

LA CONSULTA ⇨ Alma Herrero

Especialista en  
Psicología de  
Hospital  
Perpetuo Socorro

LA TANOREXIA SUELE AFECTAR PRINCIPALMENTE A PERSONAS DE ENTRE 17 Y 35 AÑOS, ESPECIALMENTE A MUJERES, AUNQUE CADA VEZ MÁS HOMBRES LA PADECEN.

## «La tanorexia es una adicción obsesiva al bronceado»

CANARIAS 7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Qué es la tanorexia?

— La tanorexia es una adicción obsesiva al bronceado, hasta límites no sólo antiestéticos sino incluso potencialmente peligrosos. Se produce cuando la persona se encuentra insatisfecha con su físico, con su imagen, como si tener la piel clara fuera un defecto. Por ello siempre está con la sensación de tener que tomar más y más sol, viéndose pálida aun estando muy morena. Pese a tratarse de un problema psicológico, enmarcado concretamente en los trastornos dismórficos corporales, el término tanorexia fue acuñado por dermatólogos estadounidenses tras observar la existencia de pacientes que, a pesar de sufrir lesiones cutáneas de gravedad, eran incapaces de dejar de exponerse a los rayos ultravioletas.

— ¿En qué consisten estos trastornos?

— Los trastornos dismórficos corporales se producen cuando la persona tiene una imagen distorsionada de sí misma creyendo que algo que no es un defecto en su físico sí lo es. Este tipo de alteraciones mentales se estima que afecta a un 2% de la población. Otros problemas psicológicos de este tipo los constituyen la anorexia, la bulimia o la tanofobia, trastorno opuesto a la tanorexia ya que se basa en el sentimiento de pavor irracional frente al sol y sus potenciales efectos perjudiciales para la piel. Además, con frecuencia la tanorexia se asocia con el trastorno depresivo mayor, la fobia social, el trastorno obsesivo-compulsivo o, en casos más severos, el trastorno delirante de tipo somático.

— ¿Existe un perfil específico con mayor riesgo de padecerla?

— No existe un perfil psicológico característico pero sí que es cierto que la tanorexia suele afectar principalmente a personas de entre 17 y 35 años, especialmente a mujeres, aunque cada vez más hombres lo padecen. Además, los tanoréxicos presentan un patrón muy similar a las personas con



Obsesión por el bronceado. Alma Herrero explica todo sobre la tanorexia.

adicciones por la sensación que tienen de pérdida de control y por su comportamiento obsesivo, ya que les parece que nunca están lo suficientemente morenos. De hecho, diversos estudios apuntan a que el bienestar que produce la generación de endorfinas por la exposición solar es similar a la de los fumadores y en algunos tanoréxicos, dejar de tomar el sol puede provocar síntomas similares a los de la abstinencia de las drogas cuando las sustancias químicas del bienestar quedan bloqueadas.

— ¿Cuándo se precisa de tratamiento y en qué consiste?

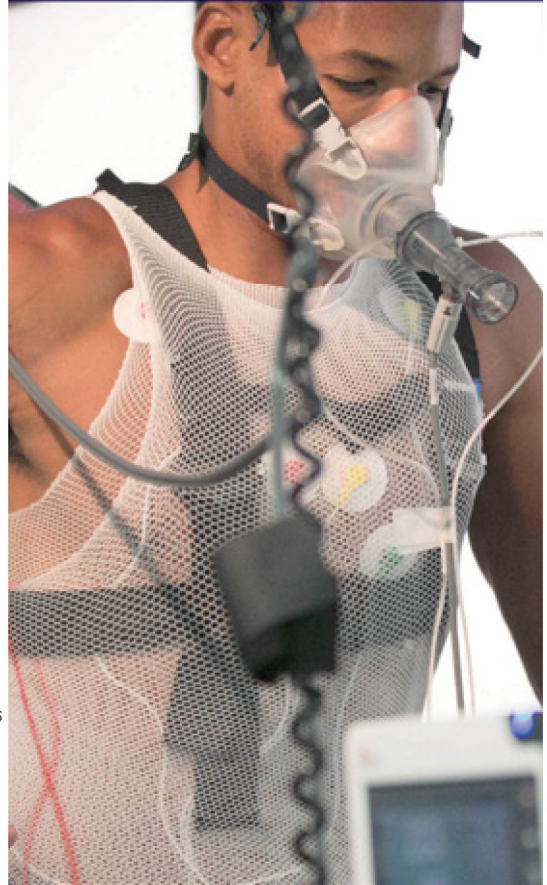
— Cuando la obsesión por el bronceado produce lesiones y/o patologías cutáneas o si afecta a la autoestima e interfiere en el desarrollo de la vida de la perso-

na afectada, ya sea en su faceta laboral, personal o social es momento de tomar cartas en el asunto. Para ello, además de tratar dermatológicamente cualquier problemática surgida en este ámbito, es fundamental una intervención por parte de un especialista en salud mental que sirva para reconocer en primer lugar el problema y ser conscientes de la importancia de buscarle solución. Deben explorarse problemas de raíz como falta de autoestima, depresión o ansiedad y tratarlos paralelamente a través de una psicoterapia cuyos objetivos son la restricción de la exposición solar, la corrección de la percepción corporal distorsionada y de la excesiva importancia otorgada a la imagen.

se reduzca el moreno es algo que suele causarles ansiedad e insatisfacción, por lo que pueden perder el apetito para no desaprovechar tiempo de exposición solar, que suele provocarles un intenso bienestar mientras pueden experimentar síndrome de abstinencia al no tomar el sol.



LA ÉLITE  
DEL DEPORTE CANARIO  
NOS HA ELEGIDO



HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

SERVICIO MÉDICO OFICIAL

GRAN CANARIA  
CLUB DE BALONCESTO

928 49 99 00

HPShospital.es

## SÍNTOMAS DE ALERTA

■ Para reconocer a un tanoréxico, algo relevante ya que es muy complicado que sean conscientes de su problema por sí mismos, existen una serie de indicios a tener en cuenta. Entre los mismos se encuentra una piel bronceada en exceso, incluso hasta límites antiestéticos que puedan provocar enveje-

cimiento prematuro y lesiones cutáneas. Pese a ello, la persona manifiesta estar pálida o desear un moreno más intenso, además de compararse continuamente con otros y alentarlos a competir para ver quién se broncea más en una actitud obsesiva por mantener e incrementar su color. De hecho, que