

ANEXOS

ANEXO I: ANÁLISIS DE BLOGS PRO-ANOREXIA Y BULIMIA.

El crecimiento de internet ha favorecido la creación de lugares de reunión para gente con gustos en común. Sin embargo, en muchas ocasiones estos gustos no son precisamente favorables, como el caso que vamos a tratar ahora. Y es que existen miles de blogs creados por chicas generalmente en edad adolescente cuyo fin es, por increíble que parezca, congrega a otras chicas que padecen o “quieren padecer” anorexia o bulimia, para así encajar en los cánones establecidos por la sociedad. Esta cuestión la desarrollaremos a lo largo de este apartado.

Para profundizar en esto, nos apoyaremos en el texto de Bermejo et al. (2011) quienes afirman que, en 2004, comienza a “ponerse de moda” estos blogs, que se refieren a estos TCA como “Ana y Mía” (Ana, de ANorexiA; Mía, de BuliMIA). Incluso tras conseguir el cierre de muchas de estas páginas, no se ha conseguido que se extingan, sino todo lo contrario: existen muchísimas páginas cuya finalidad es poner en contacto a estas personas.

Las chicas que frecuentan estos blogs reúnen una serie de características comunes. Se identifican.

Para empezar, según sean más pro anorexia (ayuno continuado o ingesta de alimentos MUY poco calóricos y 1-2 veces al día) o bulimia (muy potentes atracones de comida bastante calórica y posterior purga mediante vómito autoinducido o utilización de laxantes, ayuno prolongado o largas sesiones de ejercicio a modo de compensación) se denominarán *Ana* o *Mía*.

Cuando vemos sus blogs, observamos cómo imperan las imágenes que reflejan la fragilidad, la delgadez hasta un extremo enfermizo. Aparecen imágenes, digamos, de 3 tipos:

1. De chicas extremadamente delgadas que utilizan como inspiración (como veremos más adelante).
2. Imágenes oscuras, relacionadas con la depresión, la muerte, la ansiedad. El sentimiento de: prefiero morir que estar gorda.

3. Imágenes alegres en tonos pastel que las representan: las princesas. Utilizan, además, imágenes y conceptos que las relacionen con la fragilidad, como las mariposas, plumas, y los identificativos de princesas de cristal o porcelana.

A continuación, vemos algunos ejemplos.



Imagen 3. Página web Pro Anorexia y Bulimia, en la que podemos encontrar imágenes de cuerpos muy delgados que se utilizan como inspiración.

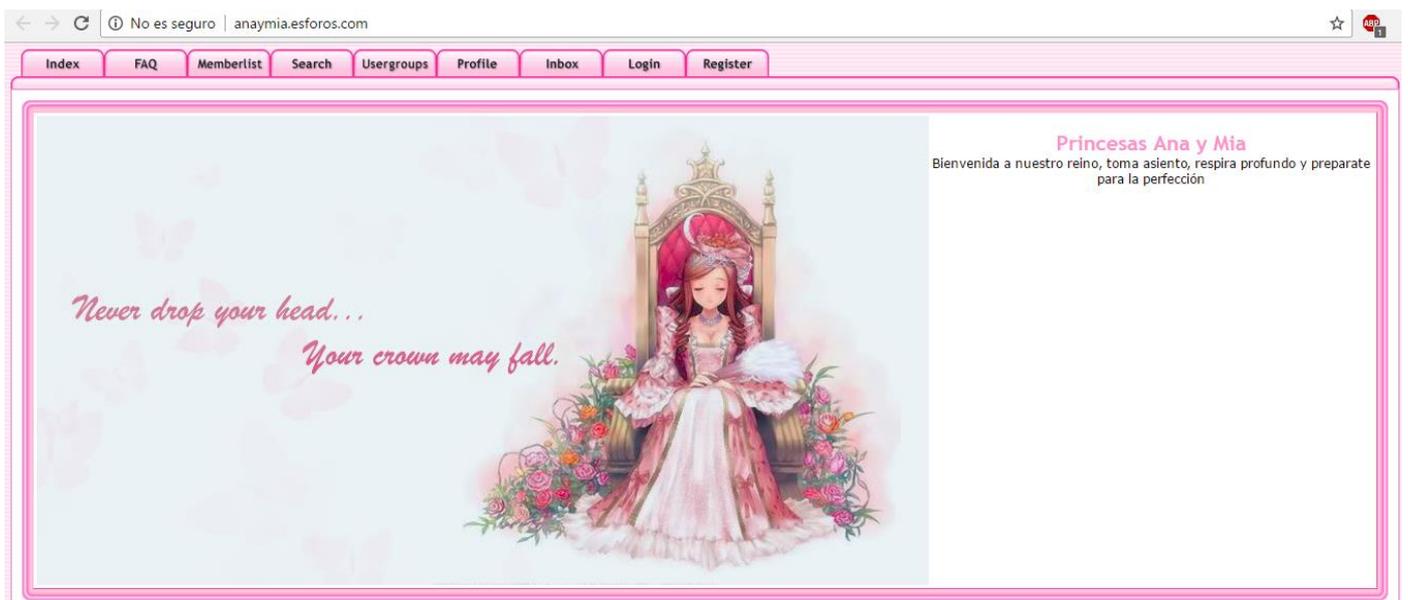


Imagen 4. *Nunca agaches la cabeza... podría caérsete la corona.* Ejemplo de uso de tonalidades pastel y la imagen de las princesas.

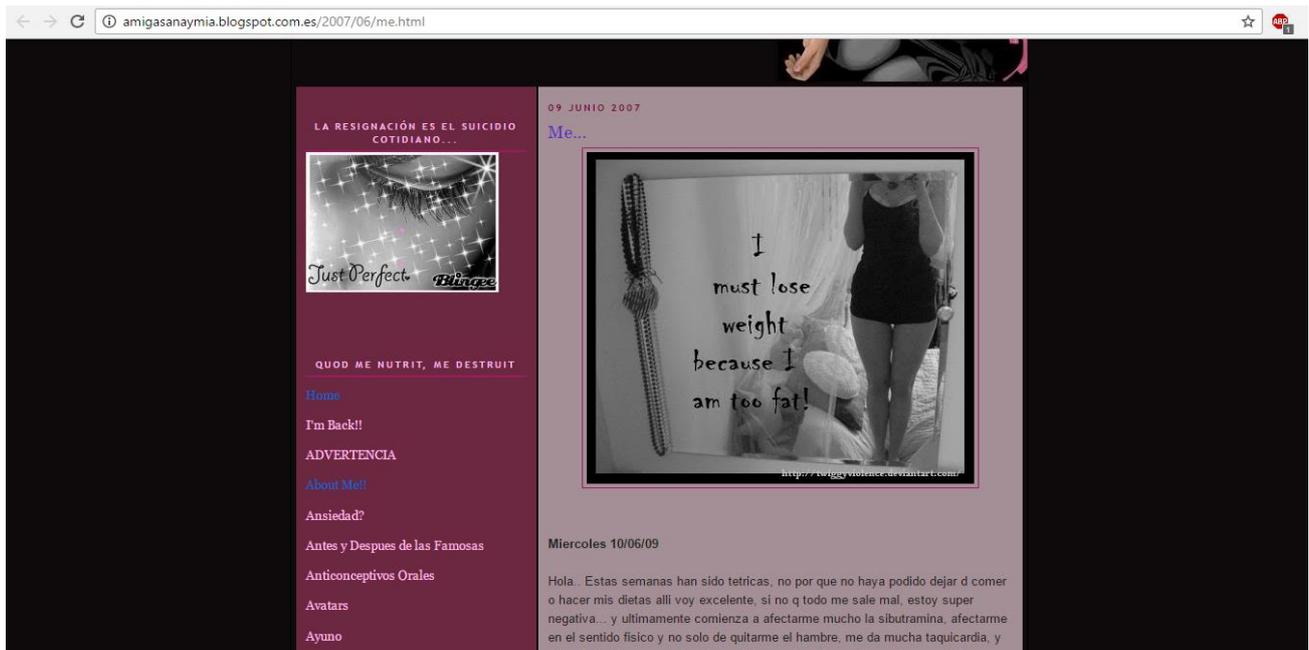


Imagen 5. “Debo perder peso porque estoy demasiado gorda”

Ejemplo de imágenes en blanco y negro, que destacan la oscuridad, y el sentimiento de depresión, ansiedad, y agobio.

