

Guion Caerle gorda

Capítulo 1: Las dos voces

Música de intro

Este es un proyecto que habla desde y por el cuerpo buscando colectivizar experiencias y dejar atrás la vergüenza de habitar un cuerpo gordo.

Sigue música de intro

Caerle gorda - Capítulo 1 - Las dos voces

Entra música de intro

Juliana R 00:11- 00:33 “Soy estudiante de periodismo de la Universidad de Antioquía, además, hago periodismo deportivo para algunos medios que cubren únicamente fútbol femenino y deporte femenino que que buscan como visibilizar a las mujeres en un en un espacio en el que hemos sido digamos opacadas y un poco hechas a un lado entonces trabajo también en algunos medios, también personalmente soy, soy hinchada de Santa Fe y hermoso hago parte de una colectiva feminista y futbolera, De Santa Fe y también una a nivel nacional, que es la coordinadora futbolera y feminista de Colombia en la que me represento completamente como mujer y como futbolera y feminista”.

Laura 00:09 - 00:34 Laura no sé mucho. ¿Qué más puedo decir al respecto? Pues en este momento estoy como en una crisis vocacional rara como te comenté soy estudiante actual de la universidad eafit pero próximamente sere estudiante de la upb cambie de una ingeniería a psicología y pues cambios radicales básicamente esa es mi carta de presentación.

Juliana C 00:08 - 00:30 “Tengo 23 años estudio psicología, tengo un perrito, se llama Orión es lo mejor del mundo me gusta mucho la música aprendí, pues como a cantar a tocar instrumentos y me gusta leer, no sé qué más”.

Mariana 2:55 - 3:19 “Mariana tengo 21 años soy estudiante de psicología y básicamente lo que me define es la búsqueda constante de conocimiento, de placer, de sentido de estar acá. Sí, yo siento que es como la forma en la que se puede reducir quién soy”.

Juliana R, Mariana, Laura y Juliana C, a través de sus testimonios, vivencias y experiencias corporales serán nuestras guías y nos acompañarán a lo largo de los tres episodios de Caerle Gorda, escúchenlas y recuerdenlas

Yo soy Ana María Ortega y los acompañaré en este podcast, donde seremos guiadas por las experiencias de estas mujeres, hablando de las luchas diarias y las afectaciones que la gordofobia ha tenido en nuestras vidas desde las experiencias comunes.

Música de introducción

Bienvenidas y bienvenidos

Música de introducción

Antes que nada debemos llegar a un consenso, ¿que es la gordofobia?

Es un término que surgió de la expresión en inglés fat phobia, presentada en un estudio realizado publicado en 1993 por Robinson, Bacon y O'Reilly en 1993 donde se registraban las actitudes negativas expresadas en estereotipos hacia las personas gordas.

De ahí que a día de hoy la gordofobia se defina como la discriminación que viven las personas gordas por el simple hecho de serlo.

Porque sí, este sesgo existe, y no es algo de unos pocos, hay un sistema de actitudes, comentarios, incluso de distribución de los espacio que pareciese recordarnos a las personas gordas que no podemos encajar en ningún lugar, ni en la ropa, ni en las sillas del transporte público, como si todo estuviera dispuesto para que nos avergonzamos de ocupar el espacio que ocupamos.

Es aquí donde la terminología y el reconocimiento de estas violencias cobran significado.

Laura 5:55 - 6:29 “Para mí, pues como encontrar el término gordofobia, fue como por fin ponerle como cara eso aquí a uno le pasa, pues por decirlo de alguna manera y hasta cierto punto como poder reconocerlo un poco más, no ver que son como, eh? Acciones aisladas que sencillamente pasan pasan y pasan sino que por fin hay como una conexión dentro de ellas y empieza a tener como un poco de sentido las cosas que no atraviesa, pues como a causa de esto”.

Pasa al sonido de la entrevista:

¿Cuándo fue la primera vez que sentiste que la gente te trataba diferente por tu corporalidad?

Laura 01:37 - 3:14 “Nosotros hacíamos como paseos a los tamarindos que es como el parque de agua así y yo me acuerdo la vergüenza tan impresionante que yo sentía de ponerme un vestido de baño para mí mejor dicho era algo mortal y por ejemplo, en ese momento yo veo ese tipo de fotos. Yo digo porque, o sea soy tenía un cuerpo de niña, no era, pues no tenía porque como estar avergonzada de él. Sí era una niña. Me está en desarrollo, si era yo siempre he sido muy alta, siempre ha sido por ejemplo, en ese tiempo los comentarios todos el tiempo de que las iba a aplastar o que no podía jugar con ellas porque era demasiado grande ocupaba más espacio del que debía ocupar”.

Juliana R 04:10 - 04: 25 “Sí, digamos que me hago consciente hace muy poco cuando empiezo a preguntarme y bueno analizar mis comportamientos también en torno a muchas cosas, porque como que todas esas situaciones que fueron violentas con mi cuerpo y conmigo se vieron reflejadas en un trastorno alimenticio”.

Juliana C 1:22 - 2:29 “Hace un año y cuatro meses murió mi mejor amiga, entonces a raíz de eso, pues yo subí 20 kilos, pero pues desde siempre tuve como esas críticas hacia mi cuerpo, porque siempre fui más grande de lo normal. Entonces mis papás eran muy insistentes sobre ese tema como es que una mujer linda no es así, no sé, entonces cómo subí tanto de peso así como pum yo empecé a estar mal, pues como porque tenía esa idea de que no iba a ser pues que no estaba bien. Gracias a mi novia porque pues tengo novia hace un año ella me como que me mandó muchas Instagramers mujeres, pues gordas que hacían difusión sobre el tema entonces empecé a escuchar lo que era la gordofobia y yo dije mmm. Ahora todo tiene mucho sentido”.

Las experiencias de Juliana R., Laura, Juliana C. y Mariana son en apariencia, particulares e individuales, sin embargo hay una conexión más profunda, en cualquier práctica cultural el cuerpo está íntimamente ligado a lo social, porque toda práctica social es, en cierto punto, una experiencia corporal, en las últimas décadas del siglo XX y comienzos del siglo XXI se se ha convertido al cuerpo en un símbolo de estatus, juventud, salud, energía y movilidad, por lo menos así lo plantea la antropóloga Mari Luz Esteban. Es ahí cuando el cuerpo se convierte en un instrumento para pararnos frente al mundo y también reflejar sus opresiones.

Mariana 15:01 - 16:44 “Digamos que yo he sentido la gordofobia o los comentarios respecto a mi peso, mi cuerpo etcétera en todos los aspectos de mi vida, dígame de pareja, dígame entiéndase por familia por la salud y de cierta forma. Yo no he sido una persona, pues de un cuerpo demasiado grande, o sea, digamos como la gente lo dice trocitos y generalmente las veces que yo he engordado más han sido, o sea, como que mi cuerpo engorda de de nalga es como proporcional. Entonces como que la gente lo suele suceder a que uno está bueno, entonces como que uno de los aspectos como que también me ha costado mucho, es que la gente como que también minimiza o piensa que uno no sufre como este tipo de de violencia porque tiene como un cuerpo tirando más lo normativo.

Bueno, eso es una de las caras de la moneda, porque la otra ya es como yo he hecho dietas desde muy chiquito, o sea, literalmente la primera dieta que me la mandó una nutricionista cuando yo tenía que nueve años me la mandó una nutricionista que se la mandó también a mi hermana, o sea, nos la mandó a las dos y o sea, imagínate cómo era de restrictivo que hasta la aguapanela, la quitaron de la dieta, o sea, entonces era una cosa terrible, mi mamá que también es otro cuento con respecto a esto del peso nos quitó todos a nosotros nos daban el maduro cocinado. Nos comíamos con agua todo era sin azúcar, o sea, una niña de nueve años, pues imagínate y una nutricionista mandándole eso a una niña, o sea una niña, no entiende o sea, porque tiene porque tiene que dejar de comer. Uno en ese momento no está como para procesar ese tipo de información”.

Es que sí, las personas gordas solemos tener una relación más difícil con nuestros cuerpos y una conciencia temprana de lo que significan los cánones estéticos y los privilegios que estos le dan a las otras personas, algo que en apariencia puede ser tan simple para una niña como ponerse determinada ropa o comer como lo hacen el resto de sus compañeros y compañeras, para las mujeres gordas suele ser un terreno prohibido. En el libro *El mito de la belleza* Naomi Wolf plantea que luego de que la maternidad o la incapacidad para trabajar dejaron de ser la excusa para que las mujeres se mantuvieran al margen de los espacios de poder, fue necesario crear un nuevo grillete que además tuviese la capacidad de disminuir la energía y confianza de las mujeres, que tuviera la facultad de autorregularse, ese grillete es la belleza.

Desde aquí también se debe tener presente cómo la gordofobia ha recaído principalmente en las mujeres que debemos encajar en un ideal de belleza regido por la delgadez y la juventud, sin embargo, no todas las culturas demandan el mismo grado de delgadez, pero la preferencia por formas magras se ha extendido transculturalmente entre las mujeres gracias a los flujos culturales derivados de la globalización.

Por lo que se han generado referentes estéticos ligados a la delgadez en ambientes culturales, como el arte, la música, y la danza, reproduciendo unos ideales de belleza sobre estas industrias y también en las mujeres quienes los practican.

Para Mariana por ejemplo la pasión por el baile surgió desde muy pequeña, es algo que ama profundamente y que la hace sentir libre pero siempre ha sido consciente que su corporalidad en el mundo del baile suele ser invisibilizada y los referentes son casi nulos.

Mariana 1 05:40 - 06:08 “Yo que bailado desde muy pequeña, he visto y he sentido y he sufrido como ese tipo de pequeñas, violencias y expresiones violentas hacia las personas que vayamos, pero no tenemos un cuerpo como normativo de una bailarina, por ejemplo las mujeres que generalmente acompañan a los artistas ese tipo de mujeres suelen ser flacas. Generalmente no veo mujeres gordas acompañando artistas entonces, Como que por ejemplo, no sé en un show o en una presentación siempre elegían a las personas que tenían ese tipo de cuerpos”.

Así como en la danza en otros ámbitos como el deporte.

Juliana R 18:54 - 19:20 “El fútbol es un espacio de muchos símbolos y de muchas representaciones demasiadas, las mujeres en el fútbol siempre hemos sido como como un algo que está ahí, pues siempre nos han visto así, pero siempre hemos estado, no como un algo que está ahí y físicamente como que siempre las miradas han sido como a las mujeres, pues las que van al estadio hay tan linda como se ve con su camiseta y toda linda así como que nos ven ahí tan linda la linda, pero pero también he sentido miradas que son como que hay esa camiseta no te queda bien, te queda apretada cierto, o sea, te queda apretada de aquí y yo y yo me he adueñado de eso incluso incluso he dejado de usar mis camisetas porque porque subí de peso y porque me quedan muy apretadas y no me gusta la ropa, pues las camisetas que me quedan así como apretadas porque no me siento bien”.

Dentro y fuera de la cancha el cuerpo, los estándares estéticos, se convierten en el mediador de todas las circunstancias y las percepciones que los demás tienen sobre nosotras pero también el género crea un factor diferencial muchísimo más potente.

