



# Batalla contra las sobreingestas fuera de la cancha: Los entrenadores deben ser parte de la solución, no del problema.

Janet A. Young.

Universidad de Victoria, Australia.

## RESUMEN

La comida era el único modo de silenciar mis demonios. Iba a la cocina, tomaba un paquete de papas fritas y un bol de helado de chocolate, luego me tiraba en el sofá y comía todo delante de la televisión” (Mónica Seles, 1999). Este trabajo comenta las sobreingestas alimentarios a partir de la versión de Mónica Seles de su batalla, fuera de la cancha, contra este desorden. Se proporcionan recomendaciones y se comentan las implicancias para los entrenadores.

**Palabras clave:** Batalla, Desórdenes alimentarios, Entrenador.

**Recibido:** 20 de Abril 2014.

**Aceptado:** 14 de Junio 2014.

**Autor correspondiente:** Janet A. Young, Universidad de Victoria, Australia.

Email: [janet.young@vu.edu.au](mailto:janet.young@vu.edu.au)

## INTRODUCCIÓN

En su autobiografía, *Getting a Grip*, Mónica Seles, una leyenda del tenis, proporciona una reseña detallada e íntima de su batalla de nueve años contra las sobreingestas alimentarios. Fue una condición que invadía sus pensamientos diarios y le causaba gran conmoción y trauma. Como dijo en una reciente entrevista, “Siempre me gustó comer, pero finalmente, el comer rebasó mi vida. Podía controlar un partido de tenis, pero no podía controlar para nada la comida” (McNeil, 1999, p. 9). Este artículo comenta qué fue lo que llevó a Mónica Seles de ser la N° 1 del mundo a comer compulsivamente, y cómo recuperó la salud y la felicidad. También se hace referencia a las implicancias para los entrenadores de este viaje fascinante pero desgarrador. Pero antes, definamos las sobreingestas compulsivas.

indica algunos signos que son posibles advertencias de este desorden alimentario.

Señales de advertencia que puedan indicar sobreingesta (adaptado de Garner y Rosen, 1991; Sherman y Thompson, 2001)
---

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Preocupación por la comida, el peso y los kilojulios</li><li>• Comer en soledad y evitar hacerlo en público</li><li>• Siempre iniciar una dieta “mañana”</li><li>• Terrible aumento de peso en un período relativamente corto</li><li>• Cambios de carácter</li><li>• Pensamientos negativos sobre uno mismo o culpa especialmente después de comer</li></ul> |
|---|

Tabla 1. Señales de advertencia de sobreingesta

### ¿Qué es la sobreingesta compulsiva?

Es un desorden alimentario que se define como la sobreingesta recurrente (por lo menos 2 veces por semana) y persistente (por lo menos durante un período de 6 meses) de grandes cantidades de comida (Asociación de Psiquiatría de los EEUU - APA por sus siglas en inglés, 1994). Este desorden se asocia con la falta de control, malestar emocional y continua preocupación por el peso y la forma corporal. Quienes padecen este desorden suelen sufrir de múltiples problemas simultáneos, incluyendo la obesidad, y otros problemas médicos, baja auto estima y rendimiento deportivo deficiente (Sundgot-Borgen y Torstveit, 2010; Wilson, Grilo y Vitousek, 2007). Como tal, las sobreingestas alimentario se relaciona con una forma de adicción, con pensamientos obsesivos sobre la comida y una preocupación y gran compulsión por la comida seguida de sentimientos de culpa, arrepentimiento y enojo. La Tabla 1

### Grado de difusión de la sobreingesta.

La incidencia de la sobreingesta en el deporte es difícil de determinar habiendo tan poca investigación relacionada con los tenistas (Martin y Love, 2010). Una de las razones por las cuales es difícil obtener estadísticas es la naturaleza secreta de la sobreingesta. La sobreingesta suele llevarse a cabo privadamente, y en secreto, como un intento individual de esconder los hábitos alimentarios antes los demás (Sundgot-Borgen y Torstveit, 2010). A pesar de la falta de investigación, es razonable suponer que Mónica Seles no es un caso aislado de sobreingesta alimentaria entre los tenistas.

