

Capítulo 13

La salud de las mujeres gordas, las brechas sociales y riesgos socioemocionales: aproximación analítica desde la autoetnografía

María Magdalena Aranda Delgado¹

Preliminares: La salud no es una cualidad moral superior

Desde el sistema médico se nos ha impuesto una idea de salud en torno a un tipo de cuerpo hegemónico que funciona socialmente como dogma, y sólo las personas afectadas en nuestra cotidianidad por dicho principio irrefutable somos quienes ponemos de manera persistente el acento en cuestionarla. Soy una mujer adulta gorda y las creencias sobre mi cuerpo amparadas

1 Licenciada en Sociología, maestra en Investigaciones Sociales y Humanísticas y doctora en Estudios Socioculturales. Docente del Departamento de Sociología y Antropología de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Correo electrónico: maria.aranda@edu.uaa.mx

en dicha idea son desmoralizantes. Además, tienen consecuencias prácticas concretas: discriminación, exclusión social y miedo.

El propósito en este texto es examinar autoetnográficamente la salud de las mujeres gordas, las brechas sociales y los riesgos socioemocionales que experimentamos. Se abordarán los sistemas de opresión entretejidos y cómo normalizan la desaprobación hacia los cuerpos de las mujeres gordas, así como las afectaciones socioemocionalmente que ni siquiera se consideran relevantes.

Comencé a pensar en mi salud mental de forma más consistente durante la epidemia de COVID-19, ya que en ese tiempo fue de uso corriente la idea de mi muerte inminente por gorda, auspiciada por el discurso médico imperante. Las brechas y riesgos no son privativos del periodo de pandemia ni han sido superados, pues las personas gordas en general, y las mujeres gordas en concreto, continuamos sobreviviéndolos.

Frente a la incertidumbre que se vivió durante los primeros meses de pandemia y las noticias sobre las comorbilidades más peligrosas aunadas al virus, el riesgo en el que nos encontrábamos las personas gordas era nota cotidiana. En México se presentó una campaña institucional a nivel nacional contra la obesidad, la cual atentaba y atenta contra la salud mental y socioemocional de las personas gordas. La titularon *¿Qué te estás tragando?* y tenía el objetivo de distribuir 30 millones de ejemplares de una historieta realizada por el ilustrador Rafael Barajas, mejor conocido como El Fisgón. Mujeres, especialistas y grupos feministas nos movilizamos para cuestionar lo expuesto en dicha campaña, así como las prácticas discriminatorias que experimentamos como consecuencia de ella. Realizamos una carta que denunciaba que, desde el título de la historieta (*¿Qué te estás tragando?*), se deshumanizaba, se exacerbaba el estigma y la discriminación hacia las personas gordas (Académicas, investigadoras, nutriólogas y activistas, 2020). El miedo a la muerte por estar en uno de los rubros con mayor índice de mortalidad, así como en encierro, favoreció a denotar una serie de riesgos que nos ponían el cuerpo en un alto nivel de alerta e inseguridad.

Desde la modernidad y hasta nuestros días, la asimilación del saber médico hegemónico permite considerar a la salud como un valor superior que las personas adquieren mediante su esfuerzo y disciplina corporal individual (Pérez Samaniego, 2002), creencia que normaliza una serie de prácticas discriminatorias.

En los primeros meses de pandemia un amigo cercano falleció. Desde pequeño vivió con sobrepeso y fue paciente diabético, fue hospitalizado debido a complicaciones propias de la enfermedad. Estando internado se contagió del virus, tuvo un cuadro grave y se recuperó. Fueron complicaciones renales las que actuaron fatalmente y, durante su sepelio, adoloridas emocionalmente, varias amigas comentábamos sobre este desenlace. Una de mis más queridas atinó a expresar que estaba molesta porque nuestro amigo “no se había cuidado”, es una sentencia tan bien aprendida e internalizada que ni la cuestionamos. Por experiencia, comprendo que las personas gordas no somos enfermas; algunas lo están, pero no todas las personas gordas somos enfermas. No creo que las personas gordas que tienen alguna enfermedad, ni ninguna otra persona, la tenga por gusto y decisión, a veces sólo ocurre. Estar enfermas con sobrepeso, incluso con un peso considerado normal, no debería ser razón para culparnos por estarlo. No debería ser justificación para la burla, la molestia, la exclusión ni la culpa.

