

TRABAJO FIN DE MÁSTER

del *Máster Universitario de Investigación en Ciencias
SocioSanitarias*

Curso Académico 2014/2015

ANA Y MÍA ¿AMIGAS PELIGROSAS? ANÁLISIS DE CONTENIDO DE WEBS PRO-ANOREXIA Y PRO-BULIMIA

*Ana and Mia, dangerous friends?
Analysis of the content of the sites pro-ed*

Realizado por: Eva Lago Machado
Dirigido por: Josefa Gallego Lorenzo

En León, a 7 de septiembre de 2015



VºBº DIRECTOR/A



VºBº AUTOR/A



Índice

1. Resumen	3
2. Abstract	4
3. Introducción	5
4. Justificación	8
5. Objetivos	9
6. Metodología	10
7. Resultados	12
8. Discusión	20
9. Conclusiones	22
10. Limitaciones y consideraciones éticas	24
11. Referencias bibliográficas	25
12. Anexos	28

1. Resumen

Objetivo: El objetivo de este trabajo es describir el contenido de las páginas web que fomentan los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

Diseño: Estudio descriptivo transversal, donde la recogida de información se hace a través de la observación no participante de las webs que fomentan los TCA.

Fuente de datos: Páginas web que fomentan los TCA escritas en castellano, mejor posicionadas en el motor de búsqueda “Google” en julio de 2015.

Resultados: En el análisis se incluyeron un total de 45 páginas web según los criterios de inclusión y exclusión. El 95,5% de estos sitios son blogs, el 75,5% pro anorexia y pro bulimia y el 77,7% definen los TCA como un estilo de vida. El perfil del creador es una mujer (95,5% de los blogs), de 17 años de media, que declara practicar conductas propias de un TCA (88,8%). Las herramientas e ítems más comunes son las tablas de calorías (15,5%) y de peso ideal (26,6%), los diarios de ingestas (35,5%) y cartas, credos y mandamientos (40%). Los contenidos que se publican como inspiración para alcanzar la delgadez son principalmente imágenes, de modelos (82,2%), famosos (48,9%), gente común (57,7%) y del antes y después de adelgazar (46,6%), de personas obesas (33,3%) y grandes cantidades de comida (22,2%). La mitad contienen una sección exclusiva de trucos y técnicas para adelgazar y esconder conductas como la purga. El 75,5% publica dietas extremas, el 93% ofrece consejos sobre cómo ayunar y el 71% induce al vómito. La información sobre recuperación es escasa y los temas más frecuentes que aparecen en más del 90% de estas webs son la transformación, el éxito, el control, la perfección, la solidaridad y el sacrificio.

Conclusión: Los resultados de este estudio evidencian que este tipo de páginas difunden contenidos que describen, apoyan y fomentan el desarrollo de desórdenes alimenticios lo que hace necesario seguir investigándolos y difundir los resultados entre profesionales sanitarios y familias, especialmente padres de chicas adolescentes.

Palabras clave: Anorexia, Bulimia, Internet, Pro-ana, Pro-mia, Trastornos de la Conducta Alimentaria.

2. Abstract

Objectives: The aim of this study is to describe the content of websites that promote eating disorder (ED).

Design: Cross-sectional descriptive study where data collection is done through non-participant observation of the sites pro eating disorders.

Data source: websites that promote ED written in Spanish better positioned in the search engine Google in July 2015.

Results: In the analysis a total of 45 websites were included according to inclusion and exclusion criteria. 95.5% of these sites are blogs, 75.5% pro anorexia and pro bulimia and 77.7% define the TCA as a lifestyle. The profile of the creator of these sites is a woman (95.5% of blogs), teenager, declaring themselves practicing behaviors of a TCA (88.8%). The most common tools and items are tables of calories (15.5%) and ideal weight (26.6%), daily intakes (35.5%) and letters, creeds and commandments (40%). The contents published as inspiration are mainly images of models (82.2%), celebrities (48.9%), ordinary people (57.7%) and before and after weight loss (46, 6%) of obese people (33.3%) and large amounts of food (22.2%). The ance contain an exclusive section of tips and techniques for weight loss and purging behaviors such as hiding. 75.5% publish extreme diets, 93% offer tips on how to fast and 71% induce vomiting. The recovery information is scarce and the most common themes that appear in more than 90% of these sites are transformation, success, control, perfection, solidarity and sacrifice.

Conclusion: The results of this study show that this type of broadcast content pages describing, support and encourage the development of eating disorders. It is necessary to continue investigating and publishing the results among health professionals and families, especially parents of teenage girls.

Keywords: Anorexia, Bulimia, Eating Disorder, Internet, Pro-ana, Pro-mia.

3. Introducción

Las cifras de prevalencia de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), y las consecuencias de este tipo de desórdenes, han hecho que en los últimos años sea un tema cada vez más relevante en la esfera pública, al tiempo que se incrementa la preocupación entre los profesionales sanitarios (Boluda & Pérez, 2014). Las clasificaciones internacionales incluyen como principales representantes de este grupo la anorexia y la bulimia nerviosa. La anorexia afecta principalmente a mujeres jóvenes y adolescentes. El DSM 5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) señala que se caracteriza por tener una imagen corporal distorsionada y llevar una dieta restrictiva que conduce a la pérdida de peso severa junto a un temor patológico a engordar. La bulimia nerviosa se define por episodios frecuentes de atracones seguidos de conductas inapropiadas como el vómito autoinducido o el uso de laxantes para evitar el aumento de peso (American Psychiatric Association, 2013).

En España existe una gran variabilidad entre los estudios epidemiológicos realizados durante las dos últimas décadas con una importante variación de las tasas de prevalencia. Aún así las cifras son parecidas a las de otros países desarrollados, alrededor del 1% al 3% corresponde a la población juvenil de ambos sexos y concretamente entre la población juvenil femenina del 4% al 5% (Peláez, Raich & Labrador, 2010). En un estudio realizado entre 2.142 adolescentes de diferentes centros educativos de Alicante, el 11,2% presentaba conductas alimentarias de riesgo, de los que un 7,79% son mujeres y un 3,34% hombres. Además se encontró una relación directa entre el Índice de Masa Corporal y este tipo de conductas (Pamies-Aubalat & Castaño, 2011). Villena (2014) analizó a lo largo de la adolescencia la obsesión por la delgadez mediante la escala DT del EDI2 y halló que a los 11 años niños y niñas presentan un comportamiento estadísticamente idéntico. Es a partir de los 13 años cuando aparece una diferencia significativa, aumentando progresivamente en la población femenina y descendiendo en la masculina. En esta línea Portela, da Costa, Mora & Raich (2012) señalan que las mujeres presentan más riesgo en la media y tardía adolescencia que los hombres.

Respeto a edades más tardías destaca el alto porcentaje de estudiantes universitarios que presentan riesgo de desarrollar un Trastorno de la Conducta Alimentaria. El 27% de los 563 universitarios encuestados por Alba, Canales, Casas & Asencio (2012), con una edad media de 21,43 años, afirman no estar satisfechos con su cuerpo y cumplen criterios de derivación a un especialista clínico.

Los TCA y los medios de comunicación

Desde hace años existen numerosos estudios sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) que apuntan como causas del incremento de este tipo de patologías la presión ejercida por los estándares de la moda y los cánones de belleza actuales. Hay que señalar que en los países industrializados el estar delgado se asocia con patrones de belleza, salud y riqueza. La coacción social y publicitaria es brutal. Por ello no es de extrañar que la mayoría de chicas adolescentes quieran estar más delgadas. Y el mensaje que les llega a las adolescentes es que sólo siendo delgadas serán atractivas, espirituales y competitivas con las demás. Para muchas adolescentes no existe autoestima sin delgadez. Según un estudio de Ruiz-Lázaro (2010, p.38) “el adelgazar se ha convertido en metáfora del éxito y el engordar del fracaso. La delgadez extrema es esencial para que una mujer triunfe, sea aceptable y exitosa”.

Ortiz (2011) insiste en que la etiología de los TCA es plurideterminada y de origen biopsicosocial. Las causas hay que buscarlas en hábitos y valores socioculturales que son los que determinan y definen unos estereotipos estéticos que favorecen la aparición de la anorexia.

Son numerosas las investigaciones que concluyen que los medios de comunicación influyen en los desórdenes alimenticios, aunque no se ha establecido una distinción entre contenidos y publicidad. Las revistas y la televisión son los medios que más influyen, pero además Internet se ha revelado como un “potenciador de la patología” más que como un recurso que pueda ayudar en la recuperación o prevención de estos trastornos (Contreras & González, 2010).

Webs pro-ana y pro-mía

Pro-ana y pro-mía es un juego de palabras: “Pro”, a favor de, y “Ana” se refiere a anorexia mientras que “Mía” lo hace a bulimia (Ladines & Marín, 2012). Esta denominación denota su asociación con los trastornos de la alimentación, pero también con el género femenino. El sello distintivo es su estímulo de los desórdenes alimenticios, a través de la difusión de consejos y trucos para perder peso y la creación de un entorno competitivo donde se compite por ser la más delgada.

Autores como Rouleau & von Ranson (2011) se plantean si existen webs pro-ana y pro-mía que pueden llegar a causar o exacerbar los síntomas de este tipo de trastornos, o si los individuos propensos a desarrollar este tipo de patología son más proclives a visitar estas webs.

En un análisis del perfil de los pacientes diagnosticados de TCA, con edades entre los 13 y los 41 años, realizado por Blanco, Carrera, Bermúdez & Seijas (2012) se observó que tras consultar webs pro anorexia y pro bulimia un 16,7% "come un poco menos" y un 25% "mucho menos". El 41,7% creen que son "dañinas" y el 75% opinan que "deberían cerrarlas". Según el estudio realizado por Day & Keys en varios países europeos en 2008, este tipo de webs reciben más de 13.245.000 de búsquedas anuales. Y en 550.000 visitas globales, el término "pro-ana" fue el más buscado en Google, seguido de "thinspo" (pro-delgadez) con 135.000 visitas.

