



Facultad de Medicina



# Boletín Sapiosex

PROSSI  
PROGRAMA DE  
SALUD SEXUAL INTEGRAL  
FACULTAD DE MEDICINA · UNAM

<https://doi.org/10.22201/fm.sapiosex.2024.8>

Año 2

No. 16

Agosto de 2024

## MÁS ALLÁ DE LA APARIENCIA FÍSICA: IDENTIDAD, ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD

Diana Guadalupe Ruiz Velasco Manzanos\* y Mónica Beatriz Aburto Arciniega\*\*  
<https://doi.org/10.22201/fm.sapiosex.2024.8.1>

### Palabras clave

Autoimagen, jóvenes, corporalidad, insatisfacción corporal, satisfacción sexual, Trastornos de la Conducta Alimentaria.

### Introducción

La insatisfacción con la autoimagen corporal (manera en la que se piensa de sí mismo respecto a su propio cuerpo) es un fenómeno muy presente en la actualidad, que ha mostrado tener un impacto significativo en el bienestar integral de las personas que lo experimentan, como el caso de algunos adolescentes. Este fenómeno está vinculado con la disfuncionalidad alimentaria dando lugar a los **Trastornos de la Conducta Alimentaria** (TCA) como bulimia, anorexia y trastorno por atracón, y también se ha observado que afecta el autoconcepto y la autoexploración sexual.

El objetivo del presente boletín es analizar esta pro-

*Continúa...*

### ÍNDICE

- *Palabras clave... 1*
- *Introducción... 1*
- *Desarrollo... 2*
- *¿Sabías que...? ... 6*
- *Efeméride del mes... 8*
- *Referencias... 8*



\* Área de Investigación del Programa de Salud Sexual Integral (PROSSI), Facultad de Medicina, UNAM.

\*\* Coordinadora del PROSSI, Facultad de Medicina, UNAM.

blemática, desde la perspectiva de la consolidación de la identidad, la cual tiene lugar en la adolescencia. Además de resaltar la importancia de ampliar la visión de la juventud sobre sí mismos, más allá de la apariencia física, como una forma de prevenir la insatisfacción corporal.

## Desarrollo

En México, el porcentaje de casos de los TCA ha ido en aumento. Según estimaciones de la Secretaría de Salud, alrededor del 25% de la población adolescente en el país experimenta algún tipo de trastorno en diversos niveles [1]. Estos trastornos "...se caracterizan por una alteración persistente en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la alimentación que lleva a una alteración en el consumo o en la absorción de los alimentos y que causa un deterioro significativo de la salud física o del funcionamiento psicosocial" [2, p.329]. Los trastornos de la conducta alimentaria que se presentan con mayor frecuencia son [2]:

- **Bulimia:** se caracteriza por conductas que intentan compensar la ingesta de alimento para evitar el aumento de peso, episodios recurrentes de atracón y una forma de

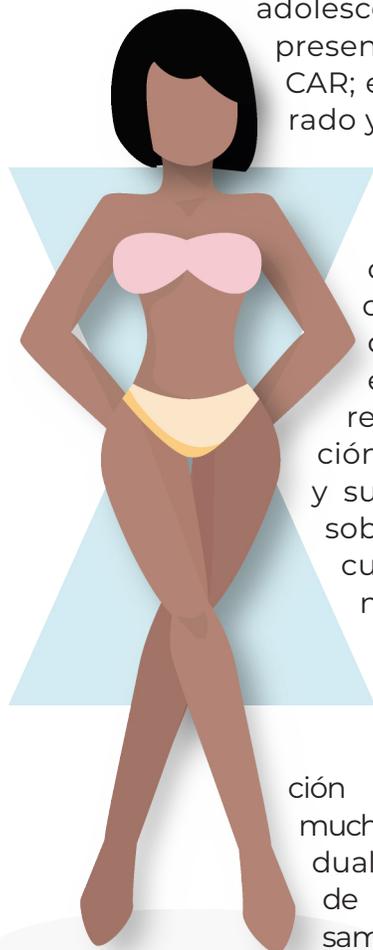
verse a sí mismo muy influida por el peso y la imagen corporal.

