

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE VITORIA



Trabajo de Fin de Grado en Enfermería

**“LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA
COMUNICACIÓN EN LOS TRASTORNOS DE LA
CONDUCTA ALIMENTARIA”**

Autor/a: **ALMUDENA BAUTISTA DE LA FUENTE**

Tutor/a: **Dra. MERCEDES GÓMEZ DEL PULGAR**

Convocatoria: **JUNIO DE 2015**

ÍNDICE

1. RESUMEN	5
2. MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. Trastornos de la alimentación	8
2.2. Etiología	8
2.3. Trastornos alimentarios más comunes	9
2.3.1. Anorexia nerviosa	10
2.3.2. Bulimia nerviosa	12
2.3.3. Trastorno por atracón	15
2.4. Prevalencia y grupos de riesgo de los trastornos de la alimentación	16
2.5. Factores de riesgo.....	17
2.6. Tratamiento de los trastornos de la alimentación: anorexia y bulimia nerviosa	19
2.7. Consecuencias y complicaciones de los trastornos de la conducta alimentaria.....	21
2.8. Trastornos de la alimentación en Adolescentes	22
2.9. Internet, publicidad y redes sociales	24
2.9.1. Nuevas adicciones infantojuveniles. La ciberpatología	25
2.10. Imagen, cánones de belleza, medios de comunicación, trastornos de la alimentación y adolescentes	32
2.10.1. Ana y Mia.....	36
2.11. Justificación.....	39
3. DESARROLLO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	40
3.1. Hipótesis.....	40
3.2. Objetivos	40
3.2.1. Objetivo general	40
3.2.2. Objetivos específicos.....	40
3.3. Material y métodos.....	41
3.3.1. Tipo de estudio	41

3.3.2.	Población diana	41
3.3.3.	Materiales e instrumentos para la recogida de la información.....	41
3.3.4.	Categorías.....	41
3.3.5.	Método de recogida de información.....	41
3.3.6.	Resultados	43
3.3.7.	Recursos con los que se cuenta para realizar el trabajo. Recursos necesarios .	45
3.4.	Cronograma.....	45
4.	DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	46
4.1.	Discusión.....	46
4.2.	Conclusión.....	50
5.	REFLEXIÓN ANTROPOLÓGICA	51
6.	BIBLIOGRAFIA	54
7.	ANEXOS	59
7.1.	Entrevista de investigación.....	59
7.2.	Número de resultados según determinada “palabra clave”	66
7.3.	Páginas web encontradas según determinada palabra clave: blogs y redes sociales	67
7.4.	Fotos y comentarios seleccionados de páginas web: blogs, Twitter y chats.....	89
7.5.	Número total de resultados seleccionados	128
7.6.	Cronograma.....	129
7.7.	Comentarios y “tips” que aparecen en las páginas “PROANA y PROMIA”	135
7.8.	“Contrato de Ana y Mia”	139
7.9.	Páginas web interesantes	140
7.9.1.	Páginas web para la prevención de ciberpatologías, para padres y docentes.	140
7.9.2.	Testimonios de chicas captadas por el peligroso mundo de “Ana y Mia”	140
7.10.	Cláusula de confidencialidad	141

1. RESUMEN

En este trabajo se identifica en qué consisten los trastornos de alimentación, cómo se generan y por qué se dan, en su mayoría, en los adolescentes. Se analiza la relación entre dichos trastornos e Internet, las redes sociales y las tecnologías de la información y la comunicación en general, así como el uso que hacen los adolescentes de ellas y cómo, el mal uso de las mismas, puede llegar a producir un trastorno de alimentación o agravarlo si éste ya existe.

El objetivo principal de este trabajo es prevenir desde la Atención Primaria, el desarrollo de trastornos de alimentación entre los adolescentes, producidos por un mal uso de dichas tecnologías.

La investigación parte de una entrevista a una adolescente que se sospecha que sufre un trastorno de la alimentación. Posteriormente, se realiza una revisión desde el buscador de Internet “Google”, localizando la información nociva que fomenta las prácticas que dan lugar a los trastornos de alimentación. Se determina el número de resultados que se obtiene a partir de cada búsqueda, seleccionando las páginas que fomentan estas conductas, el número de visitas que tienen y su número de seguidores. Se analiza el diseño y la forma de persuasión a través de las fotos y comentarios que aparecen en las mismas. Por último, se indica cuáles son las redes sociales a las que se puede acceder a partir de estas páginas para encontrar más información sobre estas conductas negativas.

Sorprende la gran cantidad de páginas de Internet que fomentan las malas prácticas alimenticias y el elevado número de seguidores y de visitas. El diseño de las mismas es atractivo y se adapta a los gustos de los adolescentes, además, la gran mayoría permite el acceso a otras redes sociales como Twitter y videos de YouTube.

PALABRAS CLAVE: Trastorno de la conducta alimentaria-TIC-Adolescentes-Anorexia-Bulimia-Foros.

ABSTRACT

In this paper, we have identified what are known as eating disorders, how they appear and why they appear, mainly during the adolescent age. We have analyzed the link between those disorders and internet, social media, information technologies and communication in general, as well as how teenagers give use to them and how this bad use can provoke an eating disorder or exacerbate it once it already exists.

The main purpose of this paper is to avoid eating disorders, provoked by a bad use of those technologies, to evolve during the adolescent age, with the use of the correct primary care.

Firstly, we have started the research with an interview done to a teenager which suffers from an eating disorder. Secondly, we have done a review of the information provided by “Google”, related to the harmful information that promotes practices that lead to eating disorders. After this review, we have identified the number of results that are obtained from each search, selecting the websites that encourage these behaviours, as well as reviewing the number of followers and visits they have had. Furthermore, we have analyzed the design and the methods of persuasion used through different pictures and comments. Finally, we have pointed out the social networks that can be accessed through those webpages to find more information regarding these harmful behaviours.

The great number of websites that promote these bad eating practices and the great number of followers and visitors they have are surprising. The websites’ designs are attractive and adapts to the taste of adolescents. Moreover, a great number of them allows direct access to other social networks such as Twitter and Youtube.

KEY WORDS: Eating disorder- Information Technologies- Communication – Teenagers- Anorexia-Bulimia-Forums.

2. MARCO TEÓRICO

La sociedad actual está saturada de tecnología innovadora. Desde la aparición de **Internet** nuestra vida ha cambiado.

Actualmente dentro de la red se encuentran diversos espacios denominados **redes sociales**.

Es innegable el uso masivo por parte de las generaciones más jóvenes de estas redes.

Los adolescentes utilizan estas redes como forma de relación entre ellos mismos: chatean, intercambian vídeos, gustos y aficiones, actualizan a menudo sus fotos, realizan el seguimiento de otras personas a las que admiran, etc.

Todo lo anterior indica la gran importancia que tiene Internet en la vida diaria de estos jóvenes que usan las redes sociales con regularidad.

Dentro del ámbito sanitario y psicosocial hay que tener en cuenta, cuando tratamos con problemas que afectan a los adolescentes, sabiendo que están pasando por una época de grandes cambios tanto físicos como psicosociales, que su entorno social es la clave para conocer las causas y / o consecuencias del problema que les afecta. Por ello, como profesionales, no podemos estar ajenos a esta realidad: el entorno social del adolescente está muy influido por el contenido de Internet.

De hecho uno de los temas centrales, origen de muchos problemas que tienen los jóvenes influidos por el Internet, es la **imagen**: el canon de belleza establecido en nuestra sociedad actual. Este es uno de los temas que más afecta a la mayoría de los adolescentes (relacionado con la autoestima, la seguridad en sí mismo, las relaciones con los demás, etc.)

La mayoría de las personas que padecen trastornos alimenticios se han obsesionado con la “imagen deseada”, influidos por los mensajes que abundan por doquier “pierde peso”, “consigue un cuerpo 10”... y buscan en las redes sociales e Internet **consejos y trucos para adelgazar** que, en muchos casos, los profesionales sanitarios no recomiendan, ya que ponen en riesgo su salud.

Es un tema muy amplio y complicado, que se intentará analizar y examinar con más detalle en este trabajo, sobre todo, enfocándolo a la necesaria **prevención desde la Atención Primaria**.

