

# acta

PSIQUIÁTRICA Y PSICOLÓGICA  
DE AMÉRICA LATINA

Volumen 57 - Nº 1

Buenos Aires - Marzo 2011

ISSN: 0001 - 6896

## Editorial

1. César Augusto Cabral [1917-2011]

LUIS MEYER

## *In Memoriam*

3. Homenaje a Cesar Cabral

GUSTAVO TAFET

## Originales

4. Factores de riesgo para la sobrecarga del cuidador familiar: los problemas conductuales en pacientes con demencia

MARÍA FLORENCIA TARTAGLINI, CAROLINA FELDBERG, PAULA DANIELA HERMIDA, DORINA STEFANI

11. Papel de las memorias de trabajo verbal y espacial en el cálculo

MAGDALENA LÓPEZ

17. Las habilidades sociales en adolescentes de 11 y 12 años de nivel socioeconómico alto

E. NORMA CONTINI, SERGIO MEJAIL, CLAUDIA PAOLA CORONEL, SILVINA COHEN ÍMACH

29. Adaptación del programa de intervención «Relaciones saludables» a grupos de México que viven con el virus de la inmunodeficiencia humana

FÁTIMA FLORES, ANA CHAPA, MANUEL ALMANZA, ANEL GÓMEZ

39. Estudio de la adolescencia prolongada: puntos de vista de padres e hijos

SÓNIA MARIA DE SOUZA FÁVARO, LÍVIA MÁRCIA BATISTA DE ANDRADE

50. Trastornos de la conducta alimentaria en Internet: un estudio exploratorio de los blogs «pro-Ana/Mia» en español

PAULA A. SANSALONE, TANIA BORDA

# acta

PSIQUIÁTRICA Y PSICOLÓGICA  
DE AMÉRICA LATINA

Volumen 57 - Nº 1

Buenos Aires - Marzo 2011

ISSN: 0001 - 6896

## Actualización

61. Aportes de la teoría de género al análisis del sexismo ambivalente

JUAN DIEGO VAAMONDE

## Artículo Especial

70. Síntomas posmodernos: lectura lacaniana de Charles S. Peirce

HUGO RAFAEL MANCUSO

## Notas

82. Valoración neuropatológica de la depresión

GUILLERMO NICOLÁS JEMAR

87. Informaciones



## Fundación **acta** Fondo para la salud mental

### Centro Colaborador de la OPS/OMS

Entidad de bien público sin fines de lucro  
Personería Jurídica N°4863/66  
inscrita en el Ministerio de Salud Pública y  
Acción Social con el N° 1.777



### CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

**César A. Cabral:** Presidente  
**Mario Vidal:** Vicepresidente 1°  
**Edith Serfaty:** Vicepresidente 2°  
**Diana Vidal:** Secretaria  
**Luis Meyer:** Tesorero

**Fernando Lolas Stepke:** Director Técnico  
**Lucía Rossi:** Vocal  
**Ernesto Martín-Jacod:** Vocal  
**Lilian Carvajal:** Vocal

**Sede Social:** M. T. de Alvear 2202, piso 3° - C1122AAJ - Ciudad de Buenos Aires, Argentina.  
Tel.: (54 11) 4966-1454 - [fuacta@acta.org.ar](mailto:fuacta@acta.org.ar)

CC 170, Suc. 25 - C1425WAD - Ciudad de Buenos Aires, Argentina

**Administración/Suscripciones:** (54 11) 4897-7272 int.:100 - [fuacta@acta.org.ar](mailto:fuacta@acta.org.ar)  
[www.acta.org.ar](http://www.acta.org.ar)

Original

## Trastornos de la conducta alimentaria en Internet: un estudio exploratorio de los blogs «pro-Ana/Mia» en español

PAULA A. SANSALONE, TANIA BORDA

PAULA A. SANSALONE.  
Licenciada en Psicología  
Docente de la Universidad  
Católica Argentina (UCA),  
Ciudad de Buenos Aires,  
Argentina.

TANIA BORDA.  
Doctora en Psicología  
Investigadora del Consejo  
Nacional de Investigaciones  
en Ciencia y Tecnología  
(CONICET).  
Docente de la Universidad  
Católica Argentina (UCA)  
y Directora Clínica del  
Biobehavioral Institute,  
Ciudad de Buenos Aires,  
Argentina.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son un grupo de patologías que en las culturas de tipo occidental se hallan intensamente condicionadas por el entorno social. En este contexto, Internet se ha convertido no solamente en uno de los medios con mayor alcance masivo a nivel mundial, sino también en una plataforma interactiva en donde la comunicación fluye en todos los sentidos. Este fenómeno ha dado lugar al surgimiento de las llamadas «Comunidades Pro-Ana/Mia», creando sitios web en donde personas que padecen algún tipo de TCA pueden crear vínculos y sentirse resguardados en un clima de igualdad y comprensión. Este hecho ha llamado la atención de la comunidad científica a nivel internacional, pero poco se ha investigado sobre los Sitios Pro-Ana/Mia en los países de Iberoamérica. Se realizó una revisión de 15 Blogs Pro-Ana/Mia en español, analizando y comparando su estructura y contenido con lo descrito en artículos internacionales. Se describió y se analizó cómo el hecho de frecuentar estos sitios puede ser un reforzador en el mantenimiento del trastorno; principalmente por los «trucos y tips» publicados, *Thinspiration*, la interacción a través de chats y las «Carreras de Kilos». Éste último fue el único dato adicional encontrado con respecto a los *papers* anglosajones, lo que sugeriría grandes similitudes culturales en lo que a TCA se refiere. Este análisis posee grandes implicancias terapéuticas, dado que permite pensar en estrategias eficaces y adecuadas para su tratamiento.