Durante toda mi vida he experimentado discriminación por ser gorda. Estoy acostumbrada a ello, lo cual no significa que lo haya normalizado, ni que lo minimice o no le preste atención. Ahora que soy adulta, cuando vivo episodios ansiosos, puedo decidir si vale o no la pena reaccionar. Durante el periodo de aislamiento, tuve varios de esos episodios; tenía miedo de contagiarme con el virus, sí; pero, más que del virus, tenía miedo de cómo sería mi atención. Las personas gordas sabemos que hay pocos médicos que en consulta se preocupan por mirar más allá de nuestro peso. Conocemos bien la premisa biopolítica que impone la idea de salud para normalizar, unificar y disciplinar nuestros cuerpos (Tejeda González, 2011). El temor estaba bien identificado porque sabía, y sé, que en el sistema de salud hay gordofobia médica; esas personas que atienden a cuerpos como el mío los consideran anormales, problemáticos e indisciplinados; por lo tanto, se asimila fácilmente como poco importante para ser cuidado. Se cree que tener un cuerpo así es por falta de voluntad y de cuidados. Recuerdo estar aislada y escuchar constantemente en las noticias y medios de comunicación que moriría y si eso pasaba no sería por el COVID-19, sino por ser gorda.

Con la pandemia se exacerbó mi obsesión por la limpieza y por atender con exageración la higiene de los alimentos que comía; también el insomnio y pesadillas por la muerte inminente. Muchas personas lidiamos con esto, pero

las personas gordas, además, nos enfrentamos con la culpa y vergüenza cada vez que se hablaba del riesgo que corríamos.

Durante el confinamiento, era común observar a personas en redes sociales iniciando rutinas de ejercicios e instando a comenzar una vida con más movimiento, además, mostraban el peso que iban perdiendo y los platillos nutricionales que se preparaban e ingerían. El ideal a alcanzar era la salud. Con todos estos esfuerzos, también creció el hostigamiento a quienes no entraron en dicha dinámica. En estas mismas redes aparecían *coaches* del *fitness* apelando a discursos violetos para incentivar a ejercitarse, alegatos que cualquier persona gorda que haya asistido a un gimnasio sabrá que son de uso corriente: *levántate gorda, ¿quieres seguir siendo asquerosa?, no seas floja, por eso estás así de horrible*, entre muchos otros por el estilo.

Desde hace muchos años sé que, incluso bajando de peso hasta el que se considera normal para cuerpos como el mío, no se termina con la opresión. Sé por experiencia, y como investigadora, que adelgazar no acaba con la discriminación y la exclusión, éstas no son problemáticas individuales. La vida social aprendida, sus implicaciones psicológicas y subjetivas siendo una niña, adolescente y joven gorda no se borran adelgazando. La forma como experimentas y comprendes el mundo siendo considerada un ser socialmente menospreciada por su condición corporal no se reconfigura en automático al perder kilos. Ninguna mujer quisiera ser tratada como gorda: el peor insulto, la burla fácil y la descalificación física más perniciosa es ser llamada *gorda*.

Pregonar que la salud, como lo señala la Organización Mundial de la Salud, es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2014, p. 1) es quedarse en la superficie del entendimiento de las necesidades vitales de las personas. En el caso de dichas necesidades de las personas gordas, ya se dispone de investigaciones como la de Naomi Eisenberger, Matthew Lieberman y Kipling Williams (2003) que miden el dolor físico experimentado por el rechazo social. También contamos con investigaciones como las de Simón Barquera, Lucía Hernández-Barrera, Belem Trejo-Valdivia, Teresa Shamah, Ismael Campos-Nonato y Juan Rivera-Dommarco (2020) que complejiza las relaciones entre condición socioeconómica, nutrición y sobrepeso. Otros trabajos, como el de Sabrina Strings (2019), establecen la correlación entre el racismo y el odio hacia los cuerpos gordos, además de una abundante literatura que demuestra las afectaciones emocionales y socioculturales que experimentan las personas gordas

(Contrera y Cuello, 2016; Cooper, 2016; Lockett, 2018; Masson, 2014; Piñeyro, 2016; Tovar, 2018).

Ser considerada una persona digna no debería ser prerrogativa de los cuerpos cuyos parámetros biométricos sean normales, ni para aquellos que parezcan sanos. Tener un cuerpo en apariencia saludable no debería ser justificación para considerarse moralmente superior e indicarles a otras personas cómo deberían vivir, comer, ejercitarse o cuidar de sus cuerpos. Ampararse acriticamente en la idea de salud es imponer la creencia de que estar saludable permite discriminar.