## Causas de la sobreingesta

La literatura indica que las causas de la sobreingesta entre los deportistas son muchas y muy variadas. Según Sundgot-Borgen y Torstveit (2010), los deportistas de elite se sienten presionados por lograr el "ideal" físico y por mejorar su rendimiento. Estos autores sostienen que muchos deportistas de elite sienten que su peso, su forma y su tamaño son evaluados constantemente por los entrenadores. Ciertamente, algunos entrenadores pueden contribuir directamente con los desórdenes alimentarios aplicando presión y/o diciendo a los deportistas que reduzcan su peso, creyendo así mejorar su rendimiento. Además, se piensa que los estresores significativos de la vida (como la muerte de un familiar o una enfermedad seria) pueden disparar la sobreingesta (Sundgot-Borgen y Torstveit, 2010). ¿Qué nos aporta Seles como causa de las sobreingestas?

Según ella describe "cayó en una niebla de oscuridad y depresión" tras el infausto y horrible incidente de la puñalada que recibió mientras jugaba un partido en Hamburgo contra Magdalena Maleeva, el 30 de abril de 1993. Cuando ganaba 6-4 y 4-3, y mientras se estaba secando durante el cambio de lado, fue atacada por un hombre que le incrustó un cuchillo dentado de 30 cm. en su hombro izquierdo. Mientras sus heridas físicas tardaban varios meses en cicatrizar, la "oscuridad" de Seles crecía junto con la preocupación del diagnóstico de cáncer de su padre y sus propias dudas sobre su deseo o sus posibilidades de volver al tenis. Además, a su frágil situación mental, se sumaba la preocupación de que Gunter Parche, su atacante, no pasó ni un día en prisión (sólo recibió una sentencia de dos años en suspenso por causar serio daño corporal y luego recibió tratamiento psiquiátrico). Su fracasado juicio contra la Federación Alemana de Tenis por seguridad inapropiada fue muy caro y tuvo un resultado injusto. Seles también expresó que estaba aburrida y que sentía la presión de sus bien intencionados entrenadores, preparadores y nutricionistas en sus intentos por recuperar el lugar de "mejor del mundo" en el juego. Se volcó hacia la comida buscando solaz y consuelo en un momento excepcionalmente desafiante, tanto a nivel personal como de su carrera.

## Las estrategias de Mónica Seles para combatir las sobreingestas de comida.

En su libro, Seles describe una cantidad de estrategias que utilizó para enfrentar las sobreingestas. Su lectura es fascinante pues dejó de buscar las soluciones en los demás y llevó sus pensamientos hacia dentro.

"Hice algunos cambios en mi manera de pensar que luego afectaron algunas conductas profundamente arraigadas... dejé de buscar las respuestas en el exterior y comencé a escuchar la voz interior.

De repente, comprendí que el problema no era lo que estaba comiendo. Era lo que me estaba comiendo a mí" (Seles, 1999, p. 259).

La Tabla 2 enlista las estrategias clave que Seles adoptó en su exitosa recuperación y que incluyen:

Estrategias clave adoptadas por Mónica Seles par combatir las sobreingestas (Seles, 1999)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reemplazar las palabras "dieta", "permitido" y "prohibido" por la palabra "moderación"</li> <li>• Adoptar el principio "menos es más"</li> <li>• Adoptar "la regla de los 20 segundos"</li> <li>• Aceptar y empoderarse para hacer cambios positivos a las horas de las comidas</li> <li>• Integrar la caminata a la rutina diaria</li> <li>• Encontrar nuevos intereses</li> <li>• Darse permiso para llorar la muerte de su padre</li> <li>• Comprar 'El Vestidito Negro'</li> <li>• Tomar el control cuando fue posible hacerlo</li> <li>• Leer su libro de alimentos</li> </ul>

Tabla 2. Estrategias clave adoptadas por Mónica Seles par combatir las sobreingestas.

