

# YO TAMBIÉN QUISE SER COMO ANA Y MIA

LEIRE MARTÍN CURTO

Un cómic valiente sobre la anorexia y la bulimia basado en la experiencia personal de la autora



«¿Anorexia, yo? ¡Para nada! ¡Si no vomito ni estoy en los huesos!»

Sí, yo también pensaba que eso era padecer un trastorno de la conducta alimentaria, pero cuando lo viví en mi propia piel me di cuenta de que se trata de mucho más que eso.

Por desgracia, existe muy poca información sobre lo que significa convivir con «Ana y Mía», nombres bajo los que se esconden la anorexia y la bulimia, no solo a nivel físico sino también a nivel mental, familiar y social. Hoy en día, los trastornos de la conducta alimentaria siguen siendo un tema tabú a pesar de que hay muchas personas que los sufren.

Esta es mi historia, aquí está todo lo que he vivido y todo lo que he aprendido en este camino hacia la recuperación, y espero que pueda ayudar a todos aquellos que estén viviendo algo parecido para que sepan que es posible volver a ver la luz y ser feliz.

«[S]e nos muestran solo las consecuencias físicas de estas enfermedades, sin darle importancia a la parte psicológica, que es justamente la parte oculta, esa que nadie ve, la que queda debajo de la punta del iceberg. Y lo cierto es que puede que recuperemos nuestro peso, que volvamos a comer sin restricciones o atracones, pero si esa parte que está en nuestro interior no es tratada como se debe, es muy difícil que podamos recuperarnos».

# LEIRE MARTÍN CURTO

**LEIRE MARTÍN CURTO** no imagina su vida sin el dibujo. De pequeña, cualquier papel le servía para poder dar rienda suelta a su imaginación: desde un folio en blanco hasta los libros de matemáticas. En su adolescencia sufrió de anorexia y bulimia, y en esos duros años, encontró en el dibujo una forma de expresar sus sentimientos, de apaciguar ese sufrimiento interno.

Realizó el grado en creación y diseño y se marchó a Barcelona para estudiar un máster en ilustración; al terminarlo abrió una cuenta en Instagram, [@yotambienquisesercomoanaymia](#), donde, mediante viñetas, intenta dar a conocer la verdad de los trastornos de la conducta alimentaria, hacer ver que es posible la recuperación y ayudar desde su experiencia a la gente que padece uno.



© Archivo de la autora

## SUMARIO

### CAPÍTULO UNO



TODO LO QUE NOS PASA TIENE UN PORQUÉ, AUNQUE MUCHAS VECES, COMO LO TENEMOS TAN NORMALIZADO, NO NOS DAMOS CUENTA DE QUE ES REALMENTE UN PROBLEMA HASTA QUE ES DEMASIADO TARDE.

### CAPÍTULO DOS



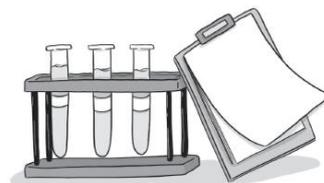
AUNQUE INTENTES MANTENER TUS SENTIMIENTOS OCULTOS Y FINJAS ESTAR BIEN, NO PODRÁS GUARDAR DE POR VIDA TODO LO QUE PASA EN TU INTERIOR, Y DE UNA FORMA U OTRA, TERMINA SALIENDO A LA LUZ.

### CAPÍTULO TRES



PENSABA QUE ANA ME AYUDARÍA A ENCONTRAR LA FELICIDAD, ASÍ QUE ME AFERRÉ A ELLA SIN DARMÉ CUENTA DEL PRECIO QUE TENDRÍA QUE PAGAR POR SU AMISTAD.

### CAPÍTULO CUATRO



UN BUEN DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO SON FUNDAMENTALES Y PUEDEN AHORRAR MUCHOS AÑOS DE SUFRIMIENTO.

### CAPÍTULO CINCO



Y LLEGA UN MOMENTO EN EL QUE ABRES LOS OJOS Y DESCUBRES LA VERDAD.

### CAPÍTULO SEIS



EL CAMINO HACIA LA RECUPERACIÓN NO ES FÁCIL, Y LAS RECAÍDAS SON NORMALES, PERO NO HAY QUE RENDIRSE.

### CAPÍTULO SIETE



AUNQUE HAYA MOMENTOS EN LOS QUE QUIERAS MORIR, MERECE LA PENA LUCHAR POR SEGUIR VIVIENDO.

### CAPÍTULO OCHO



AL FINAL, TODO ESFUERZO Y LUCHA ES RECOMPENSADO.

### EPÍLOGO



## EPÍLOGO

«Esta es mi historia, pero podría ser la tuya, la de un amig@, familiar, vecin@... Por desgracia, los TCA (Trastornos de la conducta alimentaria) han aumentado en estos últimos años, y su diagnóstico se produce cada vez a edades más tempranas.

