

# Mujer: eres más que una imagen

Sdenka Saavedra Alfaro<sup>1</sup>

Muchas mujeres sobre todo en occidente realizan ejercicios físicos sólo por el qué dirán de la gente y también por estar como lo dicen ellas “en línea”. Viven en constantes dietas para verse delgadas y lucir su hermosa silueta que la han trabajado día y noche en el gimnasio; estando obsesionadas de que si suben un kilo extra, porque además tienen dos balanzas en casa, quedarán fuera de foco de la sociedad en la que se desenvuelven; ya que piensan que ganando unos kilos extras serán rechazadas de todo círculo social y prefieren continuar con este círculo vicioso, olvidándose incluso hasta de su propio yo; pues se pusieron una fachada para poder gustar a los demás.

Y cuando no se logra esta meta, por la insatisfacción que provoca la incapacidad de lograr un cuerpo ideal, aunque poco real, hace que algunas de ellas se sometan a distintos tratamientos que en la actualidad existen, para cambiar diversos aspectos físicos con los que no se sienten a gusto, y sobre esto algunos expertos alertan del peligro de este tipo de prácticas como las operaciones de cirugía estética, considerando que la mejora del aspecto físico no siempre implica la aceptación del propio cuerpo y puede generar una obsesión patológica mayor por la búsqueda de un ideal imposible de lograr<sup>2</sup>.

Pero de todas maneras haciendo caso omiso estas mujeres recurren a las cirugías que en algunos casos ha costado la vida de muchas de ellas u otras que quedaron en estado vegetativo, como fue el caso de la joven cubana, Linda Pérez.

“Una joven de 18 años que entró al quirófano para realizarse una cirugía de aumento de senos en la Clínica “Coral Gables Cosmetic Center” en Miami, quedó en estado vegetativo tras permanecer dos meses en coma, debatiendo entre la vida y la muerte. Ahora la joven apenas puede pronunciar un par de palabras y requiere de cuidados las 24 horas”.<sup>3</sup>

Ahora bien, también hay que destacar que sumado a todo esto están las revistas de moda, la televisión, el internet; etc... que por otro lado, publican periódicamente dietas alimentarias que prometen una rápida pérdida de peso sin apenas esfuerzo, y muchas veces este tipo de dietas son elaboradas por personas sin conocimientos nutricionales específicos que buscan únicamente el beneficio económico; pero el bombardeo publicitario al que se ve sometida nuestra sociedad, hace que cada día aumente considerablemente el número de personas, sobre todo mujeres que inicie este tipo de dietas en busca de una solución o también recurren a productos light y a los fármacos adelgazantes; que de acuerdo a estudios médicos, estos últimos pueden provocar daños irreparables en la salud.

“Drogas inhibidoras del apetito son las que contienen por ejemplo cafeínas o efedrinas, un alcaloide que se encuentra en las anfetaminas, que provocan peligrosos efectos secundarios y alto

---

<sup>1</sup> Escritora, Periodista, Profesora e Investigadora Boliviana, miembro de la Asociación de Investigadores en Comunicación y Educación para el Desarrollo (AICED) La Paz-Bolivia, Directora de la Asociación de Mujeres Musulmanas de Bolivia.

<sup>2</sup> [www.stop.obsesion.com/index.php](http://www.stop.obsesion.com/index.php)

<sup>3</sup> [eldiario.com.uy](http://eldiario.com.uy) (jueves 16 de febrero de 2014).

riesgo de adicción. Tomadas en forma indiscriminada, pueden llegar a provocar disfunciones intestinales, cánceres de colon, daños endócrinos, adicción; entre otras muchas dolencias”.<sup>4</sup>

Estamos comprobando que en la actualidad el mercado de la belleza es lo que está primando y tanto la publicidad como los medios de comunicación, han manipulado a lo largo de las dos últimas décadas el estereotipo de la mujer ideal, y enfermedades tan conocidas que también se suman a la par, como la anorexia y la bulimia también son el resultado de alcanzar ese estereotipo, entendiéndolo éste como la “imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inmutable”; es decir que son representaciones deformadas sobre algo o alguien que se hacen a partir de ideas preconcebidas que pueden ser falsas; de acuerdo a un estudio realizado por la Universidad de Palermo en Argentina<sup>5</sup>.

Y según Hidalgo <sup>6</sup> existe una violencia real hacia la mujer para que no acepte su cuerpo, y está promovida solamente por los intereses económicos. Pero estamos viendo que no sólo se ha creado un estilo físico; sino también se han impuesto parámetros de una imagen del comportamiento femenino con carácter muy delicado, autónomo, suave en sus acciones; pero con gran preocupación por lograr un poder económico y un anhelo de la figura ideal, que se han convertido en la actualidad en valores que están aplaudidos por el público, y cualquier mujer que no cumpla con estos estándares o prototipos es vista como inadaptada y es excluida de la sociedad como tal.

