

# ZETA

Autores: Pedro Cuenca  
Cristela García



Zeta era una niña de 13 años que vivía en casa con sus padres y su hermano pequeño.



Zeta era muy agradable, le gustaba compartir el tiempo con su familia. Además era divertida, cariñosa, aplicada en sus estudios y muy amiga de sus amigos.



El papá de Zeta trabajaba en una empresa muy importante, él era muy buen trabajador, tanto que lo ascendieron.

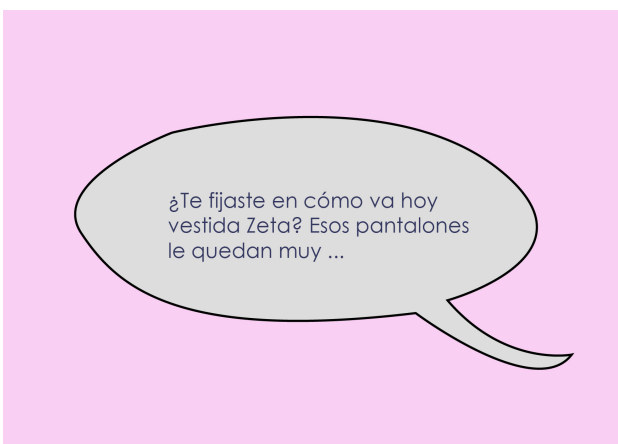


El ascenso significaba tener que trasladarse a otra ciudad. Cuando los papás de Zeta le dieron la noticia, se puso triste porque era consciente de que dejaría atrás a amigos, profesores, su casa, su habitación, su colegio y, en general, todas aquellas cosas a las que ella les tenía mucho cariño y eran importantes en su vida.

Zeta tenía la esperanza de que las cosas fueran tan bien como lo habían sido hasta entonces.



Cuando Zeta y su familia llegaron a la nueva ciudad, el curso ya había comenzado, por lo que Zeta se incorporó un poco más tarde que sus futuros compañeros. De modo que al llegar, Zeta tenía mucha tarea con la que ponerse al día en clase. En un principio, le pareció un reto fácil, pero poco a poco le fue resultando más complicado. Aún así Zeta, no quería pedir ayuda porque consideraba que tenía que hacerlo sola y además no le gustaba la idea de tener un trato diferente.



¿Te fijaste en cómo va hoy vestida Zeta? Esos pantalones le quedan muy ...

A parte de ello, Zeta no se encontraba totalmente cómoda en su nueva clase, le fue difícil encajar, pues los grupos estaban hechos. Además, había algunos alumnos que se burlaban de ella, entre otras cosas, por su físico; aspecto al cual Zeta nunca le había dado importancia. Como consecuencia, Zeta se dio cuenta de que no le era tan fácil relacionarse como ella pensaba. Una vez hechos sus amigos, sabía cómo cuidarlos, pero no sabía cómo acercarse a gente nueva, ya

que le surgían muchos miedos: no caerles bien, que pensarán mal de ella, que no la aceptasen, etc.

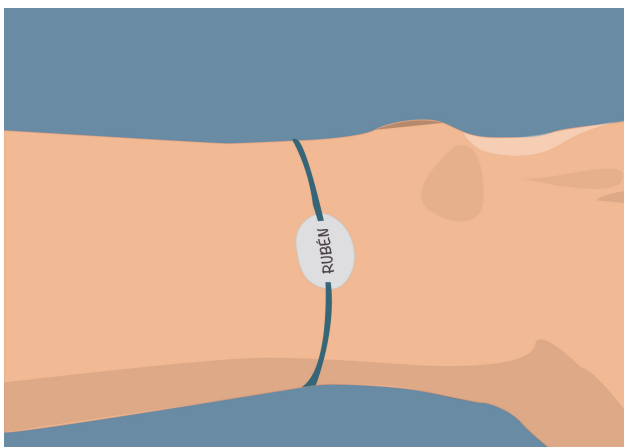


Zeta intentó contarle lo que sucedía a sus padres, pero en ese momento su papá estaba ocupado con el trabajo y su mamá pendiente de su hermano pequeño, que al estar enfermo necesitaba más atención. Zeta se sintió mal, pero no quiso darle importancia y dejó que pasaran los días sin contarle a nadie que estaba empezando a sentirse sola y muy triste.



Fueron pasando los meses y Zeta consiguió hacer dos buenos amigos, Miranda y Rubén. Con ellos compartía muchos momentos, dentro y fuera de clase. Aún así, todas las inseguridades que se despertaron en Zeta seguían presentes.

En uno de esos días en los que ellos quedaban para ir a patinar juntos, Miranda les dijo que no podría ir porque quería estudiar. Sin embargo, esa misma tarde la vieron con otras amigas.

