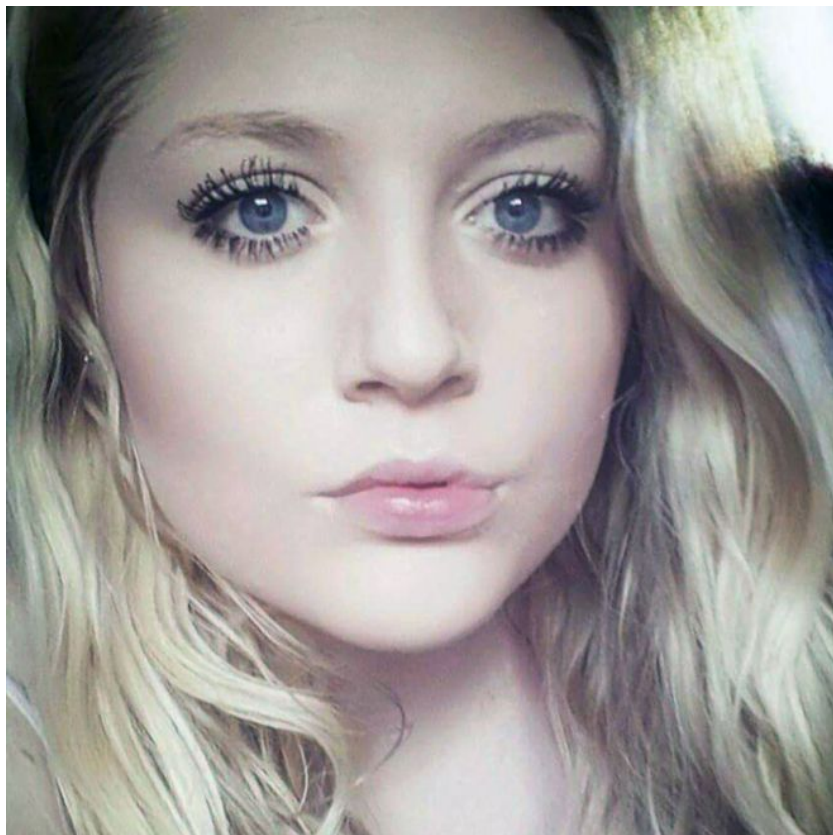


La joven que cada vez que se mira en el espejo se ve fea sin motivo

Trastorno Dismórfico Corporal (BDD, por sus siglas en inglés)



Algunos días, Alanah ha llegado a tomarse hasta 200 selfies y luego los ha borrado todos.

Alanah piensa que es fea, lo que no podría estar más lejos de la realidad.

Sufre de Trastorno Dismórfico Corporal (BDD, por sus siglas en inglés), una condición que hace que la gente se obsesione con los defectos que percibe en su apariencia.

Se estima que una de cada 50 personas sufre de BDD, aunque muchos de nosotros - incluyendo algunos médicos- no tienen conciencia de su existencia.

"Pensé que era una crueldad para los demás tener que ver mi rostro, que es realmente chocante", explica Alanah, de 20 años de edad.

"Veo marcas alrededor de toda mi cara, que mi mamá me dijo que ella no ve. **Veó mi piel llena de bultos y manchas. Veó mi nariz muy grande y torcida, sobresaliendo demasiado;** y mis ojos son demasiado pequeños".

- [La joven que combate con "selfies" su rara enfermedad](#)
- [Qué es el "superacné" y cómo tratarlo](#)
- [¿Qué tan fácil es fingir una enfermedad mental?](#)

Alanah es una joven y bella mujer, pero cuando se mira en el espejo no ve lo que otros ven.

Cuando su condición empeora se mira una y otra vez en el espejo, y se esfuerza en intentar ocultar cualquier defecto que ella crea haber visto. Su rutina de maquillaje puede durar hasta cuatro horas y, aún después de eso, con frecuencia se siente demasiado ansiosa como para salir de casa.

"Mi rutina requería cuatro o cinco capas de base y de corrector de ojeras. **Los ojos siempre tenían que estar muy bien maquillados. Yo seguía retocando cada pequeña imperfección una y otra vez**", señala.

Además se empeñaba en eliminar cualquier mancha hasta que su piel se rompía.

Cuando era una niña pequeña de cabellos rizados era feliz al dejarse fotografiar y al aparecer en el álbum de fotos familiar, pero **cuando cumplió los 14 años las cosas empezaron a cambiar**, por razones que nunca llegó a entender.



Cuando era pequeña se dejaba fotografiar y le encantaba ver sus fotos en el álbum familiar.