Lo socialmente problemático durante y después de la pandemia

El hecho de que algunas mujeres gordas feministas estemos hablando desde hace décadas del maltrato social que experimentamos tiene que ver con una cuestión personal y política, la cual es instar a que eso deje de ocurrir; sabemos que dicho maltrato no es individual, sino sistémico. Aquí dispondré la perspectiva sociocultural que permite comprender el tejido que soporta tenazmente la opresión por cuestiones de gordura; pues favorece identificar espacios del trenzado flojo que posibilitan la agencia y la subversión del discurso hegemónico contra los cuerpos gordos. En esta aproximación autoetnográfica me interesa brindar los elementos analíticos para distanciarse de la superficial creencia generalizada: las mujeres gordas están enfermas, se lo autopropician de forma individual por no cuidar su salud, por su falta de voluntad y autoestima. La intención de marcar distancia de dicha creencia consiste en que se puedan problematizar los conceptos de salud y enfermedad desde otros lugares menos violentos, y entender que hay elementos de orden histórico y sistémico que generan brechas sociales, discriminación y afectaciones socioemocionales para las mujeres gordas.

Para emprender dicho análisis es imprescindible identificar las opresiones que se urden para hacer manifiesta la brecha de discriminación hacia las mujeres gordas y sus riesgos socioemocionales. Hablo de la falta de reflexión crítica a la idea de salud que ya problematicé en el apartado anterior, la cual se relaciona con el control biopolítico y disciplinario de todos los cuerpos para que entren en los parámetros de normalidad, por tanto, de docilidad y adecuación sistémica. En este apartado abordaré sucintamente el capacitismo, los

orígenes raciales de la gordofobia, la violencia sexista, la presión estética por alcanzar la mitológica belleza, el clasismo y el especismo. Todas estas lógicas de opresión se encarnan en nuestros cuerpos. El cuerpo es nuestro territorio y campo de la cultura, “lugar de intersección tanto del orden individual y psicológico como social; asimismo, el cuerpo es visto como un ser biológico pero también como una entidad consciente, experiencial, actuante e interpretadora” (Lyon y Barbalet, 1994, como se citó en Esteban, 2013, p. 25).

Mientras crecía, el discurso social que imperaba y continúa funcionando, afirma que un cuerpo normal es sano, capaz, cisgénero, blanco, bello y delgado. En los tiempos que corren, gracias a la crítica al salutismo, capacitismo, heterosexismo, racismo, a la apariencia física y a la gordofobia, podemos apreciar, poco a poco, la forma en que las prácticas de corrección política repliegan o extienden la vara para medir la normalidad. En el discurso especializado, desde el activismo y en medios de comunicación, se discute sobre salud integral, diversidad corporal, diversidad sexual y de género, leyes contra la violencia de género y encuestas sobre diversas discriminaciones para evidenciarla. Hay discursos de los derechos humanos y enconadas conversaciones contra cualquier tipo de discriminaciones, pero aún con eso ¿por qué no disminuyen las diversas manifestaciones de discriminación, violencia, exclusión social y sus consecuentes afecciones físicas y emocionales? Desplazar el imaginario social hacia lugares menos violentos y más justos, considero, debe pasar primero por la reflexión e identificación de todos aquellos sistemas que lo reproducen. Y no me refiero sólo a entenderlos intelectualmente; por ello, mi invitación es identificarlos en nuestro cuerpo, operando encarnadamente en este ente biológico que somos, experimenta, piensa, actúa e interpreta. De ahí el uso del método autoetnográfico.

Cuando enfermamos nuestra vida normal se altera, porque sistemáticamente esta condición inhibe que realicemos ciertas funciones que se consideran necesarias para andar en el mundo social. Soy diestra y, en abril de 2019, me quebré la muñeca derecha a casua de una caída accidental; tuvieron que inmovilizarme el brazo y el codo, y estuve con férula durante doce semanas. En un primer momento no creí que el accidente pasara a mayores, pensé que con un par de días de reposo el dolor se disiparía y podría volver a la universidad y a hacer mis ocupaciones. Estaba rotundamente equivocada, pues el dolor no pasaba y los analgésicos cada vez más fuertes me mareaban; pasé varios días esperando a que mi cuerpo se acostumbrara a ellos para poder