Regulación legal

La Agencia de Calidad de Internet (IQUA), en colaboración con la Asociación Contra la Anorexia y la Bulimia (ACAB), realizó en 2010 un informe donde estima que el 75% de los visitantes de las webs pro TCA son menores de edad y el 80% chicas. "Protégeles", una asociación en defensa de los derechos de la infancia, en 2005 incorporó a sus líneas de actuación la "lucha contra la apología de la anorexia y la bulimia en Internet" (Campos, 2007). Una encuesta publicada por esta asociación en 2007 señala que el 17% de los jóvenes con edades comprendidas entre los 8 y los 17 años entra en Internet y visita paginas pro-anorexia y pro-bulimia con el objetivo de adelgazar, el 26,2% son chicas y el 15% chicos (Albor, 2014). Francia aprobó en 2008 una ley por la se puede llegar a condenar al responsable de estos sitios con tres años de cárcel y hasta 30.000 euros de multa. Pero en España no existe una norma que regule este tipo de webs. "Protégeles" ha logrado que se clausuren más de 500 páginas, entre 2007 y 2009, mediante acuerdos con Yahoo y Microsoft (Abril, 2009).

En España el 30 de marzo de este mismo año se presentó en el Congreso de los Diputados una Proposición no de Ley para combatir su difusión, donde se urge a tomar medidas para frenar la difusión de este tipo de informaciones (anexo nº 6). Por otro lado, la plataforma de peticiones online "Change.org" lleva recogidas, con fecha del 25 de junio de 2015, 249.109 firmas para reclamar al Ministerio de Justicia que se cambie la legislación y permita el cierre y bloqueo de estas webs.

4. Justificación

El aumento de la población con Trastornos de la Conducta Alimentaria junto al incremento de las páginas web que fomentan este tipo de conductas en los últimos años ha llevado a investigadores, periodistas, profesionales de la salud y asociaciones a debatir sobre las consecuencias que producen los mensajes lanzados en estos sitios a los usuarios que las visitan, principalmente mujeres y adolescentes. Existen estudios que relacionan el visionado de webs que fomentan los desórdenes alimenticios, también llamadas pro-ana y pro-mía o pro-anorexia y pro-bulimia, con conductas de riesgo en relación a la alimentación y a la distorsión de la imagen corporal. La alarma social por los mensajes lanzados desde estos sitios ha desembocado en una proposición no de Ley en el Parlamento por la que se pide un cambio legislativo que permita combatir su difusión, la posibilidad de regular sus contenidos y su posicionamiento en la red. Esta investigación pretende realizar un análisis descriptivo del contenido de este tipo de páginas web mediante la observación no participante.

5. Objetivos

Objetivo principal

- Describir el contenido de las páginas web que fomentan los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

Objetivos específicos

- Identificar las características generales de las webs pro Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).
- Identificar las herramientas y accesorios de este tipo de webs.
- Examinar los consejos, técnicas y contenido utilizado como inspiración para los desórdenes alimenticios.
- Examinar el contenido a favor de la recuperación de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).
- Determinar la temática principal que emerge de este tipo de sitios web.

6. Metodología

Se trata de realizar un estudio descriptivo transversal donde la recogida de información se hace a través de la observación no participante de las webs pro TCA mejor posicionadas en español, siendo estos sitios la población a estudio. La recogida de datos se lleva a cabo en “Google” por ser el motor de búsqueda más utilizado en España. Según la web Stat Counter <<http://gs.statcounter.com/>> el 94,99% de las búsquedas realizadas durante el último año se hicieron utilizando Google.

Se realizó una búsqueda aleatoria durante el mes de julio de 2015 en la que se utilizó el filtro “páginas solo en español”. La selección de los descriptores se hizo siguiendo el estudio de Borzekowski, Schenk, Wilson & Peebles (2010). Los descriptores utilizados fueron los siguientes: Proana, Pro-ana, Proanorexia, Pro-Anorexia, Promía, Pro-mía, Probulimia, Pro-bulimia, Pro Trastornos de la Conducta Alimentaria, Thinspiration, Webs a Favor de Ana, Inspiración Delgada, Ana Thinspiration, Ana Inspiración, Pro Ana Thinspo, Pro Delgadez, Pro Bulimia, Dietas Pro Ana, Thinspiration Blogs, Anorexia, Pro Ana, Apoyo Delgada, Pro Trastornos de la Alimentación y Llegando a Ser Anoréxica.

De los 20 sitios web mejor posicionados en cada una de las búsquedas se seleccionaron aquellos que cumplen los siguientes criterios de inclusión:

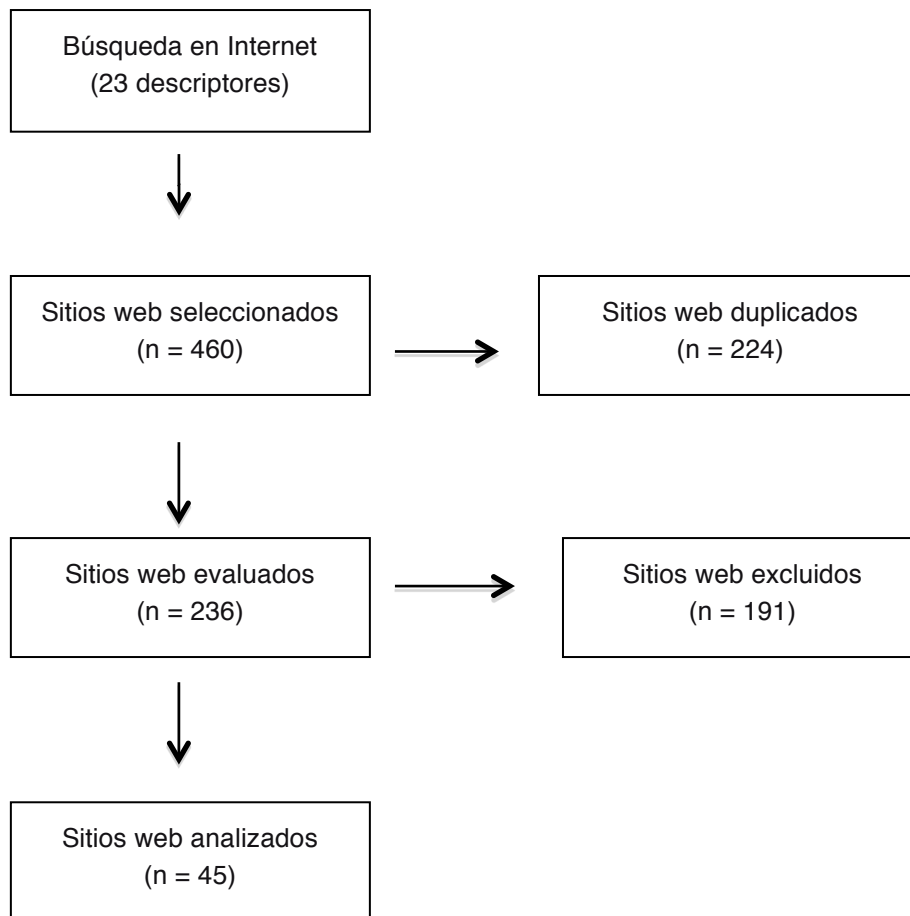
- Estar en lengua castellana.
- Albergar contenidos que fomenten la delgadez, las dietas extremas o las conductas tendentes a promover un TCA.
- No pertenecer a ninguna institución oficial ni publicación científica.

Los criterios de exclusión fueron:

- Sitios web que contengan menos de tres entradas (posts).
- Sitios web cuya temática principal no sea fomentar los desórdenes alimenticios.



Diagrama de flujo de la búsqueda



7. Resultados

Según el protocolo de búsqueda, para cada uno de los 23 descriptores se seleccionaron los 20 primeros resultados que muestra el motor de búsqueda Google con lo que se obtuvieron 460 sitios webs, de los que 224 estaban duplicados. De los 236 restantes se excluyeron 191 por no cumplir los criterios de inclusión o cumplir los de exclusión. Así se seleccionaron 45 webs que constituyen la muestra de este estudio (anexo nº 3). De todas ellas, el sitio que más se repite en cada una de las búsquedas es el blog “prinzessinloreleiwannabeana.blogspot.com” (15 veces) que a su vez es el que más contenidos presenta y más visitas ha recibido, 10.440.738 (a fecha de 1 de septiembre de 2015). El análisis de cada una de las webs seleccionadas se centró en identificar las características generales del sitio, su diseño e información general, los ítems y herramientas más comunes, los tips (trucos), técnicas y material publicado como inspiración o motivación para los desórdenes de la alimentación, la información ofrecida sobre la recuperación de estos trastornos, las consecuencias de las conductas relacionadas con los TCA y los temas más frecuentes que emergen en estas publicaciones (anexo 1).

Características generales de las webs

De todas los sitios analizados el 75% (n=34) ofrecen contenidos pro anorexia y pro bulimia, solo el 1,7% se dirige exclusivamente hacia el fomento de la anorexia mientras que ninguna lo hace en exclusiva a la bulimia. De todos ellos, el 95,5% (n=43) son blogs, uno se define como fotoblog cuyos contenidos son principalmente imágenes y otro presenta características de página web (con contenidos más estáticos, sin entradas fechadas ni opción a dejar comentarios).

Pese a la naturaleza de la información, tan solo uno advierte que el material expuesto es potencialmente dañino, ninguno señala que es un contenido no recomendado para menores de 18 años, mientras que el 0,02% (n=1) sí recomienda a los menores de 16 y 14 años no entrar en la web. El 11,1% (n=5) advierte que no se hace responsable de las consecuencias que pueda producir la información expuesta mientras que el 40% (n=18) recuerda a los visitantes que si no están de acuerdo con los contenidos abandonen la página y se abstengan de realizar comentarios en contra de las ideas que emergen a lo largo de estas bitácoras.