Juliana C 28:19 - 19:20 “Mi entrenador era horrible, pues porque me decía como pues de un día le dije que si me podía subir el cierre porque el vestido de baño tiene un cierre atrás, entonces yo no, alcanza, y me dice que jmm pero usted está como gorda y me lo subió como que yo morí, pues qué putas usted esta obeso, pues sí, y la idea no es como lo digo como en el sentido ofenderlo a él, sino como que me estás diciendo a mí cuando somos personas que compartimos condiciones, sí, porque si es una persona gigante entonces yo era como bueno, sí, como conchudo, pero lo que sí me da rabia es que para los hombres no hay tanto problema en eso, por ejemplo para él era un beneficio porque era gigante entonces tumbaba todo el mundo en el deporte cambio como mujer, una del centro de atención, entonces eso era horrible y entonces eran como Julia haga más carne, pues como que me dan consejos y yo pedirlos y yo, pero porque me estás diciendo eso porque crees que lo necesito. Entonces sí sí eso sí se veía un montón incluso ya no volvía allá porque me sentí súper abrumada, yo llegaba y todo el tiempo las miraba a ellas la aceptación social. Entonces eran las mujeres más deseadas, etcétera, etcétera, entonces yo me sentía como pues que estoy haciendo acá. Esto va para peor”.

En muchas ocasiones las personas gordas nos privamos de espacio y actividades que disfrutamos por este tipo de juicios y comentarios porque no siempre es fácil pasarlos por alto y aunque el proceso de globalización de los estándares de belleza también ha traído movimientos que los cuestionan y luchan por dejar de lado la normalización del estigma, nuestras identidades se han formado desde la lucha por no encajar en los estándares, en Colombia y específicamente en la ciudad de Medellín, el debate aún no es masivo, no hay políticas públicas que contrarresten la discriminación y el sesgo de los estigmas sigue existiendo.

En muchas ocasiones los comentarios empiezan en el colegio o en nuestras casas como primeras moldeadoras de la apariencia muchas veces bajo la estela del cuidado y la protección, esperando que podamos reproducir los estándares y obtener quizá los privilegios que da la apariencia normada. Ahí nacen las primeras violencias y los primeros cuestionamientos que nos llevan a hacer de las palabras de otros nuestra propia voz y verdugo.

Juliana R 05:50 - 06:44 “Me doy cuenta, pues que yo siempre tuve una hermana con la que siempre me compararon físicamente y bueno en otras cosas también, pero fui hablando físicamente siempre fuimos muy diferentes físicamente. Ay no, la gordita, claro, pues porque como ella era. Súper dura es súper delgada y yo era gordita y a mí me gustaba comer siempre era. Ay, no ves que Juliana siempre siempre se le se le come la comida a la hermana. Bueno, así como que siempre me comparaban ahí la grandecita, la gordita, ¿eh? Sí, como la trozudita. Ay, ¿cómo estás? O sea, como, que siempre se referían a mi cuerpo y a mí como la

que era más grande más. Desde ahí incluso identifico que que por esa razón, yo siempre me creí eso, o sea, siempre, creí que que igual comiera lo que comiera pues igual siempre. Me iban a ver así, y creyendo que yo estaba gorda que estaba gorda porque todo el mundo me lo decía”.

Juliana C 05:40 - 07:10 “Eso fue el año pasado por ahí en noviembre mis papás, me dijeron como Juliana venga, gente. Bueno, es que tenemos que hablar algo muy importante y yo qué pasó? Se dieron cuenta que soy gay.

Pero yo como que no, pues que es tan importante que me tienen que sentar para decírmelo así entonces yo me senté y me dijeron cómo es que estaban muy preocupados porque estás muy gorda y yo como okay, gracias, te cuida pues como y entonces entonces empezaron, pues aparte, ¿eh? De eso se que te va a dar diabetes, te va a dar hipertensión, triglicéridos... Después no vas a poder caminar, ¿eh? Y yo me miraba como pues si yo estoy mela pues yo no me siento enferma como así, ¿eh? Entonces, pues nos sentamos ahí como hablar y yo era como pues yo no decía nada porque en realidad entendí que no funcionaba, pues como poner mis argumentos hacia ellos, pero entonces ahí fue cuando mi papá me dijo es que donde yo tenga una psicóloga que sea gorda para mí eso no tiene credibilidad, pues que van a pensar las personas cuando vean a un médico gordo o psicóloga gorda, pues como personas que se mueven en estas áreas no le van a creer, pues si esa persona está súper mal que le van a ayudar a los otros y yo me quedó como como pues yo nunca había pensado eso en el sentido de que no creo que sea verdad, (...) pues fui así súper directa y la reacción fue enojarse, entonces peleamos me dijeron que era súper desagradecida, pero es eso, o sea, como, que ni siquiera puedes defender tu propio cuerpo porque está mal”.

Es doloroso muchas veces escuchar y saber que están pensando tus círculos cercanos acerca de tu cuerpo, tanto que termina por definir nuestra propia relación con nuestro cuerpo y a normalizar este tipo de violencias porque se piensa que “si me lo dicen quienes me quieren es porque es verdad”. Marcela Salas es socióloga y trabajadora social, desde su activismo gordo se ha preguntado por los vínculos familiares en la construcción de la identidad.

Marcela Salas 03:15 - 5:28: “Tras detener la mirada en las relaciones de amor y cuidado para indagar en la manera en que estas producen heridas físicas y psicológicas en las apariencias gordas, puedo concluir que las mujeres de nuestras familias no son quienes nos oprimen y que tampoco somos víctimas inocentes de la norma social, sino que todas somos potenciales cómplices del sistema, porque las mamás esperan que sus hijas cumplan con esos roles y lo que deviene desde el cuidado ‘cuidese que se va a engordar, cuidese que nadie la va a querer’, es porque ellas saben que vivir en una sociedad que privilegia la delgadez pues va a hacer que nuestra vida como gordas sea mucho más difícil de desarrollar desde lo público. Sin embargo, algunas quisimos y pudimos escapar a este a través de tácticas y estrategias de resistencia que nos permiten desobedecer y sobrevivir a la imposición de la delgadez. Con ello logramos hacer grietas en la norma social”.

Música de intervención

Después de la pausa volvemos con Caerle gorda - Capítulo 1 - Las dos voces

Musica de intervención

Recortes sonoros mi cuerpo me suena

Hasta ahora hemos hablado de las diferentes afectaciones que la fiscalización de nuestros cuerpos tiene sobre nosotras en diferentes espacios porque muchas mujeres gordas nos hemos visto sometidas a esta presión constante que si qué se come, qué se viste, cuánto ejercicio haces a la semana (Voz repetida como coralmente efecto sonoro) casi como si habitáramos un panóptico y cada movimiento fuera vigilado. La sensación de frustración y muchas ocasiones de desconsuelo se expande y para Laura lo que parece importante es la pregunta ¿dónde terminan estos comentarios? y ¿dónde empiezo yo?

Laura 07:05 -07:36 “Lo más triste como de todo el asunto que muchas veces las presiones externas empiezan a volver y totalmente internas, o sea, uno sigue escuchando como la voz de las personas que en algún momento le dijeron un comentario un solo comentario y ya una se lo empieza a decir a una misma entonces empieza como a volverse ya como algo muy internalizado, que yo siento que es como la parte más dolorosa que no es sencillamente algo externo que se pueda quedar en el exterior, sino que es algo externo que se queda mucho con uno y empieza a ser como parte de uno por decirlo así al día de hoy, pues yo por ejemplo a veces como algunos pensamientos intrusivos que tengo pues como respecto a mi apariencia física. Yo digo ¿y hasta dónde viene? Pues como que yo genuinamente soy la que pienso así o quién me está viendo pensar a mí yo así de esta manera, o sea, esto esto realmente es lo que yo soy”.

El discurso interiorizado como lo venimos hablando tiene unas afectaciones profundas en la psique de las mujeres gordas que como mecanismo de defensa solemos separar la persona que somos más allá de nuestros cuerpos, la voz que nos dice que solo vamos a ser definidas por este cuerpo y por los estigmas que se asocian a él, desencadenando conductas de riesgo que terminan siendo un ataque hacia nosotras mismas.

Hablamos con Paola Sabogal nutricionista y magíster en psicología sobre cómo estas conductas y la internalización de los reproches desencadenan problemas mucho más complejos.

Paola Sabogal 23:03 - 24:00 “Digamos que parte mucho del punto en que la gordofobia produce una sobre identificación con el cuerpo, ¿no? Entonces muchas veces el cuerpo se vuelve el chivo expiatorio para todo si alguien te dejó hablar tiene que ver con tu cuerpo y el cuerpo se vuelve muy enemigo, al final pierdes mucho la confianza sobre tu cuerpo y esto hace como que haya una división de voces, no la voz interiorizada de la gente que me ha dicho que toda la violencia tiene que ver con mi cuerpo y la voz instintiva de oye, a mí me gusta esto yo quiero lo otro quiero tener libertad. Quiero vivir tranquila, que es el deseo más

genuino que tenemos todos los seres humanos, no quiero sentirme acogido protegido. Entonces creo que eso es lo que genera la fragmentación no el hecho de que la voz de la gordofobia y la cultura de dieta.

Siempre son voces que no tienen sentido biológico y primitivo para nuestras necesidades. Si tú te das cuenta es siempre querer encasillar un cuerpo en un tamaño que naturalmente tal vez no tiene y ponerte e imponer unos regímenes de vida que son imposibles de llevar para las personas para cualquier ser humano en el tamaño que habitan que te digan tienes que vivir sin dulces, tienes que vivir sin una gran cantidad de alimentos que son además simbólicos y que te conectan emocionalmente con muchas experiencias de vida, pues termina siendo algo imposible insensato para un ser humano, entonces creo que eso produce esas fragmentaciones como que tu deseo al final esté siempre en competencia y a veces no tenga una voz posible con lo que externamente se te ha exigido y se te ha demandado para evitar el mundo social”.

En muchas ocasiones es en medio del hastío y del cansancio de la lucha por el cuerpo, donde empezamos a buscar discursos disidentes, el activismo ha abierto una puerta para la visibilización y para hablar de estos temas, ayudando desde ahí a identificar las violencias que creemos inexistentes, validando nuestros sentires y experiencias que creíamos aisladas.

Laura 11:59 - 12:10 “Como quien dice como entonces yo la que está mal soy yo la que no pertenece acá soy yo la que está como por fuera de lo normal. Decirlo de alguna manera que devuelve también una experiencia como que lo aleja cada vez más a uno del, pues de quién es y el cuerpo que tiene”.

En muchas ocasiones es gracias a la visibilización de las conductas y las experiencias de otras que podemos empezar nuestro propios procesos de sanación con nuestro cuerpo, reconociendo la lucha diaria con los estereotipos, con los comentarios ajenos, con nuestra segunda voz interiorizada, y ahí es donde cobra relevancia hablar de este tema sin tabú y sin vergüenza pero sobre todo con un poco de autocompasión, reconociendo que la gordofobia y el tipo de violencias asociadas a ella existen, defendiendo desde este reconocimiento el derecho a no sentir el peso de habitar nuestros cuerpos.

