

Todos los cuerpos son perfectos

OLATZ RODRÍGUEZ CANO

Recuerdo que tenía 14 añitos cuando comencé a querer comer más sano, ya que como deportista de alto rendimiento, lo consideraba algo esencial y necesario para rendir mejor.

En un principio, simplemente cambié las galletas por los copos de avena, patatas fritas por verduras, etc. A medida que realizaba estas modificaciones en mi dieta, mi peso comenzó a disminuir y esto se tradujo en un cambio físico.

Poco a poco, debido a mi personalidad y otros factores externos, empecé a sentirme muy bien bajando de peso, además, me sentía mucho más a gusto con mi imagen, ya que cada vez más, se parecía al de las grandes gimnastas.

Unos meses después todo se convirtió en una pesadilla, yo era consciente de que algo me estaba pasando, que algo estaba mal en mi mente, ya que, no podía comer ningún alimento que superase las 50 kcal, no podía salir de mi menú (supuestamente saludable): leche vegetal con copos de avena, verduras, pollo, pavo, tortilla francesa y queso fresco. Si en algún momento ingería otro alimento, me sentía muy culpable, como si lo tuviese prohibido, y para compensar ese sentimiento, restringía la ingesta (aún más) hasta sentirme a gusto de nuevo.

Todo esto me llevó a una terrible desnutrición, la cual me impedía entrenar, que era, junto con los estudios, lo único que me ayudaba a evadirme de mis problemas. Mis entrenadoras se preocuparon mucho por mí, e intentaron hacerme entrar en razón, pero ya era muy tarde, ya que tanto mi cuerpo, como, mi mente no “funcionaban” correctamente, debido entre otras cosas, a la ausencia de nutrientes. También me llevó a distanciarme de mis amig@s y compañer@s, incluso de mí misma, ya que yo no controlaba mi mente, si no que mi mente, mi obsesión, mi enfermedad, la anorexia, me controlaba a mí, como si estuviera encarcelada.

Finalmente ingresé en el hospital de León, en la planta de endocrinología, donde aplicaron una serie de métodos de control, para evitar posibles conductas no apropiadas, recibí una alimentación con suplementos, que al principio fue un error, hasta que me llevé un susto y sí o sí, tuve que comenzar a comer, ya no por mí, si no por todas aquellas personas que estaban a mi alrededor sufriendo por mi salud. También tuve un control psicológico diariamente. Mi estancia tuvo una duración de 32 días, de los cuales cada vez que me acuerdo, solo puedo decir: GRACIAS. Estoy eternamente agradecida por todo el trabajo que realizaron por mí.

Tras el ingreso Olatz, ya no ha vuelto a ser la misma, salí repleta de miedos irracionales, inseguridades y muy poca confianza en mí misma, que poco a poco con ayuda de profesionales, psicólogos, psiquiatras, endocrinos, con ayuda de mis seres queridos, tanto familiares como mis entrenadoras y con la fuerza de voluntad propia, estoy mejorando poco a poco.

Creo que la clave de la mejora está dentro de nosotros mismos, llega un momento en el que te das cuenta de que la perfección no existe, que cada cuerpo y cada persona son únicos, y respetables, que la vida no puede girar entorno a un nº en la báscula, no puede girar entorno a una simple silueta, porque lo verdaderamente importante y lo que nos diferencia como seres humanos es la mente, la razón, lo intangible.



Desde mi experiencia, lo que más me ha ayudado a mejorar es ser consciente de que todos los cuerpos son perfectos, que no debo compararme con nada ni nadie ya que cada persona es única, que somos muy afortunados por TODO lo que tenemos, que cuando tengo esos comportamientos no solo me estoy dañando a mí, si no, a todas esas personas de mi alrededor que se preocupan por mí.

Si tú que estás leyendo este pequeño resumen de mi T.C.A. (Trastorno de la Conducta Alimentaria) sufres una enfermedad similar, o si eres un familiar/amigo/compañer@ de alguien que sufre este tipo de enfermedades, me encantaría finalizar diciéndote que estas enfermedades sí se superan, hay que ir poquito a poco, sin prisa, con esperanza en que llegará ese día en el que vuelvas a ser tú mismo pero versión mejorada. Es normal que haya rachas en las que sientas que vuelves a estar peor, no te preocupes, es lo normal, como ya he dicho la perfección no existe, esos retrocesos nos ayudan a ser conscientes de nuestro avance y de ver que sí merece la pena seguir luchando. Lo va/s a lograr! Estoy segura, porque si yo estoy pudiendo, tod@s pueden.

Por último, agradeceros estos minutos que habéis dedicado a leerme, y deciros que estoy a vuestra disposición, podéis escribirme, tanto vía Instagram (@olatzrodriguezcano), como Gmail (olatz.ritmo@gmail.com), y estaré encantadísima de poder leeros y ayudaros en todo lo que pueda, porque el ayudar a los demás me ayuda a mí también.

Recuerden, somos muy afortunados, cada minuto tenemos algo que agradecer siempre. Quedémonos con lo positivo y aprendamos de lo negativo. Todo en esta vida suma, nada resta.

Mil gracias de nuevo!

De todo corazón, Olatzi.