El 31,1% (n=14) de las páginas analizadas aconseja desechar la idea de ser “una wannabe”, término al que se refieren para designar a las personas que no padecen un desorden alimenticio, pero que desean tenerlo. Solo el 22,2% reconoce

que “ana y mía” (término con el que se refieren a la anorexia y la bulimia) son una enfermedad, mientras que el 77,7% (n=35) defiende que son un estilo de vida.


En ninguna página de las seleccionadas para este estudio fue necesario registrarse para entrar. El 44,4% (n=20) dispone de un contador de visitas mientras que el 75,5% (n=34) presenta la posibilidad de hacer comentarios para lo que sí es necesario registrarse, al igual que para participar en el chat con el que cuentan el 49% (n=22) de los blogs. Respecto a la actualización de la información, el 4,4% (n=2) no señala ninguna fecha, mientras que el 48,8% (n=22) cuenta con contenidos publicados durante el último año, el 24,4% (n=11) en los últimos dos años, el 11,1% (n=5) en los últimos tres y cuatro años y el 0,02% (n=1) hace más de cinco años que no se actualiza.

En cuanto a los responsables de estos blogs el 4,44% (n=2) son hombres mientras que el 95,5% (n=43) son mujeres. Solo un sitio de los incluidos en este estudio consta de dos autores (el 0,02%, n=1). El 97,7% (n=44) tiene un solo responsable. De todos ellos, el 88,8% (n=40) se declara o comenta llevar a cabo conductas compatibles con un Trastorno de la Conducta Alimentaria. El 55,5% (n=25) publica datos sobre su biografía, el 37,7% (n=17) ofrece su correo electrónico para posibles contactos y el 4,4% (n=2) publica su número de móvil con el objetivo de crear grupos de whatsapp. En este sentido el 6,6 % (n=3) anima a los visitantes a enviar su número de teléfono con la misma finalidad.

Respecto a la edad de los autores, solo el 28,9% (n=13) la publica. De estos, la media es de 17 años. El rango de edades oscila entre 14 y 19 años, siendo la que con más frecuencia se repite (moda) de 16 años. Además, tres no concretan su edad, una asegura ser adolescente, otra la fija entre los 18 y los 25 años y la tercera se limita a decir que tiene “veintitantos”.

Accesorios (Ítems y herramientas más comunes)

Entre los ítems y herramientas más comunes en este tipo de webs los más habituales son las tablas de calorías de alimentos, que aparecen en el 46,6% de los blogs analizados (n=21). Las tablas de calorías consumidas según los distintos tipos de ejercicio físico están presentes en el 28,8% de estas webs (n=13), al igual que las calculadoras del Índice de Masa Corporal, que presenta las mismas cifras. El 15,5 % (n=7) incluye una calculadora de kilocalorías mientras que el 26,6% (n=12) ofrece una tabla de peso “ideal” (Figura 1).



Top models have/must:

1.50m = 34kg	1.65m = 42kg
1.53m = 35kg	1.68m = 43kg
1.54m = 36kg	1.70m = 44kg
1.55m = 37kg	1.73m = 45kg
1.58m = 38kg	1.75m = 46kg
1.60m = 40kg	1.78m = 47kg
1.63m = 41kg	1.80m = 48kg

Figura 1. Tabla de peso "ideal"

Fuente: <http://princsalinduraa.blogspot.com.es/>

Otra opción que ofrecen el 13,3% (n=6) de estas páginas es realizar carreras de ayuno, es decir una competición donde gana la que más peso pierde y menos calorías consume. Un 35,5% (n=18) publica un diario de ingestas y algunas ofrecen una sección de expresión creativa donde publican poesía (13,3%, n=6), música (11,1%, n=5) o vídeos (8,8%, n=4). Solo el 6,6% (n=3) ofrece links donde obtener información en busca de ayuda para la recuperación de estos trastornos mientras que el 40% (n=18) publica cartas, mandamientos (Figura 2) y credos (Figura 3) donde prometen no abandonar a "ana y mía" y se declaran a favor de este "estilo de vida" (anexo nº 2).

LOS 10 MANDAMIENTOS DE ANA
1.-Si no estas delgada, no eres atractiva.
2.-Estar delgada es mas importante que estar sana.
3.-Muere de hambre, lo que sea para parecer mas delgada.
4.-No comeras sin sentirte culpable.
5.-Contaras las calorías y limitaras tus comidas.
6.-Los designios de la bascula son los unicos importantes.
7.-Perder peso es bueno, engordar es malo.
8.-Nunca se esta lo suficientemente delgada.
9.-Ser delgada, no comer demuestra la unica fuerza de voluntad.
10.-Amaras tu bascuilla y tus huesos sobre todas las cosas.

Figura 2. Mandamientos de Ana

Fuente: <http://princesadeporcelanaanna.blogspot.com.es>



Figura 3. Ejemplo de credo

Fuente: <https://otraprincesaproanaymiamas.wordpress.com>

Thinspiration (inspiración para estar delgada), tips (trucos) y técnicas

La mayor parte de los sitios analizados presentan imágenes, trucos o técnicas que pueden ser usados como inspiración o forma de adelgazar. Solo el 6,6% (n=3) no ofrece contenidos de este tipo. El 82,2% (n=37) contiene imágenes de modelos, el 48,9% (n=22) de famosos, el 13,3% (n=6) de deportistas y bailarinas y el 57,7% (n=26) publica fotografías de personas comunes. En el intento de disuadir de la ingesta de comida “no recomendada” el 22,2% de los blogs (n=10) incluye imágenes de grandes cantidades de alimentos especialmente calóricos como la popularmente llamada “comida basura” y el 33,3% (n=15) imágenes de personas con sobrepeso y sobre todo con obesidad mórbida a las que se refieren con términos como “ballena”, “cerda” “monstruo” o “gorda de mierda” (Figura 4). Además, con el objetivo de animar a llevar a cabo las dietas y los trucos ofrecidos en estas páginas, el 46,6% (n=21) muestra fotografías del antes y el después de la pérdida de peso y el 31,1% (n=14) publica vídeos, dibujos y música que sirven también de inspiración (anexo nº 2).

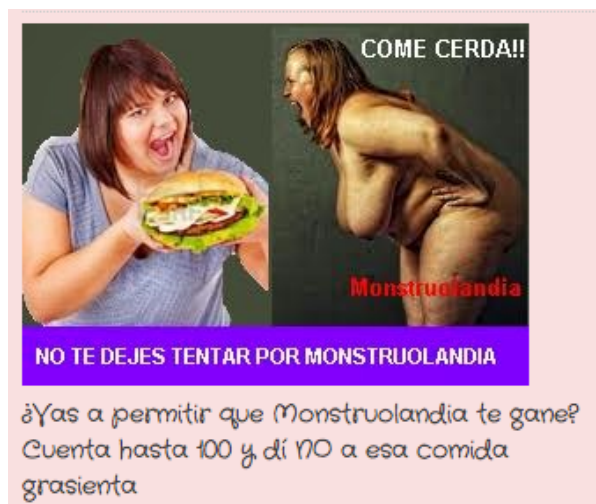


Figura 4. Imagen de comida basura y mujeres obesas

Fuente: <http://www.alcanzandolaperfeccion.com>

Prácticamente todas las webs ofrecen tips (trucos), información sobre cómo purgarse, “engañar” el hambre o acelerar el adelgazamiento (anexo nº 5). El 53,3% (n=24) lo hace en una sección exclusiva mientras que el 44,4% (n=20) los describe a lo largo del blog. El 71,1% (n=32) induce a vomitar mientras que el 28,8% (n=13) lo hace al uso de laxantes y el 26,6% (n=12) de pastillas, entre las más citadas la Sibutramina y el Orlistat. Las autolesiones, principalmente la realización de cortes en diferentes partes del cuerpo, se mencionan en un 13,3% (n=6) de estos blogs, pero no queda claro el porqué de esta conducta aunque aparece asociada a sentimientos de culpabilidad y de necesidad de liberar tensión.

El 75,5% (n=34) de estos sitios ofrecen dietas que en muchas ocasiones no superan las 500 Kcal por día. Una de las más difundidas es el plan Ana Boot Camp (ABC) donde a lo largo de 50 días las ingestas oscilan entre 100 y 500 kilocalorías al día. Además cada diez días se realiza un ayuno de 24 horas donde solo está permitido tomar agua. En este sentido prácticamente todos los blogs, el 93,3% (n=42), ofrecen consejos sobre cómo conseguir no ingerir nada o prácticamente nada (Figura 5). Asimismo, el 48,8% (n=22) publica estratagemas para ocultar la pérdida de peso, la ingesta de alimentos o para que nadie se entere de las conductas asociadas a este tipo de trastornos como por ejemplo el vómito autoinducido.



Figura 5. Recomendaciones pro anorexia

Fuente: <http://amber.sleepingwithaprincess.blogspot.com.es>

Recuperación

Son escasas las webs que ofrecen información que orientan a la recuperación de este tipo de trastornos. El 6,6% (n=3) cuenta con una sección específica mientras que solo un blog de los 45 analizados en este estudio ofrece imágenes donde se observan las consecuencias de la anorexia llevada al extremo, datos que cabía esperar teniendo en cuenta que la mayoría defienden que la anorexia y la bulimia es un estilo de vida y no una enfermedad. Sin embargo, el 24,4% (n=11) sí advierte a lo largo del texto de las consecuencias de las conductas asociadas a los Trastornos de la Conducta Alimentaria.