Paola 10:10 - 10:50 “Digamos que yo trabajo mucho con personas que justamente quieren sanar su relación con la comida, pero es muy difícil trabajar cuando por ejemplo en el caso de un trastorno alimentario siempre nos forman para pensar en que hay una distorsión corporal que es irracional, pero qué pasa y fijate la diferencia tan importante cuando estamos abordando la relación con el cuerpo en una persona en que la violencia no es irracional, es una violencia real que se experimenta en el día a día, entonces aquí hay que hay una necesidad inicial de reconocer los efectos del trauma sistemático que vive una persona que habita de cuerpo gordo en una sociedad no, el trauma que produce que cuando yo bajo de peso porque dejo de comer probablemente estoy vomitando o haciendo cuatro horas de ejercicio al día la gente me trata diferente y mi familia me acoge mejor y me felicitan y tal vez es el único momento donde he sentido que se sienten orgullosos de mí. Entonces creo que la sanación tiene que apuntar a estrategias colectivas que realmente acojan la diversidad y que

disminuyan los márgenes de violencia, porque a mí me gustaría decir que podemos sanar con estrategias individuales de parémonos puntuales que somos lindas, pero realmente si no nos hacemos un cuestionamiento como sociedad”.

Ese proceso no es fácil, es muy doloroso por reconocer todo el daño que los demás te han hecho, el daño que tu misma te has hecho y los sesgos sistemáticos que siguen existiendo, sin embargo no paramos de intentar vivir tranquilas, ocupando el espacio que nuestro cuerpo ocupa, sintiéndonos dueñas y amigas de él, entendiendo que más allá de definirnos nos pertenece, aunque hayan recaídas y bajones de por medio, reconocer que no somos el problema puede ser un paso hacia la reconciliación con nosotras mismas.

Laura 25:55 - 26:30 “Uno crece en este tipo de como de dinámicas en las que las personas gordas tienen que ocultar su gordura hasta donde de que no pueden aceptar por nada del mundo que son gordas como ese tipo de cosas que al fin y al cabo a uno lo siguen marcando, por ejemplo también lo que decías del colegio ser la más gorda del salón. Yo siento que se volvió como la tortura para mí y son comportamientos que al día de hoy a mí siempre me han dolido mucho tanto que por ejemplo no sé yo entro a una clase en la universidad y yo soy como yo soy la más gorda de ese grupo y yo soy como Laura Laura no allá no pensamos así, o sea como que es muy doloroso hasta cierto punto como ver eso e incluso también uno empieza a hacer como gordofobia con otras personas. Yo no soy la más gorda. Entonces estoy bien es como ¿qué es eso? Pues son cosas que sí son muy muy muy difíciles como tú dices todo es un proceso pero así como en cualquier proceso es muy fácil recaer y es muy fácil en algún día sentirse en en la cima y luego el otro día a darse cuenta de que estás como empezaste y siento que es como lo más bonito esto cierto punto como ver que de igual manera a pesar de que no recaiga vuelve a subir pero vuelve a recaer y que se sigue manteniendo como esa resiliencia entre ese tipo de problemas, pero siempre se vuelve como también agotadora hasta cierto punto”.

Juliana C 36:58 - 37:23 “Yo creo en el proceso de aceptarlo. Creo que para mí es un un paso muy grande reconocer, por ejemplo, que la gorda feo y existe, pues no como seguir de largo, ¿eh? A esos comentarios y simplemente creer que sí estoy mal y que tengo que rebajar para estar bien, pues creo que como que para mí es un inicio porque en serio, yo no no me había como detenido a pensarlo sin sentirme solamente mal, o sea, solo, me siento mal y culpable. Ahora creo que todo es como esas reflexiones y demás para mí es un proceso como de aceptación, ¿eh? Que muy probablemente algún día rebaje o sucedan cosas, pues uno no sabe qué pueda pasar cierto, pero no es como un como un proyecto de vida como antes si era”.

Juliana R 26:03 - 27:40 “Es difícil es muy complicado porque siento que hacerse consciente también es doloroso, o sea, es doloroso darnos cuenta como nos miramos más que como otros nos miran porque ellos pues hay muchas personas que igual nos miran de manera violenta y como como, o sea, tú no haces parte de mi mundo porque tú no no cabes en un pantalón dos, o sea, pero ha sido difícil, pero ha sido muy bonito también hacerme consciente de eso y empezar a caminar como hacia lo que quiero que algún día sea y es sentirme cómoda en mi cuerpo como sea como sea sentirme cómoda poder ponerme el jean, que yo quiero el vestido

que yo quiero sin estar pensando que los otros me me me juzgan o que yo misma me juzgue, entonces me siento, es difícil. Yo es es difícil pero esperanzador y también esperanzador porque he encontrado espacios como de mujeres también que están hablando de estos temas y que lo están visibilizando para que muchos otros se hagan conscientes porque si por ejemplo yo duré 26 años en hacerse consciente de lo que me pasa con mi cuerpo y de empezar a preguntarme si me siento cómoda si no di porque es porque me siento como me siento muchos otros que ni siquiera tienen la necesidad de pensarlo están por ahí como creyendo que que todo es correcto como como dejando un lado otras personas, entonces tengo esperanza”.

Música de cierre

Es ahí donde nos encontramos, en el proceso de deshacerse de la separación de las dos voces y tener una única que nos impulse, que cante, que ría, que disfrute; una voz que también duele, pero que resiste. En esa convergencia de experiencias el enfrentamiento diario del cuerpo se vuelve más liviano, en la resistencia frente a los comentarios familiares, en la construcción de nuestra propia definición de belleza, de una identidad que no esté plasmada de culpa.

No es un proceso lineal, hay caídas, comentarios, juicios y cada día es un desafío, pero seguimos resistiendo para reclamar el derecho de existir con tranquilidad.

Gracias a Juliana R., Laura, Mariana y Juliana C. por compartirnos sus historias, pensamientos y procesos, a Marcela Salas y Paola Sabogal por su disposición y conocimiento, y a Marcela Sanchez por enseñarme la sutileza de las palabras, la certeza de los caminos y el sostén en el proceso.

Finalmente agradecer al Laboratorio de Fonética de la Facultad de Comunicaciones y Filología por servir de exploratorio de los cuerpos.

Esto fue Las dos voces, el primer capítulo de Caerle gorda, una serie podcast realizada por Ana María Ortega Orozco con la asesoría de Sandra Valoyes Villa. Este proyecto fue financiado por el Fondo para Apoyar los Trabajos de Grado de Pregrado de la Facultad de Comunicaciones y Filología y por el Comité para el Desarrollo de la Investigación de la Universidad de Antioquia.

Música de cierre plena

En el Próximo capítulo de Caerle Gorda...

Música de cierre

Fragmento Capítulo 2

Música de cierre plena

En el Próximo capítulo de Caerle Gorda...

Música de cierre

Sigamos en el proceso de intentar vivir tranquilas, hasta la próxima.

Guion Caerle Gorda

Capítulo 2: Doctor ¿Y cuando no es por gorda, es por qué?

Música de intro

Este es un proyecto que habla desde y por el cuerpo buscando colectivizar experiencias y dejar atrás la vergüenza de habitar un cuerpo gordo.

Sigue música de intro

Caerle gorda - Capítulo 2 - Doctor ¿Y cuando no es por gorda, es por qué?

Entra música de intro

Luisa Mesa 00:05 - 00:50 “Soy Luisa Mesa, soy médica de la Universidad de Antioquia soy especialista en Medicina Física y Rehabilitación, soy docente en la de Antioquia y en otras universidades de la ciudad y soy una persona obesa desde la infancia. He reconocido la obesidad como patología, pero también como una historia personal, pues a un reto personal un desafío para todos los días. Entonces, pues he estudiado un poco el tema, no hubo tanto desde los derechos o desde o desde las violencias que es algo, que posiblemente tienes más claro, tú, sino desde desde la educación a los pacientes desde las recomendaciones y de tratar de sensibilizar a los médicos de información y a los residentes en el tema de cómo abordar a la persona con obesidad”.

Paola Sabogal 00:20 - 00:56 “Mi nombre es Paola es Paola Sabogal, yo tengo formación como nutricionista tradicional una formación de nutrición y de acá de la Javeriana de Bogotá y luego digamos que hago una maestría en Relaciones Internacionales y termino con un doctorado en Psicología que de alguna forma lo que empezaron fue a perfilar unas preguntas sobre todo por la función social de la nutrición y sobre todo por estos sistemas de opresión, que también estábamos recreando dentro de la disciplina de nutrición. Entonces creo que me costaría mucho ahorita definirme solo como una nutricionista y creo que soy una persona, una mujer sobre todo, que está haciendo como unos cuestionamientos a las disciplinas y particularmente a las disciplina de la nutrición ejerce violencias y reproduce de alguna forma violencias particularmente sobre los cuerpos gordos”.

Yo soy Ana María Ortega y les acompañaré en este segundo capítulo de Caerle gorda, donde seremos guiadas por las experiencias de estas mujeres y abordaremos la gordofobia en los ámbitos médicos, además de las posturas disidentes que han surgido para combatirla.

Música de introducción

Bienvenidas y bienvenidos

Música de introducción

Así como en el capítulo anterior Juliana R, Mariana, Laura y Juliana C nos guiarán con sus voces a través del episodio desde sus experiencias vividas y colectivas.

La gordura hace parte de la pluralidad humana, sin embargo, bajo el sistema social que habitamos y en la opinión médica hegemónica se ha consolidado como una enfermedad que trae un estigma limitante y que patologiza a las personas gordas. La obesidad y el sobrepeso pasaron a ser responsabilidad del esfuerzo de quienes entrecomillas la “padecemos”, asociando la gordura a un riesgo de enfermedad, limitándose a una operación matemática entre lo que comes, el ejercicio que haces y la altura que tienes, lo que se convierte en una extraña condición asociada más a la voluntad del paciente que al tratamiento o las causas que en muchas ocasiones son de origen biológico pero también cultural, poniendo todo el peso en la responsabilidad alimentaria como algo individual.

La realidad de nosotras las mujeres gordas es más compleja que eso y abarca circunstancias que van desde las particularidades de cada una hasta cuestiones colectivas como el acceso económico a los alimentos y distintas categorías sociales y culturales que nos atraviesan, como el género, la raza, características genéticas, entre otras, así lo explica Laura Contreras abogada y filósofa doctora en Estudios de Género, en el artículo En vez de patologización, derechos humanos.

Esto se ve reflejado en las experiencias que vivimos las mujeres gordas al entrar a un consultorio, por ejemplo...

Audio sonido de teclas consultorio

Un médico o médica sentada tras el computador, al pasar la puerta hace un escaneo rápido, lo primero que nota y se receta -obesidad-, esta experiencia suele ser comúnmente aceptada por las mujeres gordas, y ahí empieza un problema mucho mayor.

Luisa Mesa 4:29 - 5:28 “Creo que es donde yo más me he sentido violentada como persona, cuando sin conocer mi historia personal y sin ni siquiera saber mi profesión muchas veces son como uff eso es por obesa. Yo los miro como de ¿verdad? porque tengo conocimiento y porque la inquietud por el conocimiento también me dio por decir bueno, pues que tanto de esto realmente es y qué tanto de esto realmente lo aprendimos porque la tradición oral creo que en todas las carreras aprendemos por tradición oral un montón y después eso se nos queda grabado como una verdad y no la cuestionamos. Entonces creo que lo que hemos hecho durante mi carrera sobre todo, pues con el tema de rehabilitación donde uno de los fuertes que hacemos en rehabilitaciones con lo crónico, es quitarle al paciente la culpa por su obesidad y empezarle a decir que puede tomar acción sin esperar, que tome un cuerpo diferente al que tiene”.