**Palabras clave:** Trastornos de la alimentación – Pro Anorexia/Bulimia – Distorsiones cognitivas.

### **Eating disorders in the Internet: an exploratory study of Spanish speaking pro-ana/mia blogs**

It is widely known that eating disorders (ED) are a group of pathologies that are strongly conditioned by the influences of the social environment from the western cultures. In this context, the Internet has not only become one of the most massive media in the world, but also an interactive platform in which communication flows in all directions. This phenomenon has given place to the appearance of the so called "Pro-Ana/Mia Communities", creating websites in which people who suffer from eating disorders can establish relationships and be supported in a positive environment. This fact has drawn the attention of scientific community in many countries, but few specialists have investigated about Pro-Ana/Mia blogs in Spain and Latin America. For this reason, a review of 15 Spanish Pro-Ana/Mia blogs has been conducted, analyzing and comparing their structure and contents to those described in international articles. From this material, it was described and analyzed the way in which components of these sites, such as the «Tips & Tricks», «Thinspiration», chats and «Kilos races», reinforce certain types of cognitions that lead visitors to keep their eating disorder throughout time. The latter mentioned was the only additional source found as regards English speaking papers, what might suggest great cultural similarities in what ED concerns. This analysis has great therapeutic implications, since it allows us to think in effective and suitable strategies for an accurate treatment.

**Key words:** Eating disorders – Pro Anorexia/Bulimia – Cognitive distortions

#### CORRESPONDENCIA

Lic. Paula A. Sansalone.  
Facultad de Psicología y  
Educación UCA (Edificio San  
Alberto Magno), Avenida Alicia  
Moreau de Justo 1500, 1107AAZ  
Ciudad Autónoma de Buenos  
Aires, República Argentina;  
paula.sansalone@gmail.com

## Introducción

Según la concepción actual sobre la etiología de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), además de los factores individuales, biológicos, psicológicos y hechos desencadenantes de la historia personal, es indiscutible la influencia que la cultura occidental ejerce sobre los modelos ideales de belleza y estética corporal a través de los medios masivos de comunicación. Numerosos estudios han investigado el efecto de modelaje, el impacto y las consecuencias de las publicidades y demás mensajes mediáticos, sobre la imagen corporal de las personas y la valoración propia en términos de belleza [1, 10, 13, 15, 18, 24]. Los modelos socioculturales enfatizan que en la actualidad los altos estándares de belleza y delgadez son muy difíciles y hasta imposibles de alcanzar por una mujer promedio, a menos que se recurra a comportamientos extremos y desadaptativos [24]. En paralelo a esto, vemos que con el correr de las dos últimas décadas Internet ha alcanzado niveles de masividad extraordinarios, superando incluso a los medios ya conocidos (revistas, radio, televisión y diarios), pero agregando además un importante elemento: la *interactividad*. Los individuos ya no son meros receptores de información; han pasado a ser también protagonistas en interacción con los otros. Hoy en día, Internet no se limita a prestar acceso ilimitado y universal a cualquier tipo de información, sino que además ha dado lugar al desarrollo de comunidades on-line, como es el caso de los Blogs Pro-Ana/Mía, que permiten a personas socialmente aisladas, estigmatizadas, o con ambas condiciones a la vez, compartir experiencias en un relativo anonimato. [12].

Los registros iniciales del fenómeno que aquí se describe aparecieron en la primera década de este siglo. Uno de los programas de TV más populares de los Estados Unidos, *The Oprah Winfrey Show*, publica un informe dedicado a las páginas Pro-Ana y Mia que por aquel entonces, eran las pioneras de la web americana. [6, 23]. Con ese motivo, los medios masivos de comunicación comenzaron a indagar el fenómeno emergente de los blogs y sitios web que promovían la anorexia y la bulimia, criticando duramente a quienes los creaban y a quienes participaban en ellos. Esta puesta en escena y toma de conciencia sobre dichos sitios en los medios

generó un efecto *backlash*, una reacción violenta, que indujo a muchos servidores de Internet a instalar filtros y a tomar la decisión de cerrar algunos espacios de ese tipo. Lejos de detener, y mucho menos disminuir, su proliferación, esas medidas tuvieron como resultado el surgimiento de nuevos blogs, que fortalecieron aún más el sentido de identidad grupal y de comunidad marginada que une a las creadoras y usuarias de los blogs de este tipo en una lucha por su libertad de expresión [6, 7, 9, 12, 23]. Si un servidor decidía dar de baja un blog, basado en las características de su contenido, la creadora y propietaria volvía a colgar su página desde otro servidor distinto. Hoy en día, y gracias a los servidores gratis de páginas web, son cada vez más numerosos los blogs que se inscriben en esta línea [6].

La comunidad científica también se interesó por el estudio de este fenómeno, pero el hecho de que estos sitios aparezcan y desaparezcan constantemente, ha sido una gran dificultad para la actividad de investigación. En muchos trabajos publicados se ha recurrido a distintos tipos de abordajes metodológicos, con el fin de sortear el problema de la inestabilidad de estos sitios en la web [3, 4, 12, 17, 22, 23]. Con todo, la mayoría de esas investigaciones se ocupa de blogs Pro-Ana/Mía en inglés; muy poco es lo que se ha estudiado sobre el tema en España y en los países de Latinoamérica [6]. Un estudio [26] informa que casi dos tercios de las chicas adolescentes de Estados Unidos buscan información sobre salud en la web, y que muchas de ellas modifican sus comportamientos a consecuencia de la información que recogen allí. Los autores de esa investigación habían trabajado sobre una muestra de 72 pacientes con trastornos de la conducta alimentaria (TCA), y hallado que los medios que más utilizaban las adolescentes participantes para obtener información sobre ese tipo de trastornos eran libros (77,6%), Internet (75%), revistas (69,7%) y televisión (61,8%). Comprobaron también que el 60,5% de las jóvenes frecuentaba blogs Pro-Ana/Mía. En la misma investigación se informa que el 50% de los 106 padres encuestados no se hallaba al tanto de la existencia de esos sitios, o de que sus hijas pudieran tener acceso a ellos.