Temática

Entre los temas que emergen de los contenidos de este tipo de blogs y siguiendo el estudio de Norris, Boydell, Pinhas, & Katzman (2006), uno de los más frecuentes es la "transformación". Aparece en el 93,3% de las webs (n=42) es decir, defienden que los TCA convierten a una persona gorda y fea en una "princesa" delgada y bella. Esta transformación es vivida como un éxito por lo que se debe

perpetuar. El “éxito” es un tema también muy presente, aparece en un 91,1% (n=41) de los sitios analizados. Un éxito que se equipara a lograr la pérdida de peso y el alcance de la figura soñada.

Otro aspecto es el “control” que también aparece en el 95,5% (n=43) de las webs, es decir, ejercer un autocontrol con el objetivo de mejorar el cuerpo y la vida de la personas. Muy relacionado con esta temática, y también presente en el discurso de prácticamente todos los sitios analizados (97,7%, n=44), es el tema de la “perfección” que equipara delgadez y perfección y el “sacrificio”, siendo estos los aspectos más recurrentes (Figura 6).



Figura 6. Una imagen muy difundida en este tipo de blogs en la que subyace el tema “sacrificio”,

Fuente: <http://princesaanaymiiia.blogspot.com,es>

La solidaridad es otro de los temas que emerge con mucha frecuencia (un 91,1%, n=41) entendida como la búsqueda y necesidad de apoyo entre “anas y mías” frente a la incomprensión del resto de la sociedad. En este sentido destaca como para fortalecer el sentimiento de pertenencia a un grupo disponen de sus propios códigos, como por ejemplo llevar pulseras rojas (si eres ana) o violetas (mía) para identificarse. Menos presente (un 33,3%, n=15) está la idea de que los TCA son un medio para hacer frente a situaciones difíciles de la vida. Cuando aparece lo hace como respuesta a la discriminación por el sobrepeso, el bullying, el abandono o sentimientos como la tristeza o el dolor.

El “aislamiento”, es decir, el sentimiento de vivir aislado o la idea de que este “estilo de vida” conduce a estar solo, está presente en un 64,4% (n=29) de las webs. Asimismo el engaño, entendido como la necesidad de proteger sus conductas y ocultar la pérdida de peso, aparece en el 57,7% (n=26) de estos sitios. La idea de “revolución” como lucha extensible a otras esferas de la vida y canalización de las fuerzas de las personas con anorexia hacia otras áreas que requieran un cambio aparece en el 15,5% (n=7) de las webs (anexo nº 2).

8. Discusión

Gramatica (2010) asegura que las mujeres adolescentes, principales constituyentes de estas cibercomunidades, defienden la anorexia y la bulimia como una forma de vida y subrayan que es una elección. Los resultados de este trabajo coinciden con esta afirmación. Como cabía de esperar, atendiendo a los datos de prevalencia de los TCA, la mayoría de las webs que fomentan los desórdenes alimenticios están sustentadas por mujeres. La mayoría de las que revelan su edad son adolescentes y buscan apoyo, comprensión y una forma de desahogo a través de estas publicaciones, además de ayudar a otras cibernautas a lograr “la perfección”. Más del 75% de los sitios analizados consideran que el fomento de la delgadez es una forma de vida. Por esto, la información respecto a las consecuencias de este tipo de conductas y las advertencias del peligro que entrañan son escasas, al igual que la información orientada a la recuperación o las publicaciones que alertan sobre los efectos de estos trastornos. También son pocos los que publican advertencias para menores o informan del peligro que entraña esta “forma de vida”.

Rouleau & von Ranson (2011) recuerdan que en los últimos años la red ha llegado a ser un lugar donde diferentes personas comparten emociones, experiencias e información relacionada con enfermedades tanto mentales como físicas. Así, destaca como los sitios web pro-trastornos de la alimentación se han convertido en portales que conectan a individuos de todo el mundo que sufren la misma patología. Este tipo de páginas son un recurso interactivo disponible para cualquier persona que disponga de una conexión a Internet. Son sitios de acceso fácil y lenguaje comprensible, que requieren pocos o ningún requisito para entrar, ya que muchos no exigen ni tan siquiera un registro para acceder a ellos (Borzekowski et al., 2010). En este sentido, todos los sitios analizados en este estudio son de acceso libre. Casi la totalidad tiene estructura de blog y en gran parte de ellos los lectores tienen la posibilidad de dejar sus comentarios e interactuar en directo con los demás visitantes a través de chats. Esto refuerza uno de los temas que más emergen de todas las publicaciones, el sentimiento de solidaridad. Así, los participantes en este tipo de blogs han desarrollado una subcultura en la que existe una terminología (anexo nº 4) y unos códigos propios que les confieren una determinada identidad.

Prácticamente todas las páginas analizadas ponen a disposición de los visitantes numerosos accesorios y herramientas con los que poder controlar la ingesta calórica (tablas y calculadoras de calorías) y diarios de comidas. Algo más de una

décima parte organizó carreras de ayuno donde los participantes compiten por ser quien menos calorías ingiere y más peso logra perder.

Las imágenes de mujeres muy delgadas aparecen en prácticamente todos los sitios analizados. Destacan las fotografías de modelos, las más difundidas, pero también de actrices y celebridades. Sin embargo atletas o bailarinas no están muy presentes mientras que también aparecen con frecuencia imágenes de gente anónima con sobrepeso y obesidad que posteriormente ha adelgazado y se muestran como un ejemplo a seguir. Para ello se ofrecen todo tipo de trucos para engañar el hambre, desde masticar hielo o papel hasta tomar pastillas. En caso de no conseguirlo también son numerosas las entradas (posts) donde se aconseja como vomitar, además de consejos para que nadie se entere, en especial la familia.

Entre los temas más recurrentes se encuentran la búsqueda de la perfección, es decir conseguir la delgadez deseada (muchos blogs recomiendan estar en un Índice de Masa Corporal no superior a 18), el éxito, si se logran alcanzar las metas impuestas, el control, sobre todo de las ingestas, y el sacrificio, resultados que coinciden con los hallados en el análisis de este tipo de páginas realizado por Norris et al. en 2006 y Borzekowski et al. en 2010.

El estudio realizado por Wilson, Peebles, Hardy & Litt en el 2006 en el que trataron de analizar el impacto de estas webs demostró que la lectura de este tipo de informaciones hace que las personas que las leen sean más propensas a iniciar prácticas poco saludables para bajar de peso. Los resultados que obtuvieron revelan que este tipo de sitios son un peligro potencial para la salud. Teniendo en cuenta el perfil de los lectores y la información publicada en estos sitios, según los resultados obtenidos en este análisis (mujeres jóvenes, muchas adolescentes que acceden a este tipo de páginas de forma libre y gratuita donde se publican informaciones que fomentan el desarrollo de TCA), se revela necesaria la difusión de su contenido entre los profesionales de la salud y en especial entre los padres de la población femenina en edad adolescente.

En la actualidad son escasas las investigaciones que relacionan directamente el visionado de estas páginas con el impacto que provocan en sus lectores, por lo que la realización de estudios que midan de forma objetiva la relación entre la salud y el uso de Internet entre los jóvenes es una posible línea de investigación futura. También sería interesante profundizar en el análisis tanto cuantitativo como cualitativo de los contenidos de este tipo de sitios web.

9. Conclusiones

El análisis de las páginas web más visibles en Internet que fomentan los Trastornos de la Conducta Alimentaria ha demostrado que:

- El 95% de este tipo de webs son blogs de los que el 75,5% fomentan por igual conductas relacionadas con la anorexia y la bulimia y el 77,7% las defienden como un estilo de vida.
- El perfil del creador de estos sitios es una mujer, con una edad media de 17 años, que declara practicar conductas propias de un TCA.
- Las herramientas e ítems más comunes son las tablas de calorías y de peso ideal, los diarios de ingestas y las cartas, credos y mandamientos donde se declara la defensa y adherencia a la anorexia y la bulimia.
- Los contenidos que se publican como inspiración para alcanzar la delgadez son principalmente imágenes, de modelos, famosos y gente común, del antes y después de adelgazar, de personas obesas y de grandes cantidades de comida.
- La mitad de las páginas analizadas contienen una sección exclusiva de trucos y técnicas para adelgazar y esconder conductas como la purga. El 75% publica dietas que en la mayor parte de las ocasiones no superan las 500 kilocalorías al día; el 93% ofrece consejos sobre como ayunar, el 71% induce al vómito y el 29% al uso de laxantes.
- La información sobre recuperación es escasa. El 24% de los blogs se limitan a advertir de las consecuencias de practicar alguna de las conductas relacionadas con los TCA.
- Los temas más frecuentes que aparecen en más del 90% de estas webs son la transformación, el éxito, el control, la perfección, la solidaridad y el sacrificio.

Los resultados de este estudio evidencian la necesidad de difundir el contenido de este tipo de páginas entre profesionales para valorar la necesidad de realizar actividades preventivas y como complemento en el abordaje psicoterapéutico de personas con este tipo de trastornos. Y también entre las familias, especialmente los

padres de chicas adolescentes, para que estén alerta ante la visita a este tipo de sitios y sus posibles consecuencias.

10. Limitaciones y consideraciones éticas

La naturaleza de las fuentes de información de este estudio (blogs) supone una limitación en la replicación metodológica de este tipo de análisis. La aparición de nuevas webs, la clausura de sitios antiguos y el cambio constante en el posicionamiento de las páginas hace que la muestra sea cambiante en cortos periodos de tiempo.

Por otro lado, debido al diseño del estudio y teniendo en cuenta que este análisis ha sido realizado por un solo investigador, con el objetivo de reducir la subjetividad en la elección de la muestra y en la codificación de las variables a analizar, se han seguido los descriptores y las variables propuestas en el estudio *e-Ana and e-Mia: A content analysis of pro-eating disorder web sites* de Borzekowski et al. (2010) y en *Ana and the Internet: A review of pro-anorexia websites* realizado por Norris et al. (2006).

Por último, señalar que la información analizada a lo largo de este trabajo es de dominio público por lo que no ha sido necesaria la petición de permisos para su análisis ni para su difusión.