- **Anorexia:** se asocia a periodos de ayuno o restricción de alimento prolongados, ingesta de alimento insuficiente tomando en cuenta edad, peso, estatura y sexo, miedo intenso a engordar y alteraciones en la forma en la que se percibe el propio cuerpo.
- **Trastorno de atracones:** se manifiesta como periodos menores o iguales a dos horas en los cuales se lleva a cabo una ingesta excesiva de alimento (que claramente es superior al que cualquier persona podría consumir), acompañado de una sensación de pérdida de control y malestar intenso respecto a los atracones relacionado con la culpa.

Muy frecuentemente estos trastornos están vinculados con el grado de satisfacción con la apariencia física, ya que la percepción negativa del propio cuerpo puede impulsar comportamientos alimentarios desordenados o conductas alimentarias de riesgo (CAR) en un intento de alcanzar un ideal corporal. Se estima que alrededor del 6.6% de las y los



adolescentes de nuestro país presenta algún grado de CAR; el 5% en riesgo moderado y 1.6% en riesgo alto [3].



Es por ello que la imagen corporal o autoimagen se ha convertido en un tema de gran relevancia hoy en día. El concepto se refiere a la representación mental consciente y subjetiva que tenemos sobre nuestro propio cuerpo; es decir, la manera en la que nos percibimos en términos de corporalidad [4].

Dicha representación está permeada por muchos factores individuales como la capacidad de percepción, los pensamientos relacionados con el tema y las emociones que se presentan en cada persona; a su vez, también tiene que ver con componentes sociales y culturales [5]. A lo largo de nuestra vida, esta representación mental varía, tanto por el crecimiento, como por la propia naturaleza de los factores que la integran. Cuando la representación mental se aleja demasiado de la realidad física, ya sea con respecto al cuerpo en su totalidad o en alguna parte en específico (nariz, boca, pechos, cintura, etc.), se puede considerar una anomalía en la imagen corporal o una imagen corporal alterada.

En la adolescencia, es común que comience a movilizarse la preocupación por la imagen corporal, por los cambios físicos que se presentan [6]. Sin embargo, la construcción de la autoimagen comienza desde etapas anteriores. Desde la infancia, comenzamos a formar ideas sobre cómo será nuestro cuerpo al crecer. Estas ideas surgen no sólo de las comparaciones con los adultos a nuestro alrededor, sino también de los referentes ficticios como personajes

de televisión y muñecos, que a menudo presentan cuerpos irreales. La discrepancia entre estas expectativas y la realidad puede generar insatisfacción corporal desde edades tempranas, lo que puede contribuir al desarrollo de TCA en jóvenes [7].

Lo anterior suele complicarse al inicio de la pubertad, pues en esta etapa comienzan los cambios físicos acelerados, autoexploración y redefinición de la identidad, lo que produce transformaciones y reorganizaciones importantes. La persona está más inmersa en un entorno de socialización entre pares (personas de su misma edad), por lo que es usual que surja la comparativa en cuanto a la apariencia física [5]. A su vez, comienza la consolidación de la identidad, un esfuerzo por darse sentido a sí mismos a través de la búsqueda de metas, valores y creencias que puedan seguir con solidez, compromiso y coherencia [8].

La identidad se consigue a través de la incorporación de modelos exteriores, la autorreflexión y la oposición a perspectivas que no encajan con lo ya integrado. Es decir, la y el adolescente comienza a seguir e imitar aquellas cosas que le parecen estar alineadas consigo mismo y rechazará todo aquello que no [8].

En la época actual la apariencia física tiene mayor peso en la construcción de la identidad en comparación con los otros aspectos que conforman al ser humano [9]. Las redes sociales refuerzan esto, convirtiendo al cuerpo en un símbolo de estatus y fuente de ventajas sociales como tener más aprobación de sus pares, más seguido-



Continúa...

res o vistas, probar la fama, e incluso ganar dinero con su contenido. Este énfasis en el éxito personal y la apariencia genera insatisfacción en las y los adolescentes [4], complejizando sus horizontes en cuanto a su capacidad para encontrar un sentido de sí mismos que trascienda su aspecto físico y su experiencia individual [10].

