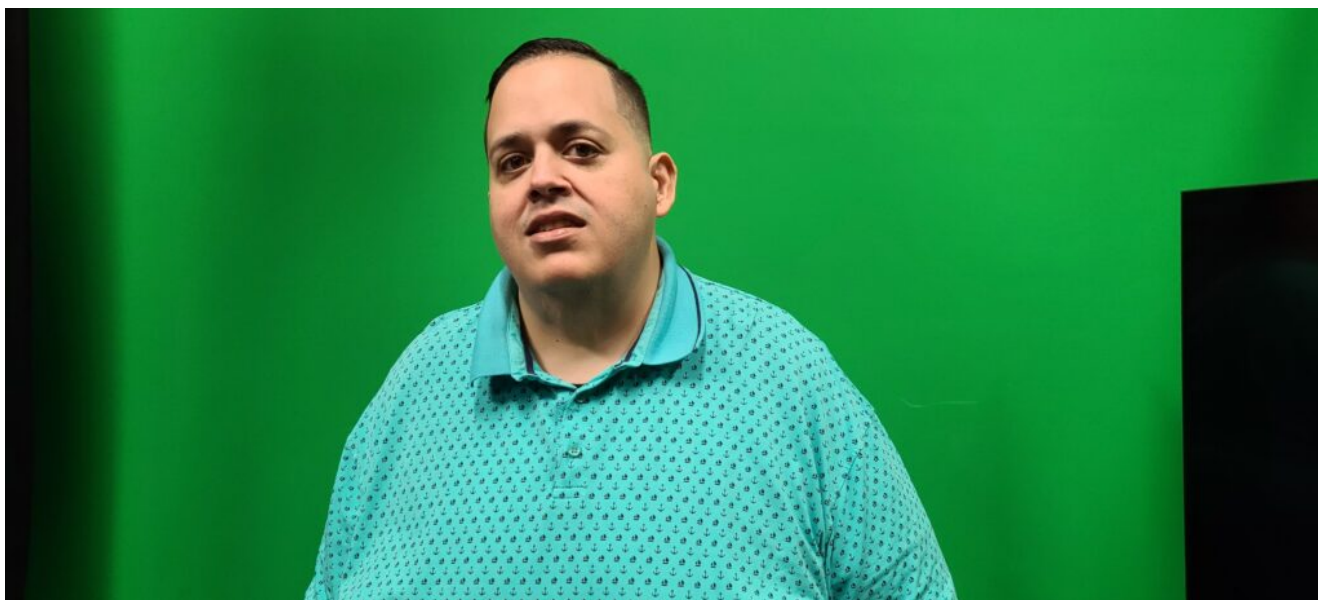


Por amor propio...

Nuestros entrevistados reconocen que su peso se convirtió en un problema. Sus testimonios arrojan luz sobre el hecho de que la fluctuación de peso pueden ser el resultado de muchas cosas desde ansiedad, medicamentos, trauma y dolor, trastornos alimentarios, o incluso problemas de salud mental, solo por nombrar algunos. Además, elogiar la pérdida de peso de alguien, implica que un cuerpo más pequeño es de alguna manera es “mejor” que otros, lo que simplemente no es cierto.

“La gente no se da cuenta que te humilla cuando habla sobre tu peso”, dijo a La Prensa Miguel Arroyo Colón de 42 años y quien desde su adolescencia batalló con el sobrepeso. Hace dos años el médico le advirtió que si no hacía nada por bajar de peso no llegaría a los 40 años.



“La gente no se da cuenta que te humilla cuando habla sobre tu peso”.

En el 2005 Arroyo Colón perdió todo: casa, pareja, trabajo y se fue a vivir con sus papás. Esa situación disparo una

depresión severa. Se quedó encerrado en un cuarto por un año y medio. No quería saber de nadie y subió 300 libras hasta llegar a las 620. Su amigo Gabriel Castro lo ayudó a salir de esa depresión. “Yo no me daba cuenta del peso que había ganado pero la gente te hacía el favor de acordártelo. Mis familiares siempre me decían que tenía que rebajar, pero yo no me daba cuenta debido a mi depresión que no me dejaban ver la gordura”, señaló el diseñador gráfico y que actualmente es voluntario en la estación de radio Urbana FM.

Por su parte Efraín González admite que a pesar de ser grande porque pesa más de 500 libras, suele pasar inadvertido para la gente. “Eres invisible. Nadie te ve o nadie te quiere ver. Estar en sobrepeso no es vida. Hay muchas cosas que uno está limitado a hacer y otras que simplemente no puedes hacer por la falta de movilidad. Hasta viajar en avión es un impedimento o viajas en primera clase que es más caro o compras dos asientos”, afirmó.



“No te das cuenta y te vas hundiendo. En mi caso es una combinación de falta de dormir, no comer durante todo el día, pero si a las 3 de la mañana. Más que todo malas decisiones”.

