Chica obsesionada con su apariencia física. Credit: Pixabay

Todos tenemos algo que no nos gusta de nuestro cuerpo. ¿Unos kilos de más, acné, la necesidad de llevar gafas, una dentadura imperfecta?. No sentirnos agusto con algún aspecto de nuestro cuerpo es más normal hoy en día que nunca. Y es que el uso de redes sociales como Instagram o Facebook provoca la comparación con otras personas que parecen carecer absolutamente de defectos viviendo vidas que parecen perfectas.

Si somos sinceros, todos tenemos algo que nos gustaría mejorar como puede ser perder algo de peso o mejorar nuestra piel. Tener objetivos físicos que mejorar se traduce en algo positivo al acercarnos más a nuestra alimentación, ejercicio y buenos hábitos.

El problema viene cuando estos pequeños defectos nos hacen caer en la obsesión por eliminar imperfecciones, convirtiéndonos en víctimas de un trastorno más común de lo que pensamos: el trastorno dismórfico corporal. Si tú también tienes dificultades para aceptar tu cuerpo, te conviene leer este artículo:

Más allá de una simple disconformidad

El trastorno dismórfico corporal es más que no estás de acuerdo con ciertas partes de nuestro cuerpo. Se trata de una obsesión que se convierte en un trastorno mental en el que no es posible dejar de pensar en defectos en la apariencia, unos defectos que son tan mínimos que para el resto del mundo quizá no son ni siquiera apreciables. Sin embargo, para la persona que los padece puede generar serios efectos negativos tales como altos niveles de ansiedad, fobia social o extrema vergüenza.

Chicas tomando una foto selfie. Credit: Pixabay

Algunos de los síntomas del trastorno dismórfico corporal incluyen el pasar horas tratando de “arreglar” este defecto, padecer un estrés tan grave que impida socializar, asistir al trabajo o en general afrontar cualquier responsabilidad.

Por otra parte, en las víctimas del trastorno dismórfico corporal se detecta también una obsesión por la búsqueda de cosméticos que mejoren el aspecto de su cuerpo no deseado, tratando además de ocultar el problema mediante maquillaje, ropa o estilismo pues desean esconder “el monstruo” hacia la sociedad.

El peligro que este trastorno presenta

Si bien hasta aquí quizá no te habías planteado que padecer este trastorno tuviera repercusiones graves en la salud pero lo cierto es que aparte de la herida mental provocada a causa del estrés y ansiedad existen otras muchas más consecuencias. Entre ellas el no cuidar de nuestra salud por mantenernos físicamente “perfectos”. Un ejemplo de esto es aquellas personas con problemas de vista que se niegan a llevar gafas, perjudicando así su salud general y la de sus ojos.

Debido a que este problema de ocultación de los defectos es cada vez más común, cada vez son más los pacientes con visión errónea que deciden usar lentillas de contacto. Y es que la extrema importancia que algunas personas le dan al físico han provocado que usar lentillas sea más y más común. Tanto que los profesionales de óptica se han adaptado a los

nuevos tiempos y ya es posible comprar lentillas por internet (visita su página web para más información).

Otro ejemplo de cómo podemos llegar a perjudicar seriamente nuestra salud al obsesionarnos con un defecto es por ejemplo a la hora de perder peso. Es común encontrar personas que primero fueron obesas y después anoréxicas. También podemos citar aquí el caso de quien se obsesiona con tener un cabello más rubio y acaba quemándose a base de tintes químicos o aquel que quiere broncearse y termina con severas quemaduras en la piel.

Entre los aspectos físicos en los que es más común este trastorno destacan los siguientes: Cabello, pecho, acné, nariz, adelgazamiento, venas y piel. Por ello, si pasas demasiadas horas al día pensando en tus imperfecciones te conviene poner un stop y plantearte: ¿Esta obsesión está afectando a tu salud?