Suelen ser fotos en blanco y negro, que refuerzan ese concepto de oscuridad, de depresión, de odio a la vida.

Como identificativo, utilizan pulseras de cuentas de colores en su mano izquierda de color rojo (si son pro-ana) o morado (si son pro-mía).

Estas chicas se autodenominan “*princesas*”, guerreras que luchan por encajar en los estándares sociales. Se congregan en este tipo de blogs para aconsejarse, darse apoyo, motivarse... Pero no para salir de esta enfermedad, sino para conseguir su objetivo de adelgazar hasta medidas nada saludables.

Resulta preocupante cuán entregadas están a esta comunidad: se convierte en una especie de diario, en el que registran lo que han comido en el día, cuánto deporte han hecho, cómo se sienten, ... Comparten su vida en estos blogs, llegando a convertirse casi en una religión para ellas, algo a lo que obedecen para conseguir lo que quieren.

Si buscamos en Google “ana y mía”, aparecen miles de resultados que nos dirigen a blogs como estos, a pesar de que, como hemos mencionado antes, muchos han sido denunciados y bloqueados. Otros muchos resultados de esta búsqueda nos llevan a artículos periodísticos de periódicos y revistas que critican y comentan este fenómeno social.

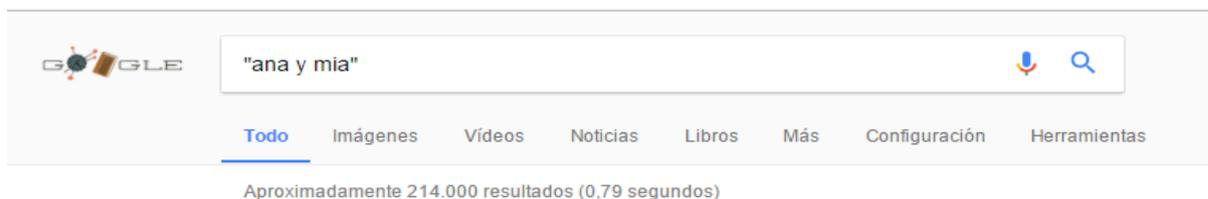


Imagen 6. Más de 200.000 de resultados en apenas 80 segundos.

Las chicas que frecuentan estos blogs viven bajo una máxima (entre otras muchas que luego veremos): el fin justifica los medios. Esto es: cualquier cosa que sea necesaria para llegar al peso que desean, está justificado, permitido. Tanto es así que, en la página, suben páginas de ejercicios, dietas y pesos meta como la siguiente, que encontramos en el blog *Ana y Mía, sin dolor no hay perfección*.

Tabla de Pesos AYM					
Estatura / Peso	IMC	Estatura / Peso	IMC	Estatura / Peso	IMC
149 cm 40 kg	18	165 cm 50 kg	18,4		
150 cm 41 kg	18,2	166 cm 50 kg	18,2		
151 cm 42 kg	18,4	167 cm 51 kg	18,4		
152 cm 42 kg	18,2	168 cm 51 kg	18,1		
153 cm 43 kg	18,4	169 cm 52 kg	18,3		
154 cm 43 kg	18,1	170 cm 53 kg	18,1		
155 cm 44 kg	18,3	171 cm 53 kg	18,3		
156 cm 44 kg	18,1	172 cm 54 kg	18,3		
157 cm 45 kg	18,3	173 cm 54 kg	18		
158 cm 45 kg	18	174 cm 55 kg	18,2		
159 cm 46 kg	18,2	175 cm 56 kg	18,4		
160 cm 46 kg	18,4	176 cm 56 kg	18,2		
161 cm 47 kg	18,2	177 cm 57 kg	18,4		
162 cm 48 kg	18,4	178 cm 58 kg	18,1		
163 cm 48 kg	18,1	179 cm 58 kg	18,3		
164 cm 49 kg	18,3	180 cm 59 kg	18,2		

Princesasdeporcelanaycristal.blogspot.com

Imagen 7. Tabla de pesos

Estas páginas web están LLENAS de trucos para engañar al estómago, de trucos para vomitar más fácilmente y sin que lo sepan los padres, entre otras cosas.

“Pequeños trucos para el día a día.

- *Bebe mucha agua. Como mínimo, dos litros de agua diarios (ocho vasos). Es importante para no deshidratarse y para eliminar las toxinas del cuerpo.*
- *Beber un vaso de agua cada hora ayuda a quitar el hambre.*
- *Haz ejercicio, como mínimo una hora diaria.*
- *Gasta más energía de la que consumas*
- *No comas nada antes de dormir.*
- *Duerme al menos seis horas diarias, de lo contrario el cuerpo necesitará energía y tendrás más hambre.*
- *Procura no obsesionarte con la báscula: lo ideal es pesarse una vez a la semana y a la misma hora del día.*
- *Trata de no consumir demasiadas pastillas adelgazantes, diuréticos, laxantes, etc*
- *Mantente ocupada, busca una afición, cualquier cosa para no pensar en comida.*
- *Empieza un diario con un registro diario de comidas, con sus correspondientes calorías, el ejercicio realizado durante el día, etc.*
- *Escribe todas las razones por las que quieres perder peso y las metas que quieres conseguir.*
- *Anota cada día las calorías que quieres consumir ese día y trata de ceñirte a tu plan.*
- *Haz una lista de comida permitida y comida prohibida y consúltala cuando tengas dudas.*
- *Utiliza la báscula de cocina para pesar alimentos, pero sólo al principio. Luego, cada cierto tiempo vuelve a hacerlo para asegurarte de que 100g no se convirtieron con el tiempo en 150g.*
- *Proponte metas realistas: no pretendas adelgazar diez kilos en una semana.*
- *Pon cierta cantidad en una hucha de dinero y, cuando cumplas la meta que te propusiste, date un capricho, pero nunca te premies con comida.*
- *Sal a la calle con el dinero justo, así no podrás gastarlo en comida.*
- *Trata de tener lo mínimo indispensable de comida en tu casa, así, cuando tengas mucha hambre, no encontrarás nada que te apetezca.*
- *Pon fotos de chicas delgadas en la cocina, así cada vez que tengas hambre recordarás que ellas no lo harían.*

- *Compra alguna prenda de una talla menor y que sea muy cara: así te motivarás para caber en ella”*

Fuente: <http://princesaana2009.blogspot.com.es/2009/06/pequenos-trucos-para-el-dia-dia.html>