Tanto Efraín como Miguel han tomado la determinación de tener una mejor calidad de vida, pero debido al sobrepeso que presentan tienen que recurrir al Bypass gástrico, un procedimiento invasivo y costoso pero efectivo para bajar de peso.

La nutricionista Silvia Sánchez Urías sabe que la motivación es muy importante para lograr bajar de peso, pero a veces la gente pierde esa motivación. “Llevar a cabo un régimen de alimentación es lo más difícil a la hora de bajar de peso. La motivación no se mantendrá siempre al tope y habrá días en los que piensen “tirar la toalla”, pero es necesario que hayas definido la razón por la cual has decidido seguir un plan de alimentación, ya sea reducir porcentaje de grasa, aumento de masa muscular o mejorar tu salud. Si la motivación disminuye,

sólo basta con recordar el por qué y el para qué de tu esfuerzo”, aseguró la profesional.



“Llevar a cabo un régimen de alimentación es lo más difícil a la hora de bajar de peso. La motivación no se mantendrá siempre al tope y habrá días en los que piensen “tirar la toalla”.

“Nunca me interesó operarme, pero en el 2015 me enfermé de pulmonía y tenía agua alrededor de los pulmones, mi oxígeno estaba infectado. Yo dejé de respirar, si no fuera por un perrito que tenía que me despertó llorando y lamiéndome los ojos fue que llame a emergencias. Estuve grave y fue cuando decidí hacerme la operación”, recordó Arroyo Colón.

Por su parte González explicó que durante toda su vida ha tenido fluctuación de peso debido a las preocupaciones, el trabajo, el estrés... “No te das cuenta y te vas hundiendo. En mi caso es una combinación de falta de dormir, no comer durante todo el día, pero si a las 3 de la mañana. Más que todo malas decisiones. Recurrí a los profesionales para hacerme la operación bariátrica, pero tengo que bajar de peso para tan siquiera poder realizar la operación laparoscópica; además dijeron que entre menos tejido más cicatrización y más rápida la recuperación”, comentó.

Desde hace tres meses González está haciendo una dieta y debe estar por debajo de las 500 libras para poder ser operado. En la actualidad no sabe cuánto pesa ya que no hay báscula normales que lo puedan pesar. “A menos que me vaya a pesar en una báscula de ganado o una bodega donde tengan básculas de carga no puedo ver el progreso”, admitió el veterano de la radio hispana quien tiene 22 años de experiencia en la radio. Ha colaborado en comerciales para la estación Rumba 100.3 FM, es la voz del anuncio de Napleton Chrysler.

Trabajó en estaciones mexicanas como Radio La Ley, estación La

Raza de Chicago y en estaciones de radio de Los Ángeles. Ha sido talento de voz de 60 estaciones de radio. Y su más reciente proyecto y principal motivación para un cambio de vida es la estación de radio 100.7 MÁS que se encamina en ser una radio comunitaria de servicio al público, donde las personas, organizaciones, gobierno y grupos locales tengan una plataforma para informar de los servicios y ayudas que tienen disponibles, además de querer involucrar a los residentes a hacer un periodismo ciudadano.

Aunque la pandemia retraso el proyecto, los planes de González siguen y por eso se ha mudado junto a su equipo a unas instalaciones más grandes en el este de Orlando. Antes se encontraba en el Fashion Square Mall.

“Honestamente la gente dice: ‘es un vago que no hace nada’, pero no saben que me la paso trabajando en una computadora 16 horas día. Además, las salidas se dificultan. Por ejemplo, si tuviera salir con mi esposa o algo así, no puedo porque te duele la espalda, no puedes caminar distancias largas, no puedes pasear, ni siquiera puedo ir a Perú que es el país de mi esposa”, afirmó el productor de radio.

Arroyo Colón se realizó la primera operación para reducción de estómago en el 2017, pero no fue fácil. Primero tenía que controlar su tiroides y bajar de peso en seis meses. Con 560 libras rebajó 25 para que lo aprobaran. En 2018 le hicieron el bypass.

“Yo me asusté porque rebajé 250 libras y la gente empezó notar el cambio y a decirme lo bien que me miraba. Pero después viene la dismorfia corporal. Yo que nunca me había fijado en mi físico ahora sí lo veía, y no me gustó porque tienes toda la

piel guindando [colgando] porque estaba perdiendo de 20 a 25 libras mensuales”, recordó Arroyo Colón.

A dos años de su operación el diseñador gráfico dice que recomienda buscar ayuda a las personas que viven con sobrepeso y no lo pueden superar. “Busca ayuda si estas comiendo porque reaccionas a una emoción negativa. Tú no estás gordo porque comes sino porque tienes ansiedad o depresión. Y a las personas que conocen a un gordito les digo que busquen la manera de no humillar a la persona diciéndole gordo o que tiene que bajar de peso. Eso ya lo sabemos lo que no sabemos es cómo, así que motiva en vez de humillar”, finalizó Arroyo Colón a quien lo pueden encontrar en Instagram como @elmaspesado.