Los cuestionamientos a los que ha llegado Luisa no siempre son explicados por el personal de salud y como ella misma nos contó se ha sentido reducida y violentada por su peso en

múltiples ocasiones ya que ha sido asociado como causante de todos los síntomas de una enfermedad; sin embargo, esto no le pasa solo a Luisa, a Juliana C a quien ya escuchamos en episodios pasados le han ocurrido este tipo de situaciones con frecuencia.

Entra sonido de teclado de consultorio

Juliana Cataño 13:26 -13:54 “Un día fui a una cita médica porque me dio una amigdalitis súper fuerte en fin y yo fui donde el médico y ya pues cuando llegó la hora de pesarme, yo peso 84 kilos y mido 1,65 entonces uno dice, sabes si tiene sobrepeso cierto, entonces él llegó y me empezó y me dijo como como ustedes eso obesidad tipo 1 y yo sí, demás, no. Entonces el el como tienes que tener mucho cuidado, porque ya entonces estás en riesgo de tener una afectación cardiaca, pues no recuerdo el nombre y yo como que sí por que es que porque eres obesa y ya y entonces, pues, o sea, sí, tengo obesidad tipo uno que puede hacer al respecto, cómo se trata más de remitir a un nutricionista, pero no simplemente fue como eres obesa, pues si puedes morir de un paro cardíaco, pero todo bien, te puedes ir para la casa. Mira a ver qué haces a mí sí, me parece algo súper violento, pues porque es como usted está obesa y uno, pues ni siquiera como bueno según tu peso y tu estatura al parecer tienes más tejido adiposo de lo normal, pero no sé, pues yo me sentí violenta, me sentí sumamente mal”.

La pre-concepción del cuerpo de la mujer gorda como un cuerpo enfermo es la base sobre la cual se construye la interacción, el diagnóstico y las posibles remisiones a especialistas, lo que genera, a su vez, inequidad en el acceso a la salud, es decir, tratamientos y exámenes específicos para enfermedades y dolencias son con mayor frecuencia recetadas a personas delgadas, para las personas gordas estos accesos suelen estar asociados y sometidos primero a una remisión nutricional.

Las formas hostiles de tratar a las pacientes pueden tener consecuencias más profundas a corto y largo plazo, porque resulta en una serie de experiencias discriminatorias que violentan a las mujeres gordas, quienes solemos sentirnos las únicas responsables de nuestras dolencias y padecimientos.

Juliana R por ejemplo, empezó a notar un dolor en la parte abdominal, fue al médico quien inicialmente la mandó a hacerse una ecografía y otros exámenes de control, que terminaron por definir el diagnóstico; Juliana tenía una hernia en el ombligo, le agendaron cita con el cirujano para que le llevará a cabo un procedimiento para extraer la hernia pero al llegar al consultorio, esto no pasó.

Juliana Ruiz 29:05 - 31:08 “Llegó y el doctor, pues apenas me vio entrar por la puerta fue como bueno, qué es lo que es, presteme los exámenes, no sé qué, bueno él como con su procedimiento. Luego me empezó a preguntar qué tipo de alimentación llevaba y la alimentación saludable si no que sí es y actividad física que si bueno como todas las preguntas médicas.

Sonido de tecleando consultorio de salud

... y luego cuando me hace el examen físico que es como pues sí, como tocar el área, como no sé qué, me dice como ay sí, si tienes una hernia.

Sí, pero pues, yo no voy a como desperdiciar mi tiempo operándote si tú no bajas de peso porque pues para mí no es garantía operarte si te va a salir una hernia en en un mes, o sea, baja de peso y te espero y yo como que, o sea no se supone que o sea y si no bajo de peso nunca entonces no me puedes operar de la hernia”.

Esa sensación de impotencia, de culpa y de aceptación del diagnóstico es la reacción más común.

Al ser un profesional médico nos sentimos en múltiples ocasiones desventajadas frente a una relación de poder donde el personal médico es incuestionable y sus actitudes violentas hacia nosotras son justificadas, tras la expresión “El es el médico es el que sabe”.

Juliana R. 29:05 - 31:08 “Lo peor de todo fue que yo salí del consultorio convencida de lo que me él me decía, o sea, en ese momento yo no fui consciente de lo que él me estaba diciendo y yo como ha sido doctor claro y salgo yo y llamó a mi compañero y le digo, no, amor, imagínate que el doctor me dijo que no me va a operar y él pero ¿cómo así?, si se supone que una hernia es urgente de operar y yo sí me dijo que que porque estaba gorda que si no bajaba de peso no me iba y ahí en ese momento dije como que, o sea, ¿cómo me va a decir eso?, si su trabajo también es como operarme y si otro médico ya me remitió a que me operaran el decir que no, porque estaba gorda, me parece como que nunca fui consciente y también como que no lo quise enfrentar porque mi novio me decía como no pongamos una queja cierto, pues porque tenemos derechos y yo no no quiero, pues porque también fue en un momento en el que yo estaba pensando como quiero bajar de peso.

Pues sí, como que si la que estoy mal soy yo, no todo el mundo soy yo. Yo estoy mal. Yo estoy subido de peso, pero por fuera como esos temores que uno allá como será que pasé por ese consultorio y no le dije nada al doctor.

Eso fue ya hace un año y medio y sigo con mi hernia porque él no me quiso operar y tampoco quise volver porque ya dije como ya me dijeron que no ya no vuelvo porque no he bajado de peso”.

Por tratos como estos violentos, distantes, cargados de estigmas cada vez más las mujeres gordas nos pensamos las idas al médico cuando nos duele algo o sentimos malestar, nos automedicamos o dejamos pasar el tiempo, las malas experiencias en consultorios médicos suelen reducirse a lo que parece casi una sentencia “tenes que bajar de peso” si no bajas no se te va a quitar el dolor, el malestar. No suele haber estudios más profundos, ni revisiones exhaustivas y las personas gordas tendemos entonces a seguir aguantando los padecimientos que sufrimos.

Esto no solo le pasó a Juliana, también le pasó a Mariana.

Mariana 12:28 - 13:15 “Yo creo que a mí ya se me fueron las cuentas de las veces en que yo fui al médico y me decían tienes que rebajar a veces me decían cómoda. Te vamos a mandar esos exámenes, pero tienes que rebajar sea lo que fuera el mutear lo que fuera, o sea, a mí me decían. Ah, bueno, estábamos a mandar un examen de sangre, pero también tienes que rebajar una vez yo fui al médico porque yo tenía un dolor, o sea, un dolor de rodillas, que a mí no me deja, o sea, un dolor de rodillas, que me daba, me daba se me iba, me daba se me iba así entonces yo fui al médico obviamente en ese tiempo yo estaba bailando yo fui al médico y a mí me dijeron la causa, pues como el dolor es que pues tiene sobrepeso, entonces tienes que rebajar para que se te vaya el dolor de las rodillas. O sea, básicamente era como que porque era mucho peso para las rodillas era eso, y yo pues bueno, listo, la cosa se quedó así tiempo después yo me quedé con mi dolor de rodilla, mucho tiempo después yo empecé a ir al gimnasio, con un entrenador que tenía en ese momento yo le decía como que a mí me duelen las rodillas, o sea, a mí me duele mucho las rodillas. Entonces él me decía como qué tal si empezamos a hacer unos ejercicios de fortalecimiento de los músculos de las rodillas y los hice y se me quitó, o sea aunque era por falta de fuerza en las rodillas”.

Si hablamos de salud deberíamos pensar entonces como la define la Organización Mundial de la Salud “un completo estado de bienestar físico, mental y social”. Es decir, tener una buena condición de salud es mucho más que el resultado del Índice de Masa Corporal más conocido por sus siglas (IMC).

Las personas gordas somos más que un número obtenido de un indicador simple de la relación entre el peso y la talla. Somos el fruto de todo nuestro entorno, donde estudiamos, donde vivimos, nuestra situación económica, genética y un sin fin de circunstancias sociales que en los consultorios suelen verse reducidas a peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros, no hay una preocupación integral y se violenta especialmente nuestra salud mental.

Luisa Mesa 6:05 - 7:45 “Yo creo que ni específicamente en mi especialidad hay muchas personas y gordofóbicas incluso como te digo, tengo que reconocerme un tiempo como gorda, gordofóbica, porque yo aprendí que lo hacía era factor de riesgo de todas las patologías que yo trato gracias a la epidemiología al hecho de que existan revisiones sistemáticas y de la literatura a veces esas de esos datos que parecen tan verdad en un norte en un artículo o dos pero cuando ya tú juntas millones de artículos que tienen un número de pacientes elevado y les hacen estadística común resulta que esos factores de riesgo que eran tan claros, se vuelven entonces yo misma me vi muchas veces calculando un paciente, cuánto tenía que bajar para que se sintiera mejor y en eso siento que yo simplemente repetía una conducta que aprendí.

Pero yo misma empecé a caminar distinto con mi cuerpo hacer ejercicio de hecho hago un ejercicio de alto impacto y a sentirme mejor ya que no dolieran como un montón de cosas que antes me dolían y como que ya no fuera tan difícil moverme en el mundo entonces de alguna

manera. Yo dije, venga, ¿pues yo sé que yo aprendí que la verdad es factor de riesgo para todo, pero es para todo?”.

No, no lo es y la misma Luisa nos explica por qué

Luisa Mesa 08:41 - 9:07 “Resulta que no siempre es peor, por ejemplo ser sedentario que ser obeso y hay muchos pacientes sedentarios a los dos lados del índice de masa corporal y digamos que eso me dio cierta y ciertos argumentos para ser disidente y decir es imposible que yo tenga un paciente de 100 kilos y le diga que tiene que bajar 60 para sentirse bien o 40 es imposible, entonces yo también creo que tengo la suerte de haber crecido en esta sociedad, no, porque cada vez haya más personas obesas que es lo que te dice a diario el periódico como una alerta de epidemia, sino en poder darme cuenta que la diversidad que antes yo celebraba en los cuerpos de mis pacientes con discapacidad, que era una diversidad diferente digamos, suena muy extraño como una diversidad diversa, pero pues era una una diversidad que yo defendía porque la persona se movía distinto o hacía distinto sus actividades de la vida diaria pues que lo ves o no y lo ves, hace lo mismo que todo el mundo con algunas adaptaciones”.

De la mano del estigma por el peso y el índice de masa corporal como principal indicador, llegó la cultura de la dieta pero ¿qué es?

La cultura de la dieta es un sistema de creencias que equipara la delgadez con salud, belleza y valor moral, integra una gran cantidad de cosas, porque instaura una relación con la salud y la virtud moral, promoviendo la pérdida de peso como un medio para alcanzar un estatus superior así lo explica la periodista y dietista Christy Harrison, especialista en alimentación intuitiva y creadora del podcast Food Psych.

En su texto What is the Diet Culture? también explica que “esta cultura además de moralizar las formas de alimentación, oprime a las personas que no coinciden con su supuesta imagen de “salud”, lo que daña desproporcionadamente a las mujeres, las personas con cuerpos más grandes, las personas de color y las personas con discapacidades, afectando tanto su salud mental como física”.