En el blog, además de consejos, publican textos como el siguiente:

“Ana y Mia son caminos por los cuales se llega a la perfección. Ser Ana o Mia significa querer la perfección Y amar el viaje hacia ella. La perfección es física, mental y espiritual. Queremos vernos preciosas, queremos que al vernos en el espejo y decir «soy una princesa», sintamos que es verdad. Tenemos sueños, y no es fácil cumplirlos cuando la sociedad cree en estereotipos que nos orillan a tomar éste camino, para ser aceptadas por la sociedad y por nosotras mismas. No es nuestra culpa, es de la sociedad. La gente dice que ni el peso ni la complexión importan, pero jamás lo pone en práctica. Nosotras somos personas de voluntad, que van a donde sea necesario por su felicidad. Las páginas pro-ana y pro-mia, así como los grupos, no son pro-enfermedad, ni pro-muerte. Simplemente son pro-perfection. Queremos sentirnos orgullosas de representar la perfección, y lo lograremos. El fin justifica los medios, por eso lo hacemos. Somos fuertes, y lo vamos a lograr, porque Ana y Mia no son «asesinas», como las llaman, sino que son la voluntad que nos guía al triunfo, a la felicidad y al cumplimiento de nuestros sueños y los estereotipos sociales.

Fuente: <http://pro-anymia.blogspot.com/>

Entre los consejos que encontramos en estos blogs, destacamos el castigo psicológico general por el que pasan estas chicas (obedeciendo en cierto modo los “consejos” de las demás): contar las calorías de cada cosa que comen, llevar siempre poca ropa, dejando ver la barriga y los muslos para así “ser conscientes del peso que tienen que perder”, pesarse después de comer, comer mirando al espejo, , encontrar una “ana-buddy” (una compañera “pro-ana” con la que competir por ver quién adelgaza más, visitar páginas similares que las mantengan “motivadas” a conseguir la “perfección”) ... entre otras cosas.

En el momento en que los autores realizan este estudio, la legalidad vigente no permite actuar contra la apología de los desórdenes alimenticios. Si lo pensamos de esta forma, sería como si un enfermo de cáncer incitara al resto de personas de su alrededor a fumar, alegando que así serán vistos como triunfadores, como personas importantes, aun sabiendo que es perjudicial para la salud y que no es un medio para conseguir un fin beneficioso para una persona.

En 2008, la Brigada de Investigación Tecnológica de la Policía (BIT) por encargo de la Fiscalía de Madrid realiza un estudio cuya conclusión es que (Bermejo et al., 2011):

- 95% de mujeres de entre 14 y 21 años frecuentan estos blogs
- De ese 95%, el 60% se encuentran en la fase de inicio.
- 23% en desarrollo
- sólo un 17% en tratamiento.

Esta investigación, ordenada por la Fiscalía de Madrid y realizada por la Brigada de Investigación Tecnológica de la Policía (BIT), mantiene una postura firmemente contraria a estos blogs aunque son conocedores de las limitaciones a la hora de bloquearlos pues, en cuanto cierran uno, las chicas abren otro y continúan con su actividad en ese nuevo espacio.

Por otro lado, como afirman algunos autores como José Miguel Campos (2007), en la revista Frenia, la censura no es la mejor opción ya que, además, va contra la lógica de internet: la libertad de expresión. Esta es la “excusa” recurrente de las chicas que poseen blogs proana y mía para esquivar la ley y, además, no se equivocan pues se encuentran en una especie de vacío legal.

Uso del Lenguaje

Una vez dentro de los blogs, podemos observar cómo emplean un lenguaje muy característico, creado por ellas mismas. Destacamos el uso de la expresión “*ser ana*” para decir que han ayunado o “*ser mía*” para decir que han ingerido grandes cantidades de comida y luego han vomitado.

Además, emplean también palabras, como las siguientes, que encontramos en el texto de Bermejo et al. (2011):

- ***Mostruolandia***: nombre que se les da a las chicas obesas. Este término es, a mi juicio, el más destructivo, pues no sólo se dañan ellas promoviendo un estilo de vida dañino sino que, además, rechazan a las demás chicas que no encajan en sus ideales. Y más teniendo en cuenta que, para ellas, “obesa” es simplemente una chica “no ana/mía”.
- ***Princesas/Príncipes***: apelativo que merecerían las que alcanzan la perfección en la extrema delgadez y con que se animan mutuamente las anoréxicas.

- **Wannabes:** chicas que desean ser *ana/mía* pero no lo son.



Imagen 8. “Delgadez Irreal 2014”

Otro de los elementos más notorios de estas páginas es el “credo”:

“Creo en el control, como la única fuerza que trae orden el caos en el que esta mi mundo. Creo que yo soy la mas vil, inútil e inservible persona que jamás ha existido en el planeta y soy una perdida de tiempo y atención para cualquier persona. Creo que cualquier persona que me diga que soy diferente son idiotas, si ellos pudieran ver realmente como soy, me odiarían casi como yo me odio. Creo en los debes saberlo, debes hacer y deberías hacer como leyes inquebrantables para determinar mi humor diario. Creo en la perfección y me esfuerzo por tenerla. Creo en la salvación a través de tratar un poco mas fuerte que lo que hice ayer. Creo en los contadores de calorías como palabra inspirada por Dios y debo memorizarlos como tales. Creo en las básculas como un indicador de mis éxitos y fracasos diarios. Creo en el infierno, porque algunas veces pienso que ya vivo en uno. Creo en un mundo completamente en negro y blanco, la perdida de peso y la recriminación por los pecados, a abnegación del cuerpo y el ayuno como un estilo de vida permanente”

Fuente: <https://otraprincesaproanaymiamas.wordpress.com/2014/08/05/el-credo/>

Otro elemento que se repite en estos blogs es el concepto de “Thinspo”. Esta palabra viene de “Thinspiration”, una palabra compuesta por *thin* (delgado/a) e *inspiration* (inspiración). Podemos entender que significa la inspiración para estar delgado y, para estas chicas, constituye el ideal de belleza al que quieren llegar, la inspiración para estar delgada, la persona que posee el cuerpo que quieren alcanzar *con*

la ayuda de Ana o Mía. Algunas de estas son Miley Cyrus, Cara Delevigne, Lana del Rey...