## Reemplazar las palabras "dieta", "permitido" y "prohibido" por "moderación"

Ya no estaba más "a dieta" ni clasificando los alimentos como 'permitidos' o 'prohibidos'. En cambio, adoptó un nuevo estilo de vida, comiendo una variedad de alimentos (incluyendo tortas, masas y pastas) con moderación, y tomando el tiempo para saborear cada bocado. Como describió Seles, no decía que estaba a dieta, y aprendió a vivir "dentro del área gris liberadora y tranquilizante de la moderación" (Seles, 1999, p. 260).

## Adoptar el principio "menos es más"

Seles comprendió que había una verdad en el principio "menos es más" relacionada con la ingesta de comida y el ejercicio. Habiendo creído siempre que ella debía entrenar más y practicar más para lograr el éxito en el tenis, Seles aprendió a desprenderse de las conductas excesivas o extremas. Como dice, aprendió "a vivir (mi) vida más completamente eligiendo menos" (Seles, 1999, p. 260).

## Adoptar la "regla de los 20 segundos"

Seles se dió cuenta de que utilizaba la comida para sobrellevar sus emociones, y por ello, adoptó la regla de los "20 segundos". En lugar de buscar el placer en la comida cuando estaba preocupada por algún problema, Seles contaba lentamente hasta 20, dándose el tiempo para pensar cómo manejar el problema de mejor manera. ¡La mayoría de las veces encontraba la respuesta antes de contar hasta 20!

## Integrar la caminata a la rutina diaria

Una caminata de 45 minutos fue una salvación para Seles. Caminar era su momento de reflexión, reconstrucción y ejercicio. Como tal, era su terapia y el "tiempo muerto" cuando se enfrentaba con la tentación de la comida o se sentía ansiosa por los problemas. Lo que es más importante, caminar le dió a Seles la oportunidad de realmente conocer su verdadero yo, algo que le había resultado difícil cuando jugaba en el circuito,

debía viajar extensamente, asistir a conferencias de prensa, cumplir con los requerimientos de los patrocinantes, entrenar, practicar y jugar partidos. Así lo describió Seles:

“Mis caminatas me ayudaron a cicatrizar la fisura entre mi mente y mi cuerpo. Estas caminatas tranquilizantes hicieron más para calmar los demonios que tenía en la cabeza que cualquiera de los ejercicios agotadores que tuve que soportar” (Seles, 1999, p. 261).

#### Acceptarse y empoderarse para hacer elecciones positivas a la hora de las comidas

Dándose el tiempo para realmente comprender su verdadero corazón, Seles se dió cuenta de que si bien tenía tendencias perfeccionistas (por ej. fijarse altos estándares con poca tolerancia al error), ella era también una persona querible y respetable. Las horas de las comidas se transformaron en un momento para reforzar su imagen positiva de sí misma, pues era su oportunidad de tomar decisiones liberadoras y sólidas eligiendo una alimentación sana y equilibrada (es decir, porciones razonables de comida) sobre la auto destrucción (es decir, una sobreingesta con grandes volúmenes de comida).

#### Encontrar nuevos intereses

Seles comenzó nuevas actividades incluyendo paracaidismo, pasear por París, y organizar álbumes con las fotos que su padre había coleccionado durante su carrera de 20 años. De este modo, Seles encontró sentido, satisfacción y disfrute en una serie de nuevas actividades que llenaron sus días (y aliviaron el aburrimiento que sintió cuando se alejó del circuito del tenis).

#### Darse permiso para llorar la muerte de su padre

No hay duda de que Seles sintió una devastadora pena cuando murió su padre. Él había sido su “roca”, inspiración, entrenador, mentor y amigo antes de sucumbir ante el cáncer. Seles asignó tiempo para llorar por su padre y de este modo, aceptó que ella estaría bien sola y que podría vivir sin quizás ganar otro título de Grand Slam. Seles comprendió que era posible encontrar un nuevo sentido a la vida sin el tenis y sin su padre adorado.

#### Comprar el “vestidito negro”

Visitando Nueva York por un tratamiento a causa de una lesión de pies, Seles compró el vestido negro de sus sueños. Aunque el vestido era talle cuatro y Seles en ese momento necesitaba talles mayores, el vestido se transformó en una inspiración. Según describió Seles, “ese vestidito negro fue el símbolo para reclamar mi yo real – mi verdadero corazón” (Seles, 1999, p. 259).