11. Referencias bibliográficas

- Alba, J. G., Canales, I. S., Casas, E. E., & Asencio, E. N. (2012). Imagen corporal y riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en población universitaria española: diferencias de género. *Revista de orientación educacional*, (50), 31-46.
- Albor, L. (1 de enero de 2014). Tras los pasos de Ana y Mía: las webs que fomentan la anorexia son legales en España. *El diario.es*. Recuperado de http://www.eldiario.es/hojaderouter/internet/paginas-ana-mia-anorexia-bulimia-leyes-espana_0_298170489
- Abril, G. (5 de abril de 2009). Ana y Mía, princesas de Internet. *El País*. Recuperado de http://elpais.com/diario/2009/04/05/eps/1238912814_850215.html
- American Psychiatric Association. (2013). *Feeding and eating disorders. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5 (5th ed)*. Washington, DC, EEUU: Autor.
- Blanco, E. L., Carrera, M., Bermúdez, C., & Seijas, R. (2012). Influencia de las páginas pro-anorexia y pro-bulimia en un grupo de pacientes con Trastornos de la Conducta Alimentaria. *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, 16, 1775-1793.
- Boluda Sansón, A., & Pérez Isern, L. (2014). *Proyecto de guía clínica: Prevención del Trastorno por Atracón*. Recuperado de <http://eugdSPACE.eug.es/xmlui/bitstream/handle/123456789/29/Proyecto%20de%20gu%C3%ADa%20cl%C3%ADnica%20Prevenci%C3%B3n%20del%20Trastorno%20por%20Atrac%C3%B3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Borzekowski, D. L., Schenk, S., Wilson, J. L., & Peebles, R. (2010). e-Ana and e-Mia: A content analysis of pro-eating disorder web sites. *American journal of public health*, 100(8), 1526.

- Campos Rodríguez, J. M. (2007). Anorexia, bulimia e Internet. aproximación al fenómeno pro-ana y mía desde la teoría subcultural. *Frenia. Revista de Historia de la Psiquiatría*, 7(1), 127-144.
- Contreras Espinosa, R. S. & González Romo, Z. F. (2010). Estudio y análisis de los Trastornos del Comportamiento a través de las revistas científicas. Revisión bibliográfica de 2004 a 2008. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 13(1).
- Day, K., & Keys, T. (2008). Starving in cyberspace: a discourse analysis of pro-eating-disorder websites. *Journal of Gender Studies*, 17(1), 1-15.
- Iqua & Acab (2010). *Las páginas "pro Ana" y "pro Mía" inundan la red*. Recuperado de http://www.fima.org/fitxer/28/resumen_informe_anorexia_y_bulimia_en_internet.pdf
- Ladines Flores, A. D., & Marín Calle, J. A. (2012). *Perfil del adolescente con trastornos de conducta alimentaria: Anorexia nerviosa y bulimia*. Universidad de Cuenca (Ecuador). Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2283/1/tps782.pdf>
- Norris, M. L., Boydell, K. M., Pinhas, L., & Katzman, D. K. (2006). Ana and the Internet: A review of pro-anorexia websites. *International Journal of Eating Disorders*, 39(6), 443-447.
- Ortiz Moncada, R. (2011). *Epidemiología de los trastornos del comportamiento alimentario TCA*. Recuperado de <http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/16592/3/Epidemiologia%20TCA%20Trastornos%20del%20comportamientoalimentario%202011.pdf>
- Pamies-Aubalat, L., Marcos, Y. Q., & Castaño, M. B. (2011). Conductas alimentarias de riesgo en una muestra de 2.142 adolescentes. *Medicina clínica*, 136(4), 139-143.

- Peláez Fernández, M. A., Raich Escursell, R. M., & Labrador Encinas, F. J. (2010). Trastornos de la conducta alimentaria en España: Revisión de estudios epidemiológicos. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 1(1), 62-75.
- Portela de Santana, M. L., da Costa Ribeiro Junior, H., Mora Giral, M., & Raich, R. (2012). La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia: una revisión. *Nutrición hospitalaria*, 27(2), 391-401.
- Rouleau, C. R., & von Ranson, K. M. (2011). Potential risks of pro-eating disorder websites. *Clinical psychology review*, 31(4), 525-531.
- Ruiz-Lázaro, P. M. (2010). *Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria, Bulimia y Anorexia* (3th ed.). Zaragoza: Grupo Zarima-Prevención de la Unidad Mixta de Investigación del Hospital Clínico Universitario de Zaragoza, Consejo Nacional de la Juventud de Aragón, Gobierno de Aragón.
- Villena Iniesta, J. (2014). *Prevalencia de los Trastornos de la Conducta Alimentaria en adolescentes de Castilla-La Mancha*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia. Recuperado de <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/35176/Tesis%20Jesús%20Villena%20Iniesta%20BASE%20DE%20DATOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Wilson, J. L., Peebles, R., Hardy, K. K., & Litt, I. F. (2006). Surfing for thinness: A pilot study of pro-eating disorder web site usage in adolescents with eating disorders. *Pediatrics*, 118(6), e1635-e1643.

12. Anexos

Anexo 1. Tabla de resultados

Características generales de la web	Diseño, asuntos e información general de la web	Finalidad	Ambos	34	75,5%
			Proana	08	01,7%
			Promia	00	0%
		Tipo de sitio	blog	43	95,5%
			fotoblog	01	0,02%
			Web	01	0,02%
		Advetencias y renunciaciones	No responsabilidad	05	11,1%
			Material dañino	01	0,02%
			Si en contra, abandona	18	40,0%
			No menores de 18	00	0%
			No menores de 16	01	0,02%
			No menores de 14	01	0,02%
		Contador de visitas		20	44,4%
		En contra de ser wannabe		14	31,1%
		Estilo de vida		35	77,7%
		Enfermedad		10	22,2%
		Encales a otras web pro ana		13	28,9%
		Chat		22	49,0%
		Nec. de registro para entrar		00	0%
		Posibilidad de comentar (necesario estar registrado)		34	75,5%
		Información actualizada	hace menos de 1 año	22	48,8%
			hace menos de 2 años	11	24,4%
			hace menos de 3 años	05	11,1%
			hace menos de 4 años	05	11,1%
			hace más de 5 años	01	02,2%
			Sin datos	02	04,4%
		Información del webmaster	Con Tca	40	88,8%
			Un responsable	44	97,7%
			Más de uno	01	02,2%
			Información de su biografía	25	55,5%
			Femenino	43	95,5%
			Másculino	02	04,4%
			Edad	13	28,9%
Mail	17		37,7%		
Teléfono	02		04,4%		



Accesorios de la web	Ítems y herramientas más comunes	Ninguno	02	04,4%	
		Tabla de calorías comida	21	46,6%	
		Tabla calorías ejercicio	13	28,8%	
		Tabla peso ideal	12	26,6%	
		Calculadora de kcal	07	15,5%	
		Calculadora de IMC	13	28,8%	
		Carreras de ayuno	06	13,3%	
		Diario de ingestas	16	35,5%	
		Links pro recuperación	03	06,6%	
		Carta credos mandamientos	18	40,0%	
		Secciones de expresión creativa	Poesía	06	13,3%
			Ilustraciones	08	17,7%
			Música	05	11,1%
Videos	04		08,8%		
Thinspiration Tips (trucos) y técnicas	Contenido que puede ser usado por los visitantes como inspiración o motivación o fomentar TCA	Ninguno	03	06,6%	
		Imágenes de modelos	37	82,2%	
		Imágenes de famosos	22	48,9%	
		Imágenes de gente común	26	57,7%	
		Imágenes de deportistas/bailarinas	06	13,3%	
		Imágenes de obesos	15	33,3%	
		Imágenes de comida	10	22,2%	
		Imágenes del antes y después	21	46,6%	
		Otros (videos, dibujos, música)	14	31,1%	
		Sección de trucos exclusiva	24	53,3%	
		Trucos a lo largo del blog	20	44,4%	
		Autolesiones	06	13,3%	
		Dietas	34	75,5%	
		Consejos sobre ayuno	42	93,3%	
		Alimentos bajo en Kcal	29	64,4%	
		Laxantes	13	28,8%	
		Pastillas para adelgazar	12	26,6%	
		Como ocultar la delgadez o conductas pro TCA	22	48,8%	
		Inducción al vómito	32	71,1%	
Información orientada a la recuperación	03	6,6%			
Recuperación	Inf. sobre tto. Recuperación y consecuencias	Sección específica	01	2,2%	
		Imágenes de las consecuencias de los TCA	01	2,2%	
		Consecuencias/ advertencias de los desórdenes alimenticios	11	24,4%	
		Transformación	42	93,3%	
Temática	Temas más frecuentes	Éxitos	41	91,1%	
		Control	43	95,5%	
		Perfección	44	97,7%	
		Solidaridad	41	91,1%	
		Aislamiento	29	64,4%	
		Revolución/lucha	07	15,5%	
		Sacrificio	44	97,7%	
		Engaño	26	57,7%	
		Respuesta de afrontamiento	15	33,3%	