Según los estudiosos del tema, la estructura

general de estos blogs como así también sus contenidos principales, son siempre muy similares. Muchos incluyen un aviso inicial que advierte a los navegadores en la red sobre el contenido Pro-Ana/Mia del blog que el usuario está por visitar. También es muy frecuente encontrar datos biográficos de la persona que ha creado el blog y lo mantiene actualizado, metáforas religiosas («Los 10 mandamientos de Ana», «El “Credo” de Ana» y el de Mia), información relacionada con anorexia, bulimia y ejercicios y una sección de «Trucos y tips [“consejos”]». En ésta, los participantes intercambian información sobre dietas, purgas, drogas para adelgazar, maneras de hacer ayuno y estrategias para mentir a la familia y a los amigos, en pos de mantener oculto su «gran secreto». Otra de las secciones más frecuentemente encontradas por quienes han estudiado estos sitios suele ser llamada *Thinspiration*, cuya traducción sería Inspiración para ser delgada. Este nombre es un neologismo creado para definir el importante componente motivacional que transmiten las imágenes de jóvenes modelos y de personalidades célebres de figura extremadamente delgada, a las que se utiliza, precisamente, como fuentes de inspiración y como modelos a seguir. También son muy frecuentes las frases al estilo de *Quod me nutrit me destruit* («lo que me alimenta me destruye»), los foros y chats en tiempo real con otras visitantes del blog, las muestras de expresividad creativa (como poemas o letras de canciones) y algunas aplicaciones específicas, que permiten por ejemplo determinar las calorías que se han quemado, o calcular el índice de masa corporal. Los análisis de contenido realizados han puesto en evidencia que los temas más frecuentes son la perfección, el éxito, el autocontrol y la fuerza de voluntad [2, 3, 6, 9, 12, 16, 17, 22, 23].

En cuanto a la investigación sobre los efectos de la exposición a cuerpos idealizados y a los Blogs Pro-Ana/Mia, se halló que en el período inmediatamente sucesivo a la exposición de estas imágenes, aumenta el estado de enojo, ansiedad, depresión e insatisfacción corporal. Todo ello se asocia con más intensa búsqueda de delgadez, peor percepción de la propia apariencia, altos niveles de perfeccionismo y sintomatología bulímica [5, 8, 14]. En otro estudio experimental se observó que, tras una exposición de 25 minutos a un blog Pro-Ana/Mía, adolescentes que no

padecían TCA de ningún tipo denotaban, en comparación con un grupo no expuesto, 1) mayor insatisfacción corporal y más intensos sentimientos negativos, 2) más baja autoestima, y 3) mayor disposición a hacer ejercicio, a pensar sobre el peso y a comparar en adelante sus cuerpos con los de otras personas [3].

Sin embargo, a pesar del impacto negativo empíricamente comprobado de estos sitios, hay autores que plantean posibles efectos positivos de la participación activa en ellos, para las personas que ya poseen algún tipo de TCA. Es de suponer que, en principio, las usuarias acuden a estos blogs en busca de consejos para bajar de peso a cualquier costo; no obstante, el planteo de esos investigadores es que en una segunda instancia los sitios de tales características podrían ser proveedores de una identidad de la cual se sentirían carentes fuera de este contexto virtual. Compartir a través del chat o del foro las experiencias y los sentimientos, tanto positivos como negativos, relacionados con la cotidianidad de sus TCA, hace que los jóvenes anuden relaciones virtuales de amistad, en un clima empático y de confianza, y a sabiendas de que no se formularán juicios acerca de ellos sobre la base de sus comportamientos o de sus obsesiones, ante todo porque los temas que se tratan son tan recurrentes como compartidos [7, 9]. La posibilidad de escudarse en el anonimato de un *nickname* o apodo favorece también, en estos contextos virtuales, una actitud de apertura de los usuarios, en detrimento de la vida real, en la que el intercambio de experiencias de ese mismo tipo sería condenado y repudiado [21]. Algunos autores han observado asimismo que en muchas ocasiones los temas de conversación en foros y chats no están directamente relacionados con los TCA, sino que se circunscriben más bien a tópicos mundanos e intrascendentes, en una actitud sugerente de que la principal función de esos sitios es más social que informativa [4, 12]. Los blogs parecen ser así una fuente de seguridad y aceptación para estas personas estigmatizadas, y proporcionarles un sentido de pertenencia grupal que se contrapone con el aislamiento social tan característico de los TCA en contextos no virtuales. Autores como Giles [12] y Campos Rodríguez [6] ponen esto en términos de *subcultura*, y estiman que tal subcultura se ha generado espontáneamente, gracias a las posibilidades de

sociabilización que hoy ofrece Internet. Según la definición en uso, una subcultura consistiría en un «*grupo social con su propio sistema de metas y medios, opuesto al orden dominante y caracterizado por la adopción de signos y discursos compartidos que tienden a afianzar los sentimientos de pertenencia y solidaridad entre los individuos que la integran*» [6]. Existe en general cierto consenso entre los investigadores del tema sobre la función principal que con respecto a los efectos «positivos» parecen tener estos sitios para quienes los usan; esa función sería la de proporcionar sostén, respaldo y apoyo social [4, 6, 7, 9, 11, 12, 21, 23, 25]. En la investigación de Csipke y Horne [7], la participación activa en los blogs de adolescentes con TCA apareció asociada con una mejoría del bienestar emocional, ya que los sujetos reportaban un impacto positivo sobre su autoestima, con significativa reducción de sus sentimientos negativos y su sensación de soledad, como resultado de la visita a estos tipos de sitios web. En cambio, en los casos de participación silenciosa y pasiva, es decir, sin que hubiera aporte de comentarios ni se establecieran vínculos, se halló que los sujetos encontraban útiles las visitas sólo para encontrar maneras de sostener el trastorno. De todos modos, los autores no dejan de admitir que el hecho de pertenecer a una comunidad de Internet que permite a las usuarias validar y reforzar su identidad como anoréxicas o bulímicas podría tornar aun más difícil para ellas la posibilidad de romper con ese vínculo, y de buscar ayuda profesional para la recuperación. De hecho, hay testimonios de participantes en el estudio citado que manifestaban no atreverse a la recuperación porque de hacerlo, perderían su actual pertenencia al grupo.

Por todo lo hasta aquí expuesto, dada la escasez de bibliografía en español sobre este tema y su relevancia, tanto clínica como social, el presente trabajo se propone como objetivo realizar una revisión de 15 Blogs Pro-Ana/Mia en español, analizando y comparando su estructura y contenido con lo descrito en artículos internacionales, haciendo especial hincapié en la marca hispano cultural que pudiera surgir del análisis.

