

Trastornos de conducta alimentaria (TCA) en las redes sociales: Perfil de uso y posibles peligros



Resumen

Varios estudios (Ruiz-Lázaro 2010, Lago Machado, 2015) han apuntado el incremento entre los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) debido a la presión ejercida por los cánones de belleza establecidos y su difusión a través de los medios de comunicación. Los países más industrializados parecen ser los más afectados en este aumento, quizás debido al prototipo corporal que se viene utilizando en la publicidad. Esto deriva en un peligroso mensaje para las adolescentes que asocian delgadez con éxito y belleza. Como decimos, este mecanismo no es nuevo, sin embargo las nuevas tecnologías de la información (TIC's) y más concretamente el uso de internet (Webs, Blogs, Foros, Redes Sociales) proporcionan un entorno perfecto para que usuarios de todo el mundo puedan compartir sus experiencias, creando un sistema de refuerzo para la patología. En las TIC's, se distinguen 2 tipos de contenidos, que podemos clasificar en protección y potenciación. De este modo, observamos que muchos de los perfiles generados en redes como instagram, facebook, etc. son similares al mostrado por (Lago Machado, 2015). En un estudio descriptivo transversal sobre 45 páginas web pro anorexia y pro bulimia se encontró que 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. Con este trabajo nos planteamos por un lado la clara necesidad por parte de los profesionales de atención constante a los cambios y de que se lleve a cabo en las redes sociales para estar más próximos a una realidad que afecta drásticamente a las jóvenes con las que trabajamos en salud mental. Por otro lado planteamos la necesidad de acciones preventivas de "protección" en cuanto al trabajo con las redes sociales.

Introducción

Los trastornos alimentarios se caracterizan por alteraciones graves de la conducta alimentaria y haciendo referencia al DSM-IV; existen dos trastornos clásicos; la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa. La anorexia nerviosa se caracteriza por el rechazo a mantener el peso corporal en los valores mínimos normales. La bulimia nerviosa sin embargo, se caracteriza por episodios recurrentes de voracidad seguidos por conductas compensatorias. Una característica esencial de los TCA son la alteración de la percepción de la forma y el peso corporal.

Como causas del incremento de este tipo de patologías encontramos la presión ejercida por los estándares de la moda y los cánones de belleza actuales. En los países más industrializados, ser una persona delgada está asociado a patrones de belleza, salud y riqueza por lo que las grandes empresas utilizan publicidad acorde a este patrón. Es por esta razón que las adolescentes quieren estar más delgadas, quieren formar parte de este prototipo.

Como consecuencia, internet se ha revelado para estos casos como un "potenciador de la patología" mediante la creación de páginas a favor de los TCA.

La información y contenidos que se proporcionan en la red se divide en: páginas informativas que parten de entidades públicas y privadas, asociaciones que ofrecen ayuda, programas escolares de intervención, artículos científicos, videos, testimonios, páginas pro-anorexia y bulimia con sus foros correspondientes y páginas de protección en contra de las páginas pro trastornos de alimentación

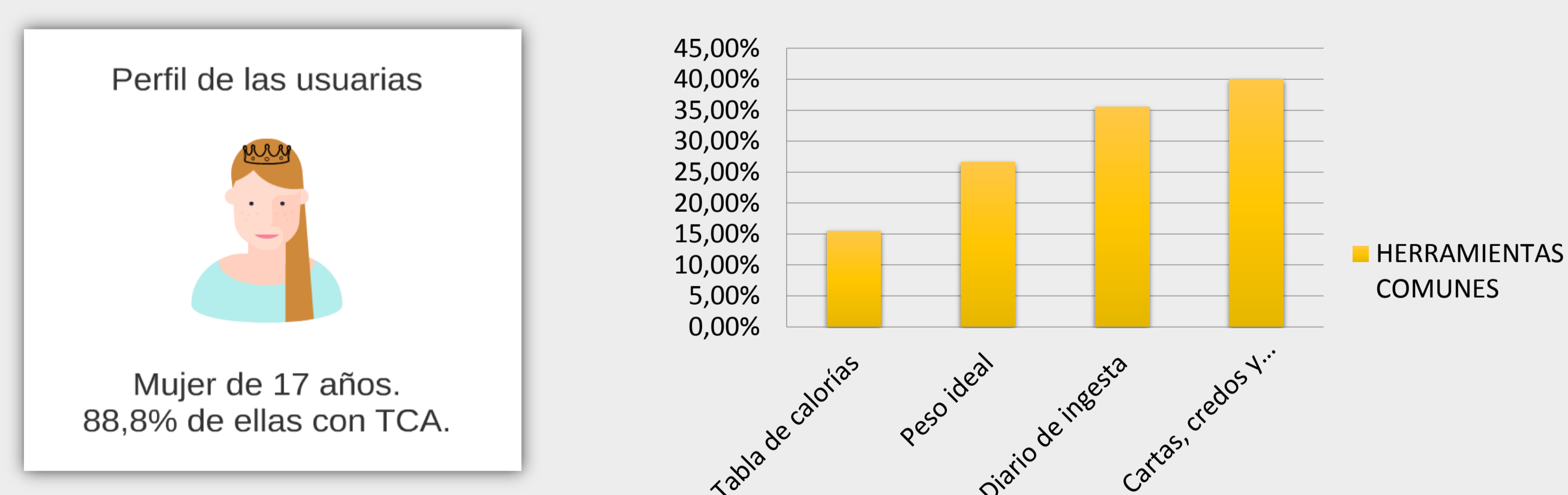
Actualmente, las usuarias han buscado alternativas más actuales como redes sociales en plataformas como instagram o Facebook