2.1.Trastornos de la alimentación

Los trastornos de la alimentación son alteraciones en la conducta alimentaria que aparecen de manera más frecuente en la adolescencia, ya que en esta etapa la preocupación por el aspecto físico es mayor¹.

El problema central de los trastornos de la alimentación es la comida. Son problemas de conducta serios².

Los trastornos de alimentación más comunes son la anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y el trastorno por atracón. La preocupación, angustia severa, forma o peso del cuerpo también se pueden identificar como trastorno de la alimentación².

Son enfermedades reales y tratables que, con frecuencia, coexisten con otras enfermedades como la depresión, el abuso de sustancias o los trastornos de ansiedad³.

Las personas que padecen anorexia y/o bulimia nerviosa suelen tener, dentro de sus rasgos de personalidad, un perfil demasiado perfeccionista. Son personas con baja autoestima, muy vulnerables y excesivamente críticas consigo mismas y con su cuerpo. Estas personas todo lo viven de manera muy extrema, tanto las emociones como los sentimientos. Esta enfermedad hace que estas personas vean su propio cuerpo distorsionado, hasta el punto de llegarse a ver obesas, aunque se encuentren totalmente desnutridas, produciéndose graves problemas para su salud³.

2.2.Etiología

Los trastornos de la conducta alimentaria son conocidos desde la antigüedad. Los romanos realizaban grandes ágapes que terminaban con la visita a los “vomitorium”; tras grandes comilonas vomitaban para poder seguir comiendo, era una costumbre habitual. En épocas posteriores se dieron muchos casos de personas, en especial mujeres, consideradas santas por los ayunos tan intensos que hacían⁴.

La primera descripción científica conocida de este tipo de trastornos es del año 1689, el Doctor Morton (1637-1698) comunica la existencia de una “consunción nerviosa” en una paciente en la que no encontró causa de enfermedad para su negativa a comer y su deterioro nutricional. En años posteriores aparecen comunicaciones científicas aisladas⁴.

En el pasado siglo XX la preocupación por esta enfermedad es creciente, estudiando fundamentalmente los casos de anorexia, quizás por el hecho de ser visibles, mientras que otro tipo de trastornos son difíciles de descubrir si no son declarados por el propio paciente⁴.

A partir de los años 50 el conocimiento es mayor. En primer lugar porque son estudiados factores biológicos y psicológicos, a la vez que emerge la importancia que los hábitos sociales y educativos tienen en el desarrollo de esta enfermedad. De hecho los modelos de belleza femenina cambian en esta época. A partir de estas fechas las deseables curvas de antaño dejan de ser un ideal de belleza para dejar paso a un patrón de mujer más delgada⁴.

Además el cambio del papel de la mujer en la sociedad, el abandono del hábito de comida en familia, son factores que se evocan para el aumento de casos de trastornos de alimentación⁴.

En las culturas orientales apenas conocen los llamados Trastornos de la Conducta Alimentaria (en adelante TCA), pero aparecen en cuanto se introducen las dietas occidentales. De forma más evidente se constata que en los países del denominado tercer mundo los TCA son desconocidos, más allá del hambre física real y sus alteraciones. De tal suerte que los TCA son un "artificio" propio de las culturas occidentales y del mundo desarrollado, lo que hace que el proceso adquiera unas connotaciones de especial relevancia⁵.

2.3.Trastornos alimentarios más comunes

Hay que conocer que existen determinadas afecciones médicas que pueden presentar trastornos alimentarios como síntomas acompañantes del proceso. Siempre antes del diagnóstico de un TCA debe descartarse la presencia de tumores del sistema nervioso central, insuficiencia hipofisaria anterior, hipertiroidismo, diabetes mellitus, enfermedad de Addison, malabsorción gastrointestinal, enteritis regional (Enfermedad de Crohn) y úlcera gastrointestinal, entre los cuadros clínicos más relevantes⁵. No obstante los dos cuadros más relevantes dentro de los trastornos alimentarios, que no los únicos, son la anorexia y bulimia nerviosa. A continuación, por la importancia que tienen, pasaré a describir cada uno de ellos.

2.3.1. Anorexia nerviosa

La anorexia nerviosa se caracteriza por la búsqueda del adelgazamiento mediante una dieta cada vez más restrictiva. Las personas con este tipo de trastornos tienen un miedo intenso a engordar, adelgazan demasiado y no comen lo suficiente porque se sienten gordas¹. Tienen 18 veces más probabilidad de morir en una edad temprana en comparación con las personas de edad similar de la población general³.

Las personas con anorexia nerviosa se ven a sí mismas como excedidas de peso, incluso cuando están extremadamente delgadas. Como decíamos más arriba, tienen distorsionada la percepción de su propio cuerpo³.

El comer, la comida y el control del peso se vuelven una obsesión. Las personas que padecen este trastorno atraviesan episodios de atracones seguidos de una dieta extrema, y/o de ejercicios, vómitos auto-inducidos y abuso de laxantes, diuréticos o enemas³.

La anorexia nerviosa afecta aproximadamente a una de cada cien niñas y mujeres jóvenes y se diagnostica cuando el paciente pesa un 15% menos de su peso normal o saludable³.

Signos y síntomas de la anorexia nerviosa

- Vulnerabilidad y baja autoestima.
- Piensan que pesan mucho. Se pesan varias veces al día.
- Negación obsesiva a comer.
- Si comen llegan a provocarse el vómito o toman laxantes.
- Búsqueda incesante de delgadez sin límite.
- Terror a ganar peso.
- Rechazo a mantener el peso corporal igual o por encima del valor mínimo estándar para la estatura, constitución física, edad y nivel de actividad.
- Alimentación extremadamente restringida.
- Racionamiento cuidadoso de la comida.
- Creación de rituales con los alimentos. Comen en pequeñas cantidades, ciertas comidas³.
- Negación de que tienen hambre, aunque este sea abismal⁶.
- Usan ropa ancha para pasar desapercibidas y tapar su cuerpo.
- Hacen ejercicio de forma constante.

- Se les produce la retirada de la menstruación (ausencia al menos de tres ciclos menstruales consecutivos).
- Con el tiempo: delgadez extrema.
- Debido a la desnutrición se les llega a caer el pelo.
- Tienen calambres.
- Pueden llegar a sentir frío continuo³.

Las personas con esta enfermedad tienen un miedo intenso a la ganancia de peso o de grasa, incluso estando muy por debajo de un peso correcto, tienen una distorsión de la imagen propia totalmente errónea, pues se siguen viendo gordas. Para conseguir estar delgadas rehúsan de comer y para ello utilizan todo tipo de medios a su alcance como esconder la comida; “siempre han comido cuando se les pide que coman”; desmenuzan la comida del plato cuando tienen que comer acompañadas; se eternizan en comer, etc⁴.

Dentro de la anorexia nerviosa existen varios subtipos de la misma¹:

- **Anorexia restrictiva.** La persona no come en exceso, ni se intenta provocar el vómito. Estas personas realizan mucho ejercicio físico.
- **Anorexia bulímica o purgativa.** Las personas con este tipo de trastorno, se dan atracones de comida y luego se provocan el vómito o toman laxantes.

Tratamiento de la anorexia nerviosa

Tiene tres componentes principales¹:

- Recuperar el peso saludable.
- Tratar los problemas psicológicos relacionados con el trastorno de la alimentación.
- Disminuir o eliminar el comportamiento o los pensamientos que llevaron a una alimentación escasa y evitar una recaída.

Algunos investigadores sugieren que el uso de medicamentos, como antidepresivos, antipsicóticos o estabilizadores del estado de ánimo, pueden ser modestamente efectivos¹.

Diferentes formas de psicoterapia, incluyendo las individuales, grupales y familiares, pueden ayudar a tratar las razones psicológicas de la enfermedad¹.

En la terapia familiar, el modelo Maudsley está basado en que los padres de los adolescentes con anorexia nerviosa asuman la responsabilidad de alimentar a sus hijos. Este enfoque parece ser muy efectivo².

Algunas personas con anorexia nerviosa se recuperan con el tratamiento después del primer episodio, otras mejoran pero tiene recaídas. Otras padecen la enfermedad de forma crónica o prolongada, a pesar de estar luchando contra la misma².