"No lo noté en ese momento, pero mirando en retrospectiva me doy cuenta de que era los síntomas del BDD. Por ejemplo, yo estaba en el colegio y estaba muy atenta del entorno. Miraba alrededor para ver si había alguien mirándome, ver si había alguien riéndose, ver quién estaba hablando", dijo.

"En mi colegio había grandes ventanas y yo me miraba en ellas para verificar cómo lucía. **Cada vez iba más al baño para mirarme en el espejo**", recordó.

Cuando cumplió los 15 años dejó de ir al colegio.

Su madre, Scarlett, la llevaba cada día pero Alanah -pese a su deseo de estudiar- se negaba a bajarse del auto.

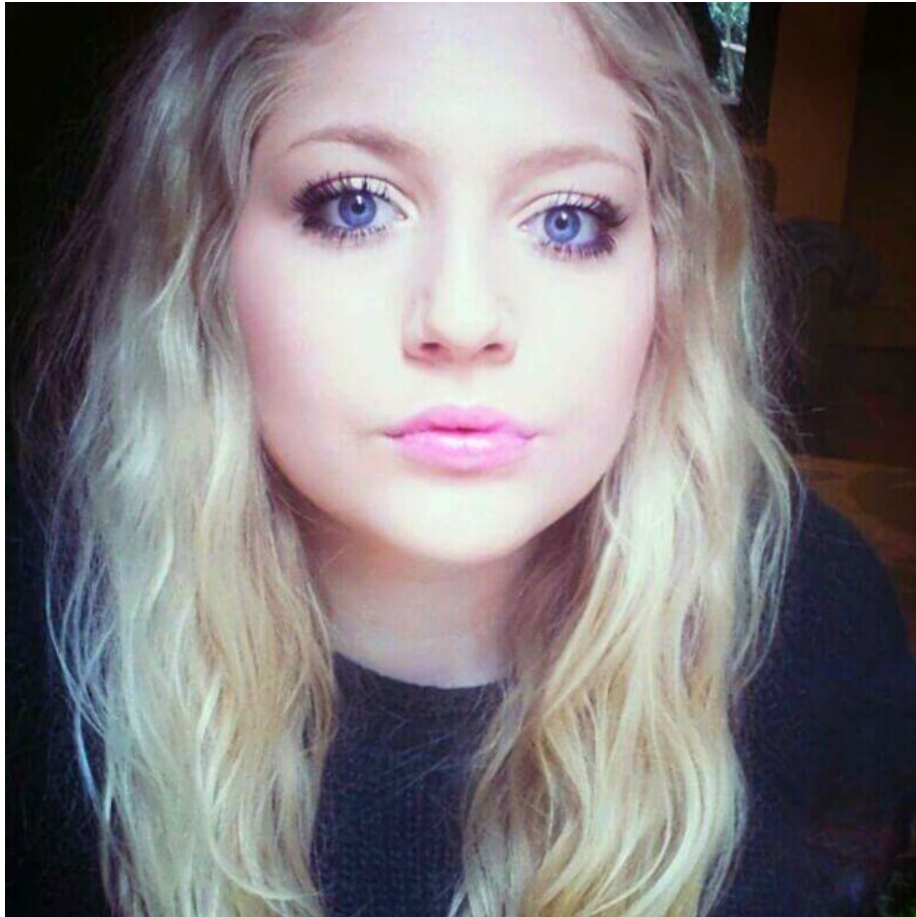
Entonces, su madre conduciría de vuelta hasta la casa para luego ir nuevamente a la escuela, pero **Alanah seguía negándose a entrar al colegio. Podían hacer hasta ocho intentos cada día.**

Esto llevó a la joven a aislarse cada vez más y fue devastador para su madre ver cómo cambiaba su carácter.

"Durante los primeros dos o tres años no sabíamos qué ocurría", dijo Scarlett.

"De ser una estupenda estudiante, con mucha confianza en si misma, simplemente colapsó. **No podía salir. Yo tenía que bañarla, darle la bebida. Ella simplemente estaba todo el día en la cama**", agregó.

"Es descorazonador porque yo sé que toda madre cree que sus hijos son hermosos, pero es que no hay nada malo en Alanah y creo que cualquiera puede darse cuenta de ello. Lo peor es que como madre, se supone que debes proteger y ayudar a tus hijos, pero yo me sentía inútil al no ser capaz de hacer nada por ella".



Su rutina de maquillaje podía durar hasta cuatro horas, intentado ocultar sus supuestas imperfecciones.

Pero Scarlett aprendió.

"Ahora sé que no tengo que luchar con ella si ella dice que es fea. Simplemente debo no seguir con el tema. Eso es lo que ella y yo debo dejarlo así e intentar poner el foco en otras cosas", explicó.