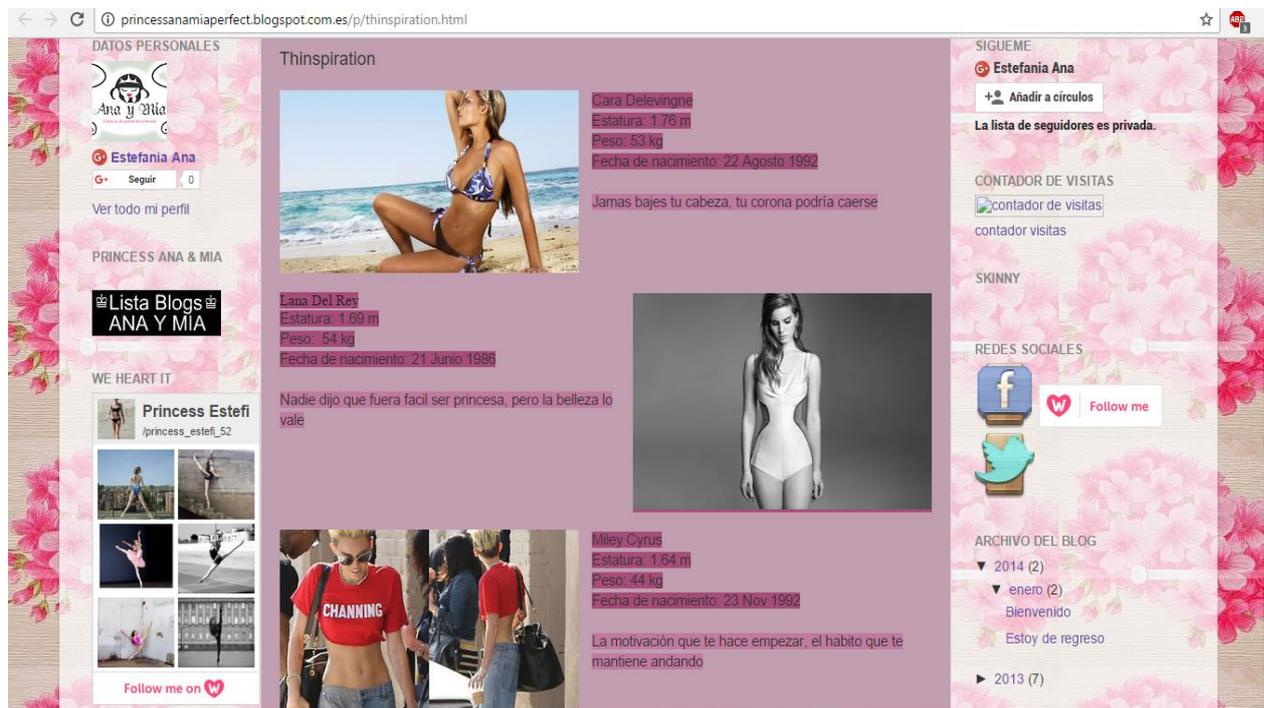


Imagen 9. “Thinspo”
Modelos, cantantes, actrices, ... que las chicas pro- ana y mía utilizan como inspiración para adelgazar.

Dietas

No podemos continuar sin mencionar la *dieta Arcoiris*, que consiste en asociar cada día de la semana a un color, y asociar ese color a lo que se puede comer ese día. Por ejemplo, si decimos que el miércoles es naranja, comeremos naranja o zanahoria durante ese día (pero siempre en cantidades, podríamos decir, ridículas). Podemos encontrarla en el blog *Querida Anaymia* (Fuente: <http://cercadeanaymia.blogspot.com.es/2015/11/hola-chicas-como-lo-prometido-es-deuda.html>) y así es como se vería:

	Lunes (blanco)	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Media manzana (40,5 kcal)	Una banana (plátano) (108.5 calorías)	(escoge cualquier color) Ojalá el que tenga menos caloría	Media naranja (31 calorías)	Media taza de fresas (21.5 calorías)	10 arándanos (8 calorías)	Media taza de uvas (57 calorías)
Almuerzo	Media manzana (40.5 calorías)	Una banana (108.5 calorías)		Media naranja (31 calorías)	Media taza de fresas (21.5 calorías)	10 arándanos (8 calorías)	Media taza de uvas (57 calorías)
Cena	Un pepino (24 calorías)	Media taza de maíz (66 calorías)		Una zanahoria (26 calorías)	Medio pimiento rojo (16 calorías)	10 frambuesas (24 calorías)	Una taza de lechuga (7 calorías)
Total KCAL	105 calorías	283 calorías		88 calorías	59 calorías	40 calorías	121 calorías

Total de la semana: 696''

Pero no es la única que podemos encontrar en este blog. Existen otras, como la del ayuno parcial o la dieta del agua:

DIETA DEL AYUNO PARCIAL

Incluir todos los días 2 litros de agua o te verde sin azúcar

Tipos de zumos: uva manzana pera piña zanahoria mango naranja zanahoria apio.

Día 1: zumo de frutas o verduras. Beber dos litros de agua o te verde.

Día 2 : zumo de frutas o verduras, puedes agregar 2 manzanas verdes

Día 3 :zumo de frutas o verduras, ensalada de tomates y pepinos y lechuga

Día 4 :Zumo de fruta o verduras ensalada de tomate, pepino lechuga y 5 nueces

Día 5 : zumo de frutas o verduras, ensalada de pimientos pepinos lechuga pescado azul y nueces

Día 6 : zumo de frutas y verduras , 2 rebanadas de pan integral

Día 7: comenzar una dieta baja en calorías''

“DIETA DEL AGUA

Duración máximo 12 días y bajas de 5 a 7 kilos.

Desayuno: 2 vasos de agua

Media Mañana: 1 vaso de agua

Almuerzo: 3 vasos de agua y una manzana

Merienda: dos vasos de agua o un té rojo

Cena: Dos vasos de agua”

Y añaden una serie de consejos para estas dietas:

“Al ser una dieta estricta debe hacerse durante un máximo de 12 días y debe realizarse a las mismas horas. No realices esta dieta más de 12 días (tiempo necesario para perder grasa en lugar de masa muscular). Si te empeñas en alargar tendrás los siguientes efectos secundarios: recuperación rápida del peso perdido, dolor de cabeza, fatiga, caída del cabello, depresión, en vez de eliminar grasa puedes perder agua y músculo. Debido a que la ingesta de calorías diarias es muy baja, se induce al cuerpo a “pensar” que atravesamos momentos de escasez, por lo que tenderá a crear una reserva extra de grasa, aumentos del índice de colesterol. En casos extremos: daños en el riñón y el hígado y aparición de problemas cardiovasculares”.

<http://prinzessinlorelaiwannabeana.blogspot.com.es/2010/06/dieta-arco-iris-10-kilos-en-10-dias.html>)

Viven constantemente engañando a su estómago, su mente, a sí mismas y a sus padres. Probablemente todo, lo mencionado se queda pequeño si pensamos en los consejos que se dan para paliar la sensación de hambre, como encontramos en el blog *pro ana* y *pro mía* (Fuente: <http://pro-anaymia.blogspot.com.es/>):

- *“No pienses en comida, olvídate de esas cosas que te envenenan tu cuerpo, ódialas!! Malditas cosas llenas de calorías (todo, todo tiene calorías y eso te hace subir como un cerdo, menos el Agua). Por lo tanto:*
- *Tomar mucha agua.*
- *Empieza a consumir 500 calorías por día, cuanto menos comas mejor!!*
- *Haz mucho, mucho ejercicio, corre, brinca, limpia tu casa, saca al perro, gasta todas esas calorías que tienes dentro de ti puerco..digo cuerpo.*

- *Ve a la cama lo más pronto posible, no te da hambre, no piensas en comida y gastas calorías.*
- *Pasa tu tiempo informándote en páginas amigas (relacionadas con ana y mia).*
- *Échale algo que no te guste a tu comida, como jabón, así aunque te mueras de ganas por comerte ese filete lleno de grasa no podrás hacerlo.*
- *Y si no te aguantas las ganas de comer, aún hay una salida: espera a que empieces a eructar y aguántate corre al baño y abre bien la boca, saca tu lengua, introduce tus dedos y ...”*

El tema de las dietas y el ayuno es más característico de aquellas que se sienten más afines a Ana. Por otro lado, están las seguidoras de Mía, que en lugar de ayudar, se dan atracones de comida y más tarde la expulsan mediante un método purgativo como el vómito autoinducido o el uso de laxantes.