#### Tomar el control cuando era posible hacerlo

Seles adoptó una nueva filosofía para controlar lo que podía hacer y liberarse de lo que no podía controlar. Si bien no podía controlar la muerte de su padre ni el incidente del cuachillo en Hamburgo, por ejemplo, se dió cuenta de que sí podía controlar el modo en que trataba su cuerpo y a sí misma. Ahora lo hacía

con “amabilidad” (y no de manera crítica) y adoptaría hábitos alimentarios nutritivos como algo que elegía hacer en lugar de estar obligada, o forzada. Comer sensatamente era ahora una elección personal que ella iniciaba y controlaba.

#### Referirse a su diario de alimentos

Seles llevaba un diario de alimentación donde registraba sus ingestas, régimen de ejercicios, resoluciones y otros pensamientos personales. Leía este diario cuando necesitaba inspiración o motivación adicional. “Leer mis viejos diarios me ayuda a comprender que no deseo volver a eso” (Wertheim, 1999, p. 98).

#### Recomendación para los entrenadores (adaptado de Arthur-Cameselle y Battzell, 2011; Garner y Rosen, 1991; Sherman y Thompson, 2001; Sundgot-Borgen y Korstveit 2010).

- Capacitarse sobre las sobreingestas para incrementar su conocimiento
- Poner énfasis en la correcta nutrición y alimentación saludable y en el ejercicio (en lugar de concentrarse en el peso y en las apariencias)
- Utilizar modelos de rol con peso corporal normal
- Concentrarse y enfatizar el desarrollo de destrezas en lugar del peso corporal como medio para lograr los objetivos de rendimiento
- Cuidar la elección de las palabras (ej. peso, dieta)
- Evitar señalar a jugadores por su peso o forma corporal
- Eliminar los pesajes individuales o grupales
- Eliminar el mito de “más delgado es mejor”
- Ser sensible ante los sentimientos del jugador, especialmente, con relación a sucesos de la vida y comentarios sobre su cuerpo
- Lograr mayor comprensión de las relaciones entre el peso y el rendimiento y tener presente que la disminución de peso no garantiza mejor rendimiento
- Predicar con el ejemplo siguiendo un programa de alimentación nutritivo y equilibrado
- Tomar un enfoque individual para determinar el entrenamiento óptimo y un programa de competición para cada jugador
- Comentar con el jugador si se nota o se sospecha una sobreingesta - este enfoque necesita comenzar temprano, directa y confidencialmente, especialmente con respecto a otros jugadores. Lograr el consentimiento del jugador para derivar a un especialista (dietista/nutricionista, psicólogo)
- Ser un miembro positivo de un equipo (incluyendo a los padres, preparador, nutricionista) para apoyar al jugador que sufre de desorden de alimentación
- Considerar postponer el entrenamiento de un jugador si hay evidencia de severos riesgos

Tabla 3. Recomendaciones para los entrenadores para minimizar los riesgos de los desórdenes alimentarios.



### Implicancias para los entrenadores

¿Qué pueden extraer los entrenadores de la historia de Seles sobre su batalla con las sobringestas? La Tabla 3 incluye una serie de recomendaciones que ahora se comentan con mayor detalle.

### Prevención de la sobringesta

- La consciencia sobre las sobringestas surge luego de comprender este desorden. Los entrenadores pueden necesitar mayor formación sobre las causas y sus manifestaciones. Tal información, junto con los recursos sobre nutrición equilibrada y óptima, está disponible en muchas Asociaciones Nacionales de Entrenamiento y/o en el sitio de internet de la Federación Internacional de Tenis (<http://www.itftennis.com/scienceandmedicine/health/eating-disorders.aspx>)
- Dada la presión por ser delgado, un crítico factor de riesgo para las sobringestas (Sundgot-Borgen y Torstveit, 2010), los entrenadores deben evitar la presión sobre sus jugadores diciéndoles que bajen de peso. Uno de los mejores modos de desenfatizar el peso es evitar los comentarios sobre el mismo, y concentrarse en la mejora de rendimiento por medio del desarrollo de las destrezas psicológicas, técnicas y físicas. Las palabras son muy poderosas, por ende, los entrenadores deben elegir las sabias y prudentemente. ¡Se debe evitar señalar a los jugadores su forma o su peso corporal!
- Es importante que el entrenador adopte un enfoque "holístico" cuando trabaje con un jugador. Deben tener presente que el tenis de dicho jugador se puede ver muy afectado por los problemas y las presiones diarias. No hay dos jugadores iguales, y por lo tanto, hay que prestar atención y