Tal y como están las cosas, es necesario quebrar el paradigma en el que la mujer bella o perfecta es aquella que se muestra en publicidades de las marcas reconocidas de indumentaria o de spots publicitarios de productos alimenticios; y de una vez por todas quitar la imagen que vincula la belleza con parámetros de delgadez, la autonomía, la juventud y el poder económico, porque la mayoría de las mujeres sobre todo en occidente están acostumbradas a medir los logros de satisfacción y de importancia personal en términos de apariencia física, un mito que llega a ser inalcanzable para la mayoría de ellas.

Es necesario un cambio de valores y actitudes sociales, para llegar a una solución, una situación en la que la imagen que se percibe de la mujer sea similar al verdadero rol que lleva adelante en la sociedad.

Y como respuesta a todo esto plantear que el islam como forma de vida, transmite los valores que son tan necesarios en la actualidad otorgándole a la mujer además de derechos, una filosofía de vida y la riqueza espiritual que logra colmar todas sus expectativas, porque dentro de la cosmovisión islámica se encuentra el mensaje tan recurrente y real que es el de que nosotros somos más que una imagen, somos lo que es nuestra inteligencia fruto de nuestro conocimiento, de nuestra sabiduría, de nuestra razón. Y como creación de Dios debemos cultivar tanto nuestro cuerpo como la riqueza espiritual tan perdida en el mundo de occidente; pero además hay que cultivar nuestro aprendizaje y nuestra sabiduría con la lectura, que es tan imprescindible en estos momentos de bombardeo mediático para tener firmeza en nuestras convicciones, y así señalar que somos lo que estudiamos también.

---

<sup>4</sup> www.terra.com “Los riesgos de las pastillas para adelgazar”

<sup>5</sup> www.palermo.edu “La auto limitación de los estereotipos”.

<sup>6</sup> Hidalgo Madrid Susana, “El estereotipo de belleza una esclavitud”, 14 de Junio 2010.

Porque sí estamos de acuerdo que la belleza interna; es decir el crecimiento espiritual es lo que debemos alimentar cada día para poder retroalimentar con nuestros semejantes, debemos hacerla crecer porque es la llave del paraíso, porque en esta vida solamente quedarán nuestros cuerpos. Y que el conocimiento y la riqueza del alma es el tesoro máspreciado; pero también debe haber un equilibrio que el islam lo afirma que es el de mostrar una imagen externa limpia, saludable y por qué no atractiva.

Es decir que la expresión de la belleza debe realizarse dentro de unos límites sin caer en los excesos de la ostentación, la lujuria y el total descontrol obviamente, el islam condena todo acto de corrupción que sobrepase el equilibrio mencionado. Es decir en otras palabras el islam no condena el deseo de embellecerse y arreglarse para estar bien con uno misma que es lo más importante y luego para estar bien con los demás, eso sí en el marco del respeto y la modestia.

Dios dijo:

“Diles: ¿Quién os ha prohibido de engalanaros y beneficiaros de todo lo bueno que Dios os ha proveído? Esto es para que los creyentes (y también los incrédulos) disfruten de todo lo bueno en esta vida; pero sólo será para los creyentes en la otra. Así es como aclaramos nuestros preceptos para quienes los comprenden” (Corán 7:32).

Y tampoco señalar que es dañino realizar ejercicios, todo lo contrario en el islam la salud es muy importante para la vida del ser humano y dentro de esto para el vivir bien está el deporte.

El valor de la salud corporal desde la perspectiva del islam tampoco está oculto para nadie, y naturalmente los deportes que son beneficiosos para la salud corporal del ser humano son confirmados por el islam. La salud del cuerpo y el alma son de los asuntos que el ser humano siempre buscó y busca.

Esta forma de vida que es el islam, como una religión perfecta y universal reflexiona siempre en todas las perspectivas de una vida saludable y calcula todos los senderos que llevan a la felicidad de este mundo y la otra vida, menciona el valor de la salud corporal, considera necesario proteger la higiene y naturalmente el deporte también es confirmado por el islam como una necesidad primaria de la salud corporal.

Al respecto el Profeta Muhammad (B.P) nos dice:

“No existe la bondad, en una vida sin salud”<sup>7</sup>

Pero además el islam elogia la limpieza del cuerpo y del alma; es decir estamos hablando de la parte física como la parte interna, que es también la belleza del alma. Es por eso que pide al hombre evitar todo lo que causa perjuicio para su salud corporal y espiritual, entre ellos el consumo de alcohol y las drogas.