### Método

Se identificaron blogs mediante el rastreo de la expresión «pro ana mia», por medio del motor de búsqueda Google. Quedó expresa-

mente descartada la posibilidad de citar los términos «pro-anorexia» o «pro-bulimia», porque su uso llevaba a detectar más que nada artículos de revistas populares, o contenidos de otros medios de comunicación que brindaban información general sobre el tema. Lo que se intentó lograr con la búsqueda era enlazar con los sitios mismos, como haría una persona que intenta acceder a ellos. El buscador arrojó alrededor de 2.640.000 resultados. Sin embargo, muchos de ellos eran en realidad sitios concebidos para ayudar a la recuperación de los TCA. Con el fin de atraer de la atención de quienes buscan Blogs Pro-Ana/Mia, estos sitios simulan en principio ser uno de ellos, pero enseguida recomiendan direcciones de centros de rehabilitación, o sugieren derivaciones a profesionales, alentando a las/los jóvenes al tratamiento para su mejoría.

Se examinó la lista de sitios detectados evaluando si había en ellos contenidos catalogables como «pro-anorexia/bulimia», es decir material escrito o visual que tuviera como objeto evidente promover los TCA [22]. Se integrarían en la muestra los primeros 15 blogs de la lista que hubieran cumplido los criterios de inclusión: uso del idioma español, que los responsables de los blogs se hallaran en edad adolescente y que manifestaran abiertamente tener algún tipo de TCA. Quedaron excluidos de la muestra aquellos blogs con fines puramente expresivos, al estilo de diario íntimo, que no permitieran dejar comentarios y por lo tanto, la interacción entre el creador/a del sitio y los visitantes. También se excluyeron de la muestra los blogs Pro-Ana/Mia privados, para los cuales era necesaria la invitación del creador, registrarse con un nombre de usuario, o ser miembro activo ingresando algún tipo de código.

Se revisaron luego los 15 sitios incluidos en la muestra durante el curso de tres días. Se decidió acotar en el tiempo el período de exploración del campo dada la naturaleza inestable y cambiante del contenido, según el método sugerido por otros autores en sus estudios sobre estos sitios en Internet [17, 20]. Para la revisión se diseñó un protocolo de registro, basado en la estructura y los contenidos de los sitios pro-anorexia/bulimia que ya se había descrito en artículos científicos anteriores. Se puntuaron aquellos contenidos incluidos en los sitios revisados, y secundariamente se

examinó el discurso de los sujetos para ver si era posible hallar material que resultara de utilidad clínica.

En cuanto a los aspectos éticos de la presente investigación, si bien no fue posible obtener el consentimiento informado de los sujetos participantes en dichos blogs, solamente se utilizó material disponible en Internet de público acceso. Los sitios reservados para miembros registrados fueron excluidos de la muestra para así evitar invadir su privacidad, y todos los contenidos que pudieran dar indicios sobre la identidad de los participantes serán preservados.

### Resultados

La tabla adjunta expone los resultados obtenidos a partir de la revisión de los blogs de la muestra, de acuerdo con el protocolo de registro diseñado. De los 15 blogs revisados, uno solo pertenecía a un varón adolescente, los demás eran de mujeres. Las nacionalidades de los sitios eran datos difíciles de detectar, pues se trata de una información de aparición infrecuente en los blogs. A los pocos casos en que se citaba el lugar de residencia se agregan otros en que se lo determinó o dedujo en función de frases, modismos o giros idiomáticos típicos, información que, como es de suponer, puede considerarse de relativa precisión. En el 27% de la muestra no pudo ser ubicado el lugar de origen del creador del blog. En el resto, predominan los blogs mexicanos (7, el 47%), seguidos por los españoles (2, el 13%); había también uno argentino y otro chileno (7% en cada caso).

A partir de la revisión realizada se encontró que los usuarios de los sitios se manejaban con ciertos códigos, y utilizaban expresiones muy propias y particulares de esta subcultura, que es preciso aclarar para una mejor comprensión de los resultados que se reportan a continuación. El término «Ana» puede ser utilizado para referirse a dos cosas: a la anorexia, como trastorno encarnado en un personaje que en ocasiones es considerado una deidad, o bien para que una usuaria se identifique o incluso se rotule ante los demás como anoréxica. Lo mismo sucede con el término Mia: puede utilizarse como referencia a la bulimia o a la propia bloguista o visitante, para autoidentificarse como bulímica. En cualquier caso, ya se trate de anorexia, bulimia o algún otro TCA no especificado, las

**TABLA 1. Características de los blogs revisados (n = 15)**

Características	N°	%
<b>Sexo de pertenencia del propietario</b>		
Femenino	14	93
Masculino	1	7
<b>País de residencia</b>		
México	7	47
España	2	13
Argentina	1	7
Chile	1	7
No especificado	4	27
<b>Existencia de advertencias («disclaimer»)</b>	7	47
<b>Thinspiration</b>		
Modelos	15	100
Celebridades	13	87
Frases motivadoras	13	87
<b>(Fotos caseras de adolescentes con TCA)</b>		
Mujeres	9	60
Varones	6	40
Obesos ( <i>thinspo</i> inversa)	5	33
Comida ( <i>thinspo</i> inversa)	7	47
<b>Trucos y «tips»</b>		
Dietas, ayunos	15	100
Drogas y medicaciones	7	47
Purgas y vómitos	10	67
<b>Chat</b>	8	53
<b>Carreras de kilos</b>	8	53
<b>Aplicaciones útiles</b>		
Tablas de calorías de alimentos	4	27
Tabla de pesos según Ana	3	20
Pirámide alimenticia de Ana	7	47
Calculador de IMC	8	53
Calculador de calorías quemadas	5	33
<b>Metáforas religiosas</b>		
Diez Mandamientos	4	27
Credos de Ana y de Mia	4	27
Oraciones	3	20
Cartas de Ana y de Mia, o dirigidas a ellas	5	33
<b>Links a otros sitios y a seguidores del blog</b>	14	93
<b>Estética y diseño del sitio</b>		
(imágenes creativas, poemas, letras de canciones, etcétera)	13	87
<b>Información sobre las consecuencias de los TCA</b>	4	27

IMC, índice de masa corporal.

usuarias se autodenominan **princesas** (o **príncipes**, en el caso de los varones), como forma de indicar que integran la comunidad. Existe también la denominación Wannabe, empleada para referirse a las adolescentes que visitan los blogs Pro-Ana/Mía en busca de consejos para bajar de peso pero en realidad no son anoréxicas ni bulímicas, aunque deseen serlo.