Anexo 2. Representación gráfica de los principales resultados

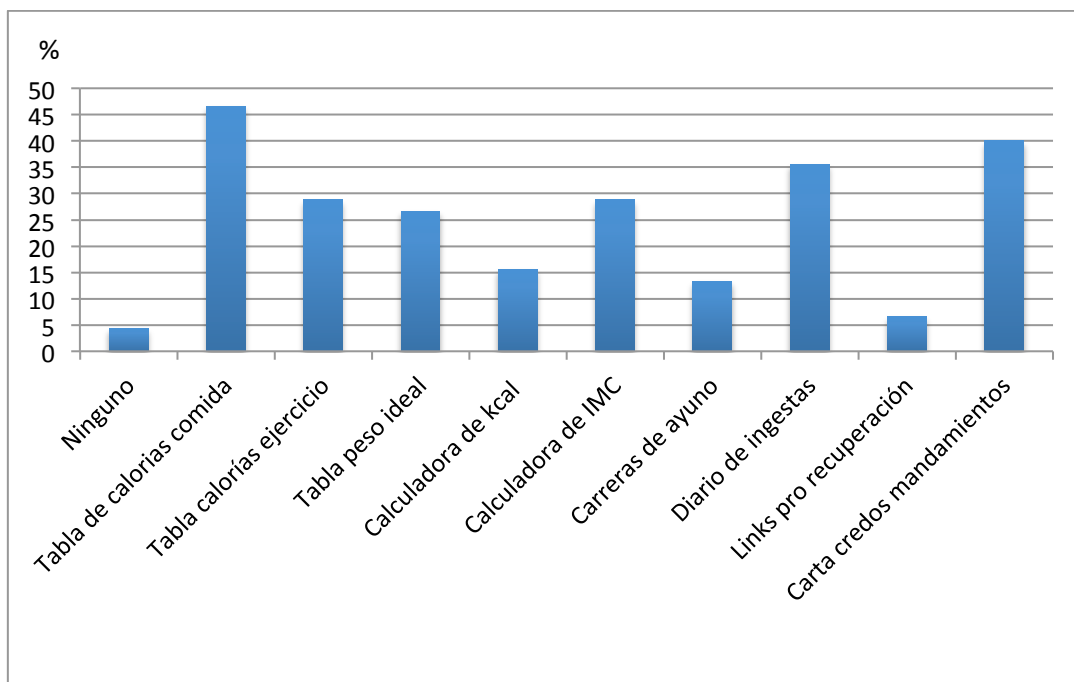


Gráfico 1. Webs con accesorios y herramientas relacionados con TCA

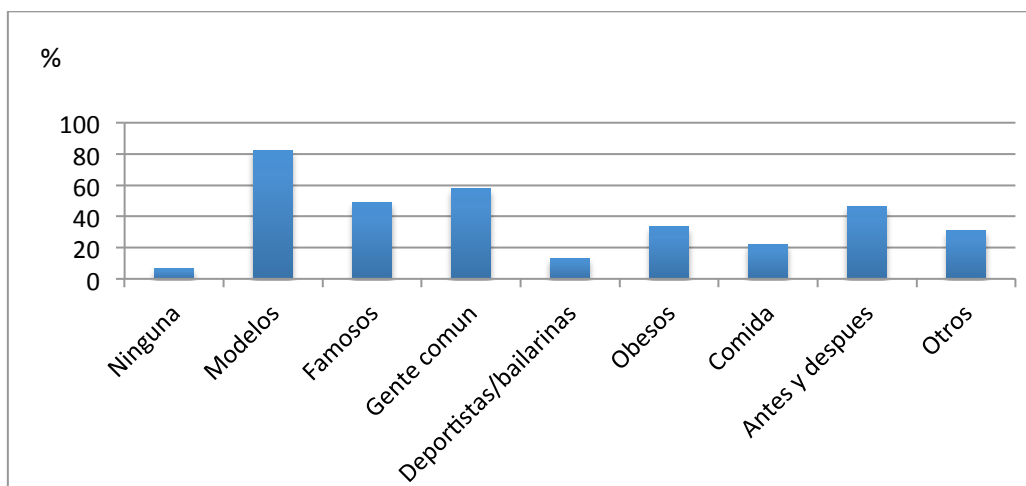


Gráfico 2. Webs con imágenes y fotografías más habituales

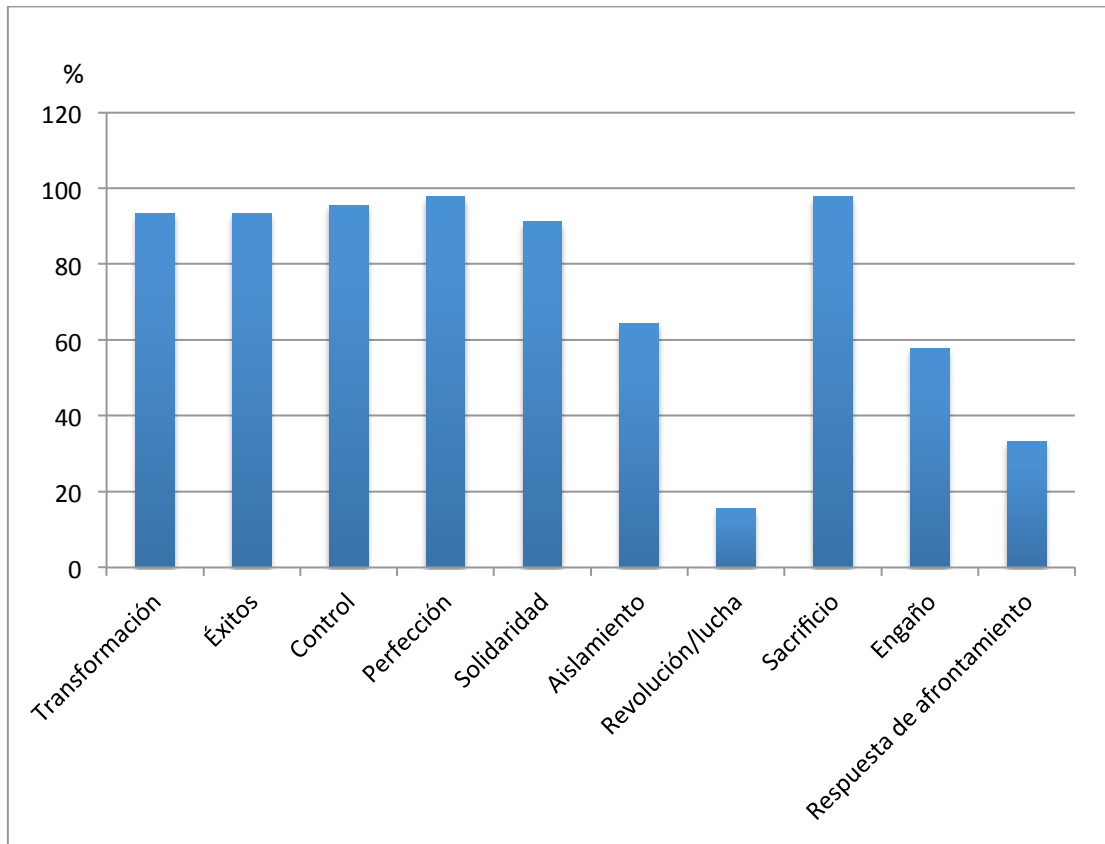


Gráfico 3. Temas más comunes

Anexo 3. Listado de webs analizadas según orden alfabético

1. <http://alcanzandolaperfeccion.com>
2. <http://amigasanaymia.blogspot.com.es>
3. <http://anaymiaforeverandever.blogspot.com.es>
4. <http://anaymiamybbf.blogspot.com.es>
5. <http://anaymianuestrasamigas.blogspot.com.es/>
6. <http://anaymiaporsiempre3.webnode.es>
7. <http://anaymianuestrasamigas.blogspot.com.es/>
8. <http://anaymiaprincessdecristal.blogspot.com.es/>
9. <http://ballerinathinn.blogspot.com.es>
10. <http://comomequierover.blogspot.com.es>
11. <http://comoserunaverdaderaana.blogspot.com.es>
12. <http://darknessprincessproana.blogspot.com.es>
13. <http://delgadasybellasiempre.blogspot.com.es>
14. <http://diariodehambre.blogspot.com.es>
15. <http://empezando-a-ser-ana.blogspot.com.es>
16. <http://estamosenlatierraparaserperfectas.blogspot.com.es>
17. <http://foodmakesmecry.es.tl>
18. <http://justalittlebitsofskinnier.blogspot.com>
19. <http://littlemotherfuckingprincess.blogspot.com.es>
20. <http://loveproanaymia2013.blogspot.com.es>
21. <http://lovesthin.tumblr.com/>
22. <https://lovesthin.wordpress.com>
23. <http://luzyanocomas.blogspot.com.es>
24. <http://miamigasellamaana.blogspot.com.es>
25. <http://noeatbyme.blogspot.com.es/>
26. <https://otraprincesaproanaymiamas.wordpress.com>
27. <http://paradiseandsmiles.blogspot.com.es>
28. <http://perfecctaprincess.blogspot.com.es>
29. <http://princesadeporcelanaanna.blogspot.com.es>
30. <http://princesasenlaciudad.blogspot.com.es>
31. <http://princesax100preana.blogspot.com.es>
32. <http://princesitasana.blogspot.com.es>
33. <http://princesnikky.blogspot.com.es>
34. <http://principito-ana-mia.blogspot.com.es>



35. <http://princsalinduraa.blogspot.com.es>
36. <http://prinzessinlorelaiwannabeana.blogspot.com.es>
37. <http://pro-anaymia.blogspot.com.es>
38. <http://proanaymiajuntas.blogspot.com.es>
39. <http://serdelgadaquiero.blogspot.com.es>
40. <http://serprincesasproanaypromia.blogspot.com.es>
41. <http://theawkwardgirlvshunger1706.blogspot.com.es/>
42. <http://thelittleprincesswannabeandre.blogspot.com.es>
43. <http://thinnylicious.blogspot.com.es/>
44. <http://thinspoeverywhere.blogspot.com.es>
45. <http://sinfoniasdeunaprincessa.blogspot.com.es>



Anexo 4. Terminología utilizada en las webs pro anorexia y pro bulimia

Fuente: <http://princesasmoderadas.blogspot.com.es>

Ana: nombre que se le da a la anorexia. persona que tiene ANorexiA.

Anorexia: El término anorexia proviene del griego a-/an- (negación) + orégo (tender, apetecer). Es un síntoma frecuente en multitud de enfermedades y situaciones fisiológicas consistente en la disminución del apetito, el individuo se percibe gordo, lo que puede conducir a una disminución de la ingesta de alimentos.