Paola Sabogal 7:40 - 8:39 “La cultura de dietas este sistema de creencias, que además se lucra de una manera muy importante de establecer esta dicotomía siempre tenemos los buenos y los malos y como queremos todos estar en los buenos y postear nuestra figura y postear lo que comemos y postear el ejercicio que hacemos y la salud que tenemos como pruebas de nuestro valor dentro de una sociedad, pues finalmente estamos dispuestos a pagar y hacer lo que sea necesario para eso dentro de esas lógicas, por supuesto aparecen unas lógicas de mercado de los profesionales de salud de la industria de dieta todo lo que es la industria de pérdida de peso que es hiper multimillonaria en Estados Unidos y hoy en día una creciente también industria de suplementación alrededor de la pérdida de peso y por supuesto surgen también una gran cantidad de conductas que son incluso conductas desordenadas con la alimentación conductas alimentarias de riesgo y trastornos de la conducta, alimentaria,

porque de alguna forma ponemos la delgadez como una obligación para tener esta validación moral y desde allí, pues las personas para no sentirse violentadas van a estar dispuestas a hacer lo que sea para poder conseguir esto y por supuesto caer en las conductas más lesivas con tal de poder salir de ese círculo de violencia”.

Son círculos de violencia de los que las mujeres queremos sin duda alguna escapar, para así poder alcanzar ese estado de bienestar del que nos habla la Organización Mundial de la Salud, pero es difícil. Como lo hemos hablado en capítulos anteriores, el sesgo que genera la gordofobia es automático e inconsciente y las mujeres gordas terminamos por internalizar esos discursos.

Aún más en cuando la delgadez se mantiene en un estándar social supremamente fuerte, a día de hoy la salud es un valor moral y desde esa concepción se generan diferentes dicotomías de discriminación, sobre lo que hacemos bien y lo que hacemos mal, quienes comen sano y quienes no.

Juliana C. 16:35 -19:52 “Yo me miraba en el espejo y yo era yo nunca voy a hacer así, entonces me esfuerzo mucho en hacer ejercicio llegué a pues a intentar ser bulímica porque yo no veía que rebajara, eso no funcionó eso no. Entonces yo dejé aparte de que me dañan me daba estreñimiento y yo no, pues una, pero no, pero sí, yo siempre era como yo no, pues yo no puedo ser gorda”.

Juliana R. 13:50 - 14:10 “Porque como que todas esas situaciones que fueron violentas con mi cuerpo y conmigo se vieron reflejadas en un trastorno alimenticio y un tema de ansiedad tengo un trastorno alimenticio que es comer compulsivamente es atracones de comida y lo que hago es que todos mis procesos como emocionales los tránsito por la comida”.

Mariana 1:09 - 1:35 “Digamos que básicamente yo caí en cuenta como de todo esto en terapia, porque porque yo empecé a ir, pues a terapia por otros aspectos muchos ámbitos de mi salud mental estaban como muy mal. Pero yo no había caído en cuenta de mis problemas con la alimentación. Porque nunca nadie tampoco me dice, o sea, a mí nadie me dijo como ay, que estás vomitando la comida. Está mal si me hago entender sabían aspectos en mi alimento en mi salud mental”.

Estas conductas de riesgo suelen ser el resultado de años y años de dietas restrictivas fallidas, las personas que habitamos cuerpos gordos hemos sido sometidas a pérdidas de peso, y según Paola Sabogal entre el 77% y el 95% de las personas vuelven a ganar el peso perdido.

Esto de pensar que simplemente una persona gorda es una persona que con un poco de dieta y ejercicio se va a entre comillas volver al cuerpo “normal”, es una visión muy problemática y peligrosa, ya que promueve conductas lascivas contra la salud de nosotras las personas gordas y se convierte en una limitante casi una negación de la existencia de la diversidad de cuerpos.

Después de la pausa volvemos con Caerle Gorda Capítulo 2: Doctor ¿Y cuando no es por gorda, es por qué?

Recortes sonoros mi cuerpo me suena

En muchas ocasiones la atención que se recibe por parte de su Institución Prestadora de Servicios de Salud suele ser deficiente, al no contar con personal formado en otras vertientes, sumado a la precarización laboral del sector, una formación académica poco sensible al trato con el paciente y sin enfoques como el de género, en muchas ocasiones el personal de salud cae en actitudes de insensibilidad y discriminación derivadas de la gordofobia.

Luisa Mesa 24:57 :26:49 “Los médicos están mal enseñados a retar al paciente, a regañarlo, a decirle todo lo que está mal que justificarle cada una de las acciones que emprenden porque está bien. Yo ni siquiera creo que haya una estadística positiva del número de pacientes que adelgazan versus el número de pacientes que mandan a nutrición. Yo esto lo digo a título personal sin ningún conocimiento numérico, que si entras aún a un sistema de peso y temido dice paciente con índice de masa corporal tanto: obesidad, enviar nutricionista, incluso si estamos con lo contrario paciente con bajo peso desea enviar la nutrición, sí, claro, o sea, no solo están en la clasificación a la alta también están las clasificaciones a la baja, pero claro, en este sistema actual o medio occidental de nuestro de nuestro país, aunque sabemos que existe la desigualdad, vamos a ver más mal nutridos y obesos nutridos. Entonces muchas de esas cosas, ni siquiera son realmente infundadas, el problema es el argumento con el que te lo vende porque finalmente yo creo que los médicos también estamos vendiendo salud con dinero. Estoy diciendo: Mira, tenés la presión alta y ahora en adelante, vamos a tratar de comer bajo en sal o te voy a mandar esos medicamentos para bajar tu presión tengo que contarte qué pasa si no te tomas los medicamentos, tengo que contarte qué pasa si no reducir la sal”.

Y es que sí, no se trata de negar el avance médico y desprestigiar las circunstancias de riesgo. El sobrepeso y la obesidad sí son factores de riesgo cardiovascular pero no necesariamente de la afectación, así como la hipertensión o el azúcar alto. Estos pueden ser factores que coexistan en el panorama del riesgo y no los causantes del mismo.

El problema para muchas mujeres gordas se trata más de la forma y de cómo el sistema de salud nos trata, que en múltiples ocasiones solo vamos en busca de una explicación para nuestro padecimiento o dolor.

Juliana R. 34:54 - 35:46 “Bueno así como que solamente fue el comentario al aire y uno rotundo, o sea, no fue como decídelo tú te operó y puede que después pues por tu textura. El cuerpo puede que después algo traerla o no la decisión fue no porque estás gorda, si el médico me hubiera dicho eso como me hubiera explicado, porque claro, pues habrán, no sé de pronto. Sí, habrá un algo médico que diga que porque la grasa, que porque no sé qué, pero si me explica y me me da me hace consciente del proceso de que no sé que sí sí, sí, no sí que

la decisión sea mía sobre mi cuerpo tal vez no, pues ya hubiéramos solucionado lo de la hernia”.

Luisa también está de acuerdo con que las formas de comunicar los médicos deben reevaluarse y velar por la salud integral de sus pacientes.

Luisa Mesa 26:26 - 27:58 “El tema como lo vendemos porque el riesgo cardíaco está pero como lo hemos vendido en el tema de que son elecciones personales también ocurre lo contrario cuando una persona que es atlética que tiene un peso normal que tiene una alimentación saludable se infarta es como bravo con uno lo que ustedes dijeron y es que hemos olvidado que también hay factores genéticos y ambientales que van a modificar esa conducta entonces creo que al paciente y en el nivel de su educación hay que tratarle de dar como esa ese abanico de posibilidades porque no si nos quedamos solo en la foto del día de la consulta y no como a futuro que va a pasar posiblemente el paciente se va a convencido que X tratamiento que se hace 15 días lo alivia y la realidad es que los médicos no curamos nada, hacemos control de una serie de situaciones de salud que pueden poner en riesgo la salud del paciente pero no curamos nada”.

Para las personas gordas nace entonces la necesidad de buscar alternativas, porque estamos cansadas de este trato médico.

¿Qué podemos hacer entonces?

Luisa desde las aulas como docente de la Facultad de Medicina busca sensibilizar a sus estudiantes y futuros personal de salud en el trato de los y las pacientes.

Luisa Mesa 17:50 - 19:09 “Eso me ha permitido como observar esos mismos frentes y saber qué es lo que definitivamente el paciente no tiene que oír así sea verdad como te decía ahora yo no creo que ningún médico descubra la obesidad de su paciente. Yo creo que todos los pacientes tienen espejo en la casa o se suben el cinturón todas las mañanas y dicen pues hombre, estoy pesada, entonces hay situaciones que son innecesarias sobre todo como primer tema a conversar con un paciente.

Nos falta mucho y creo que nos falta desde la educación de quienes están formando, pero también yo creo que hay que hacer un poquito de educación al área después de la medicina misma, o sea también hay que ir ahí incluso ¿ves? Últimamente ha seguido más nutricionistas y nutriólogos que médicos en las redes sociales y hay un montón de médicos, incluso promoviendo nutricionistas y nutriólogos promoviendo precisamente eso promoviendo la alimentación y además más que un tema de restricción o de culpabilidad un tema educativo, un tema de que la persona pues cuando se enfrenta al qué comer en su día a día tenga unas bases sólidas basadas en el conocimiento, en la conciencia y en el amor, porque creo que el discurso más paralizante todos los que podemos utilizar en la medicina para un paciente es el miedo y si yo les pregunto a mis pacientes muchas veces cuando llegan con determinados diagnóstico mi consulta usted porque está angustiado”.

Y formarlos en otras perspectivas de la salud porque a día de hoy el enfoque de estudio de estos profesionales busca entender más los factores sociales, personales, incluso ambientales y desde los grupos de investigación empezaron a surgir posturas que no se centran en hablar de un limitado nivel de masa corporal para ser saludable, sino principalmente en cuestiones como la funcionalidad y calidad de vida.

Luisa Mesa 10:25 - 11:05 “Este es un discurso más amable y es un discurso mucho más relacionado con personas y no con los números entonces como que de alguna manera celebro esa pequeña deficiencia y empezar a decir pero pero siempre es factor de riesgo, pero tengo que decir a todos los que es provecho cosas que realmente le dan a todo el mundo y que como te decía yo veo pacientes de todos los tamaños entonces de alguna manera empezar a hablar como el mismo idioma y que ya las guías internacionales para el tratamiento de la obesidad empiecen diciendo por 10 páginas, cómo se debe tratar un paciente con obesidad y cómo se debe entender ese fenómeno es de alguna manera que esa disidencia funcionó”.

Por otro lado existe la posibilidad de acudir a profesionales más formados en esta temática es que el foco de como vemos la obesidad y el sobrepeso también ha cambiado desde el activismo y personal médico disidente, porque se empezaron a dar discusiones al respecto al Índice de Masa Corporal, y otros factores que parecían inamovibles.

Sin embargo esa disidencia también es un privilegio al ser más costoso, quienes no tienen los recursos para pagar, no pueden acceder a este tipo de profesionales con un enfoque antigordofóbico.

