un interrogatorio detallado y exhaustivo por medio del cual debemos saber cómo y porqué como el paciente, no olvidando que la alimentación está cargada de afectividad, cuando se ha concluido el interrogatorio debemos de conocer el comportamiento alimentario del paciente y el contenido energético aproximado de su alimentación cotidiana (Cervecera, Clapes y Rigolfas, 1993).

Naenen (2002) menciona que el médico debe de concienciar al paciente de que la delgadez no es igual a la felicidad, para evitar que los pacientes tengan expectativas desmedidas. Remarcarle que la pérdida de peso no debe de estar relacionada con el éxito profesional, además de que debe de mostrar una correcta motivación para poder iniciar el cambio, siendo que el cambio que se pretende lograr será para el beneficio de su salud. Constantemente se le debe de decir que la responsabilidad del éxito esta en sus manos y que esto conlleva ciertos sacrificios.

Para que una dieta pueda ser tolerada por el paciente, debe de ser atractiva, para que pueda favorecer a largo plazo los hábitos alimenticios. Aunque una dieta este muy personalizada se le debe de insistir al paciente en que debe de evitar los alimentos más calóricos como son: pastelitos, refrescos, hamburguesas, helados, dulces, entre otros, además del consumo de alcohol, y que deben de aumentar en contraste con estos el consumo de líquidos acalóricos, es decir, tomar diariamente de 2 a 3 litros de agua.

Álvarez (2002) menciona que las dietas que se recomienda, dependiendo el grado de obesidad son: 1) Una **dieta hipocalórica equilibrada** (conteniendo los cinco grupos de alimentos: verduras, frutas, leguminosas, cereales y alimentos de origen animal) que es la que se recomienda para cualquier tipo de obesidad incluyendo la mórbida, la cual es de un consumo de 1000-1500 kilocalorías., 2) **dietas muy bajas en calorías** (800 Kcal.) las cuales

sólo se recomiendan en hospitalización y bajo estricta vigilancia medica, este tipo de dieta esta contra indicada en la infancia, el embarazo, la lactancia, en pacientes con cardiopatía, diabetes tipo 1, accidentes vascular cerebral reciente o trastorno de la conducta alimentaría.

Cervecera, Clapes y Rigolfas (1993) mencionan otros tipos de dietas, entre las que se encuentran:

- ***Dietas Hipoglucídicas:*** que se basan en la restricción severa de glúcidos. Una de las más populares es la del Dr. Atkins, se basa en la supresión o la reducción glúcidos. Es una dieta con un efecto cetogénico, que provoca una depresión de las reservas de glucógeno, con la consiguiente pérdida de agua ligada al mismo. De ahí la pérdida de peso, que al principio es muy rápida pero después se va estabilizando. Al aumentar los glúcidos alimentarios se suele recuperar el peso. Dentro de los inconvenientes de está dieta es que se aumenta el ácido úrico, el colesterol, estreñimiento, trastornos vesiculares.
- ***Dietas disociadas:*** bajo estas dietas se agrupan numerosas dietas que se basan en la incompatibilidad de determinados alimentos. Por ejemplo, la dieta de Shelton lo cual consiste en no consumir al mismo tiempo alimentos que necesiten secreciones digestivas diferentes, prohíbe la asociación ácido-almidón, grasas-proteína, entre otras, según esta dieta la leche debe consumirse sola o bien no consumirse. Es una dieta muy desequilibrada que produce adelgazamiento debido a que las numerosas combinaciones prohibidas conducen a una restricción calórica importante. Otra dieta que es disociada es el régimen de Antoine que consiste en comer cada día de la semana un alimento diferente, por ejemplo, el lunes todo el día pescado, el martes todo el día solamente leche y así sucesivamente., por lo que es una dieta constantemente desequilibrada, con carencias vitamínicas, la cual puede producir trastornos digestivos y psicológicos importantes debido a la ruptura del ritmo alimentario.
- ***Dietas proteicas:*** son dietas con un aporte calórico de 200-400 Kcal/día, de origen exclusivamente proteico, que limita el catabolismo nitrogenado. Dentro de estás dietas

se encuentran las “Very Low Calorie Diet”, que son dietas muy bajas en calorías a base de proteínas en donde la pérdida de peso es rápida y masiva y puede causar trastornos del ritmo cardíaco especialmente cuando el paciente es hipertenso o presenta hipertrofia vesicular izquierda, pero este tipo de dieta debe de realizarse bajo estricto control médico.

- **Ayuno absoluto:** con la pérdida de peso hay pérdida de la masa muscular. Para evitar esta autofagia puede reemplazarse el ayuno absoluto por una dieta con proteínas. En la práctica es frecuente ver que a los pacientes sometidos a ayuno absoluto recuperan peso en cuanto inician la realimentación. Actualmente no se aconseja.
- **Dietas folclóricas:** existen innumerables dietas que se utilizan para la obesidad sin ningún fundamento científico, que las personas con problemas de sobrepeso empiezan sin cesar, y que afortunadamente suelen abandonar a los pocos días debido a su monotonía o a su difícil realización, y algunas veces al malestar que producen (hipotensión, estreñimiento, fatiga...).

1.5.2 Ejercicio físico

Se ha demostrado que el sedentarismo es una de los factores más importantes del aumento en la prevalencia de la obesidad en nuestra época (505 de los adultos llevan una vida sedentaria). Por lo que es necesario combatirlo, la mejor manera para terminar con el sedentarismo es la actividad física.

La dieta debe de ser combinada con el ejercicio, el cual se recomienda por lo menos tres veces por semana, además de que combate una de las causas de la obesidad el sedentarismo.

Se ha demostrado que el ejercicio crea sensación de bienestar y regula el apetito, siendo importante incluirlo en todo plan de adelgazamiento. Además de que aumenta el gasto energético basal total, modifica la composición corporal, disminuyendo el porcentaje de la

masa grasa. También produce efectos psicológicos efectivos en el paciente obeso ya que se considera más ágil, más sano y con más ganas de vivir (Álvarez, 2002).

1.5.3 Tratamiento psicológico

El ejercicio y la dieta por sí mismo pueden resultar efectivos, pero la combinación de éstos con la psicoterapia lo es aún más.

En la psicoterapia se han empleado **técnicas de modificación de conducta** las cuales en vez de centrarse en las supuestas causas latentes del problema de la obesidad, estas técnicas se orientan a los síntomas y se propone enseñar al obeso la manera de cambiar su conducta en relación con la ingestión de alimentos. La teoría en la que se fundamenta la modificación de conducta es que la conducta normal y anormal siguen las mismas leyes del aprendizaje, a saber, el condicionamiento clásico de Pávlov, el aprendizaje operante o de ensayo y error y el aprendizaje por imitación. Por tanto, estos principios se aplican a la extinción de comportamientos inadecuados y al aprendizaje de pautas conductuales nuevas y más adecuadas. El tratamiento tiene por objetivo modificar conductas como la excesiva ingestión, la ingestión de alimentos hipercalóricos, los refrigerios entre comidas y los bajos niveles de actividad física. Los principios básicos de la modificación de conducta pueden describirse con el modelo ABC de la ingestión de alimentos donde A son los antecedentes, es decir, los acontecimientos que desencadenan la ingestión; B la conducta de comer que es la frecuencia, rapidez con que el individuo come y el acto concreto de comer y C es la consecuencia de la ingestión de alimentos, lo que significa para el individuo (Taylor y Anthony, 1991).

El primer paso para implantar un tratamiento psicoterapéutico, es conocer los hábitos de alimentación del paciente, con el fin de incidir en determinados aspectos y poder evaluar el resultado de la terapia. Se deben de recolectar los siguientes datos: tiempo total empleado para comer, cantidad de alimento ingerido, tiempo dedicado a la masticación, tiempo entre comidas, circunstancias en las cuales se ingiere la comida (lugar, personas, etc.), entre otros, así como los pensamientos y sentimientos que nacen con el incumplimiento de la

dieta. Un aspecto importante dentro de la psicoterapia para la obesidad, es el proporcionarle información al paciente sobre la obesidad (qué es, tipos, complicaciones, epidemiología, tratamientos, entre otra información), los factores cognitivo conductuales que intervienen en su desarrollo, todo esto con el objetivo de educar al paciente y hacer que tenga un compromiso conciente hacia su problema (Naenen, 2002).

El refuerzo de la conducta deseable constituye el componente final en la modificación de conducta y se realiza en varias formas. Una de ellas denominada contrato de contingencias, establece un sistema de premios para la conducta apropiada. Se recurre a la participación de la familia, sobre todo tratándose de niños y a cada miembro se le enseña la manera de ayudar al individuo (Taylor y Anthony, 1991).

Verduzco y Platas (1999) mencionan que la modificación de conducta tiene dos grandes ventajas: causa poco desgaste y produce cambios positivos en el estado de ánimo, asimismo que el éxito de estos métodos se debe al cambio en el estilo de vida de pasivo a activo, además de que provee al paciente de una mayor sensación de autoeficacia y control.

Existe otro tratamiento alternativo a la psicoterapia que es **el psicoanálisis**, en donde el término psicodinámico es una terapia en la que el conflicto intrapsíquico posee un papel central, en esta terapia no tiene como finalidad la eliminación del síntoma que presenta el paciente, si no el cambio de la estructura de fondo, retrocediendo a la infancia y elaborando las fases de evolución de la personalidad por medio del modelo de la asociación libre. Desde esta perspectiva, tradicionalmente el origen del trastorno de la alimentación se sitúa en la fase oral (Martínez y Sánchez, 1998).

La terapias de modelo cognitivo destacan la importancia de las cogniciones, tanto en el origen de las alteraciones psicopatológicas como en el procedimiento de cambio terapéutico. En donde el concepto de cognición incluye ideas, constructos personales, expectativas, atribuciones, imágenes y creencias. En una primera fase se le solicita al paciente una autoobservación con autoregistros, no solo del comportamiento alimentario, sino también del procesamiento de la información. En una segunda parte se introducen

elementos de entrenamiento personalizado para incrementar las habilidades de enfrentamiento mediante técnicas de pensamientos disfuncionales, errores cognitivos, búsqueda de soluciones alternativas, técnicas de distracción, relajación, programación de actividades y biblioterapia. Pretendiendo con estas técnicas modificar las conceptualizaciones distorsionadas y las falsas creencias que subyacen a estas cogniciones. Teniendo como propósito principal ayudarle al paciente a identificar las relaciones entre cognición, afecto y conducta (Martínez y Sánchez, 1998).

1.5.4 Tratamiento farmacológico

El tratamiento farmacológico de la obesidad es uno de los más grandes logros de la medicina, tanto para los médicos como para la industria farmacéutica. Siendo que la creación de una píldora mágica para adelgazar es el sueño de millones de personas, ya que no conllevaría ningún tipo de sacrificios. Aunque existen varios fármacos que se han desarrollado para el tratamiento de la obesidad, se puede decir que no existe ningún fármaco efectivo y seguro, que no conlleve alteraciones en el organismo.

Bastarrachea y Laviada (2000) dicen que el tratamiento farmacológico consiste en la administración de determinadas dosis de un medicamento, los fármacos antiobesidad se pueden clasificar en:

Los fármacos inhibidores de la ingesta de alimentos (supresores del apetito), estos fármacos reducen la percepción del hambre y la ingesta de alimentos al actuar sobre mecanismos cerebrales, ya que reducen la ingesta de alimentos al regular la concentración de monoaminas neurotransmisoras (serotonina y noradrenalina), estimulando la secreción o inhibiendo la recaptación de estos neurotransmisores. Estos fármacos se pueden dividir en dos grandes grupos:

1. ***Fármacos que actúan en las vías catecolaminérgicas centrales:*** este grupo de medicamento posee propiedades simpatomiméticas y estimulantes. Estos tipos de medicamentos han demostrado reducir el apetito y disminuir la ingesta de los alimentos,

entre estos fármacos se encuentran: dextroanfetamina, metanfetamina, fenmetrazina, fendimetrazina, benzfetamina, fentermina, mazidol, dietilpropión, fenilpropanalamina (no se encuentra disponible en México). Algunos de estos fármacos producen efectos cardiovasculares que incluyen un aumento de la frecuencia cardiaca y de la presión arterial, pero la mayoría de ellos no producen estos efectos. Dentro de los efectos adversos más comunes de estos fármacos son: boca seca, malestar estomacal, estreñimiento, náuseas, trastornos del sueño y mareos.

2. *Fármacos que actúan sobre vías centrales serotoninérgicas:* recientemente se ha encontrado que las neuronas serotoninérgicas cerebrales (5-HT) participan en la regulación de la ingesta de alimentos y el control del apetito. Los fármacos que estimulan la liberación de serotonina en las terminaciones nerviosas presinápticas (**dexfenfluramina**) o bloquean su recaptación (**fluoxetina** o **sertraline** que son antidepresivos), disminuyen la ingesta de comida aumentando la saciedad y en consecuencia reduce el peso corporal. La dexfenfluramina tiene efectos secundarios como son: diarrea, somnolencia, cefalea, sequedad en la boca, hipertensión pulmonar primaria y afección valvular cardiaca, este fármaco fue retirado del mercado en septiembre de 1997, por que se encontró en un estudio que 32% (92 pacientes de 291) sometidos a ecocardiogramas en donde se pudieron comprobar cambios patológicos en las válvulas aórtica y mitral cardíacas asociadas al uso del éste fármaco. La fluoxetina tiene los siguientes efectos adversos: dolor de cabeza, astenia, náuseas, diarrea, somnolencia, insomnio, nerviosismo, sudación, temblor frío, ésta es considerada como efectiva en el tratamiento de pacientes obesos. Otro antidepresivo que se ha empleado como un fármaco antiobesidad es la **sibutramina**, ya que se observó que pacientes depresivos no obesos que la utilizaban perdían peso, comenzándola a emplear como agente antiobesidad, sus efectos adversos son aumento en la presión arterial y en la frecuencia cardiaca, boca seca, insomnio, mareos y estreñimiento.

Fármacos inhibidores de la absorción de grasa: este tipo de fármaco reduce la ingesta energética a través de un mecanismo de acción periférico gastrointestinal. Dentro de este tipo de fármacos se encuentra el **orlistat** o **tetrahidrolipstatina** el cual incrementa la

pérdida fecal de grasa hasta un tercio del total ingerido. Sus efectos colaterales más frecuentes son heces grasosas o blandas y aumento del número de defecaciones, estas molestias disminuyen al paso de los días de tratamiento.

Fármacos estimuladores del gasto de energía: son fármacos que actualmente no se encuentran en el mercado pero se ha encontrado en experimentos que los agonistas adrenérgicos beta 3 y agonistas de leptina son sustancias que actúan sobre mecanismos periféricos para aumentar la termogénesis sin requerir aumentos planeados en actividad física.

Fármacos estimuladores de la movilización de grasa: se ha propuesto el desarrollo de agonistas de la hormona del crecimiento, agonistas de la leptina y estimuladores de la cinasa de proteína (PKa), las cuales son sustancias que actúan de forma periférica para reducir el exceso de grasa corporal y disminuir la síntesis de triglicéridos sin requerir aumentar la actividad física.

1.5.5 Tratamiento quirúrgico

El tratamiento quirúrgico es uno de los tratamientos que solamente se recomienda en los casos de obesidad mórbida, pero solo en el caso de que los otros tratamientos no hayan alcanzado sus metas.

Ruiz (2001) menciona las indicaciones que fueron establecidas en una conferencia de Consenso de los Institutos Nacionales de la Salud, para poder llevar a cabo la cirugía en la obesidad mórbida y son las siguientes:

1. IMC superior a 40kg/m², exceso de peso de 45 Kg. o sobrepeso de más 200% sobre el peso ideal mantenido durante más de 5 años.
2. Fracaso del tratamiento médico dietético.
3. Edad superior a 15 años (con autorización de los padres) o superior a 18 años e inferior a 55 años.

4. Ausencia de trastornos psicológicos o psiquiátricos importantes.
5. Riesgo quirúrgico y anestésico aceptable.
6. Consentimiento

No se recomienda: en el embarazo, la lactancia, en edades inferiores a 15 años, con coeficiente intelectual bajo, con comportamiento bulímico o con la presencia de enfermedades graves por ejemplo, el cáncer.

Si el paciente cumple con los criterios anteriores se procede a utilizar un procedimiento quirúrgico.

Krause (1995) menciona que la restricción gástrica es en la actualidad uno de los procedimientos quirúrgicos más aceptados y útiles para la reducción de peso en las personas con obesidad mórbida. La restricción gástrica reduce quirúrgicamente la capacidad de receptáculo del estómago al cerrar una parte del mismo. Existen dos tipos de intervenciones de restricción gástrica:

1. *La derivación gástrica*, la cual consiste en reducir el tamaño del estómago con el procedimiento de engrapado y a continuación conectar una pequeña abertura en la parte superior del fondo con el intestino delgado mediante un asa intestinal. Éste es uno de los procedimientos más aceptados ya que es el más eficaz para la pérdida de peso.
2. *La gastroplástica*, también reduce el tamaño del estómago al aplicarse hileras de grapas de acero inoxidable a través de su parte superior de tal manera que solo quede una abertura de 0.8 cm. hacia el estómago distal.

El tratamiento quirúrgico antiobesidad no simplemente termina con la operación si no que va acompañado con cambios conductuales en la alimentación, de ejercicio y de una vigilancia regular por un grupo interdisciplinario de profesionales de la salud. No todo es maravilloso al emplear un procedimiento quirúrgico, ya que como todo tiene sus consecuencias y complicaciones.

Dentro de las complicaciones que conlleva este tipo de operaciones son: náuseas, vómito, pueden tener síndrome de vaciamiento rápido, síntomas de taquicardia, sudoración, dolor abdominal, anemia, deficiencia de potasio, magnesio, fosfato y vitamina B12 (Krause, 1995).

Dentro de las técnicas quirúrgicas que proporcionan una restricción gástrica se encuentran: G.V.A, Gastro-gastrostomía anilla o el añadir un cortocircuito intestinal al nuevo reservorio gástrico (técnica de Salomo, corto circulito gástrico Torres Oca y Sugería), a lo cual se le da el nombre de cirugía bariátrica, que se recomienda a pacientes con obesidad mórbida.

1.5.6 Otros tratamientos

Existen otros tipos de tratamientos que no son médicos que se vende y están principalmente dirigidos a personas con obesidad, siendo que son un blanco fácil de consumidores, ya que diversas empresas se hacen ricas a costa de ellas. Entre estos productos se pueden encontrar: las cremas reductivas, las fajas, los aparatos de ejercicios, pastillas, infusiones, diversos tipos de té, pans reductivos, parches, cafés, malteadas, entre otros, dirigidos a combatir la obesidad, pero que son dañinos ya que si bajan de peso rápidamente, pero que traen complicaciones con el paso del tiempo. Siendo que se vende la idea de productos milagrosos que terminan con la obesidad, sin importar la vida de las personas que la padecen.

Las personas que padecen de obesidad son blancos fáciles para consumir productos para bajar de peso ya que dentro de nuestra sociedad se promueve un estereotipo de belleza que no concuerda ni se acerca a la realidad de la población mexicana. Siendo que por todos los medios de comunicación bombardean con mujeres que son delgadas (llegando hacer esqueléticas), con ojos de color, altas, bonitas entre otras características, lo mismo sucede con los hombres (musculosos, fuertes, varoniles, delgados, con el lavadero marcado). Ya que en esta sociedad mercantilista esto es sinónimo de éxito y prestigio social, por lo que

todo lo que no se acerca a este ideal de belleza es mal visto, devaluado, despreciado. Consecuentemente a esto las personas para alcanzar o acercarse al ideal de belleza realizan modificaciones externas a su físico por medio del uso de: ojos de color de contacto, cirugías reconstructivas, liposucciones, el empleo de cremas rejuvenecedoras, maquillajes, tintes, dietas, joyas, perfumes, productos para adelgazar, ropa, entre otros. Que hacen que las personas se sientan bien por un tiempo, pero que este bienestar y aceptación son pasajeros, porque no es un cambio real de la persona sólo de su físico (es superficial).

1.6. Complicaciones de la obesidad

En la actualidad se reconoce que la obesidad es un trastorno que provoca daños a la salud. Sin embargo, hay personas obesas que no tienen trastornos de salud secundarios a su obesidad, es decir, no todas las personas obesas tienen complicaciones médicas, pero otras personas con obesidad si tienen efectos indeseables secundarios a incrementos leves de peso.

Dentro de las complicaciones que la obesidad conlleva se encuentran (Aguilar, 1990; Díaz, Armero, Calvo, y Rico, 2000; Hormiguera y Foz, 1998; Morgan y Weinsier, 2000; Robles, 1996; Sunyer, 1999; Vioque, 2000, Xavier y Sunyer, 1991):

- **Alteraciones venosas:** la alteración venosa del retorno se encuentra alterada y se asocia con alteraciones de la circulación linfática, lo que conlleva a un síndrome varicoso y edema intersticial, que es más frecuente en mujeres con obesidad periférica, así como un riesgo mayor de padecer trombosis venosa profunda.

- **Aumento de riesgos quirúrgicos:** se da un aumento de las complicaciones de la anestesia, así como un peor abordaje técnico debido a los depósitos grasos. Además de que en los cuidados postoperatorios se necesita más frecuentemente ventilación asistida, también conlleva mayor riesgo de infecciones en la herida.

- **Cáncer:** por el estudio realizado por la Sociedad de Cáncer en 1959, se comprobó que existe una relación directa entre el grado de obesidad y la mortalidad, independientemente de la edad. Se encontró que existe un riesgo incrementado de padecer y morir por cáncer de vesículas y vías biliares, cáncer de mama y de ovario (solo en obesidad grave). Los hombres obesos tienen un mayor índice de mortalidad por cáncer de próstata, colon y recto. Sin embargo, el índice de mortalidad independientemente del tipo de cáncer aumenta en relación al peso corporal, se evidencia más en las mujeres (1.55%) que en los hombres (1.33%). Las mujeres obesas por cáncer de endometrio tienen un índice de mortalidad del 5.4% (posmenopáusicas). En los hombres con pesos subnormales tienen mayor índice de mortalidad por cáncer de pulmón (1.78%) y de vejiga (1.47%).

- **Cardiopatía isquémica:** la obesidad supone el riesgo de padecer una cardiopatía isquémica, lo cual ha sido comprobado por diversos estudios. Se encontró que el sobrepeso predice la incidencia de angina, de otras enfermedades coronarias, así como muerte coronaria en hombres, independientemente de la edad y de otros factores como pueden ser la hipertensión arterial, concentraciones de colesterol, consumo de tabaco, diabetes, entre otras. Con respecto a las mujeres se encuentra que el peso relativo es un excelente predictor de la enfermedad coronaria, de muerte coronaria y de accidente cerebro vascular. También se ha sugerido que la distribución regional de la grasa predice mejor el riesgo cardiovascular que el simple exceso de peso.

- **Colelitiasis:** esta se produce de 3 a 4 veces más en obesos, su prevalencia esta relacionada con el aumento del peso y de la edad.

- **Colesterol:** no existe mucha evidencia de la elevación del colesterol con la obesidad. Pero si se ha encontrado que el colesterol de lipoproteínas de alta densidad es bajo en la mayor parte de los casos de obesidad y a causa de ello la producción de lipoproteínas de baja densidad es alta se incrementa el riesgo de una enfermedad cardiaca coronaria. En investigaciones se ha encontrado que en los varones jóvenes, el colesterol total aumenta ligeramente a medida que se incrementa el índice de masa corporal.

- **Complicaciones obstétricas:** se dice que las mujeres con sobrepeso tienen mayores probabilidades de tener complicaciones durante el embarazo y el parto, algunas de estas complicaciones son la diabetes gestacional, trabajo de parto prolongado, termino del embarazo por medio de cesárea, entre otras.
- **Diabetes mellitus:** puede decirse que la obesidad es el mejor camino para llegar hacer diabético, siendo que el exceso de grasa en un organismo constituye una fuente de complicaciones, de mayor intensidad y rápida acción. La obesidad puede considerarse como un estado prediabético. Además de que la diabetes mellitus y la obesidad se desarrollan muchas veces de forma conjunta en un mismo individuo. La diabetes mellitus 2 esta más marcada en la obesidad de tipo androide.
- **Enfermedad de la vesícula biliar:** con la obesidad se incrementa el riesgo de formación de litiasis vesicular, que es por el aumento de los volúmenes en ayunas y residual de la vesícula biliar, con estasis biliar subsecuente e incrementando la producción de colesterol y la saturación de la bilis con colesterol, lo que aumenta la formación de cristales de colesterol. También ocurre hipomotilidad de la vesícula que permite el asentamiento y la formación de núcleos de cálculo. Asimismo el riesgo de enfermedad de la vesícula biliar se incrementa a la par de la obesidad, siendo mayor en mujeres que en hombres. En un estudio que se realizo con 70 pacientes con obesidad mórbida a quienes se les realizo una gastroplastia vertical anilla, se encontró que el 42.8% tenía litiasis biliar (presencia de cristales en la bilis) lo que conlleva a practicarles una colecistectomía, en el mismo acto operatorio.
- **Esteotosis hepática:** se presenta en la obesidad mórbida de tipo central. Estudios han reportado que la esteotosis hepática es casi siempre a sintomática, pero que cuando se practica un ecografía abdominal se demuestra el característico aumento de la ecogenicidad hepática (Hígado brillante). Cuando se da una pérdida de peso se consigue mejorar las alteraciones histológicas hepáticas y restituir de forma total la integridad hepática.

- **Gota:** se ha encontrado que la distribución de la grasa corporal tienen cierta influencia con la elevación del ácido úrico más frecuentemente en hombres que en mujeres. Por lo que la incidencia de ataques gotosos es más alta en individuos obesos que en delgados, sobre todo cuando el peso excede el 30% del ideal.

- **Hernia de hiato:** en estudios se ha demostrado que un aumento de la presión intraabdominal favorece a la aparición de ésta, además de favorecer también la aparición de reflujo gastroesofágico.

- **Hipersinsulinemia:** es el resultado de la resistencia insulínica que puede contribuir a aumentar los valores de la tensión arterial por medio de tres mecanismos distintos; 1) aumentando la retención renal de sodio, 2) activando el sistema simpático, y 3) hipertrofia del músculo liso.

- **Hipertensión arterial (HTA):** se ha encontrado que la hipertensión y la obesidad son las dos enfermedades de más prevalencia en el mundo occidental. Investigaciones han reportado que la HTA era 2.5 más frecuente entre los obesos que en los individuos con peso normal. Varios estudios epidemiológicos que se han realizado sugieren que la obesidad es uno de los factores de riesgo más importantes para la aparición de HTA. Esto se correlaciona siendo que al disminuir el peso corporal disminuye la tensión arterial. La obesidad de tipo androide y centro es la que se encuentra más relacionada con HTA.

- **Hipertrigliceridemia:** se relaciona con la obesidad, pero su vinculación no es fuerte. La hipertrigliceridemia puede estar vinculada con la resistencia a la insulina y la hiperinsulinemia secundaria de la obesidad. La producción excesiva de triglicéridos también se debe al aumento de captación hepática de precursores de glucosa. La hipertrigliceridemia es cuatro veces más frecuente en el sexo masculino que en el femenino.

- **La piel:** en las personas con obesidad en especial se da una afectación de la piel, siendo que con frecuencia presentan alteraciones de los pliegues, estrías de distensión, furunculosis, hiperqueratosis plantar, acantosis, infecciones por hongos y levaduras, entre otras.
- **Osteoartritis:** ésta es más frecuente en individuos con obesidad, siendo que existe un incremento de la probabilidad de osteoartritis en las articulaciones que no soportan el peso corporal, aunque la artritis no solamente puede ser causada por el sobrepeso, pero independientemente de esto agrava los síntomas articulares, además de que favorece las deformidades postuales y complica seriamente su tratamiento.
- **Problemas respiratorios:** se habla de que la acumulación de la grasa en la pared torácica y el abdomen provoca alteraciones en las propiedades mecánicas del tórax y el diafragma, que es una respuesta al bióxido de carbono, lo cual provoca el síndrome de hipoventilación pulmonar (principalmente en obesidad mórbida), otros síndromes que conlleva la obesidad de problemas respiratorios son la apneas del sueño o síndrome Pickwick, la apnea del sueño es obstructiva o central y ambas son más frecuentes en los obesos, las áreas superiores se obstruyen por la gran acumulación de tejido graso, o menudo en combinación con micrognatia e hipertrofia de las amígdalas y adenoides, la obstrucción provoca hipoventilación e hipoxia que de alguna manera desencadenan los episodios de apnea que a su vez empeoran la hipoxia e hipercapnia. La apnea central se caracteriza por el cese de la transmisión ventilatoria de los centros cerebrales, de modo que las contracciones diafragmáticas se suspenden por períodos de de 10 a 30 seg. Se ha comprobado que la disminución del peso disminuye la sintomatología.

Con base en lo anterior en la Encuesta Nacional de Enfermedades Crónicas (ENEC) que se realizó en México en 1993, se puede observar en estadísticas la presencia de la obesidad así como su relación con otras enfermedades, para que quede más claro el gran impacto que tiene la obesidad en la población en general especialmente en México.

LA ENEC informó que 21.5 % de la población entre 20 y 69 años tienen IMC mayor a 30, el 25 % de la prevalencia de la obesidad se presenta en los estados del Norte de México (Baja California, Coahuila, Durango, Nuevo León, Sonora, Tamaulipas y Zacatecas). También se encontró que en la población mayor de veinte años existía una prevalencia mayor de enfermedades que se encuentran vinculadas con la enfermedad: HTA (23.6 %), diabetes mellitus (7.2 %) y la hipercolesterolemia (8.9%). Esta prevalencia de estos tres tipos de enfermedades aumentaba con la edad. La diabetes y la HTA aumentaban en la prevalencia en las edades de los 65 a 69 años (en Aburto, 1999).

Con lo anterior se puede decir que las complicaciones de la obesidad afectan a casi todos los órganos y sistemas, repercutiendo en la salud en general, al mismo tiempo disminuye la calidad de vida de las personas afectadas por la obesidad. Consecuentemente a esto, la gente que padece de obesidad, realmente no tienen un conocimiento de lo que es su enfermedad, siendo que las complicaciones que se abordaron en su mayoría son desconocidas por las personas que padecen obesidad.

1.7. Prevención de la obesidad

En la actualidad, aproximadamente la cuarta parte de los varones y la mitad de las mujeres están intentando perder peso, gastando alrededor de 33 millones de dólares al año en productos y servicios encaminados a la pérdida de peso. Sin embargo, no todas las personas que desean perder peso lo consiguen siendo que no todos los programas para perder peso son eficaces, ya que para que un programa sea eficaz debe de ser personalizado.

Dado que la obesidad es la enfermedad metabólica más frecuente en el mundo occidental y su evolución es imparable, habiéndose convertido en la epidemia del siglo XXI, es lógico pensar que la única manera de evitar su progresión sería establecer medidas preventivas que impidan su evolución (Moreno, Jiménez y Ranera, 2002).

Hoy en día se le esta dando gran importancia a la prevención de la obesidad por parte del sector de salud, pero este interés no es por el bienestar de la población sino porque la obesidad es una de las enfermedades que esta asociada como ya se mencionó a enfermedades crónico degenerativas que están dentro de las principales causas de muerte tanto en nuestro país como a nivel mundial, de las cuales el tratamiento tiene costos muy altos.

Díaz, Armero, Calvo y rico (2000) hablan de tres tipos de prevención:

- 1) Prevención primaria, realizando promoción de la salud como una mejoría de la salud individual.
- 2) Prevención secundaria, dirigida a individuos con indicadores de riesgo, personas que padecen una enfermedad y que podrían beneficiarse con modificaciones en su estilo de vida, para acortar el proceso patológico de dicha enfermedad.
- 3) Y la prevención terciaria, logrando una mejora en la calidad de vida en la evolución de la enfermedad limitando las secuelas y mejorando la salud.

Dentro de las medidas de prevención que se han tomado para prevenir y combatir la obesidad se encuentran: la detección precoz desde la infancia, prestando atención especial a situaciones de riesgo como son: el embarazo, la lactancia, los cambios que conlleva la disminución del ejercicio, entre otras situaciones. También se habla de una difusión de información para una concientización de la población sobre las complicaciones que ésta tiene, una educación sobre cuales son los hábitos de alimentación que deben de seguir, promover una vida activa, realizar ejercicio por lo menos tres veces a la semana, entre otras.

Moreno, Jiménez y Ranera (2002) señalan unos programas de prevención primaria (universal), que se han desarrollado en Estados Unidos:

- Programas dirigidos a las familias: en donde se les da educación sobre la calidad y la cantidad de comida, así como la forma de prepararlos.

- Programas en las escuelas: enfatizando la importancia de los hábitos de alimentación en la escuela, una educación nutricional.

- Programas en la comunidad: implementando programas de reducción de peso y cambios del estilo de vida, enfocándose fundamentalmente en los factores de riesgo cardiovascular.

- Programas de cambio de conducta: programas informativos que regulan el abuso de productos alimentarios, consejos acerca de la alimentación infantil, aumento de los precios de aquellos que contengan más grasas y azúcares, aumento de las zonas deportivas.

Prevención secundaria (selectiva), dirigida a las personas que tienen sobrepeso pero que aún no son obesos (niños y adolescentes que tienen riesgo de obesidad) implementando medidas de ejercicio, dieta y modificación de conducta alimentaría para individuos de alto riesgo para desarrollar la enfermedad con una historia de obesidad familiar. Dividida en programas para adolescentes con sobrepeso con grupos de riesgo, programas y dietas comerciales de pérdida de peso. Y prevención terciaria o indicada que es la reducción del número de personas obesas que tienen o pueden desarrollar comorbilidades (reducción de la obesidad en la edad adulta a través de la intervención en la infancia o adolescencia), aumento del número de obesos que pueden perder peso de forma moderada (10%) o disminución de personas que recuperan peso (Moreno, Jiménez y Ranera, 2002).

CAPÍTULO 2.

LA OBESIDAD DESDE EL PUNTO DE

VISTA DE LO CORPORAL Y LO

PSICOSOMÁTICO

CAPÍTULO 2. LA OBESIDAD DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LO CORPORAL Y LO PSICOSOMÁTICO

*“No necesitamos más desarrollo material
Necesitamos más desarrollo espiritual”.*
Anónimo.

2.1. La sociedad y su cultura

Actualmente se vive una confusión acerca de cómo vivir, siendo que las formas modernas de racionalidad han profanado nuestras vidas emocionales, por lo que hemos descubierto que el cumplimiento de una idea, de un ideal, no es necesariamente satisfactorio emocionalmente. Ya que hemos desatendido nuestra realidad emocional y la fuente de nuestra autoalimentación: nuestros cuerpos. Esto es importante pero no suficiente, siendo que al alterar una situación de vida es cambiar una función, ya que tenemos que cambiar tanto nuestra mente como nuestro cuerpo. La mayor parte de nosotros vivimos nuestra vida de acuerdo con la imagen que tenemos del universo, de la naturaleza o del medio social, copiando las creencias y las pautas de acción impuestas por la familia, la escuela o los medios de comunicación (Keleman, 1987). Dicho de un modo más simple, el hombre depende de su cultura para desarrollar sus cualidades humanas. En donde la cultura constituye un medio para hacer frente al mundo, sirviendo para concebir las cosas como justas o adecuadas.

Pero que es la cultura, según E.B. Tylor define a la cultura como esa totalidad compleja que incluye el conocimiento, las creencias, el arte, el derecho, los principios éticos, las costumbres y cualesquiera capacidades y hábitos adquiridos por el hombre como miembro de una sociedad. Linton en cambio dice que la cultura es la configuración de la conducta aprendida y de los resultados de la conducta cuyos elementos constitutivos son compartidos y transmitidos por los miembros de una sociedad dada (citados en Hollander, 1982).

Lévi Strauss considera a la cultura “como un conjunto de sistemas que tienen situados en primer término el lenguaje, las reglas matrimoniales, las relaciones económicas, el arte, la religión. Estos sistemas tienen como finalidad expresar determinados aspectos de la realidad física y de la realidad social e incluso las relaciones de estos dos tipos de realidades entre sí y las que estos sistemas simbólicos guardan los unos frente a los otros” (citado en López, 2000).

La cultura se halla formada por aquellos sistemas simbólicos significativos que se transmiten en el curso del tiempo y configuran la conducta social y sus artefactos. Por lo que la cultura suministra a los individuos una serie de respuestas elaboradas para los problemas capitales de la vida, establece las relaciones rutinarias y los ordenamientos sociales que contribuyen a resolver las necesidades vinculadas con la supervivencia, con la protección y la educación de los niños y muchas otras funciones sociales imprescindibles, constituyendo un medio para hacer frente al mundo (Hollander, 1982).

Mientras que para López (2000) la cultura es el conjunto de lo que se aprende de los demás, contrapuesto a lo que se aprende por sí mismo aisladamente. La base es el aprendizaje, existiendo una gran diferencia entre aprender solos y por vías culturales. Donde el aprendizaje por vía cultural permite la acumulación de aprendizaje en las generaciones, teniendo un poder de enseñanza más elevado que lo que aprendemos por nuestra propia experiencia.

Esto también lo dijo Keleman (1987) la cultura puede enfocarse desde el punto de vista de las conductas manifiestas que las personas exhiben (lo que ha aprendido con los demás) así como desde las experiencias internas que constituyen parte de su campo psicológico (lo que aprende por sí mismo).

Con lo anterior se puede decir que la cultura es un conjunto de reglas, valores y normas que los grupos sociales construyen como sistemas de regulación de sus integrantes, las cuales son transmitidos y transformados a través de discursos, experiencias, relaciones y costumbres que se concretan en la memoria corporal de los individuos de su sociedad. Pero

las normas, valores y reglas no son las mismas en todo el planeta ni han sido las mismas en la misma geografía con diferentes tiempos.

Estas normas sociales atañen no solo el comportamiento en general, sino a aspectos relacionados con las formas de vivir el cuerpo y de someterlo (para ser bello), por ejemplo, en el caso de la obesidad someterlo a ejercicios exhaustivos para bajar de peso, a dietas, entre otras cosas, así como terminar usándolo y consumiéndolo poco a poco. Siendo que no se puede conceptualizar en esta sociedad a un hombre fuera del contacto y convivencia con las instituciones, lo que va conformando la forma de entenderse en relación con el mundo por lo que la subjetividad individual está influenciada por la colectiva (Herrera, 1998).

Se habla de que la sociedad está determinada por dos elementos el tiempo y el espacio, en donde se da un proceso de construcción de lo simbólico donde existe tanto una memoria colectiva como una memoria individual. En donde el cuerpo es el espejo y la síntesis de una época, de un sistema político, de una concepción de la vida y de la muerte (López, 2000).

La simbolización es una característica vital y definitoria de la humanidad, y se refiere a la importancia de la experiencia no material, así como la transmisión de pensamientos y de información sin la presencia directa de los objetos mismos. Por lo que el hombre depende de la cultura para obtener una perspectiva y un enfoque coherentes de la vida. (Keleman, 1987).

Dentro del espacio cultural se intercambian formas y maneras de vivir, permitiendo que las representaciones se materialicen en el cuerpo, en formas y comportamientos de ver el mundo en familia. Siendo que las relaciones familiares son un proceso respecto de la enfermedad y la salud. Ya que se da un proceso por medio del cual el sujeto materializa y somatiza la relación familiar en su cuerpo, sin olvidarse del proceso histórico social, de una geografía y de una cultura que median las relaciones familiares (López, 2000).

Todas las sociedades humanas poseen instituciones sociales interdependientes (la familia, el gobierno, la educación y el sistema económico entre otras). El cambio producido en una de ellas tiene efectos en las otras. (Keleman, 1987).

Las formas de vivir y sentir lo corporal en cualquier cultura, son aprendidas y reproducidas por las explicaciones que dan los brujos, los guías religiosos, los científicos, los médicos, los políticos y los comerciantes. Sin embargo, la manera de concretarlo y de vivirlo en el cuerpo es un acto individual. En donde el ser humano es una concreción simbólica de una cultura específica (López, 1998). Por lo cual dentro de la sociedad el cuerpo toma un papel muy importante ya que por medio de él nos desenvolvemos.

2.2. El cuerpo dentro la sociedad

Las ciencias que nos heredaron los científicos del siglo XIX con una especie de candado que no dio los frutos sociales que acompañan armónicamente el desarrollo de una democracia con justicia digna de la condición humana. Y ha producido un tipo de ciudadano incapaz de romper la atomización que conduce al cultivo del individualismo, a la competencia desleal, a la decadencia de los sistemas de valores, a los colapsos científicos, a la corrupción, a la crisis global de las ciencias. Por lo que una historia del cuerpo humano debe de partir de la relación que tiene con la sociedad con su representación simbólica, en un tiempo y un espacio que permite encontrar los mecanismos ocultos de los intereses que van rumbo a la degradación de la condición humana, condición que se hace normal ante las circunstancias de una institucionalización que solo vende ilusiones en un futuro inmediato, lo efímero constituye parte de las aspiraciones de una cultura que no hace nada por la vida (López, 2000).

A lo largo de la historia se puede ver que el problema de lo corporal se cruza con la disputa por el poder político y económico por un grupo en el poder, así también se puede ver que el cuerpo de los mexicanos es un espacio que se va configurando con cultura e ideas ajenos. Donde el cuerpo humano es la concreción inmediata de una cultura (López 2002d).

La sociedad está presente no sólo en nuestras relaciones espaciales, sino también en la estructura y las funciones mismas del cuerpo como organismo vivo. No se puede ignorar que el cuerpo es un símbolo de la sociedad y que el cuerpo humano reproduce a escala pequeña las potencias y los peligros que se atribuyen a la estructura social (Bernard, 1990).

Mary Douglas (citado en: Entwistle, 2002) considera al cuerpo como un sistema de clasificación primario para la cultura, y es el medio a través del cual se representan y se manejan los conceptos de orden y desorden, también a reconocido al cuerpo como un objeto natural moldeado por las fuerza sociales, donde existe dos tipos de experiencia corporal, la social y la individual. En cambio para Marcel Mauss (citado en: Entwistle, 2002) la cultura da forma al cuerpo, son el modelo en que de sociedad a sociedad los seres humanos saben como usar sus cuerpos, a lo cual llamo “técnicas corporales”, en donde el cuerpo es el medio por el que un individuo llega a conocer una cultura y llega a vivir en ella. Marie Odile Marión dice que “el cuerpo humano se vuelve el microcosmos del cuerpo social y que este refleja a su vez el método usado por esa cultura para socializar a la naturaleza” (citado en López, 2000).

El cuerpo es un río de acontecimientos e imágenes, la corriente de nuestro manera de proceder, de nuestro sentir, actuar, desear, imaginar (Keleman, 1987). Entwistle (2002) dice que nuestros cuerpos no sólo son el lugar desde el cual llegamos a experimentar el mundo, sino a través de nuestros cuerpos llegamos a ser visto en él. En donde el cuerpo forma la envoltura de nuestra existencia en el mundo en un tiempo y un espacio.

López (2000) menciona que las demandas sociales definen los procesos de apropiación de las formas y las categorías del cuerpo propio y del ajeno. Es decir, que a pesar del carácter biológico de la conformación de una cultura hay elementos de tipo simbólico que se mantienen y perduran. Por lo que se puede considerar el cuerpo humano como un fruto del símbolo social cultural y un proceso de construcción individual. Por lo que la historia del cuerpo debe partir de la relación que tiene la sociedad con su representación simbólica. Es reconocer que el cuerpo se debe de estudiar en un tiempo y un espacio, lo que permitirá dar una respuesta al por qué surgen día con día más enfermedades crónico degenerativas.

La estructura social del cuerpo afecta toda nuestra actividad más inmediata y aparentemente más natural (postura, actitudes, movimientos, entre otros) y también es el resultado no sólo de la educación propiamente dicha sino también de la simple imitación y adaptación. (Bernard, 1990).

En la forma presente de nuestros cuerpos se pueden ver los estilos de vida pasados. La historia de nuestras satisfacciones y frustraciones emocionales pasados dejan su marca, si hemos vivido por ejemplo una vida competitiva, podrán permanecer aún la cicatrices de la competición, como unos hombros alzados y una respiración torácica alta y luchadora. (Keleman, 1987).

A muchos de nosotros no pidieron durante nuestro crecimiento ser distintos de nosotros mismo, seguir la dirección de otro, los objetivos formativos de otro. En consecuencia, hemos desarrollado patrones que no son los nuestros. Intentamos lograr sentimientos de autovalía viviendo los valores de otras personas, imitando sus tiempos y haciendo las cosas al modo de ellas. Esta falta de desarrollo en nuestro proceso formativo, nos puede originar problemas de impulsividad, el sentimiento de que la vida nos ha engañado o un sentimiento de incapacidad de dar los pasos necesarios para tomar una dirección personal. (Keleman, 1987).

El cuerpo rebasa los límites orgánicos y de la naturaleza, a los otros seres y a los objetos mismos. Es decir, la totalidad del cosmos simboliza al cuerpo. Nuestro cuerpo es un proceso de constitución, de formación simbólica que suministra a la sociedad un medio de representante y al individuo un medio de sobrepasar la simple vida orgánica. (Bernard, 1990).

La construcción del cuerpo entretejida y matizada por la cultura, la educación, la religión, la familia y en general por las otras instituciones entrecruzan la formación de la subjetividad colectiva e individual, ésta última se moldea al mismo tiempo con la racional y emocional de la existencia, que finalmente se conectan y matizan con la colectiva cuando se vive (Herrera, 1998). Al identificar los sistemas educativos, religiosos y políticos de

cualquier cultura nos ubica en sus formas de construcción corporal, y sus sistemas de vida y de muerte (López, 1998).

La historia que atañe al cuerpo en el caso de la sociedad mexicana sin importar la clase social, cultural y corporalmente, es el resultado del encuentro de dos culturas que intercambiaron diversas imágenes sobre los símbolos y significantes de sus visiones del mundo, por lo que los cuerpos desarrollaron un sistema inmunológico que permitió la reproducción de nuevos ambientes para las bacterias y los virus. El cuerpo que surgió fue compuesto por tres grupos sanguíneos (tipo A, O Y B). Sustentándose en un sistema de valores, la educación y la religión del miedo. Por lo que la concepción del cuerpo cambió, en donde se comenzó a renegar del cuerpo, a ocultarlo, negarlo, a sentir vergüenza de él, a autocensurarse. En este período también crece una diferencia social con respecto al servicio de salud, dando prioridad a lo remedial y lo causal en el campo de la salud, marcando las formas de curar y ver al cuerpo humano fragmentado y desarticulado. La herencia de esta época es un cuerpo con una memoria atravesada por múltiples símbolos y significados en donde el uso y abuso de imágenes subliminales en los medios de comunicación reniegan de los cuerpos de los ancianos por que éstos no son vendibles (López, 1998).

El cuerpo humano está cruzado por la cultura, que es la representación que hacen los hombres de sus relaciones con los otros. Cobrando relevancia la forma en que se concreta la percepción corporal atravesada por la cultura y el parentesco, ya que este último subyace al primero, la necesidad de amor y aceptación, sus cuidados, usos, abusos y deseos que es el como me he apropiado del cuerpo (Herrera, 1998).

La educación se organiza por la cultura y los sistemas de enseñanza en donde profesores y educadores organizan la educación a partir sobre lo que consideran es la realidad, considerando ese saber como verdad absoluta, en donde si existe alguien que no concuerde con esa visión hegemónica de la realidad es considerado como loco. Por lo que todos los individuos tendrán que comportarse de acuerdo a las normas sociales. Negando la posibilidad de que existan otras formas de sentir, ver o percibir la realidad, viéndonos inundados por una serie de principios y es aquí donde retomamos la mayor parte de los

mensajes explícitos de las normas para convivir en sociedad, por lo que se convierte en un reproductor fiel del tipo de sujetos que desea para la conformación de una sociedad, en pocas palabras de la del ideal del ser. Asimismo la religión tiene gran control sobre el cuerpo y sus necesidades en donde se aprenden las formas de dejar de ser, negando nuestro cuerpo, ya que propone formas de comportamientos ejemplares para alcanzar la virtud (la iluminación divina), fragmentando lo humano y contemplar lo espiritual, siendo que por lo corporal se debe de sentir culpa, vergüenza. Proponiendo la religión que en esta vida se tiene que sufrir y sacrificar para conseguir la salvación, la vida eterna en el paraíso, la promesa de un cuerpo glorioso, incorruptible, que resucitará al fin de los tiempos, instalando en el hombre el miedo y la culpa, los cuales no permiten que tengan una salud integral. La familia es un lugar emocional en donde se matizan las formas de sensaciones y conexión con el resto de los integrantes del planeta y con uno mismo. De cómo comienza la educación en éste campo dependerá nuestras necesidades existenciales (Bernard, 1990., Herrera, 1998 y López, 1998).

López (2000) dice que el cuerpo humano no sólo es una herencia genética cultural, sino que también se construye con los ritos familiares en casa, ya sea que hayan sido impuestos o instituidos por la norma de la familia.

Lo esencial de la convivencia familiar se traduce en la conformación de la base emocional del hombre. Ya que el amor, la aceptación y la seguridad son la clave para el desarrollo individual. Siendo que de esto dependerá si se da o no el aprendizaje del olvido corporal, la falta de confianza en la sensación propia, alejándose cada vez más del cuerpo y apropiándose de las necesidades y sensaciones de los otros. En donde se enseña que la propia sensación no debe de ser oída ni considerada, debe de ser negada, en donde se llegará al momento de no saber lo que es su yo y qué no. El acumulo de contradicciones va dirigido a uno mismo, al sí mismo integrado por sus polaridad. Vivir formas de abandono, rechazo, amor desmedido, desanimo, mensajes sutiles y latentes de autoconcepto (eres inútil, tontón, no puedes, entre otros pensamientos), estos conceptos son alojados por un lado en la persona como formas de asumirse en la vida, de visualizarse como una u otra persona, y por el otro se inscribe en el cuerpo físico desarrollando la *memoria corporal*. En

la familia es también donde se gestan los cambios y las fracturas históricas, dependiendo de qué y cómo atraviesan los actores de la mismos un sin fin de circunstancias, procesos y situaciones que ponen a prueba una y otra vez el bagaje anterior ya que al irse confrontando con otras familias con mapas de referenciales de realidad diferente sobre la vida y como vivirla, se afectan unos a otros, pero aquí es donde nace la posibilidad del cambio tanto personal como social. Por lo que aunque las familias comparte realidades colectivas, ellas también construyen cambios en éstas (Herrera, 1998).

El presente es una prolongación del pasado en la memoria de los individuos del hoy y rebasar la intención de una política que sólo se ocupa de una grupo y justifica lo que hace por el bien de la humanidad y cualquier atrocidad se da en el nombre del progreso que deforma el cuerpo, lo somete a la clasificación, a la selección, a las acciones de una religión que es castradora y niega al cuerpo en sus expresiones y somete a la represión, a la contención de las emociones. Los sentimientos conjugan con la norma social de la apariencia y los simulacros (López 2002d).

López (2000) menciona que las demandas sociales definen los procesos de apropiación de las formas y las categorías del cuerpo propio y del ajeno. Es decir, que a pesar del carácter biológico de la conformación de una cultura hay elementos de tipo simbólico que se mantienen y perduran. Se debe de considerar el cuerpo humano como un fruto del símbolo social cultural y un proceso de construcción individual. Partiendo de la historia del cuerpo de la relación que tiene la sociedad con su representación simbólica. Reconociendo que el cuerpo se debe de estudiar en un tiempo y un espacio, lo que permitirá dar una respuesta al por qué surgen día con día más enfermedades crónico degenerativas. Sin embargo, no se puede decir que todo termina, con la formación de una enfermedad, ya que el cuerpo es más plástico, móvil y reorganizadle de lo que creemos, siendo que el cuerpo es capas de regenerarse, de reformarse y de crecer, en donde la persona es capaz de participar en estos cambios, no sólo a nivel bioquímico, sino también en los de la forma y movilidad del cuerpo a nivel neuromuscular. El cuerpo habla el lenguaje del cambio y puede aprender a reorganizarse para su satisfacción y supervivencia (Keleman, 1987), esto también lo apoya Entwistle (2002) nuestros cuerpos están inacabados y son susceptibles de cambio.

2.3. El cuerpo como mercancía

La sociedad de nuestro tiempo es el resultado de una política de desarrollo económico sostenida en la industria. Es la creación y construcción de una sociedad de consumo, la cual cambio las formas de vida de la población, siendo una atracción para que los individuos buscaran una calidad de vida superior a la del campo, apareciendo nuevas necesidades laborales en el proceso productivo. El resultado de la sociedad industrial fue la creación de instituciones como los hospitales, las escuelas, los servicios de seguridad pública ante la aparición de nuevas enfermedades orgánicas y mentales. Por lo que la sociedad de consumo hizo posible la construcción de nuevas representaciones sociales en el campo de las relaciones humanas y familiares permitiendo la elaboración de nuevos símbolos y significados en la vida social y personal (López, 1998).

Lo anterior se puede comprender mejor en los siguientes ejemplos:

- La desintegración familiar que se da al tener un horario de trabajo.
- El desplazamiento de los artesanos por las máquinas.
- La fragmentación del trabajo.
- El abandono afectivo y emocional.
- El estar en una sociedad altamente competitiva
- Las altas expectativas de autorrealización, las cuales causan frustraciones y amarguras.
- Las concepciones y representaciones simbólicas de la educación y procreación de un hijo cambian.
- Cambian lo corporal y las formas de vivir.

Herrera (1998) menciona que el cuerpo se convierte en objeto de consumo y a la vez consumidor ya que se tienen que satisfacer para verse y sentirse bien con los demás. En donde para alcanzar el ver y sentirse bien se vale de todo. Es decir, mutilar, aprisionar y deformar al cuerpo, para aspirar al ser.

Un claro ejemplo de la mercantilización del cuerpo, se aprecia en el ideal de belleza que se promueve en nuestra cultura (cultura de la delgadez). En donde Álvarez, Mancilla,

Martínez y López (1998) mencionan que la cultura es el factor más poderoso y determinante sobre el peso del cuerpo, aunque antes en algunas culturas existía la creencia de que el sobrepeso era una manifestación de salud y riqueza, sin embargo, en la actualidad se piensa lo contrario, por lo que la delgadez ha ido incrementando y extendido su valor como ideal cultural.

En una sociedad que glorifica la belleza, la juventud y la salud no es extraño que aumente la preocupación por la apariencia física, por lo que al llegar a una preocupación exagerada puede llegar a ser altamente perturbador e incluso incapacitante para mucha gente. La presión cultural hacia la esbeltez y la estigmatización de la obesidad. Así, no es extraño que tantas personas estén insatisfechas con su cuerpo y peso ya que el modelo propuesto por los medios de comunicación es mucho más delgado que el normal. En donde los modelos tanto de mujeres como de hombres que aparecen son patrones irreales, que no todos pueden alcanzar. La individualización de la presión social por la esbeltez, viene dada en muchas ocasiones por la familia, la cual comenta la importancia de la apariencia delgada. Reforzando los comportamientos de dietas, estimulando el rechazo de la obesidad y el sobrepeso (Álvarez, Mancilla, Martínez y López, 1998 y Raich, 1998).

El desarrollo físico y la retroalimentación social, los cambios físicos en la pubertad pueden provocar preocupación inicial acerca de la apariencia física, tanto los cambios como los comentarios. Asimismo las personas que son consideradas más atractivas son más populares, más deseables, más ajustadas psicológicamente y tienen a tener más éxito en el trabajo y la escuela. (Raich, 1998).

En nuestra sociedad existe una serie preocupación por la comida, las dietas, la imagen y la figura, lo cual indica una preferencia social por la delgadez, lo cual afectado la conducta alimentaría, así como las actividades que giran alrededor de ella. Por lo que el cuerpo hoy en día es objeto de un nuevo culto y el imperativo categórico es claramente guardar la línea. Por lo que tanto los textos médicos como los profesionales de la salud promueven las dietas como algo saludable y la obesidad como peligrosa. Fungiendo la obesidad como fuente de

discriminación social, del aislamiento y la baja autoestima. (Álvarez, Mancilla, Martínez y López, 1998).

La mercadotecnia que rodea al mundo de las dietas y la reducción de peso se ha convertido en una industria de millones de dólares, (Álvarez, Mancilla, Martínez y López, 1998). Donde ya no saben que inventar para vender a las personas que pretenden bajar de peso con productos maravillosos que bajan de peso sin ninguna sacrificio y rápidamente. Como es el caso de todos los productos que se venden en la televisión para combatir la obesidad, vendiéndote pastillas, gel reductivo, cremas reductivas, aparatos de ejercicio, pans térmicos, té, entre otros productos, por lo que las personas son blancos fáciles de consumidores. No importándoles ir terminando poco a poco con su salud con el fin de alcanzar el ideal de belleza.

Al ser la televisión la que es vista más frecuentemente en la hora de la comida y del descanso, nos bombardea con una serie de mensajes contradictorios, en especial, ya que como se menciono en el párrafo anterior es un medio masivo de comunicación que es usado por la mercadotecnia para vender productos para bajar de peso de la noche a la mañana, sin esfuerzo y sin perdida de tiempo. Sin embargo, como dice Gutiérrez (2000) sus mensajes son contradictorios, ya que al mismo tiempo que promueven un ideal de belleza de la delgadez, promueve una serie de productos como son golosinas, chocolates, frituras, en pocas palabras, comida chatarra que lo único que hace es engordar, lo que crea una seria confusión, es decir, si puedes comer todo lo que quieras al fin y al cabo existen productos para contrarrestar sus efectos, lo cual es falso, siendo que si fuera real los índices de obesidad no estuvieran aumentando día con día, por lo que se puede decir que no existe una barita mágica que acabe con la obesidad.

Con lo anterior se puede ver que la representación de lo corporal en la sociedad tiene un trasfondo ideológico político que es cruzado por la mercadotecnia en donde se vende lo corporal (López, 2000). Siendo la obesidad una entre muchas problemáticas en las cuales se materializa.

2.4. Fragmentación corporal

Son más de cuatrocientos años con un modelo médico que se ha apropiado de la verdad absoluta sobre la salud, lo cual debe de cambiar ya que ni la medicina ni el estado dan una respuesta, es tiempo de hacernos responsables de nuestras vidas. Se describe al hombre en términos vinculados a la antigua física: el hombre como objeto, el hombre como un robot con espíritu, el hombre como un dualismo cuerpo-mente, como un accidente mecanicista. Pero el hombre no es una máquina con mente o con espíritu, es un proceso biológico complejo que tiene varios dominios en el vivir y el experimentar. De esta forma podemos empezar a creer que tenemos un cuerpo que nos debe de obedecer, por lo que perdemos el sentido del cuerpo que somos y del cuerpo que vivimos, perdemos contacto con el quehacer de formarnos y pensamos en nosotros como mentes y cuerpos (Keleman, 1987).

En medicina si un paciente acude con alguna enfermedad, es atendido en primera instancia por el médico general el cual diagnostica y medicará por medio de ensayo y error, en donde probara medicamentos para arreglar lo que se descompuso en la maquina (cuerpo del hombre), pero si ya probó con varios medicamentos y no ha logrado el objetivo (que el hombre sea productivo), que el padecimiento ceda, lo mandara con un especialista y éste al igual que el médico anterior no encuentre nada (el origen de la enfermedad) por medio de estudios y exámenes, estará pasando de especialista a especialista o hasta que lo canalice con el psicólogo para trabajar como una enfermedad psicosomática que al igual será tratada desde el paradigma cartesiano, siendo que este paradigma no es exclusivo del modelo médico. Y también en psicología tendrá que hacer el mismo recorrido, si el paciente no encuentra una solución, la historia anterior se repetirá, pero aquí al ya no encontrar una cura, el paciente se verá con la necesidad de buscar otras acciones, que serán de acuerdo a su historia personal, a su cultura y a su ideología (Herrera, 1998).

Las instituciones de salud tienen la autoridad para decidir si se esta o no enfermo, depositando en los médicos la autoridad para calificar y descalificar tu sentir, ya que si un paciente acude con un padecimiento y el médico considera que no tiene nada, coloca al paciente en el lugar de un farsante y no alivia su malestar. Por lo que las instituciones de

salud pública son las que deciden como te sientes cuando, como y donde si se te está permitido enfermarte. Así que fueron según creadas las instituciones de salud para el cuidado de la parte biológica. Sin embargo, se puede afirmar que son las que dañan más, esto por que al emplear un medicamento o varios nunca se les menciona a los pacientes que dichos medicamentos tendrán efectos colaterales en el cuerpo. Es decir, curan aparentemente los síntomas de una enfermedad, pero causan otros a la larga (Herrera, 1998).

Se ve que en la actualidad que el paradigma cartesiano dentro de la medicina promueve la forma de fragmentación más integral. Es decir, existe una especialidad para todas y cada una de las partes del cuerpo (desde la punta de los pies hasta la punta del cabello) que muestran formas de trato deshumanizado. En donde los hospitales son instituciones en donde se encuentran las personas que no funcionan como los demás integrantes de la sociedad. Es claro que estas personas que están enfermas son aisladas y castigadas por no ser productivas. Todos los procesos anteriores desarticulan cada vez más la subjetividad e instalan el castigo al cuerpo a través de la tortura corporal y emocional (Herrera, 1998).

Las aproximaciones de los profesionales que trabajan con el cuerpo expresan una fisiología sin espíritu, sin energía, ni subjetividad como si fueran dos entidades autónomas, no incluyen el todo de un cuerpo como un microcosmo que tiene sus propios mecanismos de regulación (López 2002c).

Herrera (1998) señala que el tema de la dualidad humana esta en mesa de discusión siendo que vivimos en un cuerpo que tiene semejanzas pero que también presenta diferencias, ya que vivimos una serie de cambios y deformaciones corporales que pueden ser parte de nuevas circunstancias y condiciones sociales en donde el cuerpo humano se construye o se destruye.

López (1998) dice que la fragmentación es manejada como propuesta de lo que es y debe de ser el cuerpo. En donde las imágenes socio históricas son un único mecanismo de identidad, en donde el sujeto no ejerce su conciencia. Hay una despersonalización,

construyéndose a partir de los otros, por lo que se da una autonegación de los individuos, quedando su cuerpo gobernado por los deseos de otros.

La división del mundo antropocéntrica tienen un trasfondo en el dominio y la explotación científica de la naturaleza, lo cual rompe el respeto y la convivencia con la naturaleza (López, 1998).

La institucionalización de los deseos y los anhelos a través de la escuela, la religión y las representaciones que hace el hombre de sus formas de convivencia, convierten al hombre en un ser hiperracional, que cae en la irracionalidad de lo corporal, por lo que las personas terminan por convertirse en cosas, perdiendo la condición humana (Herrera, 1998). Es decir, se pierde lo humano, es donde el hombre se convierte en un ser competitivo en lugar de cooperativo, destructivo en lugar de constructor, en pocas palabras en un ser puramente racional, carente de emociones y sensaciones, es un títere que está solamente en esta tierra que simplemente se mueve por lo que dice la sociedad.