Casi la mitad de los sitios (47%) estaba dotada de una advertencia observable antes de entrar, que daba cuenta del contenido Pro-Ana/Mía del blog. En general, los contenidos de esas advertencias eran hasta cierto punto hostiles, y denotaban una actitud muy «a la defensiva». Declaraban, por ejemplo, que el blog apoyaba la libertad de expresión y el derecho que las usuarias tienen de hacer lo que quieran con su propio cuerpo, puesto con eso no molestan a nadie. El espacio solía ser aprovechado también para un «descargo moral», en forma de advertencia a las personas que no padecen ningún TCA, y la sugerencia de que no concretaran la visita al sitio. Se reproduce a continuación uno de esos textos. Como en todos los casos que seguirán, la redacción y la ortografía son copias exactas de los originales.

*«BiEnVeNiDaS PrInCeSaS. Este blog ha sido creado específicamente para personas pro ana y pro mia, si no estás segura de lo que eres o eres menor de edad, por favor abandona este sitio ya que no me haré responsable de lo que te pueda pasar y mucho menos de tus decisiones, ya que ser Ana no es moda, es un estilo de vida!! Recuerden que con este sitio no pretendemos que te vuelvas Ana o Mia, es decir, si no eres Ana o Mia o no tienes ningún desorden VETE DE AQUÍ!! NO ES TU LUGAR... es por tu bien... ya que compartimos un mismo ideal... También recuerden que esto es un derecho y que estamos aquí para luchar juntas y apoyarnos! Tenemos derecho a ser Anas porque somos libres y así como no critican a los gordos no queremos que nos critiquen...a veces lo que necesitamos es atención y estamos aquí para sentir apoyo no para q nos critiquen.»*

La sección llamada *Thinspiration* (a veces abreviada *Thinspo*) estuvo presente en todos los casos evaluados. Han sido desglosados los diferentes subcontenidos hallados, con

miras a un registro más prolijo y que permita un análisis más detallado. En el 100% de los casos se hallaron en los *Thinspo* galerías de imágenes con fotos de modelos muy delgadas; en alrededor del 90% se registraban imágenes de celebridades de Hollywood, tales como Lindsay Lohan, Nicole Richie, Angelina Jolie, Paris Hilton, las hermanas Olsen, Kate Moss, Keira Knightley, Gery Halliwell, Hillary Duff y Victoria Beckham, entre otras. También en alrededor del 90% fueron halladas frases motivadoras de diversos tipos; la más frecuente era «*Nadie dijo que fuera fácil ser una Princesa*». Otros ejemplos son: «*La comida es como el arte, sólo existe para mirarla*», «*Cada kilo que pierdo es un sueño logrado*», «*Dominen sus apetitos y habrán conquistado la naturaleza humana*», «*prefiero tener llena el alma y no el estómago*», «*Los huesos definen lo que somos realmente, deja que se vean*», «*Ana y Mia son caminos por los cuales se llega a la perfección*», «*Antes muerta que gorda*».

En la sección de *Thinspiration* es frecuente encontrar también fotos de usuarias o usuarios, quienes las suben a los blogs para demostrar sus progresos a medida que bajan de peso. Por lo común se trata de fotos «sectorizadas», no de imágenes de cuerpo entero. Lo que suelen mostrar son fragmentos del cuerpo, en los que puede observarse cómo sobresalen los huesos, y la delgadez notable del que proporciona esos materiales. No es habitual que se vean los rostros. Las imágenes de estas características han sido halladas tanto de adolescentes mujeres en un 60%, como de varones en un 40%, caracterizados unos y otras por la extremada delgadez. La galería de fotos alberga también imágenes de comida (46%) y de gente obesa (33%); las dos clases constituyen lo que ellos mismos llaman **thinspo inversa**, cuyo objetivo es, según manifiestan, generar el efecto opuesto al que suscitan las imágenes de delgadez: inspirar repulsión y asco por los alimentos que no se deben comer, y por la tan temida obesidad.

Otra sección presente en el 100% de los casos es la de trucos y recetas para adelgazar y hacer dieta. Siete de los sitios (47%) tenían descripciones de drogas y medicamentos especialmente indicados para adelgazar, de los cuales los más frecuentemente encontrados eran sibutramina, xenical, reducil, xena-



dril y mazindol. Diez sitios (67%) incluían también consejos y sugerencias para purgarse y autoprovocarse el vómito.

En cuanto a las comunicaciones *online*, 8 sitios (53%) poseían una aplicación de chat en simultáneo con otros visitantes del blog que estuvieran en línea en el mismo momento. De todos modos, por tratarse de blogs, la modalidad que se conoce como «foro» estaba activada en todos los casos; como se sabe, ella implica que cada entrada del propietario del sitio puede ser comentada por los visitantes, con lo que en definitiva se genera una suerte de conversación no sincrónica entre los participantes.

Un resultado inesperado, que no encuentra equivalente en ninguna de las investigaciones de cultura anglosajona antes citadas, fue el hallazgo de las **carreras de kilos**. Inicialmente se consignó en el protocolo de observación como dato curioso, pero finalmente resultó ser un contenido presente en alrededor de la mitad de los blogs de la muestra (53%). Estas carreras consisten en competencias de duración previamente estipulada, que organiza quien es propietario del blog. Los interesados que deseen inscribirse deben enviar una foto de cuerpo entero (en ropa interior), que sirve para comprobar su estado en el momento de comenzar la carrera. Los participantes ganan puntos en función de las calorías ingeridas por día, de la cantidad de líquido que beben por día, de los atracones y purgas que han tenido, del ejercicio realizado, de la cantidad de blogs de «princesas» que han frecuentado, de la cantidad de tiempo dedicado a observar *thinspos*, la cantidad de veces en que se pesan por día y del tiempo dedicado a la belleza y el cuidado de la imagen personal. En ocasiones también genera puntos el tiempo que se dedica al estudio, ya que las princesas sostienen que para ser perfectas no deben ser sólo bellas, sino también inteligentes. La organizadora de la carrera publica una tabla de doble entrada en su blog, con los puntos obtenidos por los participantes. Al expirar el plazo estipulado queda consagrada una ganadora, en función de los puntos obtenidos y los kilos perdidos.