Paola Sabogal 12:40 - 14:15 “Yo creo que hay todavía mucha inequidad en ese servicio y digamos que yo en la atención también he tratado de hacer un esfuerzo por buscar recursos en español que pueda compartir porque mucho lo que pasa es que los profesionales no pueden formarse en enfoques peso inclusivos, porque primero hay que pagarlos en dólares segundo están en inglés y pues el profesional que se forma pues necesita recuperar también las inversiones que hace entonces tal cual y como tú lo dices en este momento la atención peso inclusiva termina siendo muy costosa y los profesionales de salud que están en la CPS pues por la precarización laboral en que viven no tiene ni el tiempo ni el recurso para poder pagar estas formaciones. Y muchos profesionales en Colombia tampoco hablan inglés o pueden entender en inglés, pasa de una manera muy similar con las personas que asisten a la consulta y que finalmente pues muchos de los recursos están en inglés hay libros maravillosos que se pueden recomendar, pero todos están en inglés, o sea, todavía necesitamos hacer un esfuerzo muy grande de producción de material, que esté en español, digamos que como parte de mi tesis yo también quise primero que mi tesis estuviera en español pese a que tuve jurados internacionales porque para mí era importante que existiera un insumo en español que reuniera evidencia acerca de ideales comunes que permitieran empezar a deconstruir eso y que la evidencia obviamente, pues se traduce un poco al español tener también artículos que fueran en español porque es necesario empezar a crear materiales escritos a los que la gente pueda acceder y parte de lo que hago también en redes es empezar a tener cosas en Instagram

que quiero también traducir a blogs para empezar a tener un poco más el material, digamos escrito en texto que la gente pueda acceder más fácilmente a él y que exista la referencias, no que todo en Instagram no puedes poner sí, el estudio tal porque realmente es un contenido muy rápido y y tratamos de que esas sean herramientas no, pero pero sí que todavía hace parte como este círculo en inequidad en que todos quedamos atrapados que la peso inclusividad sigue siendo un privilegio acceder a un profesional, pues inclusivo”.

Música de cierre entra ascendente

Como hemos escuchado a lo largo de este capítulo el debate en el ámbito de la salud es el más extenso y variado cuando hablar de gordofobia se trata, por esta misma razón tiene una mayor urgencia e importancia, las personas gordas necesitamos sentirnos seguras en entornos médicos que prioricen el buen trato y se preocupen por nuestra salud integral.

Si bien existen alternativas muy valiosas de personal médico consciente aún es necesario reafirmar que la diversidad de cuerpos existe y que no somos personas flacas atrapadas en cuerpos gordos, queremos existir en bienestar dejando de negarnos a nosotras mismas la atención médica que es nuestro derecho.

Pero mientras el cambio llega acostumbremos a preguntarle al personal de salud. Doctor ¿Y cuando no es por gorda, es por qué?

Música de cierre

Gracias a Juliana R, Mariana y Juliana C por compartirnos sus historias, pensamientos y procesos, a Luisa y Paola por su profesionalismo, conocimiento y disidencia, y a Marcela Sanchez por enseñarme la sutileza de las palabra, la certeza de los caminos y el sostén en el proceso.

Finalmente agradecer al Laboratorio de Fonética de la Facultad de Comunicaciones y Filología por servir de exploratorio de los cuerpos.

Esto fue Doctor ¿Y cuando no es por gorda, es por qué? El segundo capítulo de Caerle gorda, una serie podcast realizada por Ana Maria Ortega Orozco con la asesoría de Sandra Valoyes Villa a quien agradezco por su paciencia. Este proyecto fue financiado por el Fondo para Apoyar los Trabajos de Grado de Pregrado de la Facultad de Comunicaciones y Filología y por el Comité para el Desarrollo de la Investigación de la Universidad de Antioquia.

Música de cierre plena

En el capítulo final de Caerle gorda...

Fragmento Capítulo 3

Música de cierre

Sigamos en el proceso de intentar vivir tranquilas, hasta la próxima.

Música de cierre

Guion Caerle Gorda

Capítulo 3: Salir en la ciudad de la moda

Música de intro

Este es un proyecto que habla desde y por el cuerpo buscando colectivizar experiencias y dejar atrás la vergüenza de habitar un cuerpo gordo.

Sigue música de intro

Caerle gorda - Capítulo 3: Salir en la ciudad de la moda

Este es un proyecto que habla desde y por el cuerpo buscando colectivizar experiencias y dejar atrás la vergüenza de habitar un cuerpo gordo.

Entra música de intro

Angela 1:49 - 2:37 “Mi nombre es Ángela María Chaverra tengo 60 años. Soy casada. Me gusta mucho estar casada. Tengo un marido maravilloso que alguna vez fue muy gordo y que ahora es muy flaco toda la vida también he sido he tenido problemas de peso cierto en algún momento tuve un peso normal, pues eso que llaman normal, pues entre comillas, pero después de que me casé me engorde mucho mucho mucho sin embargo, trabajo desde ahí tengo una aquí una un trago de investigación sobre una cosa que se llama el cuerpo. Habla es un semillero de investigación, pero también es un colectivo artístico y en ese colectivo artístico trabajamos esa pregunta por el cuerpo desde diferentes lugares e incluso desde eso desde el gordo desde flaco y del negro desde, pues desde el devenir cuerpo de cada uno desde que más soy docente aquí soy docente titular. Fui la primera docente titular de la Facultad de del programa de teatro mujer creo en el devenir mujer y creo que precisamente todas esas identificaciones han hecho mucho daño”.

Yo soy Ana María Ortega y les acompañaré en este capítulo final de Caerle gorda, donde seremos guiadas por las experiencias de estas mujeres, para hablar de cómo las construcciones e imaginarios de ciudad y la industria de la moda terminan por configurar nuestros cuerpos.

Desde aquí nos acompañaran Juliana R, Mariana y Laura, a quienes hemos escuchado durante toda esta serie y que nos seguirán compartiendo sus experiencias, sentires y víveres desde su corporalidad

Música de introducción

Bienvenidas y bienvenidos

Música de introducción

Medellín es considerada como la capital de la moda en Colombia, su estructura como una ciudad industrial ha traído consigo unas dinámicas que modifican y buscan homogeneizar los estándares de belleza de las mujeres, extendiendo “mitos” como que en Medellín es donde están las mujeres más bellas del país, o las tendencias en moda y estilo, estas percepciones están ampliamente extendidas y conforman un relato de ciudad y un modelo de cuerpo en el que las mujeres gordas no solemos encajar.

En Colombia históricamente el cuerpo como artefacto ha sido tratado de vulgar y peligroso cuando se trata de expresar libertad y sexualidad, esto se contradice con la mentalidad de la sociedad occidental del siglo XX en el resto del mundo, la liberación sexual y la expresividad se apoderaron del panorama corporal. Una de las razones que podría llegar a explicar de forma muy simplista este panorama de represión y vergüenza es el acercamiento a la iglesia católica que en Colombia ha perseguido sin piedad las artes relacionadas con el cuerpo. Así lo explica Beatriz Vélez, socióloga de la Universidad de Antioquia, docente investigadora, en el artículo *Cuerpo y sociedad urbana: el caso de la ciudad de Medellín*.

Las normas y el conflicto social entran en las dinámicas de las esferas normativa desde hace siglos, el cuerpo ha sido controlado y ocultado detrás de esos estándares, Beatriz Vélez también plantea cómo ahora nos encontramos en una situación en la que esas viejas ideas chocan con las tendencias actuales en la vida de la ciudad. Ahora el placer del cuerpo es súper importante, ¡es el mayor logro! Va en contra de la idea antigua de que el único propósito de la sexualidad humana es tener hijos. Y esta nueva mentalidad hedonista del cuerpo está relacionada con el consumo excesivo, donde el cuerpo se convierte en una mercancía y se impulsa la industria.

Juliana R por ejemplo es originaria de Bogotá, llegó a Medellín para estudiar en una universidad de la ciudad, la configuración y la relación que Juliana tenía con su cuerpo también varió.

Juliana R. 13:56 - 14:18 “Estar en esos entornos diferentes sientes que algo o que esa diferencia también se marca en cómo te habitas a ti misma y como te sientes contigo mismo sí como estar en otra ciudad demasiado demasiado es algo que me dio muy duro, porque en Bogotá yo soy rola, y en Bogotá era como chaquetas jeans, o sea, yo y llegar a Medellín y tener que mostrar mis piernas, pues tener que mostrarlas no es que el calor me da duro entonces yo pues un short me pongo un short y para mí era súper extraño salir en shorts a la calle o ponerme un esqueleto o mostrar mi escotes y como que siempre he sido muy no sé como también por lo mismo sobre mi cuerpo, porque nunca estuve como mi hermana cierto, entonces era como no no puedo mostrar mi cuerpo. Entonces me dio aún me da muy duro vivir en una ciudad calurosa y tener como como toda esa mirada de que estás gorda y que y que como te vas a poner, pues tú un shorcito con un esqueleto porque te ves gorda, aunque a veces siento que eso son más voces dentro de mí, que se me quedaron porque no sé, yo lo hablo con mi con mi psicóloga y es que nosotros a veces nos metemos en los pensamientos de otros y decimos a esa persona está pensando que yo no sé que, ¿eh? Y creo que tengo muy

marcada esa distorsión porque creo que todo el mundo me mira jaja como esta porque se puso ese vestido o esta porque ese pues ese shorts, pero también es algo muy social porque toda la vida pues todo nos ha dicho que porque te vistes así que porque muestras el gordito que porque muestra va a ser el escote que porque las piernas que aquí el gordito que bueno, entonces es como mil pensamientos”.

Situaciones como estas son muy comunes y se dan en todo tipo de espacios como en las universidades, en el transporte público, en los lugares de trabajo, saber que existe la posibilidad de no caber en un lugar son mensajes que refuerzan de manera constante la idea de que encajar siendo gorda casi nunca es una opción. Laura por ejemplo recuerda que desde que era pequeña las sillas suelen ser una situación potencial de vergüenza.

Laura 30:31- 31:52 “ algo que también es muy difícil porque yo me acuerdo que desde que yo estaba chiquita y yo estudiaba como en una academia de inglés y así me acuerdo que yo siempre era como de las que se metía la silla como a la fuerza y luego para salir dura como una lucha impresionante me atrancaba como ese tipo de cosas que al fin y al cabo lo hacen sentir a uno avergonzado, pues, o sea, para mí, por ejemplo, no sé estar en tener 13, 14 años estar en una clase y pararme y saber que mis piernas no van a caber, ese pensamiento y yo siento que obviamente sí depende, o sea, yo siento que la gordito uno a todas partes tanto desde uno como desde las otras personas”.

Aunque no parezca a simple vista este tipo de circunstancias se relacionan directamente con el pasado histórico de la construcción social de la ciudad, que a su vez choca con la nueva forma en que nos relacionamos con nuestro cuerpo, que tiene un significado más filosófico en términos de nuestra identidad personal, cómo nos vemos a nosotras mismas y cómo somos percibidas por los demás. Esta colisión de formas de relacionarnos con el cuerpo está generando problemas en una escala desconocida para sociedades que han adoptado una relación más fluida con el cuerpo y su juego social en condiciones socioeconómicas más similares y en áreas urbanizadas durante más tiempo, tal es el caso de Medellín.

Angela es Profesora e investigadora de Artes de la Universidad de Antioquia, directora del colectivo y grupo de investigación el cuerpo habla un Colectivo Artístico que se dedica al arte acción, la investigación y la reflexión sobre los cuerpos y la interacción de ellos con la urbe y la ciudad, desde este grupo Ángela ha podido llegar a diferentes lecturas y devenires de la corporalidad en la vida cotidiana de la ciudad de Medellín.

Angela Chaverra 12:10 - 14:43 “En Medellín pasa un fenómeno pasan varios fenómenos primero es una ciudad industrial cierto y en esa ciudad industrial Medellín se alza como una ciudad muy potente dentro de una construcción de una república de un país que además tiene mucho dinero cierto y eso vuelve de alguna manera este encerramiento que del que te hablaba ahora también.