2.3.2. Bulimia nerviosa

Se denomina bulimia nerviosa a la incapacidad para controlar los deseos de comer, utilizando tras la comida el vómito. Incluye periodos en los que la persona come demasiado, seguidos por frecuentes purgas, a veces vómitos auto-provocados o uso de laxantes¹.

Se caracteriza por episodios frecuentes y recurrentes de ingesta de cantidades extremadamente grandes de comida y una sensación de falta de control sobre estos episodios. A este atracón le sigue un comportamiento, como vómitos forzados, abuso de laxantes o diuréticos, ayunos y / o exceso de ejercicio o una combinación de estos comportamientos¹.

Las personas con bulimia nerviosa generalmente mantienen un peso saludable, mientras que algunas tienen un poco de sobrepeso¹.

Estas personas tienen miedo a engordar, buscan desesperadamente perder peso y se sienten muy insatisfechas con la forma y el tamaño de su cuerpo¹.

Este comportamiento bulímico va acompañado de un sentimiento de indignación o vergüenza. El ciclo de atracón- purga puede darse varias veces a la semana e incluso varias veces al día¹.

Signos y síntomas de la bulimia nerviosa

- Las personas que padecen bulimia nerviosa tienen baja autoestima.
- Comen sin control grandes cantidades de alimentos a la vez, no necesariamente por tener hambre.
- Acuden al baño nada más comer. El baño puede tener olor a vomito.
- Puede tomar laxantes y administrarse enemas después de comer demasiado, también puede recurrir a píldoras que frenan el apetito.
- En algunos casos llegan a consumir drogas ilegales, para reducir la sensación de hambre.

- Comen a escondidas.
- Ocultan envases vacíos de alimentos. Muchas veces se pueden encontrar recipientes de comida vacíos escondidos en la basura de la habitación del paciente.
- Ayunan.
- Se saltan comidas o consumen solamente porciones pequeñas.
- Tienen menstruaciones irregulares.
- Hacen ejercicio físico en exceso. Realizan ejercicio después de comer o visitan una sauna para sudar.
- Estas personas pueden llegar a tener la garganta inflamada e irritada de manera crónica debido a las purgas.
- Pueden llegar a tener las glándulas salivales inflamadas en el área del cuello y la mandíbula.
- Tienen el esmalte de los dientes gastados, los dientes cada vez más sensibles y con caries como resultado de la alta exposición al jugo gástrico.
- Pueden llegar a padecer problemas gastrointestinales, debido a las purgas.
- Sufren dolor e irritación intestinal a causa del abuso de laxantes.
- Experimentan deshidratación a causa de la pérdida de líquidos al vomitar o defecar por la acción de laxantes.
- Pueden llegar a tener desequilibrio electrolítico que llegando a producir un a ataque cardiaco¹.
- Llegan a comer grandes cantidades y a veces no llegan a perder peso a pesar de los vómitos y la toma de laxantes⁷.

Para confirmar el diagnóstico de bulimia nerviosa se requiere un promedio de dos atracones por semana al menos durante 3 meses⁸.

Dentro de la bulimia nerviosa existen varios subtipos de la misma¹:

- **Bulimia purgativa.** Las personas con bulimia purgativa recurren al vómito y uso de laxantes y diuréticos. Suelen presentar depresiones y obsesiones.
- **Bulimia no purgativa.** Recurren al ayuno o a la práctica excesiva de ejercicio.

Tratamiento de la bulimia nerviosa

El tratamiento depende de las necesidades de la persona. Este tratamiento se basará en asesoramiento nutricional y psicoterapia, en especial la terapia cognitivo-conductual (en

adelante TCC), esta terapia ayuda a una persona a concentrarse en sus problemas actuales y como resolverlos; el terapeuta ayuda al paciente a aprender a identificar los patrones de pensamiento distorsionados e inútiles, reconocer y cambiar las creencias erróneas, relacionarse con los demás de forma más positiva. La TCC también demostró ser efectiva para cambiar el comportamiento de atracones y purgas. La terapia podrá ser individual o grupal. También puede ser necesario pautar algún medicamento antidepresivo como fluoxetina (Prozac[®]), que es el único medicamento aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) para tratar la bulimia nerviosa, y que puede ayudar a pacientes que sufren depresión o ansiedad. Asimismo ayuda a disminuir el número de atracones y purgas, a reducir la posibilidad de una recaída y a mejorar en general los hábitos alimenticios¹.

Signos de sospecha de anorexia y de bulimia nerviosa

Estos signos y síntomas se relacionan con la preocupación de estos pacientes por la imagen que les hace buscar información.

- Preocupación poco natural por el peso corporal³.
- Obsesión por las calorías, los gramos de grasa y los alimentos³.
- Uso de algún medicamento para evitar subir de peso (píldora para adelgazar, laxantes, diuréticos, etc.)³.

Los signos de advertencia más graves pueden ser más difíciles de ser captados y encontrados ya que las personas que tiene un trastorno de la alimentación intentan mantenerlo en secreto.

Se debe de tener especial atención con los siguientes signos³:

- Vómitos después de las comidas.
- Desmayos.
- Aumento de la ansiedad por el peso.
- Callosidades o cicatrices en los nudillos (por vomitar de forma forzada).

2.3.3. Trastorno por atracón

El trastorno por atracón se basa en comer en exceso sin capacidad de control. Los episodios de atracones no le siguen comportamientos como purgas, exceso de ejercicio o ayuno, como se da en la bulimia nerviosa. Las personas con trastornos de atracón a menudo tienen sobrepeso o son obesas³.

Comer compulsivamente puede establecer un círculo vicioso activo, en la medida que la persona que realice purgas para eliminar el exceso de calorías y dolor psíquico, luego come compulsivamente para evadirse de los problemas que tiene⁸.

Estos pacientes tienen mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares o de llegar a tener una presión arterial elevada⁸.

Existe una categoría de trastorno alimentario llamada TANE: trastornos alimentarios no específicos dentro de la cual está el trastorno por atracón. Es el diagnóstico más común entre las personas que buscan tratamiento⁸.

Signos y síntomas de los trastornos por atracón:

- Comen deprisa y a escondidas.
- Comen durante todo el día.
- Experimentan sentimientos de culpa, vergüenza y/o angustia, lo que les puede llevar a más atracones.
- Pueden llegar a tener la presión sanguínea elevada.
- Pueden llegar a padecer diabetes.
- Pueden llegar a desarrollar cualquier problema relacionado con la obesidad⁸.

Tratamiento

La psicoterapia y en especial la TCC también se utiliza como terapia para las personas con trastorno por atracón, ya que ha demostrado ser efectiva. Este tipo de terapias a su vez puede ofrecerse de manera individual o grupal².

La fluoxetina (Prozac[®]), y otros antidepresivos también se suelen utilizar en dichos trastornos ya que pueden reducir los episodios de atracones y ayudar a aliviar la depresión de algunos pacientes².

2.4.Prevalencia y grupos de riesgo de los trastornos de la alimentación

Según el Instituto Nacional de la Salud Mental, las mujeres adolescentes y jóvenes presentan el 90% de los casos⁸.

Determinados factores psicológicos predisponen a las personas a desarrollar trastornos de la conducta alimentaria⁸.

En la mayoría de los trastornos de alimentación se presenta baja autoestima. Las personas que los padecen se sienten indefensas y con una insatisfacción profunda por su apariencia. Son sobre todo personas extremadamente vulnerables⁸.

En la mayor parte de los casos los trastornos de la alimentación van acompañados de problemas psiquiátricos como depresión, ansiedad, pánico, trastorno obsesivo-compulsivo y muchas de las veces van acompañados del consumo de alcohol o drogas³.

Las emociones negativas, traumas como la violación, abuso o la muerte de un ser querido también podrían desencadenar este tipo de trastornos⁹.

Diversos estudios señalan que los trastornos alimentarios pueden ser causados por una interacción compleja de factores genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales, como, por otra parte, acontece en la totalidad de los trastornos mentales⁹.

Un estudio demostró que las niñas adoptadas son más propensas a desarrollar bulimia nerviosa³.

La presión ejercida por la sociedad y la idealización mediática de cuerpos estilizados también es un factor significativo³.

