



Tanorexia

Psicología, 19/08/2013



El bronceado comenzó como una moda, pero para algunas personas se ha convertido en una obsesión por lograr estar cada vez más morenas.

Las personas que se ponen de mal humor y se angustian cuando no se pueden exponer al sol, que sienten la necesidad de estar cada vez más bronceadas o mantener el color, que se sienten insatisfechas con su imagen por no estar lo suficientemente morena, que pierden el apetito, que se ven menos bronceadas de lo que en realidad están y sufren ansiedad, pueden estar padeciendo **tanorexia**.

La tanorexia es la necesidad obsesiva de lograr un tono de piel más oscuro, ya sea tomando el sol al aire libre o en cabinas de rayos UVA. El tono de piel que buscan las personas que sufren tanorexia nunca lo pueden alcanzar porque ellas creen que tienen un tono de piel menos oscuro del que realmente tienen, es decir sufren una distorsión de su imagen.

Esta obsesión por lograr estar cada vez más moreno puede tener graves consecuencias en la salud, por lo que se hace necesaria la ayuda de un profesional para poder superarla.

Aunque el término tanorexia se utiliza comúnmente para describir los comportamientos que genera esta necesidad obsesiva por estar cada vez más moreno, aún no ha sido ampliamente aceptado en el ámbito sanitario.

rocioriverolopez@gmail.com

<https://www.facebook.com/RocioRiveroLopezUnaMiradaPsicologica>

<https://twitter.com/rocio16rivero>.