



# Obesidad y trauma infantil

Una historia que merece ser escuchada

## Cuando era niña, ANA

vivió abuso y abandono.

Su papá se fue, su mamá la cambió de escuela y trabajaba todo el día, dejándola sola en casa.

En su nueva escuela, los niños eran amistosos, pero ANA sentía que no encajaba. Terminaron alejándose de ella y empezaron a decir que era “rara”.

En los recreos, se quedaba sola en el salón a comer su lunch y recostarse en la banca.

Con el tiempo, sus momentos favoritos del día eran la hora del recreo y cuando su mamá regresaba a casa con algo para cenar.

# Las experiencias adversas en la infancia (EAI)

son eventos negativos que, ante la falta de recursos individuales, familiares o ambientales para afrontarlos, pueden resultar traumáticos

# Ejemplos de experiencias adversas en la infancia

- Maltrato físico o emocional
- Abuso físico, emocional o sexual
- Abuso de sustancias en el hogar
- Separación de los padres o divorcio
- Ser testigo de violencia doméstica
- Encarcelamiento de un familiar
- Discriminación
- Negligencia física o emocional
- Aislamiento o rechazo de pares
- Etc.

Existe una relación entre



Y la obesidad  
se puede desarrollar por  
la integración del mundo social  
en el cerebro a través de los  
traumas infantiles

## ANA detectó amenazas

abuso y abandono

Su papá se fue  
escuela  
sola en casa

cambió de  
dejándola

sentía que no encajaba  
alejándose de ella  
“rara”

Está alerta todo el tiempo, piensa que  
todos le harán daño y los evita

## ANA tenía pocas recompensas

sentía que no encajaba  
alejándose de ella

sola en el salón a  
comer su lunch y recostarse en la banca  
momentos favoritos

la hora del recreo su mamá  
regresaba a casa con algo para cenar

No sabe responder a la atención positiva,  
busca placeres inmediatos que, con el  
tiempo, ya no le llenan igual

## ANA acumula recuerdos

abuso y abandono

Su papá se fue

escuela

sola en casa

cambió de

sentía que no encajaba

Terminaron alejándose de ella

se quedaba sola en el salón a

comer su lunch

cuando su mamá

regresaba a casa con algo para cenar

Para saber responder, y aunque algunos recuerdos son vagos, tiende a repetirlos

# ANA desarrolló obesidad

Porque ante las amenazas que percibió en su ambiente, la falta de recompensas y de cariño, el sentirse sola y el estrés que todo esto representaba, cambió su forma de integrar y afrontar el mundo aprendiendo que solo se sentía bien cuando comía en el recreo o cuando llegaba su mamá con comida, porque eso la calmaba y la alejaba de las amenazas (reales o no).

No siempre es así de claro ni de determinante, porque no siempre es posible prevenir acontecimientos, pero sí podemos acompañar a ANA para que encuentre un bienestar físico y mental.

La obesidad no es una simple  
cuestión de hábitos.

Es también una historia  
de supervivencia.

# ¿Qué podemos hacer?

- Hablar del trauma sin culpa.
- Buscar apoyo psicológico sin sentir vergüenza.
- Solicitar atención médica libre de estigma.
- Recordar que sanar no es lineal, pero sí posible.

Si vives con obesidad y has atravesado experiencias difíciles en tu infancia:

No estás sola(o)

No estás rota(o)

No estás equivocada(o)

Busca espacios seguros.

Tu salud merece respeto y escucha.

An artistic illustration featuring the silhouettes of a woman and a young girl in profile, facing each other and embracing. The woman is on the left, with her hair in a ponytail, and the girl is on the right, also with a ponytail. They are set against a warm, golden-yellow background with a textured, painterly appearance. In the upper right corner, there are dark silhouettes of leaves and branches. The overall mood is intimate and supportive.

Comparte con alguien que  
pueda necesitarlo

¿Sabías que casi la mitad de los niños ha vivido al menos una experiencia adversa en su infancia?

Las experiencias adversas en la infancia (ACEs, por sus siglas en inglés) son eventos traumáticos como el abuso físico, emocional o sexual, la negligencia, la violencia familiar, el consumo de sustancias, enfermedades mentales en el hogar, separación de los padres o la muerte de un familiar cercano.

El estrés crónico que generan puede alterar el sistema hormonal, afectar el apetito y aumentar el deseo por alimentos ultraprocesados. También se relacionan con depresión, mal sueño y dificultad para controlar impulsos.

Aunque las ACEs se han relacionado con enfermedades graves en la adultez, como cáncer y problemas cardiovasculares, su vínculo con la obesidad ha empezado a aparecer como un factor predisponente, tanto en niños como en adultos.

Además, otros factores estresantes en el entorno familiar o social, pueden dificultar que las familias mantengan hábitos saludables. Entender este vínculo es clave para diseñar intervenciones más empáticas, efectivas y libres de juicio.

La obesidad infantil no es solo cuestión de hábitos. También es cuestión de historia, entorno y cuidado.

Referencias:

- McCrorry E, et al. Childhood trauma, the brain and the social world. UK Trauma Council, 2020.
- Schroeder K, et al. The association between adverse childhood experiences and childhood obesity: A systematic review. *Obes Rev.* 2021 Jul;22(7):e13204.
- Schiff M, et al. Adverse childhood experiences and obesity over time. *Public Health Nutr.* 2021 Aug;24(11):3205-3209.
- Schulte EM, et al. Adverse Childhood Experiences and Weight Stigma: Co-Occurrence and Associations with Psychological Well-Being. *Stigma Health.* 2021 Nov;6(4):408-418.