Una de las propuestas para la explicación del trastorno de alimentación es la genética³.

Los investigadores estudian diferentes combinaciones genéticas para determinar si alguna variación de ADN se asocia con el riesgo de desarrollar un trastorno de la alimentación³.

También estudian el comportamiento, la genética y la función del cerebro para comprender mejor los factores de riesgo, identificar los marcadores biológicos y desarrollar las psicoterapias específicas y medicamentos que puedan apuntar a áreas del cerebro que controlan la conducta alimentaria³.

Las consecuencias de estos trastornos suelen ser graves, ya sea por los efectos directos sobre los hábitos alimenticios o de comorbilidad como el pensamiento suicida o de las conductas reiteradas de autolesiones.³

2.5. Factores de riesgo

Los factores de riesgo se engloban en los siguientes grupos³:

Psicológicos:

- Baja autoestima.
- Sentimientos de desajuste y falta de control.
- Depresión, ansiedad, ira y soledad.

Interpersonales:

- Problemas con la familia y relaciones personales.
- Dificultad para expresar emociones y sentimientos.
- Historia de abusos o haber sido ridiculizado por el tamaño y peso.

Sociales:

- Personas que dan un valor añadido al hecho de estar delgado.
- Influencia de los cánones de belleza.

Biológicos:

Causas bioquímicas o biológicas de los trastornos alimentarios; También ciertos productos químicos en el cerebro que controlan el hambre y la digestión que se cree que presentan un desequilibrio.

Genéticos:

Predisposición genética.

Epigenéticos:

Efectos ambientales que alteran la expresión genética a través de métodos tales como la metilación del ADN.

Pueden ser hereditarios pero pueden presentarse en el transcurso de una vida y son potencialmente reversibles.

Bioquímicos:

La conducta alimentaria es un proceso complejo controlado por el sistema neuroendocrino de los cuales el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal es un componente importante. El desequilibrio de este eje se asocia con trastornos de alimentación. Como irregularidades en la fabricación, cantidad o transmisión de ciertos neurotransmisores, hormonas o neuropéptidos y aminoácidos.

1. Serotonina: neurotransmisor implicado en la depresión. Efecto inhibitorio en la conducta alimentaria.
2. Norepinefrina (noradrenalina): neurotransmisor y hormona.
3. Dopamina: precursor de la norepinefrina y epinefrina. Neurotransmisor que regula la propiedad gratificante de los alimentos.
4. Leptina y grelina: hormona producida por las células de grasa en el organismo que tiene un efecto inhibitorio, ya que induce una sensación de saciedad. La grelina es una hormona inductora del apetito producida en el estómago y la porción superior del intestino delgado.

Sistema inmune:

Se ha demostrado que las personas que padecen trastornos de la alimentación como anorexia o bulimia nerviosa tienen niveles elevados de autoanticuerpos que afectan a las hormonas y neuropéptidos que regulan el control del apetito y la respuesta al estrés.

Lesiones:

Algunos estudios han demostrado que las lesiones del lóbulo frontal derecho y el lóbulo temporal pueden estar relacionadas con los síntomas patológicos de un trastorno de la alimentación.

Tumores:

En diversas regiones del cerebro se han visto implicados en el desarrollo de alteraciones en los patrones de alimentación.

Calcificaciones cerebrales:

Algunas investigaciones resaltan la posibilidad de que la calcificación del tálamo derecho puede contribuir al desarrollo de la anorexia nerviosa.

Complicaciones obstétricas:

El tabaquismo materno y complicaciones obstétricas como la anemia materna pueden dar lugar a partos prematuros. Este hecho puede originar problemas cardiacos neonatales, preclamsia e infarto de placenta. La corteza prefrontal del feto y el mismo son muy susceptibles a daños como el resultado de la falta de oxígeno, que se ha demostrado que contribuyen a la disfunción ejecutiva y puede afectar a los rasgos de personalidad asociados como los trastornos alimenticios.

2.6.Tratamiento de los trastornos de la alimentación: anorexia y bulimia nerviosa

Objetivos²:

- Mejorar el estado nutricional.
- Cambiar persecución patológica de la delgadez.
- Prevenir recaídas.

Una nutrición adecuada, reduciendo el exceso de ejercicio y la interrupción de los comportamientos de purga constituyen la base del tratamiento².

Los planes de tratamiento se adaptan a las necesidades individuales².

El tratamiento incluye supervisión, terapia psicológica individual, grupal y/o familiar, asesoramiento nutricional, atención médica y monitoreo, algunas veces precisan de medicamentos y puede llegar a ser necesaria la hospitalización².

Los pacientes que se encuentran en las primeras etapas de la anorexia (menos de 6 meses o con escasa pérdida de peso) pueden recibir tratamiento con éxito sin tener que ingresar en el hospital. Pero para que el tratamiento tenga éxito los pacientes deben querer cambiar y deben tener familiares y amigos que los ayuden¹⁰.

El tratamiento no consiste únicamente en cambiar los hábitos de alimentación, si no que el paciente deberá recibir asesoría durante un año o más, para poder trabajar los sentimientos

que le provocan el trastorno. Estos sentimientos pueden ser por el peso, por problemas familiares o por la autoestima. Si estos problemas no llegan a solucionarse, pueden llegar a ocasionar graves trastornos¹⁰.

Los psicólogos y psiquiatras desempeñan un papel vital en el tratamiento exitoso de los trastornos de la alimentación. También es necesaria la colaboración de un nutricionista para evaluar y mejorar el consumo nutricional¹⁰.

La incorporación de la familia o de pareja en la terapia puede ayudar a prevenir recaídas, debido a que pueden llegar a resolverse problemas interpersonales relacionados con el problema¹⁰.

Cuanto antes se comience el tratamiento será mucho mejor para el paciente y para su recuperación, debido a que cuanto más tiempo continúen los patrones de la alimentación alterados, estos quedaran profundamente arraigados y serán más difíciles de tratar¹⁰.

Lugar del tratamiento¹⁰:

- Ambulatorio. Es la mejor forma de tratarlo por la proximidad al paciente, si las condiciones del mismo lo permiten
- Hospital de día. Los pacientes acuden al hospital durante el día donde realizan actividades y terapias grupales e individuales, visita con el psicólogo, psiquiatra o ambos y son vigiladas y controladas a la hora de las comidas.
- Hospital. la hospitalización se da cuando el paciente llega a tener un estado de desnutrición grave del 25%-30% en menos de tres meses o mayor pérdida de peso de forma progresiva en más de tres meses; si rechazan de forma manifiesta el alimentarse; si se niegan a seguir el tratamiento; cuando fracasa el tratamiento ambulatorio.

Es necesaria la hospitalización también si se producen alteraciones hidroeléctricas graves de gran inestabilidad fisiológica, complicaciones médicas de malnutrición, psicopatología muy acusada, grave descontrol de impulsos o incapacidad familiar para la contención del paciente.

2.7. Consecuencias y complicaciones de los trastornos de la conducta alimentaria

Los trastornos de la conducta alimentaria afectan gravemente al funcionamiento del organismo y pueden llegar a producir la muerte.

Trastornos físicos^{3,8}:

- Anemia.
- Problemas cardíacos como palpitaciones, disminución del volumen cardíaco, prolapso de la válvula mitral, arritmias y acrocianosis.
- Pérdida de peso y masa ósea.
- Caries.
- Esofagitis.
- Irregularidad o ausencia de la menstruación.
- Problemas gastrointestinales: vaciado gástrico enlentecido, deficiente motilidad intestinal, abdominalgias, dilatación gástrica, perforación gástrica, pancreatitis y Compresión vascular de duodeno.
- Sequedad y escamosidad de la piel.
- Osteoporosis.
- Problemas renales: reducción del filtrado glomerular, litiasis, edemas.
- Problemas dentales.
- Problemas endocrino-metabólicos: amenorrea, hipogonadismo hipogonadotrópico, disfunción tiroidea o adrenal, reducción de tolerancia a la glucosa, osteoporosis y distermia.

Puede llegar a producir la muerte en casos muy graves⁸.

Trastornos psíquicos¹¹:

- Dificultad de concentración.
- Depresión.