Entre las aplicaciones útiles se encontraron tablas de calorías de los alimentos (27%), dispositivos para el cálculo de las calorías quemadas

(33%) y para el del índice de masa corporal (53%), y además una tabla de pesos según Ana (20%). Esa tabla contiene el peso que debe tenerse, en función de la estatura, para poder ser considerada anoréxica. Otro recurso presente en casi la mitad de los blogs (47%), es la pirámide alimenticia de Ana, integrada sucesivamente, desde la base hasta la cúspide, por agua, drogas para adelgazar, cigarrillos, chicles sin azúcar, café, gaseosas reducidas en calorías y, por fin, en la punta de la pirámide, lechuga y tomate.

En aproximadamente el 30% de los casos se registraron metáforas religiosas, tales como «los Diez Mandamientos», los Credos (el de Ana y el de Mía) y algunas oraciones, que aluden a temas como la culpa por comer, el merecido castigo por hacerlo, la purificación y la desintoxicación del cuerpo. La estructura gramatical de estos pasajes imita a los textos de la Biblia; y en algunos casos incluso los ideales ascéticos expresados parecen tener una base religiosa. Siguen dos ejemplos, el último de los cuales es un fragmento del «Credo de Mía».

*«AnA es la diosa de la perfeccion y aveces es difícil entrar en su reino para llegar hacer una de sus princesas de porcelAnA. AnA es maravillosa y un poco cruel cuando nos lo merecemos debemos pensar en que ella nos ofrece esa perfeccion a la que un día queremos llegar lo primero es llevar un control diario de calorías tratar de no pasar las 600 calorías...»*

*«El baño es mi confesionario sagrado. Me arrodillaré ante la taza del baño y haré penitencia por mis pecados, que son muchos. Soy culpable de querer. Soy culpable por no apreciar lo que tengo y lo que soy. Soy un huracán de emociones. Al jalar la cadena lavaré estos pecados, permíteme comenzar un nuevo mañana. Me confesaré todos los días, si no lo hago, habrá un acto de castigo...»*

Finalmente, en casi todos los sitios (93%) se encontraron *links* hacia otros blogs de amigas o amigos pro-ana y pro-mia, o de seguidores y fans. En una amplia mayoría (87%) estuvo presente el diseño artístico expresado en imágenes con colores fuertes y vivos, con brillos y destellos, haciendo la estética general de los blogs muy atractiva. También era frecuente encontrar poemas dedicados a Ana, referidos

a la perfección y a los ideales que persiguen, entre otras cosas. Solamente 4 blogs (27%) hacían mención de las consecuencias médicas y psiquiátricas de estos trastornos.

### Discusión

A partir del material revisado puede observarse que en lo esencial la estructura y los contenidos de los blogs Pro-Ana/Mia en español es muy similar a la que se viene observando en los blogs en lengua inglesa, según lo que describen artículos de distintas procedencias. De hecho, varios de los contenidos evaluados, como las oraciones, los «mandamientos» y algunas de las frases, son traducciones de materiales que ya se encuentran en los blogs anglosajones. En cuanto a las imágenes, al no requerir traducción son compartidas por blogs Pro-Ana/Mia de todo el mundo. Esto podría estar indicando la existencia de ciertas similitudes culturales en lo que respecta a este grupo de trastornos (TCA), sin la presencia de marcas hispanas o latinoamericanas particularmente relevantes o características.

En cuanto a la frecuencia masiva de mujeres por sobre el caso de un único varón hallado en la muestra de propietarios de blogs, queda confirmada una vez más la prevalencia significativamente superior de casos con estas patologías en mujeres, a diferencia de otros trastornos de la imagen corporal, como el Trastorno Dismórfico Corporal, cuya prevalencia es similar en hombres y mujeres [27].

Con respecto a las **advertencias de entrada** encontradas, cabe cuestionarse si este tipo de avisos produce realmente el efecto que en apariencia se busca, o si más bien induce el efecto contrario. Un estudio [19] postula que las advertencias de entrada de los blogs Pro-Ana/Mia podrían resultar efectivas sólo si guardaran estilos más informativos o de carácter más decididamente preventivo. Por el contrario, el estilo de advertencias encontradas, defensivo y hostil, probablemente tenga el efecto de hacer más atractivo o interesante el contenido que le sigue a continuación.

Las secciones de **Thinspiration** y de **trucos y tips** están presentes en el 100% de los casos. Ese resultado va en la misma dirección que los hallados por los artículos extranjeros citados, y apoya la hipótesis de que podrían ser los principales factores de mantenimiento de los TCA en los blogs, dado que parecen ser condiciones

*sine qua non* para crear un blog de esta índole. El mantener un nivel elevado de motivación para sostener estas conductas desadaptativas es fundamental para la perpetuación del desorden alimentario. Por otro lado podría pensarse que la práctica de subir fotos de partes aisladas de los cuerpos ilustra el modo fragmentado que tienen los usuarios de concebir su propia imagen corporal. Esa particularidad constituye un síntoma característico de trastornos como la Dismorfia y los TCA, en los que la concepción íntegra y globalizada de la imagen del propio cuerpo se ve afectada por un proceso de atención selectivo y sesgado hacia determinadas partes del cuerpo o de la apariencia [27].

La interacción a través del **foro** y el **chat**, el hecho de que estos sitios tengan fans y seguidores y sean generosos en incluir *links* a blogs «amigos», también podría ser considerado un importante factor de mantenimiento, dado que además de sostener la motivación, es el componente clave del blog gracias al cual se crean los vínculos y relaciones entre los miembros de esta subcultura, en la cual corren el riesgo de quedar atrapados por no querer dejar de pertenecer al grupo.

Las **carreras de kilos** son el aporte original, no citado en las investigaciones hasta ahora realizadas. Es razonable considerarlas también elementos que coadyuvan a la perduración del trastorno, en tanto promueven la pérdida de peso por métodos no convencionales ni saludables, al igual que la mayoría de los trucos y las dietas que se publican. Las carreras estuvieron presentes en 8 de los 15 blogs, pero el porcentaje en sí es relativo, dado que se encontró que el 50% de los blogs revisados proponían estas competencias, pero el otro 50% de las propietarias de blogs bien podrían participar de ellas.