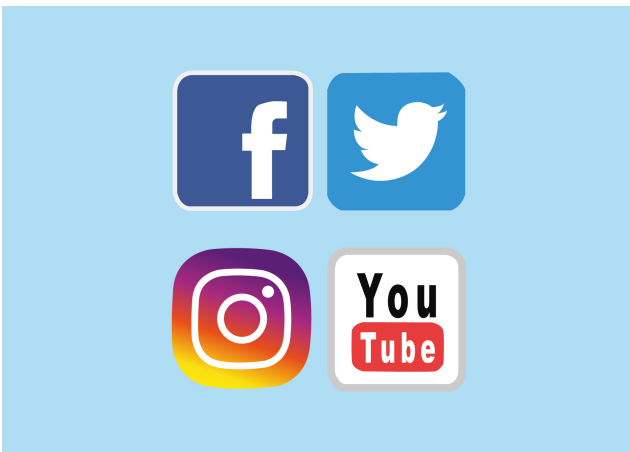


Zeta y Rubén empezaron a darse cuenta que estas situaciones se repetían a menudo. Zeta empezó a sentirse culpable, pues tal vez ella no fuera tan buena amiga como creía y, por eso, Miranda había preferido a otro grupo. De nuevo, Zeta volvió a sentirse muy sola e insegura de sí misma.

Con el paso del tiempo, Zeta escuchaba algunas críticas que venían de parte de Miranda y su nuevo grupo de amigas, críticas referentes a su imagen y a algunos aspectos de su personalidad como, por ejemplo: su timidez.



Zeta trataba de no darle importancia a esos comentarios, además, contaba con el apoyo de Rubén. Pero con el paso del tiempo, esos comentarios fueron haciendo mella en Zeta, y cada vez se sentía peor.



Decidió buscarle solución por sí misma; ya que, como sabéis, no le gustaba expresar sus sentimientos ni pedir ayuda. Tras mirar sus redes sociales, se dio cuenta de que la gran mayoría de sus amigas le daban mucha importancia a la imagen del cuerpo.

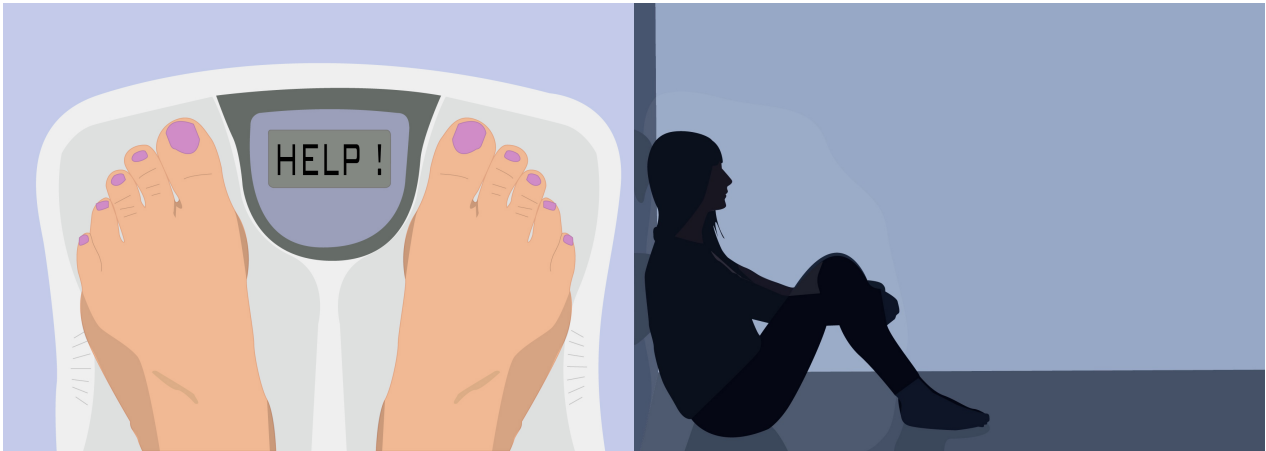
A partir de ahí, Zeta se propuso como objetivo mejorar su imagen. Pensando que una vez esta cambiara, se sentiría mejor con ella misma, y así, le sería más fácil conectar con la gente. Se

dio cuenta que tanto en Internet como en anuncios de TV, o en determinadas series y películas, aparecen consejos para mejorar la imagen. Ella creyó que estos consejos le serían útil para conseguir su objetivo.