siquiera leer. Lo peor fue que acciones tan cotidianas y simples, como comer, abrocharme el brasier, peinarme, lavarme los dientes, abrocharme las agujetas, cortar una manzana o escribir en la computadora, terminaron siendo proezas. Aprendí que la forma en que había usado mi cuerpo hasta ese momento era muy limitada. ¿Qué era lo normal de cualquier forma? Pasé muchas semanas sintiéndome mal física y anímicamente por no poder realizar acciones habituales o tardarme mucho en éstas, avergonzada por tener que pedir favores una y otra vez. Pensé mucho en cómo las personas con discapacidad pueden realizar estas acciones de otras maneras, que el mundo dispuesto es el que nos constriñe hacia el estándar de la normalidad. Aprendí a utilizar mi mano izquierda y demás partes de mi cuerpo para hacer palanca o fuerza, pensé que las prendas de vestido o calzado podrían diseñarse de otras formas, que era posible escribir dictándole a mi celular, etcétera. Reforcé la idea de que la autosuficiencia es una ficción neoliberal y capacitista; pues en dicha circunstancia necesité de la asistencia y cuidado de otras personas como mis hermanas, amigas y vecinas. El capacitismo resulta ser un sistema de opresión que favorece a los cuerpos que son considerados sanos física y mentalmente con capacidades y habilidades, así como

[...] un régimen que introduce un ideal regulatorio corpóreo, estandarizado y normado, que el imaginario social considera como natural [...]. Esta complejidad, entonces, dictada por un ideal regulatorio, culmina en la jerarquización de los cuerpos y el establecimiento de relaciones de poder, por lo que aquellos cuerpos que cumplen con los requisitos, de acuerdo con el capacitismo, gozarán de beneficios porque los espacios, las actividades y utensilios están hechos a la medida de la integridad corporal obligatoria, al sobrevalorar las capacidades y funciones hegemónicas del cuerpo. La integridad corporal obligatoria es leída entonces como una corporalidad autosuficiente, construida por el propio sistema capacitista (Vite, 2020, p. 14).

Dice Johanna Hedva en su *Teoría de la Mujer enferma* (2015) que es el mundo el que necesita ser arreglado, “el cuerpo y la mente son sensibles y reactivos a los regímenes de opresión [...] nuestros cuerpos y mentes arrastran el trauma que esto supone. Porque es el propio mundo el que nos está enfermando y manteniéndonos enfermos” (p. 17).

Habrá que reflexionar con hondura de dónde provienen esas ideas negativas cada vez que no nos pensamos o sentimos capaces, suficientes o normales, sobre todo las que somos mujeres gordas, las viejas o las que sus cuerpos atraviesan alguna enfermedad. No cuestionarse la idea de normalidad tiene una consecuencia clara: un sistema capacitista. Creencias y prácticas que llevan a diferenciar, categorizar y enaltecer ciertos tipos de cuerpos sobre otros, cuerpos que pueden realizar las acciones consideradas *normales*. Mujeres con cuerpos gordos difícilmente encontramos ropa a nuestra medida, asientos públicos en el autobús, en los aviones, en restaurantes e incluso en las aulas escolares, donde podemos posarnos sin sentirnos apretadas o que no cabemos. A ninguna gorda nos carga en vilo, gr cilmente, un amante que nos persigue juguetonamente por el bosque, ni en películas ni en novelas. El mundo material y simbólico es creado y reproducido para cuerpos normativos, lo cual es excluyente y discriminatorio; causa afecciones emocionales y evidencia brechas sociales para quienes no tenemos esa *normalidad* corporal.

Hace años, luego de graduarme de la universidad, inocentemente decidí emigrar temporalmente a Estados Unidos para perfeccionar mi inglés. Ten  23 años y lo que ese tiempo me significó de manera trascendente fue que mis características étnico-raciales aunadas a mi gordura, en ese país, me convertían en un objeto de fácil escarnio. Durante mi estancia, era común que mis suministros alimenticios provinieran de esas tiendas transnacionales de comida rápida. Era clienta frecuente y no por gusto; recuerdo haber discutido alguna vez con mi compañera de departamento entre comprar un par de aguacates en el super mercado o el combo que nos incluía la hamburguesa, las papas y la bebida, que era la comida completa. En ese país las frutas y verduras no son tan accesibles como aquí en México. Entonces me cuestionaba mucho el costo de comer saludable, puesto que no tenía dinero para ello, y puedo asegurar que  sa es la realidad de muchas familias americanas. Prefieren llenar sus refrigeradores de comida procesada que les durará mucho más y les costará menos que comprar regularmente vegetales y frutas de alto costo y perecederos.