Mia: nombre que se le da a la bulimia. persona que padece de buliMIA

Bulimia: Trastorno psicológico caracterizado por la ingesta de grandes cantidades de alimento, seguido de vómitos autoinducidos o abuso de laxantes (purgas) para evitar ganar peso

Ana Wannabe: Persona que no tiene Anorexia pero desea tenerla.

Mia Wannabe: Persona que no tiene Bulimia pero desea tenerla.

Buliminorexica: Que alterna periodos de Anorexia y Bulimia.

Mia restrictiva: persona con todas las características de la bulimia pero que también ayuna y restringe comida.

Ana Purgativa: Anorexica que vomita en caso de excederse o de ser obligada a comer.

IMC: Índice de Masa Corporal.

BMI: igual que el IMC, pero las siglas están en inglés.

Pro-ana/Pro-mia: los prefijos PRO significan "a favor de" por lo tanto los términos pro- ana y pro-mia significan "a favor de la anorexia y a favor de la bulimia" estas personas principalmente ven a la anorexia y bulimia como un estilo de vida y no como una enfermedad.

ED: eating disorder (desorden alimenticio) también llamado DA en español.

Binge o atracón: cuando te excedes en lo que comes. Purgarse: Vomitar.

Self-injury: automutilación. las ana y mia suelen lastimarse usando este método.

Thinspiration: toda imagen de alguien que nos inspire a ser delgadas como la persona de la imagen. thin- delgado, inspiration- inspiración.

Tips: trucos, ideas, sugerencias para lograr las metas que tenemos.

Calorías Negativas: alimentos que gastan un 10% en su digestión. es decir, no importa cuánto consumas de ellas, las calorías que consumes se queman solas. se encuentran principalmente en verduras.

Ortorexia: obsesión enfermiza por los alimentos sanos.

Vegano (o vegetariano) : no consume alimentos de origen animal (carne, aves, pescados..), en algunos casos tampoco consume lácteos o huevos.

Bipolaridad: enfermedad del estado de ánimo que fluctúa entre dos fases, una de gran felicidad y otra de profunda depresión.

Fase Maníaca: se caracteriza por el excesivo buen humor, la hiperactividad, menor necesidad de dormir, etc...

Fase depresiva: llanto, indiferencia, depresión, pensamientos de suicidio, cambios de alimentación, etc...

Trastorno Obsesivo Compulsivo: Trastorno de ansiedad que se caracteriza por obsesiones (impulsos o imágenes no deseados) y compulsiones (rituales repetitivos para aliviar la ansiedad)

Ataque de pánico: Repetidos periodos de miedo e intranquilidad que se producen sin causa acompañados de un pulso cardíaco acelerado.

Vigorexia: obsesión por hacer ejercicio.



Anexo 5. Ejemplo de consejos y trucos

Fuente: <https://otraprincesaproanaymiamas.wordpress.com>

Lo Básico Para Ana:

1. Siempre carga agua contigo: el ser humano puede pasar mucho tiempo sin comer pero no más de una semana sin tomar agua porque se deshidrata, además, esto ayudará a mantenerte llena y ya no vas a necesitar comer, así que LLENATE DE AGUA!
2. Si vas a comer, toma un vaso de agua antes de hacerlo, luego toma un sorbo de agua entre cada bocado de comida, así te llenarás más rápido!
3. TOMA AGUA TODO EL DÍA, no te separes de tu botella de agua, llevala siempre contigo como si fuera tu piel.
4. Si tienes ansiedad puedes masticar hielo o chicles sin azúcar, fumar también ayuda a calmar la ansiedad pero esto es a decisión de cada quien.
5. Beber vinagre de manzana antes de comer, el vinagre ayuda a disminuir el apetito, además acelera el metabolismo y eso hará que bajes de peso más rápido.
6. Come mirándote al espejo, de preferencia desnudo o con muy poca ropa. En caso no puedas hacerlo lleva una foto contigo en el que se haga notar la grasa de tu cuerpo, así recordarás como te ves y no querrás aumentar eso!
7. Si tienes ganas de comer puedes lavarte los dientes, no vas a querer comer con el sabor de menta ahí así que hazlo lo más que puedas además tendrás unos dientes muy bonitos! jaja
8. Desayuna, esto hace que tu metabolismo empiece a funcionar y a quemar calorías, ya si deseas no comas en todo el resto del día, pero el desayuno es importante, a si sea una papaya picada, desayuna.
9. Si vas a salir, no llesves dinero más que lo justo y necesario, así si se te antoja algo no tendrás dinero para comprarlo.
10. Puedes usar una liga (banda elástica) en la mano y cada que quieras comer tira de ella, así sabrás que la comida equivale al dolor.
11. No comas a partir de las 6 de la tarde, tu cuerpo lo absorbe como grasa debido a que tu metabolismo ya esta pesado y lento.
12. Consume Té, de preferencia el Verde, ayuda a distraer el hambre, hay un Té Verde con piña, ese es diurético y es muy bueno.
13. Si consumes Cola de Caballo bajarás de peso mucho más rápido!!, es muy buena para bajar de peso y hace que no te estanques.



14. Si tienes antojos distraete, pues si se te antoja una galleta y piensas en satisfacer tu antojo lo único que vas a ganar es que pasados 2 segundos quieras otra, y luego otra, y te darás un atracón, así que mejor distraete, mirate al espejo, o mira alguna Thinspo que tengas, así evitarás los atracones.
15. Usa un cinturón que te quede algo apretado, no mucho, pero lo suficiente, esto hará que te salga más cintura, además ayuda a disminuir el hambre ya que esta apretando el estomago, que el cinturón no sea de elástico.
16. Meteté a blogs o chats Pro-Ana y Pro-Mía para matar el tiempo y no pensar en comer, crea tu propio blog, distraete y no pienses en comer!
17. Si te gusta demasiado la comida, tienes un antojo insuperable pues comelo pero hechale jabón o algo no tóxico, así lo vas a devolver al segundo de metertelo en la boca y la próxima vez que lo veas o huelas solo te dará asco.
18. Usa ropa suelta cuando vayas a salir o cuando estés con tu familia, para que así nadie sepa tu secreto, pero cuando estés sola usa ropa apretada, para recordar lo mal que te ves.
19. Si vas a almorzar en familia, pintate las uñas y dí que no puedes comer hasta que se sequen, así ganas tiempo.
20. Siempre empieza comiendo las ensaladas luego las proteínas y descarta las grasas o carbohidratos.
21. El café ayuda a quitarte el apetito, además te vas a sentir con muchas más energías!
22. Recorta figuras fotos de modelos, las que salen en las revistas o imprime las tuyas! que se vuelva tu pasatiempo y lo podrás usar de thispo!
23. Empieza a escribir un blog! en el pon todo lo que comes, así te dará vergüenza a la hora de publicarlo, también ayuda a mantenerte distraída!
24. NO COMAS NADA SIN SABER CUANTAS CALORÍAS TIENE!
25. Ponte metas y cumplelas! Esto te va a motivar mucho!, que sean metas posibles, no exageres, cada vez que llegues a una de ellas te vas a sentir orgullosa de ti misma y te motivará a seguir.
26. Si vas a la escuela a la hora del refrigerio di que comiste en tu casa, y en tu casa dí que lo hiciste en la escuela.



Lo Básico Para Mía:

1. Toma un vaso de agua antes de empezar a comer, sigue tomando agua durante toda la comida, cada mordisco toma un buen trago de agua, esto te ayudará a que el vomito salga más rápido y fácilmente.
2. Mastica todo lo que puedas, cuanto más mastiques se te hará más fácil el purgarte.
3. No te purgues más de una vez al día.
4. Si vas a vomitar puedes abrir la regadera o poner música fuerte, así evitarás que te escuchen.
5. Procura no salir con las mangas o el pelo recogido, levantarás sospechas.
6. NUUUNCA ABRAS LA DUCHA Y NO TE BAÑES -- , eso es prácticamente ir y contarles a tus padres lo que has hecho.
7. Si por alguna razón no puedes entrar al baño porque, ya se están dando cuenta y es demasiado obvio, porque esta ocupado, etc, pues lleva a tu cuarto (preferiblemente antes de comer) un balde o una tina, vomita en el y en la madrugada o cuando nadie vea desaste de la evidencia.
8. El olor a vomito es muy fuerte, procura echarte colonia y enjuague bucal (no te laves los dientes, porque la pasta de dientes dañará los dañará mucho ya que estos están sensibles por los jugos gástricos).
9. Para vomitar debes usar 2 dedos (el anular y el dedo medio), no te los tienes que meter hasta el fondo, solo intenta tocar la parte de atrás de tu lengua y empieza a jugar como a hacer círculos, ten paciencia, no suele salir a la primera, no desesperes que Mía no es maña sino practica.
10. Si quieres vomitar y te da asco usar tus dedos, puedes usar la parte de atrás de tu cepillo de dientes.
11. Si salen sonidos como tos o un eructo, no te asustes, son arcadas y es normal.
12. Si te estas preguntando como ser silenciosa, pues la verdad eso no lo vas a poder encontrar, porque como dije anteriormente Mía es practica, con forme más lo hagas más silenciosa te volverás, eso si, toma mucha agua antes de vomitar, esto si ayuda ;).
13. No vomites arrodillada en el piso o sentada, la mejor forma de hacerlo es parada frente al escusado agachada, formando un angulo de 90 grados, de esta manera harás presión en tu estomago y la comida saldrá más fácilmente.
14. También puedes vomitar en bolsas si no puedes ir al baño, es menos sospechoso.