2.5. Lo corporal y lo psicosomático

La psicología se ocupa de los problemas del ser humano queriendo encontrar repuestas atomizadas en la mente, la conducta, el inconsciente y las relaciones interpersonales. La cual no da respuesta al conocer la historia y la vida de los seres humanos se construye en un espacio geográfico y un tiempo donde se deriva la peculiaridad de lo corporal y la individualidad. Por que a partir de la propuesta actual del paradigma cartesiano tanto en medicina como en psicología el hacer generalizaciones de tratamiento es obsoleta ya que cada individuo construye corporalmente formas de sentir y de ver la existencia, en donde los símbolos y significados se hacen estilos de vida, representaciones que desvían la columna vertebral, que se instalan en algún órgano y hacen la existencia con problemas psicosomáticos (López, 2002a).

López (2000) dice que la relevancia de identificar un concepto de cuerpo en un período histórico marca las pautas de conocimientos en el presente inmediato con respecto a las

políticas de salud, es la respuesta a la fragmentación corporal y a la negación del derecho a la salud y a la acción de truncar expectativas de vida o el ejercicio de mutilación corporal.

Determinar qué entendemos por cuerpo y aceptar que tienen procesos más complejos que los fisiológicos, que el cuerpo es una red compleja de cooperación y no se mueve por el simple proceso de nutrir y excretar para evitar la intoxicación. Consideremos que en el proceso corporal no se pueden excluir las emociones y los sentimientos y que el desarrollo emocional se conjuga en un cuerpo y presenta síntomas y formas de enfermarse (López, 2002a).

La competencia de ser el más fuerte, el más valiente e incluso el mejor, conlleva a un cuerpo humano lleno de sufrimiento a desarrollar el pensar como vía de solución a la existencia, lo que posibilita la división de cuerpo en mente-cuerpo y se nulifica el gestor de procesos en la realidad social. La negación del cuerpo como posibilidad de pensar, sentir o actuar con él, lo sustituye la razón que se apodera de él y lo gobierna en sus acciones. Nulificando las funciones de cooperación entre los órganos y produce no sólo trastornos somáticos, sino alteraciones celulares. (López 2002d)

Lo psicossomático es sólo un refugio de los seres humanos ante la inmensidad de mensajes que reciben y no sabe cómo procesarlos. Por lo que los pacientes tienen pocas posibilidades de salir de los procesos corporales que han construido por años, pero esto no quiere decir que no se pueda por el contrario se necesita trabajar con él y en el cuerpo para abrir nuevos espacios de construcción corporal que permitan darle otro sentido a la existencia personal, lo que significa trabajar con los sentimientos y las emociones, con el deseo de poder, dominar y controlar a los otros (López, 2002a).

Cada familia estructura sus formas de resistencia o de resignificación a la normatividad social, lo cual es claramente observado en su manera de ver y sentir el cuerpo. Se dice que nuestro lenguaje es psicossomático, siendo que tanto nuestras palabras y frases por medio de las cuales nos expresamos nuestros estados físicos son extraídas de experiencias corporales (López, 1998).

Lo psicosomático se instala y se diluye en el cuerpo como una condición del individuo y sus orígenes se pierden en la historia familiar, en donde el médico solamente con los medicamentos logra controlar, más bien apaciguar al síntoma, pero realmente nunca lo cura, siendo que no toma en cuenta todo lo que lo genera (López 2002c).

El cuerpo humano está sujeto a la cultura y a los deseos de los otros para poder construir y continuar la misma interpretación del mundo. En donde lo psicosomático se convierte en una nueva realidad social, es una nueva posibilidad en los estilos de vivir (López, 2002a).

La multiplicidad de formas y estilos de vida en la sociedad nos hace víctimas de las circunstancias no teniendo opciones para nuestra vida, siendo que lo que la familia y la sociedad nos asigna es lo que hacemos, lo asumimos como verdadero, quitándole al individuo la capacidad de elección, que no le permite apropiarse del cuerpo. Como consecuencia de esto lo psicosomático se convierte en un refugio antes estas condiciones de vida (López, 2002a).

El sujeto al no tener otras posibilidades de interiorizar en su vida cotidiana y estar interiorizando ritos que se construyen en sus espacios familiares, tiende a generar formas de vacío en su vida, ya que el no tuvo la capacidad de elección sino que se le impuso el rito familiar haciéndolo suyo. Por lo que entra en crisis por que no existe un vínculo entre lo que él desea y lo que hace en la vida real. Y los individuos que se encuentran en estas circunstancias padecen con frecuencia de enfermedades oportunistas (gripe, tos, entre otras), que pueden derivarse en una enfermedad crónica degenerativa (López, 2000).

Se da una negación del cuerpo, no se escucha, negando los mensajes que se reciben de él, por lo que el cuerpo construye refugios para poder resistir o evadir la realidad, estos refugios son bien conocidos como procesos psicosomáticos. Estos se construyen cuando el cuerpo sólo es el medio para ir al trabajo, el artefacto que debe alimentar el cerebro, los deseos de la cultura de la competencia, la nulificación de las posibilidades para crecer en él y con él, es una especie de las que se le maltrata, se abandona, se ataca con alimentos que no beneficiosos, se le somete a los extremos y se le niega las expresiones por un estilo de

vida que puede ser longevo. Como se menciona esto es resultado de un estilo de vida, en donde se hacen refugios, que se diversifican en formas de construcción corporal en un padecimiento como síntoma de identidad, por lo que existen personas que a partir de que se construyeron un padecimiento no trabajan, chantajea de que se van a morir o les dan una crisis determinada, este es un proceso considerado psicosomático, pero al mismo tiempo es un instrumento para evadir los compromisos con la existencia y no cumplir su papel en la familia y la sociedad. También el cuerpo es depositario de los deseos incumplidos (López 2002c).

El problema de lo corporal tiene que ver con la desvinculación con la naturaleza y la construcción de una cultura y una sociedad que no permite a los individuos responder con sus cuerpos antes los nuevos tiempos, ya que vivimos en una sociedad consumidora de hombres (López, 2000).

Con respecto al estudio de la salud y la enfermedad en el ser humano, la ciencia busca el modelo mecanicista y dualista que ha surgido en relación al hombre. Aunque se ha pretendido trascender este abordaje proponiendo el estudio del hombre como la suma total de sus aspectos (biológico + social + psicológico), no se ha logrado conseguir el objetivo siendo que sus modelos se fundamentan en la visión física y reduccionista de la mente (Herrera, 1998).

López (2002a) señala que la unidad se lleva en el cerebro y su construcción corporal no se hace una fragmentación ya que la unidad se convierte en un principio básico, siendo que lo emocional y lo orgánico se construyen en un conjunto donde no es posible concebir un órgano fuera de las posibilidades de una emoción y viceversa.

Para una mejor comprensión de los padecimientos psicosomáticos se necesita una nueva lectura de lo corporal, esta lectura debe de ser integral, en donde no se fragmenten los procesos que se producen dentro y fuera de él. Lo que nos permite entender los padecimientos psicosomáticos se encuentra en la posibilidad de desmarañar el proceso que el sujeto elaboró en su condición corporal, este proceso no sólo tiene que ver con una

condición emocional, sino también con un principio importante que cruza los cuerpos, la cultura.

López (2000) da una respuesta distinta a lo que da el modelo alópata de que una enfermedad es causada por determinado elemento, sino que la causa de dicha enfermedad es múltiple por que el organismo esta constituido por una abundante cantidad de realimentación.

Dentro de la perspectiva de lo corporal y lo psicosomático la enfermedad es considerada como una posibilidad para hacer cambios en los ritos personales, así como el desarrollo de la capacidad de autocrítica es una de las alternativas para encontrar la cura (López, 2000).

Con los problemas epidemiológicos que existen en la actualidad hasta la medicina oficial no ha encontrado soluciones, por lo que están aceptando la dureza de un método que fragmento la vida para poderla comprender. Aunque lo acepte y empiece a observar en el horizonte de que el cuerpo no solo es biológico, y que existen más cosas. Por ejemplo, en el caso de la obesidad consideran que existen varios factores que la causan: biológicos, sociales, psicológicos, sin embargo, su tratamiento sigue siendo fragmentado, ya que consideran y siguen viendo que es un factor interno el que tiene que se reparado. Y algo muy importante es que crean y consideran que todos los seres humanos son iguales, pero esto no es cierto, y es fácil de comprobar, ya que no todas las personas para una misma enfermedad presentan los mismos síntomas, ya que la construcción de su enfermedad es única ya que el individuo es un ser único en todo el planeta. Por lo que como dice López (2002d) el cuerpo es el espacio vital para recuperar la salud y más cuando los tratamientos se hagan individualizados, los diagnósticos y tratamientos serán más acordes a los sujetos y a las circunstancias.

López (2002a) menciona que San Juan de la Cruz y Espinoza decían que la palabra es un instrumento que manifiesta la actitud interior. Lo que quiere decir que el cuerpo tiene una memoria que no comparte y oculta, que cuando se expresa lo hace con el movimiento o el estantismo. También lo puede ocultar en la profundidad de la existencia humana y nunca

mostrarlos en público, convirtiéndose en el habitante incomodo de su existencia personal (envidia, odio, resentimiento) si esa memoria corporal está oculta en dónde se encuentra, cómo se expresa, la respuesta a esto es que se expresa por medio de un malestar que acompaña la existencia.

Dethlefsen y Dalhke (1994) consideran que nuestro lenguaje es psicosomático, siendo que tanto nuestras palabras como frases expresan estados físicos que son extraídas de experiencias corporales.

Cuando a una persona le dicen que su padecimiento es psicosomático la instalan en un grupo que necesita tratamiento placebo y para cuyo problema no existe cura. Y es típico de los médicos alópatas el emplear el término psicosomático cuando no funciona el tratamiento o no encuentra alguna explicación. Pero entonces qué es una enfermedad psicosomática. Se considera que las enfermedades psicosomáticas son aquellas cuya manifestación y desarrollo están bajo la influencia demostrable de factores psicosociales (López, 2002a).

Luba- Pulsa, Pöldinger, Kröger, Laederach-Hofmann (1995, en López, 2002a) clasifican en tres grupos principales a los trastornos psicosomáticos:

1. Síntoma de conversión. El síntoma adquiere un carácter simbólico que no es comprendido por el paciente. La manifestación del síntoma puede entenderse como un intento de solucionar el conflicto. Los síntomas de conversión suelen afectar la motricidad voluntaria y los órganos sensoriales.
2. Síndromes funcionales (somatomorfos). Aquí el síntoma concreto no tienen una importancia particular en la vida del paciente, si no que se trata de una consecuencia no específica de trastornos de una función o percepción corporal.
3. Enfermedades psicosomáticas. Son producidas por una reacción física primaria frente a una vivencia conflictiva, acompañada de transformaciones morfológicas objetivas y una enfermedad orgánica. Debe de existir una predisposición y una respuesta orgánica que puede influir sobre determinados órganos.

Desde esta clasificación se sigue considerando al ser humano como una máquina que no esta funcionando bien y tiene que ser reparada.

Fridman con respecto a los psicósomático busca una relación con lo psicoimmunológico, en donde sostiene que el tejido sanguíneo sea convertido en un segundo cerebro, que construye un sistema inmunológico autónomo e independiente al cerebro, atacando al cuerpo y no al virus o bacterias, lo que permite que el individuo pueda desarrollar cualquier enfermedad oportunista (citado en López, 2002a).

Otra interpretación de lo psicósomático fue la identificación de nuevos sistemas de diagnóstico para lesiones cerebrales que permitieran dejar las conjeturas sobre la idea de las posesiones de los espíritus. Pero esta propuesta tampoco dio respuesta a los problemas de lo psicósomático. Antonio Damasio propone otra postura que intenta explicar los estragos de los sentimientos y emociones en el pensamiento y lo corporal, sostiene que las diferentes capas del cerebro, a parte de hacer las funciones necesarias para la supervivencia, también regulan los procedimientos de las emociones, en donde una reacción química se constituye en el origen de un sentimiento o pensamiento. Damasio trata de articular la mente al cuerpo diciendo que no se puede hacer una referencia a la mente sin el cuerpo por que los dos coexisten en una unidad. Por lo que da un paso en la interpretación de lo psicósomático. Sin embargo, se da una negación de los proceso sociales e histórico culturales que hacen que lo orgánico pueda ser transformado a otro estado en su relación química (citados en López, 2002a).

Sin embargo, en la actualidad están surgiendo trabajos que proponen un cambio al paradigma cartesiano. Como es el caso de Kepner quien evidencia la necesidad de considerar al hombre como una instancia que se incluye a sí mismo en todos sus componentes, derivando la posibilidad de trabajar con el cuerpo para alcanzar el equilibrio psicológico. Otro intento es el de Maslow, el cual propone relacionar el adentro del hombre con lo que esta afuera del sí mismo. Estos dos abordaje se relacionan con la búsqueda del bienestar del hombre (citados en Herrera, 1998).

Las formas de explicarse los padecimientos y las nuevas sintomatologías que construyen los sujetos, las opciones y formas de hacer la vida un nuevo proceso de construcción corporal social espiritual no son claras para muchos individuos, ya que la cultura a los procesos de simbolización y significación le ha dando otro giro a la construcción corporal (López, 2002a).

Por lo que la perspectiva de lo corporal y lo psicosomático propone otra lógica para el trabajo corporal, en donde se acepta que no se puede aplicar el mismo diagnóstico a todos los individuos, siendo que tienen su propio proceso de construcción corporal (individualidad), el diagnóstico tiene que tomar en cuenta los siguientes aspectos: lo psicológico, el proceso emocional y afectivo de la vida, la relación que ese proceso tienen con los estilos de vida. Conceptuar al ser humano como parte de un universo donde lo que han realizado sus predecesores, tiene consecuencias en el presente, en donde la forma de vivir en el presente conlleva una marca de esa historia que se concretiza en el cuerpo humano (López, 2002a).

Entendiendo al hombre como un ser vivo que forma parte del planeta y puede comprenderse a partir de los elementos que forma la tierra. Diciendo que el cuerpo humano tiene en su interior un equilibrio que corresponde con su exterior. Donde la armonía de la naturaleza existe en el cuerpo, rompiéndose la armonía por el uso irracional de los recursos en la sociedad industrial que explota los bosques, contamina el agua, la tierra, que sobre explota el metal y todo lo que se encuentra en el planeta, tales procesos históricos y sociales tienen repercusiones en todos los seres vivos, incluyendo al hombre, rompiendo las redes de cooperación. Donde el cuerpo humano tenderá adaptarse ya sea por la formación de una enfermedad crónica degenerativa o morir (López, 2003).

López (2002d) considera que el buscar en la prensa escrita la correlación con otros eventos sociales y políticos le dará solidez a nuestra propuesta de ver el pasado del cuerpo humano como una posibilidad crítica de ver en el presente los sistemas de trabajo en el campo de la salud. Lo cual permitirá la construcción de opciones para interpretar el presente en el campo de la salud de los distintos sectores de la población y saber quién

decidió que era bueno para el cuerpo. Asimismo es de gran importancia la investigación sobre las enfermedades desde el aspecto institucional centrándose en la búsqueda de las correlaciones sobre los servicios y las maneras de atención médica, la evaluación de los servicios cuando los índices de epidemiología son bajos. Siendo que el cuerpo se diluye en la política del servicio y la ingestión de medicinas. Ya que la apropiación por el individuo instituye en el cuerpo la condicionalidad que se convierte en criterio de verdad en el funcionamiento fisiológico, en donde el cuerpo es un hecho histórico, donde la historia es una herramienta que nos permite darle una resignificación a los procesos así como dimensionarlos.

La necesidad en este siglo XXI de ver el pasado como un instrumentos que puede ser la posibilidad de comprender el presente y con ello poder desdibujar la ignorancia instituida en los mitos y afirmaciones que se pregonan para las nuevas generaciones respecto de sus cuerpos recurriendo a la herencia genética como un subterfugio de la evasión histórica.

Se ha visto que las personas con estudios tienen más tendencia de ser más racionalista y resistencias a ver y sentir el cuerpo, a veces se acompañan con una actitud que ve lejos los trastornos del abandono corporal, sólo la experiencia extrema puede vencer la razón, en el mejor de los casos el trabajar con el cuerpo, toma la decisión de transformar los procesos instituidos por la cultura, la escuela, la familia, para poder lograr un cambio tanto en el exterior como en el interior del cuerpo, lo que conllevará cambios en el estilo de vida, tomando la decisión de cómo quiero vivir y morir (López 2002c).

Vivimos en un sistema social que es competitivo en donde nuestro cuerpo (microcosmo) se expone a niveles de presión que lo pueden hacer que desarrolle mecanismos para enfrentar la competencia, que puede ser trabajando más, con recursos de corruptelas, descalificación, envidias, intrigas, en donde lo que importa es controlar y dominar al que está al lado, siendo que en esta sociedad esto es considerado como sinónimo de éxito (López 2002c).

El cuerpo es una síntesis donde confluyen el espacio y el tiempo de la realidad histórica-geográfica de una sociedad y las políticas públicas sobre la salud, le dan un aporte especial al cultura, la moral y la nutrición (López 2002c).

Si nos detenemos a observar los cuerpos, estos se convierten en documentos que son factibles de leer para conocer los estados de intoxicación, el mal funcionamiento, las dolencias, las atroñas del que son causa y consecuencia.

El cuerpo se convierte en un documento al cual es posible entender si se aprende su lenguaje, y al aprender su lectura será provechosa para el paciente y el trabajador de la salud (Herrera, 1998).

La reflexión filosófica, histórica y antropológica son parte de un proceso que permite comprender y articular la conformación del pasado, presente y el futuro inmediato de las formas del desarrollo y de las modalidades en los estilos de vivir y morir de los personas (López, 1998).

Lo corporal y lo social crean una unidad indisoluble, siendo que la existencia de las mediaciones es objeto de interpretaciones y explicaciones sobre las formas de aproximación a lo que se considera como realidad corporal. (López, 1998).

Un cuerpo que ha sido sometido a proceso violentos desde el punto de vista militar, ideológico, político y nutricional gesta nuevos proceso de cooperación interna, es decir inéditas redes para enfrentar la nueva circunstancia, esto implica un proceso que conjuga la condición emociona, corporal y espiritual, en estrecha correlación con los sistemas alimentarios. (López 2002d)

López (1998) considera que el proceso histórico cultural de una construcción social del cuerpo es un elemento definitorio para la identificación de la salud pública y de ver cuales son los profesionales de la salud. Siendo que ha encontrado que al historizar el cuerpo de un gran sector de los mexicanos evidencia los diversos matices de la construcción en los

grupos sociales, se ha encontrado claras diferencias a partir del acceso a la alimentación, a la salud y al tipo de trabajo que desempeñan. Ya que el cuerpo constituye un documento que permite leer el pasado y el presente.

La teoría de los cinco elementos es una posibilidad para poder interpretar la relación hombre-naturaleza y sus procesos internos, lo cual permitirá establecer un análisis más allá del dualismo y la fragmentación. Permitiendo explicar el cuerpo en relación con las acciones de la condición de los seres humanos (López, 2002e).

La teoría de los cinco elementos que plantea la medicina tradicional china sostiene que cada elemento tiene una relación con los órganos. Los cinco elementos son: madera que esta relacionada con el hígado y la vesícula biliar, el fuego (corazón e intestino delgado), tierra (bazo, páncreas, estómago), metal (pulmón, intestino grueso), y agua (riñón y vejiga). En donde en su interior de ellos existe tres tipos de relación: 1) intergeneración, 2) interdominancia y 3) contradominancia (Ver Figura 1). Con esta idea trabaja la acupuntura, en donde la concepción del cuerpo está sostenida en la analogía con un microcosmo en armonía que al ser violentado, produce desequilibrios energéticos en el cuerpo, este desequilibrio puede tener orígenes diversos (alimentos que consuma, la forma de respirar, el lugar donde vive, el trabajo, la sexualidad, la forma de expresar los sentimientos entre otras). Se busca comprender el proceso de ese microcosmos y la relación que se establece con un órgano y la emoción. Es decir, la acupuntura sostiene que una emoción o sentimiento se relaciona con un órgano y viceversa, cuando una emoción domina se instala en el órgano, rompiendo con el equilibrio que se guarda entre el órgano y la emoción, la ruptura del equilibrio energético está en estrecha relación con las condiciones de vida y las formas en que se expresan los sentimientos, cómo se vive, los cuidados del cuerpo, el tipo de trabajo, el tipo de alimentación, los abandonos afectivos, las formas en que se guardan los rencores, la relación familiar, entre otras cosas. Siendo muy importante esto por que de ello dependerá la forma en que la persona elaborará su proceso psicósomático. La ruptura de la armonía hombre-naturaleza tiene un impacto en la construcción de la memoria corporal de los individuos, que se enfrentarán a nuevas formas de organización del cuerpo (López, 2002e).

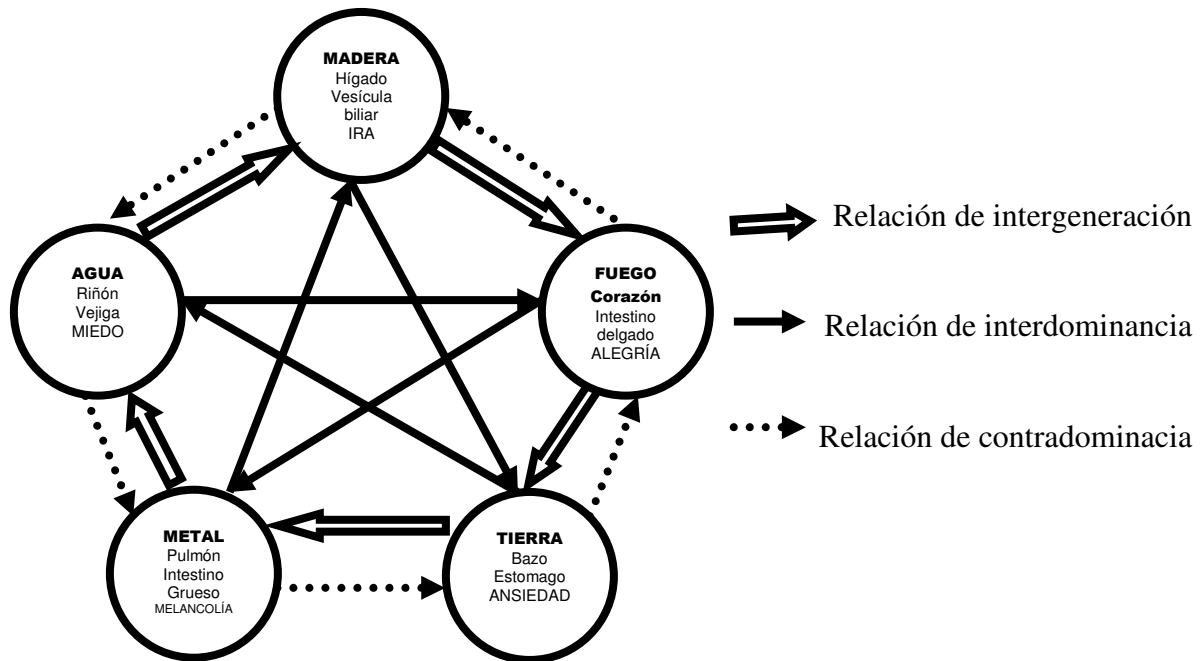


Figura 1. Teoría de los cinco elementos.

Durán (2004) menciona que al escuchar nuestros cuerpos podemos ver nuestra condición de vida, al obedecer al **corazón**, se articula a su origen, el **fuego** el calor que el Sol proporcionó a la vida dándole luz. El fuego representa el espacio universal y envolvente dentro del cual crecemos y nos expandamos, es la flor y el fruto, es el **verano**. Por lo que en el corazón se anida la emoción de la **alegría**. Al acoplarse con la energía del **intestino delgado** el cual purifica y transporta los líquidos y las sustancias que ingresan a la sangre, inspira al cuerpo a vivir las experiencias de sorpresa y de regocijo. En consecuencia, el fuego, al general cenizas, permite la aparición de la **tierra** y ésta acoge y nutre la vida que depende de ella. El **bazo** es el órgano que se identifica con la energía de la tierra porque es el abastecedor constante, en donde el cuerpo se renueva. En correspondiente a las estaciones del año, se asocia con la tercera luna de cada estación (una fase intermedia y central). El bazo gobierna la sangre, incorpora ideas e información a la mente, el recuerdo y la reflexión provienen de él. Éste nos ayuda a mantener las relaciones con los otros seres humanos, de tal manera que nutre y promueve la cooperación con los demás y con nuestro mundo. La energía del bazo se acopla con la del **estómago** y junto con éste, debe emanar libremente para nutrir de forma adecuada a los pulmones y al intestino grueso. Esta energía

al ser débil crea personas mal humoradas, maniáticas, pero si es excesiva, la persona tenderá a pensar demasiado en sí misma, a mostrar una enorme ambición o un fuerte apetito de vida, siempre se encontrará insatisfecha y tenderá a la frustración. La tierra a su vez permitirá la formación de **metales** y minerales, el metal es una sustancia que se encuentra en la tierra y se genera por un proceso de reducción, el **pulmón** tendrá la analogía con el metal y se correlacionará con el **otoño**. En donde la respiración rítmica permite hallar el equilibrio, el centro, armonizando las energías del cuerpo. Al igual que el metal puede ser martillado y aplanado por el hombre una vez descubierto así el pulmón puede ser, en el cuerpo del individuo, moldeado por las respiraciones que éstas sean profundas o cortas, y permitir también que el cuerpo se deshaga de toxinas, de ideas y elementos ajenos que lo perjudican. Si la energía del pulmón se agota, el cuerpo tendrá dificultad para eliminar el dióxido de carbono, por lo que el individuo mostrará ansiedad, pérdida de agudeza mental y depresión, se relaciona directamente con la piel y el sudor. Cuando los pulmones no funcionan bien nuestra capacidad de inspirar vida del aire, afecto y enseñanzas de los otros, se ve disminuida. Junto con el **intestino grueso** coopera en la expulsión de residuos hacia el exterior. El intestino grueso nos ayuda a configurar lo que ya no queremos, dando lugar a la fresco y lo nuevo. La energía del metal genera **agua** que es signo de vida. El **riñón**, lo más íntimo del cuerpo se asocia con el comportamiento del agua y con el **invierno**, es en donde se atesora la energía ancestral genética, la heredada y la adquirida encontrando ahí nuestros instintos e intuiciones de procrear y sobrevivir, asimismo nos permite crear las nociones de espacio y tiempo viviendo el aquí y el ahora. Cuando la energía del riñón es abundante, la vida sexual y reproductora es vigorosa y duradera, si existe un mal funcionamiento de los riñones dificultan al hombre y a la mujer a distinguir entre lo bueno y lo malo en sus vidas, afectándoles el juicio. Este órgano genera los elementos estructurales del cuerpo (la médula ósea, el cerebro y la medula espinal, huesos, dientes, sangre y cabello) y regula el crecimiento físico. Se acopla con la **vejiga** y se asocia a la audición. La energía del agua, al correr ésta sobre la superficie de la tierra y al filtrarse, permite el crecimiento de la madera, la energía del **hígado**, órgano armonizado con el elemento madera y con la **primavera**. El hígado induce al movimiento y permite que crezca la tensión y la presión, impulsa a crecer. Cuando la energía del hígado es débil induce al hombre al nerviosismo y las contradicciones. El hígado ayuda a la regulación, al

equilibrio de las emociones y a la coherencia en los comportamientos del ser humano. Cuando la energía del hígado se estanca provoca un caos en el cuerpo, mostrando un temperamento voluble, tensión nerviosa, emociones contenidas y frustraciones experimentadas. Este órgano nutre a los tendones, ligamentos, cartílagos, los músculos y los ojos. Un sujeto que tiene un hígado sano muestra control y equilibrio en sus emociones y claridad en el juicio. La **vesícula biliar** se complementa con el hígado coopera con él en la regulación de la sangre, ésta infunde poder en el ser humano para tomar decisiones y el hígado para la acción. La madera con el calor del sol produce fuego y representa la culminación del ciclo, ya que además de dar frutos, fertiliza el suelo con sus hojas y semillas para enriquecerlo, y así comenzar nuevamente el proceso de regeneración.

En los párrafos anteriores se da una explicación de la teoría de los cinco elementos en términos de equilibrio y creación. Pero como se vio en la Figura 1 puede existir una relación de control o dominación. En donde el fuego funde al metal; el metal corta la madera; la madera penetra tierra; la tierra absorbe agua y, el agua apaga al fuego. Esto mismo sucede con los órganos: corazón domina pulmón, pulmón domina hígado, hígado controla bazo, bazo controla riñón, lo mismo sucede con los otros órganos. Cuando estas relaciones están equilibradas existe una cooperación entre los órganos controlándose mutuamente para que no se de un desequilibrio en el cuerpo (Durán, 2004). La explicación se ejemplifica más claramente en el siguiente cuadro:

ELEMENTO	ÓRGANO ZANG	ÓRGANO FU	ÓRGANO DE LOS SENTIDOS	TEJIDOS	EMOCIONES	SABORES	ORIENTACIONES
Madera	Hígado	Vesícula Biliar	Ojos	Tendón	Ira	Agrio	Este
Fuego	Corazón	Intestino Delgado	Lengua	Vasos	Alegría	Amargo	Sur
Tierra	Bazo	Estómago	Boca	Músculos	Ansiedad	Dulce	Centro
Metal	Pulmón	Intestino Grueso	Nariz	Piel y pelo	Melancolía	Picante	Oeste
Agua	Riñón	Vejiga	Oreja	Huesos	Miedo	Salado	Norte

Tabla 1. Teoría de los cinco elementos: generalidades.

López (2002e) considera que el aplicar la teoría de los cinco elementos e ir al cuerpo y sus relaciones entre los órganos da una nueva lectura del proceso de la salud y su relación con el medio en que se vive. En donde la autodestrucción se gesta en un proceso donde la información que se le manda al cuerpo no tiene salida y se guarda en la memoria corporal, no teniendo un tiempo específico de cuando brotara, pero esto dependerá de los procesos personales y las maneras en cómo se trabajen en y con el cuerpo.

2.6. La obesidad cómo enfermedad psicosomática

La obesidad es una enfermedad crónico degenerativa que se ha concretizado en el cuerpo de millones de personas en todo el mundo, que se ha concretizado en el cuerpo, en donde se ha construido y se construye el proceso de vida personal y en donde se manifiesta el proceso colectivo de la cultura a la cual pertenece. Esta cultura esta construida por las formas de alimentación, de religión, de salud, de enfermedad, castigo, de ser mujer, de la familia... las cuales tienen un lenguaje particular que se entrecruza con el símbolo y significado que el grupo le da y se diferencia de los demás. Y es a partir de cómo una cultura concibe la vida, que se puede dar cuenta de los procesos de salud enfermedad, en este caso la obesidad. En donde la religión católica ha dejado la herencia del miedo y la culpa y junto con la alimentación, han logrado que la estructura del cuerpo sea más débil y por lo que los seres humanos estén más propensos a la obesidad, siendo que estas emociones generan un fuerte impacto sobre el sistema inmunológico. En donde gracias a lo que la sociedad ha dicho y inculcado en nuestros cuerpo se han engendrado sentimientos y emociones como el coraje, la ira, la tristeza, la melancolía, la depresión, los rencores, los resentimientos, la amargura, el miedo, la soledad, generando un odio contra la vida. Cambiando las emociones la memoria corporal, por lo que a partir de la explicación de la teoría de los cinco elementos se genera un desequilibrio dentro de cuerpo, por lo que el cuerpo al ser un todo, empieza a defenderse de la enfermedad utilizando a los otros órganos como sustitutos o crean mecanismos propios para defenderse, generando ya sea quistes, tumores, entre otras cosas para defenderse y desechar la basura que está dentro de su cuerpo, es decir, el desequilibrio que se causo en el cuerpo (Solís, 2002).

Al entender que el proceso emocional se construye en el cuerpo, producto de la forma en que se da la apropiación y concepción de la vida, entonces podemos plantear que la obesidad es una manifestación orgánica del cuerpo, la cual tiene su origen y concreción en la vida emocional de quién la padece. Al hacer referencia a un cuerpo estético se puede ver a lo largo de la historia que el patrón de belleza no siempre ha sido el mismo en donde en tiempos remotos la obesidad era considerada una característica de buena salud, pero en la actualidad es considerada como una enfermedad y no solo eso, si no crónica degenerativa que conlleva el desarrollo de otras enfermedades. Actualmente la belleza femenina o masculina se ha definido de acuerdo a la condición económica y política del momento considerada en la actualidad como sinónimo de éxito y prestigio social. Siendo todo lo antónimo de belleza (fealdad) trae consigo la marginación, la baja autoestima y la devaluación como ser humano. Por lo que la cultura ha creado un sin fin de productos que se deben de consumir para poder alcanzar el ideal de belleza, lo que son cremas, maquillajes, fajas, entre otros productos que solamente crean una sensación de bienestar momentáneo, ya que simplemente se acercan al ideal en cuestión de consumo e inversión. Donde las personas obesas se han convertido en blancos fáciles de esta sociedad mercantilista. Con todos los métodos que se han creado y se van creando día con día simplemente traen resultados temporales de la baja de peso, donde se vuelve a recuperar con el paso del tiempo. Lo que genera en las personas obesas un sentimiento aun más de frustración, devaluación, baja autoestima, coraje, tristeza, melancolía, impotencia, envidias, las cuales se depositan y manifiestan en el cuerpo como ansiedad, liberándose está solamente a partir de las que las generan: comer compulsivamente para aquietarlo, lo cual es lógico que en vez de aminorar el problema lo agrava más, no bajar de peso y subir más, ya que las emociones empezarán a bloquear el funcionamiento del metabolismo cambiando la memoria celular y corporal en donde la obesidad simplemente podrá ser controlada. Se puede decir que la emoción que es primordial para la construcción de la obesidad es el afecto, el cual es fundamental en la construcción del sujeto, el cuál es transmitido por los padres, lo cuales enseñaran a sus hijos ya sea ha amar y aceptarse a sí mismo, o a reprimir sus emociones y encapsularlas en el cuerpo, en donde el niño puede refugiarse en la comida que se vuelve una fiel compañera que no exige y que está disponible cuando se requiere, generando un sentimiento permanente de depresión. Por lo

que se puede observar que la obesidad se genera como un proceso emocional en el que intervienen un sin fin de factores que van desde como se gestó el producto, la herencia, la relación con los padres, el afecto, la religión, la comida..., es decir, como se materializó la cultura en el cuerpo, dando una construcción personal de la vida, donde una alternativa está principalmente en lo interno no en lo externo que es lo que todos los tratamientos tratan, si no es general un nueva memoria corporal, lo cual es un trabajo muy duro y difícil, pero no imposible empezando por decidir por uno mismo y no que los otros decidan por nosotros (Solís, 2002).

2.7. Alternativas para el tratamiento de la obesidad desde la perspectiva de lo corporal y lo psicosomático

Las terapias corporales son correctoras del cuerpo, por que sostienen que la memoria corporal puede ser transformada por el sujeto, ya que se pueden crear nuevas maneras de tener vínculos con el cuerpo (López, 1998).

Cabe aclarar que los tratamientos que se mencionan a continuación, solo son una propuesta ya que no para todas las personas es el mismo, como se dijo y se reitera, que la construcción de la enfermedad es única para cada individuo por lo el tratamiento debe de ser único y exclusivo para cada individuo. Ya que los tratamientos que se mencionan buscan particularizar el funcionamiento de principios universales mediante una manera más blanda y armoniosa para entender los padecimientos mentales y físicos que aquejan a los individuos. Es decir, es un tratamiento que busca tratar de establecer el equilibrio que se rompió en ese microcosmos (cuerpo). Por lo que se puede revertir el proceso de construcción de una enfermedad (López, 2003).

López, O (2002) menciona particularmente las siguientes terapias corporales, por ser una alternativa de trabajo con el cuerpo:

- **La bioenergética:** es un modo de entender la personalidad humana en términos del cuerpo y sus procesos energéticos. En donde se trabaja con el cuerpo mediante la

estimulación del sistema nervioso vegetativo a través de la respiración. La bioenergética propone como terapia la recuperación de la capacidad energética de los individuos, a través de ejercicios y movimientos corporales que van acompañados de respiraciones profundas.

- **La vegetoterapia:** tiene como objetivo el funcionamiento del ser vivo tomando como referencia el carácter genital. Es un encuentro con la praxis emocional, lo que le permite al sujeto cambiar su modo de relacionarse y su valoración del mundo por una visión y una capacidad de sentir natural que supone el cambio de estar con. Comienza trabajando con las zonas más dístales de donde se encuentra el bloqueo. Auxiliándose del masaje para trabajar el desbloqueo energético, trabajando con la persona acostada, empezando a desbloquear de la cabeza a los pies.
- **El masaje:** tiene propiedades curativas y preventivas. La terapia de masaje consiste en el empleo de aceites, pases y movimientos musculares por todo el cuerpo, poniendo mayor énfasis en las zonas más bloqueadas. Éste puede ser fuerte, suave o profundo. El propósito del masaje es ayudar a reestablecer la comunicación entre todo el cuerpo del paciente, y que éste sea capaz de identificar que hay una parte de su cuerpo que aloja cualquier sentimiento (dolor, ira, coraje, odio, resentimiento) que a la vez le evoca vivencias agradables y desagradables.
- **La acupuntura:** consiste en regular la energía corporal mediante el uso de agujas. Siendo que parte de la filosofía china de que el cuerpo es un reflejo microcósmico del universo microcósmico, estando compuesto por los mismos elementos y sujeto a las mismas leyes naturales del mundo externo y del cosmos.

El masaje, la acupuntura, la vegetoterapia, la bioenergética, son entre muchas otras terapias que se emplean como terapias alternativas para tratamiento del cuerpo, esto es, porque, existen personas que han acudido a un sin fin de tratamientos (alópatas) para curar sus padecimientos, sin embargo, no han encontrado respuestas, por lo que han acudido a este tipo de terapias, las cuales han demostrado en algunos casos una cura total y en los

demás no una cura total pero si una mejoría; por que como se puede ver la concepción de concebir al cuerpo es totalmente diferente al de la medicina, en donde el cuerpo es solamente visto como una máquina que hay que curar, reparar y hacer que sea funcional, y sin en cambio en estas terapias la visión de cuerpo es totalmente diferente, en donde el cuerpo es un ser que esta integrado con el todo, en donde lo que sucede en el exterior (Planeta) tiene efectos en el interior (cuerpo) y viceversa, siendo que la concepción alópata simplemente se dedica a combatir el síntoma, no lo que lo provoca, limitando las posibilidades de cura, ya que olvida que el individuo esta en un espacio, en un tiempo, en una geografía, tiene un tipo de alimentación, en si todo lo que rodea al individuo influye en el desarrollo de la construcción de una enfermedad.

**CAPÍTULO 3. OBESIDAD COMO UN
PADECIMIENTO CONSTRUIDO
PSICOSOMÁTICAMENTE**

CAPÍTULO 3. OBESIDAD COMO UN PADECIMIENTO CONSTRUIDO PSICOSOMÁTICAMENTE

“La forma más fácil de desperdiciar y hacer triste la existencia diaria es renegar de lo que somos, lamentar lo que no hicimos, temblar ante la idea de lo que seremos... y olvidarnos de vivir la sencilla maravilla del presente, del hoy, con todas sus grandeza y sus pequeñeces”.

Anónimo.

3.1. Metodología

A través de la investigación nos acercamos al conocimiento de la realidad desde una aproximación sistemática de la misma. Conocer significa averiguar por el ejercicio de las facultades intelectuales, la naturaleza, las cualidades y las relaciones de las cosas, podemos acercarnos a la realidad de modos diversos, pero desde una perspectiva científica debemos acercarnos con método. En este caso, se empleó el paradigma cualitativo, el cual es de carácter subjetivo, dado que piensa que la realidad es una combinación consensuada. Lo que caracteriza al método cualitativo es su enfoque y su finalidad, ya que intenta penetrar con un carácter riguroso y sistemático en los fenómenos de la vida cotidiana, explorarlos, analizarlos y reflexionar sobre ellos para mostrar su complejidad. Siendo imprescindible descubrir las actividades diarias, los motivos, los significados, así como las acciones y reacciones del acto individual en el contexto de la vida diaria.

La metodología cualitativa ha ido ampliando poco a poco su red de influencia debido a que el campo social ofrece la posibilidad de acercarnos a la realidad para comprenderla, analizarla y transformarla. Esto a partir de que si queremos modificar cualquier tipo de situación social debemos partir de cómo la viven, sienten y expresan los implicados, contando con su participación. Este método más que preguntar, escucha a las personas interesadas, partiendo del supuesto de que esa opinión es fundamental para llevar a cabo

cualquier proceso de cambio. A continuación se plantean los objetivos que guiaron el trabajo:

Objetivo general

Analizar como se dio el proceso de construcción, desarrollo y mantenimiento de la obesidad como enfermedad psicosomática en hombres y mujeres de 18 a 65 años de edad a partir de su historia de vida.

Objetivos específicos

1. Analizar en hombres y mujeres de 18 a 65 años de edad que padecen de obesidad cuales son las situaciones que desencadenan que tiendan a subir de peso.
2. Identificar cuales son las emociones que están presentes en hombres y mujeres de 18 a 65 años de edad que padecen de obesidad cuando tienden a ingerir grandes cantidades de comida.
3. Identificar en hombres y mujeres de 18 a 65 años de edad que padecen de obesidad cuales son sus hábitos de alimentación.
4. Identificar en hombres y mujeres de 18 a 65 años de edad que padecen de obesidad si han recibido tratamiento psicológico para tratar la obesidad.
5. Identificar en hombres y mujeres de 18 a 65 años de edad que padecen de obesidad, si está es debida a que no tienen establecidos horarios para comer.

MÉTODO

Sujetos

Participaron 30 sujetos de ambos sexos con edades de 18 a 65 años de edad, quienes estaban en riesgo de padecer obesidad (índice de masa corporal superior 25, Sobrepeso) y quienes ya padecían obesidad con un índice de masa corporal superior de 30, sin importar nivel socioeconómico, ni nivel de estudios.

El índice de masa corporal se obtuvo mediante la siguiente fórmula:

$$\frac{\text{Peso (Kg.)}}{\text{Estatura (m)}^2}$$

Materiales

- Lápices
- Hojas
- Computadora Compaq 5300LA
- Grabador reportera Aiwa TP-C455YLSC
- Casetes sony (de 60 y 90 minutos).
- Cinta métrica
- Calculadora científica Casio Fx-82TL.
- Bascula para baño RTZ-125 (0kg-125kg, 0lb-270lb).
- Pilas AA Rocket

Instrumentos y/o Aparatos

Se elaboró una entrevista semiestructurada, la cual sirvió de guía para abordar como la obesidad se fue construyendo, desarrollando y su mantenimiento durante toda la vida del sujeto (Ver Anexo 1).

Lugar

La entrevista se realizó en diversos contextos, por ejemplo, en la sala de espera de un hospital, en el domicilio del participante, o en donde el individuo así lo desee.

Procedimiento

1. Se procedió a la presentación de la entrevistadora con el participante.

2. Se le pidió su participación para realizar la entrevista, dándole una explicación sobre su fin y en que consistía.
3. El participante fue pesado y medido, para poder determinar su índice de masa corporal.
4. Se le pidió de su autorización para la grabación de la entrevista, iniciándose ésta.
5. Al tener las grabaciones se procedió a la transcripción de las entrevistas (Ver ejemplo en Anexo 2).
6. Y posteriormente al análisis de los datos. Utilizando el método cualitativo Historia oral, el cual no espera encontrar una realidad previamente concebida, sino la estructura y los sistemas dinámicos que subyacen a los eventos observados. La razón por la cual se va a utilizar el Método de Historia oral es porque permite a partir del individuo conocer su historia, es decir, el estilo de vida del individuo, partiendo de que el sujeto construye el padecimiento, en este caso la obesidad. Por lo que es necesario que se grabe la historia narrada del individuo para posteriormente analizarla, asimismo las grabaciones de la entrevista se apoyaron en un reporte de la conducta verbal y no verbal de los participantes que se observó durante la entrevista.

3.3. Categorías

Para el manejo de los datos se eligieron cinco categorías, que a su vez se subdividen, las cuales fueron relacionadas en el análisis de los resultados, estas categorías son:

3.3.1. Relación Familiar

La siguiente categoría toma en cuenta la relación que existió entre el entrevistado (a) con sus progenitores (madre y padre), subdividiéndose en:

a) **Relación con su mamá (mala):** la relación con la madre en algunos casos es mala, esto porque no existía una comunicación adecuada siendo que la madre no tenía tiempo por dedicarse a las labores de la casa, al trabajo y a los demás miembros de la familia, por aplicar castigos, por dejarle la educación y responsabilidad a algún pariente y un caso de una madre que era posesiva con su hija que no la dejaba hacer su vida y hasta la fecha por lo que la relación era mala, lo cual se aprecia más claramente en los siguientes testimonios:

Pues yo creo que normal de hija y madre porque recuerdo que en algunas ocasiones nos disgustábamos, nos peleábamos o no me gustaba que me regañaran, pero pues, pues, mmm (4).



De niña pues era buena, pero yo era muy caprichosa, muy caprichosa, muy berrinchuda, a veces hasta chocábamos mucho, pues si mi mamá pues a veces me pegaba porque no le hacía caso o me decía haz esto pues yo no le obedecía y chocábamos mucho mi mamá y yo (5).



Pues no era muy así como dicen de amigas, como ella tenía muchas cosas que hacer siempre como ahorita nosotros que tienes que lavar, planchar, hacer de comer, la casa y los hijos y todo yo tengo dos y ella que tenía seis pues casi no éramos muy o sea casi no platicábamos mucho, pero, pero siempre ella siempre estuvo en la casa, si trabajaba creo trabajaba lunes y martes pero se iba temprano y este regresaba como a las cinco de la tarde, se iba como a las nueve y regresaba como a las cinco, pero ya ella cuando se iba nos dejaba siempre de comer, y ya cuando nosotros llegábamos de la escuela ya estaba la comida y comíamos (6).



Pues fue la situación del, de los castigos por más del quehacer, por no obedecer que levanta esto que aquello buena, realmente y antes de, del 88 al 91 fue excepcional porque tuvo que estar ella en Puebla cuidando a mi abuelita, que esta este en lecho de muerte y se arreglo muy fuerte pienso que con todo mis hermanos y yo pienso que cada uno de nosotros los hermanos que con lo en lo particular fue especial, muy bien, muy bien fue lo mucho tiempo después que, que veo la formación, que veo la herencia no, no en pesos sino en, en la capacidad para enfrentar la vida, y que ha sido formación de ambos no de mi padre y de mi madre bien creo

que ha sido buena, la única vez que, que pensé mal es cuando quería ser licenciado para meterla a la cárcel tenía yo siete años (8).



Mmm ahí viene lo cruel del asunto siempre tuvimos una relación así medio, medio muy distanciada muy porque al principio me parecía, sentía rico irme con mi tía porque, porque con mi tía había televisión, porque con mi tía había otro tipo de alimentación mejor que la que había en mi casa, eran menos hijos, mi tía tenía otro nivel, otro nivel económico entonces había era un mundo diferente o sea en mi casa el piso era de tierra los pisos de tierra acá era, era diferente era mejor y este me gustaba he pero cuando me quise yo regresar y cuando dije yo ya me quiero regresar y quiero estar acá con mis hermanos y esto este ahí paso que dijo mi mamá que no que yo tenía que ayudarlo a mi tía y tenía que quedarme acá y, y normalmente siempre fue el pleito por el hecho de que ella hubiera tenido tantos hijos y que no nos hubiera atendido como, como yo siento que debía de haber sido o sea yo siempre he tenido la idea de que pocos hijos para poder atenderlos a todos, o sea para poder atenderlos mejor eso es lo que yo siento que debe de ser no este siento que por haber tenido tantos hijos este no tuvimos una mejor convivencia y mi relación con ella siempre ha sido pero eso ya de, ya de adulta digamos que desde, que desde antes de irme a Italia yo siempre tenía problemas con ella y mi reproche era siempre el hecho de que ella no hubiera dejado a mi papá que siempre este a pesar de que él, a pesar de que él era tan era tan este como se dice tan irresponsable y todo ella siempre estaba, trataba de ayudarlo y ayudarlo, darle y darle o sea de que siempre trato de ayudarla a que, a que nosotros tuviéramos más que nada mmm lo que él no le daba él se concreto únicamente darle de lo que era la comida y cuestiones de ropa y calzado nos dio siempre eso corrió por parte de mi mamá y este y pus eso era siempre la el motivo por el cual siempre nosotros yo este yo siempre, siempre estaba con ella en no peleando pero si tal vez reprochándoles así, así lo siento reprochándole que de que no pudiera este de que no fuera ella más fuerte, de que no pudiera ella decirle a mi papá exigirle más que nada exigirle porque debido a eso tuvimos muchas carencias y este y el únicamente entonces este debido a eso siempre tuvimos ella y yo diferencias yo me fui a vivir con mi tía digamos que como a los, a los diez años una parte o sea me iba navidades, año nuevo este vacaciones de la escuela, semanas santas siempre, siempre estuve ahí y ella me mandaba entonces llego un momento que en que yo le dije ya no quiero ir y ella me decía es que tienes que ir porque este es mi obligación ayudar a mi hermana por mi madre y yo no puedo ir entonces te tienes que quedar tu halla y ya después de que le decía cosas de que me pasaban ahí en la casa de mi tía ella decía no ahí te quedas y pues nunca tuve a lo mejor el valor de, de decirle no voy o esto o el otro porque de alguna manera pues sí, si me, me sentía bien en casa de mi tía pero había varios problemillas ahí y que yo le decía a ella y ella no, no, no me hacía caso cuando iba yo entrar a la secundaria después de la primaria este le dije quiero entrar a la secundaria me dijo que no porque no tenía para darme la escuela, no tenía para ayudarme y que de darme a mi a darle a mi hermano que era varón mejor a él entonces yo creo que fue un resentimiento que se fue acumulando por todo lo que iba pasando no entonces este después cuando nos fuimos ahí de conserjes a la secundaria ahí ya los maestros me dijeron quieres estudiar vamos le vas a echar ganas te vas a venir y, y no te vamos ayudar en todo, no te vamos a cobrar y esto y el otro y, y ya entre después con las maestras me iba a su casa ha, hacerles el quehacer y como la, era una tele secundaria veía las clases en la, en la casa de la maestra y el resto del día lo ocupaba para, para trabajar eso era los fines, toda la semana y los fines de semana mi mamá me decía que tenía que irme porque tenía que lavar y planchar después cuando ha cuando salí de la primaria iba entrar quería entrar al escuela de enfermeras, a la escuela militar de enfermeras fui a ver y todavía en ese entonces podían entrar únicamente con primaria entonces le dije bueno si no voy a estudiar la secundaria quiero estudiar enfermería y me dijo no tampoco dije pues si voy ir internada y no vamos a pagar no y me decía que no porque este si no quien le iba ayudar a lavar y a planchar por que ya eran trece, eran ya en ese

entonces éramos trece hijos, digo once hijos y los dos, entonces era lavar mucha ropa, planchar mucha ropa y, y como yo era la quinta la mayor de la mujeres este siempre ese era el problema de que no puedes porque tienes que, que estar aquí conmigo y a mi quien me va ayudar y esto y el otro entonces no me dejo, entonces ya me estuve halla con este con las maestras, regresaba los fines de semana he termine la secundaria, la termine bien salí a los 17 años de la secundaria porque perdí un año sin ir a clases y otro año de que realmente veía yo de que no más bien no podía y no me daban para los camiones, no me daba para nada, todo me lo me ayudaban los maestros, este cuadernos, uno de mis hermanos me los hacía trabajaba en un imprenta y me los hacía este y así fue como termine la secundaria después de terminar la secundaria ya me, me fui definitivamente a vivir con mi tía ya este me quede ahí porque fue como entre a la escuela de ahí de enfermeras de ahí de, del hospital militar pero no a nivel técnico entonces este entre ahí y ya me encargaba de vender este me encargaba de vender este les llevaba a vender tortas, galletas, dulces ahí a los alumnos, a los compañeros y después de ahí pues ya logre terminar la escuela después este entre a trabajar a un, a un centro de mercadotecnia andaba en la calle porque este mientras se definía a donde entraba a trabajar como enfermera, este y fue cuando se dio el caso de que me fuera a Italia a cuidar a un niño ya me fui para halla estuve halla a ellos nada más llegue y les dije me voy no les perdí permiso ya tenía yo diez este veinte años, ya tenía 20 años ya nada más les dije y me fui ya que estuve halla este he hablaba cada mes y ella en una ocasión me dijo este yo le decía este mes le decía el próximo mes le voy hablar el día tal para que estuviera en la casa de mí tía porque ahí, ahí hablaba y este y llego un momento en que ella se aburrió de, de que siempre estar yendo y viniendo a escuchar ahora si que mi llamada entonces en una ocasión me dijo sabes que ya no voy a venir yo dije porque hay algún problema desde que yo empecé a trabajar cuando tenía ocho años que ya me empezaron a pagar por cuidar un niño siempre, siempre aportaba mi ayuda a la casa porque sabía conocía las carencias y todo y siempre fueron muchos trabajos los que desempeñe y siempre era ayudar este cuando estaba halla mandaba era tres cuartas partes de mi sueldo que se quedaban aquí y la otra parte me la daban halla entonces este ya estando halla ella me decía este ya no voy a venir digo hay algún problema o que cosa que pasa dice no simplemente que no me gusta venir a hablar a lo mejor es que estas tan lejos y yo no se si vas a regresar este yo a lo mejor sería bueno, sería mejor verte saber que estar muerta enterrada en un panteón e irte a visitar que estarte escuchando tan lejos y no saber si vas a regresar entonces todo eso así como que te saca de onda y pues que onda no entonces ya dije yo pues bueno si eso es lo que quiero pues entonces ya no hablo, ya no pero si yo continué hablando y hasta que, que me regrese pero ya venía todavía más resentida, ya era más entonces digo si no fue una buena relación, fue una relación así como que media parca media desinteresada no yo así lo siento **(9)**.



Antes normal pues se pude decir que más o menos se puede decir que no había mucha comunicación con ella casi no, casi no platicábamos mucho **(11)**.



Pues no puedo decir que ni buena ni mala, porque casi no la conocí **(13)**.



Pues igual te digo posesiva hasta la fecha por ejemplo el sábado de gloria que te habla algún vecino y yo no quería bajar, me iba con la vecina y chin me mojaba y ya me andaba pegando, y pues sobre, y todo eso ahorita que lo veo no era para tanto pero en aquel entonces pues si yo decía porque pero bueno (risa) **(14)**.



Pues nunca fue muy buena es más hasta la fecha si lo veo mucho vive aquí en el edificio diario bajo a verla normalmente, pero nunca ha sido muy, muy así de madre e hija no (mamá biológica) y con mi mamá adoptiva con ella muy bonita, muy cariñosa ella me quería mucho

jugaba mucho conmigo, a pesar de que tenía muchas cosas que hacer ahí en la portería, jugaba mucho conmigo, le gustaba mucho que estuviera yo ahí con ella era muy, muy pues muy, muy cariñosa como ella no tuvo hijos biológicos a nosotras como que todo su amor maternal lo volcó a nosotras y más a mi, a mi me quiso más, yo digo que me quiso más que a mi mamá, hay la tengo ahí esta su foto ella era, ella fue así como que para mi lo máximo de máximo la verdad, y me acuerdo mucho que jugaba mucho conmigo a la comidata, este me compraba mis juguetitos este luego me decía vamos a jugar a la comidata, vamos a jugar a que tu planchas y que no se que y o sea fue a pesar de que no sabía leer ni escribir ella cuando entre a estudiar el, bueno cuando estaba ahí en la primaria ella no se como le hacía porque yo la verdad nunca me explicaba, me revisaba mi tarea y cuando entre al comercio (risa) que me dejaban las planas de, de la taquigrafía y de todo luego le decía ya termine, mamá ya hice mi tarea que no se que no se como le hacia yo nunca supe yo creo que Dios la iluminaba para que yo no le viera la cara, no aquí te falto aquí no se que no se como le hacía pero siempre estaba muy al pendiente mío, fue muy, muy, muy especial para tanto yo para ella como ella para mi (15).



En estos ya últimamente antes me peleaba mucho con ella, se enojaba por lo que yo hacía pero ahorita ya no, ahorita ya nos llevamos bien... o sea cada rato nos estábamos peleando, pero era por lo mismo por que donde vivíamos antes tenía mala vibra, ya cada quién nos andábamos peleando todos, y ya ahorita ya no, ahorita ya nos hallamos todos, aquí no tenemos nada de problemas... ha porque no nos llevábamos bien, no nos rendía el dinero, y cada rato nos pasaban cosas y ya ahorita que nos regresamos para acá ya no tenemos problemas y nos llevamos bien (17).



En ocasiones era buena y en ocasiones era pues bastante difícil y hostil porque se me hizo un carácter bastante difícil para con ella, pero en ocasiones era buena cotorreábamos, platicábamos no de grandes cosas pero si sabes que hoy me caí y se acabo, preguntarle un consejo u otra cosa no jamás yo solucionaba mis cosas pero dentro de lo que cabe hubo sus momentos buenos sus momentos malos...de que manera eran mmm mi mamá era una persona bastante dura, mi mamá si nos pegaba mucho, mi mamá era una persona bastante nerviosa con muchos problemas te digo a raíz de sus papás se separaron cuando ella tenía doce años anteriormente vivió una separación desde mucho antes entonces de sus papás y ella vivía con su abuelita, a ella fue una niña muy maltratada, muy golpeada entonces haz de cuenta que muchos corajes, muchos traumas, muchas cosas nos las reflejo a nosotros, nosotros nos partía el queso sabroso, nos pegaba feo a veces nos dejaba así todas así como sangrando nos aventaba lo primero que encontrara, mi papá no, mi papá de repente una que otra nalgada y hasta que nos desesperábamos ya nos llamaba la atención mientras no (20).



Pues así pues bien o sea mi mamá, tenía siempre conflictos porque siempre pensaba yo que quería más a mi hermana la más chica o sea, a se, se veía la diferencia que consentía a mi hermana, que a mí mi papá siempre me vio más que a mí o sea había entre los dos, mi mamá quería mucho a mi hermana a la que me sigue y mi papá me quería mucho a mí, entonces yo siempre veía la diferencia no que a veces había cositas que le pasaba a mi hermana y a mi me regañaba, pero pues ahora ya, ya mi mamá es la que me sigue ahorita más a mi (21).



Pues paso por varias etapas, en un tiempo, muchos años fue muy mala, por pleitos y por discusiones en cuanto a no se carácter, forma de ser, rebeldía, he este nosotras no éramos humildes como para tratar de entendernos y dialogar, por eso era mala, y bueno ahora pues ya es una buena relación, como desde ya hace unos tres años para acá ya es una buena relación, una comunicación mas amplia y mas abierta (25).



Podría decirse nunca hubo comunicación, nunca hubo comunicación (27).



Pues nunca ha sido muy, bueno antes muy buena yo me refiero a que, que no habido como confianza de acercarme a cortarle, a contarle, contarle yo mis problemas y nada más ha sido como una, ha sido superficial nada más, respeto de mamá a hija o de hija a mamá (28).



Pues yo creo buena...o sea no tengo malos recuerdos de ella de, de golpes o maltratos...por que pues como a ella si la conocí por lo menos poquito tiempo pero a ella si la conocí y si recuerdos tengo de ella de pero te digo no me pegaba, si me regañaba, no me pegaba y este pues nada más. (Con su tía con lo que se quedo) mí tía si me regañaba mucho si, no la visito...pues ahora si que ya le digo tía hace unos años me hubieras preguntado y no te diría que una señora porque así le llamaba, pero ahorita con los años que han pasado pues ya es mi tía pero no en si (29).



Este era de mucha confianza conmigo en la primaria pero ya cuando entre a la prepa fue así ya como que, yo digo que por el mismo cambio de uno, que entra en la pubertad, entrábamos siempre en conflictos o sea me decía algo y me molestaba, era muy irritante, yo no dejaba que me dijeran que esta mal porque yo me molestaba pero eso ya no era culpa mía no de mi mamá o sea no era una relación así tan, si era buena pero siempre que me dijeron si, si me decían no hagas esto, o sea ya era un enojo para mi iba y me encerraba, no salía en todo el día hasta que se me ocurría prendía el radio y ahí me quedaba (30).

b) Relación con su mamá (buena): hay casos donde la relación con su madre si era buena, todo lo contrario a las anteriores, si existía buena comunicación, no había golpes, estaba con ellos, eran los consentidos, reflejado en los testimonios:

Pues yo pienso que buena, en el sentido que me relacionaba bastante con ella, estaba prácticamente con ella todo el día, con ella en la que fuera en la infancia temprana, pues ya después este, este como se llama empecé a descubrir un poco más el mundo, ya me juntaba un poco más con mis amigos, salía, íbamos, como ahí cerca había un parque al lado, había un deportivo, y luego este pues el mercado se prestaba muy bien para jugar, me empecé a volver un poco vagoito y empezaba a salir con mis amigos, pero la relación con mi mamá fue bastante buena (1).



Buena porque siempre ha sido una buena mamá con nosotros, por que nunca nos, nunca nos ha reprendido, ni nada de nada, no al contrario siempre nos ha dado educación y explicación (2).



Pues buena, o este pues me llevaba, me llevo bien con ella todavía, bueno hasta la fecha todavía me llevo bien con ella (3).



Bastante buena...este tenemos, que yo siempre si mi mamá se iba de viaje yo la acompañaba, si mi mamá iba al súper yo la acompañaba, siempre estaba con mucho, estaba mucho con mi mamá y no pues me tenía que regañar o me tenía que castigar por algo pues lo así pero no o sea no he tenido, no tuve a la mamá gruñona (7).



Mmm, muy buena yo era su consentida (risa)...pues como que me consentía más a mí que a todas, si todo lo que le decía que me lo compraba me lo compraba, iba con tal de acompañarla al mercado bueno decía que la acompañaba pero que me comprara algo, y si me lo compraba (10).



Con mi mamá bien, bien porque había mucha comunicación con ella y nos daba consejos, y hablaba mucho con nosotros, platicaba mucho con nosotros (12).