Alanah se molestaba si su madre colocaba alguna fotografía suya en la sala de la casa, por lo que Scarlett no tenía ninguna imagen de su hija que mostrarle a los amigos que llegaban de visita a la casa.

Diagnóstico tardío

Pasó mucho tiempo hasta que Alanah fue diagnosticada con BDD. Muchas veces **los médicos dijeron erradamente que tenía angustia adolescente o problemas de ansiedad.**

Finalmente su condición fue diagnosticada correctamente en la Clínica Maudsley, en Londres. Su recuperación comenzó con una estancia de cinco meses en un centro médico y ahora sigue tratamiento con sesiones regulares de terapia cognitivo-conductual.

Pese a no haber querido que nadie la fotografiara desde su temprana adolescencia, Alanah decidió hacer frente a su condición para una nueva serie de la BBC llamada "No Body's Perfect" (Ningún cuerpo es perfecto).

Así, **posó para el fotógrafo de moda Rankin con el fin de contribuir a crear conciencia sobre el BDD** y ayudar a otros a reconocer síntomas de esa condición.

Aseguró que lograr el diagnóstico de BDD es difícil porque hay muy poca conciencia sobre la existencia de este tipo de condición, pero además porque quienes la sufren están tan avergonzados por su apariencia que no hablan de ello abiertamente.

"Mi principal preocupación con mi imagen es mi nariz, pero **me tomó tres años de terapia para decirle a mi familia o a mi terapeuta qué eso era lo que tenía**", dijo.

La sesión de fotografías no iba a ser algo fácil para Alanah, quien normalmente se niega a ser retratada. Algunos días, ella era capaz de hacerse más de 200 selfies y luego los borraba todos.



Alanah aceptó ser fotografiada por el reconocido fotógrafo de moda Rankin.

Rob Wilson, terapeuta cognitivo-conductual y director de la Fundación sobre Trastorno Dismórfico Corporal, dijo que es frecuente que alguien con BDD intente evaluar su apariencia haciéndose autoretratos, pero dejar que otro les fotografíe les puede causar angustia porque es algo que está fuera de su control.

Según Wilson, **el BDD con frecuencia comienza en la adolescencia y en ocasiones puede ser una respuesta al acoso y a las burlas.**

También se puede relacionar con algo que hace que la persona se sienta diferente. Así, por ejemplo, alguien que sufre de acné puede sentirse expuesto por ello.

"Siendo adolescentes, a todos nos preocupa cómo nos vemos. Lo que distingue al BDD de esa preocupación común es que **la persona tiene que pasar preocupada por su apariencia al menos una hora al día**", dijo.

"Debe causar niveles significativos de sufrimiento, con altos grados de ansiedad, vergüenza o depresión y, además, **tiene que ser tan fuerte como para perturbar la vida normal de esa persona**", agregó.

Las redes sociales empeoraron la condición de Alanah porque ella constantemente se comparaba con otras personas de su edad, pero Wilson explicó que aunque la obsesión con la imagen que caracteriza la cultura actual ha cambiado nuestro comportamiento poniéndonos a todos a tomarnos selfies en lugar de mirarnos en un espejo, no se puede echar la culpa a las redes sociales.



Fotografía de Alanah hecha por el fotógrafo de moda Rankin.

"Hay muchos otros factores -genéticos, sociales, experiencias en los primeros años de la vida, variables de la personalidad- que se van juntando hasta crear un problema tan severo como en BDD", dijo el experto.

Indicó que la naturaleza de este desorden significa que una persona cree que tiene un problema físico, en lugar de un problema psicológico, por lo que gastan un montón de dinero en maquillaje y cirugía estética.

Advirtió, no obstante, que sin un tratamiento adecuado puede llegar a tener consecuencias devastadoras.

www.psicoadolescencia.com.ar

"Este es uno de los **desórdenes psiquiátricos de mayor riesgo**, con una tasa de riesgo de suicidio de las más altas, discapacidad funcional y sufrimiento", concluyó.

El proceso terapéutico de Alanah va avanzando favorablemente. Ella ahora estudia Psicología en la universidad y espera luego cursar un doctorado y hacer una investigación sobre el BDD.

El día que hizo la sesión de fotografía para el programa de la BBC debió hacer un esfuerzo al permitir por primera vez que alguien la maquillara y la peinara, además de dejarse fotografiar.

"Hacia el final de la sesión **me sentí un poco más cómoda** y estoy contenta de haberla hecho", dijo sobre la experiencia.

Una de las fotografías que le tomaron en esa sesión está ahora colgada en la sala de su casa.

Lucy Wallis

BBC

<http://www.bbc.com/mundo/noticias-37960385>