Mantener nuestros cuerpos sanos implica cuidar cómo nos alimentamos. Esos productos benéficos para nuestra salud tienen costes que sólo un reducido número de personas pueden pagar, con dinero y con tiempo, pues preparar la comida conlleva invertir tiempo. Pienso en esas mujeres que son madres y trabajan también fuera del hogar,  cu nto más deben invertir para alimentarse ella y a su familia saludablemente?  Qui nes tienen dinero para comprar

alimentos saludables? ¿Quiénes tienen el tiempo suficiente para invertirlo en preparar comidas saludables? Alimentarnos adecuadamente también pasa por el poder adquisitivo.

En una de esas visitas a dichas cadenas transnacionales de comida rápida, acompañada por un amigo cercano nacido y crecido en Texas de padres mexicanos migrantes, quisimos esperar en el estacionamiento de la tienda a su novia estadounidense; mientras ella compraba la comida para todos, nosotros fumábamos un cigarro. Recuerdo estar muy relajada riendo y conversando y, sin haberlo pensado, me recargué en una camioneta contigua al carro de mis amigos. Luego de pocos minutos, observé que salía un hombre de la tienda con una bolsa de comida en una mano y, en la otra, unas llaves. Su gorra, bigote grueso y expresión rabiosa llamaron mi atención, pues a medida que se acercaba a nosotros, mirándome fijamente, me atemorizó. De pronto gritó dirigiéndose a mí: *Get your fat ass out of my truck, you, Mexican piece of shit!* Quedé aturdida. Mi amigo le respondió en el mismo tono que no exagerara, que su camioneta no había sufrido ningún daño. No dije palabra. Ensordecida, recuerdo confusamente cómo se hacían de palabras el tipo y mi amigo, que tampoco se libró de una serie de insultos racistas. Pasaron unos minutos y salió la novia de mi amigo preguntando qué pasaba; luego vi cómo el hombre subía a su camioneta furioso, azotando la puerta y vociferando, después arrancó y se fue. No estaba acostumbrada a la violencia en otro idioma, pero el temor, la inseguridad y la vergüenza se sienten igual. En el lugar donde crecí, el color de mi piel fue más bien un elemento de aceptación social, a diferencia de allá, en los Estados Unidos. Aunque tengo años estudiando sobre discriminación, aunque comprendo que hay toda una red de sistemas que permiten, alientan y normalizan la violencia, me parece sorprendente la facilidad con que algunas personas pueden insultar, desgañitarse y menospreciar sin ningún reparo ético. Lo cual, además, puede ser causa de mofa.

En países como México hablamos poco de racismo, lo creemos superado, pero aún hay resabios profundos que indican que no es así. Para mí no fue fácil comprender qué tenía que ver el racismo con mi gordura, qué tenía que ver el sexismo con mi gordura, qué tenía que ver el especismo con mi gordura. ¿Por qué el odio contra las personas gordas no desaparece con adelgazar? ¿Por qué aún con años de terapia psicológica, que muchas mujeres gordas hemos tomado, no hemos podido desarmar las opresiones que continúan intactas operando?

Toda la violencia que recibo por ser gorda está fundamentada también en el racismo, el cual nublamos al preferir hablar de mestizaje. Sabrina Strings, en su libro *Fearing the black body: The Racial Origins of Fat Phobia* (2019), realiza una investigación que rastrea históricamente la relación entre racismo y gordura, nexos que a la postre jerarquiza cuerpos y genera rechazo. Describe cómo, a raíz de la trata de personas africanas esclavizadas, en occidente se establece entre los protestantes la creencia de inmoralidad que consideraba a las personas afrodescendientes propensas a la sensualidad y, por tanto, a los excesos sexuales y orales. Enarbolaban en contraparte la templanza, virtud que les sublimaba. Así, ser de color y gordo era ser considerado racial y moralmente inferior.

En concordancia con este argumento, una década antes que Sabrina Strings, María Lugones propuso, en su texto *Hacia un feminismo descolonial* (2011), un feminismo “con un fuerte énfasis en una intersubjetividad historizada, encarnada, entablando una crítica de la opresión de género racializada, colonial y capitalista, heterosexualista, como una transformación vivida de lo social” (p. 105). Lugones problematiza densamente el orden homogéneo, universalista y separable de la modernidad que invisibiliza a las mujeres no blancas. En dicha modernidad colonial se separa lo humano (europeo) y lo no humano (colonizados); también atomiza el género: mujeres ≠ hombres.