Al paisa como en una actitud muy regionalista y en ese región al mismo empiezan a crearse como esas medidas casi fascistas de la raza pura de que los antioqueños son los mejores son

los más echados para adelante, somos los más bonitos y empieza a darse un asunto que tiene que ver con la mujer, que es que las mujeres paisas son muy bonitas en ese discurso, la mujer paisa muy bonita también entra el discurso de narcotráfico y este narcotráfico también crea un ideal de belleza de la mujer, pero no es una mujer natural, además es una mujer que debe someterse a un montón de operaciones para poder ser esa ideal de la mafia cierto.

Entonces empiezan la siliconas empiezan las operaciones de seno porque además es como si la mentalidad del narcotraficante también influyera en la construcción de un cuerpo que no existe, entonces con unas tetas grandes con una nalga grande, entonces empiezan a ver desde desde muy niñas, un montón de de operaciones, un montón de programas un montón de discos un montón de música, un montón de hasta de prácticas artísticas que que que que incitan a la mujer a cambiar un lugar de su cuerpo porque además muchas mujeres son operadas cierto DTS eso incide también la construcción de una corporalidad porque una niña de 15 años quiere estar operada.

¿Por qué una niña de 15 años se quiere hacer una liposucción? a mí me parece muy grave porque es que es una niña que está en pleno crecimiento que está buscando su sensualidad su sexualidad y que su cuerpo tendría que ser un poco más libre, no ya condicionado por unos parámetros de belleza que la destruye porque es que que a los 15 años vos te hagas una cirugía es muy complicado cierto, entonces claro, como como Medellín construye. Mira que Medellín está asociada también a un incremento de las cirugías plásticas y que mucha gente de otros países se viene a ser cirugía plástica porque aquí es muy barato, porque aquí las hacen muy bien porque aquí es el lugar donde se hacen cirugías, eso no quiere decir que en otras partes no se haga, pero aquí en La Meca pero también esa cirugías, por ejemplo, yo asesoré un estudiante de teatro que después de una cirugía se murió y todavía me acuerdo y me da muy duro cierto, entonces mira que es como una contradicción”.

Tal como lo explica Ángela la ciudad termina entonces por conformarse como un espacio de exclusión y de calificación de los cuerpos.

Paola Sabogal es nutricionista y magíster en psicología, ha podido evidenciar desde su experiencia con pacientes cómo existen unas distinciones específicas en Medellín que no ocurren en otras ciudades.

Paola Sabogal 05:05 - 06:00 “Muchos consultantes que me dicen yo en Bogotá voy a un centro comercial salgo tranquila, pero el único momento de mi vida, donde he experimentado que la gente me mira con asco, fue cuando fui a Medellín entonces siento que hay unas hay unas estéticas, lo he hablado con algunas activistas en Medellín también que ellas me dicen, hay una narco estética muy fuerte, hay hay unas violencias que se dan sobre los cuerpos femeninos muy particularmente y dentro de esas violencias, por supuesto, la gordofobia se atraviesa muchísimo con una misoginia muy potente. Entonces creo que hay ciertas diferencias, no quiere decir por supuesto que las mujeres en Bogotá no experimenten violencia, pero sí he encontrado consultantes que me hacen como esta relación entre cuando estoy en Bogotá y cuando estoy en Medellín hay ciertos matices que también son evidentes y

también perciben que pueden tener, además que ver con con como la ropa en Medellín por supuesto es tierra mucho más caliente y tienes que exponer más el cuerpo y demás, pero pero que pueden estar plantadas también en una sociedad que tiende más a la categorización o a o a la la visión de los cuerpos como un elemento distintivo de esa misoginia que puede ser histórica también no dentro de las narco estéticas y demás y el papel que se le daba a la mujer dentro del escenario visual de la sociedad”.

Los parámetros normativos derivados del devenir estético y cultural del narcotráfico marcaron sobre los cuerpos de las mujeres una honda brecha que a día de hoy persiste en Medellín.

Angela Chaverra 16:28 - 18:02 “Medellín se convirtió en una capital de la cirugía no quiere decir que sea la única, pero si es donde más fuertes está entonces el ideal de belleza aquí es un asunto muy y además desde muy adolescentes, entonces uno pensaría que que hay que tranquilizar el cuerpo de las de las paisas y dejar de pensar que las paisas son las más bellas del mundo porque no lo son porque porque no hay un ideal de belleza porque es ideal de belleza se construye bajo una ideología dejémoslo así bajo una cultura que daña no una cultura que promueve la vida, sino que una cultura que promueve al contrario muy fanática muy de la muerte a mí me parece como muy curioso como lo público desencadena en la moda”.

Y es que de manera inevitable en Medellín como ciudad proveniente de la industria textil estas estéticas de configuración de los cuerpos se ven mediadas por la ropa y las maneras de vestir propias de las tendencias, acompañadas por el boom comercial ¿dónde estamos las gordas ahí?

Después de la pausa volvemos con el Capítulo 3: Salir en la ciudad de la moda.

Musica de intervención

Recortes sonoros mi cuerpo me suena

Juliana R. 21:00 - 23:18 “Eso es muy muy duro muy difícil incluso me pasa con la ropa mucho que era otra cosa que que te comentaba y es que es para mí muy violento, siempre entrar a las tiendas de ropa es como a veces te queda la ropa a veces no te queda y a veces es como solo hay una talla, cómo va a ver, o sea, no, no entiendo y y es violento también cuando llegó a Medellín y siento ese cambio de clima y necesito otro tipo de ropa y digo en las tiendas donde siempre había comprado, no hay shorts de la talla que yo soy eso y llegaron a buscarlo y no tenía como todo el conocimiento de que hay tiendas plus sites, por ejemplo, que es un encuentro es una un hallazgo genial que he encontrado en mi vida, entonces como que ha sido muy duro eso de la ropa y cuando voy a hacer, como no me merezco el por ejemplo, él no permitirme usar mis camisetas de fútbol porque me quedan apretadas, sé que no me lo merezco, pero dar ese paso de saberlo a poner tela sin que nada te importe es muy difícil y

aún no, no lo logro porque estoy en ese proceso como de serme consciente de darme cuenta de muchas cosas”.

Mariana 18:20 - 21:03 “Ay no es que uno gordo no tiene forma, no tiene forma de nada, parece un círculo. Parece una manzana. Bueno, entonces como que uno usualmente o bueno desde mi experiencia usualmente me compraba estos jeans como sí como para que vean que tengo forma como para que se me marcara, no sé en la nalga y aparte porque si uno se ponía cosas anchas y uno se pone cosas anchas, pues obviamente se va a ver más ancho, pues no más ancho, o sea, la ropa salsa exacto el ancho de la ropa. Pues si yo soy ese y me pongo una cosa a él se va a ver es el ancho , pues y si yo quiero que una cosa me quede oversize, pues no me voy a comprar una cosa de mi talla. Entonces obviamente se va a ver el ancho de la talla normal, pero eso también eso como ese miedo que uno tiene por ponerse cosas más grandes como en no. Pues va a aparecer un costal, no voy a aparecer quién sabe qué voy a aparecer como que tengo 10 kilos más y es muy complicado porque por ejemplo en el tiempo en el que se pusieron las de moda las camisas estas como blusones como sí, como blusones, a mí me gustaba mucho como ponermelas así anchas con tenis y medias.

Pero a mí no me quedaban tan oversize porque yo tengo caderas anchas, entonces la camisa no me quedaba como a los laditos así como aguadita sino que era como que se arancha de la parte superior de los brazos y el pecho pero en la parte de las caras comentaba y o sea, hacía más ancho entonces era como que no eso parece un vestido era pegado y si quería que me quedara ancho en la parte de las caras, tenía que comprar una cosa muy grande y ya me quedara gigante de la parte superior. Entonces es una lucha constante porque a uno le toca buscar siempre páginas donde vendan más allá o no le toca siempre buscar quién le arregla el brochet a uno le toca siempre buscar camisas que estiren más ciertas cosas que vendan en tallas más grandes y es muy complicado porque uno siente como que hablo le toca hacer más esfuerzo, o sea, es muy complicado porque las otras personas van miran, está la talla muy lindo, pero uno siempre siempre siente como que tiene que hacer más que las personas que tienen un cuerpo, digamos lo normativo y así eso es muy desgastante porque uno también se desmotiva en muchos aspectos no dice como no, pues que parece ir a comprar ropa, si siempre se termina volviendo el problema o como una situación”.

Situaciones como las que nos cuentan Juliana R. y Mariana no son una novedad en la vida de las mujeres gordas, todas tenemos o hemos tenido exhaustivas jornadas para encontrar ropa con la que nos sintamos cómodas, pasar de tienda en tienda, ver la cara de angustias de las vendedoras, incluso aislarse de sus amigas con tal de evitar la situación.

Laura 13:40 - 15:05“Muchas veces pues ahora apenas está viendo, pero antes era como que las personas gordas se tenían que vestir como señoras literalmente, o sea, nada de topsitos que mostrara la barriga siempre eran como blusas largas y leggings como muy así, por ejemplo, como marcas que hay acá, pues en Medellín como las gorditas sexys que tú vas y es ropa, pues para gente señoras así, o sea, como los estampados florales, por ejemplo, ese tipo de cosas y uno sentirse de que no sé no se puede vestir como la gente que suena que no puede vestirse como uno quiere exacto, pues y ni siquiera la moda sino algo que lo represente a uno,

pues si yo me quiero decir como de cierta manera porque yo me siento que esto me expresa la persona que soy porque me tengo que vestir de otra manera que no me expresa que no me representa únicamente porque es lo que está disponible para mi tipo de cuerpo, entonces por ahora como te decía, ya se volvió como una experiencia un poquito más más tranquila porque ya hay un poquito más de inclusión, pero creciendo yo siento que eso fue siempre mi dolor de cabeza más más más grande más más, por ejemplo por la experiencia que tú y yo comentábamos ahorita de tener como muchas amigas que están como con ese estilo de cuerpos normativos sentir que ella sí pueden, pero yo no sentir, por ejemplo que mis amigas siempre podían comprar ropa que querían mientras que a mí la ropa que me tocaba la ropa que me servía que hasta cierto punto se volvió muy así, se volvió muy sí, ese pantalón me queda, me lo llevo, ¿no? Porque me gusta, no, porque me representa, porque lo que quiero no, porque me tengo que poner un pantalón y es el único que me entra se vuelve parte de mí que todavía le duelen como tanta exclusión por decirlo de alguna manera”.

¿Por qué pasan este tipo de situaciones? ¿Por qué las mujeres gordas no podemos vestir como queremos sino donde cabemos? ¿Por qué existen las siluetas de gorda? Para Luz Lancheros, periodista e Investigadora de moda esto ocurre por una simple razón

Luz Lancheros 04:40 - 05:46 “Es mediocre, o sea lo que pasa es que cómo se hace configura este tallaje se configura de cierta manera de de códigos que ni siquiera se han cuestionado, sino hasta ahora, o sea alguien y me sé o sea, si te pones a pensar el IMC que es el índice de masa corporal fue creado en el siglo 19 para medir otro tipo de estándares, que ya no aplican en la realidad, pero eso sigue siendo el discurso médico más de 100 años después si me entiendes.