Es por ello que fomentar una identidad que vaya más allá de la apariencia parece ser un punto crucial para el desarrollo saludable de las y los jóvenes. Promover una concepción del cuerpo como un medio para vivir experiencias, tener sensaciones, expresarse y realizar actividades de interés; así, como reafirmar los valores y habilidades que no dependan del aspecto físico, como la empatía, la creatividad y la resiliencia, puede ayudar a las y los adolescentes a autodeterminarse de forma más completa y favorable.

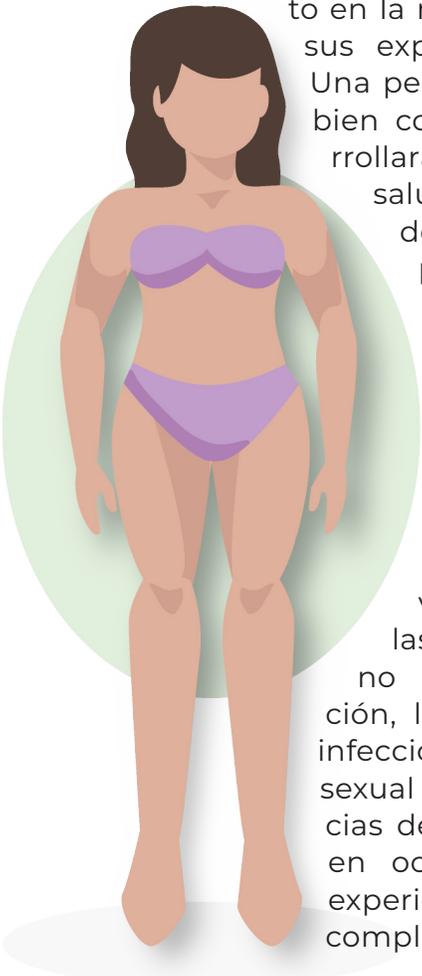
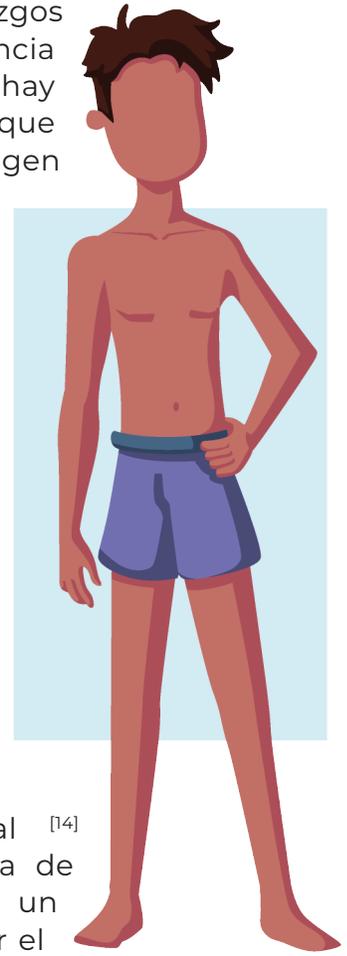
Por otra parte, diversas investigaciones [11,12,13] han encontrado una relación entre la imagen corporal y la satisfacción sexual de una persona; es decir, la manera en que una persona percibe su cuerpo tiene un impacto en la manera en que vive sus experiencias sexuales.

Una persona que se siente bien con su cuerpo desarrollará comportamientos saludables como el uso de protección en las prácticas sexuales [11] y tendrá una mejor comunicación con su pareja [12]. En contraste, una persona con insatisfacción corporal podría responder de forma impulsiva al involucrarse en las prácticas sexuales no utilizando protección, lo que la expone a infecciones de transmisión sexual y otras consecuencias desfavorables o bien, en ocasiones, evitar las experiencias sexuales por completo [12].