Cuando habla de la colonialidad, la intención de Lugones

es nombrar no sólo una clasificación de pueblos en términos de la colonialidad del poder y el género, sino también el proceso de reducción activa de las personas, la deshumanización que los hace aptos para la clasificación, el proceso de sujetificación, el intento de convertir a los colonizados en menos que seres humanos (p. 108).

Los colonizados no son humanos, son bestiales; no tienen género, sólo sexo. Por tanto, dice Lugones, “ninguna hembra colonizada es mujer” (p. 109). ¿A qué gorda no le habrán llamado nunca ballena, foca, vaca, cerda? Antes que ser consideradas mujeres, las gordas somos animalizadas (Álvarez, 2014; Masson, 2014; Jimenez Jimenez, 2020).

El desprecio al cuerpo gordo no se basa sólo en problemas de salud, pues está fuertemente enraizado con el racismo, la colonialidad de género y el especismo. Este último, implica la creencia y actitud de que la especie humana es superior a cualquier otra, por tanto, posibilita al maltrato (Leyton, 2015). Dicho esto, es

más fácil e incluso está socialmente permitido violentar a una ballena, foca, vaca o cerda que a una mujer.

¿Y a qué mujer no se le cosifica? Máxime si entra en el canon de belleza que impera. Veamos los fundamentos de los anacrónicos, pero aún bien recibidos, concursos de belleza. Ser cuerpos utilizados para aumentar las ventas de diversos productos; la cultura porno donde hay sólo cuerpos consumibles y desechables; la adoración a la juventud (Woolf, 1991). Esa cosificación a los cuerpos femeninos se recrudece cuando no se cumple con los mandatos de feminidad que las mujeres gordas desobedecemos (Contreras, 2019). Si como mujeres nos convierten en cosas, ello posibilita la posesión, el maltrato físico, emocional, económico e incluso el feminicidio.

Durante el periodo de pandemia, gracias al acercamiento que la modalidad virtual nos trajo, presencié una conferencia de una académica latinoamericana adscrita a una prestigiosa universidad europea. Ella se identificaba como mujer afrodescendiente, lesbiana y gorda. En las discusiones que le escuché, recuerdo vivamente uno de sus comentarios que, como mujer gorda, me voló la cabeza; dijo: “estar gorda jamás me ha impedido escalar profesionalmente”. Tarde días en configurar su excepcional experiencia. Busqué información de ella por internet, cavilé en sus orígenes de clase, su vida económicamente holgada y su currículum académico. Mis inferencias fueron que su clase social le permitió sortear obstáculos que la gran mayoría de las mujeres afrodescendientes, lesbianas y gordas de clase trabajadora, en países colonizados y del sur global, no esquivan.

Las excepciones no hacen las reglas ni desarticulan las opresiones. Comprender el odio hacia las mujeres gordas es entender el tejido de las opresiones sistémicas que expongo arriba. Me gustaría mucho que hubiera un replanteamiento en la creencia de que la obesidad es una epidemia. Lo que considero más contagioso, perjudicial y mortífero es el recrudecimiento de discriminación por cuestiones de gordura. La gordura no es una enfermedad. Es una causa de algunas enfermedades, es una característica física que, auspiciada por una red de múltiples opresiones sistémicas retroalimentándose, detona en cuerpos estigmatizados y discriminados, por tanto, emocionalmente de alto riesgo.

Sentirnos emocionalmente mal o vulnerables por lo que nuestros cuerpos gordos representan socialmente no es una cuestión meramente subjetiva y personal. Los riesgos socioemocionales que experimentamos las mujeres gordas y las brechas sociales que la discriminación y exclusión generan son

problemas de dimensiones sistémicas que, mientras no sean abordados en intersección compleja, cualquier intento de mejorar las condiciones de salud integral y de bienestar general será en vano.

El estado habitual de las cosas: Desaprobación cultural hacia los cuerpos de mujeres gordas y brechas sociales

Culturalmente hay una desaprobación del cuerpo gordo. Como mujer gorda que estudia las corporalidades y con varios años dando conferencias, talleres, charlas, conversas, clases sobre el tema, continúan apareciendo los mismos argumentos: es un tema de salud; una persona gorda es perezosa y sin voluntad; una mujer gorda no puede tener buena presencia ni es elegible para pareja.

Dichos argumentos que parecen bien intencionados generan que, para las mujeres gordas, la norma sea vivir en la injusticia. Hay un serio vacío de conocimiento sobre las mujeres gordas, sobre lo que somos, hacemos, pensamos y creamos. Miranda Fricker (2017) le llama injusticia epistémica.