Las personas gordas son consumidoras de moda cuando así lo son, o sea, ya tenemos una plus size Fashion Week en Estados Unidos tenemos marcas como el Loki que es un monstruo tenemos marcas como torritz, o sea, un montón de marcas que están haciéndolo, pero aquí en Latinoamérica son cortoplacistas, no tenemos visión y estamos anclados en el pasado y por eso es que siguen proponiendo cosas tan mediocres y tan condescendientes”.

Las mujeres gordas también somos consumidoras del mercado y queremos vestirnos con algo que nos identifique, que refleje quienes somos y no la idea de cómo se supone se tiene que ver una gorda, el problema con la ropa está principalmente ligado al tallaje pero . . . ¿De dónde salen estas medidas?

Luz Lancheros 02:26 - 03:53 “Se configuró ya desde los años 40 desde la Segunda Guerra Mundial que un gran censo, ¿eh? Del Departamento de Agricultura bueno creo que agricultura algunos de esos departamentos estatales y pues debido a la masificación de de los uniformes en las series cortas que se obligaron a los modistas a coser en tiempo récord, pues surgió también el advenimiento de la moda masiva mucho más masiva de lo que veíamos en la tienda departamentos, no este tallaje fue cambiando durante seis décadas, pero realmente nunca se ha regulado, se ha tratado de regular en España y Argentina con leyes detalles, pero es una cosa incontrolable porque digamos que cada cada compañía tiene su propio estándar y

obedece sus propias reglas en Colombia paradójicamente no, no lo responde, siento que tienen tallajes bastante pequeños casi vietnamitas, digámoslo de alguna manera cuando pues el IMC promedio de las personas es 63 kilos o mucho más, si me entiendes, o sea creo que estamos ya un poco pasados de peso también y no corresponde, o sea, son tallas pequeñísimas, que no corresponden a la realidad y los cuerpos más europeos que no tienen en cuenta nuestra fenotipo, ¿eh? Solamente el Sena lo ha hecho pero con zapatos pero sí se debería hacer un gran censo pero las autoridades moda colombianas y las instituciones están más ocupadas en promocionarse a sí mismas y promocionar el exotismo de siempre y nuestro tanto creativo que está muy bien pero no tener estudios serios y aportantes al consumo de la moda en el país y en eso se han quedado los últimos 10 años de nuestra historia de moda colombiana”.

Desde hace unos años el mercado internacional se ha expandido a las consumidoras gordas acuñando el término “plus size” que hace referencia a las supuestas “tallas grandes” o “tallas especiales”, esta expresión ha sido ampliamente utilizada y aceptada en el ámbito de la moda, sin embargo, hay un amplio debate alrededor del término ya que suele referirse a un tipo de cuerpo grande es específico, uno con abdomen plano, sin “lonjitas”, un cuerpo gordo pero sigue cumpliendo características hegemónicas, caderas anchas, senos grandes, cintura pequeña, además, hablar de un tamaño plus inmediatamente hace la relación con que se necesita más en comparación a lo que se establece como “normal” para tallajes más pequeños, esto representa un problema ya que establece que algunos talles de ropa serían los comunes, mientras que otros son los particulares.

A pesar de la validez del debate, la inclusión de estas tallas plus ofrece una mayor cantidad de opciones y mejora mucho la experiencia de compra para nosotras las mujeres gordas.

Juliana R. 23:04 - 25:19 “Últimamente quería un jean por ejemplo y el jean estaba en máximo tallado, 16, creo 16 y lo compré por internet y era una, pues una marcada de jeans normal, pues no plus 16 y llegó y era como talla 12 y yo como que y lloré y todo y luego les escribo ellos como oye, pero eso no está ya 16 y ellos no reconocían su error y fue como no y yo le dije a mi compañero le decía no esto no puede ser posible el error no soy yo son ellos, o sea, como es posible y empecé a buscar ese mismo pantalón que es un cargo como con bolsillo, lo voy a encontrar en mi talla y que me quede y empiezo yo encontrar como todas las marcas plus sites que hay en Medellín además porque Medellín es una de las pioneras como en marcas plus sites con todo lo textil y empezó a darme cuenta que hay muchas tallas y que incluso tú puedes ir esos lugares y te dicen te toman las medidas, no mira, este pantalón te queda y que te quede, o sea, no, solamente probarte y probarte y probarte y que nada te quede, o sea, eso es para mí como wow increíble. Me parece como un sueño”.

Laura 16:40 - 17:12 “Yo siento que con la ropa ya como que me reconcilé ella puede encontrar como dónde estar por decirlo de alguna manera un lugar que me identificaron un lugar donde me sintiera bienvenida como soy pero en general como en todos los aspectos de la vida, yo siento que mientras uno tenga que enfrentarse cómo va tantas personas con una mentalidad tan gordofóbica siempre va a existir pues o por lo menos para mí siempre ha

existir como esa espinita esa espinita que queda como de todas las heridas que se causaron a lo largo de los años entonces pensar en esa reconciliación, la verdad para mí es como una utopía muy muy muy muy muy lejana pero que espero que algún día se haga realidad”.

Luz Lancheros 09:10 - 10:40“Siento que es una es un término muy bonito como para hablar de los cuerpos gordos y hablar como en la diversidad corporal y también, pero también es marketing de alguna manera y siento que no se le da como la palabra reivindicativa de que no es un insulto, sino es solamente un cuerpo, o sea, es como decirle a la persona porque afro o a la persona de talla pequeña que talla pequeña sí me entiendes, o sea, lo que pasa es que hemos tenido una cultura de violencia, donde la persona que es blanca heterosexual normada, no existe y entonces de ahí un montón de estupideces pero pues sí, eso es lo que somos, o sea me dice no hay porque está gorda, no sé qué, o sea, como si ser gorda fuera algo malo el índice. El Alto fracaso que me que me daba esta sociedad y no lo creo así al método no lo creo así, ¿eh? Realmente creo que en una y también en una cultura obsesionada con la apariencia más que en el fondo como la latina y la colombiana, ¿eh? Falta todavía mucho repensar el fondo y repensar las diversidades de formas de ser, pero falta mucho desarrollo cultural y eso no lo veremos, sino en los próximos 50 años”.

Tanto en la ciudad como en la moda las violencias son latentes, terminando por establecer la contradicción definitiva de esas pequeñas exclusiones en una ciudad que es voraz y que es muchas cosas al tiempo, donde las alternativas existen, pero siguen teniendo lados opacados, donde hay lugares, tallas, marcas, estilos, donde cabemos todas y sitios donde no.

Bajo este panorama las violencias hacia las mujeres gordas son cada vez más sistémicas y pareciese estar incrustadas bajo la capa cultural e histórica de esta ciudad profundamente misógina, profundamente patriarcal y sobre todo excluyente. Que niega su esencia y ascendencia indígena, negra, latinoamericana y sigue mirando el horizonte del norte global.

Angela Chaverra 37:07 - 38:19 “Hay que especificar en el cuerpo de las mujeres, no solamente de las gotas de todas, porque aquí hay una violencia porque aquí hay un asunto en el que todo mundo cree que tiene derecho a asumir el cuerpo de las mujeres desde el discurso incluso desde la agresión desde una violencia pasiva o una violencia activa me hago entender cierto, o sea, por lo que se dice por lo que se hace por lo que se comenta entonces primero es el cuerpo de las mujeres, el foco de violencia y es una cosa muy visible, pero a eso le suma que a ese cuerpo de las mujeres, entonces también lo fraccionan en mujeres gordas y mujeres flacas hay una violencia mayor frente a la mujer gorda que el descuido que la salud que no se cuida que no sé qué trata tanto es hay un hay una un asunto que tiene que ver precisamente con el con esa cosa del descuido.

Como juzgar al otro que es un descuido cierto, pero no solamente frente, entonces mira entonces son como categorías, entonces primero está la mujer, pero esa mujer blanca o negra esa mujer, entonces hay como unas formas de valoración. Entonces si es blanca tiene menos tiene menos violencia que si es negra, pero esa mujer blanca, si es flaca tiene menos violencia, que si es corta, pero entonces esta mujer negra, entonces mira se van acumulando

un montón de violencia esta mujer negra, entonces si es gorda, imagínate ya hay como un montón de de exclusiones y si fuera eso es pobre, pues desde ahí un montón de cosas que frente a eso se se estigmatiza y que se siente y que es muy claro”.

Música de cierre entra ascendente

A lo largo de todo el episodio planteamos diferentes debates y problemáticas respecto al cuerpo, la ciudad, la moda y cómo estos terminan por mezclarse y confundirse entre sí, el devenir de la identidad de las mujeres gordas también se mueve e intenta esquivar todas estas violencias no solo gordofóbicas sino configuradas contra las mujeres.

Estos problemas son sistémicos y su solución no es clara, las personas gordas enfrentamos a diario el habitar en una ciudad que nos violenta y nos limita, que nos constriñe y que nos faja, el cambio es necesario y aunque requiere de una larga transformación para ser efectivo, nuestra mayor disidencia puede ser procurar nuestra tranquilidad, buscar marcas y sitios donde nos sintamos seguras, darles a estos nuevas significaciones, las marcas deben cambiar, las industrias deben entender que hay una diversidad de cuerpos y esos ideales aspiracionales pueden cambiar, ya lo están haciendo y empezar el proceso de que la ropa se amolde a nuestros cuerpos y no nuestros cuerpos a la ropa.

Luz Lancheros 12:36 - 12:55 “Es culpa de esta estructura de este sistema de moda tan atrasado que tenemos tan de poca visión tan de poca investigación social tan de poca de tan de poca mirada y tan centrado en los hegemónico todavía mi táctica sería decirles a ellas que entraran como si nada y que enfrentarán al vendedor.

O sea, las mujeres igual tenemos derecho a mirar y quedaban, o sea que van a hacer, o sea, sigue siendo mira y no compro nada, es mi derecho y puede traer a cualquier tienda y es mi derecho.”

Música de cierre

Gracias a Juliana R, Mariana y Juliana C por compartirnos sus historias, pensamientos y procesos, a Luisa y Paola por su profesionalismo, conocimiento y disidencia, y a Marcela Sánchez por enseñarme la sutileza de las palabra, la certeza de los caminos y el sostén en el proceso.

Finalmente agradecer al Laboratorio de Fonética de la Facultad de Comunicaciones y Filología por servir de exploratorio de los cuerpos.

Esto fue ‘Salir en la ciudad de la moda’ el último capítulo de Caerle gorda, una serie podcast realizada por Ana Maria Ortega Orozco con la asesoría de Sandra Valoyes Villa, a quien agradezco por su paciencia.

Este proyecto fue financiado por el Fondo para Apoyar los Trabajos de Grado de Pregrado de la Facultad de Comunicaciones y Filología y por el Comité para el Desarrollo de la Investigación de la Universidad de Antioquia.

Música de cierre plena

Esta serie podcast nació desde las experiencias personales que terminaron por colectivizarse. Ayudando a iniciar procesos y conversar sobre las heridas.

Aunque esto no solucione las violencias sistémicas y el amor propio tampoco lo haga, hablarlo sin vergüenza y en colectivo si puede ser un paso muy importante para hacer las paces con nosotras mismas.

Hay que abrir estas conversaciones y empezar por dejar de caernos gordas.

Espero podamos habitar en tranquilidad, hasta la próxima.

Música de cierre