

## COMPRESIÓN LECTORA

Lee atentamente el siguiente texto y luego contesta las preguntas.

### Texto N°01

#### La obsesión por el músculo

Las salas de musculación de los gimnasios son testigos mudos de la aparición de un trastorno relacionado con la percepción de la imagen corporal. Se llama vigorexia, se conoce desde 1993 y se puede definir como una especie de obsesión por el músculo.

G.H. no puede faltar ni un día al gimnasio. Tiene 22 años y dedica toda su pasión y gran parte de su tiempo a ejercitarse con las pesas. Luce unos bíceps envidiables, pero cuando se mira al espejo se sigue viendo enclenque y debilucho. Entonces redobla sus ejercicios, termina una sesión y va directo a la báscula. Así dos o tres veces al día. Sólo come pasta, arroz y alguna proteína “para ganar músculo”.

En el gimnasio se siente “fenomenal”, “mejor que en casa”. Pero en su casa tiene otras pesas para practicar y espejos enormes para mirarse todo el tiempo. Entre las enfermedades de culto al cuerpo, la vigorexia es la que afecta más al sexo masculino, aunque las mujeres también la padecen. A pesar de que la vigorexia es una enfermedad nueva que ni siquiera aparece en los manuales de medicina, se estima que en España un 10% de los 700.000 casos de enfermedades de culto al cuerpo que reconoce el Ministerio de Sanidad corresponde a hombres, y de ellos, una tercera parte padecería este trastorno. Es otra consecuencia de la imposición de cánones estéticos demasiado rígidos y de la búsqueda de la perfección a cualquier precio.

Si los anoréxicos se obsesionan con perder peso, los afectados por la vigorexia desean perder masa muscular. Por eso se pesan varias veces al día, se miran al espejo y se comparan constantemente con otras personas que comparten su obsesión. Aunque estén totalmente musculados, ante el espejo se perciben casi raquíticos, lo que les obliga a aumentar su rutina de ejercicios y a no abandonar el gimnasio durante horas. Solo comen carbohidratos, proteínas y muy poca grasa, y consumen hormonas anabolizantes esteroides.

La vigorexia, también llamada complejo de Adonis, fue bautizada en 1993 por el psiquiatra estadounidense Harrison G. Pope. Tras estudiar una muestra de nueve millones de personas que frecuentaban los gimnasios de EE.UU, Harrison concluyó que al menos un millón podrían padecer un desorden emocional que les impedía verse tal como eran. Según estos estudios, este trastorno puede desembocar en un síndrome obsesivo-compulsivo que hace que los afectados descuiden otros aspectos de su vida por pasar más tiempo en el gimnasio. A la vez empiezan a gastar más dinero en anabolizantes, hormonas de crecimiento y otros dopantes caros y difíciles de conseguir en el mercado y que muchas veces compran adulterados y sin ninguna garantía.

Esta enfermedad se conoce también como la anorexia reversa porque tienen varios puntos en común, aunque la obsesión de los anoréxicos sea perder peso, y la de los vigorexicos, ganar masa corporal. Domina una preocupación exagerada por la figura y una comprobación compulsiva del peso. En ambas enfermedades se produce una distorsión de la autoimagen, hay una tendencia progresiva a la auto medicación: los anoréxicos, con laxantes y diuréticos, y los vigorexicos con anabolizantes. Se modifica la dieta sustancialmente y los enfermos suelen ser personas introvertidas y con problemas de autoestima.

Los que sufren episodios de vigorexia dedican poco tiempo a los amigos y a la familia. Una de las maneras de identificar la enfermedad es cuando se dedica demasiado tiempo al gimnasio sin que el deporte tenga un objetivo

claro. Esta enfermedad no suele afectar a los deportistas profesionales y es más bien característica de personas que van al gimnasio por su cuenta, de manera descontrolada y obsesiva. No debe confundirse con la práctica habitual de un deporte, aunque frecuentemente la vigorexia se asocia al fisiculturismo. El exceso de ejercicio físico puede convertirse en una adicción porque el organismo eleva la producción de endorfinas cuando el cuerpo queda extenuado después de una sesión agotadora de ejercicios. Las endorfinas actúan como analgésico para los dolores musculares y dejan una sensación de bienestar corporal.