Mientras persista este habitual estado de las cosas, las mujeres gordas continuaremos viviendo discriminación laboral porque *no tenemos buena presencia, no somos tan inteligentes o no somos tan ligeras ni hábiles para ciertas labores*. Nos tendremos que continuar autoexcluyendo, confinándonos por la falta de acceso a la ciudad, ya que los espacios sociales sólo son habitables para personas con cuerpos normativos. Seguiremos en silencio, porque hay una escucha jerarquizada que menosprecia la voz de las mujeres gordas, puesto que nuestras experiencias son invisibilizadas o ridiculizadas. Sin capital erótico, porque no somos comúnmente elegibles como parejas, además de enfermas (Hagen, 2019; Stanley y Vass, 2018; Contreras, 2019).

Las prácticas discriminatorias por cuestiones de gordura tienen consecuencias en la psique y vida cotidiana, por tanto, afectan la salud integral y socioemocional de quien las vive. Es imprescindible evidenciar sus efectos biofisiológicos, psicológicos y socioculturales. Si tener miedo, vergüenza, sentir rechazo y maltrato constante tienen consecuencias en nuestro estado físico de salud, no se diga a nivel psicológico. Alteran la percepción de nosotras mismas, nuestra identidad y amor propio. ¿Cómo es así factible un desenvolvimiento social sano? Por supuesto que hay brechas de desigualdad para las mujeres gordas.

Afectaciones socioemocionales que se alientan irrelevantes

*El hecho de haber vivido algo, sea lo que sea,
otorga el derecho imprescriptible de escribir sobre ello.*

Annie Ernaux

Hace unos años fui a una cata de vinos en un viñedo a las afueras de la ciudad. Era mi primera vez y viví un episodio vergonzoso: la reja que fungía como silla de la larga mesa dentro de la cava se quebró cuando me senté. El lugar estaba dispuesto para que veinticinco personas disfrutaran la cata. La mesa era alta y larga. Cuando entré, vi que sólo restaban los lugares de mi acompañante y el mío; nos dirigimos hacia ellos y alcancé a notar lo débil que era el remedo de mueble que sería mi asiento. Pensé sentarme lentamente para no quebrarlo, sentirlo poco a poco para saber si aguantaría mi peso o no. Las personas gordas somos muy conscientes del espacio que ocupamos, de las puertas estrechas y de los asientos endebles y reducidos. Estaba comenzando el guía cuando de pronto tronó mi reja, atiné a sostenerme en la mesa y a apoyar mi cuerpo con los pies. No me caí al piso, pero el tronido atrajo todas las miradas. El guía se acercó y en tono bajo me dijo al oído que para mi comodidad podía retirarme y entrar con el siguiente grupo. Aunque la invitación fue cordial, la sentí discriminadora y humillante. Le respondí que no, que prefería quedarme de pie. No insistió, pero inmediatamente vi que se aproximaban dos hombres más e intimidatoriamente repitieron la invitación del guía. Entendí todo. Salí muy molesta sin saber con quién acudir. Pasé por la rabia, la vergüenza, el temor, la culpa, la molestia, la vejación y la ofensa. Busqué un rincón y lloré desconsolada hasta que llegó la hora de regresar a casa. A nadie pareció importarle.

En otra ocasión subiendo al transporte público, escuché que unos jóvenes gritaron: “que la gorda pague doble”. Hubo risitas de fondo, era una parada de autobús donde abordan estudiantes universitarios. A nadie pareció importarle.

Alguna vez, por necesidad, acudí al Seguro Social a atenderme un diente molar que estaba molestándome. La dentista decidió que la próxima sesión me la extirparía. Se llegó el día y, esperando la intervención, entré al consultorio otro dentista a saludar a quien me atendía. Charlaron un rato, no les puse mucha atención, pues esperaba que hiciera efecto la anestesia. De pronto, el dentista suelta: “con semejante cuerpote (el mío), a ver si puedes extraerle la

muela, yo ni me arriesgaba”. Ellos y la enfermerda se rieron. No pareció que les importara que les escuchara.

A las gordas se nos humilla, se nos silencia, se nos ridiculiza, se nos maltrata y se nos niega el ejercicio de nuestros derechos. Las mujeres gordas estamos en un constante estado de alerta e inseguridad.

Existen varias posibles rutas de acción para ir desmantelando las brechas causadas por estas opresiones. Escribir aquí es una de ellas. Es importante dejar de instrumentalizar la gordura para controlar, dejar de naturalizar la delgadez como superioridad moral, económica, política, social, cultural y sexual. Parar de usarnos a las personas gordas como ejemplo para apuntar cómo no debe ser un cuerpo “normal, sano y bello”.