En el último blog mencionado encontramos testimonios como el siguiente, referente a los laxantes: *“pero no abusen eh!!! Por que estos si exageras te pueden ocasionar un problemon bruto!! ya que yo al principio me tomaba hasta 100 en tres días y me desmaye como siete veces. Con dos o tres cada tres días es suficiente si comen lo que les dije claro!!”*”

Además de colgar tablas “informativas” sobre cuántas calorías se queman por cada media hora de ejercicio (teniendo en cuenta que una persona que ingiere 500 kcal al día, no aguantará mucho más de media hora de actividad física), junto con una tabla que pone en relación el peso y la altura “si quieren ser Ana o Mía”.

Como ya hemos dicho sobre estos blogs, lejos de unir a estas personas en busca de ayuda, de apoyo o desahogo, se unen para fomentar entre sí la enfermedad y permanecer en ella, con el único propósito de pesar lo establecido según la altura de cada una.

En el blog <http://anamyaprinCESSs.blogdiario.com/>, encontramos frases tales como (extraídas literalmente):

- *Te sientes mierda después de comer*
- *Serás la de menor peso en tu grupo y la envidia de todas las gordass...*
- *No romperás el ayuno!, si lo haces tendrás que reponer más horas de ejercicio como castigo*

Podemos ver cómo aparece la palabra “castigo” o expresiones como “te sientes mierda”, además de los verbos en imperativo o en presente de indicativo. De esto extraemos que son órdenes (lógicamente), algo que tienen que cumplir y sentir forzosamente si quieren llegar a ser perfectas.

Ni mucho menos, estas son las únicas frases que encontramos. En el blog <http://pro-anaymia.blogspot.com/> , encontramos las siguientes:

- *Cada kilo que pierdo es un sueño logrado*
- *Cada centímetro que se va es un pecado menos*
- *Ser perfecta es mi meta*
- *Ahora soy un ángel, pero pronto seré una princesa perfecta*
- *No importa lo que haga para ser perfecta*
- ***Mejor muerta que gorda***
- *Nadie podrá separarme de las princesas por más intentos que haga*
- *Te darás cuenta de lo que hoy parece un sacrificio, va a terminar siendo el mayor logro de tu vida.*

No es difícil imaginar cómo, en este entorno, es imposible salir de esta enfermedad. Además, con las facilidades que da internet para que lo puedan mantener en secreto, es aún más difícil. El problema no es la cultura del adelgazamiento que estas chicas promueven, aunque también. Considero más preocupante la cultura del castigo, del arrepentimiento, de la culpa y del sufrimiento por no tener un cuerpo que encaje en sus estándares.

Sin embargo, no son siempre frases destructivas, sino todo lo contrario. A veces emplean grandes frases de la historia de la filosofía y la humanidad en general, para animar su “lucha” y motivar a las demás “princesas” (y príncipes). En el mismo blog, encontramos las siguientes.

- *Caer está permitido. Levantarse es obligatorio*
- *El placer en la vida se encuentra en hacer lo que las personas te dicen que no puedes realizar*

- *Si sigues hablando de lo que hiciste ayer, es que no has hecho grandes cosas hoy*
- *Las grandes obras no están hechas con la fuerza, sino con la perseverancia*
- *El hombre más poderoso es el que se domina a sí mismo*

Además, en estas páginas circulan una serie de “retos” que establecen entre ellas, como si fueran retos, y cada acción conlleva una puntuación. Algunos de estos son el ayuno total o el semiayuno. Podemos ver cómo, de alguna forma, se “adiestran”, recibiendo estímulos positivos (en este caso, los puntos) cuando hacen algo favorecedor para su estilo de vida, y un castigo cuando hacen algo malo. De estos castigos hablaremos a continuación.

Autolesión

Quizás lo más llamativo de estos blogs en general y de estas chicas en particular, es que están dispuestas a todo con tal de alcanzar los estándares que se imponen entre ellas. Tanto es así que la frustración de no conseguirlo las lleva a situaciones extremas como la autolesión. Lo denominan “*self-injury*” (del inglés, “uno mismo” y “lesión”, que da lugar a “lesionarse a sí mismo, autolesionarse”. Ya sea como castigo por no ser como quieren o como forma de liberar emociones, provocándose un dolor que “tape” de alguna forma el sufrimiento que supone ser *ana* o *mía*.

Ibáñez-Aguirre (2017) establece una serie de razones por las que se practica la autolesión no suicida:

- Aliviar sentimientos negativos
- Ayudar a afrontar dificultades personales o problemas interpersonales
- Reducir los efectos del estrés introduciendo con la autolesión algún componente positivo, tranquilizador...
- Como forma de autocastigo para reparar las faltas y el daño ocasionado a otras personas.

Y una serie de “funciones”

- Refuerzo social **negativo**, constituyendo una forma de “alivio” a la ansiedad que producen los estándares sociales.

- Refuerzo social **positivo**, que supone una respuesta “positiva”, como es llamar la atención de la gente de nuestro alrededor.

Este es uno de los aspectos que más suele relacionar este tipo de desórdenes con una “llamada de atención”, provocando que no se tome como el problema serio que es realmente. Cuando las niñas no quieren comer, se toma como “cosa de adolescentes que quieren llamar la atención”, sin ser conscientes realmente del daño que se infringen física, psicológica y fisiológicamente.

La baja autoestima, la adolescencia en sí, el estrés, la frustración, el entorno, la ansiedad... son los factores que más influyen en el desarrollo de episodios de autolesión.

Mollà et al. (2015) definen la autolesión no suicida como “una conducta por medio de la que el individuo se inflige intencionadamente lesiones en la superficie corporal del tipo que suelen producir sangrado, hematoma o dolor, con la expectativa de que la lesión sólo conllevará un daño físico leve o moderado. Además, ésta debe realizarse con expectativas de aliviar un sentimiento o estado cognitivo negativo, o para resolver una dificultad interpersonal, o para inducir un estado de sentimientos positivos” (p. 52).

Bermejo et al. (2011) nos hablan del concepto de la *Sadorexia*. La describen como una enfermedad que deriva de la anorexia y que padecen aquellos que se autolesionan. La llaman “la dieta del dolor”. Es relativamente poco conocida, se tienen pocos casos registrados, lo cual no quiere decir, desgraciadamente, que no existan. Además, con el uso de internet, estos desórdenes se propagan como la pólvora. Es en internet donde, nuevamente, las chicas encuentran una comunidad que les da apoyo y consejos para seguir adelante.

Sadorexia proviene de la unión de *sadomasoquismo* (según la RAE, perversión sexual de quien goza causando y recibiendo humillación y dolor) y anorexia. Está considerada una “evolución” de la anorexia, que aúna la *anorexia*, la *bulimia* y la *ortorexia* (‘otro’ significa ‘derecho, correcto’. Podemos entender que es “comer lo correcto para no engordar). Comúnmente, la *ortorexia* se define como la obsesión por comer cosas saludables para no engordar), unido al castigo corporal y la utilización de métodos adelgazantes muy rápidos, como los laxantes. Y a esto, se le une el dolor

físico, convirtiéndose en una especie de tortura por adelgazar (o, más bien, por no adelgazar).