El porcentaje de **metáforas religiosas** que se han hallado es menor de lo que se reporta para los blogs en inglés. No obstante, aunque no se trate de una proporción significativa, es importante destacar que las creencias que se ponen de manifiesto a través de esas metáforas integran los supuestos subyacentes de estas adolescentes, que a su vez son soporte de las cogniciones distorsionadas y contribuyen a mantenerlas. Sobre la base de los contenidos de las oraciones analizadas, y de otros fragmentos como las cartas de Ana y Mia y las cartas dirigidas a ellas, podría

deducirse que en el concepto de algunas adolescentes Ana es la diosa de la perfección, a quien idealizan y a la que desean parecerse. Para lograr ese parecido las jóvenes deben alcanzar un control y un dominio completos de sí mismas, demostrar una fuerza de voluntad superior a la de cualquier otra persona y alcanzar siempre los objetivos que se propongan. La fuerza de voluntad y el autocontrol son para estas jóvenes las bases del éxito en la vida, y el éxito es, a su vez, un sinónimo de belleza, delgadez y perfección (véase el cuadro de «*Los Diez Mandamientos*», anexo a este trabajo). Si comen, sinónimo de pecado, Ana se sentirá defraudada y furiosa. Las jóvenes culpables buscarán entonces un castigo que alivie su pena, y para ello recurrirán a Mia (el vómito o la purga de la bulimia). Mia es el ángel gracias a cuya intervención serán perdonadas por Ana, y adoptadas una vez más por ella, ya «purificadas», en ese camino de perfección (estos conceptos se encuentran en el fragmento del Credo de Mia que ya se ha visto). Es probable que no todos los adolescentes Pro-Ana/Mia de uno y otro sexo compartan estas formas de analogía religiosa de los TCA, pero sí coinciden en las distorsiones cognitivas y las creencias reflejadas en las oraciones. Tales contenidos podrían ser representativos de esta población de jóvenes con TCA, y son, en todo caso, la punta del iceberg de los esquemas desadaptativos que subyacen a la configuración del trastorno.

Como bien sugieren los autores citados, es probable que no todos los efectos que inducen estos sitios web sean negativos para las usuarias. Pueden existir algunas consecuencias positivas, aunque sólo para aquellas jóvenes que ya padecen algún tipo de TCA, y que desarrollan en los blogs una participación de tipo activa. En la población normal pero que puede ser considerada vulnerable por tener una pobre autoestima o ser sensible en grado sumo a la influencia del medio cultural actual, por ejemplo las *wannabes*, estos blogs pueden ejercer un efecto detonante. Hacen falta ulteriores investigaciones, que aclaren la situación para los padres y los profesionales de la salud; no obstante, es importante tomar en cuenta las ventajas y las desventajas de este fenómeno tan actual y controvertido. El efecto «positivo» del que se habla puede ser una especie de paliativo para las adolescentes que ya están dentro de

la subcultura, pero ¿cuál es su costo, si para atenuar el sufrimiento se refuerzan esas cogniciones erróneas, que son las que sustentan el trastorno?

El presente estudio posee importantes limitaciones tales como la pequeña muestra de blogs con la que se trabajó. El diseño metodológico, aunque basado en las características de los abordajes comunicados en investigaciones anteriores de áreas no hispanohablantes, que indagan sobre el mismo tema y con fines similares, dista de ser definitivo; la inestabilidad de estos «sitios gaviotas» será siempre una fuente de dudas metodológicas, que deberá ser tenida muy en cuenta. También podría considerarse un punto débil de la investigación el haber trabajado con datos autoinformados colgados de Internet, que no contaban con la confirmación de ningún profesional o institución que pudieran dar cuenta de su validez o veracidad. Sin embargo, era la única modalidad disponible para lograr un acercamiento a la realidad de este fenómeno. Es evidente que quienes trabajan con población en riesgo de sufrir TCA no pueden desconocer el tema de los blogs, sobre todo en esta época tan particular, en que la globalización y la comunicación cobran un sentido especial para la vida de los adolescentes.

### Conclusión

El fenómeno explorado en el presente estudio pone en evidencia la conjunción de dos factores, que ejercen un poderoso impacto sobre la sociedad actual en su conjunto, y muy especialmente sobre la población adolescente. El primero de dichos factores es la relevancia y la masividad que han alcanzado los medios de comunicación, y más específicamente Internet. El otro, la circunstancia de que exista una imposición cultural de modelos ideales de belleza y delgadez, sumamente exigentes. Los hallazgos que aquí se han descrito plantean la importancia de las intervenciones preventivas y terapéuticas sobre la población adolescente actual, dado que los efectos adversos de la exposición a estos sitios eran ya un hecho comprobado internacionalmente, y este trabajo muestra que la estructura y los contenidos de los sitios de habla hispana a los cuales pueden tener acceso los adolescentes de las culturas locales son muy similares a los reportados en estudios anglosajones. Los efectos adversos

mencionados se fundamentaron con la descripción detallada de cada sección que podría componer un Blog Pro-Ana/Mia, y se analizó cómo el hecho de frecuentar estos sitios puede ser un reforzador de tipo cognitivo, afectivo y social en el mantenimiento de los síntomas de este trastorno: Si estos adolescentes son aceptados dentro de una subcultura o grupo patológico, que les provea de sentimientos positivos tales como un sentido de pertenencia grupal y de comprensión empática, validando así las distorsiones cognitivas y las creencias típicas del trastorno por ser compartidas, ya no tendrán la necesidad de ser aceptados o incluidos en la sociedad general.

El aporte de la presente investigación puede resultar beneficioso tanto para padres, al alertarlos sobre esta peligrosa situación, como también para los agentes de salud. El hecho de poder conocer y estudiar a un paciente desde sus propias producciones, más aún siendo adolescente y en un espacio tan propio como lo es un blog, permite tener acceso a un material que en ocasiones no tiene lugar para desplegarse en la consulta. Es importante tratar de comprender el desorden que las personas padecen desde su propia perspectiva y, en el caso de los niños y adolescentes, hablando su propio idioma; es por eso que el indagar sobre ello y sumergirse en sus subculturas puede aportar información interesante y valiosa. A partir de ello, se puede pensar

en cómo instrumentar dicha información en beneficio de los pacientes.