comprender al individuo como persona y no sólo como tenista. Esto se logra mejor si el entrenador trata de ver las cosas "a través de los ojos" del jugador. Se debe evitar hacer comparaciones con otros jugadores y los intereses de un/a jugador/a individual, y lo que es mejor para él/ella debe ser lo que prevalezca en todo momento. La comprensión, la empatía y el apoyo son siempre fundamentalmente críticos cuando el jugador sufre una severa perturbación o una pérdida en su vida diaria.

- Los entrenadores pueden reflexionar sobre su propia filosofía de entrenamiento. ¿Piensa que la pérdida de peso o la menor grasa corporal mejoraran el rendimiento a pesar de que la investigación en este aspecto es ambigua (Sherman y Thompson, 2001)? En lugar de defender el hecho de que el peso o la grasa determinan el éxito, los entrenadores deben asegurar a sus jugadores que la buena nutrición, y por lo tanto, la buena salud, deberían mejorar el rendimiento. Un jugador bien nutrido e hidratado probablemente superará a otro que no lo esté, lo mismo sucederá con un jugador que no esté deprimido ni obsesionado con la alimentación, la comida y el peso. En este contexto, los entrenadores pueden enfatizar el desarrollo de destrezas sobre el peso corporal como medio de lograr el éxito en el juego.
- Los entrenadores deben predicar con el ejemplo y adoptar hábitos de alimentación nutritivos y equilibrados. Como los entrenadores suelen ser modelos de rol críticos para sus jugadores, ésta es una manera efectiva de reforzar la importancia de la nutrición correcta.

### Detección de la sobringesta

- Los entrenadores están en una posición clave para monitorear las conductas y reacciones de sus jugadores (Sundgot-Borgen y Torstveit, 2010). Igualmente, los entrenadores necesitan estar alerta ante las señales de advertencia de las sobringestas, incluyendo aumentos significativos de peso y grandes cambios de humor o emociones por parte de sus jugadores (ver Tabla 1). Estos cambios combinados pueden ser indicadores de sobringesta y los entrenadores deben reunirse privadamente con el jugador para tratar sus preocupaciones. Es importante que los entrenadores sean directos y comprensivos a la hora de hablar de la naturaleza de sus preocupaciones. También, es importante informar a los jugadores que estas conversaciones serán confidenciales y la derivación a un especialista sólo se hará con el consentimiento del jugador. En cierta medida, las acciones de los entrenadores son limitadas si el jugador niega (las sobringestas) o no desea consultar a un especialista (nutricionista, dietista, psicólogo). Ante estas circunstancias, el entrenador debería continuar apoyando y vigilando hasta que el jugador esté listo para buscar ayuda profesional. En algunos casos, los jugadores son totalmente capaces de encontrar las soluciones para sus sobringestas. Con este objetivo, los entrenadores pueden adoptar un rol facilitador, de apoyo y colaboración, que empodere al jugador para que por sus propios medios descubra las respuestas dentro de sí (en lugar de decirle, instruirle, y/o darle instrucciones para que busque ayuda). Es vital que los jugadores comprendan que pueden contar con la ayuda si la requieren, y buscar esa ayuda podría

ser lo más importante para lograr o preservar el éxito (Garner y Rosen, 1991).

- Si un jugador es menor de 18 años y hay evidencia de que tiene síntomas de sobreingesta alimentarios, los entrenadores deben comentar el problema con los padres. Como se dijo antes, los entrenadores deben informar a los padres que las conversaciones son confidenciales y que su primera preocupación es el bienestar y la salud del jugador.