Aunque estos hallazgos han sido de gran relevancia para la sexología, aún hay mucho que hacer, ya que la relación entre la imagen corporal y la sexualidad es compleja y multifacética, y puede variar considerablemente de persona a persona e incluso de un momento a otro, por las experiencias personales relacionadas con la apariencia, los encuentros sexuales y los estereotipos en el contexto de cada persona.

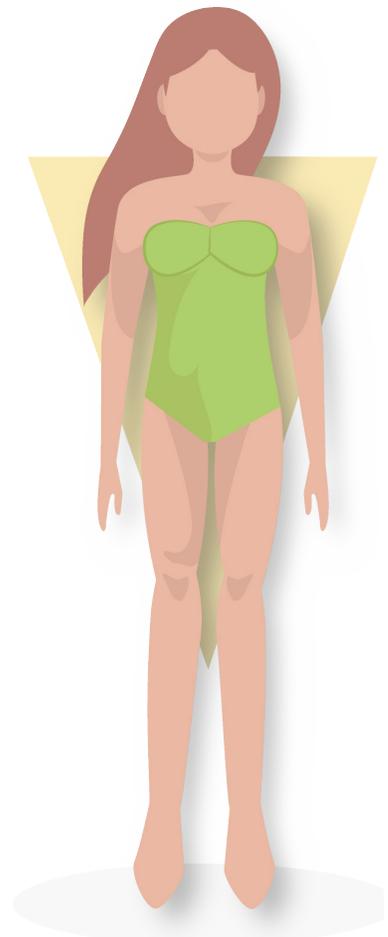
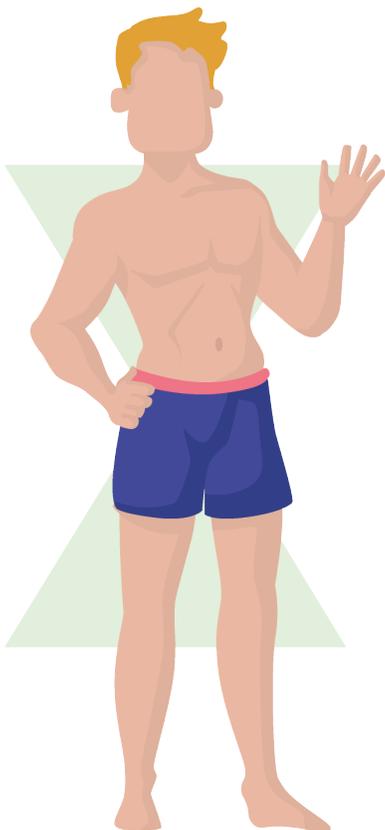
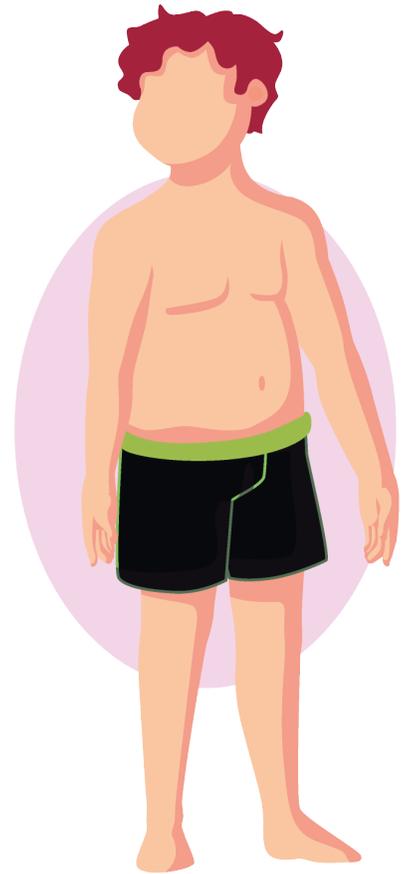
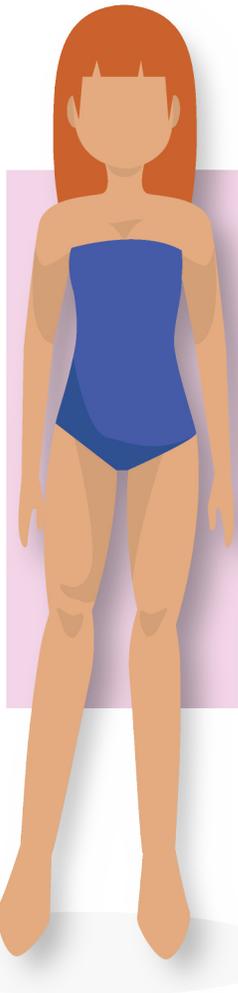
Las directrices internacionales de Educación Sexual Integral [14] ya contemplan el tema de la autoimagen como un concepto clave al incluir el tema “El cuerpo humano y su desarrollo”, recalcando la importancia de recordar que todos los cuerpos son diferentes, sentirse orgullosos de ellos y enfatizar que la apariencia física de alguien no determina su valor. También, destacan que es necesario enseñar a las y los jóvenes que lo que una persona piensa sobre su cuerpo tiene repercusiones directas en su salud y que los estereotipos y estándares sobre cómo debería ser el cuerpo son poco realistas. El tema también se aborda en la sección de “Uso seguro de las tecnologías”, subrayando el impacto que pueden tener las redes sociales en la autoimagen y en las expectativas poco realistas en diversos temas, como la respuesta sexual.