El problema es que la poca visibilidad, el desconocimiento y la falta de información hacen que sean difíciles de diagnosticar, ya que la gente tiene una idea preconcebida de ellos, y no es hasta que los síntomas son muy evidentes, y la enfermedad ya está bastante avanzada, cuando se acude a especialistas, habiéndose perdido mucho tiempo por el camino.

Y es que estas enfermedades están muy estigmatizadas, juzgadas y tratadas como tema tabú de los que hay que avergonzarse. Esto hace que las personas que las padecen se sientan solas, incomprendidas y con miedo a exteriorizar lo que les pasa, y que sufran en silencio, mientan o escondan sus actos a los demás, porque estos actos tapan, en realidad, un sufrimiento muy difícil de transmitir a las personas del entorno.

Sin ir más lejos, yo hasta que no lo viví en mi propia piel y acepté que padecía un TCA pensaba que la anorexia solo afectaba a personas que querían adelgazar y que para ello dejaban de comer o vomitaban, o que la bulimia afectaba a gente que no tenía control sobre la comida, se atracaba y luego al sentirse culpables vomitaban, por no hablar de los demás trastornos alimentarios que existen, de los cuales yo no sabía ni de su existencia.

Además, se nos muestran solo las consecuencias físicas de estas enfermedades, sin darle importancia a la parte psicológica, que es justamente la parte oculta, esa que nadie ve, la que queda debajo de la punta del iceberg. Y lo cierto es que puede que recuperemos nuestro peso, que volvamos a comer sin restricciones o atracones, pero si esa parte que está en nuestro interior no es tratada como se debe, es muy difícil que podamos recuperarnos.

Tras años de lucha, de recaídas, de no ver una salida... hoy en día puedo decir que estoy recuperada, que he conseguido vencer a esos demonios que en su día se quisieron apoderar de mí.

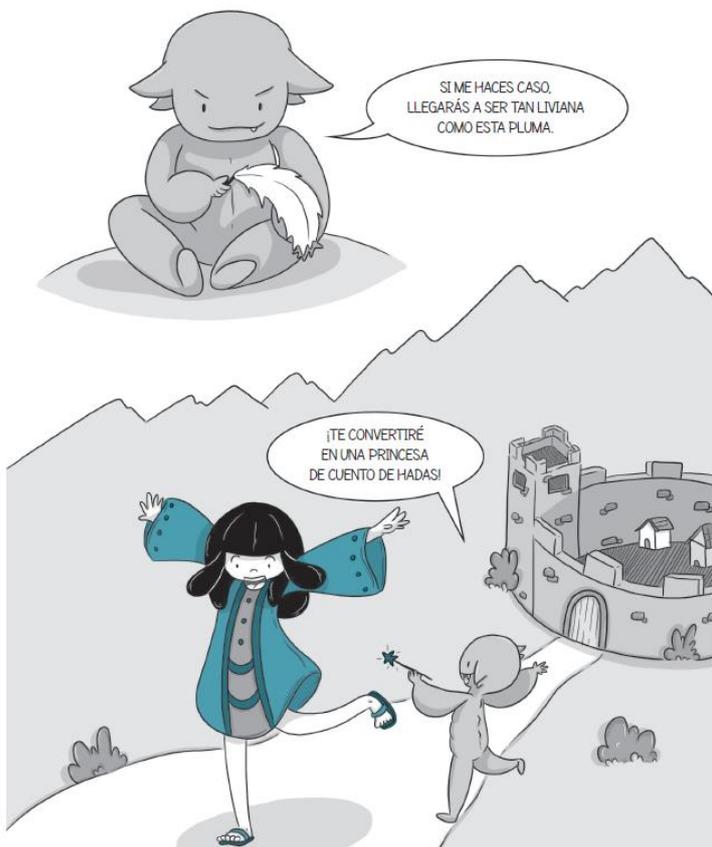
Mediante esta historia he querido mostrar mi camino, mi lucha, mis vivencias...para que se haga visible la verdad que ocultan estas enfermedades. He querido dar a conocer lo que realmente se oculta tras las palabras “trastorno de la conducta alimentaria” para poner de manifiesto que hay salida, que merece la pena luchar por ella y que es posible salir del pozo oscuro en el que te sumerges una vez conoces a Ana y Mía.

Me gustaría además que este libro sirva para que aquellas personas que tengan cerca a alguien que sufre un TCA entiendan lo que están viviendo realmente, comprendan sus actos y los puedan ayudar.

Todavía queda mucho por hacer, pero sé que llegará el día en el que, gracias a la acción de todos los que luchan día a día por visibilizar estos trastornos, se romperán los estigmas y desaparecerá el miedo a ser señalad@ por padecer un TCA.

¡SE PUEDE SALIR, SE PUEDE VOLVER A VER LA LUZ!»

# ALGUNAS ILUSTRACIONES DEL LIBRO



## Para más información

Paloma Córdon  
934 928 633 - 699629430  
[pcordon@planeta.es](mailto:pcordon@planeta.es)

Guillem Duran  
934 928 442  
[especializadas@colaborador.planeta.es](mailto:especializadas@colaborador.planeta.es)