15. No abuses de los laxantes!, estos ayudan a sacarte la comida que no puedes vomitar, si, pero si abusas de eso tus intestinos se vuelven perezosos y dejan de funcionar, no abuses de ellos.
16. Siempre limpia minuciosamente el área donde te has purgado, si tus padres encuentran salpicaduras de vomito por ahí no tendrás una explicación lógica que darles.
17. Intenta siempre hacerlo con ropa que no tenga mucha importancia para ti porque te puedes salpicar.
18. Si vas a usar los dedos, no mantengas muy largas tus uñas que después de un atracón por la desesperación te puedes hacer daño a la garganta y no sería bonito. También debes procurar quitarte anillos y joyas antes de purgarte.
19. Si has consumido mucho líquido y has masticado bien la comida, puedes purgarte en el lavabo o en la ducha, esto levanta menos sospechas que hacerlo en el wc.
20. Intenta esperar un poco luego de pararte de la mesa antes de entrar al baño, si ven que lo haces todos los días después de comer te empezarán a hacer preguntas.
21. Si empiezas a vomitar sangre HEY PARA! es momento de hacer una pausa y dejar que tu organismo se recupere!, vomitar sangre es MUY peligroso, deja de hacerlo por lo menos 11 días, tu organismo debe sanar antes que suceda algo peor!
22. Si no sabes cuando ya terminaste de vomitar, pues lleva contigo una botella de agua y cuando sientas que ya no sale nada toma agua, espera un rato y vomita, cuando el agua salga pura tu estomago estará limpio y como nuevo!



Anexo 6. Proposición no de ley para la regulación de webs pro TCA
Fuente: Boletín Oficial de las Cortes Generales. Número 368.

BOLETÍN OFICIAL DE LAS CORTES GENERALES
CONGRESO DE LOS DIPUTADOS

Serie D Núm. 638

30 de marzo de 2015

Pág. 12

en lugar de hacerlo mediante los votos, a la vez que denunciaban el chantaje de estos violentos de que no habría paz social mientras no expulsaran a los bolivarianos del poder.

En tal sentido, una actitud beligerante y sesgada del Gobierno español y algunos medios de comunicación —que contrasta con el silencio y legitimidad para con otros países donde sí rigen dictaduras y hay graves violaciones de los derechos humanos— no favorece a la urgente pacificación del país venezolano y solo añaden más tensión al clima de desestabilización propiciado en Venezuela mediante el constante cuestionamiento de la actuación de un Gobierno elegido democráticamente en las urnas por el pueblo venezolano.

Por lo expuesto, se presenta la siguiente

Proposición no de Ley

«1. El Congreso de los Diputados expresa su rechazo a las acciones violentas generadas por sectores de la oposición venezolana durante los años de 2013 y 2014, con el objetivo de subvertir el orden constitucional de la República Bolivariana de Venezuela y el funcionamiento de sus instituciones democráticas, así como manifiesta su solidaridad con las víctimas y sus familiares.

2. El Congreso de los Diputados insta al Gobierno a no contribuir a la desestabilización del país ni alentar las acciones golpistas en la República Bolivariana de Venezuela, respetando su soberanía, favoreciendo la solución dialogada de las diferencias, la paz y el respeto al orden constitucional vigente y a sus instituciones democráticas, así como promoviendo el respeto a los Derechos Humanos.

3. El Congreso de los Diputados saluda las iniciativas de diálogo y paz promovidas por UNASUR con el objetivo de mantener la región como una zona de paz en la que se preserven los DDHH y se defienda la democracia.»

Palacio del Congreso de los Diputados, 12 de marzo de 2015.—**Joan Tardà i Coma, Rosana Pérez Fernández y Jon Iñarritu García**, Diputados.—**Gaspar Llamazares Trigo**, Portavoz del Grupo Parlamentario de IU, ICV-EUIA, CHA: La Izquierda Plural.—**Xabier Mikel Errekondo Saltsamendi**, Portavoz del Grupo Parlamentario Mixto.

Comisión de Justicia

161/003549

A la Mesa del Congreso de los Diputados

El Grupo Parlamentario Popular en el Congreso de los Diputados, al amparo de lo establecido en el artículo 193 y siguientes del vigente Reglamento del Congreso de los Diputados, presenta la siguiente Proposición no de Ley para combatir la difusión de sitios web que fomentan trastornos de la conducta alimentaria entre los jóvenes, para su debate en la Comisión de Justicia.

Exposición de motivos

La anorexia y la bulimia son consideradas dos enfermedades especialmente graves y en pleno proceso de expansión entre niños y adolescentes. Según todos los estudios internacionales, y especialmente los de la Asociación Nacional de la Anorexia Nerviosa de Estados Unidos, en los últimos años la edad de inicio en los enfermos ha disminuido alarmantemente; y en la actualidad es frecuente a partir de los doce años de edad. En España, según la directora de prevención y promoción de la salud de la Asociación contra la Anorexia y la Bulimia (ACAB), el 6 % de las chicas jóvenes y adolescentes de doce a veinticuatro años sufren un trastorno de la conducta alimentaria; y el 11 % está en alto riesgo de sufrirlo.

En los países desarrollados, una de cada 200 niñas de entre doce y catorce años padece anorexia y/o bulimia. Por desgracia al menos el 10 % de estos enfermos muere como consecuencia de la enfermedad; y un porcentaje muy elevado no llega a curarse del todo y termina sufriendo recaídas a lo largo de su vida.

Aunque las causas que provocan este tipo de enfermedades no están del todo claras, la comunidad médica sí comparte la idea de que los factores que la desatan, promueven y refuerzan son ambientales y del entorno: la presión social, los medios de comunicación, la moda, los nuevos cánones de belleza, el éxito, etc.



BOLETÍN OFICIAL DE LAS CORTES GENERALES CONGRESO DE LOS DIPUTADOS

Serie D Núm. 638

30 de marzo de 2015

Pág. 13

Y es precisamente en este entorno donde surgen en Internet las páginas pro-anorexia (pro-ANA) y pro-bulimia (pro-MIA), en las que se hace apología de estas enfermedades y se defienden como un «estilo de vida». Son cientos de páginas web frecuentadas, y en muchas ocasiones también creadas, por menores de edad, lanzando sus mensajes e instaurando una especie de nuevo credo en el que «ANA» y «MIA» se convierten en los modelos a seguir.

Entre sus contenidos más duros figuran las técnicas autoagresivas a las que denominan «Pro-Si», con las que «enseñan» a los usuarios a infringirse diversos grados de dolor con el objetivo de «quemar calorías» y «reforzar el autocontrol». Asimismo, cuentan con una sección donde se intercambian nombres de medicamentos, diuréticos, adelgazantes... Se fomenta además el empleo de cocaína para disminuir y controlar el apetito, así como las anfetaminas, el tabaco, el alcohol o el éxtasis.

Según un informe elaborado por la Agencia de Calidad de Internet (IQUA) y la Asociación contra la Bulimia y la Anorexia (ACAB), Internet se ha convertido en un espacio de creciente promoción de contenidos que hacen apología de la anorexia y la bulimia. Desde el año 2006, el crecimiento de sitios web fue de un 470 %, un índice que supera incluso el de Facebook (450 %). Actualmente, en un buscador de Internet como Google, aparecen alrededor de 500.000 páginas pro-anorexia y pro-bulimia en menos de un segundo; y el 75 % de personas que consultan estos contenidos de la red son menores de edad.

Este fenómeno preocupa a médicos y psicólogos; pero que la batalla es cada vez más difícil: a los sitios «pro-ana» (pro-anorexia) y «pro-mia» (pro-bulimia) se sumaron, en primer lugar, los blogs y fotologs que «militan» en la misma dirección y promueven entre las adolescentes enfermedades que pueden llevarlas a la muerte. Luego, llegó el momento de las redes sociales, donde la propagación viral de este tipo de contenidos es alarmante.

La principal dificultad es la inexistencia de un marco regulatorio claro al respecto y la falta de compromiso de los proveedores que les dan cabida. Por lo tanto, urge tomar medidas para frenar esta información tan nociva y hacer que las grandes plataformas que alojan estas páginas web y las redes sociales se impliquen en la retirada inmediata de estos contenidos. Además, hay que trabajar para que al buscar las palabras anorexia y bulimia en Internet no salgan primero las que hacen apología de estas enfermedades, sino las que ayudan a abordar esta cuestión desde un punto de vista médico y serio.

En algunos países sí existe regulación. En Francia, desde 2008, los responsables de estas páginas pueden llegar a enfrentarse a tres años de cárcel y una multa de hasta 30.000 euros. Asimismo, en Italia se acaba de abrir el debate con la presentación de un Proyecto de Ley que prevé hasta dos años de cárcel y multas de entre 10.000 y 100.000 euros para quien instigue a la anorexia o la bulimia.

El Ministerio de Justicia acogió desde el mes de septiembre reuniones del grupo de trabajo constituido el pasado mes de junio por Red.es para elaborar las bases legislativas que regulen la protección a los menores en Internet. El equipo de expertos se centrará en el desarrollo de un marco normativo que contemple aspectos como el derecho de acceso a Internet y los peligros a los que se enfrentan los menores en este ámbito.

En los próximos meses, el grupo abordará el «ciberacoso», «sexting», «grooming» o la suplantación de identidad. Y también se buscarán formas para regular el acceso de los menores a contenidos inadecuados o a comunidades peligrosas, por lo que creemos que sería positivo que incorporasen también a dichos trabajos este creciente problema y soluciones al mismo.

Por todo lo expuesto el Grupo Parlamentario Popular presenta la siguiente

Proposición no de Ley

«El Congreso de los Diputados insta al Gobierno a profundizar en el estudio de la protección de los menores en Internet frente a la difusión de sitios web que fomenten trastornos de la conducta alimentaria de los jóvenes, entre los riesgos que ya está abordando el grupo de trabajo que integra el Ministerio de Justicia.»

Palacio del Congreso de los Diputados, 12 de marzo de 2015.—**Rafael Antonio Hernando Fraile**, Portavoz del Grupo Parlamentario Popular.