Sobre todo en los primeros estados, donde las chicas están más alejadas de su objetivo, es cuando más castigo se inducen. Sería lógico pensar que, una vez se aproximan, esto desaparece o, al menos, disminuye. Sin embargo, estas chicas llegan a un punto carente de objetividad, por lo que siempre pensarán que tienen que adelgazar, siempre se tienen que castigar por no ser “*como deben*”, y esto sólo las dirige, sin darse cuenta, hacia pensamientos suicidas.

Las propias chicas, en los blogs, establecen 3 categorías según lo implicadas que están con la enfermedad:

- **Wannabe:** chicas que reconocen la belleza en la extrema delgadez y le dan máxima importancia al cuidado de la imagen, aunque no encajen en los estándares de Ana y Mía. Por ejemplo:

“**WANNABE o Quiero ser...**”

La palabra **WANNABE** significa, «Quiero ser»

Y se refiere a un individuo que quiere ser como un grupo determinado de personas, en este caso Ana y Mía, que es incluido en el grupo a nivel de aprendiz; para después volverse un experto.

Normalmente las personas Wannabes piden ayuda para adelgazar, tips, consejos, motivación, no saben sobre el tema, llevan poco tiempo en ana y mia y normalmente se expresan como:

Estoy gorda.. quiero bajar de peso ayuda, ¿Como hago para bajar de peso, como dejo de comer, como vomito?, y lo principal es que no sufren del trastorno alimenticio en sí...”

Fuente: <https://nadedijoqueserperfectaerafacil.jimdo.com/ana-mia-alissa-y-wannabe-quienes-son-y-quien-eres/>

- **Porcelana:** chicas que desean por encima de todo adelgazar y harían cualquier cosa, como utilizar laxantes, comer y vomitar, ayunar... En uno de los blogs (Fuente: <http://www.efeblog.com/aprende-a-vomitarse-princesita-de-porcelana-o-de-cristal-engana-a-la-comida-para-ser-bella-con-los-trucos-y-tips-de-ana-y-mia-somos-proana-y-promia-36/>)

“Aprende a vomitar princesita de porcelana

Comparte tus objetivos

Llegado a este punto ya eres una verdadera princesa de porcelana que está camino de ser una hermosa reina, con paciencia, constancia y tesón puedes lograr ser una de las mejores mujeres de diamante; comparte eso con tus familiares, rodéate de nuevas amigas y amigos que apoyen tu cambio. Quieres ser una mujer fuerte, hermosa, atractiva y amada por todos.

Lleva tu vida con entusiasmo, eres hermosa tal y como estás ahora mismo, sigue mis sugerencias y estarás aun mejor, si quieres ayuda adicional de personas que realmente son ProAna y ProMia, visita estas páginas:

- Ana y Mia.
- Alubaz.
- Ana y Mia en Catalá.
- Tu eres mas que una imagen.
- Adaner.
- Mia y Ana al espejo.”

Fuente: <http://www.efeblog.com/aprende-a-vomitar-princesita-de-porcelana-o-de-cristal-engana-a-la-comida-para-ser-bella-con-los-trucos-y-tips-de-ana-y-mia-somos-proana-y-promia-36/>

- **Extreme:**, las que, como las “*porcelana*”, están dispuestas a todo por adelgazar, añadiendo la posibilidad de autolesionarse como castigo.

Bernejo et al. (2011) establecen 3 tipos de *self-injury*.

- **Mutilación/desfiguración permanente:** amputación de un miembro.
- **Mutilación estérea:** golpearse, morderse, tirarse del pelo, pellizcarse....
- **Mutilación superficial:** quemaduras, cortes, huesos rotos.

Uno de los más graves problemas que conlleva todo lo relacionado con estos blogs es que, en la mayoría de los casos, los padres permanecen ajenos a todo lo que hemos comentado anteriormente, así como lo que sus hijas hacen y ven en estos blogs de internet. Empiezan a aparecer en 2004 y van cambiando sus nombres para esquivar la censura.

Ha habido intentos (y logros) de cerrar estas páginas, con el fin de hacer desaparecer este lugar de reunión en el que las chicas encuentran todo lo necesario para

continuar con estos desórdenes. Todo, menos ayuda para superarlos. Se ha llegado incluso a imponer una pena de 3 años de cárcel y multas de hasta 30.000 €.

Las propietarias de los blogs se escudan en la libertad de expresión, por lo que queda un poco en duda qué hace realmente con estos blogs.

En España, en 2003, se abrió un blog (*Pro Ana y Mia en español*) que comenzó siendo un sitio de encuentro e intercambio de tips para adelgazar rápidamente hasta pesos nada saludables. Sin embargo, este mismo blog evolucionó a un blog de encuentro para chicas que padecían esta enfermedad y querían buscar un remedio. Quedaba claro desde el principio, según sus propias palabras: “*Somos enfermas. Queremos salir de esto. Si vienes a buscar consejo para adelgazar, lárgate a otro sitio*”.

A raíz de esto y en respuesta a las páginas *proana* y *mía*, se han creado otras a modo de denuncia y protección para estas personas que sufren los TCA. Incluso en algunas páginas pro-ana y pro-mía, encontramos testimonios de chicas que padecen esta enfermedad y reconocen el infierno que sufren. A menudo, reciben mensajes de chicas que quieren “*ser princesas*” y les piden consejo. En el blog <http://amigasanymia.blogspot.com.es/2007/06/eres-wannabe.html> encontramos la siguiente publicación del año 2007, en la que una chica cuenta cómo otras se dirigen a ella en busca de consejo para adelgazar, para dejar de comer. Su respuesta es, viendo todo lo anterior, cuanto menos, sorprendente:

Eres WannaBe?? [...]

La conversacion de siempre:

- *Wannabe: Necesito ayuda*
- *Ana: Que pasa?*
- *Wannabe: Estoy gorda.. Kiero bajar de peso ... (y Luego la maldita pregunta) -->> ¿ Como hago para bajar de peso?*
- *Ana: Fuckk como haces para bajar de pesoooo?? COMO Q COMO HACES? DEJA DE COMER!!*
- *Wannabe: ¿Como hago para dejar de comer?*
- *Ana: Fuck y REFUCK ... Cierra la boca!!! Ten fuerza de voluntad! No dices q estas gorda? q kieres ser una princesa?? No dices que te das ascooo? o es q solo*

crees q esto es un juego?? Crees q esto no es peligroso? Estas metiendote en un problema serio... Estas jugando con tu salud, con tu vida... [...]

Kieres tener mal aliento? kieres sentir siempre frio?? Kieres tener los dientes amarillos? no poder salir? marearte? sentirte cansada solo por caminar de tu cama al baño? tener taquicardia? dejar la delicia de poder comer PQ SI ES UNA DELICIA una maldita delicia de la q cada dia intento alejarme pq es una maldicion.... Pq tuvimos q ser gordas?? Pq esta obsesion?

En fin esto no es para hablar de mi... es para las wannabe, asi que supongo que si ya leyeron esto NO ES QUE NO KIERA AYUDARLAS NO ES Q YO SEA UNA MIERDA, DE HECHO DEBERIAN CONSIDERARME SU AMIGA POR IGNORAR SUS CORREOS... Y POR NO AYUDARLAS... ESTO NO ES UN JUEGO... Ve a un nutricionista, hax ejercicio... No saben lo que daria por poderme ver al espejo y no sentir asco al verme.. por poder compartir con todos... por no sentirme culpable cada vez que como... por poder ser realmente feliz...