Escribo y comparto como gorda resistiendo, con el deseo de moverles conmigo hacia otros lugares menos violentos y excluyentes, hacia lugares más comunales y gozosos.

Referencias

- Académicas, investigadoras, nutriólogas y activistas. (14 de noviembre de 2020). *COVID-19 y gordofobia desde el Estado: respuesta a la campaña “¿Qué te estás ‘tragando’?”*. Animal Político. <https://www.animalpolitico.com/analisis/invitades/covid-19-y-gordofobia-desde-el-estado-respuesta-a-la-campana-que-te-estas-tragando>
- Álvarez, C. (2014). *La cerda punk. Ensayos desde un feminismo gordo, lesbiko, antikapitalista & antiespecista*. Trío editorial.
- Barquera, S., Hernández-Barrera, L., Trejo-Valdivia, B., Shamah, T., Campos-Nonato, I. y Rivera-Dommarco, J. (2020). Obesidad en México, prevalencia y tendencias en adultos. Enasut 2018-19. *Salud Pública de México*, 62(6), 682-692. <https://doi.org/10.21149/11630>
- Contrera, L. y Cuello, N. (2016). *Cuerpos sin patrones. Resistencias desde las geografías desmesuradas de la carne*. Madre Selva.
- Contreras, G. (2019). *Humedales*. FEA.
- Cooper, C. (2016). *Fat and Proud: The Politics of Size*. Hammer On Press.
- Eisenberger, N., Lieberman, M. y Williams, K. (2003). Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion. *Science*, 302(5643), 290-292. DOI: 10.1126/science.1089134

- Esteban, M. (2013). *Antropología del cuerpo. Género e itinerarios corporales, identidad y cambio*. Bellaterra.
- Fricker, M. (2017). *Injusticia epistémica*. Herder.
- Hagen, S. (2019). *Happy fat: Takin Up Space in a World That Wants to Shrink You*. Fourth Estate.
- Hedva, J. (2015). *Teoría de la mujer enferma*. Editorial FEA.
- Jimenez Jimenez, M.L. (2020). *Lute como una gorda*. Jandaíra.
- Leyton, F. (2015). Literatura básica en torno al especismo y los derechos animales. *Revista de Bioética y Derecho*, (Extra), 93-98. <https://revistes.ub.edu/index.php/RBD/article/view/14702>
- Luckett, S. (2018). *Young, gifted and fat: An Autoethnography of Size, Sexuality, and Privilege*. Routledge.
- Lugones, M. (2011). Hacia un feminismo descolonial (G. Castellanos, Trans.). *La Manzana de la Discordia*, 6(2), 105-119. https://manzanadiscordia.univalle.edu.co/index.php/la_manzana_de_la_discordia/article/view/1504
- Mason, L. (2014). Un rugido de rumiantes. Apuntes sobre la disidencia corporal desde el activismo gordo. En M. Solá y E. Urko (coords.) *Transfeminismos: epistemes fricciones y flujos*. (pp. 225-233). Txalaparta.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Documentos básicos*. [Archivo de internet] <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf?ua=1#page=7>
- Pérez Samaniego, V. (2002, 14-16 de marzo). *Salutismo y actividad física* [Ponencia de Congreso]. II Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte, Madrid, España. <https://www.cienciadeporte.com/images/congresos/madrid/Factores%20Sociales%20de%20la%20Actividad%20Fisica%20y%20del%20Deporte/Sociologia%20Deportiva/Salutismo%20y%20actividad%20f%C3%ADsic.PDF>
- Piñeyro, M. (2016). *Stop Gordofobia y las panzas subversivas*. Zambra-Baladre.
- Stanley, P. y Vass, G. (2018). *Questions of Culture in Autoethnography*. Routledge.
- Strings, S. (2019). *Fearing the black body: The racial origins of fatphobia*. NYU Press.
- Tejeda González, J. (2011). Biopolítica, control y dominación. *Espiral, Estudios sobre Estado y Sociedad*, 18(52), 77-107. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-05652011000300003&lng=es&nrm=iso
- Tovar, V. (2018). *Tienes derecho a permanecer gorda*. Melusina.

- Vite, D. (2020). La fragilidad como resistencia contracapacitista: de agencia y experiencia situada. *Nómadas*, (52), 13-27. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7822616>
- Wolf, N. (1991). *El mito de la belleza*. Emecé Editores.