Pues la relación entre mi madre fue muy buena pero ya al ultimo o sea sería por su enfermedad, a todo mundo rechazaba, pero, de ahí en fuera era muy, muy buena, buena madre, y pues nunca tuvimos problemas, ya hasta el último por su enfermedad que, que ella se vio como muy presionada por su enfermedad, si pues a todo mundo, se alejaba de la gente, pero eso nada más duro como un mes, por que ya después se murió mi mamá (16).



Buena... he le vuelvo a repetir mi mamá es una persona muy inteligente muy callada, entonces habla cuando tiene que hablar, y es muy directa (18).



Muy buena, yo nunca fui golpeada por mis padres, nos querían mucho mi mamá, mi papá (19).



Con, con mi verdadera mamá, de amistad, de cómo estás, cómo te sientes, y nada más porque cómo ella estaba enferma pues no se podía, me contaban sus niñez, he de lo que leía, le gustaba mucho leer pero se puede decir cómo amistad, nunca le pude decir fíjate me pasa esto, pues yo misma sentía que estaba enferma, que no debía de mortificarla o sea nada más como una amiga de, de cómo estás y ya (22).



Muy buena, muy buena porque nos platicábamos todo mmm... de niña mi mamá no tuvo tiempo para ninguno de nosotros, no tuvo tiempo para nadie (23).



Este fue buena, no así que excelente pero siempre me, me enseñó varias cosas, me ayudaba siempre estuvo al pendiente de lo que hacíamos, pero si teníamos cada quien nuestra obligaciones que hacíamos, que te tocaba, que te correspondía a cada quien (24).



Ha siempre ha sido buena, hasta la fecha sigue siendo buena...este tenemos mucha comunicación, este convivimos mucho, mucho tiempo juntos, este antes considero que ella me atendía a mí, ahora yo la atiendo a ella por sus necesidades (26).

- c) **Relación con su papá (mala):** la relación con su padre era mala porque él no estaba presente en la casa por que se dedicaba a trabajar, y cuando estaba era gruñón, regañaba, golpeaba, castigaba, hubo casos de padres alcohólicos, en algunos casos no se puede hablar de una relación en si buen ni mala porque no conocieron a sus padres ya sea porque murieron antes de que nacieran, otros porque no se hicieron responsables y otros porque se separaron de su madre*:

Con mi papá, pues como mi papá trabajaba casi, casi no tenía relación con él hasta ahorita que ya dejo de trabajar, ya nos llevamos “bien” (“énfasis”), platicamos (risa) (3).



No pues con él casi no hablábamos, casi no este lo veíamos por que siempre andaba borracho este nunca, casi nunca nos abrazo, nunca nos dijo te quiero no, o sea el con que se iba a trabajar y ya, se iba a trabajar y ya regresaba también noche, bueno en la tarde... Que nos pegaban y nos gritaran y nos humillaran no... pues yo me acuerdo que eran seguido, era muy seguido nos llamaban la atención, por ejemplo mi papá bueno ya hasta después ya me acuerdo era yo ya tengo uso de razón no ya, no teníamos una televisión nada más que era blanco y negro, y este por decir nosotros este jugábamos (se interrumpió la entrevista por que uno de sus hijos le pidió que le bajara su autopista), bueno sobre lo de la televisión nosotros veíamos pues las caricaturas porque nos gustaban pero mi papá si mi papá llegaba él le cambiaba, y eso pues no me gustaba porque este, tu decías porque lo hacer si nosotros estamos viendo la tele, y él, él va llegando no o sea ni siquiera con permiso nada, simplemente el llegaba y la le cambiaba porque no había de control remoto, entonces le cambiaba y pues ya te quedabas tú como diciendo pues no hagas eso no o, o, o dinos otra cosa, sabes que yo quiero ver la televisión nada o sea ni con permiso, y te digo de todo, de todo nos pegaban, se enojaban con nosotros, a nosotras no nos dejaban usar blusita de manga corta o faldas cortas tampoco porque era malo, así feo, y, y por decir, este vivíamos aquí los primos y todo, y me acuerdo que también mi mamá casi no platicaba con nosotras, con mi hermana y conmigo, bueno con todos o sea bueno y siempre les hacía mucho caso a ellos o sea a los primos y al las primas, nosotros le preguntábamos algo y ahí cállate, o tu no hables así no, lo que nos gritaba, mmm, bueno eso es lo que no me gusto de mi infancia mmm (6).



Él era así como el más gruñón, este cuando él llegaba este como que todas derechitas pero no, pero no o sea ahorita ya los años lo han hecho cambiar ya no tiene el carácter fuerte de antes (7).



Muy buena hasta antes de entrar a la preparatoria hace rato lo mencione por ese, por esos años, por esa edad conocí la cerveza y siempre fui su, su creación, su máxima creación de mi papá y a él no le gustaba mucho verme tomar cerveza, entonces en prepa como que se deterioro un poco me, no le gustaba a él y yo según en que fallo si, siempre tuve buenas calificaciones, soy, gano premios en cuanto química, he gano trofeos de jugando fútbol y voy y trabajo con el, ganamos dinero entonces yo, yo pensaba que esta muy bien y que no tenía porque recriminarme cuando me tomaba yo mi cerveza entonces, pero este pues bien objetiva durante y de repente nos empezamos a distanciar he murió mi mamá y fue un golpe muy fuerte para mi, no, no fácil superarlo, ahora como que lo tengo más digerido, más entendido, pero sigue siendo muy fuerte, en algún momento trate de culpar a mi papá o sea de que mi mamá ya no tenía que haber estado más tiempo en Puebla sino acá, ellos siempre se llevaron muy bien, y mi papá comprendía que, que lo que yo no comprendía era eso, que mi mamá tenía que estar al pendiente de su mamá, y en algunas veces nos dijo bueno yo estoy decidiendo y, y quiero que nos ayudemos todos en la casa porque su mamá tiene que estar con su mamá o sea con su abuelita de ustedes, para cuidarla sus últimos días porque era lecho de muerte eso, y yo decía pero porque o sea mi mamá tiene más hermanos halla en Puebla que la cuiden ellos no tiene porque irla a cuidar mi mamá, se descuido y murió unos días antes mi mamá que mi abuelita entonces yo decía que mi papa tenía, que mi papá tenía que haberla tenido acá y no halla y se deterioró un poquito entonces eso duro como unos seis años yo creo, el deterioro de la situación hasta que por el año 2000, se nos puso muy malo mi papá, me acuerdo que en los reclamos yo le decía es que si yo hubiera estado, si yo hubiera si yo no hubiera dejado que se muriera y mi reclamo más fuerte y me arrepiento mucho de ello, he yo le dije es que yo no hubiera permitido eso, entonces cuando ella estuvo mal pues

prácticamente no nos hablábamos pero con mis hermanos siempre mantenía la comunicación y lo asistí a mi me toco llevarlo al médico, hacer que lo atendieran porque no querían atenderlo, y ahí cambio radicalmente la situación, cada que platica mi papá de su experiencia acepta hacía mi persona que había dejado de hacer mucho tiempo y nos llevamos muy bien actualmente espero no, me oiga mi jefe pero si tengo tiempo me voy luego esta en la casa él y me pongo a jugar el domino a él le gusta mucho el domino y siempre pasa eso y hay paso el tiempo de repente dice vamos a echarnos otro es que me tengo que ir, andale el último y te vas es más déjame y te traigo tu cervecita ahora ya ni siquiera este dice nada otra, y ya no me queda otra cosa más que hablar, hablaba a recepción, pregunto si no tengo mensaje y ya aviso que ya no voy a regresar, y paso todo el tiempo con mi papá, fines de semana también me voy con él, creo que del 2000 para acá hemos correspondido con creces esos años de ausencia que tuvimos porque así como el me hizo falta se ve que también le hacia falta yo o sea no tenía a todos sus hijos completos y ahora pues bien es padre nos llevamos muy bien (8).



Pues también buena también bien nos llevamos bien, le teníamos miedo porque si no nos pegaba, pero si era muy estricto (risa) nos regañaba...pues nos regañaba o sea nos regañaba por que nos decía que no este, que este teníamos que ir bien en la escuela, que no teníamos que ser como los demás que siempre teníamos que ser mejores que todos, que para el éramos mejor que todos, así nos decía (10).



Antes pues casi no, casi no lo veía mucho te digo que trabajaba de traslado, los fines de semana a veces venía casi no salíamos tampoco mucho a pasear casi no había mucho comunicación no (11).



Con mi papá el tiempo que conviví fue muy poco hasta después de los quince años me vine a vivir con él como tres meses, como tres años y ya después me regrese con mis abuelitos y ya después de aquí para adelante nos hemos llevado muy bien, hay mucha comunicación entre mi papá y yo (12)*.



No nunca, ni siquiera lo conozco (13)*.



(*Papá biológico*) No, no para nada yo no conozco a mi papá, no, creo que se entero que estaba embarazada y dijo adiós (risa), se dio a la fuga... *Papá adoptivo* con el siempre hubo mucha fricción por que era el clásico macho mexicano que el debe de tener la razón en todo, de era golpeador por que si golpeaba a mi mamá cuando luego, porque de repente tomaba fue muy mujeriego, la hizo mucho sufrir por esas, por esa situación, tuvo hija, hijas biológicas fuera porque la del problema fue mi mamá, no se que le paso de joven creo que la operaron mal y algo raro paso por eso ya no puedo tener hijos, él si podía, entonces tuvo hijos, hijas, unas hijas fuera de su matrimonio y en realidad no me o sea si lo quería yo mucho y pues hasta que murió es más siempre se estuvo ya enfermo aquí conmigo, nosotros lo vimos pero era, yo digo lo quiero y lo quería mucho pero siempre hubo más fricciones con el por su forma de ser, a parte era muy seco, entonces también eso (15)* .



Allá cuando estábamos viviendo las llevábamos mal y ya ahorita me llevo bien y ahorita ya es él que me esta ayudando a cuidarla de su herida..., si, mi papa me pegaba mucho antes pero ahorita de un tiempo ya no... que será de los ocho a hasta los catorce me golpeo así seguido pero ya últimamente ya no...o sea me pegaba con le cinturón, con la mano o con lo que tuviera (17).



Con mi papá, con mi papá fue una relación muy difícil porque dentro de mi cómo que, que dentro de mi cómo que siempre le guardé mucho rencor por, porque dejó a mi mamá, porque no vivíamos juntos, y eso pues yo pienso que, que dentro de mi nunca lo supere, él murió y siempre éramos dos personas mucho, muy largo y mucho muy distanciadas, o sea era de vernos, cómo estás nunca faltarnos al respecto, nunca enojamos, nunca le contesté, nada pero las veces que yo podía pues lo evitada totalmente (22)*.



Fue muy buena, muy buena con mi papá fue muy buena la relación...en que forma de que pues de joven no nos ponía mucha atención pero nunca, como te dijera nunca nos, nos sentimos rechazados, ya de viejito ya se acerco mucho a nosotros y pues nosotros jamás le hicimos un comentario de cómo les pegaba a mis hermanos ni nada, hasta la fecha el murió y todos estuvimos con él (23).



Con mi papa es un poco fría la relación, no platicamos mucho de nada, mmm... el acercamiento físico emocional, también es muy poco, este pues no esa seria la relación y antes con mi papa, igual (risa) (25).



Fría, fría completamente... pues no había afecto ni de mi parte ni de, ni de él nunca hubo un te quiero, nunca hubo un cariño, nunca hubo nada (27).



Mi papá murió antes de que yo naciera... él ya había muerto, no lo conocí (29)*.

d) Relación con su papá (buena): la relación con su padre era considerada como buena porque tenía el papel del consentidor, que cuando llegaba de trabajar dedicaba tiempo a sus hijos (jugar, platicar, convivir con ellos...), había confianza, comunicación, y demostraba su cariño, lo cual lo demuestran los testimonios:

Bastante buena también, te digo cuando llegaba de trabajar este me acuerdo que me escondía y él me buscaba, él ya sabía donde estaba pero me buscaba, y si bastante buena (1).



También igual, me he llevado muy bien con mi papá, por que él tampoco nunca se ha metido con nosotros, él de su trabajo a la casa y hasta ahí nada más (2).



Yo creo que a los padres le toca más consentir no, él me consentía mucho, me disculpaba mis travesuras (4).



Pues siempre ha sido más buena, hasta ahorita, como que mi papá es más consentidos no se, como que a veces te sabe entender más y mi mamá no se si porque de mi mamá fue su niñez más triste, tampoco vivió con su papá y eso por eso será que mi mamá es muy estricta y a veces como que te dice las cosas como sin pensarlo, y a mi papá siempre como que es más consentidor, como que te dice las cosas son así y te dice las debes de ver así y debes de verlas así y seguir adelante (5).



Con mi papá siento que fue bonita a pesar de que, te digo tanta irresponsabilidad tanta, fue bonita a lo mejor porque como era su conse he siempre trataba de, de llevarme a mi, de darme a mi nunca, de darme cosas pequeñas o sea a lo mejor yo me conformaba con poquito porque llegaba con un puño de pequitas pero nada más me lo daba a mi o sea me decía y

aunque llegará hasta atrás siempre tenga mi hija chinguese sus pepitas, le traje sus pepitas y, y no le de a nadie cómaselas y si mi hermano el segundo, mi hermano Manuel que es menor que yo le decía este papá me pidieron un cuaderno en la escuela yo te metí a la escuela no verdad quien te metió mi mamá pues pidele a tu madre yo no te metí a la escuela yo no tengo porque darte, entonces, llegaba yo y le decía papá me pidieron un cuaderno, me pidieron dos cuadernos y este me decía cuanto cuestan hija, no pues no se creo que cuestan uno cincuenta bueno hoy te doy para uno y mañana te doy para otro y este y ya me daba y ya le decía yo a Manuel ten este es para ti y este es mío y con ese hermano me lleve, o sea siempre me he llevaba muy bien entonces siempre trataba de que yo pedía para dos siempre le decía a mi papá es para mí pero yo le daba a él y siempre, siempre, siempre lo apoye a él porque y entonces mi papá siempre fue una relación pues yo digo no le aplaudía sus, sus manera de ser pero tampoco lo, yo decía pues es mi papá y a lo mejor así son todos los papás no digo cuando era niña yo lo veía como mi mamá siempre nos obligo, era otra de las cosas que siempre nos obligo a que cuando el llegara a darle un beso siempre, siempre nos obligo porque yo digo ahora lo veo con la relación de mis hijos con su papá y cuando les nacen van y se los dan y cuando y a mi también y a mi nunca me gusto besar a mi mamá hasta la fecha yo trato de llegar ahí a la casa y saludo y hola, hola ya vine y mi mamá la veo que la están saludando y voy al baño, voy al baño y siempre aunque no vaya hacer pero trato de esquivarlo y este cuando la veo y así que hay feliz navidad y esas cosas no se, no me gusta besar a mi mamá, no me gusta, no me nace entonces pero ella siempre nos obligo a besar a mi papá y a traerle las chanclas y a ponerle el agua caliente a que metiera sus pies o sea a pesar a lo mejor eso era la cosa que yo sentía de que a pesar de lo que le hacía, lo que le decía siempre lo trataba como un Dios y yo decía a lo mejor así es, a lo mejor así es y así fuimos lo tratamos siempre con respeto hasta aquella vez que lo agarramos y le dimos su tranquiza, cooperamos para la tranquiza que le puso mi mamá pero este pero nada más y, y siempre fue bonita de hecho siempre me, cuando yo ya estaba casada ella vivía por acá cuando mi papá tomaba mucho se llevo a fracturar un, una pierna se fracturo la muñeca y cada que se ponía mal me hablaban y yo llegaba y le decía que Don Robert, que le paso no pues ya me jodí una pata, que no se que ha no se preocupe ahorita nos vamos al hospital y ya lo vendaba lo preparaba y vamos andale y este si no me decía oye Victoria tu papá ya tiene días que no se baña, ya tiene días que y ya hasta huele mal pero no quiere bañarse entonces ya esta bien greñudo y anda todo un harapo no, entonces llegaba yo con mi, con mi maquina de pelar y todo eso y yo decía que onda Don Robert como no mi hija yo estoy bien, yo me siento bien no andale, andale para que se vea guapo ya lo pelaba y luego le decía órale ya le puse el boiler metase a bañar y este decía no como crees ya me sacudí bien, como crees no, no, no metase a bañar andale ahorita le lavo su ropa y este porque no le lavaba mi mamá ya en ese tiempo ya no le lavaba, entonces le decía yo le lavo la o le llevaba ropa de, de mi marido y le decía mire le traje una playera si le queda y este andale lo metía a bañar y así y cuando estuvo varias veces en el hospital debido a esos problemas en una de esas ocasiones cuando se fracturo el pie estaba en el hospital y entro en delirio por alcohol no y como yo trabajaba ahí en el hospital pues yo todo el tiempo estaba con él y le decía ahorita vengo voy a una cirugía y ahorita regreso y ya me vengo para acá y mis compañeras todos lo conocían y sabían que era mi papá y lo trataban bien, entonces siempre llegábamos nosotros Julio y yo, mi marido y nos conocía hola Julio como esta, como esta usted y siempre lo trato muy bien a mi marido y me decía hija me decía Viky, este Viky como que paso hija como estás bien papá y esto llevo mi mamá y mi mamá entro y se le quedo viendo y se me queda viendo mi papá y me dice que quien es, y le digo entonces dice mi mamá dice soy Luisa Roberto, soy Luisa hay discúlpeme señorito ahora si dirá que soy grosero pero no, no me recuerdo de usted no se donde la he visto su cara me es un poco familiar pero no, no discúlpeme no, no la recuerdo pues entro otra de mis hermanas y le dice papá este como estas bien señorita y vuelve a voltearme a ver a mi y me dice pues que onda no y le digo es Lupe papá y dice Lupe que bonito nombre tiene usted

pero discúlpeme no la conozco, discúlpeme que sea yo grosero pero no recuerdo de donde nos hemos visto, es tu compañera hija o sea pero a mi era a la única que me conocía y a mi era la única que me toleraba ya le decía ya Don Robert ya no, ya no hay chupe ya basta ya por hoy ya estuvo no pues dame la caminera no, no ya estuvo órale vamos a dormir y lo desvestía, lo encueraba, le lo acostaba y todo eso inclusive cuando estuvo enfermo pues lo metía a bañar y nunca, nunca hubo pena de ni de él hacia mí ni hacia él yo lo veía como a lo mejor en el hospital como un paciente más verdad y este y en la casa pues a mi era a la única que le hacía caso a la única, a la única, a la única a nadie más este toleraba, a nadie más soportaba así que le dijera con todo mundo se peleaba, con todo mundo de una u otro forma se peleaba conmigo nunca peleo nada más en una ocasión cuando le dije yo tenía 17 años y le dije pero papá es que esta mal que usted se porte así con mi mamá no debe de ser así porque siempre estar peleando y porque tu cállate eres una escuincla pendeja que no sabe, que no sabe lo que dice, todavía no sabes de que estamos hablando nosotros esa fue la única vez que, que yo me acuerdo que él me ofendió pero jamás, jamás entonces yo siento que fue una relación muy, muy bonita o sea a pesar de todo a, siento que me lleve bien con él (9).



Era muy buena, era muy buena, me acuerdo que lo quería mucho, mucho, por que no era tan posesivo como mi mamá (risa), mmm (14).



Pues con mi papa también fue igual, o sea una relación, un papá muy comprensivo, nos apoyaba en problemas que tuviéramos, y pues la verdad nunca, nos quejamos de ellos (16).



Muy buena, muy buena con él hay más, más libertad de expresión desde chica (18).



Muy bien, muy bien, él me quería mucho, inclusive cuando él se sentaba a comer yo me sentaba en sus piernas si (19).



Con mi papá siempre me he llevado súper bien, con mi papá siempre he podido llegar y platicarle sabes que pues hoy me fue mal, reprobé una materia, con papá es bastante buena, hasta la fecha es buena de repente tenemos nuestras diferencias mi papá y yo me gusta aclararlas, platicarlas y decirles me equivoque dime en que y lo corregimos pero también doy mi punto de vista y pues así somos el y yo me llevo mucho bien con mi papá, mucho, mucho mejor con mi papá, con mi papá puedo platicar, cotorrear, echamos relajo y yo considero que con mi papá bastante buena (20).



Hay no pues también muy bonita, mi papá me quiso mucho y era muy o sea había comunicación, o sea si nos confianza, comunicación (21).



Buena, siempre fue buena, muy, muy amigo de nosotros, siempre nos ayudaba, nos escudaba a veces llegaba de viaje a las doce y a las dos tres de la mañana nos estábamos durmiendo porque nos preguntaba como te fue en la escuela, que hiciste, le enseñábamos los cuadernos, este nos revisaba, si no le entendíamos a algo nos ayudaba o sea siempre fue muy amigo con nosotros por eso siempre fue el mejor que con mi mamá (24).



Mmm pues yo lo recuerdo como una persona primeramente trabajadora, he muy, muy trabajadora, hasta la fecha trabaja, creo que trabaja más que yo, emmm, emmm cariñoso, emmm pero también tenía sus momentos de enojo, emmm proveedor, proveedor total de todo lo que yo necesitaba o de lo que necesitaban mis hermanos, mi mamá, este o sea que siempre nos ha, nos ha tenido viviendo bien en todos los aspectos (26).



Con mi papá, con él compartía más tiempo los días libres que él tenía, yo me iba con él ha que al béisbol o a comprar cosas, andaba con él en la bicicleta para todos lados, me iba con él a trabajar o sea como que convivía más con mi papá (28).



La relación con mi papá siempre ha sido muy buena, como él siempre ha estado de viaje, siempre ha viajado mucho, cuando él llega a estar aquí por lo regular procuramos hablar con él sacar todas nuestras dudas y él nos las despejaba nuestras dudas (30).

3.3.2. Alimentación

La alimentación está integrada por dos subcategorías:

- a) **Alimentación antes (de niños):** en donde se reporta una alimentación carente o baja en el consumo de verduras y alta en el consumo de carnes, es decir, una alimentación alta en consumo de carbohidratos, azúcares y grasas, por lo cual la dieta es totalmente desequilibrada en la niñez:

Pues de todo, de todo me refiero pescado, carne, pollo, pues verduras, yo que recuerdo en la infancia casi nunca me gustaron, comía de todo, de hecho mi mamá decía que tenía buen diente para comer (1).



Pues dice, bueno mi mamá me platico que siempre nos daba este, este las papillas, nos daba caldo de pollo, que alitas, que mollejititas, así este molidas, este fruta, este que nos daba leche (2).



Pues la, lo que mi mamá hacía, sopa, guisado, que hacía mi mamá que yo recuerde (3).



Pues yo creo que (risa) mi mamá nos daba sopa, guisado, fruta, pan, leche, huevo o sea nuestra alimentación fue digamos balanceada (4).



Que comía en mi niñez, pues mi mamá no tenía ahora si, ahora si ya en ese tiempo cuando ya estábamos más grandecitos, pues mi mamá no tenía pues mucho dinero, pues que comíamos pues que frijolitos, pues que sopas, que huevo, pues era rara la vez que comíamos pues carne cuando mi mamá le iba más a menos pues que el pollo o que caldo de res es lo que comíamos (5).



Pues casi chatarra no, no había dinero, casi o sea siempre la comida, cuando mi mamá nos llevaba he, bueno ella nos mandaba yo me acuerdo bueno eso si me gustaba una torta de plátano, una torta de nata, de eso si me acuerdo pero, así que nos mandarían dulces o que nos dieran dinero para comprar casi no... este pues casi no recuerdo he, casi de lo que comíamos no me acuerdo pero ahorita somos muy paneros yo me imagino que comíamos muchos pan o sea nuestro delirio es el pan, y como que dejar el pan si me ha costado mucho trabajo que todavía no lo puedo dejar he a mi edad (risa) (6).



Ha si mi mamá nos daba mucho de comer, de hecho como eran mis hermanas y mis primas mayores las que se quedaban a cuidado de nosotros, me acuerdo que siempre eran jugos, yogurt, muchas frutas, era mucha la comida en mi casa, porque como éramos muchos, mi mamá compraba por cantidades grandes, o sea costales de naranjas, costales de frutas, costales, costales de todo, entons siempre ha habido comida (7).



Uy a mi me gustaba pero en la casa era la especialidad las calabacitas en salsa roja con un trozo muy pequeño de carne de puerco para cada quién, las verdolagas, las lentejas, las papas y los huevos con tortilla he hubo una temporada muy fuerte yo creo que uno o dos años que le daba a mi mamá por darnos en un vaso más pequeño un poco de coca y un huevo, ahí pero más bien no era coca era pepsi ahora que recuerdo era pepsi y sale y no te vas a la escuela si no te tomas tu huevo con tu pepsi y vamonos al estomago y en las noches era típico eso de que para la cena el café con bolillo o huevos con tortilla o sea la tortilla era freída y el huevo encima, este caldo de pollo, sopa de verduras, caldo de res y de repente los domingos había como algo que se le llamaba aquí hamburguesas no con los bimbollos ni nada de eso si no que era la carne de este, me acuerdo por que yo iba por esa carne que tenía que pedir una porción de carne molida de puerco, otra porción molida de carne de res y mi mamá las preparaba las revolvía juntas, les ponía no se que menjurjes que yerbita y hacía las, la carne en forma para hamburguesa y lo ponía con ensaladita, lechuga o jitomate o pepino y todo ese rollo, también hacía carne deshebrada con garbanzos, ha hacía unas quesadillas, había un señor que le decían el quesero que llevaba un queso como de rancho y a veces para acompañarlos con el molcajete hacía la salsa martaja de jitomate y con cebolla y ajo todo ese rollo y le daba a las tortillas en el comal con poco de queso y después la salsa y órale agarraba dos, tres y orales eso me daba mucho porque mi primer trabajo lo tuve en un vivero forestal, llenado bolsitas de tierra, eran unas bolsitas negras más o menos de éste tamaño, que había de llenarlas de tierra porque ahí es donde colocaban las semillitas para los árboles en las cajas esas como de desayuno esas anaranjadas o amarillas de plástico, le cabían 52 bolsas, yo iba en quinto o sexto de primaria, y por cada caja nos pagaban cincuenta centavos, en épocas de vacaciones nos íbamos al vivero a trabajar de ahí sacábamos este un poco de dinero, entonces mis mamá era lo que acostumbraba a ponernos esas quesadillas, esas dobladitas, con esa salsita hay que rico sabían, si (8).



Pues siempre comimos carne, siempre, siempre a veces mi mamá siempre decía sabes que ve y dile a la vecina fulanita que te cambie que ahí tengo retazo o que tengo bisteces dile que si me los cambia por pollo o este verdura por otra cosa, yo siento que en cuanto alimentación siempre tuvimos una alimentación pues si no muy nutritiva, rica por los menos porque mi mamá siempre guiso rico y siempre estaba al pendiente de que tuviéramos nuestras tres comidas, desayuno, comida y cena aunque fueran fríjoles, salsa y sopa siempre había (9).



Antes, pues nada más me comía siempre o sea bueno la, el guisado a la hora de la comida, en la mañana nada más mi café con pan, nada más y en la cena, me hacían comer a fuerzas, luego la leche me la hacían tomármela a fuerzas (10).



Antes pues de todo me gustaba, pero así no comía mucho o sea comía siempre comía a mis horas, en la primaria comía más a mis horas y de repente en la tarde un dulcecito pero así no era muy dulcera de niña casi no, casi ahora de grande es cuando a veces se me antoja más pero de chica casi no comía mucho porque me la pasaba haciendo ejercicio me iba a natación o sea casi no a veces no tenía tiempo de ponerme así a comer, así mucho (11).



Antes que comía de todo, mucha fruta, frutas y verduras, antes mi alimentación era buena (12).



Pues comíamos, a veces mi abuela nos hacía que lentejas, que arroz, o el huevo, nos compraba pollo, y la leche, que era lo que más nos daba **(13)**.



Mi teoría, los lunes hacían caldo de pollo, los martes mmm huevo o lo que fuera, los miércoles pescado, los jueves frijoles o hacía lo que hubiera, el viernes no me acuerdo y el sábado hígado, y el viernes también, el domingo también variaba o sea que eso si el lunes pollo, el miércoles pescado y el sábado hígado eso siempre, era lo de siempre (risa) **(14)**.



Uy Dios mío mi mamá guisaba muy rico pero era pues de ella le gustaba mucho hacer calditos, sopitas, frijolitos siempre había, mmm y pues guisaba, guisaba sano, muy sano, mi mamá guisaba muy sano la verdad porque hacía mucho eso como huazontles, chiles rellenos, este pues albóndigas vamos pero por ejemplo verdura yo me acuerdo que guisaba mucho verdura así coliflor capeada, o, o tortitas de coliflor, mmm pues muchas así ensaladas le gustaba mucho hacer lechuga o sea así en ensalada, hacía mucho sopas pero de diferentes no pura pasta sino hacía de lentejas, de habas, de así como que mucha variedad vamos a decir mucha, mucha variedad, mucha variedad que hacía **(15)**.



Pues normalmente lo que más acostumbraba mi papá era, era mucho la barbacoa, pero ya después o sea, la comida normal que pollo, que pescado, verduras **(16)**.



Antes yo que comía, pues antes yo comía bastante comida hasta por ejemplo la carne de puerco, pescado, pollo, los frijoles y ahorita ya no llevo mi dieta una vez en la comida, en la mañana mi vaso de leche y mi pan, en la tarde ya como mi comida y en la noche ya me como mi malteada de slim **(17)**.



Antes cosas, yo sigo comiendo casi lo mismo, en como te diré, estoy acostumbrada a las comidas caldosas, con verduras y que nutran **(18)**.



Comíamos este había animales así de rancho, mataba gallinas mi mamá o compraban este así, barbacoa, este carnero para hacer mole de olla, para hacer caldo blanco de comida, no nos quejamos por que si la tuvimos de todo **(19)**.



Antes qué comía siempre he comido poquito siempre, mira siempre hemos comido verduras, fruta, mucha fruta, panes, así el pan venimos de una familia que casi siempre ha comido mucho pan pero yo no soy una persona que sea de mucho comer o que te agarre o que te coma, lo que como mucho es chocolate (estaba comiendo chocolate) siempre el chocolate ese siempre ha sido mi delirio y eso es lo que más como puedo dejar el pan, la tortilla inclusive hasta el dulce pero el chocolate no, y nunca he sido una persona que coma mucho generalmente si están los tres platos todo el mundo se sirve en el plato, yo me sirvo en el plato mediano y no te creas así retacado no, tiene que ser poquito porque aparte si como mucho me duele el estómago, me duele demasiado el estomago, entonces pues procuro pues comer yo aquí en la casa soy la que más come verduras, como frutas este casi la carne no porque cuando como carne me duele el estomago, como que me cuesta trabajo la digestión entonces pues procuro tomar eso si tomo mucho agua, aquí los garrafones de agua pues se van un garrafón grande, se va en tres días entre los que somos se va rapidísimo pero como, mira como, por ejemplo, brócoli, zanahoria, calabaza, papá casi no porque padezco de colitis nerviosa entonces el almidón hace que se te inflame más el estomago entonces generalmente la papa yo en lo que como no este chícharos, como espinacas, elotes, digamos que son las verduras que más se comen, el nopal, a mi me encantan los nopales asados, revueltos como

sea, el nopal, los fríjoles, el arroz, se come mucho arroz aquí en tu casa y carne ahora ya casi no comen carne se come más pollo que carne, generalmente la carne la comemos una vez a la quincena o hasta dos, tres veces por quincena pero no más, me gusta mucho el pescado, nada más que aquí en la casa la única que lo come soy yo entonces pocas veces lo hago, que dijéramos que una sopa de pasta es difícil que se haga generalmente es el arroz (20).



Yo, siempre me he acordado que he comido, carne, sopa, y ya (21).



Pues carne, leche, el huevo, de todo, lo que no me gustan, nunca me ha gustado comer son frijoles (22).



De, de joven, de niña, comía yo de principio pues me daban mis papillas mi mamá nos daba carnita de puerco una o dos veces por semana, verduritas, papitas, nopales, nos daba así espinacas, nos hacía este acelgas con papas, nos hacía pollito, nos mataba una gallinita y eso era lo que comíamos según lo que tuviera mi mamá eso era lo que comíamos (23).



Antes que comía bueno siempre he sido malísima para comer, este comer verduras a menos de que mi papá estuviera si él no estaba yo no comía nada de verduras, comía que será usualmente arroz, es lo único que me encanta arroz est4 caldo de fríjoles que ese si me gustaba con tortillas, este he la golosina, eso si la chucheria como un montón pero de ahí en fuera nunca tuve una buena alimentación, pero nunca padecí de anemia ni nada de eso porque siempre me dedicaba hacer ejercicio, nadar, nadar que era la único que hacía (24).



Pues fruta, vegetales, esté carne, leche, huevos, yogurt este eso era en la infancia (25).



Antes que comía pues yo siempre recuerdo haber comido mucha carne, he leche también, mucha leche, atoles he ocasionalmente, eso si refresco, ocasionalmente he si lentejas, fríjoles, este sopa diario, esta agua fresca, y guisos de a bases de verduras eso si condimentadas mi mamá como es de Oaxaca tiene el sazón oaxaqueño no, el mole, las tortillas, el pan eso era mi alimentación (26).



Pues de niña siempre ha, ha sido una, una alimentación regular, fruta, carnes, huevos, leche, fríjoles arroz, si fue una alimentación regular (27).



Antes pues de todo o sea siempre he comido de todo o sea nunca he llevado una dieta balanceada, siempre he comido de todo...los que son harinas, pastas, carnes, este o sea de todo (28).



Guisado, o sea sopa, guisado, pollo, tortillas (29).



Antes cuando esta chiquita este pura comida saludable, mi mamá nos preparaba lo que era la sopita, una ensalada, y nuestros postres, nuestra gelatina y muy de vez en cuando comíamos dulces porque casi no este no éramos de estar comiendo chatarra ya hasta que entramos a la primaria fue cuando a la hora del recreo comíamos todo lo que era chicharrones y todo eso...aparte este yo siempre he sido de comer mucho chicle, masticar y masticar chicle y este los casares de eso de chile con mucho chile...otras cosas que comía paletas de hielo, lo comía toda la chatarra (risa) (30).

b) Alimentación actual (en la vida adulta): en algunos casos existe consumo de verduras conjuntamente con el consumo de carnes pero en menor cantidad y éstas se han comenzado a ingerir por guardar la línea y considerar que al ingerirlas es llevar una alimentación más adecuada, sin embargo., la ingesta de carne sigue presente. Además de que si de niños no comían carne (pollo, pescado, puerco, entre otros) consideran que antes no comían productos de origen animal por que sus padres no tenían dinero:

Pues de todo, de todo un poco, no he tratado de cambiar ahorita un poquito mi alimentación, para cuidarme un poco más, y he estado comiendo ya este que son cuatro meses para acá he aumentando mi nivel de verduras, todo lo que son este verduras y frutas, lo he aumentado, lo que son carnes y grasa los he eliminado prácticamente de mi dieta, todavía los lácteos todavía los como, sobre todo lo que es la leche, el queso eso es lo que consumo más (1).



Ahora pues ya este como que el arroz, que el fríjol, que las lentejas, que carne, este pues la verdura lo que es chayote, calabazar y ya (2).



Pues igual de todo (risa) bueno ya no tanto porque ahora si ya me hace más daño no, pero pues por lo regular este guisado (6s) verdura, fruta (3).



Huevo, leche, carne, pollo, en ocasiones de puerco, verdura, fruta, tomo refresco, agua (4).



(Risa) pues de todo, pues de todo como, y este casi no me gusta mucho el caldo del pescado, me gusta el pescado empanizado con ensalada, pero el caldo en si casi no me gusta (5).



Hay mucho (risa) mucho o sea ahora trato de hace verduras he este te voy a decir por ejemplo caldo de pollo, bueno ahorita comimos caldo de res, ayer comimos enchiladas con arroz, este antier comimos calabazas este a la mexicana, este un día antes comimos este milanesa con nopales crudos o sea ensalada de nopales, o sea te digo trato de come ensaladas pero o sea verdura, pero como que a mis hijos no les gusta mucho, no les gustan esas comidas, lo que ellos quieren pues es no carne porque casi no les gusta por ejemplo salchichas, este hotdogs, o sea así cositas que ha ellos les llama la atención sándwich's es lo que quieren comer pero yo trato de balancear (6).



Agüitas naturales, esté jugos, es que no soy afecta al refresco...ha aparte de líquidos, no normal, carne, frutas, verduras y todo lo que se me aparezca postres, me encantan los postres (7).



Uy ahora por supuesto que el pollo con mole, carne de puerco con mole y arroz, es algo de mis favoritos, al paso del tiempo conocimos el pozole, este me gusta el pozole, me gustan las carnitas, la barbacoa, he en la secundaria, iba en la primaria hasta tercero de secundaria me gusto el sabor de los camarones porque un amigo, el cóctel de camarones tenía una ostionería y a veces íbamos hacer trabajos a su casa y su papá bien amable siempre nos llevaba una copa de este de camarones, pero al principio no, no, no porque guarda un, una especie de recuerdo raro de un camarón, porque alguna vez lo comí y creo que estaba echado a perder algo así y no y fue hasta la secundaria que provee los que hacía el papá de mi amigo que me gustaron y ahora los mariscos me gustan mucho, todo lo que es mariscos si, por el trabajo que

desempeño ahora en estos tiempos desde hace ya doce, doce años casi trece pues tengo oportunidad de acudir a sitios, ha restaurantes de especialidades, a restaurantes de, de comidas internacionales que salen de los países, detesto la comida china, la comida japonesa, la comida cantonesa y todo eso que suene a oriental, me gusta muchísimo la carne, todo lo que pueden ser cortes americanos, todo lo que puede ser este carne de cono sur llámese de Brasil, de Argentina, de Uruguay, me gusta acudir a ese tipo de lugares, ammm los camarones, el pez me están muchísimo, he cuando hablamos de, de mariscos pues no solamente es el pulpo o el ostión, hay lugares que conocemos que, que vende alunon, que vende callo, navajas, que venden cangrejo que venden calamares, que venden caviar que venden realmente toda la variedad realmente impresionante de marisco, me gusta mucho también **(8)**.



Pues ahora trato de comer lo que pues, lo que me gusta más que nada, lo que les gusta a mis hijos, ahora se puede decir que estoy adaptada a la dieta de mis hijos, de que este les hago lo que a ellos les gusta y por consiguiente como lo que, lo que ellos comen trato un poquito, por ejemplo, las dietas estas que nos, que nos dieron aquí ya tienen pues ya tiene bastante que trato de llevarlas este por lo regular consumimos mucha verdura, eso siempre ha sido, siempre, siempre, siempre es algo que ya traigo desde siempre y este y a mis hijos les gusta mucho la verdura y a mi marido también es lo que más consumimos verdura **(9)**.



Ahora como mejor (risa), ahora trato de balancear la comida en la mañana desayuno fruta, café, a veces un sandwich y en la tarde nada más la comida, ahora si nada más como sopa, la comida, o sea el guisado y nada más, y en la noche nada más a veces ceno a veces no, a veces si ceno, ceno nada más una fruta y agua **(10)**.



Ahora también como casi de todo pero ya este a veces trato de comer por que hace poco me enferme ya casi, ya no debe de comer mucho picante por que me hace daño el picante me dio una infección en el estomago y ahora estoy tratando de comer lo menos que se pueda, porque me dolía mucho mi estomago y ahora trato de comer fruta, mucha agua, este **(11)**.



Ahora que como de todo, mi alimentación es muy fea si como muchas gorditas, sopes, pambazos, pura comida no nutritiva **(12)**.



No pues ahora como mejor como carne, leche, huevo, todo (risa) **(13)**.



Ahora como más variedad de fruta este mmm varia lo de la comida ayer comieron pescado, comieron, hoy vamos a comer pollo, bisteces de todo, de todo gracias a Dios **(14)**.



Ahora puras porquerías luego, bueno yo guiso todo y eso pero somos, bueno yo soy muy antojadiza, extremadamente antojadiza y como todo lo que pueda, pero lo que no debo de comer exactamente, por que incluso yo no tengo vesícula, entonces cuando me operaron me dijo el doctor lo que debía de comer y lo que no pues ahora si que le dije mejor dime que no puedo comer por que pues no puedo comer nada, si todo lo que me quito era, era de no comer la mayoría de las cosas y si me hacen mucho daño, luego ahorita tomo leche deslactosada, por que la leche entera me hace mucho daño entonces salgo algún lado por x y desayunamos por ahí en la calle o algo y tomo leche me hace mucho daño **(15)**.



Ahora pues, ahora pues ya carne asada, pescado asado, pollo en caldo, verdura, es lo que como nada más **(16)**.



Ahora tomo mi jugo de naranja o el agua electropura o bonafont...ahora que como, ahorita estoy comiendo en la mañana mi vaso de leche o café y pan y ya en la tarde me como o sea mi jugo, mi bistec asado o mi pescado o la comida que allá en el día y ya y en la noche nada más mi café y mi pan y ya y en el transcurso del día me la paso tome y tome agua (17).



Pues, ahorita por el negocio lo que haiga (risa) lo que haiga antes, tenía una, de soltera una de la tarde ahora como llegue mi relevo lo que se puede comer, lo que, lo que se pueda (18).



Ahora como, pollo, carne, de res pero no diario por que no la debemos de comer diario, aja, fríjoles, arroz, sopa, lo que si comemos mucha verdura aja les hago a mis hijos mucha verdura, aja, comemos espinacas, este verdolagas, calabazas aja (19).



Generalmente que comemos normal, normal haz de cuenta que generalmente se come ahorita un poquito más de verduras, mmm pollo, eso es lo que más se come (20).



Ahora que no como (risa), no o sea como igual carne, pollo, pescado cuando es temporada y este y los domingos antojitos porque de chicharrón, que ya las quesadillas, que ya bueno (risa) puros antojitos por eso estoy como estoy (21).



Ahora pues seguimos igual en la mañana es el, ya ahora por, por problemas de salud casi no puedo tomar leche, no me cae la leche, pero por lo regular desayunar en la mañana y ya hasta la tarde que llegó de trabajar, al mediodía sólo por metro que por lo regular pulsos es comida, comida, comida hubo algo un antojito así, pero en la noche hablar es si trato de comer, ellos vienen cenando y yo comiendo forma, pues más que nada para reunirnos no pues es de ahora en la que decidimos pues pasó esto, pues pasó lo otro, ese ahora en que tenemos nosotros tiempo (22).



Ahora como verduras, fruta, mi postre, mi guisado normal, carne de res, nada más te como una vez a la semana, pero lo que más como es el pollo, pollo y pescado es lo que más te como (23).



Verdura, este mmm que más casi dulces casi no como, muy raras veces llego a comer dulce y cuando como, como un montón, pero a veces este pescado como a veces también, verdura casi no la como, no por que no me gusta, el arroz rojo, el arroz rojo y este todo eso nada más siempre he sido mala y a la fecha he sido mala para comer (24).



Pues todo el día, desayuno a veces huevo, a veces comida del día anterior, carne, leche, yogurt, frutas, vegetales también, no como comida chatarra, nada de comida chatarra, no como dulce, de repente uno que otro postre (25).



Actualmente como verdura, pollo, pescado, ejotes, verdolagas emmm, habas, calabazas, emmm ocasionalmente un bistec, el pollo si este me gusta comerlo pero sin el pellejo o sea lo pido que me lo, que lo desgrasen que le quiten lo más que se pueda de grasa del pollo es lo que como actualmente (26).



Pues igual comida todo, comida, pollo, res, pescado, arroz, fríjoles, verduras o sea es variada la comida (27).



Ahora pues lo mismo o sea mi, o sea por mi situación económica que luego he atravesado pues demasiada tortilla en cuando a chilaquiles, enchiladas y cosas así por ser más económicas y más, y poderlas comprar (28).



Pues igual sopa, guisado, frijoles tortilla ya muy poco pero si como todavía (29).



Ahora tengo un desequilibrio muy malo en la mañana lo que si desayuno es papaya con plátano o un té o leche con pan, y ya cuando a las tres, cuatro de la tarde me voy comiendo una o dos manzanas, y ya como hasta las seis, siete que llego hasta tu casa, este ya como un guisado y eso es lo que como en todo el día...este si se me atraviesa un chocolatito (risa) o este me lo como pero por lo regular todo el día debo de tener una pastilla o un chicle en la boca, eso es lo que siempre debo de tener (30).

3.3.3. Concepción Del Cuerpo

La concepción de cuerpo está compuesta por cuatro subcategorías:

- a) **Cómo veían su cuerpo sin obesidad:** en donde reportan los participantes que su cuerpo sin obesidad era más de su agrado y lo veían bien, utilizando adjetivos calificativos positivos para su cuerpo, ya que les quedaba su ropa, se sentían mejor, era más atractivo su cuerpo para el sexo opuesto, era bonito, era hermoso, les gustaba:

Desde que empecé, te digo desde el principio no me importaba ya hasta cuando fue, sobre todo lo que es, lo que es lo relativo a lo que es la aceptación por parte de las mujeres, de las amigas, por querer tener alguna pareja es ahí cuando te acomplejas, y vez que este como se llama, como se llama, quieres estar delgado, estar guapo, te arreglas, te no se que bueno eso ya así, entonces ya me preocupaba y me pero me este me preocupaba, pero me venía la ansiedad, me venía la ansiedad, empezaba (risa) a comer más y empezaba a subir de peso. Ya en la preparatoria cuando empecé hacer ejercicio te digo este baje mucho de peso, de hecho era una persona bastante delgado y pues precisamente pero por el ejercicio, este no francamente no me importaba, más bien lo que me preocupaba en esa época era este, estar fuerte, esta ágil, ser de los mejores, sobre todo lo que es la competencia, pero cuestiones físicas no era, no era, me gustaba, me gustaba, me gustaba estar como estaba, pero, pero no le puse atención, no le puse atención ya hasta que subí de peso, cuando deje de hacer ejercicio, este te digo empecé a subir de peso, ya empecé a preocuparme hay buey estoy cambiando, también ya mi rendimiento físico empezó a bajar y después de eso este mmmm (silencio) este como se llama, así yo me siento, yo me siento, me sentía por dentro una persona normal, una persona hasta cierto punto delgada por que me veía en el espejo y no veía una persona gorda, una persona fea ni nada sino simplemente me veía yo y me veía como una persona delgada aunque estaba gordo, estaba obeso no me veía hasta que de repente veía este algunas fotos, este algunas cosas en donde ya no me podía ver este de cierta forma, donde así que ya o algunas grabaciones según los videos, es cuando (risa) hay buey soy yo (risa), así como que yo no, ese (risa) esa conciencia de mi cuerpo no la tenía, no, no sabía realmente como estaba, chin de repente me preocupaba y empezaba hacer un poco más de ejercicio y ya pues lo dejaba y lo dejaba y comía, y comía y me olvidaba de eso, ya que hasta te digo me

preocupaba, me este como se llama (silencio) me preocupaba pues sobre todo (silencio) ya no se (risa) como te diré, como te digo (silencio) este sobre todo era eso, ver bien, el verse bien me preocupaba mucho lo que era en la preparatoria, hay que verse bien, hay que verse bien, competir, que no se que, ser mejor, ser mejor y hasta ahí (1).



Cómo lo veía pues lo veía bien porque por así había veces que por decir este que iba a jugar básquet o me iba a jugar fútbol no me cansaba tanto, como ahora que ya ahora si me canso, pues lo veía diferente por que lo veía más delgada (2).



Cómo lo veía pues (8s) que estaba bien no (15s) este que no estaba este gordito ni nada (3).



Bonito (risa), bonito, me quedaban este tallas pequeñas, pero pues ahorita ya no ya soy talla 38 (4).



Pues lo veía bien, como que yo decía no me veía ni panza, este como que pues ahora si que decía hay si se me ven bien mis pechos, mis piernas, nada de panza, pero ya ahora ya (risa) (5).



Pues bien, pues bien porque me podía poner yo todo lo que quería, sentía que atraía a los chicos no, a los muchachos y me sentía guapa, mmm (6).



Es más bonito definitivamente si dices hay que bien te ves, puedes ver fotos y que bien te veías y las vez ahora y dice mira que cachetotes, que brazos mira, pero no sufro hasta eso no me azoto por eso digo que mal de vez pero nada más (7).



Hermoso... pues primero yo me acuerdo que criticaba a un compadre mío, oye compadre por favor la corbata debe de tener caída y siempre era yo bien payasito presumido de decir mira debe caer, se debe de ver bonita y no que toda tu corbata le da la vuelta a tu panza, y eso no es correcto he yo no soy de los que andan o anda por aquí por que tengo que usar el traje por mi trabajo con la corbata desamarrada o una camisa que no le cierra o sea yo trato de buscar siempre que mi camisa este bien cerradita y si la corbata me la pongo al salir de casa me la quito al regresar a casa este no se son cosas que para mi son parte de, y hay que regresar a eso pero verse bien es importante, sentirse bien es mejor todavía , capaz si se le queda y se queda sin gasolina mi carro y tengo que empujarlo y no voy a poder por estar gordito y esas cosas no, tengo que llegar justamente eso a estar bien para cualquier situación a verme nuevamente bien no se a la mejor es la parte que (8).



Bien yo siento que estaba bien, que me, que estaba bien, yo me sentía muy bien, digo este siempre he sido pechugona y, y el no tener este el la lonja, no tener la el sobrepeso de la panza, del estomago me hacía ver un poco más bustona y me gustaba eso me gustaba de mi y este y ahora ya se me juntan la panza, el vientre y la y el chicharrón todos ahí ya no se cual es cual (9).



Bien estaba bien, me gustaba, me gustaba (10).



O sea ni tan bien ni tan mal pero me defendía (11).



Hay pues bien, bien por que no tenía pellejos que me sobrarian (12).



Pues sí que me veía gorda, pero pues ni yo hacía nada, o sea yo no hacía tampoco nada porque no, no ponía un remedio yo por que no simplemente no, no... huy pues una mujer gordísima, mal arreglada, sin pintar, totalmente desalineada, o sea no tenía ningún atractivo físico, así me veo yo, así me veo de ese tiempo... no me gustaba por que nada me quedaba. *(ya actualmente ella no se considera con sobrepeso u obesidad)* **(13)**.



Lo veía bien, pero tampoco no me gustaba llamar la atención, a mí me choca, me choca que los hombres o sea siempre a pesar de que si estada delgada o si estoy delgada trato de, de vestirme floja por que no me gusta llamar, no me gusta que me vea un hombre en la calle, no me gusta que me falten al respeto, por lo mismo mejor me a fodongo toda y quien me vio pues nadie y solamente cuando estoy con mi esposo me arreglo **(14)**.



Pues nunca he sido una modelo pero no me veía yo tan peor hay te lo puede decir (risa) verdad Fabián **(15)**.



Pues muy ancho, una cara muy ancha, me veía muy mal así como muy, muy grueso, muy, muy **(16)**.



Bien por que me sentía bien, podía correr lo que yo quisiera, por que hacía mis actividades deportivas y no eran tan cansadas **(17)**.



Hay no bonito, por que ha sido de caderas muy anchas se me veía muy bien todo **(18)**.



Pues bien, ahora me veo me veo mal **(19)**.



Hay como lo veía dijéramos que no me gusta tener tanto busto, pero dijéramos que no le tomaba el aprecio de voy estar esbelta o de estar muy bueno no estaba o sea no es algo que me afecte pues o sea así a siempre vista el verme el espejo no **(20)**.



Pues mira yo nunca he sido de que me alabe mi cuerpo lo que yo he querido es que me quede mi ropa, tengo mucha ropa, y el me ha dicho vamos a comprarte pero yo todavía estoy a que quiero bajar, a que quiero bajar, porque yo le decía a él es que no tiene caso de que suba de peso y me compres un talla más y al rato voy a subir más y otra talla más, entonces yo nunca voy hacer por llegar, o donde debo de llegar, claro que ahorita a fuerza tengo que comprarme ropa porque nada me queda yo era talla 34, 32 y ahora soy 36, 38, lo que yo nunca entonces este a mí es lo que a veces digo hay tanta ropa, veo mi closet, hay tanta ropa pero tampoco hago nada por llegar a ponérmela **(21)**.



Pues bien yo me veía bien, bueno yo decía que estaba bien **(22)**.



Ha pues lo veía yo bien curvo hija (risa) si porque yo no o sea yo no me sentía yo de bonita de cuerpo pero mala tampoco yo me sentía que me veía yo muy bien **(23)**.



Pues bien a mí me gustaba porque no tenía panza, tenía es más tenía un huecote en la panza, se me hundía para adentro, tenía el vientre plano, pero plano, plano este las piernas eran delgadas, alargadas, o sea me gustaba como se me veía más mi ropa antes que ahora o sea no se me no digo que ahorita se me vea mal si no que llega un momento que si pues a lo mejor yo usaba blusas, a lo mejor un poquito entalladas, no se me salía la llantita a mí me gustaban no, por que me gustaba andar con vestidos, yo andaba con vestidos entallados, negros entonces parecía un palo andando no muy flaca pero más o menos formada, he siempre fui de vestidos

entallados largos o sea ahorita como estoy gordita digo hay mejor no me pongo vestidos porque me voy a ver más chapara y más gordita entonces pues si, ya cambia un poquito más tu estilo entonces dice ya no mejor, no me puedo poner esta blusa porque a lo mejor se me va a salir mucho o sea o me voy a ver más, entonces digo no mejor no, no, por ejemplo, no trato eso si no porque vas a la calle y te encuentras gente hay no que, que gorda, entonces yo digo yo por ejemplo no vivo traumada por estar gorda, pero si me molesta que la gente sea tan, tan, tan ofensiva puesto que, por ejemplo, una tía me dijo hay que estas muy gorda, bueno es que yo tuve un hijo usted sigue delgada porque nunca ha tenido un hijo, nunca ha sido, hay gente que queda igual, o lo mejor no tuvo el mismo problema que yo tuve, a lo mejor no estuvieron al borde de la muerte como yo estuve, entonces yo lo que digo doy gracias a Dios que estoy viva, este gorda no este gorda pero estoy gracias a Dios que estoy viva y que mi hijo me tiene, y que mi hijo lo tengo más que nada eso a veces vivo agradecida (24).



Pues tampoco lo veía bien porque estaba muy, muy, muy delgada, este tampoco también quería estar un poco con más cuerpo, a lo mejor tener un poco más de busto, un poco más de pompas, no estar tan delgada de las piernas, no estaba a gusto tampoco cuando estaba tan delgada (25).



He lo veía yo bien o sea me agradaba...bien como este pues usando tallas menores, he en el momento en la medida de los pantalones eso sería lo más significativo para mí (26).



Antes me gustaba... que pesaba yo 56 kilos, estaba delgada (27).



Hay pues lo veía este un cuerpo pues como decirte escultural, jamás sin flacidez, sin, o sea bien un cuerpo bien (28).



Pues yo lo veía bien me gustaba si (risa) (29).



Hay lo veía muy bonito (risa) me gustaba mucho mi estómago por que tenía muy marcado lo que era mi estómago y ahora hay veces que si me llevo a ver, pero ya no o sea nada más queda las marcas de cuando hacías ejercicio, pero eso me incomoda tanto o sea volteo y bueno voy a levantarme y voy hacer ejercicio y le voy a echar más ganas pero no me deprimó (30).

b) Cómo ven su cuerpo con obesidad: su concepción de cuerpo cambia drásticamente la concepción que tienen de su cuerpo, empleando adjetivos calificativos negativos diciendo que es feo, gordo, deforme, su ropa no les queda, se sienten mal, evitan ver su cuerpo, no desean ver su cuerpo, coraje hacia si mismos (as), aunque existe quien si acepta su cuerpo con obesidad, aparentemente*:

Pues bien bonito (risa)* (1).



Pues si ahora si lo veo diferente no por que si antes me veía más delgada tenía como que si más gorda me veo más brusca del cuerpo (2).



(Risa) pues muy gordito (4s) este (12s) que este (7s) pues que no me gusta como lo tengo (3).



Te digo que mal, mal porque mi ropa ya no me queda entonces este me siento mal (4).



Hay no se lo veo, como digo hay se me sale acá una llanta, me veo gorda por acá por las piernas, la panza hay no, no se o sea los brazos, la cara hay se me ve gorda, muchas cosas (5).



Pues, pues gordo, gordo pero te digo cuando ya hago el ejercicio ya me empieza a gustar, me digo bueno no esta tan peor, bueno (6).



Hay si lo veo, si lo vez feito, hay dice mira la lonja, mira la panza, si me critico...hay que feo se ven hasta hay me quedo no me la paso viéndome en el espejo ni me traumo (7).



Que va avanzando que va teniendo mejoría ya las, la ropa ya me queda bien hay algunos trajes que ya no me ponía ya me los pongo, el cuello de las camisas ya nuevamente vuelve hacer cómodo, porque llegue hacer hasta 18 y medio ya no encontraba 19 tan fácilmente en cuello entonces ya volvió a ser muy cómodo, muy tranquilo, en los pantalones quiero avanzar un poco más quizá para primavera ir a la tienda y comprarme otra vez mis pantalones de mezclilla (8).



Mi chicharrón, no mi cuerpo... siento que lo tengo deforme porque me paro en el espejo y digo hay Dios, si no tuviera esto de acá y si no tuviera esto de acá inclusive antes, antes me ponía bikinis, usaba mis tangas, me sentía bien ahora no ya ni lo intento porque se me hacen rollito y se me bajan entonces procuro usar pantaletas altas porque no, no me siento cómoda con las otras y siento que no me veo bien, hay otra ropa que yo no me pongo porque siento que ya no me queda porque no me veo bien (9).



Ahora veo que estoy gorda (risa) o sea se me ven las piernas más gordas, bueno aparte pues ya también por la edad esta uno más flácido y en la piel más flacidez (10).



Pues a veces si lo veo medio, medio grande (risa) o sea a veces luego me dicen señora me puede dar su hora o sea como que me hace sentir como señora ya grande, no se (11).



Cómo lo veo (tosió) feo por que ya se me salen muchas lonjas hay no (12).



Ahora no ahora me arreglo estoy delgada, me arreglo, me pinto, me maquillo, me pinto el cabello... ahora me encanta, ahorra me compro lo que quiero y me queda todo (13).



Ya un poquito mejor, ya más este, menos longita ahí vamos...pues no me podía poner las blusas, muchas blusas, o sea menos pegadas, no me las podía poner, eso me da mucho coraje, pues tener nada más lo ropa ahí guardada pero no la doy por que digo ya voy a bajar (14).



Hay bien feo, bien gordo...con llanta, no tengo panza hasta eso pero si tengo mucha llanta y pues por ejemplo aquí los brazos esto que se le empieza uno a caer que dicen alas de murciélago no se que la otra vez me dijo una amiga que tenía ya, pero ella si pobrecita lo tiene ya hasta por acá, si pobrecita ella si esta, hay con ella también te voy a mandar vas a ver (15).



Pues ahora muy diferente ha antes la verdad (16).



Pues así luego de repente si me canso y me duelen mucho mis pies, las plantas de mis pies (17).



Con tristeza, feo (18).



Ahora me veo, me veo mal... pues si en lugar que me vea yo bien me veo todo hay gorda... que no debo de estar así (19).



Hay me lo veo así gordito, gorditos (risa), más bien dicho siento que tengo unos brazotes, este me siento mal sinceramente el ver tu cuerpo así como que dices antes no tenía todo eso y ahora tenerlo y antes hacía veinte mil intentos y digo todos eran intentos porque te frustras no, porque en cierto modo no quieras, tratas de hacer lo mejor posible pero al ver que no resulta un mes, tres meses y no vez avances te desesperas y sufres más tú al no poderlos bajar entonces dices hasta aquí di no lo vuelvo o sea ya no lo intentas porque es más frustrante para ti intentarlo y pasar meses esforzándote y no, no lograrlo y dices te deprime más entonces hay (20).



Hay deforme (risa) si por que chico vientrote, chica papadota, chico brazote no, me veo deforme (risa) (21).



Mira ahora no lo veo para evitarme problemas conmigo misma... cómo para no decir pero no entiendes sigues así de gorda, síguete, síguete, síguete evito no verme (22).



Hay hija ahora veo llantas por donde quiera y eso te hace sentir muy mal (23).



Pues si lo veo, lo veo bien, porque no me veo tan mal, tampoco me veo bien como estaba (risa) no me veo tan bien como antes pero al menos es algo, algo considerable a como creí, yo pensé que iba a quedar más gordita la verdad, yo la verdad ya me había hecho la idea de que estaba más gordita (risa) de por lo menos llegar a los 90, pero pues algo que llegue a los 80 bueno no estoy tan mal son diez menos, quitarte diez menos más, ya con que pierda diez kilos ya con eso me conformo, o sea que llegue yo a los 70 ya estoy bien, ya con que llegue a los 70 más a bajo que mejor pero mi meta es llegara los 70 por lo mientras (24).



Pues ya lo veo no tan gordo, a lo mejor, pero ya lo amo más, ya lo acepto un poco más (25).



He lo veo como que es algo que tengo que moldear yo mismo he esta en mí mano hacerlo... pues sometiendo a un régimen de ejercicio principalmente emmm de dieta, y comer una dieta mmm lo más balanceada que se pueda (26).



Antes gordo, feo... feo de que no te queda bien la ropa, ese era mi meollo de ir a comprar ropa y por eso no me compraba ropa, ya no (risa)... y ahora ya lo veo, ahora ya me va gustando ya lo voy viendo, ya baje, ahora si me voy gustando (27).



Hay como con grasa, así flácido, como que a veces me da coraje a mi misma de mi cuerpo (28).



Pues no, no me desagrade pero si estuviera más este más reducido pues mejor, pero si, si me gusta (29).



Ahora cómo lo veo, pues lo veo de la cintura para arriba siento que bien, pero de la cadera me siento muy ancha y siento que hay veces que sí, me veo mal por que luego los hombres son muy groseros, aun estuvieras gordita o no estuvieras así tan caderota son iguales pero hay eso a veces si me siento mal (30).

c) **Concepto de cuerpo:** al ser una entrevista sobre obesidad la mayoría de los entrevistados definen al cuerpo en aspectos de los exterior (lo físico) estar delgado (a), bien formado, atracción para otra persona e igualmente lo ven como una máquina perfecta, un medio de transporte, es decir, con lo que vivimos, caminamos, con lo que se hace todo, pero otras personas lo definen como un templo que se debe de cuidar, el espíritu:

El cuerpo es, es algo que nos ayuda a vivir, es algo para vivir, desgraciadamente muchas personas piensan que hay que vivir para, hay que trabajar para vivir, más bien hay no miento, miento hay que vivir para trabajar, muchas personas piensa que hay que vivir para trabajar pero no, más bien que trabajar para vivir, hay que disfrutar las cosas. El cuerpo nos ayuda para relacionarnos con las personas, ha nos ayuda a estar bien con nosotros mismos, nuestro trabajo, a todo dependiendo de cómo nosotros cuidemos nuestro cuerpo y como nos, y como cuidemos nuestros estados emocionales por que el cuerpo no solo implica cuestiones físicas sino también cuestiones de salud, cuestiones de, de cómo una persona piensa, de cómo se siente, todo eso también implica el cuerpo y también implica al yo, al yo mismo, entonces al final hay que estar bien con esa, con ese cuerpo, con esas emociones, con eso, con nosotros para poder estar bien, por que no, no estamos con nosotros mismos bien, no vamos a estar bien ni con nada, con nada vamos a estar bien (1).