Por otro lado, también señala la importancia de la higiene de los alimentos y el buen uso de ellos, porque causan mucha influencia en la salud del cuerpo; ya que los alimentos sucios e inadecuados provocan consecuencias desastrosas<sup>8</sup>.

---

<sup>7</sup> Sagrado Corán (6:59).

<sup>8</sup> spanish.irib.ir

Es en este sentido que el islam sobre la salud incluye tratar nuestros cuerpos con respeto y nutrirlos, no sólo con fe; sino también con alimentos lícitos y nutritivos. Una parte importante es llevar una dieta saludable; es decir elegir alimentos sanos y evitar lo perjudicial es esencial para la buena salud.

En el Sagrado Corán Dios nos dice:

“Comed de las cosas buenas que os hemos proveído (Corán 2: 172); “Comed de lo bueno y lícito que hay en la tierra” (Corán 2:168).

El Corán contiene muchos versículos que asesoran sobre la alimentación saludable, que se refieren a la intoxicación entre la salud física y espiritual.<sup>9</sup>

Una alimentación saludable no sólo satisface al hombre, sino que también tiene efecto sobre nuestra manera de llevar la vida, es decir también tiene efecto sobre nuestro comportamiento.

“! Oh Humanos! Comed de lo bueno y lícito que hay en la tierra, y no sigáis los pasos de Satanás, porque él es para vosotros un enemigo manifiesto” (Corán 2:168).

Si uno se obsesiona con la comida o se entrega a demasiada comida basura o chatarra, puede enfermarse.

Por otro lado, si uno se concentra exclusivamente en esfuerzos espirituales y descuida su salud; es decir no se alimenta adecuadamente descuidando su salud y nutrición, puede enfermar y llegar hasta la muerte. Todo extremo es malo y lo importante es saber llevar un equilibrio en nuestro diario vivir y eso lo recomienda el islam.

Aunque los dulces, chocolates y la comida chatarra no están prohibidos, estos se deben comer con moderación, como parte de una dieta balanceada, diseñada para mantener una salud óptima. Muchas de las enfermedades crónicas más comunes en la actualidad derivan de malos hábitos alimenticios que van acompañados del sedentarismo; es decir la poca o la nula actividad física que realiza el individuo, como son las enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, obesidad y depresión están todas enlazadas a dietas inadecuadas y a la falta de práctica de ejercicios.

“La conexión entre el cuerpo físico y la espiritualidad del ser humano – con independencia del hecho religioso- es una realidad reconocida por la Organización Mundial de la Salud y por la Ciencia de la Enfermería, que debe ser promocionada desde la concepción de la espiritualidad como recurso de salud útil en la existencia de enfermar”<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> [www.organizaciónislam.org.ar](http://www.organizaciónislam.org.ar)

<sup>10</sup> Rubio R. Lourdes y Ferrater C. María, Profesoras titulares de la Escuela Universitaria de Enfermería de la Universitat Rovira I Virgili de Tarragona-España. “Conceptos de salud y enfermedad contenidos en el Corán”, biblioteca-universia-net; 27/junio/2009

En ese sentido la espiritualidad es una realidad humana que a menudo se manifiesta más allá del hecho religioso; aunque la naturaleza espiritual de las diferentes manifestaciones de la espiritualidad permite intercambiar experiencias y soluciones.

Es por eso que en el islam, nuestro cuerpo y la salud son considerados como un regalo importante de parte de Dios.

El Imam Alí (P) dijo:

“La salud es la mejor de las bendiciones”, y en otra narración señaló que “Una de las bendiciones de Dios es la abundancia de los bienes materiales; sin embargo mejor que la abundancia material es la salud del cuerpo” (Corán: 13-28).

En el islam el estar activo y hacer ejercicio van de la mano también, porque no sólo es aceptable sino es recomendable. Parte de las instrucciones dadas por el Profeta (BPD) y los Imames (P) con respecto a la crianza de los niños es el asunto del ejercicio físico y la realización de actividad física constante.

Para concluir señalar que como hemos visto el islam busca el equilibrio en todos los aspectos de la vida y esta forma de vida es la respuesta contundente para quitar de una vez por todas el estereotipo; es decir la imagen que vincula la belleza con parámetros de delgadez, de autonomía, de juventud y el poder económico y sustituirla por la belleza del alma y la riqueza espiritual, y de la sabiduría con el conocimiento, obviamente sin caer en obsesiones porque todo extremo es dañino.

Todos derechos reservados.

Se permite copiar citando la referencia.

[www.islamoriente.com](http://www.islamoriente.com)

Fundación Cultural Oriente