El Instituto Nacional de la Salud Mental estima que uno de cada diez casos de anorexia termina en muerte por desnutrición, suicidio o complicaciones médicas como ataques al corazón o insuficiencia renal.¹⁰

2.8.Trastornos de la alimentación en Adolescentes

Los trastornos de la conducta alimentaria se configuran como la tercera enfermedad crónica más común entre los adolescentes después de la obesidad y el asma¹².

Los trastornos de la conducta alimentaria han aumentado y evolucionado en los últimos 10 años⁵.

Las investigaciones epidemiológicas evidencian que la mayor incidencia de la anorexia se encuentra en el rango de edades de 10 a 19 años; mientras que para la bulimia nerviosa es algo superior, entre los 20-39 años. En ambos casos el sexo femenino presenta el trastorno entre 7-8 veces mayor, aunque existen algunos autores que comienzan a señalar un supuesto incremento también en el sexo masculino⁵.

Cada vez se están comenzando a dar más casos de anorexia y bulimia en menores de 12 años¹³.

En la sociedad actual los hábitos de la alimentación han cambiado de manera considerable¹³, actualmente los adolescentes quieren conseguir el ideal de la extrema delgadez.

De los dos cuadros clínicos, se ha comprobado que es más fácil el diagnosticar la anorexia nerviosa, ya que la visibilidad del cuadro es evidente y llega a ser detectada por la familia y amistades, mientras que en la bulimia nerviosa la visibilidad externa es mucho menor⁵.

La “drunknorexia”. Actualmente, dentro de la población más joven, está comenzando a aparecer un tipo de alteración que estaría dentro de los trastornos de la conducta alimentaria denominada “drunknorexia”¹⁴.

La “drunknorexia” es un trastorno de la conducta alimentaria con grandes riesgos para la salud. Esta enfermedad mezcla la anorexia y el alcohol y reemplaza las calorías que genera la comida por las que aportan las bebidas alcohólicas. Esto no solo da lugar a problemas alimentarios si no que afecta también al hígado y, en menor medida, al corazón debido al alcohol¹⁴.

Es un trastorno reciente, poco conocido aún y de difícil identificación. Afecta a nivel nutricional, funcional y cognitivo, provocando una desnutrición severa y un incremento, como decíamos, del daño hepático¹⁴.

Signos de alarma¹⁴:

- El carácter se torna agresivo y poco cercano a la familia.
- No realiza comidas con la familia.
- Baja de peso en poco tiempo y se obsesiona con el mismo.
- Se produce un deterioro físico, cara hinchada y piel alterada.
- Necesita consumir alcohol para relajarse y divertirse.

Las dietas de verano. Otra obsesión de las personas, en general y, en particular, de las adolescentes es bajar de peso de cara al verano para poder lucir en esta época un buen cuerpo; por ello, en verano muchas adolescentes se ponen a dieta. Esta restricción de comida comienza hacia semana santa con la intención de bajar unos kilos. Para la mayoría es algo pasajero que terminará una vez alcanzado su peso ideal o cuando pase el tiempo requerido para ello. Pero, para un pequeño porcentaje, se convertirá en algo más serio. No ven el momento de parar¹⁵.

Estas adolescentes continuarán bajando su peso y, a pesar de ello, seguirán sintiéndose insatisfechas con su físico. Lo que empezó con una pérdida de peso en semana santa cara al verano, terminará con una situación patológica¹⁵.

Por suerte, gracias a la investigación los síntomas se conocen cada vez mejor y por ello las familias los reconocen antes pudiendo así las adolescentes ser tratadas antes y con técnicas menos drásticas con resultados mucho mejores¹⁵.

Cifras. Los porcentajes de pacientes y, en particular, de adolescentes que padecen trastornos de la conducta alimentaria siguen siendo muy relativos, ya que en España no existe un registro nacional de casos¹⁶.

En la población española se estima que un 0.05% -1,5% de la población padece anorexia y un 4-5% bulimia¹⁶.

Según el doctor Ignacio Jauregui “*el 25-20% de la población en especial femenina tiene conductas de riesgo. Muchas de ellas llegarán a padecer algún tipo de trastorno de alimentación*”¹⁶.

En la comunidad madrileña hay unos 30.000 enfermos de anorexia y bulimia. Siendo el 95% mujeres jóvenes¹⁷.

El 16 % de los jóvenes occidentales sufren algún tipo de trastorno alimentario como la bulimia, la anorexia o la obesidad.¹⁸

El 1% y el 2% de las mujeres adolescentes padecen anorexia, aumentando el porcentaje desde un 2% a un 4% en bulimia. Una de cada 2 adolescentes entre 15 y 16 años piensa que su peso es elevado. Los trastornos de la alimentación se están presentando cada vez a edades más tempranas¹².

Prevención. Las personas que sufren este tipo de trastornos viven un auténtico infierno con crisis de ansiedad, pánicos, temores, depresiones, intentos de suicidio, etc. Es de suma importancia la prevención por medio de la educación y atención a los hijos para poder detectar estos comportamientos de manera precoz y evitar que aparezca o se agrave el problema alimenticio¹⁹.

Al ser una enfermedad mayoritariamente de adolescentes se ha considerado algo pasajero y sin importancia durante mucho tiempo. Se ha tendido a pensar que en la adolescencia, una etapa de grandes cambios, eran “normales” determinadas conductas¹⁸.

Muchos factores como el sector de la moda, la publicidad, la televisión, las revistas femeninas, la educación, la estructura y el ambiente familiar, fomentan, promueven o impulsan el nacimiento de un trastorno de la alimentación¹⁸.

2.9. Internet, publicidad y redes sociales

El Internet es una herramienta que nos permite ampliar nuestras posibilidades de comunicación. Con ella, somos capaces de transmitir información y comunicarnos de forma más rápida y fácil en el ámbito mundial y es, sin duda, uno de los descubrimientos fundamentales en la historia del hombre²⁰.

El 70% de los hogares españoles cuentan con conexión a Internet. Más de 8 millones de usuarios buscan información de salud cada día y la mitad de esas personas buscan información para un amigo o para un miembro de la familia. El 23% de los usuarios de Internet buscan información sobre salud mental²⁰.

Cada día, más gente utiliza Internet para más gestiones. Los principales consumidores de Internet son la gente joven²⁰.

Para la mayoría de los niños y adolescentes, la tecnología es una parte importante de sus vidas. Mayoritariamente usan estas tecnologías para navegar en la web, buscar información, participar en las redes sociales, enviar mensajes y usar los servicios del chat²¹.

Los adolescentes de hoy en día están conectados entre sí y con el mundo, por medio de la esta tecnología, más que cualquier generación anterior²².

Se ha generalizado la utilización de Internet en los domicilios de forma exponencial en los últimos 5 años, y a su vez ha disminuido la edad de utilización²³.

Algunas de las redes sociales más comunes son Facebook, Instagram, Twitter, MySpace, Tuenti etc²³.

En España encontramos 12 millones de usuarios habituales de redes sociales como: Facebook, Tuenti, Twitter y Google²³.

Las razones por las cuales los adolescentes requieren su uso son: inmediatez, concreción, síntesis de los mensajes, capacidad de generar conversación, incremento de la retransmisión en directo de la propia actividad y publicación de aspectos de la propia vida²³.

2.9.1. Nuevas adicciones infantojuveniles. La ciberpatología

Las nuevas tecnologías están produciendo cambios profundos insospechados y este “boom” tecnológico ha comenzado a producir preocupación sobre las posibles consecuencias negativas que el uso intensivo de estas tecnologías puede causar en el desarrollo infantil-adolescente²³.

Las TIC son atractivas y utilizadas por los jóvenes por su anonimato, capacidad de socializarse y sentirse miembro de un grupo, construcción de identidades, inmediatez, accesibilidad y comunicación escrita. Permiten estar en contacto permanente, socializarse y disfrutar del ocio²³.

Aspectos importantes y preocupantes en la adicción a las nuevas tecnologías

Se estima que más del 5% de los jóvenes de hoy en día pueden tener un problema como consecuencia del uso excesivo de las tecnologías²³.

Los niños tienen más adicción a juegos online y las niñas utilizan con más intensidad las redes sociales²³.

La adicción a las TIC genera en los adolescentes el deterioro significativo en el rendimiento escolar, el aislamiento social y los conflictos familiares²³.