Que concepto, que sea más delgada yo (2).



(24s) Pues que lo tenemos que cuidar no para bien nuestro y de nuestra salud... (5s) pues que lo estoy descuidando, no este (3s) no le estoy dando el funcionamiento que debe de ser (3).



Del mío (risa) que me gustaría que estuviera más formadito, te digo que ahorita lo que tengo es la idea de las modelos que hay en la televisión, las artistas su cuerpo bien formado, entonces así me gustaría tener el mío (4).



Para mí que es el cuerpo, para mí el cuerpo es el que estés bien en todos los aspectos no, el que te sientas para ti misma bien y que sientas que tu cuerpo esta bien, que no te da ninguna molestia, y que no te ves mal, te vez en el espejo, y dices hay me veo bien, me gusta mi cuerpo (5).



Para mí que es el cuerpo pues una atracción para una persona a otra, mmm (6).



Hay es pues es lo que tu vives, es lo que andas reflejando, es importante cuidar tu cuerpo, es tu templo pero esta deteriorado el mi por ahora... es donde vez tu interno, eres tú, entonces si te digo que es un templo porque es algo sagrado para ti, permites que este en tu corazón, en tu cuerpo quien tú quieres, es por eso que lo tienes que cuidar con ciertas personas, este con ciertos alimentos y no lo hacemos (7).



Pues es ammm la presentación material de mi esencia de mi, de mi espíritu o sea algunos lo mencionan como la caja donde guardamos el espíritu no pero pues también es una, el modelo o sea es decir yo, Marco voy por un carro y chin no me puedo subir a cualquier carro o no puedo compra, querer cualquier carro, busco uno que diga a lo mejor este me, este va conmigo con, con no un carrote así grandote como para viejito no un carro así cuadrado así como de abonero o sea un cuadro, no sea un carro bien, igual yo pienso que no debo de tener o mi cuerpo debe de ser parte de mi reflejo, teniendo buen espíritu, buen alma pues habrá que tener buen cuerpo, cuando digo buen cuerpo me refiero a que este saludable, y a que sea capaz de realizar todas las actividades físicas que, que mi cerebro dicta, que mi cerebro marca, que mi cerebro programa no a lo mejor por ejemplo en el fútbol mi cerebro programa hijole ve, por que estamos perdiendo ve y anota dos goles y mi cuerpo dice pues como si ya no puedo ya estoy bien cansado entonces no, entonces si pienso en ese momento que, que mi cerebro o mi espíritu es de un buen deportista pues debo de tener el cuerpo de un buen deportista no este pues no hay, hay armonía no se logra el éxito sino tenemos ubicada la mente con el cuerpo si estoy en ese trabajo que ignore durante muchos años (8).



Hay pues es el motor de, de lo que es mi vida, es este mi presentación, es pues, es el pues es mi todo (9).



Qué es el cuerpo todo que te tenemos no el cuerpo o sea las piernas, los brazos, el abdomen, el busto, las caderas, pues todo no (10).



Pues lo primero no, lo que vas a tener siempre contigo (11).



Pues algo muy importante no...pues si porque es, en primera las piernas te sirven para caminar, para que te, el cuerpo es no se es todo, tú persona (12).



Para mí qué es el cuerpo, mi cuerpo pues es una manera pues de moverme, no se, no se para que es mi cuerpo, lo cuido mucho, por que es lo único que tengo para trabajar y moverme, y trato de no darle excesos de nada, y cuidarlo (13).



El cuerpo pues lo que traemos, lo que nos carga, lo que nos lleva y todo eso (14).



Para mí qué es el cuerpo pues lo que nos sostiene no, con lo que nos movemos, con lo que caminamos, pues es todo... todo, todo donde esta todo nuestro organismo, nuestro corazón, nuestro estomago, la cabeza, todo (15).



Que se puede decir... me sirve para sostenerme (16).



Mi personalidad, mi personalidad y mi físico (17).



Pues lo de afuera... el cuerpo es lo físico nada más (18).



El cuerpo lo debemos de cuidar porque es un, una casa que Dios no nos ha dado y sobre todo un cuerpo que lo tenemos que cuidar por que es obra del Espíritu Santo pero uno, no, no lo cuida (19).



Para mí qué es el cuerpo es el lugar donde vives, es, es todo lo que tienes y si no lo cuidas pus no vas a llegar muy lejos verdad pero dijéramos bueno yo me he puesto analizar muchas veces en mí, en mi persona como persona digo no como, no hago esto, no hago aquello, este

no me sobrepaso en la comida pero también dicen que el no comer te hace daño creo que te engorda más el no comer que el comer de más dijéramos que en mi caso probablemente sea eso más aparte mis problemas hormonales haz de cuenta que trato de verle el lado positivo a lo que tengo porque dijéramos hay gorditos que porque comen en el caso de mi hermana, mi hermana come mucha azúcar, dices bueno ahí esta un motivo ella si le empaca rico y come muy rico y yo los veo que comen así sabroso yo quisiera comer igual que ellos pero te digo no puedo porque luego, luego el estomago me duele entonces te digo son muchos pros y muchas contras entonces trato así como que de auto analizarme, tranquilizar (20).



Bueno es parte lo que, ahora si lo que Dios te ha dado y lo debes de cuidar no, es una cosa que es todo para ti, sin el no haces nada, en tu cuerpo están tus manos, están tus pies, esta todo sin eso no, no haces nada (21).



Pues mira para mi, a mi me gustaría estar delgada para estar ágil, he la figura nunca me ha interesado gran cosa, pero me gustaría estar delgada para poder ser más ágil... pues es algo que, que tienes, que lo empleas para todo, que lo deberías de querer pero como yo nunca lo he querido porque nunca lo he tratado bien al pobre humano pus para mi eso es el cuerpo (22).



Hay hija pues es lo más, es el tesoro más grande que Dios nos dio, es el templo que tenemos nosotros el cuerpo, es un templo para cada ser humano hija, el nos trae caminando, nos trae haciendo, nos tiene pensando que somos seres pensantes por el cuerpo o sea es para todo hija hay que cuidarlo, pero es lo que menos he cuidado yo, tengo tiempo para todo hija, para todos y para todo, menos para mi (23).



Ha pues es algo con lo que expresas todo, como te sientes, tu cara, tus acciones, este tus movimientos o sea no pues dice hay que padre es alegre porque, porque te ven tu cara, te la ven alegre, te la ven bien entonces si tu te sientes a gusto con tu cuerpo tu cara lo refleja, tus ojos son el espejo de tu cuerpo, si tu estas a gusto con tu cuerpo tus ojos también, yo estoy alegre, yo estoy feliz, yo estoy bien porque, porque me siento a gusto a lo mejor yo estoy así por una parte de mi vida, por una etapa de mi vida y punto, no porque halla comido más o porque exagere la comida o sea no, mi comida y mi alimentación es la misma, y a lo mejor hasta más sana que antes, yo se que mi sobrepeso se dio por eso mismo (24).



Es una máquina perfecta que es tan sabia y tan maravillosa que nos permite estar aquí, vivir, respirar y hacer todas nuestras actividades (25).



El cuerpo es una, es una envoltura que trae el alma ese sería el cuerpo para mí (26).



El cuerpo es lo máximo, yo creo que uno se lo puede moldear como lo quiere... pues es lo máximo donde tenemos, sentimientos, emociones, he, he que te puedo decir es todo para mí el cuerpo humano (27).



Hay es una parte muy indispensable para ti, sino tuvieras este piernas no caminaras, si no tuvieras manos no harías varias actividades (28).



Para mí qué es el cuerpo pues todo no... bueno de que debe de estar delgado pero siempre y cuando haciendo ejercicio durito (29).



Para mí qué es el cuerpo pues es un algo muy importante para nosotros porque si yo no tengo bien mi cuerpo, si yo no me siento bien, entonces tampoco puedo trabajar bien o no puedo realizar bien lo que necesito hacer, es una parte cien por ciento importante (30).

d) Ideal de belleza: ; en ésta última subcategoría es dónde nuevamente se refleja su concepción del cuerpo, donde claramente se ve una influencia por definir al cuerpo por su exterior (físico) remarcando que sea delgado dejando de lado lo interior y su forma de ser (lo humano), teniendo más peso el exterior que el interior:

Mi ideal de belleza, más bien mi ideal de belleza es en cuestiones espirituales, en espiritual no me refiero a cuestiones místicas, sino a cuestiones de emociones, de sentimientos, que sea una buena persona, que sea o sea si sentimientos nobles, este un carácter bonito ese es mi ideal de belleza. En cuestiones físicas si no te voy a mentir, si me gustan las mujeres que tienen, que están este exuberantes, bueno no tan exuberantes por que son altas, las mujeres altas, con buenas piernas, que tengan caderas, cintura, este uno glúteos este redondos, este pechos no muy grande pero, pero como se llama pero si un poco, un poco abultados, rasgos faciales, rasgos faciales finos, me gustan las mujeres de pelo largo, si, si eso te digo si me atraen, si me atraen, si me gustan, pero no como un ideal sino simplemente como un gusto, me gusta (risa) me gusta verlo,, me gusta verlo pero, pero hasta ahí, por ejemplo por lo que te digo muchas, algunas parejas han sido muy delgadas no me siento cómodo con ellas por que son este como te diré, por ejemplo cuando las abrazas sientes que no estás abrazando nada (risa), que estoy abrazando un palo y igual están muy bonitas, se arreglan muy bonito pero, pero el hecho de ese sentimiento, como que no, no es muy de mi agrado, igual por ejemplo cuando las parejas cuando han estado muy, muy ahora si muy obesas este también el hecho de estar tan grandes, tan grandes no me dan ese sentimiento de estar muy cómodo que digamos, pero me gustan más bien ese punto medio, no me gustan ni muy delgadas, ni muy gordas, este un estándar medio no se como decírtelo, un poco rellenitas más bien (1).



Cuál concepto ideal...siempre ha sido este lo que es el corte de cabello...que andén bien, te que ande bien peinada, este lo que se dice este bien corte de pelo y en el hombre igual que sea este, que ande con el pelo bien cortado y bien arreglado (se interrumpe la entrevista, le hablaron, alguien la buscaba), y la mujer igual que sea un poco delgada, que se peine bien, que traiga un corte bien hecho de pelo o este hay veces que lo traen largo, que lo traen peinado e igual este bien arreglado (2).



Una mujer (17s) pues es de que debes de sentirte bien contigo mismo y este (5s) y pues si no este no tener tu cuerpo este sobrepasado del peso que debe de ser, pues es delgada (17s) y en el hombre pues este alto, delgado (risa, 21s) pues (3).



En la mujer ser alta (risa), ser alta, delgada este, aunque no la belleza nada más es externa sino también ser inteligente no y en el hombre alto (risa) fornido, igual inteligente (4).



En la mujer cuál es mi concepto, el vestirse bien y el tener un bonito cuerpo para mí... y en el hombre pues que sean delgado, y este altos, ser delgados, altos, y pues simpáticos, ese es mi ideal (5).



En la mujer ha pues estar así como cuando me casé (risa) o sea bien, bien...bien como dicen 90, 60, 90 bueno tampoco exagerando pero o sea yo no me siento muy fea, pero me siento fea porque estoy gorda, o sea porque a veces me veo en el espejo y me veo la cara, y digo bueno no eres tan fea Fernanda nada más que estas gorda y por eso no te ves bien y por eso te ves fea pero este, o sea si estar pues no, no cuando eras señorita pero siquiera que se te defina tu cintura, porque luego dices ya perdiste la cintura, ya no tienes y el hombre pues también no me gustan gordos, yo le he dicho a mi esposo, pero el fíjate, él deja, por ejemplo, si él sube un kilo o dos kilos porque él seguido se pesa un kilo o dos kilos deja de cenar y él si tiene fuerza de voluntad deja de cenar y no cena hasta el otro día y no anda comiendo entre comidas, él dice que eso es un mal hábito que nosotros tenemos, que andamos picando y comiendo y de todos lados, y me dicen no la pases mal información a tus hijos porque después te cuesta ya vez tu te cuesta y no puedes bajar, y ya no vas a poder lucir igual que antes y te digo ellos, él pues antes era muy delgado y no me gustaba mucho te digo al principio pero ya después me fue gustando porque lo empecé a conocer más vi que era muy noble, muy este y ya ahorita si me gusta o sea no esta muy gordo, o sea si ya subió algunos kilos pero no muy gordo, me gusta su cuerpo, o sea no tiene lavadero, ni nada ni, pero me gusta (6).



Yo si creo mucho en la belleza interior o sea es muy importante una apariencia física claro que si, por que para eso digo también hay trabajos que lo requieren pero no en si, en si que a mi me preocupe no, o sea tampoco me atrevería a ponerme un traje de baño de dos piezas en estas condiciones no, peor no así que me obsesione que no voy a la playa por gorda hay otros tipos de traje de baño...este que si es muy importante ser bello por dentro, por que conozco gente que es gordita y es un amor de gente, y puedo conocer gente que es flaca y es odiosa, o sea que la belleza interna si existe pero que es importante la belleza externa pues también es en lo primero en lo que nos fijamos, todo es visual...este me llama mucho la atención los hombres altos, pero así que diga hay quiero uno nalgón uno con abdomen de lavadero o sea no, no, no he tenido diferentes tipos de novios y no tengo un modelo para algo (7).



Del lado romántico pues un alma buena, un alma limpia, un alma noble, honesta, alma altruista que sea he la reciprocidad, que siempre este abierta dispuestas y a escuchar siempre presente para con uno, y por el lado físico pues no tengo un ideal o sea pues no o sea no, no tengo un ideal, si pudiera resumir pues o si quisiera he buscar ese ideal por descartamiento sería me gusta más la piel morena que la piel blanca, y me gusta más la mujer emmm llenita que la mujer delgada, o sea delgada, delgada no, un poco así hay no puedo decir imaginate que dirían de mi o sea hay si tú dice que una mujer bien y tú estay bien gordo entonces no simplemente este una mujer este llenita, morenita... en el hombre de belleza nuevamente vuelvo la parte principal de la belleza tiene que ser interna, interior, espiritual hay valores y en cuanto ha lo estético o la lo orgánico pues si debe de ser un cuerpo libre al, en lo máximo posible de grasa, he físicamente con buena condición física, nada más no (8).



El concepto ideal en una mujer de belleza mmm pues me gusta mucho a mi las mujeres delgadas, me gusta mucho porque o sea verlas estéticamente he porque siento que se sienten muy seguras de si mismas y este y aparte atractivas... en el hombre igual que sea delgado, que sea pulcro y eso para mi es mucho (9).



En la mujer hay pues no se (risa), nunca me he fijado en eso pues que este más o menos de cuerpo ni gorda ni flaca pues nada más... físicamente pues que tengan ojos verdes o azules (risa) se ven muy bien, medias guerritas, me días, medias este medias morenitas por que a mi no me gusta ser blanca así morenitas, altas, no chaparas, nada más., emocionalmente que tengan buenos sentimientos no, que sean sinceras y un hombre guapo pues también morenito,

moreno, alto este ni muy flaco ni muy gordo, piernudo, nada más pomposo si (risa), emocionalmente pues también que sea sinceros, cariñosos (10).



Concepto de belleza ser delgada no... pues que más se puede decir vestir bien... en el hombre también que este delgado y si igual podría ser lo mismo igual también no se (11).



De belleza en la mujer, hay pues su físico, su sí su físico...pues el no estar ni gorda ni flaca estar bien... (Tosió) pus que sean buena onda...en el hombre hay este como sea (risa) pero que sea buena onda, no muy gorditos porque no, pero no si como sean pero que sean, que sean bien con uno (12).



Para mi, para mi, como que me vean bella, para mi bueno no bella sino para mi una persona, no se de 1.60, de unos 60 kilos delgada, así se me ven, no bella físicamente que sea una belleza extraordinaria, que sea atractiva para la vista y emocionalmente, que sea no se alegre, sociable... un hombre pues fíjate que ahí no tengo no soy muy exigente, he mi actual pareja no es guapo, de hecho es fornido, más bien es feo, pero me encanta, o sea ahí no tengo un he, un prototipo ideal de hombre (13).



Pues yo me imagino más que exterior una mujer bella es la que, la que expresa pues algo bonito o sea que no tiene problemas por lo mismo se llevaba bien con todos, expresa lo mejor que tiene no, una persona de buenos sentimientos y emociones, más bella que alguien que fuera bonita... en el hombre, pues a mi me gustaría que en el hombre, no me gusta que engorde, y también otros de los problemas estoy duro y duro con mi esposo ya no baja de peso, mira porque él si siente que el corazón de repente, él se ha sentido mal pero ni así hace, hace nada y este me gustaría que fuera más delgado, a mi me gusta mi esposo como es y todo, en él siento que esta o sea lo que yo necesito de un hombre, más flaquito nada más (14).



Pues delgadas, con pues con un cuerpo sino anoréxicas pues algo mediano no se podría decir mediano que no tengan arriba no se a lo mejor cinco kilos de más... emocionalmente pues muy ubicada y pues estar contenta no consigo misma y con todos los demás...un hombre también (15).



Para mi una mujer bella sería de que estuviera delgada y no tuviera varices, estuviera bien de su cara no manchada, así nada más... pues un hombre así este delgado nada más, porque hay personas que les gustan morenos, hay gente que le gustan hueros (16).



Pues así vestirme bien, arreglarme mi pelo y peinarme bien porque a mi me gusta pintarme porque me salen granos en la cara, no me gusta... pues la belleza se pierde pues por que es cuando las mujeres son muy locas pero así que digamos, no me gusta ni estar tanto para acá ni tanto para halla o sea me gusta lo normal que es arreglarse bien... un hombre que me guste pues así que, que no este gordo, pero que simplemente exprese sus sentimientos que es (17).



Su nobleza no tanto lo físico su nobleza, para mi su nobleza, su amor hacia los demás, ya siendo mujer siendo cabeza de familia su amor hacia la familia y un hombre la protección a mi, su protección y el amor hacia su familia (18).



Cuando una persona esta delgada... un hombre pues también no muy gordo, no muy, también el hombre debe de cuidarse si (19).



Mi ideal de belleza en la mujer es una mujer arreglada no este ultra sobre maquillada no, dijéramos que lo más naturalmente, dijéramos una talla 32, 34, este que te puedas poner lo que quieras que saques del closet si sacar esto me queda bien, si sacas lo que sigue me queda bien, dijéramos que para mi eso es estar bien o la belleza pus es que te sientas bien contigo misma, que te sientas bien contigo con lo que eres y con lo que quieres... un hombre lo que sea guapo dijéramos o cómo... a mi no me gustan los hombres flacos pero no me gustan tampoco los hombres muy gordos, me gustan que sean anchos dijéramos robustos hasta cierto punto, pero no me gustan ni flacos, un hombre que se me figure que sea guapo, que sea ni flaco ni gordo termino medio, punto medio (20).



Bueno yo pienso que muchas veces nos han dicho que no es tanto la belleza física si no también la que esta por dentro como tú eres, entonces este hay muchas muchachas que a lo mejor están esbeltas y, y bonitas pero son frívolas, y no tienen nada, nada de sentido común y yo siento que en ciertas veces cuentan las dos cosas que también cuenta lo que tienes interior, muchas veces no hay que vernos por las apariencias, hay esta gordita y por eso no es así y así, yo siento que si puedes tener la dos pues que bueno no, porque también siento que cuando tu subes de peso también como que es un trauma para ti, si no estas acostumbrada a ese peso o no, ha ese cuerpo ya de gorda pues yo siento que hasta te amargas, porque yo he conocido a personas que están gorditas y todo les parecen mal, se amargan totalmente, porque se siente que la gente no las acepta, yo en mi caso pues no yo ya lo he aceptado y si la gente no me ha hecho el feo a pesar de que yo era flaca y ahora estoy en sobrepeso pero este, será que eso me ha ayudado a mi que no me han hecho el feo, yo creo que si a lo mejor hay un rechazo, me traumo y creo que voy a dejar de comer para bajar de peso, yo siento que es eso... un hombre hay yo no me voy por los guapos yo me voy por su forma de ser, para que quieras un guapo que ande con cuantas viejas, mejor un feito que tenga, que te tenga a ti solita (risa) (21).



Pues físicamente, físicamente pues que sea no flaca espiritiflautica que se le vean las costillas pero que este no se una talla 32... mmm... ha en hombre pues, un hombre pues fíjate que no, que sea delgado, pero no mucho porque los hombres muy delgados a mi no se me dan, se me hacen así como enfermizos (22).



Pues mira el ideal de belleza es por dentro y por fuera porque si tienes belleza por dentro la vas a externar y si tienes belleza por fuera es lo mismo la vas a externar... cómo sería pues bueno yo, sintiéndome sin ninguna enfermedad que no me duela esto, que no me duela aquello que si yo bajo de peso yo me voy a sentir de todas mis enfermedades que tenga me voy a sentir bien, entonces lo voy ha externar teniendo mejor carácter, ya no me voy a deprimir como me deprimía, y por fuera me va a venir todo, voy a estar, voy a tener más tranquilidad, tranquilidad a mi gente, por que a mi marido no lo tengo tranquilo, hay tranquilidad si pero, pero como te dijera, pero de esa tranquilidad pasiva que ya me estoy acostumbrando a vivir con mi obesidad... un hombre es lo mismo hija, un hombre si se siente bien, y se arregla y esta delgado y tiene un porque, tiene una pareja que lo entiende y tiene tranquilidad y tiene todo hija entonces esta lo externa luego, luego y es bello (23).



Ha mi concepto ideal de una mujer en la belleza es que sea, tenga una mente abierta, que sea una persona yo no soy de la belleza he de que una mujer sea bella por su físico porque a lo mejor puede ser bella por su físico pero en la mente no tiene nada pues a lo mejor puede ser muy bella en su mente en sentimientos y corazón y física a lo mejor es una persona este fea, yo creo que la belleza no se ve se siente, la belleza es lo que tu expresas hacia las personas lo que de ser humano no lo que es físicamente una persona o lo mejor persona más fea del mundo pero puede ser la persona más bella del mundo en sus sentimientos entonces es una persona que más te da, que te sirve que sea una preciosa o así si es de lo más déspota que uno

sirve, entonces mira... en el hombre mmm pues que sea en sus sentimientos honesto, sencillo, que sea una persona que sea trabajadora que logre sus metas, que se proponga metas día con día que no se estanque en una ese es lo ideal para mí para un hombre, no porque tenga brazos o sea no a mi nunca me ha llamado la atención el físico (24).



Pues un ideal no es una mujer extremadamente delgada, es una mujer que este sana, que este bien alimentada, que tenga un cuerpo a su complejión y a su genética, no se podría ser no esbelto como, como lo maneje su genética, ese es mi concepto, y también en el concepto de belleza entra mucho, mucho los sentimientos de la gente y como es no... en un hombre pues no me gusta la gente obesa, ahí si no me gusta la gente que es gordita, pues no se que sea delgado, que sea amable, que sea caballeroso, que sea sensible que tenga una conversación interesante (25).



Sería una mujer morena, esbelta, este inteligente eso sería... en el hombre mmm sería una persona alta, musculosa, mmm de tez morena también (26).



Belleza interna o externa... mira para mi me interesa una persona que tenga buenos sentimientos más que nada, lo físico así que sea una persona gordita y todo a mi no me interesa quizás mucho a mi me interesa más lo interno de una persona, yo no, yo no veo a las personas por su físico si no lo que llevan dentro en si... pues que tengan buenos sentimientos, personas agradables... pues del hombre a mi lo que me agrada es que sepan tratar a la mujer, que no por el hecho de que sean hombres este pisoteen a una mujer no, si por que ante Dios y ante la sociedad somos iguales, y a mi me molesta a mi un hombre que trate mal a una mujer, eso de manera (27).



La mujer pues yo siento que una mujer mientras sea mujer es bella, o sea no necesitas este tener un hermoso cuerpo para ser bella, claro que los hombres no lo ven así... de un hombre, me gustan o sea, no me enfoco tanto en el físico o sea si un poco no te voy a decir que no pero también si es buena onda y eso, no importa el físico (28).



En la mujer la belleza pues yo creo que ande uno bien arreglada... una mujer bella no, no hay yo siento que no hay mujer bellas, que uno se eche su manita de gato es otra cosa pero no yo creo que no hay bella... un hombre guapo pues fíjate si eso me lo hubieras preguntado hace años te hubiera dicho que uno de pestañas chinas, ojos, me gustaban mucho los color miel, no ni moreno ni blanco aunque hay morenitos que no están guapísimos se ven guapos pero no este mi esposo al menos no es así como te lo estoy describiendo es güero si pero no tiene sus pestañas chinas si tienen sus ojos café un poquito claritos no son color miel pero este fíjate que antes yo era muy cuando estaba chava se podría decir me fijaba mucho en eso en los chavos que si estaban flaquitos pues si, si les hacía caso sino pues no, pero un día esa tía que vivía aquí en el Rosario nos dio un consejo bueno a sus hijas y a mi que lo guapo este no es lo mejor y yo pienso que no pues ahora si que igual lo guapo se acaba pero lo mejor es una persona responsable y buena yo así considero a mi esposo que es una persona responsable, es buena persona y pues no, no tengo nada que decir de él, bueno el dicho que era de mí tía era de lo que guapo no me iba a dar de comer entonces si te digo que antes si me fijaba mucho así en los chavos pero ya después este no se mi esposo no es nada de lo que a mi me gustaba y sin en cambio si no, no lo cambiaría por un guapo, no (29).



Una mujer este que sea una persona centrada, segura y carismática, una persona no es bella por, por que tiene x características si no una mujer igual y pude no puede estar así tan agraciada de naturaleza, pero siempre el hecho de tener carisma una persona segura y de ser una persona que tiene chispa eso es más que ser bella... un hombre es guapo cuando también

te demuestran como es o sea no siempre un hombre que tiene músculo que tiene ojo verde, ojo azul es una persona interesante a lo mejor puede tener todo la belleza que tú quieras pero no eso no te garantiza que sea una persona centrada o que sabe lo que quiere (30).

3.3.4. Enfermedades

Dentro de los participantes se encontró que diez de éstos eran obesos (as) desde niños (entre los 9 a los 18 años) y los veinte restantes fueron obesos después de los 18 años (entre los 19 a los 53 años), dividiendo esta categoría en cuatro subcategorías:

- a) **Enfermedades que han padecido los que son obesos desde niños:** los participantes informaron en primera instancia enfermedades relacionadas con vías respiratorias:

Pues no se, de hecho también en cuanto a mi salud, este desde los cuatro años ya fui un niño muy delicado, me enfermaba prácticamente de todo, me dio este asma y acudíamos a lo que es el Hospital Infantil de México, este ahí estuve prácticamente desde los cuatro años hasta los doce que me dieron de alta y tenía un problema yo de asma, y ya cualquier cosita que me tocará que me mojara a veces me enfermaba (9 años) (1).



Mmm... en la infancia, pues hasta hecho no hasta eso que no, no me enfermaba, si quiera, pues lo principal que la gripe que es la común, pero de ahí a fuera que ninguna (13 años) (2).

Pues de las anginas (15 años) (3).



En la infancia me parece que me dio varicela, sarampión es lo único... de la gripa y de fiebre, calentura siempre me daba... actual de la gripas, es más común, de la gripa, las anginas, la tos es cuando más (14 años) (5).



Yo me acuerdo que la única enfermedad que tuve así fea fue mucho tiempo fue que me salieron muchos granos, por donde quiera o sea por todos los pliegues de todo el cuerpo que es aquí el cuello y en las estas de las piernas, atrás de las piernas aquí así me salían muchos granos no se porque o sea estuve muchísimo tiempo que yo me acuerdo que mi mamá me llevaba con doctores y doctores y nada y este luego me llevo al Hospital General y aquí fue donde yo creo que me sanaron, ya después ya no inclusive todavía, todavía me salen o sea me salen así pero antes era pero, o sea todo así todo esto andaba yo así no podía ni siquiera doblar los brazos porque se me hacía como tortas de los granos, de que me daba una comezón, luego incluso me acuerdo una vez me salió un grano aquí por la boca y me creció y se me tapo la mitad de la boca entonces mi mamá fue cuando me llevo al, al médico, y me acuerdo que el médico la regaña por que le dijo señora se le va a pegar la boca a su hija y que va hacer después, por que ya no podía yo ni comer, entonces es si yo me acuerdo que fue la así fea esa, pero también de calenturas y eso de todo lo que nos enfermamos siempre la garganta y eso. (13 a 14 años) (6).



Pues de la gripa, me dio viruela nada más tos (12 años) (11).



Me enferme mucho del estómago, el estómago y me da mucha diarrea nada más... a eso si me dio fiebre, ha también varicela, me dio la varicela dos veces y ya mi mamá era la que me echaba la crema que me daban y ya me mandaban a bañar porque me salían unas ronchotas y ya me iba a bañar (17 años) (17).



De tosferina, sarampión, nada más... gripa a si me enferme, ha yo considero que fui asmática pero antes no lo, en provincia no lo, en provincia no le decían es usted asmática, no existía, no había tiempo de enfermarse en provincia, o no había médicos especialistas, pero las reacciones que tengo, yo no puedo salir al aire tengo que taparme, no puedo bañarme a medio día y salir al sol ya son cosas que toda la vida he sido así, detalles en que yo tengo que tener más cuidado con, mi persona, porque si no padezco que se me inflaman los ganglios o se me inflaman los oídos (18 años) (18).



Me operaron de las varices hace como 27 años me operaron en la Raza, luego como que hará unos siete años me dio Herpes, y luego, la presión padezco, mmm, me tomo mis pastillas, tomo el captopril que me dan los médicos (desde niña) (19).



De hepatitis, de hepatitis, de sarampión y de la otra que es parecida al sarampión, como se llama varicela (18 años) (30).

b) Enfermedades que han padecido los que no son obesos desde niños:

principalmente refieren problemas de corazón, riñón, estómago. Encontrando un dato importante es que en ambos casos aparecen enfermedades virales (sarampión, rubéola, escarlatina, varicela, paperas) que aparentemente están erradicadas o que son poco comunes que se padezcan, lo cual fue reportado por los entrevistados (as);

Pues no mucho, yo creo que las, los resfriados comunes pero no así como hospitalizarme y de estar en cama, casi no me enfermaba... de gripe, de anginas y cuando estuve embarazada, mi control de embarazo (23 años) (4).



Sufrí de hemorragia nasal es lo único que yo recuerdo, y ya más grandecita adolescente de los bronquios, no nada más (30 años) (7).



Ha tuve problemas y me operaron a los 14 años de la apéndice, desde muy pequeño que yo recuerdo desde los 4 o 5 años fui muy propenso a infecciones de la amígdalas, de la garganta batallaba yo mucho con eso, ha me dio varicela cuando iba a la secundaria, he yo, yo creo que por esas canitas de lodo o algo se me hizo una úlceras en un ojo en el ojo derecho, y ya (30 años) (8).



No creo que me dieron todas las enfermedades habidas y por haber virales o sea sarampión, varicela, paperas, me dio todo eso pero enfermiza no fui, no fui siempre fui sana. ... no, no eso si no me ha dado alguna vez este colitis pero este como todo después de una buena dieta de vegetales se me va todo (20 años) (9).



De que me enferme pues que yo me acuerde nada más estaba mala de la cadera, pero enfermedades no, no fui enfermiza yo... nací con luxación en la cadera, una luxación... de

él, tenía atrapado el **tunel del carpio**... tenía aquí atrapado el nervio, se me dormían las **manos** y ahorita **no tengo sensibilidad**... de la **axila** tenía **una bola de grasa**, una bola de grasa (25 años) (10).



De **viruela**, de **varicela**, de **rubéola**, de las **anginas** (20 años) (12).



En la infancia, no., no recuerdo de alguna enfermedad importante, pues solamente lo que les da normal, **gripa**, **fiebres**, por la gripa nada más (29 años) (13).



Me dio **sarampión** y me parece que **varicela** por las cicatrices que de repente me veo, por que mi mamá no se acuerda de anda, pero de sarampión yo si me acuerdo que me dio y la varicela por algunas marcas que tengo... no era muy enfermiza pero de vez en cuando **gripa** (27 años) (14).



Mmm me dio **sarampión**, me dio **viruela**, que más me dio hoy es que casi no me acuerdo, no me acuerdo la verdad he creo que nada más eso, o sea las cosa vamos a decir normales de los niños pero hijole eso si no me acuerdo ya (38 años) (15).



Mmm, de las **anginas** era lo más frecuente que tenía, las anginas eran las que siempre, siempre he sufrido de las anginas (30 años) (16).



De que me enferme nada más de **las anginas** y de **oídos**, me operaron de las anginas y tuve **rubéola** me parece nada más (23 años) (20).



La **varicela** me dio creo que nada más no se si **sarampión** creo que no nada más varicela esa si me acuerdo que mi mamá nos amarraba a mi y a Pancho por que ya me dio grande, nos amarraba con una sabana para que no nos rascáramos, porque nada más... a no si yo era muy enfermiza, yo siempre tenía que anda con suéter, con suéter por que si me lo quitaba me enfermaba de **la gripa**, si era muy enfermiza de chica, hay unos cabellos que tengo aquí no me acuerdo (53 años) (21).



De todo me dio **varicela**, **escarlatina**, **sarampión**, **tosferina** que es de la que yo me acuerdo porque me dio muy fuerte y ya tenía siete años, me acuerdo muy bien de la tosferina, nada más o sea las enfermedades de niña que dan no tuve otro tipo de enfermedades... mira, cuando mi segundo o sea que tuve, tengo tres hijos o tuve tres hijos de los cuales me quedan dos, cuando mi segunda hija nació en el parto, siempre mis partos fueron de cesárea, pero yo tuve una complicación supuestamente se diagnosticó que, que tome un virus tiene me dio **bronconeumonía** y un **paro cardiaco** eso fue una de enfermedades graves, la otra después de que se murió mi hijo este se me detectó este **arritmia**, yo tengo arritmia de hecho y este a los seis meses de que te murió tu tuve unos **tumores en el busto**, esas son las enfermedades que he tenido (28 a 29 años) (22).



Umm, de **varicela**... no mi mamá decía que era viruela, pero yo me imagino que era varicela, pero mi mamá decía que era viruela, nada más hija y de las **anginas** y de mi **menstruación** cada mes me enfermaba yo mucho tenía yo **cólicos** cada mes, cada mes... me dieron hormonas, me dieron hormonas y me subían mucho de peso, estuve también con mi tratamiento y me dieron un medicamento que me subió mucho de peso, tratamiento para mi problema **asmático** entonces me subió, entonces ahí empecé a subir y también tuve un tratamiento para mi **riñón** y también subí de peso, luego mi problema asmático y luego mis hormonas que me dieron me subió de peso entonces ahorita el mes pasado que fui a visitar al

ginecólogo le dije ni me vaya a dar hormonas porque no me las voy a tomar, me la voy a pasar así en blanco porque ya no quiero nada y por eso tengo mis **bochornos**, tengo mis, mis este, mi desesperación, me deprimó a veces y no quiero ver a nadie hija que no me toque nadie porque no voy a abrir y no abro (19 a 20 años) (23).



He **hepatitis, varicela, sarampión**, y pues creo que nada más y del **estomago** raras veces me llegaba a hacer daño algo en el estómago casi nunca me hacía daño nada... hay este la gripa, **gripa** si pero este era un poco pero nada más no recuerdo de nada más... no, antes no he padecido **precancia** de hecho la precancia me dio ya en el último mes de embarazo por que me empezaba a hinchar y cuando me alivia si me seguí **hinchando** después, me hinché un poco después porque **retenía muchos líquidos** pero dicen que eso era consecuencia de que se **bajaba la presión** no, y a veces se me llegaba a bajar, pero muy raras veces y ya cuando me embarace si se me bajo mucho la presión y ahora ya no (19 años) (24).



Varicela, y nada más... de **tifoidea**... **psicosis** cuando tenía veintiuno, veintiuno, veintiuno años... mmm, una **intoxicación** un poco fuerte, por un conservador de un mole que venía en un vaso, un poco fuerte y me pusieron suero, eso nada mas... **sinusitis grave** (21 años) (25).



A me dio **sarampión**, este lo único que recuerdo es el sarampión y eso por el tiempo que había que estar encerrado, pero así significativamente el sarampión., si... no pues **la gripa** me da ocasionalmente ya muy de vez en cuando, por lo demás no, ninguna enfermedad así, significativa no... un golpe que recibí en un codo, en mi **codo izquierdo**, pero no llego hacer este, no me llegaron operar, o sea quedo ahí la **micro fractura** pero, por con el tiempo soldó y tengo movilidad normal en el brazo (30 años) (26).



Me dio **varicela, sarampión**, varicela, sarampión, me dio una **infección** muy fuerte en **la boca** a los, a la edad de cinco años, que casi me muero a raíz de eso se me **picaron todos mis dientes de leche, y** también me perjudicaron **los otros dientes**... a la edad de quince años me caí de la bicicleta y me **revente una vena interna** y me hicieron una *cirugía* y ya fue de lo que yo me enferme (32 años) (27).



En la infancia no fui muy enfermiza, o sea las **gripas** normales hasta los 17 años que me enferme de **varicela**... es de la **vesícula** nada más, hay **bronquitis** (20 a 21 años) (28).



Pues no nada más de **gripa** siempre me he enfermado de gripa (22 años) (29).

c) **Complicaciones y enfermedades actuales que padecen después de la obesidad:**

reportan principalmente complicaciones en articulaciones (rodillas, columna, espinillas, brazos, entre otros) y enfermedades actuales relacionadas con riñón, estómago y vías respiratorias:

Sobrepeso aaaaa... **dolor en las rodillas**, este antes tenía **gastritis**, igual y todavía lo tenga pero ya no me ha molestado, este **estreñimiento** (silencio) y ya de hecho otro tipo de problemas de salud no he tenido. (1).



Qué complicaciones, pues últimamente como que me empiezan a **doler** también **un riñón**, es en sí (2).



De la gripa y cosas así nada más... de que me hace, me hace falta el aire nada más es lo que me (3).



No hasta ahorita no, ninguna (4).



Pues ahorita este más que un este pues de repente ya me empieza a doler una rodilla y me han dicho que es por el sobrepeso (5).



Complicaciones pues yo creo ahorita mi columna por que ya me duele mi columna, ya esto de aquí de acá atrás de la cadera me como que me afecta ya no puedo estar este mucho tiempo parada porque me duele, me duele a todos lados, me siento, me paro, me hincó, me acuesto hasta en la cama me duele entons yo creo eso... mmm mis rodillas, mis rodillas, mis espinillas no se como se llama ese hueso largo del tobillo a la rodilla, que eso cuando corro me duele, pero cuando voy de bajada como que siento que se me rompen, pero yo siento que ya es el sobrepeso también... Alguna enfermedad pues nada más mi gastritis (6).



Este no hasta ahorita te digo que fui al doctor que me salieron que por el sobrepeso me dio un reflujo, pero no he, hasta mis treinta y cinco que me operaron de mis anginas mientras jamás he hecho he estado en algún hospital por nada... Pues que te da la gripa o cualquier cosita de ese tipo pero no, no afortunadamente me considero que estaba bastante sana (7).



Ammm todavía ninguna drástica, tengo elevado el colesterol y los triglicéridos no se si sea condicionante al lo que es sobrepeso, en el azúcar estoy muy bien me han checado ahora que empecé en el programa y todo bien, la presión estoy perfectamente bien, entonces todavía ninguna estoy perfectamente a tiempo para que no venga ninguna y al contrario resurgir (8).



Pues no complicaciones de salud ninguna o sea bueno complicaciones de salud pues no, pues si probablemente si un poco de salud este por ejemplo una infección urinaria por no tomar tanta agua, por no tomar tantos líquidos por este, por este por consumir muchas proteínas por comer carne y todo eso y no llevar una dieta balanceada y pues obviamente se me alteran otros tipos de problemas como son el de, el de las proteínas o el colesterol... Ahora ha sido de la gastritis, de pues dolor de huesos articulaciones, me imagino que ya por la descalcificación de la edad o sea son achaques de la edad no... la matriz me la quitaron por miomatosis uterina actualmente ya no menstruo, tengo cuatro años sin menstruar... no, no eso si no me ha dado alguna vez este colitis pero este como todo después de una buena dieta de vegetales se me va todo (9).



Pues nada más lo de la cadera o sea que si me afecta pues va desviando más el hueso por el sobrepeso... por gripa, por gripa... las manos y ahorita no tengo sensibilidad (10).



Complicaciones de me han dolido mis manos y me duelen mucho mis rodillas nada más...Pues de la garganta o de la gripa o como ahorita vez que estoy saliendo de lo del estómago... una infección por el picante bueno casi principios de colitis me dijo el doctor que tengo por comer picante (11).



Complicaciones no... de las anginas... hay que me tenía que operar porque estaban demasiado grandes y se me podía este reventar, que iba a pasar algo peor, que no se... sigo igual (12).



Complicaciones, si no podía caminar, me casaba mucho, me cansaba mucho, me agitaba mucho, no nada más eso era lo que tenía me cansaba... no, a si que se me lesiono mi pie izquierdo, mi pierna izquierda... ahí se me hincha, y se me hinchaba mucho y ahora si siento que estoy pasada de peso ahora me duele... bueno la última vez me enferme de tifoidea y de gripa y tos nada más... bronquitis nada más (13).



Complicaciones no, ninguna... de la gripa normalmente... me siento bien te digo lo siento, nada más que eso si me dejo un regalito aquél él otro, y este, un virus muy potente me detectaron el virus de papiloma humano pero él que se metía con prostitutas y todo era él, ya mi esposo le hicieron estudios y salió bien... alergia a el fierro me saca granitos, y puede hasta cortarme el oído inclusive el fierrito del brassier a cada rato me tengo que poner una pomada (14).



Complicaciones si tengo bastantes mala circulación en las piernas, me duelen horrible mis rodillas, me canso mucho, mis piernas, el estómago normalmente me duele luego mucho y me luego me falta la respiración, me siento muy agitada si subo escaleras si hago algún esfuerzo me siento muy, muy cansada muy agitada, me duele mucho la cabeza, y general, malestares generales he porque luego si tengo malestares generales y yo creo que parte de y de mucho es por sobrepeso... Hay tengo todo, tengo colitis, tengo gastritis, tengo sinusitis, ahorita tengo un problema en la garganta, este que otra cosa, bueno he tenido migraña, tengo problemas de circulación, pero pues todo es por el sobrepeso bueno la mayoría eso ni duda cabe pero lo que más, más batallo mucho es lo de la sinusitis, o sea esa ya es crónica... pues cada mes normalmente porque me dan medicamento para la presión, porque soy hipertensa... he principios de cáncer en el cuello de la matriz hace cuatro años va a hacer, hay no cuatro años hizo en este mayo (15).



Pues la presión, sufrí mucho de la presión alta, sufrí demasiado y luego este se me iba mucho el aire y ya no podía uno dormir, ya no podía dormir, me daba bastante sueño, pero nada más... Mmm, de las anginas era lo más frecuente que tenía, las anginas eran las que siempre, siempre he sufrido de las anginas (16).



No, hasta ahorita no he tenido complicaciones... por que me enfermo de por ejemplo de la tos, fiebre ya me llevan, pero ahorita no he ido porque no me he enfermado, la vez pasada fui por optamología, de la vista y ya me dieron, mis graduaciones para comprarme mis lente (17).



Complicaciones la presión, se me esta subiendo... por que estoy en un tratamiento porque tenía un hongo en un pie y me lo están curando (18).



Quien sabe si será lo de la presión no se... nada más a me falta potasio, por que como que me acalambro mucho como que me dan así, me quedan mis pies si, pero eso en el un doctor allá en el seguro me receto comer plátanos, tomate, y el jugo de naranja aja, si... apenas me acaba de dar la tos me duro como cuatro meses pero me dijeron que era por el captopril que me daba la tos, entonces este me dieron el enapril pero se me bajaba mucho la presión entonces fui con el doctor y le pregunte, le pregunto mi hija que, que hacía y le dijo que siguiera tomando el captopril y estoy bien gracias a Dios, aja (19).



Complicaciones hay se me adormecen mucho los brazos, las piernas actualmente nada más... a si mira de lo sencillo tos, me este es tos, de los oídos es de lo que más me he enfermado de la gripa, y actualmente a de la edad de los 17 a los 21 probablemente tenía yo

baja la presión se me bajaba mucho la presión dijéramos que esa cosa no ya después ya con el tiempo porque soy muy nerviosa, ya me he enfermado de los nervios se me han **atrofiado los músculos** precisamente por que mis nervios me aprietan mis músculos, soy tan aprehensiva y tan nerviosa que he tendido a tener problemas de atrofia de los músculos por lo mismo... mira generalmente tengo **problemas con la menstruación** porque no soy una persona regular y siempre he tenido **cólicos** entonces generalmente ha sido por la menstruación generalmente ya ahora pues por **los nervios**, te digo que soy una persona bastante nerviosa entonces por los nervios precisamente por los nervios he pasado por atrofiación muscular, me pongo muy nerviosa, muy alterada entonces este ahí tiendo a bajar de peso pero en cuanto termino me siento tranquila va para arriba es cuando subo más de peso o cuando tengo muchos problemas, así muchas tensiones los nervios me traicionan y si me pongo bastante alterada y empiezo a subir, a subir, a subir, ahí vine la contraparte en ocasiones bajo de peso pero en ocasiones se me disparan los nervios y vas para arriba (20).



Complicaciones no nada más lo que te digo que siento que me **ahogo**, y siento que mi enfermedad más se ha acentuado por, por eso... cada que me enfermo, ahorita seguido por mi **asma** que tengo, me, toca otra vez, se me desarrollo mucho (21).



Complicaciones pues no solo mi **arritmia** pero bueno... no pues no anginas nunca he padecido anginas, mi ahora ni con los años lo que me descuide me da por un decir **bronquitis** pero en sí anginas yo nunca me enfermo de anginas (22).



Complicaciones no hija nada más mis **varices** que me empieza un **moretoncito** por acá que por allá empiezan las varices... bueno en ocasiones cuando no hago ejercicio me **duelen** mucho las **coyunturas** que son los **tobillos**, las **rodillas**, los **codos** y los **hombros** pero haciendo el ejercicio no me duele nada (23).



Complicaciones, **no ninguna** (24).

Complicaciones hijole a horita tengo muchas **estrias**, se me empezaron a **hinchar** un poco **las piernas** por la **falta de circulación**, también mi trabajo es un muy sedentario y es a veces un problema, que me lleva y **retengo muchos líquidos**... Pues lo normal **gripes** y de repente me enfermo un poco del **estómago**, por andar comiendo no en la calle (risa) en restaurantes por cuestiones del trabajo y hay es donde más me enfermo (risa) me cae muy mal la comida (25).



Complicaciones emmm hasta ahorita pues ninguna es estoy estaba en el limite según me explica el doctor del **ácido úrico** pero también ahí hemos tomados medidas para ir cuajando esos niveles que están en el limite por lo demás no he sentido ni he tenido ninguna complicación significativa... controlar mis niveles de **triglicéridos**, de **colesterol**... (26).



Complicaciones pues **el colesterol**, **el ácido úrico**... pues al, al seguro social, acudo para el control del peso y el chequeo que me hacen mis estudios cada tres meses y al hospital general es para controlar el, bueno el chequeo que tengo anual para, para, para **controlarme lo del cáncer**... a la edad de 42 años, **cáncer en los ovarios**, **tumores malignos**... bueno si un **resfriado** de vez en cuando una **gripita** pero así... **alergias a la de las manos** a es cierto bueno tuve dos años y medio con el problema de las manos que se me pusieron moradas y **los pies** pero no supieron que era pero ya estoy bien gracias a Dios (27).



Complicaciones no hasta ahorita no... o sea de **gripa** o que tengo que llevar a los niños a su

revisión mensual (28).



Complicaciones no, no, no hasta ahorita no... no, ninguna nada más los **dolores de cabeza** que me dan de vez en cuando... pues ahorita a consulta nada más he acudido por **gripa** y este a los que tengo que ir pues es a, a revisión de dispositivo por que lo tengo y del Papanicolaou, ahorita el Papanicolaou me lo hice hace como unos tres meses, la prueba... dolor de cabeza si, si no desayuno me da **dolor de cabeza**, si no desayuno más o menos entre nueve a más tardar diez de la mañana me da dolor de cabeza eso si (29).



Complicaciones **jugar con mis hermanos**, con mis hermanos jugaba antes lo que era burra castigada y todo eso y ya cuando empecé a subir de peso ya no porque yo creo que con lo mismo así como que me voy limitando como me da miedo que me caiga o tirar a la persona que esta agachada eso es lo que ha tenido plenamente... lo que pasa que desde chiquita se me detecto que mi **intestino grueso no me trabaja bien** y entonces se le carga al intestino delgado y de ahí creo dice el doctor que puede ser que por ahí este el problema de mi sobrepeso y ahorita lo que estoy haciendo con la doctora que me estoy checando y me está dando unas pastilla y ya después me va, me va a valorar y me va a decir cual es realmente el problema que tengo con mi intestino, que a lo mejor es perezoso o a lo mejor tengo algo que no deja que funcione bien... de que me enfermo, de por lo regular me **mareo mucho**, me **duele mucho la cabeza**, pero porque yo tengo la culpa porque cuando no me salen las cosas en mi trabajo como deben de ser, me enoja tanto que es tanta mi presión y yo creo que mi cerebro es el que la lleva y me duele la cabeza, hay momento en que siento así shot por lo mismo, pero es de lo único que me puedo llegar, y de **la gastritis**, pero pues ya es (30).

d) **Intervenciones quirúrgicas:** principalmente en vías respiratorias (nariz), apéndice, vesícula, aparato reproductor:

Cornetes de la **nariz** (1).



Cesárea (2).



No, bueno ahorita estoy este operada de las **anginas**, era la que más padecía, por eso me tuvieron que operar de las anginas (3).



Ninguna (4).



Ninguna (5).



Si bueno fueron por **cesárea** los niños, los dos (6).



La primera que he tenido este he en febrero del año pasado y las **anginas** (7).



La **apéndice** si nada más (8).



Yo he tenido tres este **dos cesáreas** y este y una la **estereotomía** me retiraron la matriz y las normales de **las muelas** del juicio si porque también son intervenciones, son he tenido tres de las muelas y tres grandes, tres mayores y tres menores... **un legrado** (9).



Nací con luxación en la cadera, una luxación... me operaron a los siete años, pero después baje las escaleras de sentón y se me desvió el hueso unos centímetros... si de las manos, de la axila y las dos cesáreas (10).



No (11).



Si cesáreas, mis dos cesáreas de mis hijas (12).



La de la apéndice, operación de apendicitis y nada más, hay y un si nada más... dos abortos, dos legrados (13).



No (14).



Muchas, muchas me han operado de, las anginas, dos veces de la nariz, de la vesícula, de una hernia este que más bueno mi cesárea, que el último parto fue cesárea, y que más ha me quitaron un quiste de un ovario, me quitaron la matriz hay creo que nada más pero han sido más (risa) (15).



Mmm pues este cesárea, tres cesáreas que tuve, un quiste, unos quistes que me quitaron y me hace como ocho años me atropellaron y me tuvieron que operar el pie, me pusieron placa y clavos, son las que he tenido, las operaciones que he tenido... ha hasta ahora esta que tuve... de apéndice y de este una hernia (16).



No (17).



Tuve tres embarazos utópicos, me operaron de los brazos, utópicos, unos quistes en los brazos y el, de la apéndice (18).



Me operaron de las varices hace como 27 años me operaron en la Raza...nada más el de mi pie, que tuve tres fracturas (19).



Cuando estaba chiquita antes de los ocho años si era seguido me mandaron muchos antibióticos hasta que decidieron operarme para quitarme las anginas, me la operaron a la edad de ocho años (20).



Ninguna (21).



Mis tres cesáreas, apendicitis (22).



No hija nada más mis partos, ninguna no (23).



Cuando nació mi hijo fue cesárea, fue la única que he tenido, no he tenido ningún, otra (24).



Este una operación de la nariz por sinusitis, sinusitis grave (25).



Mmm no ninguna (26).



Mmm que debía de guardar reposo y ya, y ya, me hicieron la cirugía y pase un mes en cama y poco a poco empecé a volver a caminar si me, lo que me acuerdo tengo un clavo en la rodilla a raíz de eso, fue a los quince años esa cirugía... si, matriz, ovarios, apéndice,

hernia eran los tumores que tenía en la cirugía... si, tengo este la de la, **la salpingoclasia**, salpingoclasia creo que es para no tener niños, con esas son cuatro, la de la rodilla, esta la del cáncer son cuatro cirugías y las dos del problema del cáncer son cuatro cirugías, si (27).

Este cesáreas mis **dos cesáreas** y **vesícula** (28).

Ninguna (29).

No ninguna (30).

3.3.5. Emoción y Sabor Predominante

El sabor predominante que se encontró en los participantes fue el dulce, sin embargo; existe personas que reportan no solo un sabor si no dos o tres, por lo que para el cuadro de sabor se dividió en los sabores que mencionaron. La emoción predominante es la depresión (Melancolía) pero sucede lo mismo que con el sabor no se reporta una sola emoción en todos los casos sino que se hablan de más emociones presentes por lo que para el cuadro se considero apropiado tomar en cuenta la primera que menciono; lo cual se aprecia más claramente en los siguientes cuadros:

Sabor	Dulce	Dulce y picoso	Picoso	Salado	Ácido	Dulce, salado y picoso	Ácido y Picoso
No. de participantes	14	6	2	4	1	1	2

Cuadro 2. Sabor predominante.

Emoción	Depresión (Melancolía)	Alegría	Ira	Ansiedad	Miedo
No. de participantes	18	4	4	3	1

Cuadro 3. Emoción predominante.

Análisis de los Resultados

La perspectiva alópata ha estudiado a la obesidad, la ha definido, los ha clasificado en varios tipos de obesidad, ha encontrado algunas de las causas de porque la gente es obesa o tiende al sobrepeso, habla sobre la epidemiología, ha desarrollado un sin fin de tratamientos, informa sobre las complicaciones de la obesidad y como hay que prevenirla. Sin embargo, a pesar de todas sus aportaciones no se logran reducir los índices de personas que padecen de obesidad, esto es porque simplemente trata con el síntoma no con lo que lo provoca, además de que divide al cuerpo para su estudio, por lo que el paradigma de lo corporal y lo psicosomático, es otra forma de mirar y dar una respuesta a esta problemática.

El cuerpo es indivisible de componentes genéticos y orgánicos interrelacionados que se organizan de acuerdo al cosmos, donde el hombre conforma un microcosmos en su cuerpo, en la familia, la cultura y la sociedad, es un ser integral, pero aunque pertenezca una especie, es un ser único e irrepetible es un individuo.

En el microcosmos del cuerpo del ser humano se dan las analogías con los órganos: fuego-corazón, tierra-bazo, metal-pulmón, agua-riñón, madera-hígado, cada uno es la madre, los hijos. Con esto se puede ver que mente y cuerpo están relacionados íntimamente en donde no existe cuerpo sin mente, y viceversa cuerpo sin mente. El cuerpo es el libro que se escribe día con día en el cual se muestra su circunstancia social, en el tiempo y el espacio que lo determinan, es una unidad que no se puede separar de los procesos políticos, religiosos, la geografía, la historia, la antropología, la epistemología, la alimentación, por lo que el individuo será la concreción y la prolongación de un estilo de vida, de una construcción que se instruye en el cuerpo. Es decir, el individuo hace una construcción corporal que se puede leer en el cuerpo.

Desde la aparición del ser humano sobre la tierra, el alimento ha tenido una dimensión social, ya que la necesidad de vivir en sociedad implica la de compartir tareas y los alimentos obtenidos. El hombre prehispánico subsistió en un entorno adverso, donde clima, suelo, flora y fauna le impusieron un estilo de vida y de alimentación. En esa época la

búsqueda de alimento era la principal ocupación y consistía en la recolección de productos vegetales silvestres, tales como hojas, raíces y tallos, después el hombre creó utensilios de piedra, hierro, bronce, aprendiendo a domesticar animales y a cultivar la tierra con lo cual ampliaron sus perspectivas de vida, abandonaron su condición de nómada y se estableció de modo permanente. Como consecuencia crearon sistemas para la producción de alimentos, permitiéndole al ser humano liberarse del problema inmediato de la subsistencia y dedicar su tiempo a otras actividades. De manera paralela a la evolución de estas formas culturales, el alimento fue adquiriendo diversos valores. Al principio solo se trataba de la necesidad de comer, sin embargo, con el paso del tiempo surgieron mitos, símbolos, ritos y tabús en torno a la alimentación.

Nuestros antepasados tenían una alimentación muy variada y balanceada siendo que incluían los cinco grupos de alimentos: verduras, frutas, cereales, leguminosos y alimentos de origen animal. Sin embargo, con el paso de los años la alimentación ha ido cambiando por lo que los alimentos que actualmente se consumen ya no son naturales, siendo que contienen conservantes como éstos son perecederos, y se descomponen en poco tiempo, se refrigeran y están en congelación por varios años antes de ser consumidos, los alimentos de origen animal que son comestibles por lo general son criados a base de hormonas, con la tecnología se ha llegado hasta la imitación de alimentos, también se usa la deshidratación para la conservación de los alimentos que consumimos. Por lo que nuestros organismos se han tenido que ir adaptando a estos cambios. Pero eso no es todo ya que la producción de alimentos depende de varios elementos: las características ecológicas del lugar, como tipo de suelo, clima, cantidad de agua, topografía, además es importante el grado de tecnificación del proceso, ya sea empleando maquinaria agrícola, irrigación, fertilizantes, pesticidas, semillas seleccionadas... Otro factor de la producción es la demanda, que junto a la tecnificación agrícola y de los alimentos, se subordina a las condiciones económicas de la población, incluso a las políticas de exportación e importación. El impacto de lo anterior se puede ver en el tipo de alimentación que tiene la población en este caso en México principalmente en la Delegación Miguel Hidalgo y el Estado de México (Ecatepec y Naucalpan), lo cual se evidencia en las entrevistas realizadas. Es una alimentación que principalmente se basa en alimentos de origen animal, leguminosas y cereales, y es baja en

el consumo de verduras y frutas en la infancia, siendo influenciada la alimentación por la situación económica que se tuviera, lo cual se refleja en los testimonios siguientes:

Pues la, lo que mi mamá hacía, sopa, guisado que hacía mi mamá que yo recuerde (3).



Pues yo creo que (risa) mi mamá nos daba sopa, guisado, fruta, pan, leche, huevo o sea nuestra alimentación fue digamos balanceada (4).



Que comía en mi niñez, pues mi mamá no tenía ahora si, ahora si ya en ese tiempo cuando ya estábamos más grandecitos, pues mi mamá no tenía pues mucho dinero, pues que comíamos pues que frijolitos, pues que sopas, que huevo, pues era rara la vez que comíamos pues carne cuando mi mamá le iba más a menos pues que el pollo o que caldo de res es lo que comíamos (5).



Ha si mi mamá nos daba mucho de comer, de hecho como eran mis hermanas y mis primas mayores las que se quedaban a cuidado de nosotros, me acuerdo que siempre eran jugos, yogurt, muchas frutas, era mucha la comida en mi casa, porque como éramos muchos, mi mamá compraba por cantidades grandes, o sea costales de naranjas, costales de frutas, costales, costales de todo, entonces siempre ha habido comida (7).



Uy a mi me gustaba pero en la casa era la especialidad las calabacitas en salsa roja con un trozo muy pequeño de carne de puerco para cada quién, las verdolagas, las lentejas, las papas y los huevos con tortilla he hubo una temporada muy fuerte yo creo que uno o dos años que le daba a mi mamá por darnos en un vaso más pequeño un poco de coca y un huevo, ahí pero más bien no era coca era pepsi ahora que recuerdo era pepsi y sale y no te vas a la escuela si no te tomas tu huevo con tu pepsi y vamos al estomago y en las noches era típico eso de que para la cena el café con bolillo o huevos con tortilla o sea la tortilla era freída y el huevo encima, este caldo de pollo, sopa de verduras, caldo de res y de repente los domingos había como algo que se le llamaba aquí hamburguesas no con los bimbollos ni nada de eso si no que era la carne de este, me acuerdo por que yo iba por esa carne que tenía que pedir una porción de carne molida de puerco, otra porción molida de carne de res y mi mamá las preparaba las revolvía juntas les ponía no se que menjurjes que yerbita y hacía las, la carne en forma para hamburguesa y lo ponía con ensaladita, lechuga o jitomate o pepino y todo ese rollo, también hacía carne deshebrada con garbanzos, ha hacía unas quesadillas había un señor que le decían el quesero que llevaba un queso como de rancho y a veces para acompañarlos con el molcajete hacía la salsa martaja de jitomate y con cebolla y ajo todo eso rollo y le daba a las tortillas en el comal con poco de queso y después la salsa y órale agarraba dos tres y orales eso me daba mucho porque mi primer trabajo lo tuve en un vivero forestal, llenado bolsitas de tierra eran unas bolsitas negras más o menos de éste tamaño, que había de llenarlas de tierra porque ahí es donde colocaban las semillitas para los árboles en las cajas esas como de desayuno esas anaranjadas o amarillas de plástico, le cabían 52 bolsas yo iba en quinto o sexto de primaria, y por cada caja nos pagaban cincuenta centavos, en épocas de vacaciones nos íbamos al vivero a trabajar de ahí sacábamos este un poco de dinero, entonces mis mamá era lo que acostumbraba a ponernos esas quesadillas, esas dobladitas, con esa salsita hay que rico sabían, si (8).



Pues siempre comimos carne, siempre, siempre a veces mi mamá siempre decía sabes que ve y dile a la vecina fulanita que te cambie que ahí tengo retazo o que tengo bisteces dile que si me los cambia por pollo o este verdura por otra cosa, yo siento que en cuanto alimentación

siempre tuvimos una alimentación pues si no muy nutritiva rica por los menos porque mi mamá siempre guiso rico y siempre estaba pendiente de que tuviéramos nuestras tres comidas, desayuno, comida y cena aunque fueran fríjoles, salsa y sopa siempre había (9).



Pues comíamos, a veces mi abuela nos hacía que lentejas, que arroz, o el huevo, nos compraba pollo, y la leche, que era lo que más nos daba (13).