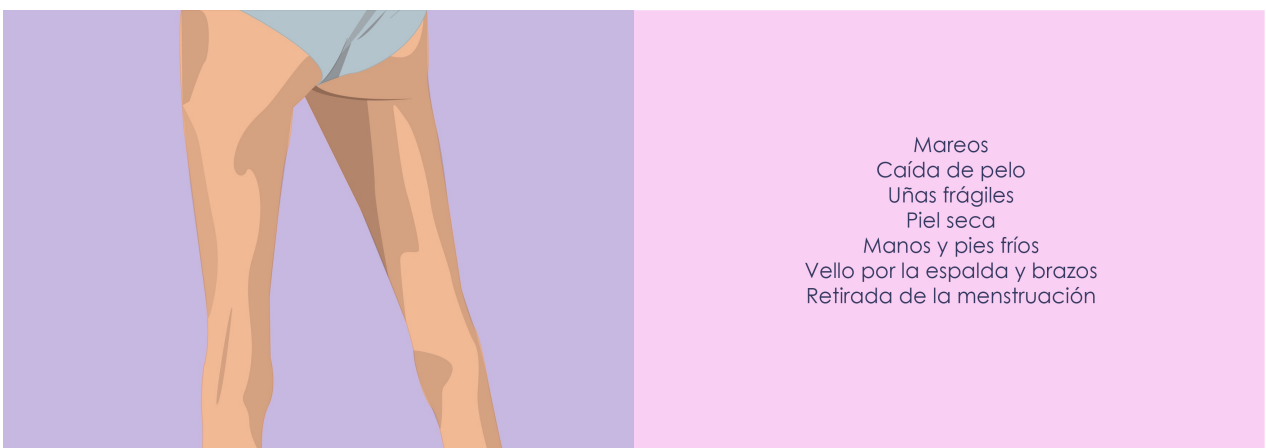
Empezó a controlar mucho su alimentación. Con el paso del tiempo, este control se convirtió en miedo hacia algunos alimentos, comenzó a no querer salir con Rubén cuando sabía que iban a comer fuera, le disgustaba comer con gente pues se sentía observada y juzgada por los demás, se

alteraba con facilidad, etc. Aunque a nosotros nos pueda parecer algo negativo, Zeta lo experimentaba como algo positivo, ya que su imagen había sufrido algunos cambios que llamaban la atención de la gente de su alrededor. Esto le hacía sentir especial y satisfecha consigo misma, la impulsaba a seguir con sus conductas y a intentar controlarlas cada vez más.



Zeta comenzó a experimentar grandes cambios en su vida y en su cuerpo que la asustaban. Se encontraba perdida, dedicaba mucho tiempo a pensar en controlar su peso y su alimentación, le preocupaba mucho la idea de ganar peso y, por ello, se centraba tanto en bajarlo. Sus preocupaciones le hacían estar muy nerviosa e irritable, lo que provocaba numerosos conflictos con su familia y con Rubén. Cambió su carácter, todo le molestaba y no sabía por qué. Quería estar sola y esto la llevó a aislarse de su familia y amigos. Usaba todo su tiempo en los mismos pensamientos, olvidándose de todo aquello que le hacía sentirse bien: salir con su familia, con Rubén, todas las actividades de ocio, etc.

En cuanto a los estudios, empezó a tener dificultades para concentrarse y algunas alteraciones en su memoria, todo ello repercutió en su rendimiento académico. No se sentía bien consigo misma, se culpaba de que todo no estuviera saliendo bien, se sentía incapaz de arreglar las cosas, de hacer amigos, de hablar con sus padres, de sentirse bien consigo misma, etc.



Por otro lado, el cuerpo de Zeta empezó a mandarle señales. Un día, en educación física, se mareó, no era la primera vez, pero en esta ocasión se asustó más porque llegó a desmayarse y perder el conocimiento. Notó que al peinarse, se la caía mucho el pelo. Este estaba tan débil como sus uñas. Tenía la piel seca y siempre estaba helada, especialmente los pies y las manos. Empezó a salirle vello por la espalda, brazos, etc. Una de las cosas que más le asustaba era no tener la regla.

Zeta no fue la única en preocuparse por todos estos cambios, Rubén también se dio cuenta e intentó apoyarla, como siempre. Zeta, aunque asustada por todo, por una parte seguía pensando que podría llegar a controlarlo algún día sin ayuda de nadie, además, no quería dar problemas en casa y estaba convencida de que nadie la entendería. Por ello, Zeta insistía en que Rubén no contara nada a nadie.



Aún así, Rubén decidió contárselo a sus padres. Los papás de Zeta encontraron un centro especializado en Trastornos de la Conducta alimentaria, y decidieron que se pusiera en tratamiento



Actualmente, Zeta continúa en tratamiento. Ha mejorado mucho, pero aún le queda un largo camino que recorrer y muchas cosas que aprender de él. Con la ayuda de su familia, sus terapeutas y sus ganas de mejorar, llegará a curarse como tantos jóvenes que deciden poner fin a esta enfermedad.

PROMETO CUIDARME,  
AMARME Y RESPETARME  
TODOS LOS DÍAS DE MI VIDA

Autores: Pedro Cuenca  
Cristela García