Es necesario fomentar una imagen corporal positiva, cultivar una actitud saludable hacia la sexualidad y detectar las señales de insatisfacción corporal para acudir con algún profesional de la salud mental y recuperar la capacidad de vivir nuestro cuerpo y nuestra sexualidad de manera cómoda y placentera.



Algunas acciones que podemos llevar a cabo para prevenir la insatisfacción corporal en la juventud son <sup>[15]</sup>:

- Inculcar hábitos saludables que sean sencillos de mantener en el tiempo y desalentar las dietas estrictas, ayunos prolongados o uso de medicamentos para bajar de peso.
- Profundizar en aquellos valores y conductas saludables, en lugar de hacer comentarios sobre el cuerpo del adolescente o el cuerpo de otras personas que lo rodean. Recuerde que la apariencia **no lo es todo**.
- Convertir el horario de comida en un espacio para estar presente en un ambiente agradable y tranquilo. Evitar comer con la televisión prendida o el celular.
- Respetar la cantidad de comida que las y los jóvenes necesita consumir. Evitar forzarle a comer en mayor o menor cantidad. En su lugar, invitarle a identificar y atender sus propias señales. 



## ¿Sabías que...?

**A**lgunos signos de alerta que pueden indicar una insatisfacción corporal o alteraciones en la autoimagen son <sup>[16]</sup>:

1. Preocuparse excesivamente por el peso, la dieta y el ejercicio
2. Presentar patrones alimenticios anormales como: cambios abruptos en la forma y horario de comer, evitar de ciertos alimentos que anteriormente se consumían, ingesta excesiva en un momento dado, sensación de pérdida de control al ingerir alimentos, etc.
3. Tener conductas compensatorias como ayunos prolongados o ejercicio excesivo para impedir el aumento de peso posterior al consumo de alimentos.
4. Hacer comentarios negativos hacia su propio cuerpo



Aunque, muchos de estos signos se manifiestan en un TCA, por sí solos no son suficientes para el diagnóstico. Si sospechas tener un TCA o en alguien cercano a ti, acude a recibir ayuda profesional. Los siguientes son sitios que cuentan con servicio médico, psicológico y nutricional con especialistas en este tipo de problemáticas:



- **Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán", Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimenticia**

Su objetivo principal es crear planes de intervención para paciente con obesidad y/o con TCA, estructurados con fines asistenciales, de investigación y enseñanza que requieren la intervención de un grupo interdisciplinario <sup>[17]</sup>.

Dirección: Vasco de Quiroga 15, Belisario Domínguez Sección XVI, Tlalpan, 14080, Ciudad de México. Tel: 55 5487 0900, ext. 2935



- **Fundación APTA**

Es una fundación que se encarga del tratamiento de bulimia, anorexia y trastorno por atracón que brinda servicio a personas de recursos limitados a través de un tratamiento integral en el que diversos profesionales trabajan en conjunto <sup>[18]</sup>.