Uy Dios mío mi mamá guisaba muy rico pero era pues de ella le gustaba mucho hacer calditos, sopitas, frijolitos siempre había, mmm y pues guisaba, guisaba sano, muy sano, mi mamá guisaba muy sano la verdad porque hacía mucho eso como huazontles, chiles rellenos, este pues albóndigas vamos pero por ejemplo verdura yo me acuerdo que guisaba mucho verdura así coliflor capeada, o, o tortitas de coliflor, mmm pues muchas así ensaladas le gustaba mucho hacer lechuga o sea así en ensalada, hacía mucho sopas pero de diferentes no pura pasta sino hacía de lentejas, de habas, de así como que mucha variedad vamos a decir mucha, mucha variedad, mucha variedad que hacía (15).



Comíamos este había animales así de rancho, mataba gallinas mi mamá o compraban este así, barbacoa, este carnero para hacer mole de olla, para hacer caldo blanco de comida, no nos quejamos por que si la tuvimos de todo (19).



Yo, siempre me he acordado que he comido, carne, sopa, y ya (21).



Pues carne, leche, el huevo, de todo, lo que no me gustan, nunca me ha gustado comer son frijoles (22).



Antes que comía bueno siempre he sido malísima para comer, este comer verduras a menos de que mi papá estuviera si él no estaba yo no comía nada de verduras, comía que será usualmente arroz, es lo único que me encanta arroz este caldo de fríjoles que ese si me gustaba con tortillas, este he la golosina, eso si la chuchería como un montón pero de ahí en fuera nunca tuve una buena alimentación, pero nunca padecí de anemia ni nada de eso porque siempre me dedicaba hacer ejercicio, nadar, nadar que era la único que hacía (24).



Antes que comía pues yo siempre recuerdo haber comido mucha carne, he leche también, mucha leche, atoles he ocasionalmente, eso si refresco, ocasionalmente he si lentejas, fríjoles este sopa diario, esta agua fresca, y guisos de a bases de verduras eso si condimentadas mi mamá como es de Oaxaca tiene el sazón oaxaqueño no el mole, las tortillas, el pan eso era mi alimentación (26).



Guisado, o sea sopa, guisado, pollo, tortillas (29).

Antes cuando esta chiquita este pura comida saludable, mi mamá nos preparaba lo que era la sopita, una ensalada, y nuestros postres nuestra gelatina y muy de vez en cuando comíamos dulces porque casi no este no éramos de estar comiendo chatarra ya hasta que entramos a la primaria fue cuando a la hora del recreo comíamos todo lo que era chicharrones y todo eso... aparte este yo siempre he sido de comer mucho chicle, masticar y masticar chicle y este los casares de eso de chile con mucho chile... otras cosas que comía paletas de hielo, lo comía toda la chatarra (risa) (30).

La alimentación en la vida adulta se modifica un poco siendo que las (os) entrevistadas (os) comienzan la incorporación de frutas y verduras para conservar la línea (tratar de bajar de peso) ya que en especial las verduras en muchos de los casos no son de su agrado, esto lo informaron durante la entrevista al preguntarles que alimento no les gustaba haciendo mención de la verdura en especial, sin embargo, comenzaron a incorporarlas por considerar que éstas les ayudarán a bajar de peso o por lo menos o no subir más (mantenerse), igualmente pasa con el consumo de agua, y un factor importante sigue siendo la influencia que tiene la alimentación por la situación económica que se tiene:

Pues de todo, de todo un poco, no he tratado de cambiar ahorita un poquito mi alimentación, para cuidarme un poco más, y he estado comiendo ya este que son cuatro meses para acá he aumentando mi nivel de verduras, todo lo que son este verduras y frutas, lo he aumentado, lo que son carnes y grasa los he eliminado prácticamente de mi dieta, todavía los lácteos todavía los como, sobre todo lo que es la leche, el queso eso es lo que consumo más (1).



Ahora pues ya este como que el arroz, que el fríjol, que las lentejas, que carne, este pues la verdura lo que es chayote, calabazar y ya (2).



Huevo, leche, carne, pollo, en ocasiones de puerco, verdura, fruta, tomo refresco, agua (4).



Hay mucho (risa) mucho o sea ahora trato de hace verduras he este te voy a decir por ejemplo caldo de pollo, bueno ahorita comimos caldo de res, ayer comimos enchiladas con arroz, este antier comimos calabazas este a la mexicana, este un día antes comimos este milanesa con nopales crudos o sea ensalada de nopales, o sea te digo trato de come ensaladas pero o sea verdura, pero como que a mis hijos no les gusta mucho, no les gustan esas comidas, lo que ellos quieren pues es no carne porque casi no les gusta por ejemplo salchichas, este hotdogs, o sea así cositas que ha ellos les llama la atención sándwich's es lo que quieren comer pero yo trato de balancear (6).



Agüitas naturales, esté jugos, es que no soy afecta al refresco...ha aparte de líquidos, no normal, carne, frutas, verduras y todo lo que se me aparezca postres, me encantan los postres (7).



Pues ahora trato de comer lo que pues, lo que me gusta más que nada, lo que les gusta a mis hijos, ahora se puede decir que estoy adaptada a la dieta de mis hijos, de que este les hago lo que a ellos les gusta y por consiguiente como lo que, lo que ellos comen, trato un poquito, por ejemplo, las dietas estas que nos, que nos dieron aquí ya tienen pues ya tiene bastante que trato de llevarlas este por lo regular consumimos mucha verdura, eso siempre ha sido, siempre, siempre, siempre es algo que ya traigo desde siempre y este y a mis hijos les gusta mucho la verdura y a mi marido también es lo que más consumimos verdura (9).



Ahora como mejor (risa), ahora trato de balancear la comida en la mañana desayuno fruta, café, a veces un sandwich y en la tarde nada más la comida, ahora si nada más como sopa, la comida, o sea el guisado y nada más, y en la noche nada más a veces ceno a veces no, a veces si ceno, ceno nada más una fruta y agua (10).



Ahora pues, ahora pues ya carne asada, pescado asado, pollo en caldo, verdura, es lo que como nada más **(16)**.



Ahora tomo mi jugo de naranja o el agua electropura o bonafont...ahora que como, ahorita estoy comiendo en la mañana mi vaso de leche o café y pan y ya en la tarde me como o sea mi jugo, mi bistec asado o mi pescado o la comida que allá en el día y ya y en la noche nada más mi café y mi pan y ya y en el transcurso del día me la paso tome y tome agua **(17)**.



Ahora como, pollo, carne, de res pero no diario por que no la debemos de comer diario, aja, frijoles, arroz, sopa, lo que si comemos mucha verdura aja les hago a mis hijos mucha verdura, aja, comemos espinacas, este verdolagas, calabazas aja **(19)**.



Ahora como verduras, fruta, mi postre, mi guisado normal, carne de res, nada más te como una vez a la semana, pero lo que más como es el pollo, pollo y pescado es lo que más te como **(23)**.



Pues todo el día, desayuno a veces huevo, a veces comida del día anterior, carne, leche, yogurt, frutas, vegetales también, no como comida chatarra, nada de comida chatarra, no como dulce, de repente uno que otro postre **(25)**.



Actualmente como verdura, pollo, pescado, ejotes, verdolagas emmm, habas, calabazas, emmm ocasionalmente un bistec, el pollo si este me gusta comerlo pero sin el pellejo o sea lo pido que me lo, que lo desgrasen que le quiten lo más que se pueda de grasa del pollo es lo que como actualmente **(26)**.



Pues igual comida todo, comida, pollo, res, pescado, arroz, frijoles, verduras o sea es variada la comida **(27)**.



Ahora pues lo mismo o sea mi, o sea por mi situación económica que luego he atravesado pues demasiada tortilla en cuando a chilaquiles, enchiladas y cosas así por ser más económicas y más, y poderlas comprar **(28)**.

Sin embargo la alimentación reporta un alto consumo de comida no nutritiva y alta en grasas:

Ahora que como de todo, mi alimentación es muy fea, si como muchas gorditas, sopes, pambazos, pura comida no nutritiva **(12)**.



Ahora puras porquerías luego, bueno yo guiso todo y eso pero somos, bueno yo soy muy antojadiza, extremadamente antojadiza y como todo lo que pueda, pero lo que no debo de comer exactamente, por que incluso yo no tengo vesícula, entonces cuando me operaron me dijo el doctor lo que debía de comer y lo que no pues ahora si que le dije mejor dime que no puedo comer por que pues no puedo comer nada, si todo lo que me quito era, era de no comer la mayoría de las cosas y si me hacen mucho daño, luego ahorita tomo leche deslactosada, por que la leche entera me hace mucho daño entonces salgo algún lado por x y desayunamos por ahí en la calle o algo y tomo leche me hace mucho daño **(15)**.



Ahora que no como (risa), no o sea como igual carne, pollo, pescado cuando es temporada y este y los domingos antojitos porque de chicharrón, que ya las quesadillas, que ya bueno (risa) puros antojitos por eso estoy como estoy (21).

Esto también se refleja al preguntarles que era lo que comían entre comidas reportando en la mayoría de los casos pura comida chatarra, alta en el consumo de grasas, carbohidratos y azúcares como son: tortas, cacahuates, papas, galletas, gansitos, pastelitos, pan, chocolates, palomitas, nuez, almendras, donas, y dulces en general, en algunos casos consumo de fruta. Lo cual refleja que aunque aparentemente consideran que actualmente llevan una alimentación balanceada, no es el caso ya que no toman en cuenta lo que se comen entre comidas, y cuando consumen agua no es simple es de sabor, o en su defecto refresco de cola en grandes cantidades. Estos alimentos extras fuera de las horas de comida no son nutritivos y se consumen más que la comida nutritiva (frutas y verduras) por lo que no hay un equilibrio entre esto. Se habla de comida nutritiva porque actualmente lo que es la perspectiva alópata, ya sean médicos, especialistas, nutriólogos, dietistas, entre otros y sobre todo los medios de comunicación por el gran aumento de enfermedades crónicas degenerativas entre ellas la obesidad, se promueve el consumo en mayores cantidades de verduras y frutas por que son consideradas benéficas para la salud. Esto es contradictorio ya que al mismo tiempo promueven una alimentación basada en comida chatarra y esto lo podemos apreciar en la televisión en sus comerciales que la mayoría anuncia este tipo de comida, pero en letras pequeñas ponen come frutas y verduras, lo cual es una burla para los consumidores, consume mi producto que no es nutritivo pero come nutritivo para contrarrestar los efectos de la alimentación que promuevo. Simultáneamente la mercadotecnia es empleada para tener como blancos fáciles a las personas con obesidad o con sobrepeso, a las cuales nos venden un sin fin de productos para bajar de peso a como de lugar y por arte de magia, entre estos productos encontramos: cremas reductoras, fajas modeladoras, pans reductivos, pastillas, tés, cafés, aparatos de ejercicio, maquillajes, tintes, ropa para verse delgada (o), entre otros, vendiendo únicamente una fantasía (ser delgada) a las personas. Fantasía porque ni poniéndose todo lo que venden en el mercado logran bajar de peso, eso es porque el problema de la obesidad no radica al cien por ciento en la cantidad de alimentos que se consuman, ni en el físico, en el hacer ejercicio, sino que es un proceso más complejo que requiere de una intervención más a fondo y no superficial.

Un factor muy importante y que no se puede dejar de lado es que la alimentación ha adquirido varios significados. Siendo que es un medio por el cual las personas nos relacionamos, es decir, tiene un valor sentimental, esto es que a cualquier lado donde se establecen relaciones esta presente la comida, si vas de visita a una casa, a una reunión, si te quedas de ver con alguien en cualquier lado hay comida, y se te ofrece por que es un medio por el cual se demuestra afecto, agradecimiento, educación, atención... Como consecuencia de esto aparte de que es indispensable por que nos proporciona nutrimentos y satisface nuestras necesidades fisiológicas y biológicas de hambre, nos mantiene con vida, sirve para socializar con otras personas, aprendemos gracias al alimentos modales, valores sociales, culturales y religiosos, a lo largo de nuestra vida relacionamos el alimento con los estados emocionales que sentimos en este caso los reportados por los testimonios es ansiedad y depresión, esto se puede ver porque establecemos una relación de emoción-comida, es decir, la comida se convierte en una amiga fiel que siempre y en cualquier lugar esta con nosotros, ya sea en momentos de alegría como de tristeza, no nos abandona nunca, ni nos crítica, nos insulta, golpea, ni nada, esto lo comenzamos aprender desde niños y lo vamos viviendo y recordando día con día, por lo que la ingesta de una mayor cantidad de comida estará íntimamente ligada al estado emocional que presentemos, encubriendo con la comida esa emoción.

De quienes adquirimos nuestros patrones de alimentación principalmente es de la familia. Ésta es el reflejo de la cultura y la sociedad donde el individuo se desenvuelve. La familia a lo largo de la historia ha tenido modificaciones ya que antes principalmente se hablaba de una familia nuclear constituida por padre, madre e hijos. Sin embargo, esto ha cambiado ya que actualmente existe en mayor número familias desintegradas ya sea padres e hijos, madres e hijo, éstas formadas por divorcios y separaciones, así mismo día con día aumenta el número de madres solteras, por lo que los valores generación tras generación se van perdiendo. Un factor importante que ha contribuido a la desintegración de la familia ha sido el desplazamiento de la población campesina a la ciudad, perdiéndose en primera instancia el contacto con la naturaleza y la armonía de la familia, así como sus costumbres, esto se debe a que en el caso de que alguno de los padres de la familia trabaje se ve

esclavizado la mayor parte del tiempo en una fabrica (o x lugar) como consecuencia de esto se rompen los lazos familiares siendo que el integrante de la familia que trabaja llega cansado (a) a casa y lo único que hacer es ver la televisión, comer y dormir, viviendo constantemente en presión y estrés, y en caso extremo tiene poco o nulo contacto con los otros integrantes de la familia, provocando sentimientos de rechazo y poco interés.

Estos factores se encontraron presentes en las entrevistas realizadas siendo que los padres de los participantes son originarios de los estados de la República como son: Michoacán, Puebla, Guanajuato, Tlaxcala, Oaxaca, Jalapa Veracruz, Querétaro, Toluca, Hidalgo, Jalisco, Guadalajara, San Luis Potosí, Torreón Coahuila, Atlacomulco, y una del extranjero Nicaragua. Por lo que al emigrar al Distrito Federal se produjo un cambio total en sus costumbres, alimentación, en pocas palabras en su estilo de vida. Esto trajo consigo que por buscar el sustento de la familia, en los casos de la familia nuclear, la figura paterna no estuviera presente, solo existía un padre que proporcionaba el sustento económico. Lo cual se aprecia en la relación que los participantes establecieron con sus padres. En el caso de la madre mencionan que era buena, sin embargo decían “PERO”, por lo que realmente la relación no era buena, esto se debía porque no existía comunicación, ya que no les dedicaban tiempo a sus hijos por que tenía muchas cosas que hacer (labores del hogar, lavar, planchar, cocinar, ir al mercado, limpiar, y en algunos casos trabajo extra para apoyar a la economía de la casa). Reportan asimismo en la mayoría de los casos castigos, regaños, golpes, rechazo, peleas constantes, discusiones, preferencias por otro de los miembros de la familia (otro hermano (a)). Existen casos de madres que por enfermedad murieron y sus hijos (as) quedaron a cargo de otro familiar, principalmente sustituyendo la figura materna (tías), aunque en un caso su madre si vivía pasaba más tiempo con una de sus tías, por lo que genero en ella una duda la cual le provoca angustia y la tiene intranquila, el de saber si su tía es su verdadera madre, igualmente existen madres posesivas que no dejan respirar a sus hijos es todo lo contrario:

Pues yo creo que normal de hija y madre porque recuerdo que en algunas ocasiones nos disgustábamos, nos peleábamos o no me gustaba que me regañaran, pero pues, pues, mmm (4).



De niña pues era buena, pero yo era muy caprichosa, muy caprichosa, muy berrinchuda, a veces hasta chocábamos mucho, pues si mi mamá pues a veces me pegaba porque no le hacía caso o me decía haz esto pues yo no le obedecía y chocábamos mucho mi mamá y yo (5).



Pues no era muy así como dicen de amigas, como ella tenía muchas cosas que hacer siempre como ahorita nosotros que tienes que lavar, planchar, hacer de comer, la casa y los hijos y todo yo tengo dos y ella que tenía seis pues casi no éramos muy o sea casi no platicábamos mucho, pero, pero siempre ella siempre estuvo en la casa, si trabajaba creo trabajaba lunes y martes pero se iba temprano y este regresaba como a las cinco de la tarde, se iba como a las nueve y regresaba como a las cinco, pero ya ella cuando se iba nos dejaba siempre de comer, y ya cuando nosotros llegábamos de la escuela ya estaba la comida y comíamos (6).



Pues fue la situación del, de los castigos por más del quehacer, por no obedecer que levanta esto que aquello buena, realmente y antes de, del 88 al 91 fue excepcional porque tuvo que estar ella en Puebla cuidando a mi abuelita, que esta este en lecho de muerte y se arreglo muy fuerte pienso que con todo mis hermanos y yo pienso que cada uno de nosotros los hermanos que con lo en lo particular fue especial, muy bien, muy bien fue lo mucho tiempo después que, que veo la formación, que veo la herencia no, no en pesos sino en, en la capacidad para enfrentar la vida, y que ha sido formación de ambos no de mi padre y de mi madre bien creo que ha sido buena, la única vez que, que pensé mal es cuando quería ser licenciado para meterla a la cárcel tenía yo siete años (8).



Con mi papá siento que fue bonita a pesar de que, te digo tanta irresponsabilidad tanta, fue bonita a lo mejor porque como era su conse he siempre trataba de, de llevarme a mi, de darme a mi nunca, de darme cosas pequeñas o sea a lo mejor yo me conformaba con poquito porque llegaba con un puño de pequitas pero nada más me lo daba a mi o sea me decía y aunque llegará hasta atrás siempre tenga mi hija chinguese sus pepitas, le traje sus pepitas y, y no le de a nadie cómaselas y si mi hermano el segundo, mi hermano Manuel que es menor que yo le decía este papá me pidieron un cuaderno en la escuela yo te metí a la escuela no verdad quien te metió mi mamá pues pidele a tu madre yo no te metí a la escuela yo no tengo porque darte, entonces, llegaba yo y le decía papá me pidieron un cuaderno, me pidieron dos cuadernos y este me decía cuanto cuestan hija, no pues no se creo que cuestan uno cincuenta bueno hoy te doy para uno y mañana te doy para otro y este y ya me daba y ya le decía yo a Manuel ten este es para ti y este es mío y con ese hermano me lleve, o sea siempre me he llevaba muy bien entonces siempre trataba de que yo pedía para dos siempre le decía a mi papá es para mí pero yo le daba a él y siempre, siempre, siempre lo apoye a él porque y entonces mi papá siempre fue una relación pues yo digo no le aplaudía sus, sus manera de ser pero tampoco lo, yo decía pues es mi papá y a lo mejor así son todos los papás no digo cuando era niña yo lo veía como mi mamá siempre nos obligo, era otra de las cosas que siempre nos obligo a que cuando el llegara a darle un beso siempre, siempre nos obligo porque yo digo ahora lo veo con la relación de mis hijos con su papá y cuando les nacen van y se los dan y cuando y a mi también y a mi nunca me gusto besar a mi mamá hasta la fecha yo trato de llegar ahí a la casa y saludo y hola, hola ya vine y mi mamá la veo que la están saludando y voy al baño, voy al baño y siempre aunque no vaya hacer pero trato de esquivarlo y este cuando la veo y así que hay feliz navidad y esas cosas no se, no me gusta besar a mi mamá, no me gusta, no me nace entonces pero ella siempre nos obligo a besar a mi papá y a traerle las chanclas y a ponerle el agua caliente a que metiera sus pies o sea a pesar a lo mejor eso era la cosa que yo sentía de que a pesar de lo que le hacía, lo que le decía siempre lo trataba como un Dios y yo decía a lo mejor así es, a lo mejor así es y así fuimos lo tratamos siempre con respeto hasta aquella vez que lo agarramos y le dimos su tranquilidad, cooperamos para la tranquilidad que le puso mi mamá pero este pero nada más y, y siempre fue

bonita de hecho siempre me, cuando yo ya estaba casada ella vivía por acá cuando mi papá tomaba mucho se llevo a fracturar un, una pierna se fracturo la muñeca y cada que se ponía mal me hablaban y yo llegaba y le decía que Don Robert, que le paso no pues ya me jodí una pata, que no se que ha no se preocupe ahorita nos vamos al hospital y ya lo vendaba lo preparaba y vamos andale y este si no me decía oye Victoria tu papá ya tiene días que no se baña, ya tiene días que y ya hasta huele mal pero no quiere bañarse entonces ya esta bien greñudo y anda todo un harapo no, entonces llegaba yo con mi, con mi maquina de pelar y todo eso y yo decía que onda Don Robert como no mi hija yo estoy bien, yo me siento bien no andale, andale para que se vea guapo ya lo pelaba y luego le decía órale ya le puse el boiler metase a bañar y este decía no como crees ya me sacudí bien, como crees no, no, no metase a bañar andale ahorita le lavo su ropa y este porque no le lavaba mi mamá ya en ese tiempo ya no le lavaba, entonces le decía yo le lavo la o le llevaba ropa de, de mi marido y le decía mire le traje una playera si le queda y este andale lo metía a bañar y así y cuando estuvo varias veces en el hospital debido a esos problemas en una de esas ocasiones cuando se fracturo el pie estaba en el hospital y entro en delirio por alcohol no y como yo trabajaba ahí en el hospital pues yo todo el tiempo estaba con él y le decía ahorita vengo voy a una cirugía y ahorita regreso y ya me vengo para acá y mis compañeras todos lo conocían y sabían que era mi papá y lo trataban bien, entonces siempre llegábamos nosotros Julio y yo, mi marido y nos conocía hola Julio como esta, como esta usted y siempre lo trato muy bien a mi marido y me decía hija me decía Viky, este Viky como que paso hija como estás bien papá y esto llevo mi mamá y mi mamá entro y se le quedo viendo y se me queda viendo mi papá y me dice que quien es, y le digo entonces dice mi mamá dice soy Luisa Roberto, soy Luisa hay discúlpeme señito ahora si dirá que soy grosero pero no, no me recuerdo de usted no se donde la he visto su cara me es un poco familiar pero no, no discúlpeme no, no la recuerdo pues entro otra de mis hermanas y le dice papá este como estas bien señorita y vuelve a voltearme a ver a mi y me dice pues que onda no y le digo es Lupe papá y dice Lupe que bonito nombre tiene usted pero discúlpeme no la conozco, discúlpeme que sea yo grosero pero no recuerdo de donde nos hemos visto, es tu compañera hija o sea pero a mi era a la única que me conocía y a mi era la única que me toleraba ya le decía ya Don Robert ya no, ya no hay chupe ya basta ya por hoy ya estuvo no pues dame la caminera no, no ya estuvo órale vamos a dormir y lo desvestía, lo encueraba, le lo acostaba y todo eso inclusive cuando estuvo enfermo pues lo metía a bañar y nunca, nunca hubo pena de ni de él hacia mí ni hacia él yo lo veía como a lo mejor en el hospital como un paciente más verdad y este y en la casa pues a mi era a la única que le hacía caso a la única, a la única, a la única a nadie más este toleraba, a nadie más soportaba así que le dijera con todo mundo se peleaba, con todo mundo de una u otro forma se peleaba conmigo nunca peleo nada más en una ocasión cuando le dije yo tenía 17 años y le dije pero papá es que esta mal que usted se porte así con mi mamá no debe de ser así porque siempre estar peleando y porque tu cállate eres una escuincla pendeja que no sabe, que no sabe lo que dice, todavía no sabes de que estamos hablando nosotros esa fue la única vez que, que yo me acuerdo que él me ofendió pero jamás, jamás entonces yo siento que fue una relación muy, muy bonita o sea a pesar de todo a, siento que me lleve bien con él (9).



Antes normal pues se puede decir que más o menos se puede decir que no había mucha comunicación con ella casi no, casi no platicábamos mucho (11).



Pues no puedo decir que ni buena ni mala, porque casi no la conocí (13).



Pues igual te digo posesiva hasta la fecha por ejemplo el sábado de gloria que te habla algún vecino y yo no quería bajar, me iba con la vecina y chin me mojaba y ya me andaba pegando, y pues sobre, y todo eso ahorita que lo veo no era para tanto pero en aquel entonces pues si yo decía porque pero bueno (risa) (14).



Pues nunca fue muy buena es más hasta la fecha si lo veo mucho vive aquí en el edificio diario bajo a verla normalmente, pero nunca ha sido muy, muy así de madre e hija no (mamá biológica) y con mi mamá adoptiva con ella muy bonita, muy cariñosa ella me quería mucho jugaba mucho conmigo, a pesar de que tenía muchas cosas que hacer ahí en la portería, jugaba mucho conmigo, le gustaba mucho que estuviera yo ahí con ella era muy, muy pues muy, muy cariñosa como ella no tuvo hijos biológicos a nosotras como que todo su amor maternal lo volcó a nosotras y más a mi, a mi me quiso más, yo digo que me quiso más que a mi mamá, hay la tengo ahí esta su foto ella era, ella fue así como que para mi lo máximo de máximo la verdad, y me acuerdo mucho que jugaba mucho conmigo a la comidita, este me compraba mis juguetitos este luego me decía vamos a jugar a la comidata, vamos a jugar a que tu planchas y que no se que y o sea fue a pesar de que no sabía leer ni escribir ella cuando entre a estudiar el, bueno cuando estaba ahí en la primaria ella no se como le hacía porque yo la verdad nunca me explicaba, me revisaba mi tarea y cuando entre al comercio (risa) que me dejaban las planas de, de la taquigrafía y de todo luego le decía ya termine, mamá ya hice mi tarea que no se que no se como le hacía yo nunca supe yo creo que Dios la iluminaba para que yo no le viera la cara, no aquí te faltó aquí no se que no se como le hacía pero siempre estaba muy al pendiente mío, fue muy, muy, muy especial para tanto yo para ella como ella para mi (15).



Pues la relación entre mi madre fue muy buena pero ya al ultimo o sea sería por su enfermedad, a todo mundo rechazaba, pero, de ahí en fuera era muy, muy buena, buena madre, y pues nunca tuvimos problemas, ya hasta el último por su enfermedad que, que ella se vio como muy presionada por su enfermedad, si pues a todo mundo, se alejaba de la gente, pero eso nada más duro como un mes, por que ya después se murió mi mamá (16).



En estos ya últimamente antes me peleaba mucho con ella, se enojaba por lo que yo hacía pero ahorita ya no, ahorita ya nos llevamos bien... o sea cada rato nos estábamos peleando, pero era por lo mismo por que donde vivíamos antes tenía mala vibra, ya cada quién nos andábamos peleando todos, y ya ahorita, ya no ahorita ya nos hallamos todos, aquí no tenemos nada de problemas... ha porque no nos llevábamos bien, no nos rendía el dinero, y cada rato nos pasaban cosas y ya ahorita que nos regresamos para acá ya no tenemos problemas y nos llevamos bien (17).



En ocasiones era buena y en ocasiones era pues bastante difícil y hostil porque se me hizo un carácter bastante difícil para con ella, pero en ocasiones era buena cotorreábamos, platicábamos no de grandes cosas pero si sabes que hoy me caí y se acabo, preguntarle un consejo u otra cosa no jamás yo solucionaba mis cosas pero dentro de lo que cabe hubo sus momentos buenos sus momentos malos...de que manera eran mmm mi mamá era una persona bastante dura, mi mamá si nos pegaba mucho, mi mamá era una persona bastante nerviosa con muchos problemas te digo a raíz de sus papás se separaron cuando ella tenía doce años anteriormente vivió una separación desde mucho antes entonces de sus papás y ella vivía con su abuelita, a ella fue una niña muy maltratada, muy golpeada entonces haz de cuenta que muchos corajes, muchos traumas, muchas cosas nos las reflejo a nosotros, nosotros nos partía el queso sabroso, nos pegaba feo a veces nos dejaba así todas así como sangrando nos aventaba lo primero que encontrara, mi papá no, mi papá de repente una que otra nalgada y hasta que nos desesperábamos ya nos llamaba la atención mientras no (20).



Pues así pues bien o sea mi mamá, tenía siempre conflictos porque siempre pensaba yo que quería más a mi hermana la más chica o sea, a se, se veía la diferencia que consentía a mi hermana, que a mí mi papá siempre me vio más que a mí o sea había entre los dos, mi mamá

quería mucho a mi hermana a la que me sigue y mi papá me quería mucho a mi, entonces yo siempre veía la diferencia no que a veces había cositas que le pasaba a mi hermana y a mi me regañaba, pero pues ahora ya, ya mi mamá es la que me sigue ahorita más a mi (21).



Con, con mi verdadera mamá, de amistad, de cómo estás, cómo te sientes, y nada más porque cómo ella estaba enferma pues no se podía, me contaban sus niñez, he de lo que leía le gustaba mucho leer pero se puede decir cómo amistad, nunca le pude decir fíjate me pasa esto, pues yo misma sentía que estaba enferma, que no debía de mortificarla o sea nada más como una amiga de, de cómo estás y ya (22).



Muy buena, muy buena porque nos platicábamos todo mmm... de niña mi mamá no tuvo tiempo para ninguno de nosotros, no tuvo tiempo para nadie (23).



Pues paso por varias etapas, en un tiempo, muchos años fue muy mala, por pleitos y por discusiones en cuanto a no se carácter, forma de ser, rebeldía, he este nosotras no éramos humildes como para tratar de entendernos y dialogar, por eso era mala, y bueno ahora pues ya es una buena relación, como desde ya hace unos tres años para acá ya es una buena relación, una comunicación mas amplia y mas abierta (25).



Podría decirse nunca hubo comunicación, nunca hubo comunicación (27).



Pues nunca ha sido muy, bueno antes muy buena yo me refiero a que, que no habido como confianza de acercarme a cortarle, a contarle, contarle yo mis problemas y nada más ha sido como una, ha sido superficial nada más, respeto de mamá a hija o de hija a mamá (28).



Pues yo creo buena...o sea no tengo malos recuerdos de ella de, de golpes o maltratos...por que pues como a ella si la conocí por lo menos poquito tiempo pero a ella si la conocí y si recuerdos tengo de ella de pero te digo no me pegaba, si me regañaba, no me pegaba y este pues nada más. (Con su tía con lo que se quedo) mí tía si me regañaba mucho si, no la visito...pues ahora si que ya le digo tía hace unos años me hubieras preguntado y no te diría que una señora porque así le llamaba, pero ahorita con los años que han pasado pues ya es mi tía pero no en si (29).

La relación con el padre se considera igualmente conflictiva en el sentido de que no esta presente porque se encuentra trabajando y cuando esta en casa es vista la relación como buena, pero como se puede decir que es buena si no esta en casa siendo que los testimonios dicen que no había comunicación, existe maltrato físico, verbal y emocional, reportan padres alcohólicos que agredían a sus madres, padres con carácter fuerte, gruñones, les tenía miedo porque les pegaba, padres que se separaron y padres que ni siquiera dieron la cara y tuvieron el valor de reconocer a su hijo (a), otras que no lo conocieron porque murió antes de que nacieran. Las situaciones reportadas causan sentimientos de soledad, ansiedad, miedo, rencor, lo cual se aprecia en los testimonios:

También igual, me he llevado muy buen con mi papá, por que él tampoco nunca se ha metido con nosotros, él de su trabajo a la casa y hasta ahí nada más (2).



Con mi papá, pues como mi papá trabajaba casi, casi no tenía relación con él hasta ahorita que ya dejo de trabajar, ya nos llevamos “bien” (“énfasis”), platicamos (risa) (3).



No pues con él casi no hablábamos, casi no este lo veíamos por que siempre andaba borracho este nunca, casi nunca nos abrazo, nunca nos dijo te quiero no, o sea el con que se iba a trabajar y ya, se iba a trabajar y ya regresaba también noche, bueno en la tarde... Que nos pegaban y nos gritaran y nos humillaran no... pues yo me acuerdo que eran seguido, era muy seguido nos llamaban la atención, por ejemplo mi papá bueno ya hasta después ya me acuerdo era yo ya tengo uso de razón no ya, no teníamos una televisión nada más que era blanco y negro, y este por decir nosotros este jugábamos (se interrumpió la entrevista por que uno de sus hijos le pidió que le bajara su autopista), bueno sobre lo de la televisión nosotros veíamos pues las caricaturas porque nos gustaban pero mi papá si mi papá llegaba él le cambiaba, y eso pues no me gustaba porque este, tu decías porque lo hacer si nosotros estamos viendo la tele, y él, él va llegando no o sea ni siquiera con permiso nada, simplemente el llegaba y la le cambiaba porque no había de control remoto, entonces le cambiaba y pues ya te quedabas tú como diciendo pues no hagas eso no o, o, o dinos otra cosa, sabes que yo quiero ver la televisión nada o sea ni con permiso, y te digo de todo, de todo nos pegaban, se enojaban con nosotros, a nosotras no nos dejaban usar blusita de manga corta o faldas cortas tampoco porque era malo, así feo, y, y por decir, este vivíamos aquí los primos y todo, y me acuerdo que también mi mamá casi no platicaba con nosotras, con mi hermana y conmigo, bueno con todos o sea bueno y siempre les hacía mucho caso a ellos o sea a los primos y al las primas, nosotros le preguntábamos algo y ahí cállate, o tu no hables así no, lo que nos gritaba, mmm, bueno eso es lo que no me gusto de mi infancia mmm (6).



Él era así como el más gruñón, este cuando él llegaba este como que todas derechitas pero no, pero no o sea ahorita ya los años lo han hecho cambiar ya no tiene el carácter fuerte de antes (7).



Muy buena hasta antes de entrar a la preparatoria hace rato lo mencione por ese, por esos años por esa edad conocí la cerveza y siempre fui su, su creación, su máxima creación de mi papá y a el no le gustaba mucho verme tomar cerveza, entonces en prepa como que se deterioro un poco me, no le gustaba a el y yo según en que fallo si, siempre tuve buenas calificaciones, soy, gano premios en cuanto química, he gano trofeos de jugando fútbol y voy y trabajo con el, ganamos dinero entonces yo, yo pensaba que esta muy bien y que no tenía porque recriminarme cuando me tomaba yo mi cerveza entonces, pero este pues bien objetiva durante y de repente nos empezamos a distanciar he murió mi mamá y fue un golpe muy fuerte para mi, no, no fácil superarlo, ahora como que lo tengo más digerido, más entendido, pero sigue siendo muy fuerte, en algún momento trate de culpar a mi papá o sea de que mi mamá ya no tenía que haber estado más tiempo en puebla sino acá, ellos siempre se llevaron muy bien, y mi papá comprendía que, que lo que yo no comprendía era eso, que mi mamá tenía que estar al pendiente de su mamá, y en algunas veces nos dijo bueno yo estoy decidiendo y, y quiero que nos ayudemos todos en la casa porque su mamá tiene que estar con su mamá o sea con su abuelita de ustedes, para cuidarla sus últimos días porque era lecho de muerte eso, y yo decía pero porque o sea mi mamá tiene más hermanos halla en puebla que la cuiden ellos no tiene porque irla a cuidar mi mamá se descuido y murió unos días antes mi mamá que mi abuelita entonces yo decía que mi papa tenía, que mi papá tenía que haberla tenido acá y no halla y se deterioró un poquito entonces eso duro como unos seis años yo creo, el deterioro de la situación hasta que por el año 2000, se nos puso muy malo mi papá,

me acuerdo que en los reclamos yo le decía es que si yo hubiera estado, si yo hubiera si yo no hubiera dejado que se muriera y mi reclamo más fuerte y me arrepiento mucho de ello, he yo le dije es que yo no hubiera permitido eso, entonces cuando ella estuvo mal pues prácticamente no nos hablábamos pero con mis hermanos siempre mantenía la comunicación y lo asistí a mi me toco llevarlo al médico, hacer que lo atendieran porque no querían atenderlo, y ahí cambio radicalmente la situación, cada que platica mi papá de su experiencia acepta hacía mi persona que había dejado de hacer mucho tiempo y nos llevamos muy bien actualmente espero no, me oiga mi jefe pero si tengo tiempo me voy luego esta en la casa él y me pongo a jugar el domino a él le gusta mucho el domino y siempre pasa eso y hay paso el tiempo de repente dice vamos a echarnos otro es que me tengo que ir, andale el último y te vas es más déjame y te traigo tu cervecita ahora ya ni siquiera este dice nada otra, y ya no me queda otra cosa más que hablar, hablaba a recepción, pregunto si no tengo mensaje y ya aviso que ya no voy a regresar, y paso todo el tiempo con mi papá, fines de semana también me voy con él, creo que del 2000 para acá hemos correspondido con creces esos años de ausencia que tuvimos porque así como el me hizo falta se ve que también le hacia falta yo o sea no tenía a todos sus hijos completos y ahora pues bien es padre nos llevamos muy bien (8).



Pues también buena también bien nos llevamos bien, le teníamos miedo porque si no nos pegaba, pero si era muy estricto (risa) nos regañaba...pues nos regañaba o sea nos regañaba por que nos decía que no este, que este teníamos que ir bien en la escuela, que no teníamos que ser como los demás que siempre teníamos que ser mejores que todos, que para el éramos mejor que todos, así nos decía (10).



Antes pues casi no, casi no lo veía mucho te digo que trabajaba de traslado, los fines de semana a veces venía casi no salíamos tampoco mucho a pasear casi no había mucho comunicación no (11).



Con mi papá el tiempo que conviví fue muy poco hasta después de los quince años me vine a vivir con él como tres meses, como tres años y ya después me regrese con mis abuelitos y ya después de aquí para adelante nos hemos llevado muy bien, hay mucha comunicación entre mi papá y yo (12).



No nunca, ni siquiera lo conozco (13).



(*Papá biológico*) No, no para nada yo no conozco a mi papá, no, creo que se entero que estaba embarazada y dijo adiós (risa), se dio a la fuga... *Papá adoptivo* con el siempre hubo mucha fricción por que era el clásico macho mexicano que el debe de tener la razón en todo, de era golpeador por que si golpeaba a mi mamá cuando luego, porque de repente tomaba fue muy mujeriego, la hizo mucho sufrir por esas, por esa situación, tuvo hija, hijas biológicas fuera porque la del problema fue mi mamá, no se que le paso de joven creo que la operaron mal y algo raro paso por eso ya no puedo tener hijos, él si podía, entonces tuvo hijos, hijas, unas hijas fuera de su matrimonio y en realidad no me o sea si lo quería yo mucho y pues hasta que murió es más siempre se estuvo ya enfermo aquí conmigo, nosotros lo vimos pero era, yo digo lo quiero y lo quería mucho pero siempre hubo más fricciones con el por su forma de ser, a parte era muy seco, entonces también eso (15).



Allá cuando estábamos viviendo las llevábamos mal y ya ahorita al llevo bien y ahorita ya es él que me esta ayudando a cuidarla de su herida..., si, mi papa me pegaba mucho antes pero ahorita de un tiempo ya no...que será de los ocho a hasta los catorce me golpeo así seguido pero ya últimamente ya no...o sea me pegaba con le cinturón, con la mano o con lo que tuviera (17).



Con mi papá, con mi papá fue una relación muy difícil porque dentro de mi cómo que, que dentro de mi cómo que siempre le guardé mucho rencor por, porque dejó a mi mamá, porque no vivíamos juntos, y eso pues yo pienso que, que dentro de mi nunca lo supere, él murió y siempre éramos dos personas mucho, muy largo y mucho muy distanciadas, o sea era de vernos, cómo estás nunca faltarnos al respecto, nunca enojamos, nunca le contesté, nada pero las veces que yo podía pues lo evitaba totalmente (22).



Buena, siempre fue buena, muy, muy amigo de nosotros, siempre nos ayudaba, nos escudaba a veces llegaba de viaje a las doce y a las dos tres de la mañana nos estábamos durmiendo porque nos preguntaba como te fue en la escuela, que hiciste, le enseñábamos los cuadernos, este nos revisaba, si no le entendíamos a algo nos ayudaba o sea siempre fue muy amigo con nosotros por eso siempre fue el mejor que con mi mamá (24).



Con mi papa es un poco fría la relación, no platicamos mucho de nada, mmm... el acercamiento físico emocional, también es muy poco, este pues no esa sería la relación y antes con mi papa, igual (risa) (25).



Fría, fría completamente... pues no había afecto ni de mi parte ni de, ni de él nunca hubo unte quiero, nunca hubo un cariño, nunca hubo nada (27).



Mi papá murió antes de que yo naciera... él ya había muerto, no lo conocí (29).



La relación con mi papá siempre ha sido muy buena, como él siempre ha estado de viaje, siempre ha viajado mucho, cuando él llega a estar aquí por lo regular procuramos hablar con el sacar todas nuestras dudas y él nos las despejaba nuestras dudas (30).

Como se aprecia el vínculo afectivo que existe entre los participantes y sus padres es poco o casi nulo y se sabe que las emociones se comienzan a gestar desde la niñez. Los entrevistados comienzan desde su infancia a construir un sentimiento de vacío, de falta de amor, es un sentimiento de que no hay nadie que nos escuche, nos ponga atención, se preocupe por nosotros, nos muestre su afecto, nos de un abrazo, nos diga una palabra de aliento, nos diga te quiero, por lo que la comida comienza a llenar poco a poco esa falta de amor, ese vacío, ya que la comida es la forma por la que nos demostramos que hay alguien que nos ama, esto es porque ella siempre esta dispuesta y nunca nos dice no estás molestando, no tengo tiempo, hay vete a ver la televisión, me estorbas quítate de aquí, tantas frases que son comunes escuchar que los padres les dicen a sus hijos y no lo les dicen sino que nosotros las hemos escuchado no solo de nuestros padres, sino también de nuestros hermanos (as), primos (as), tíos (as), familiares en general, amigos (as), novios (as), en si de cualquier persona ya que existe siempre algo más importante que nosotros.

Los padres que no están presentes en la casa porque trabajan compensan la falta de amor por medio de proporcionarle todo lo que el niño (a) quiere, es decir un juguete, algo en si, pero lo que nunca falta es el darle a los niños golosinas, que representan y adquieren el valor del amor. Como consecuencia aprendemos que la comida nunca nos va a decir NO, no nos insultará, golpeará, discutirá con nosotros, regañará, cualquier cosas no lo hará pero los demás si. Convirtiéndose la comida en un sustituto del amor. Sin embargo, esto no lo sabemos las personas que nos refugiamos en la comida por falta de amor de nuestros padres o en la edad más adulta de alguien (esposo, hijos, amigos...). Por lo que las personas que tenemos sobrepeso u obesidad hemos usado la comida como un sustituto de amor, refugiándonos en la comida cuando estamos tristes, preocupados, ansiosos, enojados o en cualquier situación, ya que con la comida mitigamos el sufrimiento, convirtiéndose la comida en un caparazón que dentro encubre otra problemática. La comida si nos da un placer muy grande pero es momentáneo ya que después de haber comido en exceso vienen el arrepentimiento, la angustia, el remordimiento, la culpabilidad, el enojo, la depresión de que se va a subir de peso. Conjuntamente sensaciones físicas de satisfacción en un principio y al terminar de comer, indigestión, pesadez, dolor de estómago, sentirse sofocada (o), atascada (o), que es lo que reportan las participantes cuando comen demasiado y lo cual yo también lo he sentido.

El trato y las formas de amor que nos manifestaron nuestros padres construyeron las formas en las que apreciamos y vivimos nuestras vidas. Por ejemplo, si tuvimos una pareja y nos deja pensamos que no merecemos que alguien nos quiera, que somos culpables de que nos halla abandonado, si algo hacemos mal nos echamos la culpa aunque no hallamos sido culpables, y comenzamos aprender que el amor es malo y no somos dignos de merecer que alguien nos ame y quien es nuestra protectora es la comida porque evita que seamos heridos. Sin embargo, le atribuimos todas nuestras derrotas a la gordura, por ejemplo, si alguien no se fija en uno es por el peso, le comenzamos ha echar la culpa de todo lo que nos pasa al peso, pero no hacemos nada ni nos damos cuenta de que nos refugiamos en la comida por que es la que llena ese vacío que sentimos (falta de amor) y el reconocer lo que hemos vivido es reabrir las heridas. Lo cual es un trabajo muy duro, que requiere un

recuento de lo que hemos vivido y cómo vivimos actualmente, un camino para comenzar es hacernos responsables de nosotros mismos y comenzar a tomar nuestras propias decisiones.

Al comenzarle echar la culpa de todo lo que nos pasa al peso viene una contradicción que es el pensar de que si bajamos de peso vamos a encontrar el amor y sentirnos mejor, por lo que el bajar de peso se convierte en una obsesión. Esto no solamente se debe a la falta de amor que sentimos, si no que en la sociedad existe un bombardeo constante de publicidad que promueve la delgadez, convirtiéndose en una moda mundial. Especialmente ejerce una mayor presión sobre la mujer, que debe de acoplarse a un patrón de belleza establecido. Sin embargo, en épocas remotas el tener un cuerpo llenito era considerado sinónimo de salud, de belleza y estatus social, pero eso poco a poco se fue modificando. Por ejemplo, hubo una época en las que las mujeres comprimían tanto sus torsos con el corsé para poder tener una cintura de avispa, sin importarles el daño que le producían a su cuerpo (quebrar sus costillas) con tal de estar a la moda y entrar en el estereotipo de belleza de esa época. Se ha visto actualmente que el tener un cuerpo delgado es símbolo de salud, de autodisciplina y de orgullo, valiendo la persona por su físico y no por su forma de ser (valores, cultura, inteligencia...). Especialmente cuando la mujer comienza a insertarse cada vez más en el campo laboral no importa su habilidad y su capacidad intelectual ya que en los anuncios se pide un tipo de mujer con la característica específica de ser delgada. Por lo que una mujer atractiva, deseable y exitosa, es sinónimo de ser delgada y bella. Al vivir en una cultura de la delgadez todo gira entorno a ello, y es claro verlo en todos los medios masivos de comunicación ya sea radio, televisión, medios escritos (revistas, periódicos, boletines, libros...) venden y promueven un sin fin de métodos para alcanzar ese ideal de belleza. Pese a todo se vuelve a lo mismo, no se puede llegar a tener o llegar a ser ese ideal de belleza, por que la constitución de la población mexicana no es así, siendo imposible, ya que por nuestra ubicación geográfica, clima, flora, fauna...estamos constituidos de una forma la cual no va a cambiar solo por emplear métodos superficiales que simplemente en lugar de ayudar perjudican al organismo, porque te hablan solamente de los beneficios de su producto pero no de los riesgos que trae el emplearlo.

Hoy en día el problema del peso no solo afecta a las mujeres sino también a los hombres pero en diferente forma, esto es que como se vive en una sociedad machista, para el hombre que padece de sobrepeso u obesidad le es más difícil expresar lo que siente, el pedir apoyo, por lo que existe un descenso de la confianza en sí mismos, esto sucede porque se habla de que la obesidad es considerada un problema de mujeres.

La obsesión por la delgadez y por alcanzar el ideal de belleza propuesto por la cultura y la sociedad se aprecia en la percepción que los participantes tienen de su cuerpo, lo cual se manifiesta en los testimonios, cambiando su percepción de su cuerpo con el físico que han presentado a lo largo de su vida y sobre todo que es lo que vale de una persona (el físico) la belleza:

Percepción del cuerpo sin obesidad

Bonito (risa), bonito, me quedaban este tallas pequeñas, pero pues ahorita ya no, ya soy talla 38 (4).



Pues lo veía bien, como que yo decía no me veía ni panza, este como que pues ahora si que decía hay si se me ven bien mis pechos, mis piernas, nada de panza, pero ya ahora ya (risa) (5).



Pues bien, pues bien porque me podía poner yo todo lo que quería, sentía que atraía a los chicos no, a los muchachos y me sentía guapa, mmm (6).



Es más bonito definitivamente si dices hay que bien te ves, puedes ver fotos y que bien te veías y las vez ahora y dice mira que cachetotes, que brazos mira pero no sufro hasta eso no me azoto por eso digo que mal de vez Maria pero nada más (7).



Hermoso... pues primero yo me acuerdo que criticaba a un compadre mío, oye compadre por favor la corbata debe de tener caída y siempre era yo bien payasito presumido de decir mira debe caer, se debe de ver bonita y no que toda tu corbata le da la vuelta a tu panza, y eso no es correcto he yo no soy de los que andan o anda por aquí por que tengo que usar el traje por mi trabajo con la corbata desamarrada o una camisa que no le cierra o sea yo trato de buscar siempre que mi camisa este bien cerradita y si la corbata me la pongo al salir de casa me la quito al regresar a casa este no se son cosas que para mi son parte de, y hay que regresar a eso pero verse bien es importante, sentirse bien es mejor todavía , capaz si se le queda y se queda sin gasolina mi carro y tengo que empujarlo y no voy a poder por estar gordito y esas cosas no, tengo que llegar justamente eso a estar bien para cualquier situación a verme nuevamente bien no se a la mejor es la parte que (8).



Bien yo siento que estaba bien que, me que estaba bien, yo me sentía muy bien, digo este siempre he sido pechugona y, y el no tener este el la lonja no, tener la el sobrepeso de la panza, del estomago me hacía ver un poco más bustona y me gustaba eso me gustaba de mi y

este y ahora ya se me juntan la panza, el vientre y la y el chicharrón todos ahí ya no se cual es cual (9).



Hay pues bien, bien por que no tenía pellejos que me sobrarian (12).



Lo veía bien, pero tampoco no me gustaba llamar la atención, a mi me choca, me choca que los hombres o sea siempre a pesar de que si estada delgada o si estoy delgada trato de, de vestirme floja por que no me gusta llamar, no me gusta que me vea un hombre en la calle, no me gusta que me falten al respeto, por lo mismo mejor me a fodongo toda y quien me vio pues nadie y solamente cuando estoy con mi esposo me arreglo (14).



Ha pues lo veía yo bien curvo hija (risa) si porque yo no o sea yo no me sentía yo de bonita de cuerpo pero mala tampoco yo me sentía que me veía yo muy bien (23).



Pues bien a mi me gustaba porque no tenía panza tenía es más tenía un huecote en la panza, se me hundía para adentro, tenía el vientre plano, pero plano, plano este las piernas eran delgadas, alargadas, o sea me gustaba como se me veía más mi ropa antes que ahora o sea no se me no digo que ahorita se me vea mal si no que llega un momento que si pues a lo mejor yo usaba blusas, a lo mejor un poquito entalladas, no se me salía la llantita a mi me gustaban no, por que me gustaba andar con vestidos, yo andaba con vestidos entallados, negros entonces parecía un palo andando no muy flaca pero más o menos formada, he siempre fui de vestidos entallados largos o sea ahorita como estoy gordita digo hay mejor no me pongo vestidos porque me voy a ver más chapara y más gordita entonces pues si, ya cambia un poquito mas tu estilo entonces dice ya no mejor, no me puedo poner esta blusa porque a lo mejor se me va a salir mucho o sea o me voy a ver más, entonces digo no mejor no, no por ejemplo, no trato eso si no porque vas a la calle y te encuentras gente hay no que, que gorda, entonces yo digo yo, por ejemplo, no vivo traumada por estar gorda, pero si me molesta que la gente sea tan, tan ofensiva puesto que por ejemplo una tía me dijo hay que estas muy gordas, bueno es que yo tuve un hijo usted sigue delgada porque nunca ha tenido un hijo, nunca ha sido, hay gente que queda igual, o lo mejor no tuvo el mismo problema que yo tuve, a lo mejor no estuvieron al borde de la muerte como yo estuve, entonces yo lo que digo doy gracias a Dios que estoy viva, este gorda no este gorda pero estoy gracias a Dios que estoy viva y que mi hijo me tiene, y que mi hijo lo tengo más que nada eso a veces vivo agradecida (24).



He lo veía yo bien o sea me agradaba...bien como este pues usando tallas menores, he en el momento en la medida de los pantalones eso sería lo más significativo para mí (26).



Hay pues lo veía este un cuerpo pues como decirte escultural, jamás sin flacidez, sin, o sea bien un cuerpo bien (28).



Hay lo veía muy bonito (risa) me gustaba mucho mi estómago por que tenía muy marcado lo que era mi estómago y ahora hay veces que si me llevo a ver, pero ya no o sea nada más queda las marcas de cuando hacías ejercicio, pero eso me incomoda tanto o sea volteo y bueno voy a levantarme y voy hacer ejercicio y le voy a echar más ganas pero no me deprimó (30).

Al no valer el cuerpo porque no entra dentro del estereotipo de belleza se emplean adjetivos calificativos negativos como son: feo, gordo, deforme, con lonjas, brusco, flácido,

con llantas... Lo cual provoca frustración, depresión, traumas, y un constante rechazo y abandono del cuerpo llegando al grado de no verse en el espejo y un descuido total. Además de esto al tener el cuerpo así gordo, existe un problema que es difícil encontrar ropa de talla grande, siendo que al promoverse un ideal de belleza delgado, toda la ropa es para gente delgada lo que provoca aun más sufrimiento y frustración en las gentes que padecemos de sobrepeso y obesidad.

Percepción del cuerpo con obesidad

Pues si ahora si lo veo diferente no por que si antes me veía más delgada tenía como que si más gorda me veo más brusca del cuerpo (2)



Hay no se lo veo, como digo hay se me sale acá una llanta, me veo gorda por acá por las piernas, la panza hay no, no se o sea los brazos, la cara hay se me ve gorda, muchas cosas (5).



Hay si lo veo, si lo vez feito, hay dice mira la lonja, mira la panza si me critico...hay que feo se ven hasta hay me quedo no me la paso viéndome en el espejo ni me traumo (7).

Mi chicharrón, no mi cuerpo... siento que lo tengo deforme porque me paro en el espejo y digo hay Dios, si no tuviera esto de acá y si no tuviera esto de acá inclusive antes, antes me ponía bikinis, usaba mis tangas, me sentía bien ahora no ya ni lo intento porque se me hacen rollito y se me bajan entonces procuro usar pantaletas altas porque no, no me siento cómoda con las otras y siento que no me veo bien, hay otra ropa que yo no me pongo porque siento que ya no me queda porque no me veo bien (9).



Ahora veo que estoy gorda (risa) o sea se me ven las piernas más gordas bueno aparte pues ya también por la edad esta uno más flácido y en la piel más flacidez (10).



Cómo lo veo (tosió) feo por que ya se me salen muchas lonjas hay no (12).



Hay bien feo, bien gordo...con llanta, no tengo panza hasta eso pero si tengo mucha llanta y pues por ejemplo aquí los brazos esto que se le empieza uno a caer que dicen alas de murciélago no se que la otra vez me dijo una amiga que tenía ya, pero ella si pobrecita lo tiene ya hasta por acá, si pobrecita ella si esta, hay con ella también te voy a mandar vas a ver (15).



Pues así luego de repente si me canso y me duelen mucho mis pies, las plantas de mis pies (17).



Con tristeza, feo (18).



Hay me lo veo así gordito, gorditos (risa), más bien dicho siento que tengo unos brazotes, este me siento mal sinceramente el ver tu cuerpo así como que dices antes no tenía todo eso y ahora tenerlo y antes hacía veinte mil intentos y digo todos eran intentos porque te frustras no, porque en cierto modo no quieras, tratas de hacer lo mejor posible pero al ver que no

resulta un mes, tres meses y no vez avances te desesperas y sufres más tú al no poderlos bajar entonces dices hasta aquí di no lo vuelvo o sea ya no lo intentas porque es más frustrante para ti intentarlo y pasar meses esforzándote y no, no lograrlo y dices te deprime más entonces hay (20).



Hay deforme (risa) si por que chico vientrote, chica papadota, chico brazote, no me veo deforme (risa) (21).



Mira ahora no lo veo para evitarme problemas conmigo misma... cómo para no decir pero no entiendes sigues así de gorda, síguele, síguele, síguele evito no verme (22).



Hay hija ahora veo llantas por donde quiera y eso te hace sentir muy mal (23).



Hay como con grasa, así flácido, como que a veces me da coraje a mi misma de mi cuerpo (28).



Ahora cómo lo veo, pues lo veo de la cintura para arriba siento que bien, pero de la cadera me siento muy ancha y siento que hay veces que si, me veo mal por que luego los hombres son muy groseros, aun estuvieras gordita o no estuvieras así tan caderota son iguales pero hay eso a veces si me siento mal (30).

La influencia de la cultura de la delgadez se aprecia más claramente en el concepto de ideal de bella que las personas que padecen de sobrepeso u obesidad tienen, en donde se ve la influencia de los medios masivos de comunicación tienen en la gente, reportando los testimonios y haciendo referencia en primer lugar la delgadez:

Ideal de belleza

Cuál concepto ideal...siempre ha sido este lo que es el corte de cabello...que andén bien este que ande bien peinada, este lo que se dice este bien corte de pelo y en el hombre igual que sea este, que ande con el pelo bien cortado y bien arreglado (se interrumpe la entrevista, le hablaron, alguien la buscaba), y la mujer igual que sea un poco delgada, que se peine bien, que traiga un corte bien hecho de pelo o este hay veces que lo traen largo, que lo traen peinado e igual este bien arreglado (2).



En la mujer ser alta (risa), ser alta, delgada este, aunque no la belleza nada más es externa sino también ser inteligente no y en el hombre alto (risa) fornido, igual inteligente (4).



En la mujer cuál es mi concepto, el vestirse bien y el tener un bonito cuerpo para mí... y en el hombre pues que sean delgados, y este altos, ser delgados, altos, y pues simpáticos, ese es mi ideal (5).



El concepto ideal en una mujer de belleza mmm pues me gusta mucho o mi las mujeres delgadas me gusta mucho porque o sea verlas estéticamente he porque siento que se sienten muy seguras de si mismas y este y aparte atractivas... en el hombre igual que sea delgado, que sea pulcro y eso para mi es mucho (9).



Concepto de belleza ser delgada no... pues que más se puede decir vestir bien... en el hombre también que este delgado y si igual podría ser lo mismo igual también no se (11).



De belleza en la mujer, hay pues su físico, su sí su físico...pues el no estar ni gorda ni flaca estar bien... (Tosió) pus que sean buena onda...en el hombre hay este como sea (risa) pero que sea buena onda, no muy gorditos porque no, pero no si como sean pero que sean, que sean bien con uno (12).



Pues delgadas, con pues con un cuerpo sino anoréxicas pues algo mediano no se podría decir mediano que no tengan arriba no se a lo mejor cinco kilos de más... emocionalmente pues muy ubicada y pues estar contenta no consigo misma y con todos los demás...un hombre también (15).



Para mi una mujer bella sería de que estuviera delgada y no tuviera varices, estuviera bien de su cara no manchada, así nada más... pues un hombre así este delgado nada más, porque hay personas que les gustan morenos, hay gente que le gustan hueros (16).



Pues así vestirme bien, arreglarme mi pelo y peinarme bien porque a mi me gusta pintarme porque me salen granos en la cara, no me gusta... pues la belleza se pierde pues por que es cuando las mujeres son muy locas pero así que digamos, no me gusta ni estar tanto para acá ni tanto para halla o sea me gusta lo normal que es arreglarse bien... un hombre que me guste pues así que, que no este gordo, pero que simplemente exprese sus sentimientos que es (17).



Cuando una persona esta delgada... un hombre pues también no muy gordo, no muy, también el hombre debe de cuidarse si (19).



Pues físicamente, físicamente pues que sea no flaca espiritiflautica que se le vean las costillas pero que este no se una talla 32... mmm... ha en hombre pues, un hombre pues fíjate que no, que sea delgado, pero no mucho porque los hombres muy delgados a mi no se me dan, se me hacen así como enfermizos (22).



Sería una mujer morena, esbelta, este inteligente eso sería... en el hombre mmm sería una persona alta, musculosa, mmm de tez morena también (26).

El ideal de belleza en primera instancia se basa en el físico: delgado (a), alto (a), corte de pelo, color de ojos, el estar bien vestido a la moda, fornido, el color de la piel, dejando en segundo lugar lo demás que no tiene que ver con el físico. Observándose una desarticulación con el cuerpo, separándolo lo cual es el resultado de una concepción del cuerpo dualista, cuerpo y mente se ven separadamente, siendo que su concepto de cuerpo, el cuerpo es concebido como una máquina perfecta, que nos sirve para transportarnos de una lugar a otro, una atracción para los otros, nuestro físico, una herramienta, lo que nos da vida, con lo que caminamos... Esta concepción de cuerpo esta configurada por la cultura e ideas ajenas al individuo. Esto es porque por el cuerpo esta cruzado por la cultura en donde

aprendemos a odiar o amar a nuestro cuerpo, a cuidarlo, a abusar de él, a alimentarlo adecuadamente, y todo esto se verá reflejado en nuestro cuerpo. Por lo que la fragmentación del cuerpo les da derecho a decirnos que es y debe de ser el cuerpo. Provocando una despersonalización, donde se vive a partir de los otros y nuestro cuerpo es gobernado por los otros, quitándonos la capacidad de decisión, llevándonos a un abandono corporal, en el caso de la obesidad es claro el abandono, se ve en el arreglo, en las repercusiones que el peso tiene sobre nuestra piel (estrías, varices...), en las articulaciones provocando dolores musculares y articulares, entre otros muchos estragos que son producto de ese abandono.

El cuerpo dentro de la medicina tradicional china es concebido con la analogía de un microcosmos en armonía, que al ser violentado produce desequilibrios dentro de él. Al decir que es un microcosmos no se ve al hombre desarticulado, si no es un hombre que esta en contacto y relación con la naturaleza, por lo que se encuentra influenciado por lo que sucede a su alrededor. Sin embargo, desde hace varios años por la aparición de la industria y la tecnología se ha dado una desarticulación del hombre con la naturaleza por lo que se ha roto el equilibrio tanto en el planeta como dentro del cuerpo. Esto lo podemos apreciar en nuestros cuerpos tratando de comprender el proceso que se da en ese microcosmos y la relación que se establece con un órgano y una emoción. Utilizando la teoría de los cinco elementos para dicha explicación, simplificada en la siguiente tabla:

ELEMENTO	ÓRGANO ZANG	ÓRGANO FU	ÓRGANO DE LOS SENTIDOS	TEJIDOS	EMOCIONES	SABORES	ORIENTACIONES
Madera	Hígado	Vesícula Biliar	Ojos	Tendón	Ira	Agrio	Este
Fuego	Corazón	Intestino Delgado	Lengua	Vasos	Alegría	Amargo	Sur
Tierra	Bazo	Estómago	Boca	Músculos	Ansiedad	Dulce	Centro
Metal	Pulmón	Intestino Grueso	Nariz	Piel y pelo	Melancolía	Picante	Oeste
Agua	Riñón	Vejiga	Oreja	Huesos	Miedo	Salado	Norte

Tabla 1. Teoría de los cinco elementos: generalidades.