Esta adicción puede darse por un trastorno de base o por un trastorno que se desarrolle como trastorno de la conducta, trastorno de ansiedad social o generalizada, disociación psicótica o trastornos afectivos o del humor²³.

La clínica de la adicción a las TIC

La clínica de la adicción a las TIC suele manifestarse cuando los usuarios tienen que interrumpir su conexión a Internet.

Signos de alerta²³:

- Alteraciones del humor.
- Alteraciones del estado anímico como impaciencia, tristeza y ansiedad, (cuando tienen que interrumpir la conexión).
- Respuesta agresiva ante la limitación a la conexión.
- Aumento del tiempo de conexión de manera progresiva, durante periodos de tiempo más largos de los que se propone, disminuyendo el intervalo de tiempo entre una conexión y otra.
- Deseo persistente de conexión y esfuerzos inútiles para controlarlo. El paciente dedica gran parte de su tiempo a mantenerse conectado o intentarlo.
- Disminución o abandono de las actividades sociales interpersonales.
- Dificultad para distinguir el mundo real y el virtual.
- Pueden padecer trastornos fisiológicos como: cervicalgias, migrañas, tendinitis, síndrome del túnel carpiano y alteraciones de la visión.
- Descuido del aspecto personal.
- Sedentarismo, inapetencia por el ejercicio físico.
- Alteración del sueño. Pierden horas de sueño.
- Alteración de los hábitos de alimentación.

Dependencia Psicológica

La actividad virtual se convierte en lo más importante; el paciente aparece dominado por sentimientos y pensamientos de preocupación por Internet cuando no se está conectado y un impulso irresistible a conectarse²³.

Se limitan las formas de diversión, se reduce la actividad física, cayendo en hábitos sedentarios y se produce gran aislamiento social de la persona²³.

Se experimentan sentimientos de soledad, depresión y reducción del bienestar psicológico.

Se produce una modificación del estado de ánimo, experimentando sentimientos de culpa y disminución de la autoestima²³.

Perfil de Adicción a las TIC en chicas

Son chicas entre 12 y 16 años, que tienen carácter aparentemente sociable pero con cierta dificultad de comunicación por las aplicaciones de los *Smartphone*. A todo ello se incluye la no desconexión nocturna²³.

- Se produce un incremento de la frecuentación en las redes sociales y otros grupos de Internet, sobre todo, se ha comprobado, en los relacionados con trastornos de la alimentación (páginas Ana y Mia).
- Se produce un retraimiento social progresivo, llamando “amigos” a los que frecuentan las redes sociales sin conocimiento personal directo.
- Se produce un empeoramiento del comportamiento-aislamiento- en el ámbito familiar y escolar.
- Se produce un incremento de la baja tolerancia a la frustración, con descontrol de los impulsos, sobre todo ante los límites parentales (como a la retirada del móvil).
- Se llega a una deficiente canalización de la agresividad hacia sí misma produciéndose frecuentes autoagresiones o cortes de manera progresiva
- Se produce una alteración del sueño y de la alimentación²³.

Los síntomas que padecen son muy compatibles con la ansiedad y depresión²³.

Evaluación

En todos los adolescentes con problemas de salud mental es necesario explorar la posible presencia de problemas en todos los aspectos y dominios de su vida.

Hay que definir la gravedad del uso de las TIC y el patrón de su uso²³.

Tratamiento de las adicciones a las TIC

Se debe de identificar el patrón de la utilización tecnológica estimulando nuevas actividades no relacionadas con la tecnología. Se debe llevar un control de la frecuencia de su uso ajustado a la edad y al propósito de la utilización de las TIC²³.

La adicción es consecuencia de un proceso psicopatológico subyacente (síntoma diana) o bien el uso o abuso de las TIC estimula un cierto automatismo mental que potencia derivaciones psicopatológicas. Es fundamental el trabajo terapéutico clínico²³.

Se deben de retomar las actividades diarias en el domicilio y con las interacciones familiares y de amigos habituales²³.

Además del tratamiento clínico, hay una gran importancia en la participación de los miembros de la familia para la recuperación del paciente. Es una prioridad la psicoeducación de la familia en el tema, además de aplicar estrategias de contención a la irritabilidad y a la pérdida de confianza²³.

Prevención familiar:

- Los padres deben de estar informados.
- La relación de los padres y de los hijos debe de ser la adecuada, basándose en una relación de confianza, teniendo unos límites -muy importante diferenciar la figura paterna con la de un amigo- y debe de ser siempre una relación basada en la coherencia.
- Los padres deben supervisar las actividades online de sus hijos, disponiendo por ello de sus contraseñas.
- Los padres deben establecer unos tiempos y frecuencia de uso de estas tecnologías.
- Los ordenadores deben de colocarse en un lugar visible para los padres, aconsejando no colocar el ordenador en las habitaciones de los niños o adolescentes²⁴.
- Los padres deben participar y compartir con sus hijos las actividades que realicen en Internet y redes sociales; buscar el lugar adecuado para ello; incorporar el Internet como medio de estudio; programar horarios para su uso; instalar programas de control; limitar el uso de determinadas aplicaciones; sugerir a sus hijos actividades alternativas al uso de internet²³.

Para Internet:

- Elegir un lugar comunitario para el ordenador y uso de internet.

- Es aconsejable que los padres sean guías electrónicos de sus hijos, ayudándoles a supervisar y orientar sobre el contenido de internet²⁵.

Para el móvil:

- Evitar la adquisición de las últimas tecnologías que fomentan el uso e incrementan los costes.
- Evitar el uso del móvil en centros escolares.
- Establecer sistemas tecnológicos de control²⁵.

Prevención en las escuelas:

- Desde las escuelas se debe de informar sobre el uso de las TIC. Los alumnos deben de ser conscientes de su uso y los problemas que conlleva el mal uso de las mismas.
- Desde los colegios se podrían formar escuelas de padres para informarles.
- Se pueden realizar encuestas para responder por ejemplo a una pregunta como ¿Cómo utilizamos el móvil, internet...? , cuya finalidad es la de identificar un mal uso o un posible mal uso de estas tecnologías.
- Se podría analizar el lenguaje utilizado en estas tecnologías.
- Analizar las Ventajas e inconvenientes del uso de las TIC²⁵.

Prevención social:

Sistemas educativos:

- Fomentar medios y recursos para el uso y desarrollo de programas educativos adecuados.
- Preparar al profesorado como “agentes educativos”, expertos en los sistemas multimedia y su aplicación.
- Preparar al profesorado como “agentes de detección” de estas nuevas adicciones²⁵.

Sistemas sanitarios:

- Potenciar el papel sanitario como “agente de detección”, mediante el conocimiento del problema.
- Fomentar el papel del sanitario como “agente de apoyo y colaboración” en la terapia personal y social²⁵.

“Las aplicaciones a Internet ofrecen a las jóvenes nuevas oportunidades para la creatividad y el aprendizaje activo, pero a su vez están provocando un efecto negativo en los adolescentes. El uso excesivo de internet es un problema real”²⁶.

Según un estudio realizado por la fundación Pfizer en 2009, el 98% de los jóvenes españoles de 11 a 20 años era usuario de Internet²⁷.

En las redes sociales se puede acceder a contenidos violentos, potenciadores de conductas nocivas para la salud (como los trastornos de la alimentación), estimuladores del suicidio o a la realización de delitos²⁷.

A su vez, los problemas psiquiátricos previos (depresión, TDAH, fobia social u hostilidad) aumenta el riesgo de engancharse a Internet²⁷.

Un sujeto con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y con unas relaciones sociales pobres, corre el riesgo de hacerse adicto²⁷.

Muchos adolescentes justifican su uso como antídoto contra la timidez, pero también les sirve como de liberación para inventar códigos nuevos y decir cosas obscenas²⁸.

La mayor parte de los adolescentes occidentales tiene acceso a Internet²¹.

Las redes sociales, como Facebook, han crecido hasta convertirse en la primera actividad que realizan los adolescentes en Internet²².

Estas redes, como ya hemos dicho, ofrecen a los jóvenes la posibilidad de compartir desde fotos de sus actividades diarias, comentarlas, escribirse mensajes, hasta compartir información interesante que encuentran en la web²².