#### Manejo de la sobreingesta

- Los entrenadores pueden jugar un rol de apoyo muy importante en un equipo que incluya un preparador físico, un nutricionista, padres y un psicólogo (Sherman y Thompson, 2001). Para ello, los entrenadores pueden ser buenas "cajas de resonancia" y escuchar mostrando empatía, preocupación, comprensión, no criticando las conductas alimentarias del jugador. Es muy inspirador focalizarse en el futuro y en lo que se puede lograr con el tenis del jugador que sufre de desórdenes alimentarios.

#### CONCLUSIÓN

Como ejemplifica la historia de Seles, la sobreingesta es mucho más profunda y de mayor alcance que la mera elección de buscar calma en tiempos difíciles. La sobreingesta es un desorden alimentario totalmente disfuncional, que impide concentrarse y es tan destructivo que casi destruyó la felicidad, la salud y el tenis de Seles. Afortunadamente, ella extrajo su fuerza interior y resolvió desarrollar un nuevo esquema mental y encontrar respuestas a una condición en la que su peso se inflaba y su ánimo se derrumbaba. De este modo, Seles luchó y redescubrió su felicidad y bienestar.

Los entrenadores notarán que la lucha de Seles contra este desorden no es un caso aislado y que otros jugadores pueden también sufrirlo o estar en riesgo de sufrirlo. Sería una práctica responsable si los entrenadores supieran qué buscar y cómo abordar y apoyar a un jugador que pueda tener un problema. Dada la presión por bajar de peso y los eventos traumáticos que son factores de riesgo para el desencadenamiento del desorden, los entrenadores deben saber que tienen un rol positivo y crítico para prevenirlo, detectarlo y manejarlo. Lo que es más importante, los entrenadores tienen la obligación de minimizar el riesgo de contribuir la sobreingesta (sin saberlo), poniendo un énfasis inadecuado sobre el peso, la forma del cuerpo y la "delgadez". Es fundamental que los entrenadores sean parte de la solución y no del problema de la sobreingesta. La salud de un jugador, su felicidad y sus logros tenísticos pueden depender de ello.

#### REFERENCIAS

- American Psychiatric Association (APA). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th edn). Washington, DC: American Psychiatric Association, 539-550.
- Arthur-Cameselle, J.N. & Baltzell, A. (2011). Learning from collegiate athletes who have recovered from eating disorders: advice to coaches, parents and other athletes with eating disorders. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24, 1-9. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.572949>
- Garner, D.M., & Rosen, L.W. (1991). Eating disorders among athletes: Research and recommendations. *Journal of Applied Sport Science Research*, 5(2), 100-107. <https://doi.org/10.1519/00124278-199105000-00009> [https://doi.org/10.1519/1533-4287\(1991\)005<0100:EDAARA>2.3.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(1991)005<0100:EDAARA>2.3.CO;2)
- Martin, K. & Love, P. (2010). Managing athletes with eating issues: the WTA Tour approach. *Journal of Medicine and Science in Tennis*, 15(2), 6-11.
- McNeil, E. (1999). Happy at last. *People*, 71(19), 91-92. <https://doi.org/10.1088/0952-4746/19/2/601>
- Seles, M. (2009). *Getting a Grip on my game, my body, my mind ... my self*. London, UK: JR Books.
- Sherman, R.T. & Thompson, R.A. (2001). Athletes and disordered eating: Four major issues for the professional psychologist. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32(1), 27-33. <https://doi.org/10.1080/10640260127718>
- Sundgot-Borgen, J. & Korstveit, M.K. (2010). Aspects of disordered eating continuum in elite high intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20 (Supplement 2), 112-121. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01190.x>
- Wertheim, L.J. (2009). Monica Seles. *Sports Illustrated*, 111(2), 98.
- Wilson, G.T., Grilo, C.M., & Vitousek KM. (2007). Psychological treatment of eating disorders. *American Psychologist*, 62(3), 199-216. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.3.199>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2014 Janet A. Young.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](#).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

**Atribución:** Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) - [Texto completo de la](#)