La medicina tradicional china sostiene que una emoción o sentimiento se relaciona con un órgano y viceversa. Cuando una emoción domina se instala en un órgano, lo que permite que la persona manifieste trastornos energéticos en él. Por lo que se rompe el equilibrio que se guarda entre el órgano y la emoción. La ruptura de este equilibrio esta en estrecha relación con el estilo de vida y las formas en que aprendemos a expresar nuestros sentimientos, como vivimos, como cuidamos nuestro cuerpo, como expresamos nuestro enojo, resentimiento, el tipo de alimentación, el lugar donde vivimos, el clima, entre otras cosas.

La teoría de los cinco elementos sostiene que la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua son los elementos básicos que constituyen el mundo material. Entre ellos existe una relación de intergeneración, interdominancia y contradominancia (Ver Figura 1.).

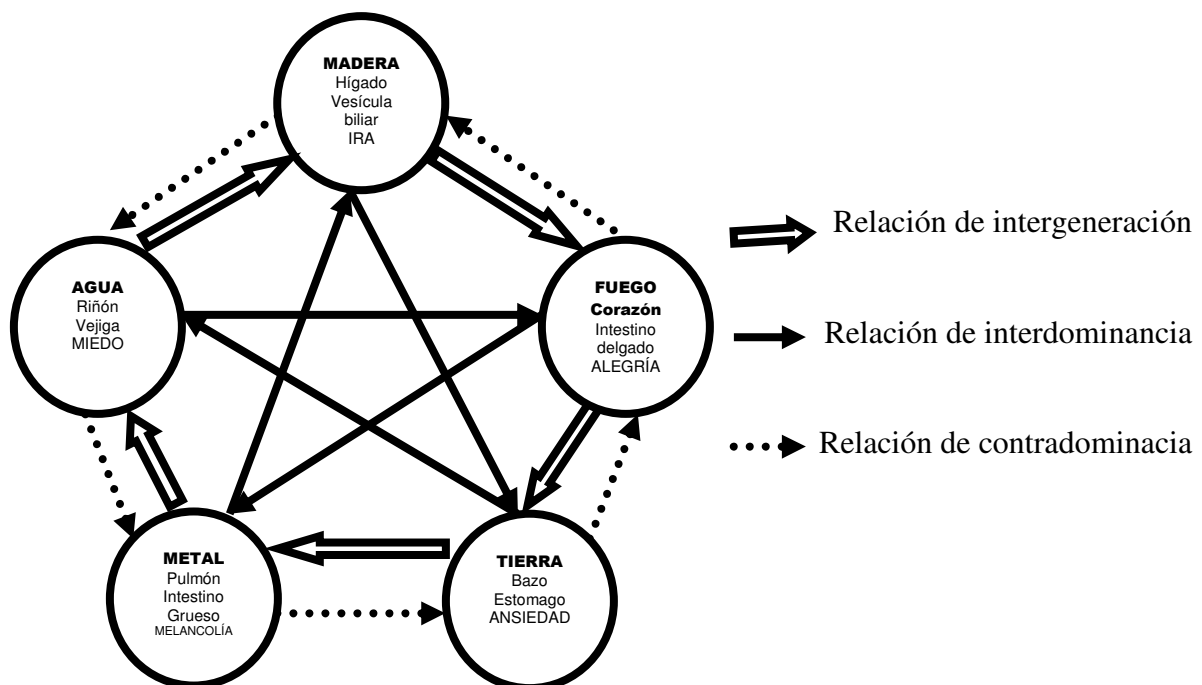


Figura 1. Teoría de los cinco elementos.

En primera instancia existe una relación de intergeneración (⇒) en donde existe un equilibrio. El orden de la generación es: la madera genera el fuego, el fuego genera tierra, la

tierra genera metal, el metal genera agua y agua genera la madera, generando un círculo que continúa repitiéndose en forma indefinida (Ver Figura 2.):

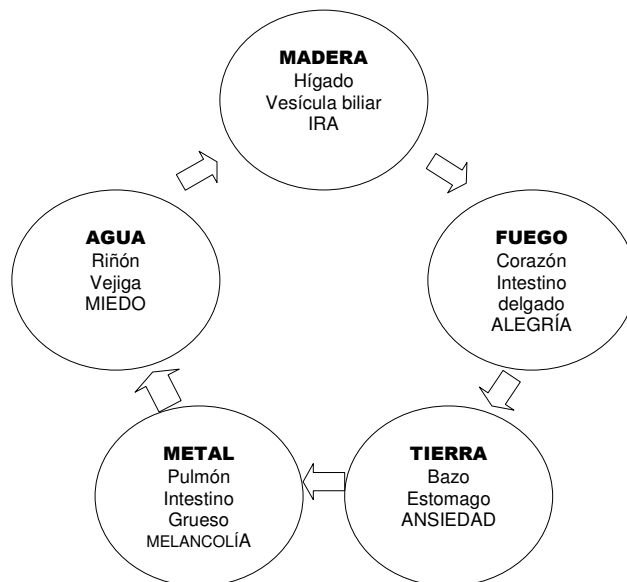


Figura 2. Teoría de los cinco elementos relación de intergeneración

En el caso de la obesidad lo que reportan los testimonios se puede ver que desde la infancia se comienza a gestar una emoción la cual fue construyendo la enfermedad de la obesidad. Al comenzar a dominar una emoción, se rompe con el equilibrio, donde en la infancia la que se reporta es la emoción de ansiedad la cual se relaciona con el elemento Tierra (Ver Figura 3.), el bazo es el órgano que se identifican con la energía de la tierra porque es el abastecedor constante, en donde el cuerpo se renueva, este sostiene al cuerpo en unidad, en este se lleva el proceso de digestión, lo cual es muy importante en el origen de la obesidad, esto porque desde la infancia los participantes reportan una alimentación desequilibrada y alta en el consumo de azúcares, carbohidratos y grasas, y en especial de comida chatarra, por lo que se puede ver que las personas con obesidad comienzan aprender que la comida llenará esa falta de amor desde la infancia, por lo que su hambre la comienzan a saciarla con este tipo de dieta, expresando su falta de cariño. Esto lo refuerza el tipo de sabor que se prefiere el dulce en la mayoría de los casos el cual tiene una estrecha relación con el amor. Esto comienza en el caso de los testimonios por el tipo de relación que comenzaron a gestar con sus padres, siendo que en la mayoría de los casos existe un sentimiento de vacío, de falta de amor por parte de sus progenitores, ya que tenían muchas

cosas que hacer, en el caso de la figura paterna ir a conseguir el sustento de la familia por lo que la mayor parte del tiempo se la pasaba fuera de casa, la mamá al dedicarse al hogar no tiene tiempo siendo que las labores de la casa son muchas y nunca se acaban, por lo que en la niñez se empezó aprender que el amor es la comida, siendo que los padres la falta de cariño y de tiempo la compensan con la comida ya que en la casa siempre hay de todo en especial golosinas y comida no nutritiva. El lugar donde llega el alimento es el estómago, el cual es un recipiente que recibe todas las impresiones que vienen del exterior, análogamente se puede decir que en el estómago se deposita el amor, esto se aprecia más claramente en el grado de obesidad que se comienza a construir. Al romper el equilibrio en los órganos de bazo y estómago se pueden presentar principalmente problemas estomacales como son indigestión, gases, eructos, mayor producción de ácido gástrico para poder digerir el tipo de comida que se ingiere.

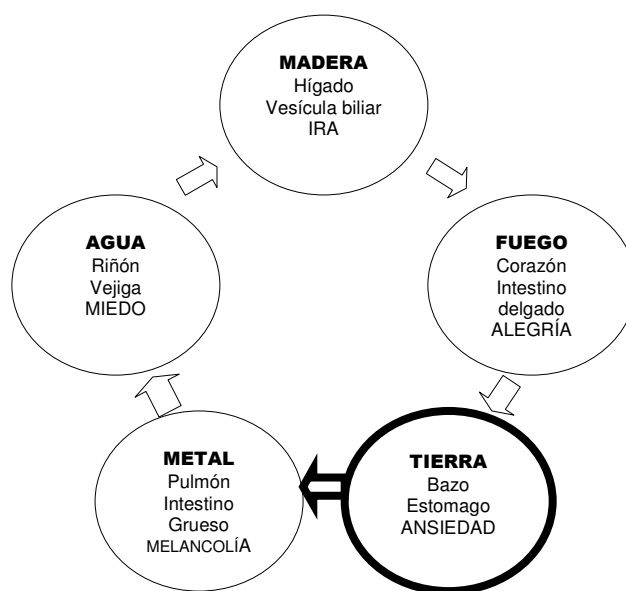


Figura 3. Teoría de los cinco elementos rompimiento del equilibrio en el elemento Tierra.

La tierra a su vez genera metales, por lo que al romperse el equilibrio en los órganos de bazo y estómago existe una afectación en primera instancia a elemento Metal (Ver Figura 4.), que esta relacionado con los órganos de Pulmón e intestino grueso, y se relaciona con la emoción de melancolía. El pulmón esta encargado de limpiar la sangre por medio del oxígeno y eliminando de ella el dióxido de carbono. Al no abastecerse bien el pulmón de energía por la afectación directa que tienen de los órganos de bazo y estómago, y la

emoción de ansiedad, el sistema de eliminación de bióxido de carbono se comienza a hacer difícil por lo que las personas comienza a mostrar tristeza, esto es porque al no tener a nuestros padres, alguien que se preocupe por nosotros, nos comenzamos a sentir solos nos comenzamos a abandonar, esto no solo por la relación que establecemos con nuestros padres o quienes los representan en los casos de que ya hallan muerto sino con todas las personas con las cuales nos relacionamos aprendemos a evitar el contacto con los demás ya que eso nos causa daño, generando armas para que no se nos acerquen, y evitar el pensar que es lo que nos molesta y que no queremos ver, ni comunicar lo que sentimos. Es decir, ya sea que desarrollemos enfermedades relacionadas con las vías respiratorias en la infancia como son: resfriados, gripas, fiebres, trastornos menstruales, calentura, tosferina, asma, hemorragia nasal, amígdalas, granos en la piel, alergias en los pliegues cutáneos, herpes. Por lo que si en la vida adulta domina la emoción de la depresión (melancolía) las enfermedades mencionadas se agravan y se presentan con más frecuencia e intensidad (bronconeumonía, asma crónica, falta de aire, miomatosis, sinusitis, bronquitis...). Una enfermedad que esta relacionada con el intestino grueso es el estreñimiento, el cual es reportado por los testimonios esto se debe a que en analogía se guardan sus sentimientos, el no decir estoy solo, no me gusta esto, en pocas palabras es el no querer deshacerse de lo que se ha comido por que al defecar tiramos el amor que nos hemos comido. En la edad adulta no será raro padecer de colitis.

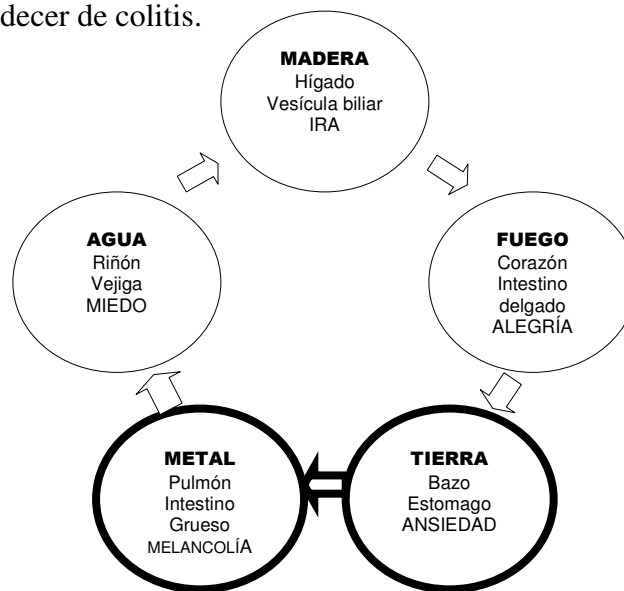


Figura 4. Teoría de los cinco elementos afectación en primera relación al elemento Metal.

El elemento Metal en la adolescencia comienza a interdominar (➔) al elemento Madera (Ver Figura 5.), en segunda relación, que está relacionado con los órganos de hígado y vesícula biliar, cuya emoción representante es la ira. La ira se comienza a sentir por estar solo, por no poder complacer a los demás, ni a uno mismo, en especial evadiendo nuestros problemas por medio del peso, convirtiéndose en una obsesión además de que es a partir de lo cual nuestra vida comienza a girar, no solamente por lo que sentimos sino por lo que la sociedad y la cultura promueven un cuerpo delgado, el cual es imposible acceder siendo que la constitución del Mexicano no es de ese tipo. Causando frustración, a verse al espejo, al no poder ponerse la ropa que esta de moda la cual esta diseñada para gente extremadamente delgada, el estar en una lucha constante entre la comida nutritiva y la comida chatarra y no poder bajar de peso. Al suceder esto también sentimos ansiedad por lo que tendemos a comer en exceso comida y en especial alta en grasas, azúcares y carbohidratos, haciendo trabajar en exceso al hígado que es el encargado de desintoxicar nuestro organismo por lo que somos propensos a padecer hepatitis. La vesícula biliar almacena la bilis producida por el hígado, los testimonios refieren la extirpación de la vesícula biliar por la presencia de cálculos biliares, por lo que se ve una afectación de la función de la vesícula biliar no permitiendo los cálculos llegar a la bilis a la digestión. La bilis se sabe que es causada por la agresividad, la cual es obvia por que se siente en especial así uno mismo por no ser lo que uno quiere y alcanzar lo que se debe de ser, por ejemplo, lo que los padres esperan de uno, lo que los hijos, lo que todos esperan de uno, la pareja, amigos entre otros. Igualmente existen problemas de disminución de la visión ya que varios de los participantes utilizaban lentes al momento de la entrevista, pero no lo refirieron y solo uno de los participantes tiene problemas de úlcera en uno de los ojos (derecho) desde la infancia.

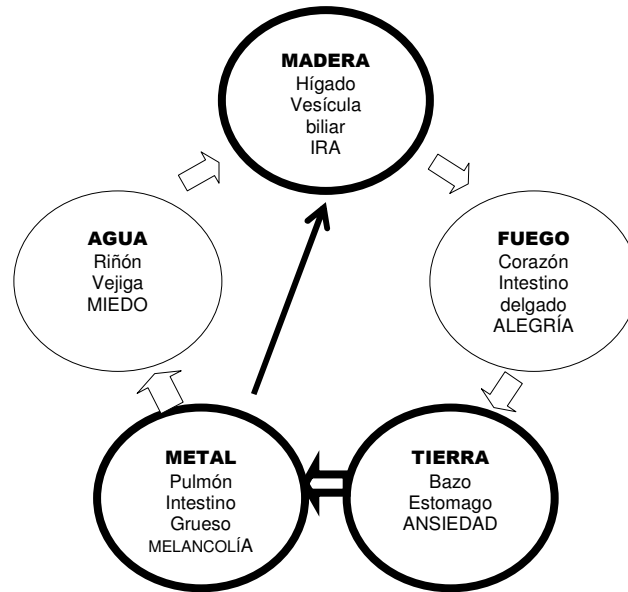


Figura 5. Teoría de los cinco elementos, el elemento Metal comienza a interdominar al elemento Madera.

El elemento Madera en relación de dominancia en primera relación (\Rightarrow) produce un desequilibrio en el elemento de Fuego (Ver Figura 6.), que esta relacionado con los órganos de corazón e intestino delgado, representado por la emoción de alegría. En donde al presentar tristeza desde la infancia ya en la vida adulta se comienza a perder la alegría por vivir, siendo que ya no se espera nada de la vida, al no tener a nadie, al sentirse solo en este mundo, se evade la realidad que se esta viviendo. Por lo que en la vida adulta se van a desarrollar problemas cardiacos, arritmia, hipertensión, hipotensión, problemas de colesterol, triglicéridos, ácido úrico, falta de potasio, mala circulación, miomatosis uterina, problemas en el aparato reproductor femenino, entre otras.

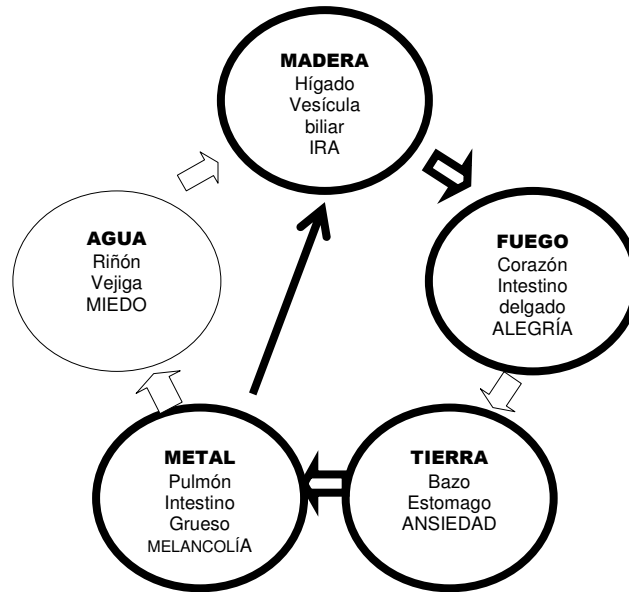


Figura 6. Teoría de los cinco elementos, el elemento Madera en primera relación produce un desequilibrio en el elemento Fuego.

Madera al mismo tiempo establece una relación de interdominancia (↔) con el elemento Tierra (Ver Figura 7.), relacionado con bazo y estómago por lo que los problemas estomacales se agudizan más. Y en la edad adulta provoca problemas como son gastritis, colitis, entre otros.

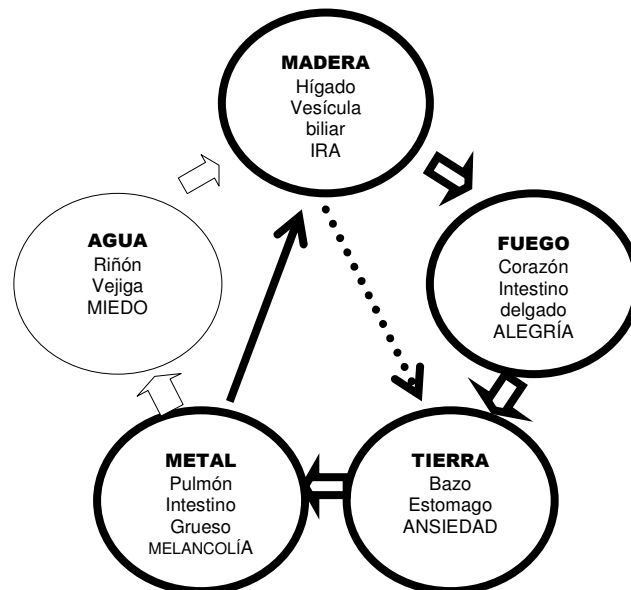


Figura 7. Teoría de los cinco elementos, Madera establece una relación de interdominancia con el elemento Tierra.

Igualmente Tierra establece una relación de interdominancia (→) con el elemento Agua (Ver Figura 8.), que esta relacionado con los órganos de riñón y vejiga, y la emoción de miedo. Este miedo se agudiza en la edad adulta por que se reviven las formas de expresar lo que se sentía, por ejemplo, el decir mamá quiero decirte algo y la madre le dice que no tiene tiempo, lo mismo lo volvemos a sentir en la edad adulta cuando alguien no nos quiere oír, poner atención, y los golpes e insultos que se vivieron de niños se reabren esas heridas en la vida adulta, asimismo el ver pelear a nuestros padres. El riñón es el encargado de filtrar, en si es un órgano social siendo que en cualquier reunión o en un sin fin de situaciones la bebida adquiere un valor de preponderante, es decir, la bebida estimula al riñón a la comunicación, por lo que al no relacionarse las personas por medio de la bebida se están distanciando de la comunicación, prefiriendo bebidas estimulantes y diuréticas (café, alcohol, té...). Al no filtrar adecuadamente el riñón igualmente que la vesícula biliar se defiende por medio de la formación de cálculos que representan la apropiación de los problemas provocando enfermedades como retención de líquidos en uno de los casos. La vejiga es el recipiente en el que la orina espera poder salir del cuerpo, por lo que las personas tienen a orinar mucho y en algunos casos a orinarse de miedo.

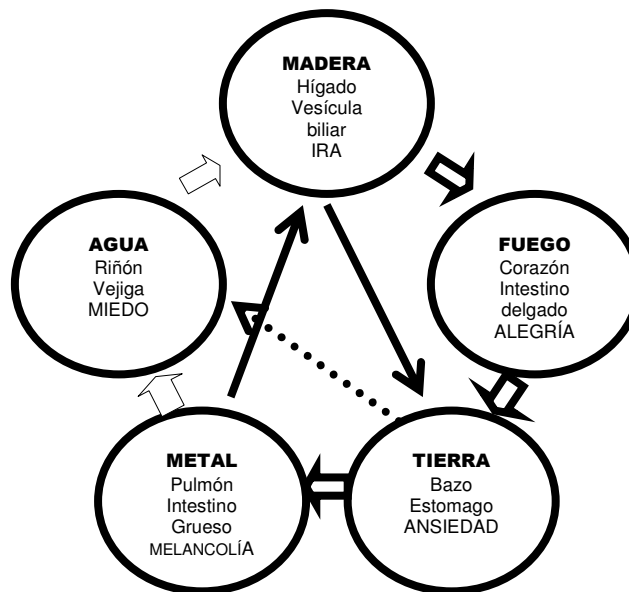


Figura 8. Teoría de los cinco elementos, el elemento Tierra establece una relación de interdominancia con el elemento Agua.

Agua al mismo tiempo establece una relación de interdominancia (➔) con el elemento Fuego (Ver Figura 9.), relacionado con Corazón e intestino delgado por lo que los problemas cardiacos se agudizan más. Y en la edad adulta provoca problemas como infartos, paro cardíaco, un desequilibrio en el control de la presión arterial, elevaciones constantes de colesterol, triglicéridos, ácido úrico, entre otros.

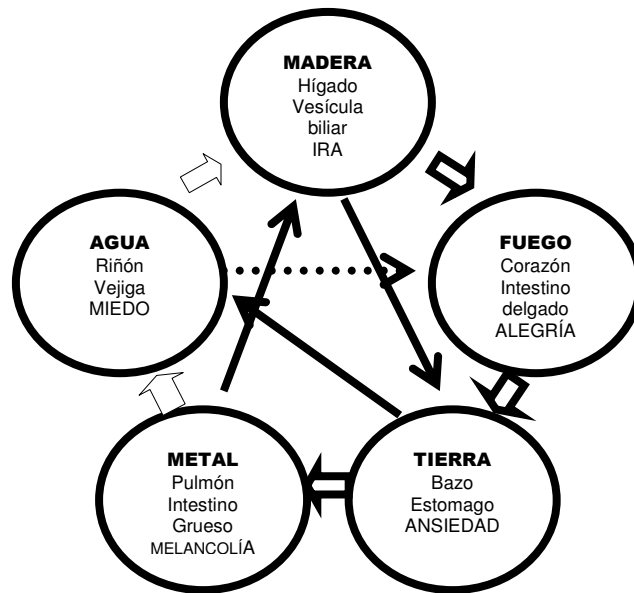


Figura 9. Teoría de los cinco elementos, el elemento Agua establece una relación de interdominancia con el elemento Fuego.

Fuego al establece una relación de interdominancia (➔) con el elemento Metal (Ver Figura 10.), relacionado con Pulmón e intestino grueso en la vida adulta provocara que los problemas respiratorios sean más frecuentes, aparición de gripas, resfriados, hasta el desarrollo de bronconeumonía, neumonía, asma crónica, entre otros.

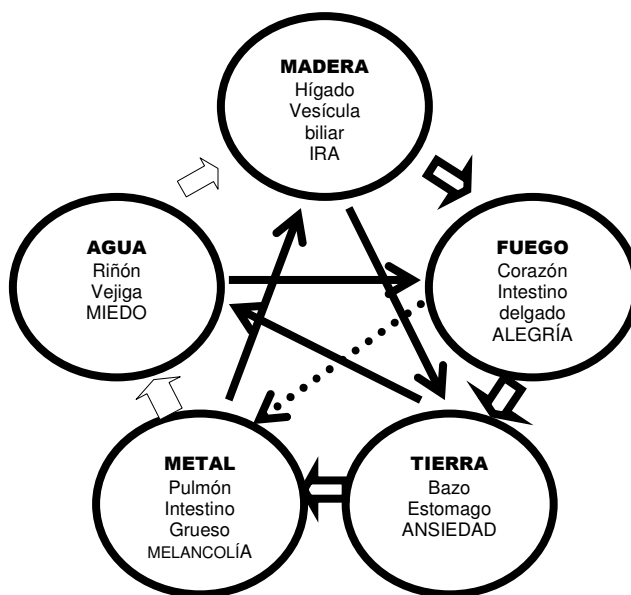


Figura 10. Teoría de los cinco elementos, el elemento Fuego establece una relación de interdominancia con el elemento Metal.

En estas últimas relaciones algunos de los entrevistados ya padecen algunas de ellas y los otros están en posibilidades de desarrollarlas, pero esto dependerá de la apropiación que hagan de su cuerpo y la actitud que tomen ante la vida.

En los párrafos anteriores se utilizó la Teoría de los Cinco Elementos para explicar como se iba construyendo la obesidad como enfermedad psicosomática, Sin embargo, si se habla de un explicación integral, se considera importante aborda ésta misma teoría a partir de la relación que los entrevistados establecen y tienen con los elementos (madera, fuego, tierra, metal y agua), tanto en su macrocosmo en este caso el planeta en donde habita y su microcosmos que es su cuerpo.

En primera instancia sabemos que todos los seres vivos que habitamos este planeta dependemos y estamos íntimamente relacionados con lo que pase en nuestro planeta tierra siendo que somos uno con el todo y que lo que afecta afuera nos afecta adentro.

La teoría de los cinco elementos sostiene que la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua son los elementos básicos que constituyen el mundo material. Por lo que la madera

genera el fuego, el fuego genera tierra, la tierra genera metal, el metal genera agua y agua genera la madera, generando un círculo que continúa repitiéndose en forma indefinida.

Iniciando con la relación que se establece con el elemento **Metal**. El hombre a lo largo de la historia siempre ha estado relacionado y usado diferentes metales, por ejemplo: la plata, el cobre, el oro, el hierro, estaño, acero, zinc, níquel, el platino entre otros, esto debido a que la mayoría de los elementos que se encuentran en la corteza terrestre son metales. Algunos de ellos son esenciales para la vida (células) como son (Rodríguez, 1998): Cromo (Metabolismo de los lípidos y de la glucosa.), Cobalto (Forma parte de la vitamina B12), Cobre (Síntesis de la hemoglobina. Cofactor para las enzimas, como la catalasa, pero-oxidasa y citocromo-oxidasa), Estornino (Calcificación de los huesos y dientes), Hierro (Biosíntesis del grupo hemo), Magnesio (Síntesis de proteínas y ácidos nucleicos), Manganeso (Síntesis de ácidos grasos, colesterol y fosforilación), Molibdeno (Cofactor de las enzimas que participan en la fijación del nitrógeno atmosférico en las bacterias), Selenio (Antioxidante para los lípidos), Vanadio (Reduce los niveles de colesterol y fosfolípidos en el hígado), Zin (Presente en varias enzimas: polimerasas, deshidrogenasas, peptidasas y anhidrasas), entre otros.

Sin embargo, el estar en constante explosión a diversos metales por el uso de utensilios metálicos para cocina, la comida (alimentos de origen vegetal, animal y en si cualquier clase de alimento), por inhalación, en el agua, contaminación de los mismos metales, la concentración de metales que son empleados como pesticidas, la utilización de metales como joyería, los residuos industriales, las gasolinas, el humo del cigarro, son considerados factores que desarrollan enfermedades crónico degenerativas. Por lo que podemos ver que existe una relación de desequilibrio con los metales, está relación de desequilibrio en el ambiente afecta directamente a la relación que se da en el interior (cuerpo) por lo que ciertos metales en grandes cantidades son dañinos para los seres vivos como lo menciona Rodríguez (1998) y que se pude resumir en el siguiente cuadro:

Metal	Efectos
Arsénico	Cáncer de piel, efectos sobre la producción de mutagénico.
Cadmio	Mutagénico, sarcomas.
Cromo	Cáncer pulmonar, mutagénico.
Níquel	Carcinoma nasal, mutagénico.
Plomo	Anemia, linfomas, carcinomas y sarcomas renales, mutagénico.

Cuadro 4. Los metales y sus efectos en el cuerpo.

El **agua** como sabemos es un elemento esencial para la vida de todos los organismos y es uno de los elementos más abundante en la superficie de la Tierra (océanos, mares, ríos, lagos...). La regeneración del agua es un proceso natural, esto solamente cuando la cantidad de contaminantes no rebasa ciertos límites, pero este no es el caso siendo que esos límites se rebasan, por lo que se rompe el equilibrio. Sin embargo, la relación que existe con el elemento agua esta desequilibrada, no solamente por eso sino que desde la relación con el elemento metal se rompe siendo se sabe que el agua es filtrada por los metales. La contaminación del agua se da por diferentes fuentes. La industria de la petroquímica, el carbón, la del papel y la de la celulosa emplea grandes cantidades de agua generando así grandes cantidades de aguas residuales, asimismo el agua que es empleada para el consumo y uso humano también esta contaminada esto por el uso de detergentes, shampoo, jabones, y en si un sin fin de productos que se emplean para la limpieza provocan irritación en la piel, ya que eliminan los aceites naturales presentes en ella. Por ejemplo, cuando en el agua contaminada existen cantidades elevadas de nitratos, fluoruros, hidrocarburos, metales pesados, detergentes, pesticidas entre otros, puede llegar a producir enfermedades como metahemoglobinemia infantil que es causada por elevadas cantidades de nitrato en el agua de consumo humano; el uso de fluoruros en el agua para prevenir las caries dentales en grandes cantidades produce dientes amarillos (fluorosis crónica). Un caso que no tiene mucho que ocurrió y que no es raro fue el accidente que se dio en Veracruz en el mar, un derrame de petróleo, que aunque dicen que no causa nada, no es cierto siendo que el petróleo impide la oxigenación del agua provocando la muerte de la especies vivientes del mar, así mismo existen fabricas que no tienen conciencia y usan ya el mar como deposito de sus aguas residuales que se encuentran contaminadas, éstas se incorporan a la cadena

alimentaría y que no es raro que muchas de las especies que viven en el mar lo acumulen y al ser algunas especies para consumo humano existe intoxicaciones y en algunos casos envenenamiento.

Si el agua que consumimos está contaminada desde un principio como es que está el agua en el interior, los testimonios revelan que en si el agua simple no se consume en grandes cantidades si se puede se evita, más bien se prefiere a un más contaminar el agua agradándole sabor, azúcar y químicos en el caso de refrescos, jugos procesados, entre otros. Además no existe una conciencia de cuidar el agua siendo que es desperdicia sin medidas, por lo que aun más se rompe el equilibrio ya que va llegar el día que no exista agua para consumo humano, por lo que las personas se volverán intolerantes porque no habla producción de madera.

El agua hace que crezca la **madera**, al estar contamina el agua el equilibrio en el elemento madera se rompe. La madera durante millones de años se ha utilizado como combustible y como fuente de construcción. La industria maderera se ocupa de la producción de madera para la construcción (tablas, tablonés, vigas y planchas), para la fabricación de postes de telégrafo, barcos, travesaños de ferrocarril, contrachapados, muebles y ebanistería. Muchas variedades de madera son muy apreciadas, como la caoba, el ébano o el palo de rosa, que se emplean sobre todo en la fabricación de muebles. La pulpa de madera es de gran importancia para la producción de papel. Otras industrias se encargan de extraer algunos componentes químicos de la madera, como taninos, pigmentos (Pinturas y barnices), gomas, resinas y aceites. Además de agua, el componente principal de la madera es la celulosa, que se utiliza para fabricar rayón y nitrocelulosa, una parte se extrae del algodón, pero la mayor parte se obtiene de la madera. Una de las impurezas de la madera que es la lignina, es una sustancia polimérica compleja que es una buena materia prima para la fabricación de plásticos y una sustancia adecuada para el cultivo de levadura de cerveza, que es un importante alimento para el ganado y las aves de corral. También se utiliza la madera, sin separar la celulosa de la lignina, para obtener otros productos químicos mediante procesos determinados. En el método Bergius, la madera se trata con ácido clorhídrico para obtener azúcares, que se utilizan como alimento para el ganado o se

fermentan para producir alcohol. La madera puede transformarse en combustible líquido por hidrogenación. También se obtienen productos químicos por destilación. La mayoría de estos productos, como el ácido acético, metanol y acetona, se obtienen ya de forma sintética. Otros nuevos productos se obtienen mezclando la madera con ciertos compuestos químicos; la mezcla resultante tiene propiedades mecánicas similares a las de la madera, pero es más fuerte y resistente desde el punto de vista químico. Los métodos más importantes para realizar estas mezclas consisten en impregnar la madera de ciertos compuestos, como fenol y formaldehído; después se calienta la madera impregnada y los productos químicos reaccionan con las células de la madera y forman una capa plástica. La madera tratada de esta forma se llama impreg; es muy duradera y resiste el ataque de los insectos perforadores; su densidad relativa es mayor, aunque su dureza es casi la misma.

Aunque la madera ha sido un elemento que ha tenido grandes aportaciones para el desarrollo de la civilización humana, no hay que olvidar que por eso existe una tala indiscriminada de árboles para el consumo humano, para hacer muebles, hojas y en si todos los derivados de la madera. Además que al vivir en una zona urbana los árboles son escasos, no existe una conciencia de cuidar los árboles y las plantas. Al mismo tiempo la madera tiene un efecto regulador, es decir, regula el calor siendo que debajo de árbol nos protegemos del sol. La relación con la madera esta desequilibrada siendo que no hay un cultivo de esta, en especial en las casas esta presente pero es madera muerta, por lo cual no hay una relación. Al carecer y vivir en lugares donde la madera esta muerta la emoción de Ira crece por lo que no es raro que no solamente en nuestra sociedad si no en todo el mundo la gente sea muy iracunda, es decir, que es común ver que la gente por cualquier cosa se enoja y tiende a agredir a los demás y no solo eso si no ha sí mismo por lo que los índices de suicidios aumentan día con día, y los crímenes violentos también, ya que no importa lo que el otro sienta, y buscamos cualquier momento para sacar nuestra ira.

La madera provoca **fuego**. La relación con fuego esta íntimamente relacionada con el aire, este interviene en diferentes procesos biológicos como son la fotosíntesis, la respiración y la combustión del alimento para la obtención de la energía en los seres vivos. Sin embargo, existe una contaminación seria del aire y es obvia por la presencia de smog

que en ciertos límites es tolerable y provoca solamente pequeños daños, pero si estos límites se rebasan se comienzan a sufrir molestias y en grandes cantidades producen daños severos en la salud. Por ejemplo, el monóxido de carbono que se produce por el uso de combustibles fósiles como fuente de energía, al darse una combustión incompleta y al acumularse por el tráfico vehicular produce daños variados como pueden ser daños en el sistema nervioso, en el cardiovascular, dolores de cabeza, fatiga, somnolencia y en casos severos hasta puede llegar a causar la muerte, siendo que el monóxido de carbono afecta el transporte normal de oxígeno a la sangre. Los óxidos de nitrógeno (dióxido de nitrógenos, el monóxido de nitrógeno, el ácido nítrico y los nitratos), que son originados por la combustión del petróleo, las gasolinas, el carbón, el humo del cigarro y el gas para cocinar, éstos llegan directamente a los pulmones por inhalación lo cual puede llegar a provocar enfisema pulmonar, asimismo es un factor que causa y debilita el sistema inmunológico provocando una resistencia natural a las infecciones respiratorias las cuales son comunes y fueron reportadas por los testimonios como asma, resfriados, gripas, entre otras. Otro contaminante del aire son los óxidos de nitrógeno que son generados como residuos de las plantas de energía eléctrica, la calefacción y los motores de combustión interna, éste reacciona con el agua por lo que produce ácido nítrico. Asimismo los óxidos de azufre que se producen por la combustión del carbono, por la refinación del petróleo en la industria petroquímica, metalúrgica y por la termoeléctricas, éstos al reaccionar en la atmósfera producen ácido sulfúrico el cual provoca la lluvia ácida, que afecta a las plantas y es la responsable de la desertificación de los pulmones urbanos y de las zonas boscosas del planeta. Provocan irritación de las mucosas, efectos cardiovasculares, daños a los pulmones, broncoconstricción en las personas asmáticas. Otras enfermedades causadas por la contaminación del aire están la silicosis, enfermedad pulmonar que afecta a los mineros, trabajadores de la industria y alfareros por la exposición al polvo de sílice; el cáncer de escroto en los deshollinadores, en relación con el hollín; alteraciones neurológicas en los alfareros por el uso de productos con base de plomo o alteraciones óseas en los trabajadores de la industria de cerillas por la exposición al fósforo. Los niveles medios de ozono provocan irritación ocular, reducción de la agudeza visual y en los problemas asmáticos y pulmonares aumenta el consumo de oxígeno.

Otra fuente natural generadora de calor es la luz ultravioleta que la obtenemos del sol, en tiempo remotos los rayos UV, no entraba en la tierra por que la mayor parte era absorbida en la estratosfera por el ozono, pero con el paso de los años la capa de ozono ha ido siendo destruida por la emisiones de los aviones, por los carburantes, el clorofluorocarbono que es empleado como propulsor y como antirefrigerante, permitiendo la entrada de mayor cantidad de radiación ultravioleta. Las altas exposiciones a los rayos UV están asociadas a la alta incidencia de cáncer de piel.

Como se puede apreciar la relación con el elemento fuego esta totalmente desequilibrada por la gran cantidad de contaminantes que existen en él provocando un calentamiento global. Por lo que la relación al interior es escasa o más bien casi nula, en el caso de los testimonios se puede ver que a partir de que en nuestra sociedad se vende la idea de alcanzar la felicidad por medio de un fin de cosas, por lo que las personas están carentes y no tienen amor, siendo no capaces de decir te quiero, dar y recibir amor por lo que se crea un vacío, perdiéndose la alegría por vivir.

El fuego genera cenizas (tierra). La **tierra** es depósito natural de los contaminantes provenientes del agua y del aire, es en donde se sedimenta y por efecto de los vientos se dispersan al estar el agua presente en la tierra favorece la penetración de los contaminantes directamente a las plantas, acumulándose en estas. La práctica de enterrar los desechos sólidos aun más contamina a la tierra siendo que por medio del agua de la lluvia y de la nieve la cual penetra en el suelo estas sustancias químicas penetran y se dispersan. Asimismo al ser sobre explotado el suelo por la agricultura, esto por el crecimiento de la población, no dejan que descansen el suelo (a esto se le conoce con el nombre de barbechado), ha marcado un incremento en la tasa de erosión del suelo superficial y la disminución de los nutrientes, consecuentemente a esto la tierra puede perder su capacidad por completo de sostener la vegetación a medida que su suelo superficial es lavado o se dispersa, de la misma forma el sol tuesta o cuece la dura roca del subsuelo.

Al vivir en zona urbana la tierra es negada por medio del cemento, siendo que se ha creado una cultura de asco hacia la tierra. Ya que el estar en contacto con ella es sucio e

inmediatamente hay que limpiarse. Sin embargo, como es posible siendo que en ella vivimos, y sobre todo es la que nos proporciona nuestros alimentos como son frutas, vegetales y en si los árboles que nos proporcionan oxígeno, además de que es explotada íntimamente. En los testimonios la relación al interior esta pésima, en lo que respecta al consumo de frutas y verduras es en un principio nulo, sin embargo se comienza a consumir por que son considerados como alimentos sanos y que no engordan.

El ciclo nuevamente comienza. Al hablar de un tratamiento integrar se podría decir que se tienen que comenzar por cambiar la relación que se tienen con los elementos (madera, fuego, tierra, metal y agua) ya que como se pudo apreciar en los párrafos anteriores tanto la relación exterior como interior con los elementos está totalmente desequilibrada. Comenzando por una conscientización de los elementos que están presentes en nuestro planeta, se puede decir que es una propuesta ecológica, es decir, cuidar el medio en donde vivimos, y no solamente eso sino que debemos de cambiar nuestra actitud ante la vida. Esto no es magia, por que se debe de empezar con algo y sobre todo requiere de mucho trabajo, y poco a poco se lograra, ya que para llegar en donde nos encontramos fueron muchos años y cambiarlo requerirá los mismo o más.

Como se pudo apreciar la obesidad se construye a lo largo de nuestra vida siendo que en si no se muere de obesidad si no de enfermedades que trae consigo, es decir, que se desarrollan conjuntamente. Por lo que la obesidad es una enfermedad crónica degenerativa que comienza a desequilibrar a todos los órganos, pero al que afecta en mayor grado es a pulmón e intestino grueso tanto en la infancia como en la vida adulta, por que se vive en una constante depresión.

3.4. Conclusiones

La perspectiva alópata considera que en cualquier enfermedad, en este caso la obesidad se puede curar vía lo exterior y por medicamento, esto es, por que cualquier sintomatología que se presenta se le combate con un medicamento, es decir, vía lo inmediato, realmente aunque aparentemente se preocupa por la salud, su fin no es este sino es que la máquina perfecta que es el hombre este funcionando adecuadamente y no este causando problemas, en pocas palabras que la persona sea funcional y en especial no invertir mucho en ella, siendo que se comenzaron a preocupar no por los altos índices de personas que padecen de obesidad sino porque les causan una alta inversión, por todas las enfermedades crónico degenerativas que van de la mano con la obesidad. Además como pueden creer que simplemente la obesidad se puede curar por medio de medicamentos, dieta, y ejercicio entre otros, si nuestro cuerpo se ha acostumbrado a comer en demasía, sobre todo que en nuestra cultura la comida es un elemento que esta presente en todos lados, es un socializador. Y se nos ha enseñado que la comida es un medio por el cual le damos gusto a nuestro paladar, en especial por que la comida que se prefiere es alta en carbohidratos, azúcares y grasas, como consecuencia de este tipo de alimentación durante muchos años, el cuerpo se empieza acostumbrar. Aunado a esto, vivimos en una sociedad sedentaria, en donde la mayor parte del tiempo evitamos movernos, esto es por que, por ejemplo antes nuestros antepasados caminaban grandes distancias para llegar a un lugar ahora no porque existe el automóvil, transporte público por el cual nos trasladamos de un lugar a otro, lo mismo sucede con la comida que para conseguirla se iba de caza, sin embargo, ahora hasta la puerta de nuestra casa nos la llevan, en el trabajo se encierra al individuo en un espacio reducido y en la mayoría de los casos se permanece sin movimiento constante, promoviendo aun más el sedentarismo. Como consecuencia de lo anterior se va construyendo un estilo de vida, como se van a quemar las grandes cantidades de kilocalorías que nos comemos si es estamos sentados y comemos.

Esta es una respuesta de por lo que los remedios que la medicina alópata utiliza a largo plazo no son efectivos por eso, por que aunque aparentemente dan resultados en corto tiempo porque no se mantienen, esto es consecuencia de que la obesidad no es una enfermedad que aparece y desaparece por arte de magia, sino que se construye a lo largo

de nuestras vidas y no existe solamente algunos factores que la desarrollan y desencadenan sino que son todos en su conjunto.

Aunado a los anterior vivimos en una sociedad en la que es muy importante alcanzar el máximo de la felicidad, esto es en especial en la obesidad se nos vende la idea de que vamos a ser felices si estamos delgados, sin embargo, no es cierto porque la obesidad es un caparazón en el cual nos escondemos, nos cubre de todos y todo lo que nos hace daño, es una fortaleza que creamos. Consecuencia de esto es que las personas que padecen de obesidad no consideran un problema a la obesidad, siendo que realmente no existe una conscientización de todas las enfermedades que se pueden llegar a padecer a partir de la obesidad (diabetes, hipertensión, cáncer...) y solamente se ve como problema de salud a partir de que no deja ser funcional a la persona, y más bien la obesidad comienza a ser un problema cuando empieza a ser marcada por los demás, es decir, esto en especial por la cultura de la delgadez que ya desde hace muchos años esta de moda y que es lo que se nos esta inculcando, por lo que la obesidad es mal vista, y está se hace conciente en las personas que padecen obesidad por las modas, por ejemplo, el tipo de ropa que vende es en la mayor parte para gente delgada, por los modelos de belleza que se promueven, en si por todo lo que esta alrededor del obeso. Comenzando a preocuparse por su peso a partir de los demás ya que en el caso de las personas que son obesas desde la infancia comienza un infierno en vivir en constante lucha no solamente con uno mismo sino con los demás, ya que es típico que el gordito sea el bufón de la clase para poder entrar en el círculo de amigos de la escuela, encubriendo con sus bufonadas lo que realmente esta sintiendo, no solo eso sino que existe un sin fin de adjetivos calificativos negativos (insultos) para referirse a las personas con obesidad (gordo, ballena, elefante, bola de grasa, hipopótamos, deforme, tanque de guerra...), comenzando a buscar soluciones a partir de los inmediato por que así se nos ha enseñado, por ejemplo, las dietas, aparatos de ejercicio, cremas reductoras y todos los remedios que se han inventado y los cuales prometen bajar de peso en poco tiempo, lo cual es una fantasía siendo que como pretenden bajar esos kilos de más en poco tiempo si lo adquirimos a lo largo de nuestras vidas. Todos los métodos de adelgazamiento que existen simplemente lo que hacen es que las personas con obesidad sean gordos funcionales que puedan trabajar y no provoquen más problemas, asumiendo la gordura. Por lo que las personas que padecen de obesidad comienzan asumir la estructura de la funcionalidad y a partir de esto se comienza a castigarse o no, ya que no

todos los gorditos ven la obesidad como un problema, siendo que la obesidad se asume como una actitud ante la vida, sobre todo porque aunque la obesidad es un factor que predispone al cuerpo a desencadenar otras enfermedades, actualmente se nos ha enseñado que son normales y comunes por la edad, en especial la obesidad es considerada aparentemente normal en las mujeres.

La perspectiva alópata ha desarrollado y encontrado grandes aportaciones para el tratamiento de la obesidad. Sin embargo, por que el problema aumenta día con día, esto es por que aunque dentro de la etiología de la obesidad consideran un sin fin de factores como son ambientales, fisiológicos, patológicos, nutritivos, falta de ejercicio, entre otros, no da un tratamiento integral y deja de lado a las emociones, las cuales están presentes a lo largo de toda la vida del individuo, además de que no ve al individuo como un ser integral que esta influenciado por un tiempo, un espacio, una cultura, una sociedad, un clima, una antropología, la alimentación... es un todo integrado con el cosmos, que vive en un planeta donde existe una relación con la naturaleza.

Una cosa importante es que los tratamientos que propone la medicina no son descalificados sino que deben incluir otros factores, por que en vez de ayudar a las personas las perjudican más, esto es porque todos los tratamientos alópatas dirigidos a combatir la obesidad están encaminados a eliminar el peso (síntoma), y si lo consiguen pero por que es solo momentáneamente, lo cual en vez de beneficiar al paciente lo perjudica esto lo reportaron y en mi caso en particular lo vi, ya que en un principio se baja momentáneamente de peso pero se recupera ya que no se abordó el problema desde la raíz. Causando emociones positivas cuando se baja de peso y posteriormente al recuperarlo el daño es mayor. Siendo que se crea más frustración, coraje, resentimiento, odio contra uno mismo y contra los demás, esto porque comienza agresiones por parte del exterior por el físico (gordito), esto es considerado normal ya que es consecuencia de la influencia de los medios masivos de comunicación los cuales promueven un estereotipo de belleza delgado, imposible de alcanzar. Las agresiones no solo son del exterior si no que existe una crítica aun más fuerte que es la de uno mismo, por ejemplo, al verse en el espejo nos decimos estás gorda, fea, deforme, pareces marranita, que lonjota, entre muchos otros insultos, esto en los casos donde se ven de cuerpo completo, ya que mucha gente prefiere verse en el espejo de la cabeza hasta el busto por que existe un rechazo de su cuerpo.

Una explicación el porque en la mayoría de los casos se recupera el peso con el paso del tiempo es que, las personas que padecemos de sobrepeso al bajar, es como si fuéramos una tortuga que nos quitan el caparazón, no podemos vivir, porque nos encontramos sin armas para defendernos del mundo exterior, ya que la obesidad la hemos construido como un refugio en el cual nos sentimos protegidos aparentemente por que a la vez es un campo de batalla con nosotros mismos.

La psicología al problema de la obesidad si ha aportado pero se puede decir que los tratamientos que propone aunque si son efectivos en los períodos que ellos los registran, son igualmente frustrantes. Por ejemplo, el pedirle a una persona que tiene obesidad en el espejo de cuerpo completo es frustrante, esto se aprecio en los testimonios ya que no nos agrada tanto nuestro cuerpo que preferimos no verlo por lo que se da un abandono corporal con el paso de los años, y este abandono corporal se aprecia más por el grado de obesidad que se tiene.

El admitir que nos refugiamos en la comida por falta de amor, es muy difícil, siendo que no es fácil abrir esas heridas que aparentemente ya han sanado, que cuando tenemos un problema x, las revivimos, por ejemplo sentimos miedo y nos recuerda algo que vivimos en nuestra infancia, pero parece que ponemos barreras en nuestra mente para no recordar, sin embargo, el cuerpo las rompe porque nos manda mensajes, los cuales son más fácil ignorarlos que escucharlos, comenzamos con una punzadita de alguna parte de nuestro cuerpo, el dolor comienza a aumentar y lo seguimos ignorando, no lo escuchamos hasta que realmente se convierte en un problema de salud que interfiere con el buen funcionamiento de esa máquina perfecta que es el cuerpo, siendo esto reportado por los testimonios, porque la obesidad en si no era considerada como una enfermedad hasta que comenzó a provocar problemas entre los que están: falta de aire al subir las escaleras, dolores articulares, estrías, que no les quedara su ropa, entre otros. Por lo que ya le ponen atención, mientras no cause problemas es bien aceptada, se puede sobrellevarla y vivir aparentemente con ella.

Por que comenzamos a echarle la culpa de todo lo que nos pasa al peso eso es porque nuestra vida comienza a girar entorno al él, justificamos nuestros actos a partir de la obesidad, estoy sola, porque no valgo nada, nadie me quiere, todos me odian, me caí por

mi peso, se tienen una serie de pensamientos negativos que por la forma de actuar se convierten en profecías auto cumplidas. Yo decido sentirme así, nadie me dice como debo de sentirme, solamente yo y únicamente yo tengo la fortaleza de decidir, sin embargo, soy feliz aparentemente con mi obesidad porque me encuentro en un círculo vicioso.

No solamente lo anterior sino que debemos de reestablecer el vínculo con la naturaleza, esto es, porque como se vio no existe una relación adecuada con los cinco elementos (madera, fuego, tierra, metal, agua), siendo que tanto al interior (cuerpo) como al exterior (planeta) existe un desequilibrio, por lo que, se propone que se trate poco a poco de establecer este equilibrio. Sin embargo, no es fácil ya que este desequilibrio no se dio por arte de magia, llevo varios siglos o años destruirlo, por lo que reestablecerlo de nuevo igualmente será difícil pero no imposible, hay que comenzar por tratar de contaminar en lo menos posible nuestro planeta, entre otras muchas cosas que se pueden hacer.

De tal manera por todo lo anterior concluimos que la obesidad es un proceso de construcción social y personal, donde el sujeto desde la infancia se apropia de una forma de ver la vida y por tanto de comer, de vivir, de amar, de sentir, lo que a la larga va a ser un conflicto entre sentir al cuerpo, lo que éste le demanda y el hacer. Es en este proceso donde surgen, se gestan, producen, crecen una serie de conflictos donde se van a concretizar en el cuerpo como emociones que se articulan con los órganos rompiendo el equilibrio energético del cuerpo y que lo podemos leer en el cuerpo como problemas de tipo psicológico que se vinculan al todo.

Por esta razón la obesidad rebasa la frontera de una simple enfermedad y va más allá, ya que se convierte en un mecanismo de defensa ante la vida teniendo un alto costo para la salud tanto física, emocional y espiritual del individuo. Por lo que creo que la obesidad es un problema de actitud ante la vida guiado o sostenido por la cultura, la sociedad y el estilo de vida en el cual nos encontramos insertos.

Siendo importante que el psicólogo tenga otra visión sobre la concepción del cuerpo, ya que si se enfoca en el paradigma cartesiano limita las formas de ayuda en este caso

para las personas que padecen de obesidad y en si de cualquier problemática, por que solamente su tratamiento se sitúa en el síntoma y no en lo que lo provoco.

REFERENCIAS

- Aburto, C. (1999). “Los programas de intervención contra la obesidad”. **Psicología y Salud. 4.** 49-55.
- Aguilar, E. (1990). Aguas, grasas y electrolitos. En: **Cartas a un Diabético.** (23-33). México: Trillas.
- Álvarez, G., Mancilla, J., Martínez, M & López, X. (1998). “Aspectos psicosociales de la alimentación”. **Revista Psicología y Ciencia Social. 1** (2), 51-58.
- Álvarez, M. (2002). “Nuevos trastornos emergentes: obesidad mórbida, conceptos y tratamiento médico. En: J, Saiz. **Psiquiatría Médica: Avances en Trastornos de la Conducta Alimentaria, Anorexia Nerviosa, Bulimia Nerviosa, Obesidad.** (321-338). Barcelona: Masson. S.A.
- Atkinson, R., Wayne, C., Jeor, S. & Wolf-Novak., L. (1996a). Evaluación del sobrepeso en el consultorio. **Atención Médica. Julio.** 30-33.
- Atkinson, R., Wayne, C., Jeor, S. & Wolf-Novak., L. (1996b). Un método adecuado para bajar de peso. **Atención Médica. Julio.** 27-29.
- Bastarrachea, R & Laviada, H, (2000). Tratamiento farmacológico. En: Ma. G. Castro & J. López. (Ed.). **Temas de Medicina Interna: Obesidad.** (155-178). México: McGrawHill Interamericana.
- Berman, M: (1999). **El Reencantamiento del Mundo.** Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Bernard, M. (1990). “El enfoque sociológico: el cuerpo como estructura social y mito”. En: **El Cuerpo.** (173-193). Barcelona: Paidós.

- Boltanski, L. (1975). **Los Usos Sociales del Cuerpo**. Argentina: Ediciones Periferia S.R.L.
- Cañadell, J. (1980). La obesidad: Factor diabetógeno. En: **Libro de la Diabetes**. (104-123). Barcelona: Jims.
- Capra, F. (1998). **El Punto Crucial**. Buenos Aires: Estaciones.
- Cervecera, P., Clapes, J & Rogolfas, R, (1993).Dieta en la obesidad. En: **Alimentación y Dietoterapia** (249-263). México: Interamericana Mc Graw-Hill.
- Dethlefsen, T & Dalnke, R. (1994). **La Enfermedad como Camino**. México: Plaza y Janes.
- Díaz, F. (2002). Factores psicológicos y psiquiátricos asociados a la obesidad. En: En: L. Escobar & M, Aguilar (Ed). **Nutrición y Hormonas**. (339-246). Madrid: Ergon Ediciones.
- Díaz, J., Armero, M., Calvo, I e Rico. Ma. (2000). Obesidad. En: C. Martín., J. Díaz., T. Motilla & P. Martínez (Ed.). **Nutrición y Dietética**. (425-447). Madrid Valencia: Difusión de Avances de Enfermería.
- Durán, N. (2004). **Cuerpo, Intuición y Razón**. México: CEAPAC.
- Entwistle, J. (2002). “Dirigirse al cuerpo”. En: **El Cuerpo y la Moda**. (19-58). Barcelona: Paidos.
- Formiguera, X & Fox, M. (1998). Complicaciones de la obesidad. En: M. Fox & X. Formiguera (Ed.). **Obesidad**. (93-109). Madrid: Hacourt Brace.
- Fujioka, K. (1997). Tratamiento Médico de la Obesidad. **Tribuna Médica**. 1. (96), 35-43.

- Gutiérrez, M. (2000). "Evaluación de la relación entre la insatisfacción con la imagen corporal y la sintomatología de trastornos alimentarios". **Tesis**. UNAM: Escuela Nacional de Estudios Profesionales.
- Herrera, I. (1998). "La constitución social y personal del cuerpo". En: G. Aguilera., J. Acaraz., J. Avila., I. Herrera., S. López., O. López & M. Rivera. **Cuerpo. Identidad y Psicología.** (137-163). México: Plaza y Valdés.
- Hollander, E. (1982). "La cultura como fuente de influencia social". En: **Principios y Métodos de Psicología Social.** (218-249). Buenos Aires: Amorrortu editores.
- Horizontes Salud. (1999). Componente Genético de la Obesidad Humana. **Mundo Médico. 301** (XXVI), 11-12.
- Keleman, S. (1987). **La Realidad Somática: Proceso de la Persona.** España: Narcea.
- Krause, M. (1995). Atención del peso: En: **Nutrición y Dietoterapia.** (319-345). México: McGrawHill Interamericana.
- León, D. (2001). "Obesidad: un problema multifactorial". **Psicología y Salud. 1.** (11), 67-72.
- López, O. (2002). "¿Es la depresión un estado constitutivo de la naturaleza femenina?". En. S. López. **Lo Corporal y lo Psicosomático: Reflexiones y Aproximaciones I.** (107- 126). México: CEAPAC Plaza y Valdés.
- López, S. (1998). "La significación de lo corporal y la cultura". En. G. Aguilera., J. Acaraz., J. Avila., I. Herrera., S. López., O. López & M. Rivera. **Cuerpo. Identidad y Psicología.** (13-31). México: Plaza y Valdés.
- López, S. (2000). **Zen y Cuerpo Humano.** México: CEAPAC Verdealago.
- López, S. (2002a). "Introducción: dos maneras de ver lo corporal". En: **Lo Corporal y lo Psicosomático: Reflexiones y Aproximaciones I.** (15-20). México: CEAPAC Plaza y Valdés.

- López, S. (2002b). “Las enfermedades psicosomáticas una interpretación”. En: **Lo Corporal y lo Psicosomático: Reflexiones y Aproximaciones I.** (23-34). México: CEAPAC Plaza y Valdés.
- López, S. (2002c). “Introducción”. En: **Lo Corporal y lo Psicosomático: Reflexiones y Aproximaciones II.** (7-12). México: CEAPAC Plaza y Valdés.
- López, S. (2002d). “Los porqué de una historia del cuerpo humano en México”: En: **Lo Corporal y lo Psicosomático: Reflexiones y Aproximaciones II.** (15-44). México: CEAPAC Plaza y Valdés.
- López, S. (2002e). “El aire y los cinco elementos. En: **Historia del Aire y otros Olores en la Ciudad de México 1840-1900.** (157-178). México: CEAPAC.
- López, S. (2003). “Una aproximación a la epistemología de lo psicosomático”. En: **Lo Corporal y lo Psicosomático: Reflexiones y Aproximaciones III.** (19-29). México: CEAPAC.
- Martínez, B & Sánchez, L. (1998). Tratamiento psicológico de la obesidad. En: M. Fox & X. Formiguera (Ed.). **Obesidad.** (151-1167). Madrid: Hacourt Brace.
- McLaren, D & Seguid, M, (1993). Obesidad. En: **La Nutrición y sus Trastornos.** (149-157). México: El Manual Moderno.
- Menéndez, E. (1990). **Morir de Alcohol: Saber y Hegemonía Médica.** México: Patria Alianza Editorial Mexicana.
- Moreno, B., Jimenez, A & Ranera, F. (2002). Prevención de la obesidad. En: L. Escobar & M, Aguilar (Ed). **Nutrición y Hormonas.** (379-290). Madrid: Ergon Ediciones.

- Morgan, S & Weinsier, R. (2000). Enfermedades de la sociedad moderna con correlaciones nutricionales: Obesidad y composición corporal. En: **Nutrición Clínica**. (14-25). Madrid: Harcourt.
- Naenen, K. (2002). Aspectos psiquiátricos de la obesidad. En: J. Saíz (Ed.). **Psiquiatría Médico Avances en Trastornos de Conducta Alimentaria: Anorexia Nerviosa, Bulimia Nerviosa y Obesidad**. (347-361). Barcelona: Masson, S. A.
- Raich, R. (1998). "Definición, evolución del concepto y evaluación del trastorno de la imagen corporal". **Revista Psicología y Ciencia Social**. **1** (2), 15-26.
- Rodríguez, R. (1998). **Las Toxinas Ambientales y sus efectos Genéticos**. México: La Ciencia/124 para todos.
- Robles, A. (1996). "La obesidad como factor de riesgo para la salud". **Revista de la Facultad de Medicina UNAM**. **1**. (39), 19-22.
- Ruiz, J. (2001). Tratamiento quirúrgico de la obesidad. En: F. Martín & E. Roche (Ed.). **Obesidad: Algo más que un Problema de Peso**. (247-252). México: Limencop. S.L.
- Saldaña, C. (1995a). Concepto e importancia de la obesidad. En: **Obesidad**. (17-35). España: Martínez Roca.
- Serra, L & Salleras, L. (1998). Epidemiología de la obesidad. En: M. Fox & X. Formiguera (Ed.). **Obesidad**. (25-45). Madrid: Hacourt Brace.
- Solís, A. (2002). Obesidad, un proceso emocional. En: S. López (Coord.). En: **Lo Corporal y lo Psicosomático: Reflexiones y Aproximaciones I**. (93-103). México: CEAPAC, Plaza y Valdés.
- Sunyer, X. (1999). Obesidad. En: M. Shils., J. Olson., M. Shike & C. Ross. (Ed.). **Nutrición en Salud y Enfermedad**. (1615-1639). México: McGrawHill Interamericana.

- Taylor, B., Anthony, C (1991). Prevención estudio de casos. En: **Nutrición Clínica.** (210-238). México: McGrawHill.
- Vargas, L., Bastarrachea, R., Laviada, H., González, J & Ávila, H. (2002). **Obesidad Consenso: Fundación Mexicana para la Salud A. C.** México: McGrawHill Interamericana.
- Vargas, L., Laviada, H & González, J. (2000). Epidemiología de la obesidad. En: Ma. G. Castro & J. López. (Ed.). **Temas de Medicina Interna: Obesidad.** (15-23). México: McGrawHill Interamericana.
- Verduzco, W & Platas, E. (1999). “Obesidad y Salud Mental”. **Psiquiatría.** **3** (15), 49-55.
- Vioque, J. (2001). Epidemiología de la Obesidad. En: F. Martín & E. Roche (Ed.). **Obesidad: Algo más que un Problema de Peso.** (105-113). México: Limencop. S.L.
- Xavier, F., Sunyer, P (1991). Obesidad. En: B, Wyngoarden. (Ed.). **Tratado de Medicina Interna. Vol. 1.** (1358-1367). México: Interamericana McGrawHill.
- Zarate, A. Basurto, L. & Saucedo, R. (2001). “La obesidad: conceptos actuales sobre fisiopatogenia y tratamiento. **Revista de la Facultad de Medicina UNAM,** **2.** (44), 66-70.