Los motivos de usar las redes sociales van desde mantener contacto con personas con las que se tiene un trato menos frecuente, hasta para curiosear, estar al día de quedadas, eventos, divertirse, pasar el rato, buscar información, etc²⁹.

En un estudio de menores de edad y conectividad móvil en España llamado: “Tablets y Smartphone”, publicado por protégeles en 2014, dio como resultado el acceso a las redes sociales entre los menores españoles de 11 a 14 años es mayoritario. El 72% de los usuarios de 11 a 14 años con Smartphone accede a redes sociales desde su teléfono móvil³⁰.

Muchos de los adolescentes hacen un uso responsable, en otros casos no sucede así, y se encuentran menores subiendo fotos o comentarios que no deberían subir.

Facebook es la red social que más crece, ha alcanzado a casi todos los usuarios de redes sociales, con un 96%. Sus usuarios son, además, los más enganchados a la plataforma, ya que la usan a diario y le dedican más de cuatro horas y media semanales³¹.

Twitter sigue como segunda red social. Los usuarios se conectan 4 días a la semana y le dedican 25 minutos al día³¹. Twitter permite a sus usuarios mandarse mensajes de grupo como WhatsApp y subir videos. Los usuarios podrán enviar mensajes privados hasta grupos de 20 personas. La mayoría de las personas con las que interactúan en Twitter tienden a ser desconocidas en la vida real, ni si quiera los usuarios tienen sus números de teléfono. Asimismo se podrán subir videos de hasta 30 segundos, sin salir de la aplicación, o subirlos desde la galería de tu teléfono móvil³².

La red social de Instagram está arrasando entre niños y adolescentes. El pasado mes de diciembre Instagram ha alcanzado los 300 millones de usuarios y superó a Twitter. Cada día se suben más de 70 millones de fotos y videos a sus páginas y espacios gratuitos³⁰.

El centro de investigaciones sociológicas (en adelante CIS) ha preguntado por primera vez a los españoles sobre la relación que tienen con el teléfono móvil, las llamadas y mensajes. El 64,8% de los españoles usa la mensajería instantánea, de ellos el 96,4% se comunica a través de WhatsApp (el servicio de mensajería más popular). El segundo lugar es para el chat de Facebook y el tercero para Skype³³.

Para el 78,2 % de los españoles ha disminuido la privacidad y para el 56,2% la comunicación entre padres e hijos, para el 39,1% han incrementado los conflictos familiares. El CIS pregunta sobre el correo electrónico y las redes sociales en su encuesta del 2014. El correo es menos consultado que la mensajería instantánea²⁹.

Con todo este con texto se está detectando la aparición de nuevas enfermedades en España como las tecnopatías, enfermedades ligadas a la tecnología: la apnea del whatsapp, el síndrome de google o la ansiedad por dejarse el móvil en casa. Las patologías derivadas en particular de los Smartphone han recibido la etiqueta de “enfermedades 2.0”²⁹.

Según un estudio de la fundación telefónica los usuarios miran su móvil hasta 150 veces al día y en España solo el 30% de los adolescentes apaga su teléfono antes de ir a dormir, según el informe de menores de edad y conectividad móvil en España³⁴.

En general, Internet se asocia a un mayor malestar psicológico donde se limitan las formas de diversión y se reducen las relaciones sociales³⁵.

Un motor de búsqueda popular es el buscador de Google, en la mayoría de los casos los adolescentes es el único que conocen. A través de una palabra clave que generalmente extraen del propio enunciado, buscan la información que quieren adquirir. La combinación de términos y las limitaciones de la búsqueda quedan lejos de sus acciones³¹.

La concepción por parte de los adolescentes, de la elección del argumento de búsqueda (palabra clave) como una tarea relevante, cambia al plantearles tareas donde la pregunta no se encuentra explícita en el enunciado o el uso de la ruta habitual no les lleva a los resultados esperados. Los adolescentes tienden a consultar un único documento o enlace³¹.

Los criterios de selección de la información son poco estables (desconocidos por muchos) y responden principalmente al ajuste tópico de la búsqueda, sin tener en cuenta los relacionados con la credibilidad y fiabilidad de la información³¹.

Se limita el uso a una dos o tres palabras y estas generalmente aparecen en el enunciado de lo que quieren buscar³¹.

El adolescente elige uno de los tres documentos que le presenta el sistema, comprobando su ajuste al tópico de la búsqueda³¹.

2.10. Imagen, cánones de belleza, medios de comunicación, trastornos de la alimentación y adolescentes

Además de las redes sociales hay un factor que influye fuertemente en la sociedad y, en concreto, en nuestros adolescentes: la imagen. Actualmente se vive por y para la imagen.

Somos poco conscientes de la influencia de la imagen sobre todo en los menores, a esta edad no está instaurada la identidad y una imagen corporal estable. Los padres deben de estar alerta y controlar a sus hijos al ser esta una etapa muy complicada.

Hoy en día la imagen ideal está relacionada con la delgadez.

Como señala Lourdes Garoz: *“la delgadez no es solo gustar a otro sexo si no competir entre tú mismo sexo”*³³.

Los medios de comunicación como la televisión tienen poder para crear valores sociales y ejercer una gran influencia en las personas al ofrecer definiciones, promover estereotipos, pudiendo ser un exponente de cambios. Esta revalorización de los nuevos modelos corporales, nos ha llevado a asimilar erróneamente estos cánones con el éxito tanto emocional como profesional y social. La idealización del cuerpo femenino a través de los medios de comunicación puede llegar a tener consecuencias negativas para los individuos³⁶.

Un estudio realizado por María Fernanda Rivarola de la Universidad Nacional de San Luis, evaluó la asociación de los trastornos de la alimentación con la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes de 12 a 20 años. Los resultados indican el valor predictivo de la insatisfacción de la imagen corporal en relación a la presencia de alteraciones alimentarias³⁶.

Actualmente los adolescentes manifiestan su afinidad hacia una determinada estética corporal impuesta por la sociedad contemporánea. Los más jóvenes presentan una preocupación excesiva con el cuerpo.

Tras un estudio realizado por María Lameiras Fernandez de la Universidad de Vigo, con 482 estudiantes universitarios sobre los comportamientos alimentarios y su relación con la imagen corporal, se observó la existencia de mayor preocupación por parte de las mujeres por su peso e imagen y que eran ellas en mayor medida las que recurren a dietas para alcanzar su peso ideal³⁷.

Esta confusión entre deseo y belleza, entre éxito y apariencia conlleva a numerosos problemas de frustración ante el propio cuerpo³⁸.

El mayor problema que generan estos cánones de belleza son los trastornos alimenticios³⁸.

La baja autoestima es una epidemia entre las chicas adolescentes y es un factor de riesgo para sufrir estos trastornos de alimentación. En gran parte por sus complejos físicos adquiridos al ver esas modelos ultradelgadas en revistas, pasarelas, anuncios de televisión, redes sociales, etc³⁹.

Hace 20 años las modelos pesaban un 80% menos que el promedio de las mujeres. Hoy en día pesan un 23% menos, es decir que las mujeres se han vuelto mucho más delgadas³⁹.

Lo que es un hecho es que los problemas alimentarios se están incrementando en los últimos años³⁹.

Como hemos dicho más arriba, el adolescente se encuentra en una etapa en la cual no tiene un criterio sólido y una posición personal frente a las cosas, lo que le hace fácilmente influenciable.

Según Erik Erikson (1963) *“La adolescencia es la etapa en la que se comienza a crear una identidad, expresada a través de los gustos, manera de actuar y también la forma de lucir. La imagen es uno de los factores más importantes en la vida de un adolescente, siendo una forma de buscar la aceptación en la sociedad”*⁴⁰.

Según Morales (2007) *“los medios de comunicación tienen consecuencias negativas para los individuos que observan como sus cuerpos se diferencian de estos patrones y como los gustos tanto de hombres como de mujeres se encuentran tremendamente influidos por los modelos que ofrece la publicidad”*⁴⁰.

Los medios de comunicación son uno de los principales factores que influyen en la perspectiva de belleza en los jóvenes, generando pensamientos negativos hacia su propio cuerpo⁴⁰.