Esto nos lleva a hacernos una pregunta: si estas chicas encuentran su inspiración en famosas, es decir, en personas que encuentran en los medios de comunicación, ¿qué parte de culpa o qué influencia tienen los medios de comunicación en el desarrollo de los TCA? Esta pregunta nos lleva al siguiente apartado de este trabajo: estudios que hablando sobre la relación entre los medios en general (y la publicidad en particular) y el desarrollo de los TCA.

ANEXO II: DIETAS

1. Dieta de la piña.

- **Desayuno.** Cómete una tostada y media piña, junto con un zumo de la misma fruta.
- **Almuerzo.** Más zumo de piña. No vale el de brick, debes prepararlo en casa. Para ello, hay que hervir la piña (corteza) y colarlo. Si tienes licuadora mejor.
- **Comida.** Una ración de pechuga de pollo natural, sin sal. Para terminar, más rodajas de piña.
- **Merienda.** 2 rodajas de piña y un yogur natural.
- **Cena.** Para terminar el día, gazpacho andaluz o puré de verduras naturales. Puedes comer una ensalada que lleve piña.

Fuente: <http://www.dietas20.com/pina/>

2. Dieta del limón

Lunes

- **Desayuno:** Un vaso de zumo de limón. Yogur natural
- **Almuerzo:** Un vaso de zumo de limón. Puñado de nueces
- **Comida:** Dos vasos de zumo de limón. Muslos de pollo al limón con verduras
- **Merienda:** Un vaso de zumo de limón. Huevo duro
- **Cena:** Un vaso de zumo de limón. Limones rellenos

Martes

- **Desayuno:** Té con limón
- **Almuerzo:** Un vaso de zumo de limón. Naranja
- **Comida:** Dos vasos de zumo de limón. Filete de merluza al limón
- **Merienda:** Un vaso de zumo de limón. Yogur natural. Barrita de cereales
- **Cena:** Un vaso de zumo de limón. Verduras cocidas con limón

Miércoles

- **Desayuno:** Un vaso de zumo de limón. Pechuga de pavo
- **Almuerzo:** Un vaso de zumo de limón. Manzana
- **Comida:** Dos vasos de zumo de limón. Rodaballo a la plancha
- **Merienda:** Un vaso de zumo de limón. Nueces

- **Cena:** Un vaso de zumo de limón. Ensalada de lechuga, tomate y atún, aderezada con vinagre y aceite.

Jueves

- **Desayuno:** Un vaso de zumo de limón. Barrita de cereales
- **Almuerzo:** Un vaso de zumo de limón. Manzana
- **Comida:** Dos vasos de zumo de limón. Pechuga de pollo con setas salteadas
- **Merienda:** Un vaso de zumo de limón. Yogur natural
- **Cena:** Un vaso de zumo de limón. Tortilla francesa

Viernes

- **Desayuno:** Un vaso de zumo de limón. Vaso de leche de soja.
- **Almuerzo:** Un vaso de zumo de limón. Un plátano
- **Comida:** Dos vasos de zumo de limón. Filete de merluza al limón
- **Merienda:** Un vaso de zumo de limón. Yogur natural
- **Cena:** Un vaso de zumo de limón. Espinacas con pasas y piñones

Sábado

- **Desayuno:** Un vaso de zumo de limón. Pan integral con jamón de york
- **Almuerzo:** Un vaso de zumo de limón. Naranja
- **Comida:** Dos vasos de zumo de limón. Muslos de pollo al limón con verduras
- **Merienda:** Un vaso de zumo de limón. Huevo duro
- **Cena:** Un vaso de zumo de limón. Pan integral con queso fresco y mermelada de melocotón light

Domingo

- **Desayuno:** Un vaso de zumo de limón. Un bol con manzana troceada
- **Almuerzo:** Un vaso de zumo de limón. Pieza de fruta y cereales
- **Comida:** Dos vasos de zumo de limón. Pechuga de pollo con setas salteadas. Ensalada mixta de lechuga y tomate, aderezada con aceite de oliva y vinagre
- **Merienda:** Un vaso de zumo de limón. Un puñado de nueces
- **Cena:** Un vaso de zumo de limón. Pan integral con jamón de york y queso fresco

3. Dieta de la alcachofa (dura 3 días).

Día 1

- **Para desayunar.** Puedes tomar cualquier fruta menos el plátano.
- **Para almorzar.** Come un yogur natural, a ser posible desnatado. Combínalo con zumo de piña.
- **Para comer.** Un plato con alcachofas asadas. Combínalas con arroz.
- **Para merendar.** Fruta.
- **Para cenar.** De nuevo, alcachofas asadas. Toma algo de lácteos, como queso tierno bajo en grasa.

Día 2

- **Para desayunar.** Toma macedonia, recuerda comer poco plátano.
- **Para almorzar.** Tómate un zumo de naranja o piña, junto con un yogur natural.
- **Para comer.** Ensalada fresca de verduras con alcachofa.
- **Para merendar.** Una fruta.
- **Para cenar.** Pescado con alcachofas asadas.

Día 3

- **Para desayunar.** Cómete dos frutas, que no sea plátano.
- **Para almorzar.** Otro zumo natural de piña o naranja. Combinar con yogur natural.
- **Para comer.** Alcachofas asadas con pechuga de pollo.
- **Para merendar.** Fruta.
- **Para cenar.** Ensalada fresca de acelgas, algas y alcachofa.

Fuente: <http://www.dietas20.com/alcachofa/>

ANEXO III: ANÁLISIS DE PORTADAS DE REVISTA



Imagen 11. *Revista Vogue.*

Ejemplo de revista en cuya portada aparece una modelo, concretamente Candice Swanepoel (Victoria's Secret), en la que aparecen consejos de moda, y ejercicios de tonificación.

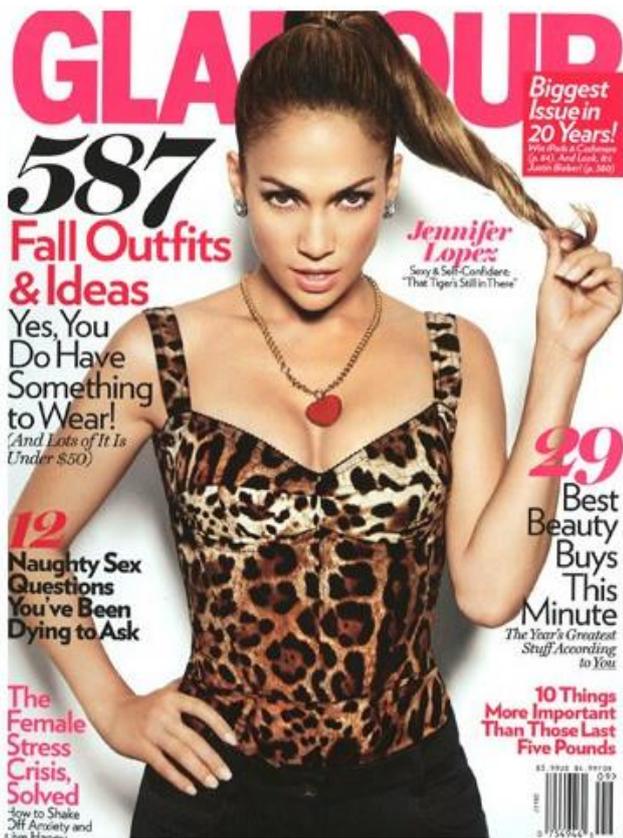


Imagen 12. Revista Glamour.
 Otro ejemplo de portada con consejos de belleza, moda y ejercicios de tonificación.