ANEXOS

ANEXO 1. ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Nombre:	
Ocupación:	Edad:
Dirección:	Religión:
Teléfono:	Estado civil:
Estatura:	Escolaridad:
Peso:	Índice de Masa Corporal:

EMBARAZO

- Edad en su mamá se embarazo
- Su embarazo fue planeado
- Historia del embarazo de su mamá
- Número de embarazos y Abortos
- Meses de embarazo
- Tipo de alimentación de la madre durante el embarazo
- A qué servicios médicos acudió su mamá durante el embarazo
- Cada cuándo acudía
- Alguna enfermedad que halla tenido su mamá durante el embarazo
- Tratamiento que recibió
- Tuvo apoyo por parte de su papá cuando quedó embarazada
- Trabajaban sus padres, de qué
- Nivel de estudios de sus padres
- Qué condiciones económicas tenían antes y después del embarazo
- Cómo vivían (descripción de la casa)
- Cómo era la relación entre sus padres
- Cómo era la relación de sus padres con sus familiares
- Dónde y cómo fue el parto
- Qué médicos estaban presentes
- Hubo alguna complicación durante el parto y después de esté
- Su mamá la (o) amamanto
- Durante cuánto tiempo
- A qué edad la dejo de amamantar
- Qué tipo de alimentos sólidos le comenzó a dar

CRIANZA Y CRECIMIENTO

- Cómo fue su educación desde el nacimiento hasta la edad adulta
- A cuidado de quién estaba
- De qué manera era corregido

- De qué forma, por ejemplo
- Con quiénes convivía
- A quiénes frecuentaban
- Cómo considera que fue su infancia

ALIMENTACIÓN

Antes

- Qué comía
- Con quién comía
- Cuántas veces al día comía
- Cuál era su comida preferida
- Qué comida no le gustaba
- Algún alimento que le hacía daño
- Dónde comía
- Tipo de líquidos que ingería durante el día
- Cuál era tu postre favorito
- Qué comida chatarra te gustaba más

Ahora

- Qué come
- Con quién come
- Cuántas veces al día come
- Cuál es su comida preferida
- Qué comida no le gusta
- Algún alimento que le haga daño
- Dónde come
- Tipo de líquidos que ingiere durante el día
- Ejemplo de lo que come en un día
- Comes entre comidas, qué comes
- Quién compra los alimentos en tu casa
- Quién hace la comida
- Cuál crees que es la causa de que no tengas horarios establecidos para comer
- Cuál es tu postre favorito
- Comida chatarra qué más te gusta
- Cuando comes en la calle qué comes

SALUD

- En la infancia de qué se enfermó
- Cuánto tiempo
- Tratamientos (médicos o alternativos que recibió), dosis, tiempo.
- Quién la cuidaba mientras estaba enferma
- En que épocas se enfermaba

- Servicios médicos a los que acude
- Cada cuándo acude a consulta
- Por qué es por lo que acude a consulta
- Cómo es el servicio que le prestan
- Ha tenido alguna intervención quirúrgica
- Pronósticos y expectativas

RELACIONES EMOCIONALES

- Quiénes integran su familia (edad, estado civil, a que se dedican).
- Cómo era la relación con su mamá
- Cómo era la relación con su papá
- Cuántas horas al días estabas con cada uno
- Durante ese tiempo qué hacían
- Qué número de hijo eres
- Cómo era la relación con sus familiares
- Cómo expresaba sus emociones con cada uno
- Cómo expresaba sus sentimientos con cada uno
- Cómo expresaba sus sentimientos y sus emociones con sus amigos
- Cómo se relacionaba con las personas que estaban a su alrededor
- Cómo son los vínculos afectivos con su familia
- Qué actividades realiza durante el día
- Realizas algún ritual
- En qué crees
- Qué actividades recreativas llevas a cabo

MENSTRUACIÓN

- Cuándo fue tu primera menstruación
- Cómo fue esa experiencia
- Cada cuándo reglas
- Cuántos días te dura tu menstruación
- Tienes dolor o molestias: antes, durante o después
- Tu flujo es abundante, moderado o ligero

PAREJA

- Te hablaron de sexualidad en tu casa
- De dónde obtenías la información
- A qué edad te comenzaron atraer los (as) chicos (as)
- Cuándo fue que te decidiste a ejercer tu sexualidad
- Por qué te decidiste
- Cómo consideras que fue tu primera vez
- Tiene pareja
- Cómo expresa sus sentimientos con ella

- Cómo expresa sus emociones con ella
- Me podrías decir cómo conociste a tu pareja
- Cómo era la relación
- Durante cuánto tiempo conviviste con ella o cuánto tiempo tienes con ella
- Como pareja cuánto tiempo duraron
- Cuando tenías relaciones como te sentías
- A qué tiempo comenzaste a tener relaciones con tu pareja
- Empleabas algún método anticonceptivo para cuidarte
- Cuál
- En dónde tenía relaciones sexuales
- Cada cuándo tenía relaciones sexuales
- Con tu cuerpo a la hora de tener relaciones cómo te sentías
- Cuántas parejas sexuales haz tenido

EMBARAZOS

- A qué edad saliste embarazada
- Tu embarazo fue planeado
- Subiste de peso con tu embarazo, cuánto
- Cuánto tiempo te tardaste a volver a tu peso
- Cómo te sentiste al estar embarazada
- Por qué consideras que subiste mucho de peso durante tu embarazo

TRABAJO

- Cuentas con trabajo
- En dónde trabajas
- De qué trabajas
- Cuánto tiempo tienes trabajando ahí
- Cuánto tiempo tardas para llegar a tu trabajo
- Qué medio de transporte empleas
- Qué emociones experimentas con respecto a tu trabajo
- Qué horarios tienes para trabajar
- Cómo te relacionas con tus compañeros de trabajo
- Cómo expresas tus emociones con tus compañeros de trabajo
- Cómo expresas tus sentimientos con tus compañeros de trabajo
- Cómo es tu relación con tu jefe
- Cómo expresas tus emociones con tu jefe
- Cómo expresas tus sentimientos con tu jefe
- Qué proyecto de vida tienes
- Qué expectativas de la vida tienes
- Qué necesitas para vivir

ESTUDIOS

- Nivel de estudios
- A qué escuelas acudió (kinder, primaria, secundaria, preparatoria, etc)
- Cómo fue su desempeño académico en cada uno
- Cómo se llevaba con sus compañeros
- Quiénes eran sus mejores amigos
- Cómo expresabas tus sentimientos con ellos
- Cómo expresabas tus emociones con ellos
- Cómo era su relación con sus maestros
- Tenías algún apodo en la escuela
- Reprobaste alguna materia
- Otros estudios

VIVIENDA

- Es originario del D.F o de dónde
- Sus papas
- De dónde son
- Cómo llegaron aquí
- La casa donde vives es propia o rentada
- Cómo es la casa donde actualmente vives
- De qué materiales esta hecha
- De qué color esta pintada por dentro y por fuera
- Ventilación
- Iluminación
- Metros cuadrados
- Cuál es la distribución de la casa
- Con qué servicios cuenta
- Con qué muebles y aparatos electrodomésticos cuentas
- Tiene patio
- Cuánto es de construcción
- Cuánto tiempo tiene de vivir ahí
- Qué lugar ocupa de la casa para dormir
- Cuántas horas al día duerme
- Tiene insomnio
- En qué lugar de la casa pasa más tiempo
- Qué hace ahí

EFERMEDAD

- Cómo se sentía antes de que no tuviera sobrepeso
- Desde qué edad comenzó a subir de peso
- Qué paso en ese tiempo

- Cómo se sintió al comenzar a tener sobrepeso
- Empezó acudir algún tipo de servicio
- A cuál
- Qué tipo de métodos ha empleado para combatir el sobrepeso
- Qué ha logrado
- Cómo considera su padecimiento
- Qué complexión tiene su familia
- Familiares que tengan sobrepeso u obesidad
- Qué otras enfermedades se encuentran en su familia
- Cuánto tiempo tiene estando con sobrepeso
- Cuánto es lo que sube regularmente de peso
- En qué momento del día le da más hambre
- Qué esta haciendo
- Qué es lo que come
- Cuánto come
- Cuándo siente que ya ha subido mucho de peso
- Cómo ve su familia que usted tenga sobrepeso
- Cómo vives el estar gordito (a)
- Cuándo le comenzó a preocupar su peso
- Cuál crees que es la causa de que comenzaste a subir de peso
- Qué tipo de apoyo ha recibido por parte de su familia para su sobrepeso
- Te haz percatado en que época es cuando te da más hambre
- Usted cree que su sobrepeso afecta a su familia
- Cómo veía su cuerpo antes de que no estuviera gordita (o)
- Cómo ve su cuerpo ahora
- Cómo sientes que te ve la gente
- Tu si te vez en un espejo cómo te vez
- Para usted qué es el cuerpo
- Para qué le sirve su cuerpo
- Complicaciones qué ha tenido por el sobrepeso
- Alguna otra enfermedad que padezca
- Ha empleado algún medicamento para combatir la obesidad
- Cuál
- Has acudido o empleado tratamientos alternativos
- Haz acudido a tratamiento psicológico
- De qué tipo
- Cada cuándo te pesas
- Cómo se siente al tener sobrepeso
- Qué crees que causa la obesidad

- Cuáles crees que son las complicaciones de la obesidad
- Tienes estreñimiento
- Cuántas veces vas al baño a obrar
- Cuántas veces vas al baño a orinar
- Empleas laxantes
- Empleas diuréticos
- Te provocas el vomito
- Qué sentimiento experimentas después de que haz comido demasiado
- Descríbete físicamente
- Cuánto ha sido lo máximo que haz pesado
- Cuánto ha sido lo mínimo que haz pesado
- Cómo consideras que es la moda de ahora
- Fumas, cuántos al día
- Tomas, cada cuando
- Cómo crees que te vas ha sentir si bajas de peso
- Qué esperas bajando de peso
- Cuál es tu concepto de ideal de belleza en la mujer
- Cuál es tu concepto de ideal de belleza en el hombre
- Cómo debe de ser una mujer y un hombre físicamente
- Tu cómo consideras que debe de ser una mujer
- Tu cómo consideras que debe de ser un hombre
- Cuál es tu color favorito
- Tus padres cómo te enseñaron que debe de ser una mujer
- Tus padres cómo te enseñaron que debe de ser un hombre
- Cómo prácticas tu religión
- Cómo ve tu religión a la obesidad
- Cuándo te sientes culpable
- Cuándo sientes tristeza
- Cuándo sientes odio
- Qué emociones o sentimientos es el que sientes o tienes más presente
- Qué pronóstico tienes de seguir con sobrepeso

ANEXO 2. EJEMPLO DE LA ENTREVISTA REALIZADA

ENTREVISTA DE OBESIDAD No. 20

Género: Femenino

Edad: 31 años

Ocupación: Ama de casa

Religión: Católica

Estado civil: Juntada

Estatura: 1.67 cm.

Peso: 107 Kg.

Índice de masa corporal: 38.3663.

EMBARAZO

Edad en la que tu mamá se embarazó de ti: edad hijole deja recordamos porque yo tengo 30, que a los 22 años.

Su embarazo fue planeado: si.

Cómo fue la historia del embarazo de tú mamá de ti: del embarazo de mi mamá hora si que no, no sabría decirte mucho, pero ahora si haz de cuenta que nació mi hermana y planearon tener un niño y ya después al cabo de dos años diez meses salió embarazada mi mamá pero pues ahí es todo lo que yo se.

Embarazos antes nada más uno: si.

Abortos: después de mí.

Cuántos: de mi fueron tres embarazos.

Meses del embarazo: nueve.

Qué comía tu mamá durante el embarazo que tú supieras: que yo supiera en el embarazo yo sabía que comía pues generalmente comía sus frutas, verduras, o sea era una persona que obviamente se cuidaba cuando estaba embarazada, te digo eso es todo lo que se si estuviera ahorita le preguntábamos pero ya no esta ya.

A qué servicios médicos: acudía al servicio médico era al hospital general.

Cada cuándo acudía a consulta: no sabría decirte eso si no.

Alguna enfermedad que halla tenido durante el embarazo: cuando conmigo empezó le inyectaron el vientre por que ella es RH negativo y yo soy positivo y mi papá es positivo también, entonces hay una cierto tipo de problemas cuando tu eres positivo y el bebé viene, haz de cuenta que ella era negativo y yo positivo entonces si tuvo problemas de cierto momento de abortos, en varias ocasiones conmigo en varias ocasiones, y lo que le hacían era inyectarle no se exactamente si le sacaban el líquido o luego le inyectaban o no se como esta pero si le inyectaron el vientre eso no, no tengo la menor idea que, o sea era lo que ella comentaba.

Tratamiento, nada más dices que la inyectaban: si la inyectaban y no se que otro tipo de tratamiento lo que ella llevo a comentar era eso más no se.

Alguna otra enfermedad durante el embarazo: no que yo supe no.

Tuvo apoyo por parte de tu papá: si.

Trabajaban tus papás: mi papá nada más.

De: mi papá trabajaba en ese tiempo en Ericsson y era, trabajaba fueras.

Nivel de estudios de tus papás: mi mamá carrera comercial y mi papá, preparatoria.

Qué condiciones económicas tenían antes del embarazo: en ese momento eran buenas.

Buenas, de qué forma: buenas, pus ganaban bien, mi papá, bueno ellos estaban rentando y pus ganaba bastante bien o sea obviamente le pagaban sus viáticos, su sueldo y hasta donde yo sepa le pagaban bien.

Después del embarazo: después del embarazo a que te refieres.

A la condición económica: también era igual, era estable.

Me podrías describir la casa donde vivían cómo era: claro que si nosotros vivíamos en el centro exactamente donde esta la colonia Morelos, eran de esas casas grandotas, eran este dos cuartos grandes, en un cuarto era la sala y el comedor, y en el otro la recamara de mi mamá, y mis papás hicieron como una forma de tapanco como de, de como te diré, como de desván hacía arriba aja y hay nos dormíamos mi hermana y yo, eran de esos tipos de cuartos demasiados altos y demasiados grandes, la cocina estaba afuera junto con la zotehuela y el baño.

Cómo era la relación entre tus papás: la relación entre mis papás, era buena pleitos siempre hubo pero era estable, eran, siempre estuvieron juntos hasta que mi mamá falleció, nunca supimos que pues que mi papá le pusiera ahora si que el cuerno cómo dicen por hay que fuera mala la relación entre ellos no, pleitos normales como pareja nada más.

La relación de tus padres con tus familiares: he en un principio la de mi mamá no la aceptaba muy bien la familia de mi papá, a mi papá pues si mi mamá viene de padres separados, mi mamá viene de papás divorciados, entonces haz de cuenta pues que conocíamos a la familia de mi papá, la familia de mi mamá convivíamos más por el lado de su papá de mi mamá, pero eran dentro de lo que caben normales.

Dónde fue el parto: en el hospital médico, si cómo se llama en el General en ese tiempo, en el Hospital General.

Cómo fue el parto: normal.

Qué médicos estaban presentes qué sepas: no sabría decirte he, no ni ideal.

Alguna complicación durante el parto: si yo traía el cordón umbilical atorado en el cuello, entonces fueron le decía a ella que este pues que tuviera creo que no se que pujara que tuviera mucho cuidado y era despacio para que no se me atorara a mi, no me ahorcara yo misma con el cordón umbilical o sea tuvo un poquito de complicaciones en ese aspecto pero nada más.

Después de este: después de este mi mamá subió muchísimo de peso, demasiado haz de cuenta que me tuvo a mí y duplico su peso y ya no los pudo bajar.

Tu mamá te amamanto: si.

Durante cuánto tiempo: creo que hasta los nueve meses, seis entre seis y nueve meses y luego de ahí ya me daba en vasito porque nunca me gustaron las mamilas.

Qué tipo de alimentos sólidos te comenzó a dar: me comenzó a dar bueno ella era de la idea de que ahora si que la fruta picada que exactamente no ni idea tengo, sabía que era fruta picada ya después empezó con que pues pedacitos de carne, generalmente ella así un jugo de carne molida y me la daba, te digo no exactamente que no, no.

CRIANZA Y CRECIMIENTO

Cómo fue tu educación desde el nacimiento: desde el, mi educación en que aspecto.

En todo: general, a bueno mis papás generalmente mi los dos se hicieron cargo de la educación hasta la primaria, pues nos enseñaron el respeto, venimos con algo así con muchos valores, mi mamá venía de una familia matriarcado, mi papá pues él viene de una familia de dos hermanos y los dos, por el lado de las dos partes eran bastante estrictos, y pues de hecho así nos enseñaron, nos enseñaron de manera muy estricta pero a la vez eran pus condescendientes, siempre estuvieron con nosotros, mi mamá generalmente se sentaba hacer con nosotros la tarea, conmigo no mucho porque yo era las que rápido terminale para no estarte en la mesa y corréele este con mi hermana se tardaban un poquito más pero en si luego en la secundaria ya mi papá se hizo cargo de nosotros por completo en la educación haz de cuenta que en la primaria le toco a mi mamá, la secundaria le toco a mi papá, ya cuando estuve en la carrera ya los dos, o sea si no iba el uno iba el otro, ya hay se complementaron.

De qué manera eras corregida: de que manera eran mmm mi mamá era una persona bastante dura, mi mamá si nos pegaba mucho, mi mamá era una persona bastante nerviosa con muchos problemas te digo a raíz de sus papás se separaron cuando ella tenía doce años anteriormente vivió

una separación desde mucho antes entonces de sus papás y ella vivía con su abuelita, a ella fue una niña muy maltratada, muy golpeada, entonces haz de cuenta que muchos corajes, muchos traumas, muchas cosas nos las reflejo a nosotros, nosotros nos partía el queso sabroso, nos pegaba feo a veces nos dejaba así todas, así como sangrando, nos aventaba lo primero que encontrara, mi papá no, mi papá de repente una que otra nalgada y hasta que nos desesperábamos ya nos llamaba la atención mientras no.

A ti cómo te hacía sentir eso que tú mamá te hacía: no pues te hacen sentir bastante mal, por ejemplo, a mi en mi caso es una familia, mira es un poquito complicado porque con mi mamá y yo no hubo mucha comunicación entre las dos, mi mamá y yo conmigo era pues más estricta aunque con mi hermana yo soy una persona que hay pues me pegaron, me hizo mi mamá y le comentaba a mi papá y obviamente me regañaba y me iba peor verdad por haber dicho que me habían golpeado y la relación era así un poquito así como que difícil, áspera y obviamente tiro por viaje me surtían por lo mismo, yo decía me pego mi mamá órale, órale por andar diciendo le va doble en cuestiones de la escuela nunca hubo mucho problema conmigo, yo agarraba así mis cosas y así que tuviera yo problema por parte de la escuela no, no nos corregía de la otra, pues nos pegaba mucho y no le gustaba que le dijéramos a mi papá y pues si ese lado bastante mal.

Qué sentimiento te ocasionaba: mmm con mi mamá, a mi papá es una adoración ligeramente con el que me refugiaba muchas veces era con mi papá, con mi mamá llegamos al punto que simplemente de respeto por que era mi mamá y la quería dijéramos aprendía a quererla a su modo pero si me hizo mucha falta en muchos momentos pero lo vas asimilando, ya tengo esta idea conmigo misma que las cosas débiles son las que más fuertes te hacen que en, que menos te sientas, hay muchas ocasiones las emociones fuertes o te derrotas o sales adelante y yo siempre he dicho bueno pus aquí lo importante es que si yo no salgo nadie se va a preocupar por mi así que échale ganas y órale por que estas, estas tu solita, eres sola entonces adelante y hay que echarle ganas al menos eso es lo que yo tengo.

Con quiénes convivía: con quienes convivía en que aspecto en general, dijéramos que con mi hermana conviví mucho porque era con la única persona, fue una persona huraña no tenía muchos amigos, me juntaba de repente con mis primos, pero tampoco he sido una persona muy social, ya empecé hacer más social cuando estaba yo en la carrera comercial pero de ahí en fuera siempre he sido muy reservada a quienes les hablo, con quienes platico no es muy fácil que llegue una persona y hay fíjate vamos a platicar o estamos platicando no soy muy huraña y muy reservada en muchos aspectos, muchos.

Eso cómo te hace sentir: cuando estaba yo más chica si me sentía mal, me sentía rechazada por mi mamá, pero por el otro lado como siempre, siempre he sido así o sea lo ves normal, lo sientes normal, para mi pues mi mundo era mi casa, mi cuarto, mis problemas yo los solucionaba y pues siempre he sido así como que muy, ni la forma que me sentía en ese momento pues si me sentía yo mal, decía yo bueno por que, por que me sentía tan rechazada, porque siempre estoy sola pero obviamente es lo que te digo mira o las cosas débiles te hacen fuertes o te, o te hundes, y yo estaré triste una semana llorare y me veras con la cara triste igual si quieres hasta un mes pero no más, las cosas que más me duelen son las, las que más fuerte me hacen en muchas ocasiones.

Qué es lo que más te duele: dijéramos que en cierto momento el maltrato de mi mamá y que mi mamá no hubiera estado en muchos momentos, las forma en que me trataba yo creo que eso me marco mucho y ahora que yo tengo ahora una hija trato de enmendar todo eso y que a ella no le falte yo como madre eso para mi es súper importante.

Las relación con tus profesores cómo era: hay con los de ingles siempre tuve problemas, con en la primaria al contrario siempre me lleve muy bien con mis maestros empecé a tener problemas ya en la secundaria haz de cuenta que en vez de la niña dulce, tierna, normalita, como muñequita empecé a cambiar mucho en la secundaria ya me volví más rebelde, contestona, si el maestro me decía esto no esta bien hecho hay por que no haber demuéstreme que no lo hice bien, a mi no me gustaba que me llamaran, no me gusta que me llamen la atención delante de la gente pues si me gritaba el maestro ni caso le hacia, eran reportes y cosas así por el estilo.

A quiénes frecuentaban: generalmente a mi abuelito por parte de mi mamá, a la mamá de mi papá a la familia de mi papá era a la que más frecuentábamos y con los otros generalmente por la situación de mi mamá era la mayor generalmente sus hermanas de mi mamás siempre estaban aquí con nosotros pero a los que más frecuentábamos.

Cómo consideras que fue tu infancia: yo la considero de dos maneras por un lado digo que fue buena por que tuve pues a mis papás buenos o malos pues estuvieron ahí, por el otro lado si la considero a veces un tanto triste por muchos rechazos que yo tuve de mi mamá, muchos, muchos pero, sin embargo, considero que hasta cierto punto fue buena por que digo yo me pongo a pensar de hay niños que pues la han pasado pero que yo y están bien digo por un lado digo que fue buena dentro de lo que cabe sus posibilidades, tienen sus pros y sus contras pero considero que fue buena.

Como qué tipo de rechazo recibiste por parte de tu mamá: por parte de mi mamá mmm el rechazo es algo que es muy complicado, a la mejor tu que estas estudiando en esta carrera a la mejor igual y le entiendes o eso te vas a evocar, el rechazo con mi mamá más que todo yo al menos así lo veo que desde muy chiquita yo siempre estuve muy apegada a mi papá como que de celos, de coraje porque era llegaba mi papá del trabajo y pues era toda la atención era para mi, inclusive ni siquiera para mi hermana yo entonces siempre era pus la niña chiquita, mi hermana en cierto modo problemas mi mamá con la familia de mi papá por que este no la aceptaban mucho porque mi hermana se parecía a mi mamá los problemas entre familia, los clásicos y a mi todos me aceptaba, todo mundo me cargaba, hay que bonita niña, hay la niña bonita, hay que bonita, me la llevo este pero era huraña también en ese aspecto no dejaba que cualquier gente me agarrara o me tocara o sea definitivamente te, no es algo que, que a mi me guste, mmm mi mamá nos pegaba desde muy chiquititas entonces este desde los cuatro años a nosotros nos tacaba ya lavar trastes, tender tu cama, escombrar, mi papá se enojaba, nos pegaba, mi papá viajaba mucho, muchas veces a mi me daba miedo bajar las escaleras, me aventó ella, me lastime un brazo este yo me trataba de acercar a mi mamá y era una negativa totalmente de su parte así la mía ella siempre procuro tenernos todo, comida, bien vestidas, nunca nos faltaba nada pero en el aspecto afectivo si me siento bastante rechazada por mi mamá mmm pero mi mamá bueno yo lo veo así para mi mamá era este pues fue difícil muchas cosas que reflejo junto con nosotros y el que a mi me aceptaran así como que hay la niña bonita, la niña simpática, hay que bonita niña y a mi otra hermana no era como que tu le haces a tu hermana este porque le tienes envidia, siendo que ella era la que hacía las travesuras, la que hacia las maldades mi hermana decía no que fue mi hermana pues zumbadle vas, andale cuando se enojaba me decía muchas cosas o jala nunca hubiera nacido, o jala y te mueras, te odio, y eso a la larga si me hizo mucho daño (comenzó a llorar)

En qué forma: tuve muchos problemas muchos, yo siempre me acercaba a ella y siempre el rechazo y el día que yo me muera no quiero nada ni que estés ahí (suspiro fuertemente) llego a tal grado de que yo me casé ahora si Mela préstame papel hija y yo me casé a la edad de 21 años por salirme de mi casa, solamente por salirme ahí fue mi primer fracaso y mi primer error salirme de esa manera y ella en ese momento me apoyo, mi papá no quería que me casara, mi mamá me apoyo y me fui, me fui a al extranjero , estuve dos años, regrese y empecé a tener problemas nuevamente con ella, este hasta el grado en que con mi ex pareja, pues le decía que yo andaba de loca que me gastaba el dinero, que no le daba dinero, que este que yo nada más andaba de aquí para halla, que lo que trabajaba todo el dinero se lo dábamos a ella para la niña, este me decía no necesito tanto ahí esta el dinero, este me voy ir a Colima quiero que me des dinero ahí esta, este no pues la despensa de la niña porque aquí en su casa siempre se le ha comprado a la niña muy individualmente, o sea se compra la despensa y el mandado, ella es muy aparte a la niña se le compran sus gelatinas, sus yogurt, lo que su jamón, su queso especialmente para ella y para lo de la escuela entonces ahí era mucha situación y eso mi matrimonio se fue al fracaso empezamos a tener muchos problemas ella y yo individualmente de los problemas que como madre e hija teníamos llego un momento que para mi no era mi mamá era Eva ella era y hasta ahí llegábamos no había más, ya no había un respeto, de cariño así como madre yo ya la veía más que como amiga como mi enemiga bueno tantos problemas que tengo y todavía le atiza al fuego, yo dije pues quiovole no muchas veces yo llegue a

pensar que era hija de mi papá no de ella, la manera en que me trataba, yo daba el gasto y este pues crees que ya se acabo la comida, sabes que este pues es que vino gente y te vas a tener que hacer de comer y en ese tiempo yo estaría pesando a lo mucho 70 kilos, a lo mucho, baje mucho de peso me puse muy mal inclusive estuvo a punto de internarme tres veces, no me gustan los hospitales entonces hubo una situación dijéramos que mi situación más difícil con mi mamá ya fue después de casada ya después me separe, intento quitarme a la niña por las vías legales entonces para mi fue muy frustrante y muy doloroso por que era mi mamá se suponía que bueno yo el concepto que tengo de madre es que te cuida, te ayuda, te apoya, inclusive a veces son tus cómplices no y yo en mi caso pues era todo lo contrario no aquí pues bueno yo jamás ahora si que tuve dos novios, a los 19 años y con el muchacho que me case o sea he sido bastante huraña no con cualquier gente platico, comento, salgo o sea es algo para mi muy difícil es algo bastante así como que no, no me gusta, no me agrada, no quiero, no me gusta que me lastimen me siento una persona demasiado lastimada por respecto a mi mamá, entonces si lo que siempre he dicho no hagas cosas que no quieres que te hagan, no lastimes a los demás para que no te lastimen a ti, de esa manera yo estoy bastante afectada por parte de mi mamá en cierto modo dijéramos que mi carácter se empezó hacer muy hostil, muy difícil y muy agresivo ya era, era estar a la defensiva de lo que ella me dijera, era defenderme ya no era platicarlo era y no es así y a defenderme y así he hecho la mayor parte de mi vida no tratando de defender, de ver de lo que ella decía no era cierto, mi mamá fallece y salen a relucir muchas cosas más y pues para mi todavía fue más doloroso decir pues era mi mamá o sea que daño le pude haber hecho para ese trato tan duro por el otro lado digo lo agradezco por que pues a raíz de que ha sido que fue tan dura conmigo fue porque hay una separación bastante difícil entonces de salir adelante, meterme a trabajar y tener ahora si que la fuerza suficiente para sacar adelante a mi hija y años después encontré a otra pareja y pues ya llevo cuatro años con él más estable, más tranquila dijéramos que a raíz de la muerte de mi mamá ya me siento bastante desahogada más tranquila en muchos aspectos, en muchos, ya no me siento tan, tan acorralada, tan amenazadamente así como que contra la espada en la pared porque yo con mi mamá a pesar de tantas cosas soporte todo lo que ella me hizo humillaciones, delante de la gente me insultaba no es que eres una puta no por decirlo así perdón de la palabra y a mi me afectaba demasiado yo decía bueno es que es mi mamá o sea yo decía bueno, porque, porque el insulto a donde voy a llegar si me dejo hasta donde voy a tocar por que, que tengo que estar pagando para que me traten de esa manera y te digo bueno para mi fue bastante doloroso ya los últimos años con la convivencia con mi mamá.

Qué otras cositas salieron a reducir, dijiste que salieron muchas cosas: mira salieron a relucir que pues bien sabido por ella, mucha gente conocida por ella que pues que el coraje que tenía hacia a mí era que a mi la gente me aceptaba y a hermana no, hablo con mi ex pareja y le dijo que pues que yo andaba de loca cuando jamás, este que yo no quería a mi hija, que el día que yo me volviera a juntar iba a dejar a mi hija, que este que tenía que ver la manera de quitármela legalmente pues obviamente ya después de que falleció mi mamá este en ocasiones ella se quedaba el mayor tiempo con la niña por que yo tenía que trabajar y este inclusive le llegaron a decir a la niña que yo no la quería y tuve problemas yo con la niña por lo mismo de que ella le decía que yo no este que no la quería, que yo la iba abandonar, que no era una buena madre, que era pues de lo pero que como era posible que yo quiera a una hija que no la viera sino que yo trabajaba me tenía que ir de aquí de tu casa desde la cinco de la mañana y llegaba yo aquí a las diez, once de la noche porque tenía doble turno para poder solventar los gastos de la niña, entonces si tuve demasiados problemas fue donde me entere que ella habla con el padre de la niña y pues todo ella le decía más cosas, que no entregaba gasto siendo que si lo entregaba, que la golpeaba, que le pegaba, que la maltrataba yo a mi mamá cuando pues para nada no o sea para mi fue muy doloroso ya después se fueron pues estuvieron saliendo todas esas cosas pero mi papá se fue enterando de, ya sabía él que nos golpeaba, pero él muchas veces no sabía a que magnitud ni tampoco que a mi me tenía prohibidísimo acercarme a mi papá y a mi eso era lo que en cierto modo lo que me dolía ya no era tanto que me maltratara sino no poder convivir con mi papá o acercarme.

ALIMENTACIÓN

Antes qué comías: antes que comía siempre he comido poquito siempre, mira siempre hemos comido verduras, fruta, mucha fruta, panes, así el pan venimos de una familia que casi siempre ha comido mucho pan pero yo no soy una persona que sea de mucho comer o que te agarre o que te coma, lo que como mucho es chocolate (estaba comiendo chocolate) siempre el chocolate ese siempre ha sido mi delirio y eso es lo que más como puedo dejar el pan, la tortilla inclusive hasta el dulce pero el chocolate no, y nunca he sido una persona que coma mucho generalmente si están los tres platos todo el mundo se sirve en el plato yo me sirvo en el plato mediano y no te creas así retacado no, tiene que ser poquito porque aparte si como mucho me duele el estómago, me duele demasiado el estómago, entonces pues procuro, pues comer yo aquí en la casa soy la que más come verduras, como frutas este casi la carne no porque cuando como carne me duele el estómago, como que me cuesta trabajo la digestión entonces pues procuro tomar eso si tomo mucho agua, aquí los garrafones de agua pues se van, un garrafón grande se va en tres días entre los que somos se va rapidísimo pero como, mira como por ejemplo brócoli, zanahoria, calabaza, papá casi no porque padezco de colitis nerviosa entonces el almidón hace que se te inflame más el estómago entonces generalmente la papa yo en lo que como no este chícharos, como espinacas, elotes, digamos que son las verduras que más se comen, el nopal, a mi me encantan los nopales asados, revueltos como sea el nopal, los frijoles, el arroz, se come mucho arroz aquí en tu casa y carne ahora ya casi no comen carne, se come más pollo que carne, generalmente la carne la comemos una vez a la quincena o hasta dos tres veces por quincena pero no más, me gusta mucho el pescado, nada más que aquí en la casa la única que lo come soy yo entonces pocas veces lo hago, que dijéramos que una sopa de pasta es difícil que se haga generalmente es el arroz.

Con quién comías antes: generalmente comíamos de joven y de chica con mi papá, mi mamá y mi hermana, más grande a veces me tocaba comer solita y cuando yo trabajaba ya después de que me quede aquí con mi mamá generalmente también o no comía o estaba solita comiendo.

Cuántas veces al día comías: generalmente comía una o dos veces al día.

Cuál era tu comida preferida antes: mi comida preferida mira son varias hora si que son varias me gusta mucho las papas al horno actualmente por que me hacen mucho daño, me gustaban mucho las milanesas, la milanesa y el espagueti.

Qué alimento te hacía daño antes: anteriormente que me hiciera daño algo nada que yo me acuerde no.

Dónde comías: comíamos siempre en la mesa aquí en el comedor.

Qué tipo de líquidos ingerías antes: líquidos mira generalmente siempre era agua de tiempo y agua simple sobre todo el agua de jamaica que es lo que más me gusta.

Cuál era tu postre favorito antes: mi postre favorito es la gelatina me encanta la gelatina.

Tú comida chatarra qué más te gustara: mira así comida chatarra son los chocolates y dijéramos lo que de repente los gansitos eso sería mí comida chatarra porque no me gustan las frituras ni el caramelo.

Qué sabor prefieres: en qué aspecto.

Dulce, agrio: chocolate, de hecho dulce me gusta lo dulce, después del embarazo de la niña he empezado a comer más picoso pero a mi me gusta el sabor dulce.

Ahora qué comes: generalmente que comemos normal, normal haz de cuenta que generalmente se come ahorita un poquito más de verduras, mmm pollo, eso es lo que más se come.

Con quién comes: ahorita con mi hija y yo, y cuando estamos todos juntos comemos mi marido, la niña y yo y mi hermana, pero, por ejemplo, entre semana pues comemos ella y yo solitas, en la mañana cuando mi esposo almuerza pues almorzamos con él, pero si no ahora si que este la niña y yo nada más.

Cuántas veces al día comes: dos generalmente dos.

Cuál es tu comida preferida: mi comida preferida no es que si me gustan las ensaladas actualmente son las ensaladas me gusta la ensalada de pollo, de atún, o lechuga, el germen, son las que más me.

Cuál es tu comida preferida: mi comida preferida buena pregunta es que en si no dijéramos que me gustan las enchiladas verdes serían las que respeto.

Qué no te gusta: que no me gusta hay las vísceras no me gustan para nada las vísceras, de la fruta pues me como casi toda me la como pero así que no, no me guste pero para nada, para nada el melón casi no esa fruta no ni la papaya pero si me las como.

Algo que te haga daño: algo que me haga daño, me hace daño la papa es la que más daño me hace o el pepino como son fríos me hacen luego mucho daño y la leche únicamente.

Dónde comes: también aquí en el comedor.

Qué tipo de líquidos ingieres durante el día: mucha agua simple.

Cuánto te tomas: generalmente yo solita durante el día fácil dos litros, generalmente me acabo dos jarritas de estas por eso te digo fácil dos litros.

Me puedes decir todo lo que comiste ayer en el día: ayer que comimos en el día temprano deja me acuerdo en la mañana que fue, ahora si como buffeted, ahora si que fue buffeted lo que tenía comimos arroz, fríjoles hicimos unas sincronizadas, tenía yo tantita longaniza, jícama, porque tenía yo pelada, que más comí ayer, en la tarde vino mi papá he hicimos unos hotdogs, yo me comí uno y en la noche ya no comí nada.

Comes entre comidas: si a veces si, generalmente lo que como entre comidas me echo unos chocolates o si tengo pan bimbo me hecho un sándwiches o me hago un taco de lo que halla hecho de comer eso es lo que generalmente como.

Quién compra los alimentos en tu casa: entre mi esposo ahora si que entre los que estamos mi esposo, mi hermana y yo.

Quién hace la comida: yo.

Tienes horarios establecidos para comer: entre semana las, temprano como a las seis y media almuerzo mi esposo y la niña, a las cuatro, cuatro y media comemos la niña y yo, cuando llega mi hermana como a las siete ocho de la noche merendamos con ella generalmente es la niña la que merienda y en ocasiones hay veces que me como este un pan, eso si comemos mucho pan, generalmente en la noche yo sobre todo son las galletas ya en la noche sabes que se me antojaron unas galletas, hay me tomo un café o un té con galletas si se me antoja mucho la leche, la leche y si tengo cornflakes, los cornflakes.

Cuál es tu postre proferido: postre, postre en si me gusta la gelatina y el helado, la gelatina y el helado que dijéramos que es algo que me gusta mucho.

Cuando no tienes horarios para comer a qué se debe: a que se debe a que sería los fines de semana porque nos paramos tarde, porque este aquí hay un detalle ahorita que preguntaste eso, a mi me da hambre muy temprano cuando yo me despierto me da mucha hambre y lo primero que vas hacer a la cocina es a tomarme un sándwiches o hacerme unos cornflakes o me como unas galletas eso si porque tengo que traer algo en el estómago porque si, me duele porque generalmente en la noche no como nada, obviamente me paro el estómago pide lo que fue, lo que encuentres eso cómetelo entonces generalmente los fines de semana cuando no hay un horario establecido yo generalmente temprano me como un poco de galletas, me como unos cornflakes o sea tengo tostadas les unto crema lo que tenga con tal de tener algo en el estómago y porque nos paramos tarde o porque tengo cosas que hacer temprano los fines de semana o nos tenemos que ir temprano pues corréele y ya generalmente almorzamos donde a donde vamos generalmente por eso es que no porque me pare tarde y tengo muchas cosas que hacer en fin de semana y corro para acá y corréele para halla, ya me acorde que tengo que almorzar ya después por eso es que no tengo un horario establecido sábado y domingo.

Comida chatarra que prefieres: comida chatarra que dijéramos que los gansitos uno.

Cuando llegas a comer en la calle qué comes: cuando llego a comer en la calle mira todo es depende, porque generalmente dices bueno una torta porque te alcance primero lo que te encuentras a la mano generalmente es una torta no me gustan los tacos no soy una persona que le agrade comer tacos ya porque no hay otra cosa que comer donde estoy bueno hasta la fecha es un taco o dos pero

tampoco soy de comer muchos tacos a lo mucho me llevo a comer dos exagerado, pero generalmente dijéramos una torta.

SALUD

En tu infancia de qué te enfermaste: de que me enferme nada más de las anginas y de oídos, me operaron de las anginas y tuve rubéola me parece nada más.

Cuándo te enfermabas de las anginas: cuando estaba chiquita antes de los ocho años si era seguido me mandaron muchos antibióticos hasta que decidieron operarme para quitarme las anginas, me las operaron a la edad de ocho años.

De sarampión: no rubéola.

A rubéola: rubéola o escarlatina más o menos no me acuerdo exactamente cual de las dos pero si.

En qué época fue cuando te dio: ha fue en verano, me acuerdo que fue un verano primero tuvo mi hermana yo hable tenido a lo mucho, a lo mucho también como nueve años exagerando.

De qué te haz enfermado de otras, qué más sencillo: a si mira de lo sencillo tos, me este es tos, de los oídos es de lo que más me he enfermado de la gripa, y actualmente a de la edad de los 17 a los 21 probablemente tenía yo baja la presión se me bajaba mucho la presión dijéramos que esa cosa no ya después ya con el tiempo porque soy muy nerviosa, ya me he enfermado de los nervios se me han atrofiado los músculos precisamente por que mis nervios me aprietan mis músculos, soy tan aprehensiva y tan nerviosa que he tendido a tener problemas de atrofia de los músculos por lo mismo.

Qué tratamientos te han dado para todas esas enfermedades: de hecho mira para la tos, anginas y lo demás muchas veces generalmente cosas este caseras mi mamá me daba que el tesito, que el jarabito ahora si como se llama de miel con limón casi el medicamento después de que me operaron casi ya no me lo daba mi mamá porque antes de que me operaran me dieron mucha penicilina hasta el grado de manchárseme los dientes entonces generalmente después ya de que empecé a estar un poquito mejor generalmente mi mamá pues eran remedios caseros.

De tus oídos: de mis oídos son gotas se llaman otosedan hasta la fecha de repente las tengo que seguir usando unas gotitas así como aceite y ya te lo pones.

Qué te pasa en tus oídos: hay se me tapan muy feo y me duele, mucho es un dolor muy duro porque bueno yo quede así muy afectada porque yo antes hacía mucho deporte, yo entre hacer deporte natación desde los cinco años, de los cinco a los once años estuve en deportes bueno en natación inclusive estuve en balet acuático, entonces yo ahora si que llegábamos a entrenar a la una de la tarde y había veces que salíamos a las seis de la tarde y este si tenía yo competencias hasta las nueve, diez de la noche salía en el deportivo.

Quién te cuidaba mientras estabas enferma: mi mamá.

A qué servicio médico acudías: a la clínica como se llamaba a la 6 servicio del IMSS.

Ahora a qué servicio médico acudes: al particular.

Cómo es el servicio que te prestan: en que aspecto bueno, malo en ese tipo es bueno es un doctor que desde que tengo 18 años me ve porque a parte de todo eso tuve problemas de menstruación, yo empecé a menstruar casi cumpliendo los 18 años y a partir de ahí tuve muchos problemas de tipo hormonal, haz de cuenta que yo empecé a crecer antes de mis 15 años no media arriba de uno cincuenta de los 16 a los 18 años me estire lo que ahora si la estatura que tengo actualmente pero si fue bastante haz de cuenta, por que pues haz de cuenta una niñita hay todo escurida, toda flaca porque siempre precisamente por la natación soy de espalda muy ancha pero no era una persona gordita como ahora soy.

Cada cuándo acudes a consulta: generalmente cada vez que me enfermo no me gusta ir al doctor.

Cómo de qué te enfermas: mira generalmente tengo problemas con la menstruación porque no soy una persona regular y siempre he tenido cólicos entonces generalmente ha sido por la menstruación generalmente ya ahora pues por los nervios, te digo que soy una persona bastante nerviosa entonces por los nervios precisamente por los nervios he pasado por atrofiación muscular, me pongo muy nerviosa muy alterada entonces este ahí tiendo a bajar de peso pero en cuanto termino me siento

tranquila va para arriba es cuando subo más de peso o cuando tengo muchos problemas, así muchas tensiones los nervios me traicionan y si me pongo bastante alterada y empiezo a subir, a subir, a subir, ahí vine la contraparte en ocasiones bajo de peso pero en ocasiones se me disparan los nervios y vas para arriba.

Haz tenido intervenciones quirúrgicas a parte de las anginas: no, no ninguna.

Qué pronósticos te dan: de qué tipo.

De tú menstruación: de mi menstruación me han hecho como te diré un estudio bastante amplio y lo que han sacado mis doctores es que es hereditario porque mi bisabuela también menstruo ya grande, mi abuelita también, mi mamá dijéramos dentro de una edad promedio pero ya con el antecedente bueno lo que sacaron los doctores que era este por, era pues en si hereditario pero me han dado pastillas para la, para regulación de menstruación hormonas por decirlo así, mmm o sea si es todo lo que tratamientos de ese tipo porque inclusive me han mandado hacer ultrasonidos, coloscopias todo ese tipo de situaciones para ver si no tenía quistes o otros tipo de enfermedades y no gracias a Dios no o sea lo que si tengo es que si soy, me soy muy grandota por fuera pero bastante chiquita por dentro (risa).

RELACIONES EMOCIONALES

Quiénes integraban tu familia antes: quienes integraban mi familia a pues mi papá, mi mamá, mi hermana y ya.

Ahora quiénes integran tu familia: en este momento pues, nada más somos mi hermana, mi esposo y mi niña.

Qué edades tienen, estado civil y a qué se dedican: mira mi hermana tiene 33 años, es soltera y trabaja también en como se llama una consultoría, mi esposo trabaja por su cuenta tienen 25 años, trabaja por su cuenta y trabaja en fotografía digitalizada eso es lo que se dedica.

Cuántos años tiene tu hija: mi hija ocho años.

Cómo era la relación con tú mamá a parte de todo lo que me haz contado: en ocasiones era buena y en ocasiones era pues bastante difícil y hostil porque se me hizo un carácter bastante difícil para con ella, pero en ocasiones era buena cotorreábamos, platicábamos no de grandes cosas pero si sabes que hoy me caí y se acabo, preguntarle un consejo u otra cosa no jamás yo solucionaba mis cosas pero dentro de lo que cabe hubo sus momentos buenos sus momentos malos.

Con tú papá: con mi papá siempre me he llevado súper bien, con mi papá siempre he podido llegar y platicarle sabes que pues hoy me fue mal reprobé una materia, con papá es bastante buena hasta la fecha es buena de repente tenemos nuestras diferencias mi papá y yo, me gusta aclararlas, platicarlas y decirles me equivoque, dime en que y lo corregimos pero también doy mi punto de vista y pues así somos él y yo, me llevo mucho bien con mi papá, mucho, mucho mejor con mi papá, con mi papá puedo platicar, cotorrear, echamos relajo y yo considero que con mi papá bastante buena.

Cuántas horas al día estabas con cada uno netas: mmm con mi mamá yo considero que dos, tres horas, con mi papá igual porque nada más llegaba del trabajo llegaba y me dormía y venía corréele y llegaba once, doce de la noche o diez si salía temprano a las diez de la noche sino llegábamos aquí a las once, doce y parate a las cuatro y media dejar a la niña preparada y corréele al trabajo entonces ya había momentos en que convivíamos muy poco trabajaba yo de lunes a lunes te digo lo mucho, mucho dos, tres horas, ya después de que falleció mi mamá fácil, fácil de cuatro a cinco horas.

Cómo era la relación con tus familiares: con las familias, con la familia de mi mamá a veces es un poquito hostil porque mi mamá este pues decía que yo la maltrataba, que le pegaba que era una canijilla de primera, con la familia de mi papá pues me llevo bastante bien hasta cierto punto te digo por lo mismo de que soy un poco así como que huraña y reservada tengo muchos limites con todo mundo.

Cómo es la relación con tu hermana: con mi hermana mmm nos llevamos bien de repente peleamos mucho pero poco a poco después de que falleció mi mamá hemos ido aclarando muchas cosas y nos llevamos bien.

Con tú hija: nos llevamos, bueno digo que me llevo bien con ella, soy muy estricta eso si, soy muy estricta y estoy muy pendiente de ella pero cotorreamos, jugamos, bromeamos, de repente nos sentamos juntas a ver una película así como la puedo regañar es muy difícil que le pegue, o que le de un manazo, una nalgada no, tiene que pasar muchas cosas antes de que le, le suelte el primer manazo, porque deberás me hizo enojar o como dicen ya me debía muchas y, y le solté el manazo, la nalgada pero uy no esta así como que muy lejos de que se las de me puedo enojar con ella y le puedo expresar que estoy enojada pero así como yo le puedo expresar que estoy enojada le hago cosquillas, platicamos, luego de repente ya se sienta empezamos hablar de mujer a mujer se oye chistoso pero así es, no oye mamá te puedo contar fíjate que me paso esto y esto platica mucho luego también es muy reservada con muchas cosas de ella.

Cómo expresas tus emociones y sentimientos con tu hermana: con mi hermana no si estoy enojada se me nota en la cara al cien por ciento, si estoy contenta se me nota (risa) este si algo no me parece si le digo hay no sabes que a mi no me gusta esto si prefiero decir las cosas.

Con tú hija: con mi hija de igual manera estoy enojada si te digo se me nota en la cara al cien por ciento si estoy contenta estoy cantando, estoy riendo junto con ella, bailando, echando relajo, contándole chiste si tu quieres pero si.

Con tú papá cómo expresas tus emociones: te digo casi igual también de la misma manera estoy enojada te digo se nota al cien por ciento y le digo me molesta y le digo lo que me molesta, si estoy contenta me lo estoy cotorreando, estoy guazando con él ahora que se junto, me lo cotorreo todavía más pero si estoy enojada ya muchas veces ni le hablo y todo ya con eso, con la cara ya.

Cómo te relacionas con las personas que están a tu alrededor: como me relaciona con la personas con mi familia considero que es buena la relación a veces así como que exploto y prefiero quedarme como que callada y en ocasiones le digo hay no a mi no me parecen las cosas, con la demás gente mmm soy muy reservada no con cualquiera platico, no con cualquiera estoy igual puedo saludar a la gente y platicar un rato pero no socializo mucho, no soy una persona muy social, la relaciono más con hombres tengo amigos hombres, mujeres no es muy difícil.

A qué se debe: para mi la relación con los hombres se me hace más fácil, te llevas mejor, no se cotorreas, no se a mi se me hace mejor, puedes platicar mejor con un amigo que una amiga, con una amiga hoy le platicaste fíjate que me caía, se me cayeron los chones y ella va ya lo contó con veinte gentes no me gusta, la relación con las mujeres siempre se me ha dificultado mucho, mucho, mucho no se es por mi forma de ser pero siempre he dicho más vale un amigo que diez amigas no me gusta tener amistades, amigas les hablo y todo pero considerar amigas no.

Cómo consideras que son los lazos afectivos con tu familia: con mi papá yo considero que son bastante buenos, con mi hermana ahí vamos tratamos de superar nuestras cosas juntas, con la familia de mi mamá pues poco a poco te digo mira se anda dado muchas situaciones que estaban cerrados de ojos porque para la familia de mi mamá obviamente mi mamá no es una hija tal por cual este no me de gasto, le hacía ver a las demás gentes que yo era de lo peor cuando en verdad de la que más pudiese tener era de mi, entonces poco a poco se han ido dando las cosas entonces la familia de mi mamá me empieza a aceptar un poquito más, con la familia de mi papá pues no, no tengo ningún problema.

Qué actividades realizas durante el día: durante el día ha como toda ama de casa temprano levántate baña a la niña o generalmente ella se baña en la noche, atiendo generalmente a mi esposo y a la niña a la vez generalmente los dos a la vez después corréele a la escuela regresa lava trastes escombra lo que este tirado haz la comida, si tengo comida de día siguiente que me quedo porque generalmente hago bastante comida, que me quedo no se que tenga que variar al guisado pero el arroz no generalmente pus dos o tres veces a la semana me toca lavar, planchar casi no generalmente planchamos en la mañana porque a mi esposo no le gusta que se quede arrugada la ropa, generalmente es temprano ya como esto de la tarde ya que tengo más espacios después de haber hecho mis actividades generalmente me pongo a bordar, me pongo a deshilar, me pongo hacer ahorita que la niña entro a la escuela es llegar hacer tarea, darle de comer, ver que estuvo bien

que estuvo mal e sino entendió lo que le explicaron en la escuela generalmente viene lo platica conmigo se lo explico, mmm dos veces por semana tengo doy clases de ingles lunes y viernes entonces procuro que a la hora que llegue la muchacha pues yo sin ningún pendiente, ya la niña se dedica a ver la tele o se sale.

Realizas algún tipo de ritual: qué aspecto.

Prendes veladoras: a mira nosotros somos venimos de una familia como toda, todo mundo le prende la veladora a su santito nosotros le prendemos las veladoras pero dijéramos en este caso a mi mamá, a las personas que ya no se encuentran con nosotros, yo tengo la religión soy católica pero también soy espiritualista entonces generalmente pues es la vela para los seres dijéramos que la manera de ver la, la religión es un poquito diferente pero soy católica.

En qué crees: en que creo, en las cosas buenas y en las cosas malas, creo en Dios pero así como creo en Dios creo que si hay cosas buenas hay cosas malas.

Qué actividades recreativas llevas a cabo: recreativas en este momento ninguna.

MENSTRUACIÓN

Dijiste que fue tu primera menstruación a los 18 años: si entre los 18, casi cumpliendo los 18.

Cómo fue esa experiencia: ha bastante dolorosa y bastante frustrante porque fue realmente tu vives una vida diferente y yo decía no hombre bendito sea el señor que yo no tengo problemas de eso yo veía a mis amigas y ya me bajo corréele al baño, hay no que pena, hay no yo feliz y contenta y sin ningún problema, mi primera menstruación fue bastante dolorosa y bastante traumática porque yo iba de blanco en la escuela, me manche en la escuela, llegue pues manche sabanas, manche todo lo que paso a mi paso y con mucho dolor, así fue sucesivamente hasta dijéramos hasta después de que nació la niña todavía padezco de dolores menstruales pero ya no tan severos, era cuestión de que era manchar todo y no a mi eso me no me gusta y mucho dolor.

Cada cuánto reglas: generalmente cada 28 día pero no soy exacta en la fecha o sea igual haz de cuenta que puede ser antes de los 28 días dos tres, días antes o después de los 28 días dos, tres días después no soy exacta nada más eso, si nada más.

Cuántos días te dura tu menstruación: hay siete días.

Todavía tienes dolor dices verdad: si todavía tengo ya no es tan intenso pero si me dan dolores.

Antes, durante o después: mira me dan antes, me empiezan a doler las piernas y los pezones, me duelen mucho y después me duele mucho la cadera bueno bastante.

Tu flujo cómo es: mira yo siempre he sido de flujo más o menos moderado siempre, siempre desde señorita siempre, siempre tuve un flujo vaginal dijéramos a veces es abundante y a veces es poco, pero no puede fallar el flujo es no me falla.

PAREJA

Te hablaron de sexualidad en tu casa: si, desde los ocho años ya cumplidos, desde muy chica nos hablaron de sexualidad.

Qué te decían: mi papá, mi mamá se sentaban, los dos se sentaban con nosotros, nos enseñaron el aparato reproductivo, este cómo podíamos salir embarazadas, que no nos introdujéramos pues nada ya ves que en ocasiones hay niños que se introducen, nosotros como mujeres en su vagina mi mamá y mi papá compraron enciclopedias para poderse auxiliar, en mi casa siempre se ha hablado del sexo muy abiertamente siempre, siempre o sea si teníamos alguna duda le preguntábamos inclusive a mi papá o a mi mamá y duda que ellos no sabía pues la investigaban en la enciclopedia.

A qué edad te comenzaron atraer los chicos: a atraer los chicos siempre me gustaban desde que iba en la primaria, este me gusta pero hasta ahí en la primaria llegue a tener novios y ya después no tuve dos novios en la primaria pero así como que dije hay no lo vuelvo hacer hasta aquí llegue se me hacía un poco conflictivo el asunto.

A qué edad te decidiste a ejercer tu sexualidad: a qué edad me decidí cuando me casé a los 22 años.

Por qué te decidiste: por que me decidí hay buena pregunta no la había yo tomado así como que soy muy abierta para hablar de sexo y esa pregunta no la había yo, no la había yo tomado en cuenta porque me decidí mmm será porque dije me voy a casar mmm en si porque me decidí en si de decidirme voy a tener relaciones porque dijéramos tengo ganas o tengo el deseo fijate que no.

Cómo consideras que fue tu primera vez: mi primera vez hay no, no fue lo que yo esperaba eso si te lo juro no fue lo que yo esperaba o sea yo me esperaba dijéramos que habíamos hablado tanto de sexo mi mamá nos platicaba no que se sentía bonito, que era algo bello que las dos parejas se hicieran una sola, que el hacer, el tener relaciones no nada más era el tener relaciones sexuales si no que se complementaba con el amor que le tenías a tu pareja obviamente en mi caso considero que no fue así, quería mucho a la persona con la que me casé fue mi mejor amigo error no lo hagas (risa) este me casé pensando que me quería pero obviamente no, no ha sido o sea se casó yo dije bueno me quiere mucho este años de estar me rogando anduve con él seis meses un año a lo mucho alguien que te busca tanto tiempo estando insiste y insiste bueno que te quiere, bueno resulta que al cabo del tiempo resulta que no nada más se casó contigo porque si no le iba a dar lo que dicen no el tesoro no le iba a darle ningún tipo de sexo ni nada hasta que no me casará pero no, no fue una relación que tu dijeras, hay que bonita no, o que me hubiera gustado tampoco.

Me puedes decir cómo expresabas tus sentimientos y emociones con tu primer pareja: como expresaba mis emociones soy muy cariñosa, me gusta apapachar a la gente, me gusta estar pendiente de la gente que quiero, mmm expresarme de la manera que lo a papachaba, lo mimaba mucho, lo quería mucho este siempre estaba al pendiente de lo que le hiciera falta si estaba enojada me quedaba callada porque cuando me enoja tiendo a humillar a la gente entonces prefiero quedarme callada cuando con él al menos con él prefería quedarme callada y expresar mi enojo de la manera quedándome callaba, si estaba contenta, alegre ha pues se notaba porque estaba cantando, bailando, lo mimaba, lo a papachaba procuraba siempre estar al pendiente de él.

Cómo lo conociste a él: cómo lo conocí cuando yo tenía diez, doce años trabajaba como albañil cuando haciendo la construcción en la casa de mi abuelo.

Cómo era tu relación con él: no éramos muy grande amigos, yo o sea jamás él desde ese entonces quería andar conmigo y yo así como que no prefiero lo amistad antes de una relación entonces no o sea nos llevábamos muy bien, era mi mejor amigo, haz de cuenta que le contaba todo lo que me pasaba en mi casa o sea con mi mamá, conocía a mi mamá, los tratos que mi mamá tenía hacia mi, entonces pues dijéramos que en él me apoye muchas veces.

Durante cuánto tiempo conviviste con él: cuanto tiempo hay muchos años yo tenía trece, desde los trece hasta la época en que me casé fácil entre seis, siete años, lo deje de ver un año nada más.

Cómo pareja cuanto tiempo duraron: mira de noviazgo seis meses, de casada de vivir con él dos años nada más juntos.

Cuando tenías relaciones con él cómo te sentías: mmm como me sentía en ocasiones me sentía que me quería pero en muchas otras lo sentía como que era obligación.

Con tu cuerpo: con mi cuerpo bastante bien, lo que nunca me ha gustado es mi busto y mi espalda porque ya me empezó a crecer mucho el busto cuando tenía como a los 18 años después de mi menstruación me creció mucho el busto yo era talla 32 y cuando empezó mi primera menstruación llegué a ser talla 36 o sea si es mucha la diferencia ya después de que nació mi gorda no pues todavía que te platico, pero si lo tengo, no me gusta la espaldota, ni mi busto.

A qué tiempo comenzaste a tener relaciones con él: a que tiempo a la edad a que cuando nos conocimos hay quince días antes de casarnos (risa).

Empleabas algún tipo de método anticonceptivo: no.

En dónde tenías relaciones sexuales: he fue una sola vez y fue en su casa antes de casarnos en su casa una sola vez.

Ya después de casados cada cuando tenía relaciones: mmm generalmente todos los días.

Cómo te sentías con tu cuerpo a la hora de tener relaciones: bien no me sentía que estuviera así gordita o que no nada.

Ahora con tu pareja actual cómo expresas tus sentimientos: como expreso mis sentimientos con él si le digo si estoy enojada, si le digo hasta de que se va a morir hay si para que veas pero también soy muy cariñosa o sea me gusta mimar a la gente, me gusta apoyarla, me gusta que realicen sus sueños, si te digo si estoy enojada si definitivamente se me nota y a parte si le digo hasta lo que si se puede morir verdad y el es muy tranquilo porque cuando me ve enojada se queda callado ya no dice nada que si no ya para que hablo verdad pero no también te digo soy muy cariñosa, me gusta mimar a la gente, me gusta ser detallista con la gente que quiero.

Cómo lo conociste: en el trabajo.

Cómo es tu relación con él: yo considero que es buena y estable.

Cuánto tiempo conviviste con él de novia: de novia dos años.

Cuánto tiempo tienes con él: exactamente hagamos cuentas a ver espérame mi niña tiene nueve siete no, nueve seis años.

Cuándo tienes relaciones con él cómo te sientes: en un principio cuando empecé a andar con él yo sentía hijole que estaba yo gordísima no, no, no como es posible muchas cosas fue pasando el tiempo y baje mucho de peso, todavía hasta llegar a lo mucho 70 kilos entonces me sentía yo pues tranquila actualmente fíjate a tener relacione no, no me siento mal pero si considero yo digo estoy muy gordita, como él me o sea en cierto modo él me dice que estas llenita estas gordita dice pero no estar gorda por que comas primero principalmente o que estés gordita de que el jamón se salga por todos los lados, me cuido, trato de cuidarme mucho de fajarme, de obviamente no me vea yo mal, trato de sentirme bien conmigo misma porque he tratado de bajar de peso he ido al doctor he tratado de bajar de peso pero no comiendo según yo pan cuidándome lo que como, mucha fruta, muchas verduras y generalmente a veces lo logro pero te digo vuelves a caer a lo mismo cuando tengo mucho nervios se me disparan, me subo mucho de peso cuando estoy muy nerviosa, entonces te digo generalmente si considero que mi en la relación trato de sentirme bien inclusive él era muy delgado y actualmente también ha subido de peso y él lo primero que dice yo pues los dos estamos llenitos, los dos estamos gorditos o sea tranquila, no te desesperes, no te estreses trata de cuidarme bastante fíjate en ese aspecto.

A qué tiempo comenzaste a tener relaciones con él: cuando lo conocí al año, de que empecé andar con él al año.

Empleabas algún tipo de método anticonceptivo o empleas: no empleo ninguno intentamos lo platicamos el tener relaciones y me puse dos veces una inyección que se llama Escor me la receto mi doctor pero en ese momento nunca tuvimos relaciones y dije para que me las vuelvo a poner verdad, entonces ya después este con el tiempo después de un año pues empezamos a tener relaciones pero de hecho no, no me cuido no.

En dónde tenía relaciones antes: generalmente nos vamos a un hotel.

Ahora: ahora pues aquí en la casa, aquí estamos (risa).