### Anexo

#### *Los Diez Mandamientos*

1. *Si no estás delgada, no eres atractiva.*
2. *Estar delgada es lo más importante*
3. *Compra la ropa adecuada, córtate el pelo, toma laxantes, muérete de hambre, lo que sea para parecer más delgada.*
4. *No comerás sin sentirte culpable.*
5. *No comerás comida que engorde sin castigarte después.*
6. *Contarás calorías y limitarás tus comidas de acuerdo con ellas.*
7. *Los designios de la báscula son los únicos y los más importantes.*
8. *Perder peso es bueno. Engordar es malo.*
9. *Nunca se está lo suficientemente delgada.*
10. *Estar delgada y no comer demuestran la auténtica fuerza de voluntad y el nivel de éxito.*

#### *Mis razones para ser Ana y Mia:*

- 1) *Porque deseo ser feliz*
- 2) *Porque las personas delgadas son más bellas, nadie saldría con GORDAS*
- 3) *Porque las personas delgadas son exitosas, cuando buscas trabajo muchos te contratan por el aspecto físico*
- 4) *Porque es por lo que estoy luchando*
- 5) *Porque me pongo una meta en la vida y SÉ que PUEDO HACERLA*
- 6) *Porque soy fuerte y tengo voluntad*
- 7) *Porque quiero ser perfecta...*

### Referencias

1. Andrist L. Media images, body dissatisfaction, and disordered eating in adolescent women. *MCN Am J Matern Child Nurs.* 2003; 28(2):119-23.
2. Bardone-Cone A, Cass K. Investigating the impact of pro-anorexia websites: a pilot study. *Eur Eat Disord Rev.* 2006, 14:256-62.
3. Bardone-Cone A, Cass K. What does viewing a pro-anorexia website do? An experimental examination of website exposure and moderating effects. *Int J Eat Disord.* 2007; 40(6):537-48.
4. Brotsky S, Giles D. Inside the "Ana" community: a covert online participant observation. *Eat Disord.* 2007; 15:93-109.
5. Cahill S, Mussap A. Emotional reactions follow-

- ing exposure to idealized bodies predict unhealthy body change attitudes and behaviors in women and men. *J Psychosom Res.* 2007; 62(6):631-39.
6. Campos Rodríguez J. Anorexia, bulimia e Internet. Aproximación al fenómeno Pro-Ana y Mia desde la teoría subcultural. *Frenia.* 2007; 7:127-44.
7. Csipke E, Horne O. Pro-eating disorder websites: users' opinions. *Eur Eat Disord Rev.* 2007; 15:196-206.
8. Custersy K, Van Den Bulck J. Viewership of pro-anorexia websites in seventh, ninth and eleventh graders. *Eur Eat Disord Rev.* 2009; 17: 214-19.
9. Dias K. The Ana sanctuary: Women's pro-anorexia narratives in cyberspace. *Journal of*

- International Women's Studies. 2003; 4(2):31-45.
10. Field A, Cheung L, Wolf A, Herzog D, Gortmaker S, Colditz G. Exposure to the mass media and weight concerns among girls. *Pediatrics*. 1999; 103(3):e36.
  12. Giles D. Constructing identities in cyberspace: the case of eating disorders. *Br J Soc Psychol*. 2006; 45:463-77.
  13. Groesz L, Levine M, Murnen S. The effect of experimental presentation of thin media images on body Satisfaction: a meta-analytic review. *Int J Eat Disord*. 2002; 31:1-16.
  14. Harper K, Sperry S, Thompson K. Viewership of pro-eating disorder websites: association with body image and eating disturbances. *Int J Eat Disord*. 2008; 41:92-95.
  15. Harrison K. Does interpersonal attraction to thin media personalities promote eating disorders? *Journal of Broadcasting & Electronic Media*. 1997; 4(1):33-46.
  16. Harshbarger J, Ahlers-Schmidt C, Mayans L, Mayans D, Hawkins J. Pro-anorexia websites: What a clinician should know. *Int J Eat Disord*. 2009; 42:367-70.
  17. Knight Lapinsky M. StarvingforPerfect.com: a Tteoretically based content analysis of pro-eating disorder web sites. *Health Commun*. 2006; 20(3):243-53.
  18. Martínez-González MA, Gual P, Lahortiga F, Alonso Y, Irala-Estévez J & Cervera S. Parental factors, mass media influences, and the onset of eating disorders in a prospective population-based cohort. *Pediatrics*. 2003; 111(2): 315-20.
  19. Martijn C, Smeets E, Jansen A, Hoeymans N, Schoemaker C. Don't get the message: the effect of a warning text before visiting a proanorexia website. *Int J Eat Disord*. 2009, 42:139-45.
  20. Mcmillan Sj. The microscope and the moving target: the challenge of applying content analysis to the World Wide Web. *Journal Mass Commun Q*. 2000;77:80-98.
  21. Mulveen R, Hepworth J. An interpretative phenomenological analysis of participation in a pro-anorexia Internet site and its relationship with disordered eating. *Journal of Health Psychology*. 2006; 11(2):283-96.
  22. Norris M, Boydell K, Pinhas L, Katzman D. Ana and the Internet: a review of pro-anorexia websites. *Int J Eat Disord*. 2006; 39:443-47.
  23. Overbeke G. Pro-anorexia websites: content, impact, and explanations of popularity. *Mind Matters: The Wesleyan Journal of Psychology*. 2008; 3:49-62.
  24. Thompson J, Heinberg L. The media's influence on body image disturbance and eating disorders: we've reviled them, now can we rehabilitate them? *Journal of Social Issues*. 1999; 55(2):339-53.
  25. Tierney S. The dangers and draw of online communication: pro-anorexia websites and their implications for users, practitioners, and researchers. *Eat Disord*. 2006; 14:181-90.
  26. Wilson J, Peebles R, Hardy K, Litt I. Surfing for thinness: a pilot study of pro-eating disorder web site usage in adolescents with eating disorders. *Pediatrics*. 2006; 118(6):1635-43.
  27. Yaryura-Tobías JA, Neziroglu F, Pérez Rivera R, Borda T. *Obsesiones corporales*. Buenos Aires: Polemos; 2003.