Dirección: Navío 19, piso 3, Lomas del Chamizal, Cuajimalpa de Morelos, 05129, Ciudad de México.

WhatsApp: 55-2343-1142

Correo: info@fundacionapta.org

Algunos trastornos requieren de una medida terapéutica llamada **internamiento**, que se refiere al ingreso de una persona en un centro especializado. El internamiento se utiliza cuando el trastorno alimentario presenta un riesgo significativo para la salud física o mental del individuo, o cuando los tratamientos ambulatorios no han sido efectivos.

Durante el internamiento, los pacientes reciben atención médica, psicológica y nutricional integral. El objetivo es estabilizar la salud física del paciente, abordar los comportamientos alimentarios problemáticos y tratar los problemas psicológicos subyacentes.

El internamiento suele ser una intervención temporal hasta que el paciente esté lo suficientemente estabilizado para continuar su tratamiento de manera ambulatoria.

#### Instituciones Públicas para Internamiento



#### 1. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente

Dirección: Calzada México-Xochimilco 101, Huipulco, Tlalpan, 14370, Ciudad de México. Tel. 55 4160 5000



#### 2. Hospital Psiquiátrico Infantil Dr. Juan N. Navarro

Dirección: Av. San Fernando 86, Belisario Domínguez Sección.16, Tlalpan, 14080 Ciudad de México. Tel. 55 5573 4866



#### 3. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Vasco de Quiroga 15, Belisario Domínguez Sección XVI, Tlalpan, 14080, Ciudad de México. Tel. 55 5487 0900. 

# EFEMÉRIDE DEL MES

## 12 de agosto *Día internacional de la juventud*

El 12 de agosto se celebra el *Día Internacional de la Juventud*, una fecha establecida por la Asamblea General de las Naciones Unidas. El 17 de diciembre de 1999 mediante la resolución A/RES/54/120, en donde se determinaron y analizaron diversos temas relacionados con la atención e intervención en jóvenes <sup>[19]</sup>.

Hoy en día se conmemora para visibilizar las problemáticas de este grupo de edades e invitar a tomar acciones que promuevan el desarrollo del potencial de los jóvenes para un mejor mañana <sup>[20]</sup>. 



## Referencias

- [1] Secretaría de Salud. Trastornos de la conducta alimentaria afectan a 25% de adolescentes [Internet]. Ciudad de México: Gobierno de México; 2022 [citado el 5 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/prensa/004-trastornos-de-la-conducta-alimentaria-afectan-a-25-de-adolescentes>
- [2] American Psychiatric Association. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5). 5ª ed. Barcelona: Federación Catalana TDAH; 2013 [citado el 1 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.federaciocatalanatahd.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>
- [3] Villalobos-Hernández A, Bojórquez-Chapela I, Hernández-Serrato MI, Unikel-Santoncini C. Prevalencia de conductas alimentarias de riesgo en adolescentes mexicanos: Ensanut Continua 2022. Salud Publica Mex. 2023;65. [citado el 17 de abril de 2024]. Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/doctos/analiticos/13-Conductas.alimentarias.de.riesgo-ENSANUT2022-14800-72372-2-10-20230619.pdf>
- [4] Vaquero-Cristóbal R, Alacid F, Muyor JM, López-Miñarro PA. Body image: literature review. Nutr Hosp. 2013;28(1):27-35. [citado el 17 de abril de 2024]. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112013000100004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000100004)
- [5] Schilder P. Image and appearance of human body. Taylor & Francis; 2013.
- [6] Duno M, Acosta E. Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. Rev Chil Nutr. 2019;46(5):545-553. [citado el 17 de abril de 2024]. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182019000500545](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000500545)

- [7] De la Serna I. Introducción: alteraciones de la imagen corporal. Monogr Psiquiatr. 2004;16(2):1-2. [citado el 17 de abril de 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1148300>
- [8] Papalia D. Desarrollo humano. Bogotá: McGraw-Hill; 2009.
- [9] Lipovetzky G. La era del vacío. Barcelona: Editorial Anagrama; 2000.
- [10] Sánchez Martínez JA. La comunicación sin cuerpo: Identidad y virtualidad. Rev Mex Cienc Polit Soc. 2010;52(209):37-52. [citado el 1 de agosto de 2024]. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-19182010000200003&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-19182010000200003&lng=es&tlng=es)
- [11] Compte, J. Imagen corporal y conductas sexuales de riesgo en adolescentes: Un estudio teórico. Rev Psicol GEPU. 2012;3(2):235-54.
- [12] Calado M, Lameiras M, Rodríguez Y. Influencia de la imagen corporal y la autoestima en la experiencia sexual de estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. Int J Clin Health Psychol. 2003. [citado el 17 de abril de 2024] Disponible en: <https://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD13701.pdf>
- [13] Sánchez-Fuentes MdM, Santos-Iglesias P, Sierra JC. Satisfacción sexual: Revisión de los factores individuales y de pareja relacionados. 2020 Rev Hosp Clín Univ Chile 2014; 25: 278 - 84
- [14] UNESCO. Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad: un enfoque basado en la evidencia. 2ª ed. revisada. París: UNESCO; 2018. 148 p. ISBN: 978-92-3-300092-6.
- [15] Gaete P. Verónica, López C. Carolina. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: Rol del pediatra. Recomendaciones de la Rama de Adolescencia de la Sociedad Chilena de Pediatría. Rev. chil. pediatr. [Internet]. 2020 [citado el 5 de agosto de 2024]; 91( 5 ): 800-808. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062020000500800&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062020000500800&lng=es). <http://dx.doi.org/10.32641/rchped.vi91i5.1537>
- [16] Prieto IR. Señales de alarma para detectar un trastorno de la conducta alimentaria. Trastor Conduct Aliment. 2017;(25):2626-2636.
- [17] Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Objetivo del Programa de Obesidad. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. [Internet] [citado el 1 de agosto de 2024] Disponible en: <https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/ClinicasAtencion/obesidad/objetivo.html>
- [18] Fundación APTA. Fundación APTA [Internet]. Fundación APTA. s.f. [citado el 1 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://fundacionapta.org/>
- [19] Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH). Día Internacional de la Juventud. 2023 [citado el 1 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.cndh.org.mx/noticia/dia-internacional-de-la-juventud>
- [20] Naciones Unidas. Día Internacional de la Juventud: antecedentes. Naciones Unidas. 2024 [consultado 2 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.un.org/es/observances/youth-day/background>

**BOLETÍN SAPIOSEX**, Año 2, número 16, agosto de 2024. Publicación mensual de acceso abierto, editado por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Av. Universidad 3000, Coyoacán, 04510, Ciudad de México, a través del Programa de Salud Sexual Integral de la División de Investigación de la Facultad de Medicina, Torre de Investigación, edificio "H", primer piso, Circuito Escolar s/n, Ciudad Universitaria, Coyoacán, 04510, Ciudad de México. Teléfono: 55 5623 2153.

<https://boletinsapiosex.facmed.unam.mx>  
[sapiosex@unam.mx](mailto:sapiosex@unam.mx)

Editor responsable: Dra. Mónica Beatriz Aburto Arciniega. Certificado de Reserva de Derechos al uso Exclusivo del Título: 04-2023-092217040500-106 otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor.

Responsable de la última actualización de este número, Programa de Salud Sexual Integral de la Facultad de Medicina, María Elena González Robles, Torre de Investigación, edificio "H", primer piso, Circuito Escolar, Ciudad Universitaria, Coyoacán, 04510, Ciudad de México. Fecha de la última modificación: 23 de agosto de 2024.

El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores y no refleja el punto de vista del editor del boletín ni de la UNAM.

Se autoriza cualquier reproducción total o parcial de los contenidos de la publicación, siempre y cuando sea sin fines de lucro o para usos estrictamente académicos, citando la fuente completa y la dirección electrónica de la publicación.