Cada cuándo tienes relaciones con él: mira en ocasiones depende porque él cuando trabaja mucho pues bien muy cansado no tenemos relaciones o viceversa pero generalmente son tres o cuatro veces por semana, inclusive si se pueden todos los días verdad todos los días pero si dijéramos más o menos entre cuatro, tres veces por semana o cinco porque como la niña se despierta luego, luego se va a la cama pus ya no puede ser.

Con tu cuerpo cómo te sientes a la hora de tener relaciones: ahora cuando tengo relaciones te digo me siento bien, te digo en ocasiones si me deprimó mucho porque intento bajar de peso y no puedo entonces si me deprime si esta, esta la ropa la vez ahí y dices cómo era posible que antes la talla que era y ahora no me la puedo poner entonces si como que te duele, pero yo trato de cerrar eso digo bueno tengo que lograrlo poco a poquito, poco a poquito.

Haz tenido alguna otra pareja: no.

EMBARAZO

A qué edad saliste embarazada: a los 22 años.

Tu embarazo fue planeado: mmm de cierta manera si y no, el no era porque tenía yo tres meses de casada y si teníamos planes de tener hijos pero más a delante pero pues como todo fallo el calculo (risa) y pus salí embarazada y me dio mucho gusto o sea yo lo recibí con mucho, mucho gusto si, planes de tenerlo en ese momento pues no verdad salió y simplemente lo acepte y lo sigo aceptando y para mi fue dijéramos que una gran bendición porque ella siempre ha estado conmigo, las dos solas siempre juntas y siempre echándole ganas para salir adelante.

Subiste de peso con tu embarazo: no al contrario baje, subí después del embarazo.

Cuánto subiste: como 10 kilos, haz de cuenta que los que no subí en el embarazo los baje en el embarazo y después del embarazo me empezaron a dar pastillas anticonceptivas porque no me quería volver a embarazar entonces inmediatamente de que nació la niña al mes me empezaron a dar pastilla anticonceptivas pero estaba yo en los Estados Unidos y los seis meses que las ocupe, los seis meses que me las cambiaron porque me cayeron de peso muy feo, uno de ellos me subió hasta seis kilos en un mes, otra de ellas me afecto la circulación, otra de ellas la vista por que halla en los Estados Unidos las dosis son muy fuertes porque le empiezan a dar pastillas anticonceptivas desde la primera menstruación, entonces los doctores no calcularon que yo en mi vida había tomado una pastilla anticonceptiva entonces me dieron la misma dosis que era para una muchacha de mi edad pero estando halla siendo que yo no había tomado más que tres meses unas pastillas y ya vez que también aquí también vas y te las van subiendo de hormonas pues tienen un ciclo cuando empiezas tienen cierto grado de hormonas y conforme van pasando el año te las van aumentado obviamente entonces yo jamás había tomado más que tres meses me dieron las anticonceptivas y si subí muchísimo de peso, muchísimo.

Cómo te sentiste al estar embarazada: hay no yo muy bien, muy contenta y muy emocionada.

TRABAJO

Este ahorita cuentas con trabajo: no yo no.

Cuál fue tu último trabajo: mi último trabajo fue hace tres años también en una consultoría.

De qué trabajabas: de capturista y encuestadora.

Cuánto tiempo tenías trabajando ahí: tenía varias empresas a las cual trabajaba porque es por proyectos entonces gracias a Dios empecé trabajando en una que se llama Gaos de ahí me recomendaron a una que se llama Yecsia, luego regresamos a Gaos y luego estuve trabajando para el polí bueno también es una consultoría pero se trata de las fotografías digitalizadas como si fueran tarjetas de crédito de esa dura entonces obviamente he estado en varias consultorías y hay otra que se llama Consultoría Internacional y ahí también he estado haz de cuenta que a las tres consultorías siempre les he trabajado y inclusive hasta después que falleció mi mamá y a la fecha de repente me buscan pero obviamente pues por la niña no, no he podido trabajar.

Qué medio de transporte empleabas para llegar ahí: generalmente era el metro y los camiones.

Cuánto tiempo te tardabas: hay a veces hacia hasta dos horas porque en una trabajaba en el metro cerca del metro Chilpancingo y otra trabajaba ahí pro viveros y la otra consultoría era hasta como se llama Barranca del Muerto entonces si era bastante largo el trayecto generalmente de hora y media o dos.

Qué emociones experimentabas con respecto a tu trabajo: no a mi me encanta el trabajo soy una persona que, que le gusta trabajar, me sentía despejada este emociones, este si me siempre me ha gustado bueno el trabajo que desempeñaba me gustaba mucho y lo disfrutaba mucho.

Qué horarios tenía para trabajar: entraba a las siete de la mañana y salía a las tres y de las tres a las nueve de la noche o diez.

Cómo era la relación con tus compañeros de trabajo: igual es hostil, en el grupo en mi grupo de personas con los que generalmente me relaciono es muy pequeño, no me relaciono con toda la gente, es muy pequeño o sea mi círculo tanto en trabajo como socialmente es muy pequeño a lo mucho cinco, seis personas de 35 o 40 personas con las que he trabajado.

Cómo expresabas tus emociones y sentimientos con tus compañeros de trabajo: este te digo igual cuando estoy enojada te digo es se me nota mucho, la gente que realmente me, me ha llegado

a conocer con los ojos simplemente hay te vez, te sientes mal no como crees, me rió mucho, soy muy contenta aunque me este llevando pifas en el trabajo trato de no expresar lo que siento calladita y así pero cuando estoy enojada si (risa) si el enojo siempre ha sido el primero que se me que doy a notar si estoy molesta.

Cómo era la relación con tu jefe o tu jefa: bastante buena, buena hasta la fecha me llevo bien con ella.

Cómo expresabas tus emociones y sentimientos con ellos: te digo igual de la misma manera si estoy molesta lo expreso si no digo soy una persona dijéramos alegre hasta cierto punto porque siempre me estoy riendo, cantando generalmente siempre estoy cantando he traigo woodman, traigo los desmans, este cantando echando relajo, soy muy relajienta, hecho mucho relajo con mi grupo de amigos dijéramos soy muy relajienta pero nada más con ellos, no permito que nadie más entre a mi núcleo.

Qué proyecto de vida tienes: que proyecto de vida mira quiero y deseo seguir estudiando mi esposo esta empezando a trabajar por su cuenta entonces los planes es que yo termine mi maestría en ingles y seguir trabajando, yo quiero seguir trabajando y siempre he dicho yo me siento incompleta del lado profesional y deseo concluirlo que yo considero, para mi, para mi es una parte importante de lo que eres y si te sientes incompleta pues te falta algo y hay que hacerlo porque si no te quedas con, con eso ahorcado digo ahorita por el momento esperar, esperar el momento justo ya que en el momento que se pueda adelante.

Qué expectativas de la vida tienes: que expectativas de mi vida tengo que mmm me gusta ser sincera y ser sincera con los demás te digo quiero llegar a terminar mi maestría echarle muchas ganas, trabajarla obviamente y en ocasiones en el aspecto laboral pues mis expectativas de vida no pues es llegar me gusta enseñar, desde muy chica siempre quise ser maestra por alguna razón o por otra equivoque la carrera estudie secretariado, de ese lado quiero terminar mi maestría y pues echarle ganas, como maestra me gusta enseñar, es algo que me llama mucho la atención y me agrada referente a mi vida personal pues tener un hijo más, tener mi propia casa porque esta casa es de mi papá, de mis papás, mmm casarme nuevamente no es algo que este muy dentro de mis planes dijéramos que quede bastante lastimada y para confiar si, si me ha costado un poco de trabajo, mis expectativas de vida es echarle muchas ganas a la vida y salir adelante con mis problemas porque desgraciadamente cuando llevas una infancia con tantas represiones, este humillaciones o sobajaciones tratas de sacarlos de salir adelante y que no te pase lo mismo no o sea que no cometes el mismo error es un patrón de vida, hay la puerta es que hace aire, un patrón de vida y tratar de mejorarlo me gusta hablar lo que siento con la gente que quiero soy muy expresiva me gusta decirles me gusta esto no me gusta platicar lo que me pasaba de niña o lo que yo tenía porque siento que de esa menara libero muchas cargas, libero muchas emociones, muchas tristezas a pesar de todos los problemas que yo tenía mi mundo era mi casa, mi cuarto, yo y nadie más entraba en mi mundo, mi papá probablemente ni mamá no, mi mundo era mío y en mi mundo yo podía tener que la súper héroe, la súper chica yo todo pero yo nada más entonces mis expectativas de vida pues es vivir, echarle muchas ganas llegar a una vida seguir dijéramos al lado de la persona que quiero, que amo junto con mi hija y mis otros hijos si Dios me da más hijos pus que bueno y echarle muchas ganas a la vida te digo a pesar de que tienes tropezones te caes saberte levantar y echarle muchas ganar a lo que haces.

Qué necesitas para vivir: que necesito para vivir a mira yo lo principal que necesito es alguien que este a mi lado conmigo en las buenas y en las malas así como yo doy cariño me gusta que me lo den, mmm que necesito si simplemente que estén conmigo en las buenas y en la malas, momentos de amor, momentos malos, pelear, triunfar si tu quieres pero estar con la persona y con las personas a las que quieres para mi es muy importante tener al lado a las personas que quiero y que me quieren, para mi eso es lo más importante.

ESTUDIOS

Nivel de estudios: estudie hasta carrera comercial.

A qué kinder acudiste: ha se llama Juan Manuel Izcabanceca.

Cómo fue tu desempeño: creo que bueno, bueno siempre tuve buenas calificaciones, fui una niña que todo mundo, no he tenido necesidad de meterme a estudiar un libro con darle una leída o estar atenta en clase se me fácil en ese aspecto.

Cómo te llevabas con tus compañeros en el kinder: hijole casi no tenía amigos, te digo soy muy reservada, muy selecto el tipo de personas no, no con cualquiera muy retraída, o sea no retraída, muy aislada de muchas, de los demás niños si.

Pero si te relacionabas con ellos: en el salón de clases generalmente.

Algún amiguita o amiguito: no fíjate (risa) no es lo que te digo ahí era o sea siempre he estado, mi mundo es mío y mío y punto este cotorrear, jugar un rato dijéramos con un grupo de amiguitos pero hasta ahí o sea hay no que mi amiguita fulana no, sinceramente no.

Cómo expresabas tus sentimientos con tus compañeros: mmm generalmente no expresaba era una muchacha que era difícil que expresara si estaba triste, alegre o contenta no en el salón de clases con la gente que conozco, pero no socializo o no me llevo bien, no tengo cierta relación afectiva, callada si estaba enojada, enojada pero nadie más se daba cuenta.

La relación con tus maestros: con los maestros no hasta la primaria buena, ya en la secundaria te digo empecé la chica rebelde entonces si con algunos maestros tuve muchos problemas por lo exactamente por mi rebeldía ya que no me gustaba que me llamaran la atención o que me gritaran y si les contestaba bueno pus no me dejo ni que me griten en mi casa era mentira por que en mi casa todos los días me gritaban verdad pero no me gustaba que nadie más lo hiciera yo decía con que me griten en mi casa es más que suficiente.

En el kinder con tus maestros: en el kinder buena yo considero que buena.

Tenías algún apodo en el kinder: no.

La primaria a qué escuela acudiste: acudí a dos a la Fray Mechor de Talamantes hay si me pusieron apodos para que veas, me pusieron cuatro ojos, use lentes desde los ocho años, este y después fui aquí al Instituto José Vasconcelos y un apodo no ahí fíjate que no, no, en la secundaria si, en la secundaria este me pusieron la cheto pero hasta ahí.

Cómo fue tu desempeño en la primaria: bueno de hecho, bueno fui una niña que siempre tuve un buen desempeño, me llevaba bien, ahí si me llevaba bien con mis maestros tanto con o sea mi maestro y el director de hecho me conocía muy bien el director.

Cómo expresabas tus emociones con tus compañeros: también ahí si tenía un grupo muy reducido de amistades, éramos seis que siempre andábamos juntos pero también cuando estaba yo molesta lo hacía notar cuando no estaba riendo, jugando, saltando, brincando este realmente te digo cantando.

Tu relación con tus maestros cómo era en la primaria: te digo que buena de hecho me llevaba bien con mis maestros.

El apodo que te dijeron la cheto: si pero ese ya fue en la secundaria.

Y en la primaria: no en la primaria no.

Dijiste cuatro ojos no: en la primaria cuatro ojos pero eso fue en la primera primaria que tuve.

Y ahí cómo te hacía sentir ese apodo: al principio me hacía sentir mal, yo no quería usar los lentes decía no, no, no yo no quiero usar los lentes, no me los llevo y no los usaba pero ya después te acostumbrabas a los lentes y lo que te digan cuatro ojos, lámparas y no tan mal porque te digo no soy muy sociable entonces me dijeran no me dijeran ni caso les hacía.

Reprobaste alguna materia en la primaria: no.

O el año escolar: no.

Por qué se debió tu cambio de escuela: porque nos cambiamos de casa por eso fue el cambio de escuela.

En la secundaria a qué escuela acudiste: se llamaba Max Plan 146 ahí para que veas si me fue en feria y vi mi suerte en, me pusieron el apodo, me escondían mis cosas, obviamente no socializaba mi papá no me dejaba hacer tareas en equipo, obviamente las hacía yo sola, me bajaban puntos porque no la hacía en equipo este tenía muchos problemas dentro del salón de clase, no tenía

muchos amigos, no tenía amigas sinceramente más que una que se llama Sandra Hernández era con la única que yo decía me llevaba yo bien tanto la tenía yo en el taller como en el salón de clases, deshicieron mi grupo y armaron, este nos ubicaron en otro grupo y si fue devastador para mi, de por si para mi es difícil relacionarme y luego que te cambien de un grupo todavía es más porque obviamente no te aceptan los otros grupos, tienes problemas en ese tiempo pues mi mamá luego si nos golpeaba muy feo yo llegaba luego morada de la cara y pues eran las burlas, este luego no podía hacer todos vivían cercas y yo era de las que más lejos vivía entonces mi papá no me dejaba, oye papá que hay una fiesta no pues no, no vas entonces luego decían ya ni le digan porque ella nunca va, ni la invitan o sea para que va o sea y eran insultos de mis compañeros, me la vi bastante difícil empecé a bajar mis calificaciones de una niña que siempre llevaba nueve, diez, seis, cinco, cuatro o sea se vio reflejada muchas de mis conductas en mis calificaciones, tuve muchos problemas con mis compañeros de salón de clase, me sentía rechazada a parte de las burlas que me hacía horribles pues si o sea para mi era feo que, que el apodo que me escondieran las cosas que me hicieran a un lado primero que no que es tarea en equipo no te toca con fulanica no, yo no la hago con ella es que ella nunca, yo tenía que hacer mis cosas individualmente, yo a veces el trabajo de equipo lo tenía que hacer yo solita y lo que me daba coraje de varios de mis compañeros que me decía ella ya hizo la tarea, qué hizo, que hizo que nos la pase, pues obviamente tratas de llevar la fiesta en paz pues órale ahí esta la tarea no órale va pero si, si me fue bastante difícil.

Con tus maestros cómo te llevabas: te digo con el de ingles, con el de historia, el de matemáticas no me llevaba bien, con el de historia era inclusive ponerme al frente y contéstame por que para esto luego yo hacía mis tareas como Dios me diera entender porque llegábamos aquí en tu casa y este o sea era hacer el quehacer mi mamá no hacía nada más que la comida entonces era llegar hacer quehacer, lavar baño, escombrar, tender camas, todo el quehacer y el poco ratito que teníamos era para hacer tarea entonces había veces que eran diez, once de la noche y tu haciendo tarea sábados y domingos era lavar, planchar, este hacer todo el quehacer de la casa que hiciera falta que era la cocina, que limpiarla a conciencia y lo que nos había faltado entre semana entonces si me costaba un poquito de trabajo, entonces muchas veces no estudiaba o sea como te digo yo nada más agarraba y le daba una leída cinco minutos antes de entrar al examen y vamonos y lo que sacara y con mi maestro de historia tuve muchos problemas, no es que tu copias por que tenía un compañero es que ella me copio y es que ella me copio y como se llevaba bien con él siendo que el que me copiaba pues era el no entonces pues si eran los problemas a ver que le copiaste a Baeza órale al frente y no le contestaba y uno de mis compañeros considero no yo creo que a lo mejor decía pobre chava o algo ya contéstale no seas mala, te vez mal no contestando, no contestaba me quedaba yo callada, no es que el ocho que tienes es de Baeza no alcanzaste a copiarle así como que pus quío volé hacía como que haga lo que quiera, me quiere reprobar hágalo no me interesa yo se que lo estoy pasando y yo se que la calificación que tengo es mía si él dice que no es su problema, hay si ya no me meto entonces era cuestiones así batallas cámpales cuando había exámenes haber pásate ya le seguía para calarme yo considero para ver si había yo estudiado o no porque con ese maestro no escribíamos la pregunta únicamente la respuesta él decía el que estudio, estudio y el que no pues ya se fregó para que hacerse tarugo con un examen una hora si no estudiaste nada más era cuestión de haber quien copias entonces si con el, con el de matemáticas me dio un libretazo no casi me lo acabo porque me voltee y no me toque y a mi no me vuelva a poner un dedo encima, no que obviamente a la dirección y vamonos ya le explicas a la directora y todo ese rollo y pero te reportan, pero si ese tipo de problemas.

Tenías el apodo de chetos dices cómo te hacía sentir: pues mira en un momento me hacía sentir mal pero de repente no los tomaba yo en cuenta obviamente porque yo era bastante hostil, me valían gorro hay esto me fíjate que todavía no estaba yo gordita no era delgada pero no era gorda o sea gorda no o sea gordita no, no.

Reprobaste alguna materia: en la secundaria varias veces la que más me costo trabajo fue matemáticas y la pase hasta después que salí de tercer año.

Fuiste a preparatoria o directo a la comercial: a la comercial junto con la preparatoria.

A qué preparatoria acudiste: se llama Imel de México fue particular.

Cómo fue tu desempeño: ahí ya era más tranquila y ya haz de cuenta que no socializaba de la misma manera pero ya empezaba yo a socializarme un poquito más, pero también ahí fíjate yo decía no me parece esto no me agrada aquello y no lo hago y problemas con el maestro de ingles generalmente (risa), con el maestro de ingles inclusive tuve que estudiar la carrera, porque me decían mis papás tienes que estudiar algo y el primer año de ingles lo reprobé totalmente hice mi extraordinario y saque diez dije bueno ya para que le hago al tarugo, para que me hago mensa yo sola ya estando en el camino pues termínala ahí fue cuando me bajo mi primera menstruación me puse muy mal, ahí fue la primera vez que tuve que repetir el año por lo mismo que tenía las hemorragias tan fuerte falte, faltaba mucho, y muy bien puede haber agarrado y presentado los extraordinarios y sin ningún problema pero yo no quise, como voy a pasar al siguiente año si no se nada entonces decidí repetir el año.

Cómo era tu relación con tus compañeros: como era también como éramos puras mujeres nada más así que amistades tres personas, me llevaba bien con dos de mis maestras hasta ahí.

Cómo expresabas tus emociones y sentimientos: no te digo igual de la misma manera si estoy enojada lo hago ver si estoy contenta te digo generalmente se me nota porque estoy cantando, estoy echando relajo o no.

Cómo era tu relación con tus maestros: mmm con la contabilidad siempre fue mala no, no era una materia que no, no, no supe socializar con la maestra y si teníamos nuestros altercados, ahí de repente con el de ingles pues también porque te digo obviamente el primer año así como que sabes hacer las cosas y no las haces por capricho por decir no quiero y no lo hago al final entiendes que de todos modos lo tienes que hacer.

Algún apodo: no fíjate que no, no ese no tuve ni para bien ni para mal.

A qué escuela preparatoria acudiste: Imel de México.

Cómo fue tu desempeño: yo considero que buena hasta que me peleé con el director (risa) porque el director quería que cuando nos graduáramos le compráramos la charola, el anillo, este el encapsulado y el vestido a su esposa en ese tiempo mi papá padecía de presiones económicas entonces yo dije no, yo no voy a la graduación para que usar el vestido mío, más todos los encargos y muchas cosas entonces yo le dije que no que cuando nos entregaba los papeles y él nos hizo el comentario de que si no íbamos a la graduación no había papeles hasta septiembre o sea por que o sea si no teníamos dinero porque a fuerzas además nada más es de que para mi, es para mi mamá para mi hermana y para mi papá entonces me peleé muy fuerte con el maestro, con el director y sopas vas para afuera y termine la carrera en un instituto que se llama Instituto Monte de Oca y ahí fue donde se quedo inconclusa mi prepara ya no la retome.

Cómo te llevabas con tus compañeros: te digo, mi grupo de personas es muy pequeñito entonces con ella me llevaba bien.

Como expresabas tus emociones y sentimientos: te digo igual de la misma manera cuando estoy enojada, enojada, cuando estoy contenta, contenta.

Cómo era la relación con tus maestros: con mis maestros como te comentaba hace ratito con la de contabilidad si bastante hostil, con los demás pus bastante bien, con los de ingles a veces bien y a veces mal pero con los demás bastante bien.

Algún apodo en la escuela: no.

Reprobaste alguna materia, año: te digo en la carrera si tuve que repetir año precisamente por lo mismo de mis ciclos menstruales que me puse muy mala decidí repetir el año, me gusta hacer las cosas bien o mejor no las hago en ese caso dije no voy ha saber nada no tiene caso.

Otros estudios: de ingles solamente.

Cuánto tiempo tienes estudiando ingles: estudiando ingles fácil, fácil tengo como seis años.

Tu desempeño: bueno, bastante bueno considero que bastante bueno casi siempre ha sido favorecido.

Cómo te relacionabas con tus compañeros: te digo igual muy seleccionado el grupo de personas con las que me relaciono es muy poco.

Con tus profesores: también bien todo bastante bien.

Algún apodo: no, no.

VIVIENDA

Eres originaria del Distrito Federal: si.

Tus papás: también.

La casa donde vives es propia o rentada: propia.

Me puedes describir tu casa: mmm son actualmente son una, dos, tres, cuatro cuartos, uno bastante grande, sala comedor, cocina, dos, tres baños, son tres baños, dos con regadera y un medio baño, un pequeño jardín y el estacionamiento.

De qué materiales esta hecha: de tabique rojo me parece si de tabique.

De qué color esta pintada por dentro y por fuera: por fuera blanca con color ladrillo y por dentro es blanca también toda blanca excepto los cuartos donde nos dormimos, el de mi papá es blanco, el mío es lila, el de mi hermana es color salmón y el de la niña ahorita esta blanco como esta casi recién construido esta blanco.

Cuántas ventanas tienes: hijole son muchas, son cuatro, son dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, nueve.

Cuántos focos tienes: también son muchos en el cuarto de papá son dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, diez, como once, doce focos.

Cuántos metros cuadrados son: hay hijole eso si no se no tengo la menor idea.

La distribución de tu casa: al frente este la sala y un baño, el baño chico, luego están las escaleras, hacía atrás tenemos aquí el comedor y a un lateral la cocina y un cuarto que es como biblioteca al fondo, arriba subiendo las escaleras encuentras el baño, a la derecha el cuarto de mi papá a la izquierda esta mi cuarto y siguiendo sobre la izquierda está el cuarto de mi hermana y al fondo esta el de la niña y junto con el de la niña lateralmente hacía la izquierda esta otro baño completo.

Con qué servicios cuentas: mmm agua, luz, gas, teléfono.

Me puedes decir todos los muebles y aparatos electrodomésticos que tienes: muebles y aparatos elec de la cocina.

De todo: mira hay una, dos, tres televisiones, mmm que más hay una, dos videos, dos DVD mmm dos estéreos, dos grabadoras, en la cocina esta el horno de microondas, el refrigerador, la estufa, la lavadora no lavadoras no.

Aquí y halla: a quieres que te diga los muebles en si hay camas y todo son una, son dos, tres, cuatro, cinco camas, este dos closet un ropero, ahora si que en la sala pus la sala, ya los eléctricos ya te dije, ya en el comedor pus esta comedor con seis sillas y más aparte otras más, un aparador, varios jugueteros en esta casa se acostumbra nos gusta mucho la porcelana, una pequeña cantina si en la cocina los muebles de cocina normal.

Cuentas con patio: si.

Cuánto tiempo tienes de vivir aquí: 22 años.

Qué lugar ocupas de la casa para dormir: que lugar ocupo hay es el de en medio, es el cuarto de en medio.

Cuántas horas duermes al día: depende ahora si que depende generalmente tengo que dormir las ocho horas porque si no me duele la cabeza soy muy dormilona.

Tienes o llegas a sufrir de insomnio: si a eso de las 3, 4 de la mañana.

En qué estas pensando: no haz de cuenta que me agarro me levanto, me paro oro y bueno rezo un poco y ya me duermo y pus te vuelves a dormir.

En qué lugar de tu casa pasas más tiempo: hay en la cocina, que horror últimamente la cocina es mi vida, de la cocina a la sala porque tengo que guisar, tengo que hacer de almorzar, tengo que hacer de merendar hago mi quehacer y ya en la tarde me pongo a bordar o deshilar o hacer cualquier cosa.

ENFERMEDAD

Cómo te sentía antes de que no tuvieras sobrepeso: como me sentía, me sentía bastante bien, te digo hasta cierto tiempo sobrepeso actual es ahora después de que nació la niña no si me sentía mal, pero pus después ya los empecé a bajar y ya te sientes contenta, feliz, nunca he sido una persona de talla 28, 27, 23 no generalmente éramos una talla, siempre hemos sido talla 32, 34 o sea hay se va ni flaca ni gorda termino 36 cuando era talla 36 decía no tengo unos kilillos de más pero no nunca me, me intereso decía yo podía bajarlos no tener no, ahora que tengo este sobrepeso si te sientes mal, te al ver tu ropa dices chin este no me la puedo poner o no tengo que ponerme pues que no dices a mi me gusta vestirme bien y no me puedo vestir, aparte encuentras ropa en mi caso que, que lo que tengo más es busto, me cuesta mucho trabajo encontrar ropa para mi pantalones donde quiera encuentro dijéramos que de pantalones soy 36 ahí donde me vez con los kilos que me vez soy talla 36 de pantalón he en el busto me cuesta mucho trabajo porque soy talla 38 copa doble b y de la espalda casi mido la misma espalda que tiene o mi papá o mi marido entonces obviamente no encuentro blusas por que bien muy estrechas y me tengo que vestir a veces compro, por ejemplo, compro la talla 40, 42 y dices no así como las abuelitas y no me gusta entonces ese es mi problema, ese es mi coraje por decirlo así dijéramos que los kilos que tengo de más donde te gusta que los tenga acomodados entre pompa, pierna y busto dijéramos es donde más acumulo dijéramos la grasa en si del busto siempre he sido bustona desde que nació la niña y si bajo de peso no se me nota por el busto o sea haz de cuenta que obviamente me sigo que seguir poniendo la talla grande porque no me quedan del busto entonces ese es mi coraje dijéramos el no estar delgada pero en si mi problema es mi espalda y el busto entonces dices bueno por un lado bueno pues ya ni como, ni como lo vas a solucionar no, anteriormente la que me cosía la ropa pues era mi mamá entonces de alguna manera me sentía aliviada porque me hacía la ropa que a mi me gustaba, te digo el pantalón como quiera que sea me los pongo no pero si la parte de arriba ese es mi frustración y mi coraje dijéramos pues, nada más deja te prendo la luz ya se obscureció.

Desde qué edad comenzaste a subir de peso: a que edad no cuando empecé con mis menstruaciones digo que es a partir de mi menstruación subí de peso, te digo lo he bajado con mi embarazo no quede súper flaca ahí llegue hacer hasta talla 30 fíjate después de que me alivie de la niña y, así suena mi ventilador este deja te lo apago, mi sobrepeso después de que nació la niña ahora después que falleció mi mamá o sea he sufrido de sobrepeso ahora pero nada más.

Cómo te sentiste al comenzar a tener sobrepeso: primero no lo notas fíjate, primero no lo notas, nosotros somos de piernas muy anchas entonces generalmente ocupamos pantalones que se estiran entonces obviamente te vas a moldando y te vas, te amoldas a tu ropa, se va amoldando a ti y no lo sientes yo, por ejemplo, en mi caso no sientes hacía que sea el sobrepeso no huta hombre no, mmm ya lo notas cuando te vas a poner algo que dejaste de ponerte y ya no te queda es ahí donde dices chin o sea no tengo vergüenza o que paso, mi frustración en parte mi del sobrepeso es no poderlo bajar y me da mucho coraje y me enoja porque digo no como, no como de más, no, no soy de las personas que se atasque de comida o que coma entre comidas en exceso si te digo pues me llevo a comer pus un chocolate, me llevo a comer de lo que guise me echo un taco pero hasta ahí yo veo que hay personas que le entran rico y sabroso entre comidas o que comen mucha comida chatarra digo yo no, mi frustración en parte mía ese es mi coraje no poder bajar cuando no lo como, dijéramos no si comiera no uy los kilos, estuviera come y come y todo dijéramos no estas porque le echas, le empacas chido no, no me gusta comer así, así grandes fritangas cuando esta mi esposo Sábado y Domingo bueno pues nos vamos al tianguis dijéramos que de comerse dos, tres quesadillas yo me como una de comerse cinco, diez tacos, yo con trabajos y con uno y eso porque lo partí a la mitad y más o menos me lo puedo comer, cuando como en exceso me duele la boca del estómago y corréele al baño, es corréele a vomitarlo porque ya siento que el estómago se me revienta entonces dijéramos que mi coraje en parte de mi gordura es porque no la puedo bajar, no lo encuentro la solución, te digo mira he probado doctores, dietéticos, este he probado cosas naturistas de repente los bajo, así como los baje estoy bien estable un tiempo y empiezo con mis nervios y vas para arriba entonces ese es mi coraje.

Qué bueno dices que haz acudido a médicos y todo eso, qué métodos te daban: mira me han dado diuréticos, me han dado pastillitas, me han dado una alimentación balanceada pus comes tantos gramos de esto, tantos gramos de carne, tantos gramos de arroz, este te quitan las harinas, te quitan los cereales, te quitan todo ese tipo de cosas, bueno vamos a comer verduras hervidas, este todo ese tipo inclusive he llegado a comer la sopa de col que es muy buena para los que están malos del corazón, que es libre en grasas totalmente de esa que puedes comer lo que quieras he logrado bajar pero así como los bajas vas para arriba, te digo he probado cosas naturistas generalmente me dicen no es que tu estómago esta mal soy una persona que come mucho pan, que como fibras y si no las puedo consumir en comérmelas me compro que las pastillas, generalmente todo es naturista me compro que este las pastillas de ajo, las de nopal, este la el germen de trigo, procuro comer yogures naturales o sea inclusive hasta eso me cuido en el estómago porque cuando estaba yo más jovencita por lo mismo de que me estreso tanto me dio este como se llama ulcera, gastritis entonces obviamente no puedes comer muchas cosas padeces de cosas por lo nervios entonces hay no que estas mal del estómago porque no comes, a no estas viendo un régimen alimenticio y ni así lo puedes bajar entonces te desesperas dices si vamos a la goma si voy estar desesperando porque me mandan veinte mil cosas y no los logro bajar así me quedo, así estoy bien porque te frustras más.

Cómo consideras el estar con sobrepeso: como considero te afecta emocionalmente, te afecta a nivel socializarse porque quieres verte bien y no puedes, quieres verte mejor y al contrario te sientes o sea de repente te paras al espejo y dices hay me veo bien, me siento bien pero si vas con una persona que esta delgada te sientes mal y es cuando dices no me veo tres veces el tamaño que te vez porque si pasa te sientes muy bien cuando estas con personas que igual y no están delgadas pero pus hay se van y te sientes tranquila y estas tranquila pero cuando estas con una persona que es mucho más delgada que tú y te voltean a ver y hijole esta tiene cincuenta y dos mil kilos antes si te sientes mal y creo que es cuando te sientes más gorda a pesar igual y no estas tanto pero todavía te vez más de lo que en realidad estas y se siente horrible o sea te sientes así como que chiquitita, chiquitita y quisieras desaparecerte del mapa y te quedas callada no hablas y nada más esta viendo como se ve ella y como te ves tú, te afecta en ese tipo de cosas, bueno yo lo veo así verdad.

Qué complexión tiene tu familia: la de mi papá es robusta es grandota, la de mi mamá también, en la familia de mi mamá su papá era muy chaparrito pero su mamá es alta y este y también tiene unas señoras pompas y ellas son fíjate la familia de mi mamá es muy menudita de la parte de arriba pero tienen unas señoras caderas que para que te cuento no, la familia de mi papá es muy tosca, muy ancha todos son grandotes y toscos.

Familiares que tenga sobrepeso u obesidad: si mi mamá lo tenía, mi papá en un tiempo, mi abuelita también por parte de mi mamá, por parte de mi papá no tanto, por parte de mi papá no son obesos son grandotes, son anchos, son toscos esta ahí así esta la familia de mi papá no muy obesa ahorita le echamos a ver cuanto tienen.

Qué enfermedades se encuentran en tu familia: diabetes, toda la familia de mi papá excepto dos hermanos son diabéticos.

Cuántos son: son eran diez hermanos, son nueve quitamos dos son siete con diabetes.

De parte de tu mamá: no pues lo único que tienen son después de, de los 30 los 40 engordan mucho pero así una enfermedad crónica o algo no.

Cuánto tiempo tienes estando con sobrepeso: cuanto tiempo tengo estando con este sobrepeso fácil tres años, lo que tiene mi mamá de fallecida, tres años después de la muerte de mi mamá dijéramos que de los 23 después de que nació Mela otros tres años más o menos, con un sobrepeso fuerte pues ponte seis años, tres años antes de que falleció mi mamá, Mela nació en el 95, supongamos que 96, 97 y 98 con un sobrepeso bastante fuerte como el de ahorita probablemente y después de la muerte de mi mamá este los tres años que llevo, lleva mi mamá de fallecida subí vas para arriba.

Cuánto subes regularmente de peso: cuanto subo generalmente soy estable pero cuando se me dispara el subir de peso con los nervios hasta tres, cuatro kilos.

En cuánto tiempo: en cuestión de un mes.

En qué momento del día te da más hambre: en la mañana parándome tempranito eso si tengo que echarle algo al estómago porque si no te juro que me duele.

Qué estas haciendo: en donde.

Cuándo te da más hambre: que hago pus me vengo levantando, generalmente me levanto y corréele a ver que te comes, parándome yo considero no lo se que no ceno en la noche entonces obviamente en la mañana es el estómago pide que comer.

Qué es lo que comes cuando te da mucha hambre: cuando me da mucha hambre lo que tengo si tengo caliente el guisado lo que tenga, lo que tenga, si no un sándwich, este una tortilla me caliente, si tengo te digo cornflakes, unas galletas, un vaso de leche, café lo que este a la mano y al alcance eso es lo que me como primero.

Cuánto te comes: generalmente poco es un taco, si pongo el taco, el taquito con la tortilla es uno, por que si no le doy una cucharada al arroz o al guisado, lo que tenga caliente y si no pues las galletas ponte seis, u ocho galletas para que veas soy muy galletera.

Cuándo te das cuenta de que ya subiste mucho de peso: mmm en los pantalones y en la cara.

Cómo ve tu familia que tu tengas sobrepeso: mmm en si mi familia no lo toman no, no, nos dicen nada porque exactamente venimos de mi mamá era demasiado gordita, muy chaparrita y muy gordita entonces no o sea no, mi pareja en algún momento sabes que ya subiste de peso hay que ver como bajarte porque muchas veces no es al menos lo consideramos nosotros que no es por lo que coma porque obviamente te digo son los tres platos de la vajilla el de en medio dijéramos donde sirves el postre no el chiquitito de la taza del café pero si el otro y es una cucharada de arroz, una cucharada de comida muchas veces no como tortilla, el bolillo si me llego a comer uno y medio pero la tortilla te digo no es muy de mi agrado, si en la mañana pus le prepare tacos desayunas tacos a mi marido porque él si come mucha tortilla, le gusta hacer hora si que taco de guisado taco placer como le dicen ellos este me como uno pero, prefiero servirme poquito todo en el plato y con una tortilla que a comérmela.

Cómo vives el estar godita: como vives si estas en tu casa te sientes bastante bien pero si estas halla afuera como te comentaba hace rato y te estas al lado de una persona más delgada que tu no pus si se siente fatal verdad pero si estas en tu casa y convives con la gente que siempre convives y si no tienes ningún problema con ellos te sientes protegida, te sientes acogida, viceversa si estas afuera te sientes así como que si no me quiero ni ver por ningún espejo que paso pero así es como me siento.

Cuándo te empezó a preocupar tu peso: siempre me ha preocupado el peso te digo siempre es algo constante que te preocupa pero al menos yo en mi caso lo veo así es que hago veinte mil cosas por bajar de peso y no, no lo logro o sea y me desespero entonces procuro tranquilizarme estar tranquila conmigo misma por que nada me sirve que me enoje y me estrese más si voy a subir más de lo que ya tengo no.

Qué tipo de apoyo haz recibido por parte de tu familia para tu sobrepeso: que sentimiento mi papá se preocupa bastante por que dice que no como y subo de peso algo esta pasando no, mi pareja pues en cierto modo me dice que me tranquilice primero porque él a padecido conmigo muchas situaciones de mi separación hasta la fecha, él ha visto de que bajo de peso los bajo, de que subo no hay poder máximo que me detenga para reducirlos y es ahí la manera frustrante pero para mi porque ahí tengo mi ropa y el no podérmela poner me, me pesa.

Tu crees que tu sobrepeso afecta a tu familia: mmm a la familia en general no tengo porque venimos de una familia que ha padecido el sobrepeso siempre entonces no es, no es punto de discusión, es punto de referencia mío pero no de discusión dentro de mi familia.

Cómo veías tu cuerpo antes de que no estuvieras gordita: hay como lo veía dijéramos que no me gusta tener tanto busto pero dijéramos que no le tomaba el aprecio de voy estar esbelta o de estar muy bueno no estaba o sea no es algo que me afecte pues o sea así a siempre vista el verme el espejo no.

Ahora cómo vez tu cuerpo: hay me lo veo así gordito, gorditos (risa), más bien dicho siento que tengo unos brazotes, este me siento mal sinceramente el ver tu cuerpo así como que dices antes no

tenía todo eso y ahora tenerlo y antes hacía veinte mil intentos y digo todos eran intentos porque te frustras no porque en cierto modo no quieras, tratas de hacer lo mejor posible pero al ver que no resulta un mes, tres meses y no vez avances te desesperas y sufres más tú al no poderlos bajar entonces dices hasta aquí di no lo vuelvo o sea ya no lo intentas porque es más frustrante para ti intentarlo y pasar meses esforzándote y no, no lograrlo y dices te deprime más entonces hay.

Cómo sientes que la gente te ve: mmm como pues de repente yo digo por lo mismo de que estoy alta trato de arreglarme y de fajar para que no se noten las lonjas, las lonjitas halla a los lados, hay el jamón que cuelgue no me gusta nunca me ha gustado (risa) entonces procuro fajarme entonces dijéramos que me veo tosca, me veo grandote pero igual y nadie se da cuenta que tan grande es mi gordura más que yo cuando me veo en el espejo verdad así que con esos me quedo (risa).

Tu si te ves en el espejo cómo te vez: hay pues mira yo de repente me veo así muy gordita de repente no me veo tanto porque me quiero mucho yo creo (risa) de repente pues si digo hay no ya estoy muy gorda y ahora que voy hacer pero de repente procuro no verme al espejo de la cabeza, de la cabeza para arriba procuro evitar el espejo de la cabeza para abajo la verdad así como que te digo procuro estar fajada, procuro este no me gusta a pesar de que estoy gordita no me gusta procuro siempre tener mis fajas precisamente por lo mismo digo ya estoy gordita y luego le echas el jamón a los lados no me gusta.

Para ti qué es el cuerpo: para mí qué es el cuerpo es el lugar donde vives, es, es todo lo que tienes y si no lo cuidas pues no vas a llegar muy lejos verdad pero dijéramos bueno yo me he puesto analizar muchas veces en mí, en mi persona como persona digo no como, no hago esto, no hago aquello, este no me sobrepaso en la comida pero también dicen que el no comer te hace daño creo que te engorda más el no comer que el comer de más dijéramos que en mi caso probablemente sea eso más aparte mis problemas hormonales haz de cuenta que trato de verle el lado positivo a lo que tengo porque dijéramos hay gorditos que porque comen en el caso de mi hermana, mi hermana come mucha azúcar, dices bueno ahí esta un motivo ella si le empaca rico y come muy rico y yo los veo que comen así sabroso yo quisiera comer igual que ellos pero te digo no puedo porque luego, luego el estómago me duele entonces te digo son muchos pros y muchas contras entonces trato así como que de auto analizarme, tranquilizar.

Para qué te sirve tu cuerpo: para qué me sirve hay para estar bien conmigo misma, para estar bien yo creo que mi cuerpo me sirve para hacer todo lo que hago y si no lo cuidamos a donde vamos ir a dar o sea imagínate a pesar de mi gordura, a pesar de todo trato de cuidarme mucho imagínate si no cuidara lo que como hasta cierto punto no dijéramos al cien por ciento pero trato de comer lo mejor posible entonces yo misma digo si no lo cuido a donde voy ir a dar quiero tener más hijos, vengo de una familia diabética entonces pues no puedo rebasar muchos límites entonces trato de hasta donde me es posible hay momentos que ahorita un poquito de crisis familia y te queda para los fríjoles y el arroz y pues ni modo eso es para lo que te alcanza y es lo que te comes te haga daño o te haga bien, te haga mal subas o bajas este el fríjol, la tortilla y el arroz ni modo es para lo que te alcanza no y eso es lo que te comes y en ese momento no te puedes poner a ver este en pues voy a engordar o sea en ese momento es para lo que te alcanza y para lo que tienes o le entras o te quedas así no.

Complicaciones qué haz tenido sobrepeso: complicaciones hay se me adormecen mucho los brazos, las piernas actualmente nada más.

Alguna otra enfermedad qué padezcas: no nada más lo normal.

La de los nervios cuál es: mira la de los nervios tengo en cierto momento se me llegan atrofiar los músculos por lo aprensiva que soy este se me endurece el músculo de la parte del corazón y me duele obviamente te cuesta trabajo tanto la circulación como el respirar porque se endurece haz de cuenta como que tu corazón tiene envuelto varios este músculos cuando yo soy muy aprensiva, muy nerviosa automáticamente ese nervio se endurece entonces te duele, te duele bastante, pero en sí nada más.

Haz empleado medicamentos para combatir la obesidad: la obesidad no en si medicamento dijéramos el normal que te tomas un té, el medicamento que te da el doctor cuando vas te dan unas pastillitas como se llamen sinceramente no las recuerdo este ese tipo de medicamentos.

Haz empleado tratamientos alternativos: de medicina dijéramos acupuntura ocupe en un tiempo cuando empecé a subir cuando te digo cuando empecé a menstruar mi mamá nos llevo a la acupuntura bajamos de peso, pero hay no duele mucho, hay no a mi me duele muchos la agujas y sobre todo las que te ponen aquí vamos a carajo no lo vuelvo hacer procuro tomarme los té te digo generalmente te digo todo es naturista como que será el nopal, la fibra del nopal, la fibra, la cáscara de manzana, el ojo o sea ese tipo de cosas que te ayudan a la circulación y a la digestión si de por si tengo problemas con la digestión con la carne procuro mantenerla más o menos al margen.

Haz acudido a tratamiento psicológico: no.

Cada cuánto te pesas: casi nunca es algo que no procuro hacer es muy difícil que me pese.

Cómo te sientes al tener sobrepeso: te digo en ocasiones te sientes si estar en tu casa te sientes bien no te sientes agredida por la demás gente que voltea a verte te sientes acogida al menos en mi caso cuando estoy fuera si me siento como que me quiero poner mis cosas, me quiero ver bien no puedo o sea ese tipo de situaciones.

Qué crees que causa la obesidad: yo creo que hay muchos tipos de obesidad hay quienes que por comer, yo creo y considero bueno con mi doctor de cabecera pus platicamos y todo y él dice que la causa de mi obesidad pues es de ánimo, que ahora que falleció mi mamá pues de pena dijéramos algo así, este del embarazo fue por este las pastillas y en otras personas es porque desde muy chiquitos pues comen mucho o el tipo de alimentación que llevan no es la más sana o no es la más adecuado te digo en si, en si en mi caso la gordura que yo tengo te digo el coraje es el que más me da es porque no es que coma mucho o sea la gente se asombra es que oyes no comes o sea porque estar gordita es que no comes dijéramos que es mi mayor frustración de mi parte.

Cuáles crees qué son las complicaciones de la obesidad: las complicaciones de la obesidad mira es la el asociarte con la demás gente, el sentirte bien contigo misma o el sentirte satisfecha con lo que haces, yo considero que tu apariencia hasta cierto punto cuando trabajas, cuando estas laborando o cuando te socializas con la demás gente es importante por tu apariencia por lo que te ves entonces yo considero que ahí es donde viene lo difícil no como persona gordita que somos es ahí cuando viene lo difícil, lo pesado para ti como ser humano que estar gordito yo siento que ahí es donde te acabas no porque ves a la demás gente y te comparas como que se te baja tu autoestima, ya no te valoras de la misma manera entonces yo considero que si, si afecta bastante.

Qué enfermedades crees que causa la obesidad: la obesidad hay mira lo padecemos con mi mamá pues la hipertensión, los cambios de ánimos, enfermedades circulatorias, respiratorios, este cardiovasculares, infarto mi mamá murió de un infarto, un cólope cardíaco como lo llaman ellos un paro fulmínate que te dispara la presión, viene la presión por la misma gordura, la obesidad se rompe la Orta porque la sangre se dispara obviamente la Orta no tiene el suficiente espacio para abrir la pulsación porque por que tiene grasa alrededor pues obviamente se revienta muchas veces de los gorditos es de lo que fallecen entonces si es algo difícil entonces sabes las consecuencias pero, por ejemplo, cuando lo quieres hacer y te esfuerzas por hacerlo y te desesperas es frustrante.

Sufres de estreñimiento: no.

Cuántas veces vas al baño a obrar: yo generalmente hasta tres o cuatro veces voy al baño.

A orinar: a orinar por lo mismo que tomo tantísima agua este cuando se empieza tengo un pequeño hay veces que tengo retención de líquidos pero no es siempre, me doy cuenta porque generalmente tomas agua y corréle al baño o si no estas acostumbrada cuando orinas es bastante la orina cuando tomas mucho agua y no orinas lo que te estas tomando obviamente es ahí cuando te das cuenta que estar reteniendo líquidos pero orinar cuando no tengo ese tipo de problemas, cuando no estoy nerviosa, te digo que mis problemas son la causa de mis nervios este voy hago tres, cuatro veces si tomo las ocho veces agua las misma ocho que corréle al baño.

Empleas laxantes: en ocasiones cuando me siento muy pesada del estomago, generalmente tomo dos o tres veces por año a veces.

Qué tomas, cuál laxante: ahorita te digo ese esta ahí en la cocina (se interrumpió la entrevista en lo que fue por el laxante) su nombre dice Becunis es un laxante grageas con capa heterica es de 85 miligramos caja con 30 gramos dice mira la formula cada gragea contiene extracto seco de frutos de acacia, angustisoya, el sen en 185 miligramos, estandarizado a 20 gramos derivados de hidroanciansenicos calculados como senocidos A y B, la dosis una gragea por la noche máximo dos grageas vía de administración oral, interacción medicamentos de alimenticia no se ha descrito interacciones con otros medicamentos, ingesta accidental y sobredosis, el abuso del medicamento por abuso prolongado puede provocar formación de inclusión de pigmentos en la mucosa intestinal esta es una manifestación es benigna y se revierte entre cuatro y doce meses después de la supresión del medicamento, contra indicaciones hipersensibilidad a los componentes de la formula, abdomen agudo, no se administre en caso de dolor abdominal y obstrucción intestinal uso pediátrico consulte a su médico consérvese a temperatura ambiente de 30° centígrados no se deje al alcance de los niños si se persisten las molestias consulte a su médico.

Diuréticos: hay se llama como se llama ese si esperame se llama hidra no me acuerdo para que veas que mala para recordarlo.

Dice que luego cuando llegas a comer mucho vomitas verdad: cuando llevo a comer más de lo que estoy acostumbrada, haz de cuenta que es la necesidad inclusive de hasta meterme el dedo a la garganta para vomitarlo porque la comida se me regresa sola o sea es corréele a baño porque una de dos o te regresa sola o te sientes tan inflamada del vientre que no te puede parar o sentar ni estar tranquila entonces corréele (risa) por que saca lo que te comiste.

Qué sentimiento experimentas después que haz comido demasiado: mmm no fíjate que no porque te digo que es difícil que coma de más pero así que experimente un sentimiento así que hay hora por ser darme no, no te digo que casi no.

Te puedes describir físicamente: mira físicamente soy alta, bastante bustona, espaldona con algunas que otras longitas, bastante pompona, tengo los muslos bastante anchos, de muslos anchos, muy largas las piernas, los pies pues o sea con mis gorditos pero bastante grandes soy del número, soy gordito así en el aspecto te digo de que tengo este como te explico, mmm pues tengo la cara redonda cuando bajo de peso se me ve muy alargada, de cabello largo, brazos bastante anchos eso si también, de lo del codo hacía el hombro y del codo hacía abajo no, no son tan anchos nada más en la parte del brazo ahí.

Cuánto ha sido lo máximo que haz pesado: ahorita 107 (risa).

Lo mínimo: a lo mínimo que he pesado han sido 62 kilos.

Cómo consideras que es la moda de ahora: a la moda de ahora es estas súper más dicho estar tísica para ser exacto y este estar demasiado flaca yo considero que eso es lo que ha cambiado con el tiempo a raíz de que empezó a estar entre más delgada mejor, anteriormente las mujeres que dijéramos que eran delgadas eran talla 32, 30 y ese era el estándar 32, 30 y eran personas que tu dices se ven bastante bien y ahora tratan de verse lo más delgadas y afectan muchas veces a las demás personas, entonces yo considero para mi una persona que esta bien de peso es una talla 30, 32, 34 es cuando dices ya esta llenita pero no se me hace una persona gorda para mi punto de vista y para una persona delgada no la talla 30 es estar gorda te digo yo este dijéramos que he convivido con gente que toda mi familia dijéramos abuelo, tíos, abuelos tíos eran de ese tipo de personas de complexión de ese tipo de persona entonces para mi, para mi forma de ver una persona entre la talla 30, 32, 34 esta dentro de una talla normal la persona que tiene menos de 28 digo no mi hija ya lo que quiere es desaparecer del mapa no una cosas es estar delgada y otra estar forrada de gorda para mi.

A ti cómo te afecta esa moda: no, no fíjate que no, no, no es una cuestión que me afecte es algo que simplemente lo dejo pasar y zas se acabo es algo que no para mi no tiene la mayor trascendencia porque supongamos de un genero de un salón de 50 chicas tres están flacas hiper falcas las demás dijéramos están delgadas o sea hay tres hiper flacas y las demás envidiándoles la enflaques de las otras y las ves delgadas y no, no es algo que me afecte, dijéramos que en un grupo digamos como te comente ahorita de 50 diez están gorditas las otras van atrás de ellas siempre hay

una que siempre va estar mas gordita que otras entonces pero no es algo que, que a mi en lo particular me afecte.

Fumas: no.

Tomas: no.

Otras cosas: no.

Cómo crees que te vas a sentir si bajaras de peso: un poquito mejor conmigo misma, yo considero que me sentiría mejor conmigo misma no con los demás porque me podría lo que a mi me gusta y bueno si se me antoja ponerme una blusa pegadita que estoy fajada pero a lo mejor de ves en cuando se te antoja no de ponerte un, un blusón de decir uno transparente y que no se te vea la lonjita de abajo verdad dijéramos que de ese tipo.

Qué esperas bajando de peso: de primera sentirme bien conmigo misma definitivamente no para con los demás sería cuestión de cosa propia.

Cuál es tu ideal de belleza en la mujer: mi ideal de belleza en la mujer, es una mujer arreglada, no este ultra sobre maquillada no, dijéramos que lo más naturalmente dijéramos una talla 32, 34, este que te puedas poner lo que quieras, que saques del closet si sacar esto me queda bien si sacas lo que sigue me queda bien dijéramos que para mi eso es estar bien o la belleza pus es que te sientas bien contigo misma, que te sientas bien contigo con lo que eres y con lo que quieres.

Un hombre: un hombre lo que sea guapo dijéramos o como.

Si tú cómo crees que debe ser un hombre: a mi no me gustan los hombres flacos pero no me gustan tampoco los hombres muy gordos, me gustan que sean anchos dijéramos robustos hasta cierto punto, pero no me gustan ni flacos, un hombre que se me figure que sea guapo que sea ni flaco ni gordo termino medio, punto medio.

Cómo debe de ser una mujer y un hombre físicamente: para mi la mujer debe de ser te digo ni flaca, flaca ni gordita, gordita igual en el hombre ni flaco, no gordo igual un punto intermedio.

Tu cómo consideras que debe de ser una mujer: físicamente.

En todo: en todo fíjate una mujer si hablamos de lo físico de cómo te sientes te digo volvemos a lo mismo para mi una mujer que este bien es proporcionada entre la talla 32, 34, 36 igual hasta en su momento dependiendo, referente a lo, a lo demás dijéramos sentimentalmente pues cada quien es muy diferente no soy una persona sociable que dijéramos hay esa pregunta como que si me costaría trabajo explicártela no porque te digo no soy una persona muy sociable menos con las mujeres, con los hombres yo considero pues sea honestos, este sinceros, para mi la sinceridad cuenta mucho y siempre he dicho como te comente hace rato no hagas lo que no quieres que te hagan, entonces te digo así un ideal de que hay que sean así las personas a mi me gustan que las personas sean como sean con defectos y virtudes porque me gusta que me acepten con los míos.

Cuál es tu color favorito: mi color favorito son varios mira es el azul, el lila, el rosa, el gris, el gris el rosa muy tenue dijéramos el color pastel este el color beige o camello.

Cómo te enseñaron tus padres que debe de ser una mujer: como me enseñaron hay ahí viene una polémica muy fuerte que mi mamá nos enseñó a ser fuertes de carácter o no dejarnos de nadie, a, a que siempre logres lo que tu busques, mi papá nos enseñó hacer independientes, a no dejarnos de nadie a, a ser luchonas que si nos tropezábamos pues era levantarnos dijéramos somos puras mujeres en si él era el único hombre, hombre de familia entonces siempre nos enseñó a que hubiera pantalones o no nosotros teníamos que solucionar las cosas no, siempre hemos bueno nos enseñaron de esa manera.

Cómo prácticas tu religión: mi religión la de la parte católica no soy muy asidua a las iglesias, creo en Dios y en la parte Católica, todo lo que conlleva la Biblia, de la espiritualista no le puedo dedicar el tiempo que requiere llevarla la doctrina porque es una doctrina, porque no es una religión, no puedo llevarla al cien por ciento porque ahí te tienes que dedicar al cien por ciento a la comunidad, dijéramos a la comunidad que si necesitan ayuda sentimental, moral este físicamente tienes que estar ahí, yo desgraciadamente no lo puedo hacer por que pues esta la niña conmigo y primero me tengo que dedicar a la niña antes que cualquier otra cosa no.

Cómo ve tu religión el sobrepeso: no, no se meten en esas situaciones, no hay ningún problema porque cada persona cada individuo es como quiere ser.

Cuándo te sientes culpable: cuando me siento culpable yo es lo que te digo yo no me siento culpable me siento culpable me siento frustrada al no poder bajar de peso, pero culpable no.

De otros aspectos no necesariamente del peso: cuando regañó a mi gorda, cuando me siento culpable pero si me duele el hacerlo te digo, que yo me sienta culpable cuando hago algo de no ser cuando se me va la mano en decir a lo mejor la imprudencia no de que también tengo otra cosa que me gusta ser también muy sincera y chin no toda la gente lo aguanta, no toda la gente soporta que te digan sabes que no me parece o no me cae bien o no me gusta entonces es algo difícil, decía mi mamá que era una gran virtud pero también es un gran defecto que te crea muchos problemas.

Cuándo te sientes triste: cuando me siento triste cuando me peleo con mi pareja, cuando me peleo con mi papá, o cuando a mi niña la veo triste, o le hicieron burla a ella no le gusta que le hagan burla o al verla como esta siento la tristeza de las personas entonces obviamente yo por igual me siento triste mmm, cuando las situaciones que tu esperas no son, cuando tu consideras que haz dado muchas cosas y, y resulta que no haz dado nada y no haz hecho momentos es ahí donde, a donde a mí me invade mucho la tristeza.

Cuándo sientes odio: cuando siento odio es difícil que sienta odio, puede ser que sienta rencor así algo pero odiar no ni siquiera a mi mamá después de tanto maltrato no, odiar es una palabra que, que no entra mucho dentro de mi forma de ser, de decir hay te odio no es difícil.

Qué otras emociones o sentimientos sientes, tienes presentes: la falta de del cariño de mi mamá, como mujer dura que era ella este mis respetos, pero si siento esa falta de amor maternal dijéramos así esa falta de cariño de mamá si es la que más me pesa y es lo que me seguirá pesando.

Y ahora que no esta tú mamá cómo te sientes: te digo mira me siento un poco aliviada en muchos aspectos, me siento tranquila por que no tengo quien me este dijéramos haciéndome la vida de cuadritos, que me este molestando, que este, que le este metiendo ideas a mi hija o que tenga problemas con mi pareja por lo mismo, por el otro lado si me afecta que ella no este, me hace falta como madre yo considero toda la vida me hizo falta, el no estar ella, el no poder decir yo siempre espere de mi madre que me dijera me equivoque lo lamento perdoname o lo siento simplemente con mi hermana si sucedía, hay hija me equivoque perdoname, no va ocurrir nuevamente con migo no conmigo siempre era te odio, no te quiero muérete y veinte mil cosas por el estilo entonces quizás a lo mejor yo siempre espere que ella reconociera que no era una mala persona que siempre estuve ahí cuando ella me necesito, y el hablarlo no sinceramente porque otra cosa que tenía mi mamá que con ella no podíamos hablar porque era no es cierto así no son las cosas eres una mentirosa, era lo que ella decía no había poder humano que cambiara su versión entonces si, si era pues fue doloroso, sigue siendo doloroso, y seguirá siendo doloroso el no poder haber tenido una relación más estable con mi mamá como mi madre que era.

Qué pronóstico tienes de seguir con sobrepeso: que pronóstico yo creo que voy a seguir, seguir así (risa) hasta que no le encontremos una solución a mi sobrepeso no porque no es porque como, no es porque me atiborre de comida o el pecado como dicen no de que hoy me comí un heladito y no debí haber comido, no o sea a mí te digo mi dolor y mi frustración del sobrepeso que yo llevo espero en algún momento estar más tranquila, tranquilizarme este, te digo la falta y la situación de que ocurrió con mi mamá me duele a lo mejor yo creo que hasta que no supere esa etapa considero yo que a lo mejor empiece a bajar de peso no porque mira mi mamá falleció en unas circunstancias, mis papás iban a cumplir 30 años de casados, yo me fui a ver mi vestido, fui a ver mis cosas, la ví, la deje ahí en la mañana este sabes que pórtate bien, eran vacaciones, se quedo con todos sus sobrinos, mi hija y cuando regresas ya no esta entonces es algo que me pesa y me seguirá pesando yo creo que mucho tiempo todavía, es algo que todavía recuerdo desde el momento en que llegue a mi casa, como me dieron la noticia, tu mamá esta en el hospital pero pues ya falleció, el ya no encontrarla viva el no estar con ella si hijoles o sea ya no le diste una adiós ni te lo dio ella a ti ni tú a ella entonces (comenzó a llorar) me pesa y yo creo que primero necesito superarlo todavía

considero que no lo he podido superar, me ha costado mucho trabajo asimilar muchas cosas y por lo menos decir perdóname o lo lamento no.

Si en este momento tuvieras a tu mamá aquí enfrente qué le dirías: uy pues que.

Imaginate que esta ahí enfrente y díselo: que me perdonara por no ser la persona que ella quería que fuera, que si en algún momento la ofendí, o le hice algún daño que yo como, yo como hija creo que no, que yo no tuve la culpa de haber sido mujer porque ella esperaba un niño de mí, que siempre la quise y la adoro como no tiene idea, que siempre estuve atrás de ella en cualquier situación, yo siempre la defendía, pero yo siempre he expresado con la gente que quiero, siempre expreso lo que me gusta y lo que no me gusta y ella no le gustaba a ella eso entonces si ella estuviera conmigo, igual a lo mejor nunca a lo mejor nos pudiésemos llevar bien te digo porque desde niña nunca me pude llevar bien con ella, pero tratar de mejorar pues muchas cosas su carácter y el mío pues son difíciles tratar de que ella este pues el que me entendiera a mi y el yo entenderla a ella no, de que siempre adoré a mi madre como no tiene idea yo era una persona de que escribía recados yo desde chiquitita hay mami te quiero mucho, hay eres la mejor mamá que tengo a pesar de que nos golpeará, maltratará y, y todo lo que nos hacía y ver las cosas así todo a la basura, todo porquería, entonces sí el decirle que la quiero mucho, que siempre va estar en mi corazón, que va estar conmigo, pues pedirle ahora si que te digo perdón si en algún momento yo le hice algún mal eso es lo que tengo si me pesa el no haberla sabes que, que Dios te acompañe y halla nos veremos, no halla en el otro lado entonces me pesa el no haberla visto, el que se halla ido así, por eso siempre digo que cuando tengan problemas menos mal es madre y solucionen los problemas ahorita porque cuando se van no los solucionas eso es todo.

Eso es todo, gracias: de nada hiciste remover muchas cosas.

OBSERVACIONES: la entrevista se realizo en su casa, la contacte gracias a la entrevista que se realizo a la señora Lupita de la papelería el mismo día, ya que cuando le estaba realizando la entrevista llego Fernanda a comprar cosas de la escuela para su hija y le dijo que si me daba una entrevista y dijo que si, se mostró muy amable durante la entrevista, estuvo comiendo chocolates, estuvo en ciertas forma un poco conflictiva ya que ella había trabajado en empresas de encuestadora entonces constantemente preguntaba que a que me refería, que qué quería saber y cosas así, por lo que me sentí incomoda, además de que el día que le realicé la entrevista ya llevaba dos entrevistas y ya estaba cansada y sobre todo que no le podía decir que otra día porque vivía muy lejos de mi casa y ella tampoco podía que si se la realizaba era en ese día nada más, además de que no se fuera arrepentir ya que mucha gente si me decía si al momento y le decía que qué día y el día que me había dicho que si, al ir ya se negaban, que no estaban o que no tenía tiempo, por lo que le tome la palabra.