



«No me gusta mi cuerpo e incluso he llegado a vomitar»



PREGUNTA

Hola,

tengo complejos de mi cuerpo porque no me veo como las demás. Tengo 17 años y no me siento a gusto con mi cuerpo, he hecho todo tipo de dietas, ejercicio e incluso he ido a mis doctoras hasta que he llegado al punto de provocarme el vómito en varias ocasiones. ¿Me podéis ayudar? ¿Qué puedo hacer? ¡Gracias!

RESPUESTA

Hola,

primero, es completamente normal que sientas inseguridades sobre tu cuerpo, casi todos (y más durante la adolescencia) hemos tenido complejos, piensa que no eres la única y que lo que te ocurre a ti le ocurre a mucha gente. Seguramente te centras demasiado en las cosas que no te gustan de ti y lo que tendrías que hacer es pensar y potenciar más las cosas que sí te gustan (¡que seguro que tienes muchas!).

Por lo que dices de hacer dieta y de vomitar: tienes que ir con mucho cuidado porque como ya sabrás la anorexia y la bulimia son enfermedades muy graves que solo te darán más problemas ¡así que descarta la opción de vomitar y esas cosas! Dices que has intentado hacer deporte y dieta: es sano hacer ejercicio y llevar una buena alimentación así que te animamos a que sigas en esa dirección. Tal vez no has encontrado el deporte adecuado para ti y por eso te has desanimado, intenta apuntarte a algún deporte de equipo para motivarte o si lo prefieres también puedes hacer ejercicio en casa (te recomendamos mucho la web gymvirtual.com donde



hay un montón de vídeos que van poniendo cada semana para entrenar varias partes del cuerpo, puedes hacerte rutinas y tienen recetas sanas, además puedes compartir tus experiencias con otras personas que están siguiendo esas rutinas que además son gratis).

Y piensa que no hay nada malo en no estar súper delgada, si te fijas hay famosas que son de constitución ancha y son muy sexys, es el caso por ejemplo de Ariel Winter o Barbie Ferreira:

¡Un abrazo!

Si quieres hacernos una pregunta a el Consultorio nos puedes enviar un mensaje privado a nuestras cuentas de Facebook, Twitter o Instagram. La consulta es completamente anónima y no diremos tu nombre.

Seguro que también te interesa: