

Patología dual trastornos alimentarios y drogas en entornos deportivos y artísticos de alto nivel

Dr. Amador Cernuda Lago

Profesor Doctor en Psicología Clínica. Universidad Rey Juan Carlos. Subdirector del Instituto Universitario de Danza "Alicia Alonso". Presidente de la *International Scenic Art Therapy Association*. España.

Muchas gracias por interesarse por esta ponencia que voy a impartir. Mi ponencia se titula "Patología dual trastornos alimentarios y drogas en entornos deportivos y artísticos de alto nivel"; es una situación bastante común, no numerosa, pero sí es muy común que en estos entornos de alto rendimiento deportivo y artístico la presión por alcanzar el éxito, la forma de vida y todas las circunstancias que rodean a los atletas y a los artistas, provoquen ciertas anomalías en algunos sujetos que no tienen la capacidad de aguantar ni afrontar el nivel de estrés que tienen que padecer a diario y esto pues les lleva a situaciones y conductas que no tienen nada de saludable.

Habitualmente, un deportista o un artista para llegar al éxito necesita tener unos sistemas de salud claramente desarrollados; una alimentación adecuada, muy equilibrada y una forma de vida, también, estable emocionalmente; una cantidad de sueño acomodado a sus circunstancias y su genética; y todos los mecanismos de compensación física que necesite para prevenir lesiones y tener un estado totalmente saludable a nivel corporal y mental; no obstante, en estos entornos hemos visto variados casos, insisto, que no excesivos, lo que ocurre es que estos temas para los medios de comunicación a veces son muy sensacionalistas y producen un morbo tremendo y, cuando hay un caso de alguien que es famoso con estos problemas, pues sale por todos lados: en la televisión, en el cine, en la prensa, en la radio; y se forma una situación explosiva de información que muchas veces no es rigurosa porque realmente para poder estar rindiendo y tener éxito en entornos deportivos y artísticos de alto nivel hay que estar muy sano y muy equilibrado y tener una estabilidad emocional, que no ocurre en estos sujetos.

Hay algunos atletas y algunos artistas que lamentablemente no aguantan la presión y, al no aguantar la presión, empiezan a hacer diferentes tipos de crisis y manifiestan pues alteraciones en su conducta que les llevan a la toma de tóxicos en forma de drogas o alcohol u otros elementos sintéticos que, de alguna forma, les favorece los que ellos pretenden: mantenerse sin comer y reducir al máximo las ingestas alimentarias para que su composición corporal obedezca ideales anómalos que ocurren en estos entornos pero realmente, ni la danza, ni el deporte, ni diferentes tipos de deportes, son la causa de estos problemas.

Realmente hay mucha gente que padece la enfermedad y tiene problemáticas antes de entrar al deporte y a la danza; simplemente quieren hacer danza o cierto tipo de deportes porque desean, de alguna forma, inconscientemente, tener los cuerpos que ven en las competiciones deportivas, en las salas de estreno de artes, en las películas, documentales y reportajes que se hacen alrededor y piensan, que por practicar esa actividad deportiva o artística va a ser más fácil mantener un cuerpo ideal del tipo que desea, sin tener en cuenta que esto requiere diferentes entrenamientos, diferentes situaciones de disciplina, y que no se obtienen por vías rápidas, obvias anómalas como a veces se intenta.

Por ello, hemos intentado hacer una revisión bibliográfica, por un lado, y luego, pues realizar una nueva investigación dentro de las que hemos hecho en estos últimos años para revisar la situación actual de este problema. Para ello, hemos seleccionado al azar a 275 atletas de alto rendimiento y a 235 artistas de alto nivel, les hemos aplicado una serie de pruebas, como pueden ser el cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), que mide ansiedad de estado a ansiedad rasgo, y el Inventario de Trastornos Alimentarios (EDI-3), que nos permite ver sus tendencias y sus problemáticas a nivel alimentario; ambas pruebas están tremendamente revisadas y tienen una amplia bibliografía de uso mostrando una gran fiabilidad y validez para medir estos aspectos.

Una vez realizadas estas medidas, nos hemos encontrado en este grupo de artistas y deportistas de alto nivel, seleccionados al azar, con una serie de problemáticas de diferente índole, realmente, obviamente, no ha sido mayoritaria la problemática, pero de los 235 deportistas que hemos medido nos hemos encontrado con que el 24 % de estos deportistas tiene tendencias problemáticas respecto a los trastornos alimentarios, algunos no los tienen, pero tienen una marcada tendencia y, gracias a ello, un riesgo de contraerlos; sin embargo, en los artistas hemos encontrado que de los 275 que hemos medido y evaluado, un porcentaje del 16 % con problemáticas en este nivel, es decir, de los 275 artistas de alto nivel analizados hemos encontrado 44 casos con problemáticas importantes a nivel de posibles tendencias de trastornos alimentarios.

Paralelamente, hemos encontrado incidencias de problemas de adicción en el 17 % de los deportistas, es decir, 36 de los 235 que hemos evaluado y, en los artistas, hemos encontrado un porcentaje del 11 % de tendencias y problemas de adicción, es decir, que 30 de los 235 artistas de alto nivel nos han dado problemáticas a este nivel y ya a nivel de patología dual nos hemos encontrado que un 6,9 % de los deportistas medidos tiene la incidencia de los trastornos alimentarios unida a la incidencia de una adicción a determinadas drogas sustancias o alcohol.

En el mundo de los artistas nos hemos encontrado que el 5,9 %, también mantiene esta patología dual, es decir, 14 de 275 artistas que hemos seleccionado para valorar, han dado una muestra clarísima de problemáticas a nivel de patología dual manteniendo una actitud de toma de tóxicos y adicción y, a la vez, manteniendo problemas de trastornos alimentarios.



Estos porcentajes obviamente no son altos, pero sí son los suficientemente indicativos y significativos dentro de una población de artistas y deportistas de alto rendimiento que muestran una problemática que es muy importante a nivel sanitario, porque realmente estos problemas son muy importantes y afectan mucho a la salud y tienen consecuencias tremendamente negativas que algunas veces acaban en situaciones prácticamente de muerte.

Una problemática que ocurre a estos niveles de los trastornos alimentarios y la toma de sustancias adictivas es que la persona que lo hace pues manifiesta unas problemáticas clarísimas a nivel corporal. Estas problemáticas en una minoría escasísima pueden estar cercanas a la anorexia, pero la anorexia realmente no se produce en alto rendimiento porque es muy difícil disimular el aspecto que produce la anorexia y las situaciones que acarrea, de desmayos, mareos, situaciones de pérdida de rendimiento, mucha susceptibilidad y muchas problemáticas físicas añadidas e, incluso, problemas muy importantes en los huesos, a nivel de osteoporosis, y huesos de cristal que se rompen facilísimamente; con lo cual la ejecución motriz en entornos deportivos de alta competición o en entornos artísticos de alto nivel es muy difícil porque la propia forma de llegar a esos entornos y esas situaciones es un propio filtro que, de alguna forma, consigue eliminar a toda la gente que tiene o padece alguna de estas enfermedades. Y solo obviamente llega a altos niveles la gente que tiene una salud y unas posibilidades de mantener la tensión y la presión que supone estar a este alto nivel de rendimiento en entornos deportivos y artísticos de alto nivel, por lo tanto, es muy escasa la aparición de la anorexia aunque hay casos, por supuesto, y algunos casos muy famosos, en las cuales tanto artistas como deportistas han fallecido debido no a la propia situación de dejar de ingerir alimentos sino por problemas cardiovasculares, derivados del problema de trastorno alimentario, que conducen a la muerte en muchos casos; por lo tanto, anorexia hay muy poca, pero lo que sí abunda mucho más, pero pasa desapercibido porque apenas se nota y se puede disimular bastante porque no conlleva pérdida de peso importantes ni situaciones dramáticas de imagen exterior e, incluso, sus comportamientos son bastante normalizados porque la gente que padece bulimia pues incluso suele ser extrovertida y comunicarse bastante bien, no se les nota las problemáticas que suelen asociarse.

Yo siempre cuento una anécdota de una bulímica, de hace años, que llegó a mí por problemas realmente económicos porque igual que ocurre con las toxicomanías, una bulimia puede ser tan cara de mantener que es tremendo el desgaste social, económico y de un montón de cuestiones que ocurren en la vida diaria de estas personas. Hay personas bulímicas en el caso extremo que llegan a comerse un pollo dos o tres cada día, lo vomitan; se comen 5 kilos de galletas, lo vomitan; llenan la nevera, la vacían completamente; la trituran y luego la vomitan; es una cosa pues muy dramática, que realmente en este caso del cuento anecdótico, esta persona era bulímica desde muy joven, sus padres nunca lo supieron, sus hermanos nunca lo supieron; se llegó a casar, su marido tampoco lo supo, no lo supo nunca; y siempre tenía fama de poca salud porque tenía muchos problemas gastrointestinales y muchos problemas en la dentadura, pues obviamente de vomitar tanto los ácidos que llegaban a las encías le comían y le



deterioraban los dientes y las propias encías. Tenía grandes problemáticas y, de alguna forma, tenía fama de debilidad de enfermedades constantes y de unos problemas odontológicos tremendos, pero realmente todo estaba asociado con la bulimia y realmente vino al tratamiento porque la situación económica que tenía era muy difícil disimularla, porque si llegaba a gastar tanto dinero pues como un adicto en un momento dado que está muy muy pillado por las drogas y tiene que invertir grandes cantidades de dinero para mantener conductas adictivas muy elevadas que le llevan, incluso, a robar para poder mantener su adicción.

Es muy parecido el mecanismo en sí de la bulimia y el de la toxicidad por elementos químicos y, de hecho, pues algunas drogas ayudan a mantener la no ingesta alimentaria o a evitar ciertas conductas y, de hecho, como las bulímicas también se caracterizan por tener un amplio abanico de conductas de riesgo pues no solo son compulsivas con el tema del alimento, muchas tienen ciertos síntomas de cleptomanía, roban compulsivamente y, siempre que en un ambiente haya algún bulímico en estado avanzado, pues se producen pequeños hurtos o situaciones que acaban creando un estado un poco alarmantes en las compañías de alrededor, porque empiezan a desaparecer constantemente cosas; luego, también, pues van a supermercados e intentan robar comida, situaciones que a veces acaban en situación policial, muy difícil de explicar y entender; de alguna forma son estigmatizadas estas personas, además, también son muy compulsivas a nivel sexual tienen comportamientos muy fogosos, depredadores a nivel sexual, que obviamente al no ser equilibrados no aportan placer y no aportan afectos, simplemente es una compulsión que hace que esta gente pues tenga unos desajustes y desequilibrios tremendamente importantes que le llevan a situaciones.

Concretamente, en el mundo de la adicción, las drogas o el alcohol, pues hay estudios que demuestran que aparte de nuestras experiencias propias, que esta situación ocurre muy a menudo y muchas bulímicas inevitablemente tienen un alto contenido de patología dual porque aparte de su bulimia tienen mecanismos adictivos muy ampliamente desarrollados, habitualmente con sustancias de todo tipo, desde la marihuana, la cocaína, u otra sustancia de este tipo o el alcohol tomado en ingestas muy muy elevadas, por tanto, es un problema que los sanitarios tenemos que estar atentos para detectarlo y diagnosticarlo y buscar mecanismos de comunicación, información y prevención porque son problemáticas que en ciertos entornos ocurren. No son mayoritarias como he indicado desde el principio pero si rastreamos un poco internet y la prensa, los *dossiers* de prensa de medios concretos, encontraremos muchos casos de deportistas famosos que han incurrido en estos problemas con diferentes consecuencias, algunos por suerte los han podido solventar y otros su vida se ha convertido en un problema muy serio que estos problemas les han llevado a no poder desarrollar su actividad deportiva o artística, fracasar en sus carreras y tener que abandonar por las problemáticas asociadas a estos elementos.

Esto es básicamente lo que queríamos comunicar. Existen muchas medidas, muchos aspectos, cuando ustedes observen la ponencia la publicación verán mucha bibliografía



alrededor de este tema y queremos incidir en la importancia que tiene la problemática que tienen estos temas pero, sobre todo, también eliminar ese sensacionalismo, esas informaciones a veces muy mal orientadas que tienen ciertos elementos públicos en la prensa o ciertos reportajes o ciertas películas o series de televisión que manejan temas de este tipo.

Recientemente hace unos años surgió en el panorama del espectáculo una película que se llamaban “El Cisne Negro” que trataba el tema de una bailarina con un montón de problemas a nivel alimentario, a nivel de drogas, a nivel de ciertos aspectos que obviamente no es cierto, porque una bailarina de alto nivel, una artista de este tipo, para poder mantenerse a aguantar el ritmo y la presión que significa estar en una gran compañía haciendo papeles muy importantes en teatros de altísima importancia con mucho público y con mucha visión de críticos, otras personas del propio arte y demás; pues no pueden tener este tipo de situaciones porque hace falta estar muy sano y muy equilibrado para conseguir este rendimiento, por lo tanto, es muy importante informar esto, que hay casos que se maximizan, no hay tantos casos en la realidad pero los que hay son tan importantes y tienen consecuencias tan graves que tenemos que tener una especial visión diagnóstica, informativa y preventiva, los sanitarios en este nivel y tomar papel de alguna forma protagonista en esta materia para poder dar una solución desde nuestras perspectivas sanitarias a esta gran problemática que les estoy exponiendo.

Muchas gracias por su atención y cualquier cosa que puedan necesitar pues soy Amador Cernuda, mi correo electrónico es amador.cernuda@urjc.es, Universidad de Juan Carlos; me pueden ahí hacer cualquier pregunta cualquier comentario y yo gustosamente les contestaré en lo que pueda aportarles aparte de lo que cuando lean las actas o las publicaciones que se hagan del congreso o si tendrán una publicación extensa en la cual incluso hago menciones a algunos casos que en estos últimos momentos la prensa ha manejado mucho e incidió en ese tipo de historial pero sin dar importancia a ninguna cuestión de nuestros entornos habituales para no incurrir en ningún problema de ontológico y obviamente mantener mi estado de confidencialidad sobre estos temas que es, obviamente, muy importante para un terapeuta, para un profesional sanitario. Insisto, muchas gracias por su atención, espero que les haya sido resultado interesante esta exposición y que les pueda ser útil para su intervención y para ver que hay otras situaciones clarísimas donde los entornos donde estos problemas de la droga y el trastorno alimentario como forma patología dual tienen lugar, entre ellos están el deporte de alto rendimiento y los entornos artísticos de alto nivel, tanto en danza, teatro, música, como cine, como cualquier actividad artística escénica que podamos considerar.

Muchas gracias.