Ana es un término que hace referencia a la anorexia, como una forma abreviada y dulcificada de lo que el trastorno conlleva. A su vez Mía es la bulimia

Estos dos términos, Ana y Mía, surgen debido a que al llamar a los trastornos de esta manera, consideraban que conseguirían esconderse y no obtener mayores visualizaciones en los motores de búsqueda de internet

Análisis de contenido

En un estudio descriptivo transversal sobre 45 páginas web pro anorexia y pro bulimia se encontró que 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%). En estas páginas, 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%). (Lago Machado, 2015)



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. (Lago Machado, 2015)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

G. Bermejo, B., Saúl, L., & Jenaro, C. (2011). La anorexia y la bulimia en la red. Ana y Mía dos «malas compañías para las jóvenes» de hoy [The anorexia and bulimia on the web: Ana and Mía two "bad company" for youth today]. *Acción Psicológica*, 8(1), 71-84.

Lago Machado, E. (2015). Ana y Mía ¿Amigas peligrosas? Análisis de contenido de webs pro-anorexia y pro-bulimia. Gallego Lorenzo J. Trabajo de fin de máster. Universidad de León. León.

Pichot, P., López-Ibor Aliño, J., & Valdés Miyar, M. (2001). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Barcelona, España: Masson.

Descripción de contenido

Pro Ana y pro Mía, como ellas mismas lo definen, es una forma de vida, una religión que aboga por la libertad de expresión. Son grupos que han creado su propio lenguaje, símbolos de identificación y códigos en los que alientan a las chicas a perder cada vez más peso.

ESTÉTICA EN LA RED

La estética que predomina en la web es la utilización de imágenes de mariposas y libélulas que simbolizan lo etéreo, vestidos vaporosos, mujeres escuálidas con coronas y diademas. La belleza de una mujer de aspecto frágil es el primer mandamiento de su iconografía. Una princesa que lucha por su objetivo, perder peso.

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

Disorder	Girls	Boys
Anorexia	Ana	Rex
Bulimia	Mia	Bill
Paranoia	Perry	Pat
Anxiety	Annie	Max
ADD/ADHD	Addie	Andy
OCD	Olive	Owen
Borderline	Bella	Ben
Bipolar	Bri	Bob
Schizophrenia	Sophie	Skip
Insomnia	Izzy	Isaiah
EDNOS	Ellie	Ed
Self Harm	Cat	Sam
Depression	Deb	Dan
Suicidal	Sue	Dallas



NUEVA TERMINOLOGÍA

Las usuarias de las páginas pro-Ana y mía, utilizan terminología abreviada para identificar rápidamente a otras. Tras declararse Ana o Mía, hay variables para conjugar la patología: Estos se hacen llamar **Sue**, **Dep** y **Cat**. Estos son secundarios (en un principio) al trastorno. **Sue**, hace referencia a los intentos de suicidio que ha intentado la persona, **dep** en cambio a si la persona tiene depresión y finalmente **cat**, que hace referencia a los cortes que en numerosas veces se hacen las personas anoréxicas y bulímicas

En 2007 surge la **Sadorexia**, la cual se considera un trastorno alimentario de segunda generación, que ha evolucionado de la anorexia. Conjuga comportamientos anoréxicos, bulímicos, ortoréxicos, junto a un maltrato corporal y el empleo de métodos de adelgazamiento masoquistas que infligen dolor y quitan las ansias de comer, provocando pérdidas de peso rápidas y permanentes

CARRERAS DE KILOS.

Estos lugares de internet retroalimentan la enfermedad creando grupos de usuarias de Ana y Mía que compiten entre ellas para ver quién es la que más peso pierde en un periodo de tiempo determinado en la "carrera de kilos". El objetivo final del juego es ganar la carrera perdiendo peso con un sistema de puntos.

MANDAMIENTOS Y "TIPS".

Estas webs, a modo de convertir sus ideas en hábitos, muchas de ellas presentan algunos mandamientos y credos para interiorizar más los valores y poder así mantener su objetivo presente y firme. A su vez, ofrecen consejos que refuerzan las conductas alimentarias de los TCA.

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 comaras sin sentirte culpable.
- 5.-Contaras las calorías y limitaras tus comidas.
- 6.-Los desglorios 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 bascula y tus huesos sobre todas las cosas.



Conclusión

Desde psicología, es necesario estar al tanto de las nuevas expresiones de la enfermedad, es por esta razón que es necesario el conocimiento en profundidad de las página pro-Ana y Mía para poder integrarlo en los tratamientos.

En cuanto a estas páginas, aunque aleguen libertad de expresión, son dañinas y peligrosas. Sabemos que por normativa pueden estar abiertas, salvo cuando se tratan temas en los blogs que induzcan al suicidio o a la automutilación. En este caso, también nos preguntamos ¿Deberían cerrarse? ¿Qué podríamos hacer para ayudar? Nuestra conclusión es que, si se cierran, no hay manera de pararlo, surgen páginas a cada momento. Se debería incluir muchas más páginas de ayuda contra Ana y mía con mejores posicionamientos en la web. O como hacen las páginas de protección como protégéles, una ONG encargada de velar por este tipo de cuestiones, los cuales se camuflan en estas webs y foros para convencer de la realidad de las mismas y para contrarrestar el movimiento de ellas abren nuevas páginas de ayuda.