Imagen 13. Revista Cuerpo de Mujer.

Ejemplo de revista en la que predominan los cuidados de la imagen y consejos sobre ejercicios para realizar con el fin de tonificar el cuerpo.



Imagen 14. Revista Mía
 Ejemplo de revista con ejercicios de tonificación, dieta y belleza.



Imagen 15. Revista Cosmopolitan.

Jessica Alba (actriz) protagoniza la portada de Cosmopolitan. Sobre ella, hay un cuadro de texto que reza #LaJefa, pues, como podemos leer bajo este letrero en letras significativamente más pequeñas, está al mando de una empresa de 1.700 millones de dólares. En este número de la revista, concretamente, podemos encontrar consejos sobre cómo triunfar en el mundo laboral.

Además, sobre la esquina superior izquierda, encontramos *cómo perder 6 kg en un mes (sin renunciar a la paella de tu madre)*. Así que en la misma revista encontramos cómo adelgazar y cómo ser una mujer de éxito.

¿Podemos afirmar que, tanto para los redactores de la revista como para su público, y como afirman los estudios comentados, estos dos factores van unidos?



Imagen 16. *Revista Glamour.*

Además de utilizar una chica delgada como protagonista de la portada, en la esquina superior derecha destaca la invitación a tener un cuerpo “extra esbelto”.



Imagen 17. *Revista Marie Claire.*

La actriz protagonista de Los Juegos del Hambre, Jennifer Lawrence, protagoniza la portada de Marie Claire. Su rostro se sitúa en el centro de la misma, rodeada de consejos de belleza tanto para el cuerpo como sobre moda.

Nuevamente, encontramos consejos sobre éxito laboral (esquina superior izquierda) y consejos sobre cuidado del cuerpo (lado derecho, a mitad de página: *Belleza, ¿lista para el nuevo cuerpo 10?*)



Imagen 18. *Revista Mujer Hoy*.

Este número de la revista *Mujer Hoy*, correspondiente a Mayo de 2017, encontramos todo lo contrario. Un ejemplo de que, poco a poco, la sociedad va evolucionando en cuanto a cánones de belleza se refiere.

La protagonista de esta portada es Ashley Graham, conocida por ser modelo de talla grande, y por ser un referente de la aceptación y la diversidad en cuanto a siluetas.

Esta portada constituye un claro ejemplo del progreso que está siguiendo la sociedad. No se trata tanto de establecer los cuerpos más gruesos como los más bellos, sino de aceptar “la belleza de la diversidad y la diversidad de la belleza”.

Como podemos leer en su propio testimonio, en la esquina inferior izquierda de la portada: “Tengo la esperanza de que algún día dejemos de hablar de tallas”. Que no suponga una “vergüenza” vestir una talla 42 de pantalón, o una 85A de sujetador. Que todas las mujeres puedan sentirse bellas y, sobre todo, aceptadas socialmente.

Estas son algunas de las portadas más “polémicas” por las secciones que anuncian y que se han encontrado en esta investigación. Todas promueven un estilo de vida basado en la dieta (exceptuando la protagonizada por Ashley Graham, Imagen 19), en el ejercicio para perder peso y tonificar el cuerpo. Esto se acompaña de imágenes de mujeres (modelos, actrices, cantantes...) cuyos cuerpos o rostros han sido editados en postproducción.

Dentro de la propia revista, podemos encontrar artículos con consejos para triunfar en la vida laboral, social y sentimental, siempre teniendo muy en cuenta la necesidad de cuidar de la imagen, tanto la piel, como el maquillaje, la vestimenta o el físico (dieta, tonificación). Esto corrobora la relación tan íntima que existe entre el éxito (en general) y la imagen.

ANEXO VI: STATE SELF-ESTEEM SCALE.

1. Edad:
 - 15-17
 - 18-20
 - 21-23
2. Siento confianza en mis habilidades.
 - 1 Nada
 - 2 Un poco
 - 3 Algo
 - 4 Mucho
 - 5 Extremadamente
3. Me preocupa si la gente me ve como exitosa o fracasada.
 - 1 Nada
 - 2 Un poco
 - 3 Algo
 - 4 Mucho
 - 5 Extremadamente
4. Estoy satisfecha con mi cuerpo.
 - 1 Nada
 - 2 Un poco
 - 3 Algo
 - 4 Mucho
 - 5 Extremadamente
5. Me da preocupa lo que opinan los demás de cómo soy en público
 - 1 Nada
 - 2 Un poco
 - 3 Algo
 - 4 Mucho
 - 5 Extremadamente
6. Siento que tengo dificultades para entender cosas que leo.
 - 1 Nada
 - 2 Un poco
 - 3 Algo
 - 4 Mucho
 - 5 Extremadamente
7. Siento que los demás me respetan y admiran
 - 1 Nada
 - 2 Un poco
 - 3 Algo
 - 4 Mucho
 - 5 Extremadamente
8. Estoy insatisfecha con mi peso.
 - 1 Nada
 - 2 Un poco
 - 3 Algo
 - 4 Mucho
 - 5 Extremadamente
9. Me preocupa mi imagen (self-consciousness).
 - 1 Nada
 - 2 Un poco
 - 3 Algo
 - 4 Mucho
 - 5 Extremadamente
10. Me siento tan inteligente como los demás.
 - 1 Nada
 - 2 Un poco
 - 3 Algo
 - 4 Mucho
 - 5 Extremadamente
11. No me siento a gusto conmigo misma.
 - 1 Nada
 - 2 Un poco
 - 3 Algo
 - 4 Mucho
 - 5 Extremadamente

12. Me siento bien conmigo misma.
- 1 Nada
 - 2 Un poco
 - 3 Algo
 - 4 Mucho
 - 5 Extremadamente
13. Me siento a gusto con mi apariencia.
- 1 Nada
 - 2 Un poco
 - 3 Algo
 - 4 Mucho
 - 5 Extremadamente
14. Me preocupa lo que otros piensen de mí
- 1 Nada
 - 2 Un poco
 - 3 Algo
 - 4 Mucho
 - 5 Extremadamente
15. Siento confianza en mí misma para entender lo que leo
- 1 Nada
 - 2 Un poco
 - 3 Algo
 - 4 Mucho
 - 5 Extremadamente
16. Me siento inferior a los demás
- 1 Nada
 - 2 Un poco
 - 3 Algo
 - 4 Mucho
 - 5 Extremadamente
17. No me siento atractiva
- 1 Nada
 - 2 Un poco
 - 3 Algo
 - 4 Mucho
 - 5 Extremadamente
18. Me preocupa la impresión que causo
- 1 Nada
 - 2 Un poco
 - 3 Algo
 - 4 Mucho
 - 5 Extremadamente
19. Siento que tengo menos habilidad educacional que otros ahora mismo.
- 1 Nada
 - 2 Un poco
 - 3 Algo
 - 4 Mucho
 - 5 Extremadamente
20. Siento que las cosas no me van bien.
- 1 Nada
 - 2 Un poco
 - 3 Algo
 - 4 Mucho
 - 5 Extremadamente
21. Me preocupa parecer tonta (poco inteligente, ingenua).
- 1 Nada
 - 2 Un poco
 - 3 Algo
 - 4 Mucho
 - 5 Extremadamente