A medida que se aumenta el trabajo físico, el organismo eleva los niveles de endorfina, hasta que se crea una verdadera dependencia de esta sustancia. Lo que empieza casi como un juego desencadena una obsesión que reduce al mínimo las relaciones sociales y provoca problemas orgánicos y físicos. El exagerado ritmo de ejercicios y la dieta rica en carbohidratos pueden provocar alteraciones nutricionales y metabólicas. El consumo de anabolizantes produce masculinización y alteraciones del ciclo menstrual en las mujeres, acné, problemas cardíacos, atrofia testicular, retención de líquidos y disminución de la producción de espermatozoides.

La dismorfia corporal es una de las consecuencias más evidentes de la vigorexia. Se trata de una desproporción que se manifiesta, por ejemplo, con un cuerpo muy voluminoso y una cabeza muy pequeña. La sobrecarga de ejercicios afecta particularmente a los huesos, músculos y tendones de las piernas, y son frecuentes los desgarros y esguinces. El tratamiento que se aplica combina la terapia psicológica y el empleo de antidepresivos. Se intenta modificar la conducta y la percepción que estas personas tienen sobre su cuerpo e interesarles por la práctica de otras actividades que les hagan disminuir su programa de ejercicios hasta niveles razonables.

KARELIA VÁZQUEZ, El País Semanal, 1378: 116-117 (23-II-2003)

1. ¿Cuál es la temática del texto?

\_\_\_\_\_

2. ¿Quién y cuándo le puso el nombre?

\_\_\_\_\_

3. ¿Con qué otro nombre se conoce esta enfermedad?

\_\_\_\_\_

4. ¿Cómo se puede identificar a quien la padece? \_\_\_\_\_

5. ¿Qué suelen comer estas personas?

\_\_\_\_\_

6. ¿Qué problemas produce el consumo de anabolizantes?

\_\_\_\_\_

7. ¿Por qué el exceso de ejercicio físico llega a convertirse en una adicción?

\_\_\_\_\_

8. ¿Por qué los enfermos de vigorexia comen casi exclusivamente hidratos de carbono y proteínas?

**Texto N° 2**

Los insectos son los animales más abundantes del planeta. Desde hace tiempo se hubieran apoderado del planeta si no fueran devorados todos los días. Sin embargo, estos diminutos seres tienen muchos medios para protegerse. El camuflaje es el recurso más espectacular de los insectos. Algunos engañan a sus enemigos adoptando la apariencia de una especie temible; a esto se le llama mimetismo. Ciertas mariposas simplemente desaparecen adquiriendo el mismo color de la planta huésped (homocromía). Otros disfrazan su forma con patrones irregulares de colores, utilizando el mismo principio que se aplica en el diseño de los uniformes militares.

Los campeones de la simulación son los insectos que imitan a ciertas plantas, no sólo en la forma y el color, sino también en el comportamiento. A las estrategias como ésta se les da el nombre de homotipia. También hay insectos poseedores de un mimetismo agresivo. La *Empusa pennata*, pariente cercana de la *Mantis religiosa*, simula ser una ramita rota. Las moscas y los mosquitos que constituyen su dieta no dudan en acercarse, y lo único que la "ramita" necesita hacer es atraparlos con un rápido movimiento de la pata.

9. La idea central del texto enuncia que el camuflaje es el recurso más espectacular de los insectos con el fin de:

- a) Apoderarse del planeta.
- b) Provocar a sus depredadores.
- c) Ahuyentar a sus presas.
- d) Mejorar la naturaleza.
- e) Asegurar su supervivencia.

10. Se desprende del texto que el mimetismo es :

- a) Una forma de homocromía.
- b) Un caso de homotipia.
- c) Un modo de camuflaje.
- d) Esencialmente agresivo.
- e) Algo exclusivo de los insectos.

11. La homotipia se define como:

- a) Una estrategia agresiva.
- b) Un camuflaje en la forma.
- c) Una simulación del color.
- d) Un mimetismo en la conducta.
- e) Una copia de colores irregulares.

12. Los insectos no son aún más numerosos por:

- a) Su destrucción cotidiana.
- b) Su incapacidad reproductiva.
- c) Su falta de protección.
- d) Su diminuto tamaño.
- e) Su modo de alimentación.

13. **CONSTITUYEN** equivale en el texto a:

- a) Organizan.
- b) Construyen.
- c) Conforman.
- d) Elaboran
- e) Forjan.