2.11. Relación entre Trastornos de la Alimentación e Internet

Las redes sociales, al ser uno de los espacios más utilizados, llegan a influir en la actitud y comportamientos de las personas, sobre todo en los jóvenes y adolescentes al ser más vulnerables en esta etapa de su vida⁴¹.

El espectacular aumento de las redes sociales y páginas web, ha incidido en el fomento o agravamiento de las conductas negativas que producen trastornos de la conducta alimentaria⁴².

En estas redes sociales son los propios anoréxicos o bulímicos los que animan a otros jóvenes a entrar en ese mundo⁴².

Dos estudios elaborados por investigadores de la Universidad Estatal de Florida llegaron a la conclusión de que los trastornos alimenticios están vinculados en cierta medida al uso de las redes sociales⁴¹.

En el primer estudio el resultado fue la relación significativa entre la duración del uso de la red social y una alimentación desordenada. En el segundo estudio el grupo recibía

instrucciones de cómo usar Facebook y otro estudiaba un gato de la selva, a los 20 minutos las que estuvieron en Facebook mostraron mayor insatisfacción con su cuerpo. Estas mujeres dedican el 60% a ver los comentarios y “Me gusta” de la gente y a compararse con las fotos de sus amigos⁴¹.

Otra de las últimas obsesiones de las adolescentes con trastornos de la conducta alimentaria es el “*thing gap*” (espacio entre los muslos internos al estar en pie en posición vertical con las rodillas juntas). El origen de este fenómeno parece ser que fue en diciembre de 2012 a raíz de la campaña de “Victoria Secret” en la que las modelos tenían un hueco entre los muslos. Desde ese momento cientos de blogs, cuentas de twitter y redes sociales en general empezaron a difundir este fenómeno. Las adolescentes pretenden conseguir este espacio entre los muslos a base de dietas y ejercicios imposibles⁴³.

Las redes sociales si no se utilizan bien, son un peligro para los adolescentes ya que están en pleno proceso de cambio y se encuentran en una etapa muy vulnerable. Comienzan un día mirando el cuerpo de una modelo que ven a través de una red social y terminan metidas en un trastorno que no han buscado y que les cambia la vida⁴⁴.

Las adolescentes con trastornos de alimentación utilizan Instagram para subir fotos de chicas escuálidas, de su alimentación, de los consejos y trucos para adelgazar, y de todo lo referente a las páginas por excelencia de Pro-Ana y Pro-Mia³².

Facebook, una de las redes sociales más utilizadas por adolescentes influye y puede llegar a provocar trastornos de la alimentación, ya que las adolescentes se dejan influir por las fotos, comentarios, videos, etc⁴³.

El número de páginas web con contenidos que hacen apología de la anorexia y la bulimia crece un 470% desde el año 2006, según un informe de la agencia de calidad de internet (IQUA) y la asociación contra la anorexia y la bulimia (ACAB), que alerta sobre el enorme peligro de sus contenidos⁴⁵.

Las modelos impulsadas por las grandes empresas han sido arrastradas por ellas mismas y han marcado una tendencia esquelética, que parece no tener límites. Miles de adolescentes han seguido el paso de las mismas, cayendo así en enfermedades tan serias y peligrosas como pueden llegar a ser la anorexia y la bulimia nerviosa²³.

En Internet aparecen muchas páginas web, identificadas como páginas "pro Ana" (anorexia) y "pro Mia" (bulimia), que defienden airadamente que estos trastornos son "otro estilo de vida". Las páginas pro Anorexia y pro Bulimia difunden dietas salvajes y promueven trucos para engañar a médicos y familiares. Un rastreo en Internet ha detectado, al menos, medio centenar de este tipo de sitios web, que aglutinan a auténticas comunidades de cientos de adolescentes que se intercambian experiencias e información a través de los foros existentes en estas páginas²³.

Los nutricionistas han calificado de "salvajada" las dietas que se promueven en ellas. Estas comunidades están muy cargadas de simbologías, como la "princesa", que representa la negativa a crecer-presente en muchas pacientes- o la "mariposa"- que refleja la tendencia a la perfección pero también su vida efímera²³.

Las usuarias, que para identificarse entre ellas en la vida real llevan una pulsera roja con bolitas (si son anoréxicas) o morada también con bolitas (sin son bulímicas), utilizan estos foros para intercambiarse lo que ellas denominan "TIPS", que son trucos para engañar a los padres, médicos y profesores y no ser descubiertas en su actitud contraria a la comida o consejos para adelgazar²³.

2.10.1. Ana y Mia

Ana y Mia simulan ser nombres de dos buenas amigas que cada vez gozan de más popularidad en blogs y foros de internet.

Sin embargo, "Ana" y "Mia" no son personas, sino dos apodos con los que cientos de jóvenes, un 95% mujeres se refieren a la anorexia y a la bulimia, ellas se reúnen en esas webs para compartir consejos sobre dietas rápidas, medicamentos y laxantes para adelgazar, "tips" para engañar a los padres e incluso intercambian experiencias sobre autoflagelos e intentos de suicidio⁴⁶.

Según la organización mundial de la salud (OMS), el promedio de suicidio se ha incrementado un 60% en los últimos años, en particular en los países desarrollados. Los casos de suicidio son actualmente una de las tres principales causas de muerte entre los jóvenes de 15 a 34 años²⁰.

"Mi nombre es anorexia nerviosa pero puedes llamarme "Ana", espero que podamos ser grandes amigos, de ahora en adelante voy a intervenir mucho tiempo en ti y espero lo mismo de ti. (Carta Ana)³².

Los “tips” como hemos mencionado anteriormente son consejos para engañar a los padres sobre la comida, trucos para ocultar la anorexia a los ojos de todos, la comida más fácil de vomitar, los periodos de ayuno, mensajes de ánimo porque la chica ha conseguido pasar 6 o 7 días sin tomar más que agua...siembran cientos de páginas y foros de Internet³².

En los foros especializados las “pro Ana” (anoréxicas) y “pro Mia” (bulímicas), como se llaman así mismas las mujeres que deciden dejar de comer y morir un poco cada día³².

Las niñas y adolescentes que frecuentan estos espacios en Internet tienen, en su mayor parte entre 14 y 16 años de edad, pero se mezclan con universitarias de 20 y con niñas de unos 11 o 12 años. El objetivo de estos sitios es presentar los trastornos de la conducta alimentaria como “estilos de vida”. Manifiestan constantemente que la anorexia y la bulimia nerviosa son formas de alcanzar la perfección y el control sobre su propio cuerpo: “*no habrás dominado tu cuerpo hasta que no seas capaz de dominar el hambre*”; “*Siempre puedes consumir menos calorías*” con frecuencia reproducen frases como: “preferimos vivir como mariposas aunque duremos poco tiempo, que vivir como gusanos durante muchos años”³².

Las secciones fijas de la mayoría de estas páginas son siempre las mismas: dietas, tips, imágenes de inspiración, oraciones propias, distintivos para identificarse. Los trucos para acelerar la pérdida de peso van desde la utilización del dolor para “estresar al organismo”, hasta la utilización del frío. Dicen cosas como: “*intenta pasar todo el frío que puedas. No te abrigues, ten las ventanas de tu habitación siempre abiertas, come frío, mastica hielo, cuanto más frío pases, más calorías quemará tu organismo y adelgazaras*”. “*bebe limón, échale vinagre a todas tus comidas, porque el vinagre y el limón son desengrasantes*”³².

La inmensa mayoría siguen siendo chicas (9 de cada 10) y cada vez más jóvenes. Estas páginas contienen información altamente destructiva, en la que niñas y adolescentes se mueven bajo los parámetros de los que en ocasiones funciona como una verdadera secta. Existe una jerarquía en la cual la base de la pirámide está conformada por las bulímicas incapaces de controlar los atracones, y en la parte superior las anoréxicas restrictivas que son capaces de aguantar todo el día con una manzana o simplemente bebiendo agua³².

La mayoría son consejos peligrosos como beber vinagre y limón por ser desengrasantes y otros para engañar a los padres, como echarle la comida al perro³².

El 17 % de las menores que tienen acceso a internet visitan cientos de páginas web que promueven la anorexia o la bulimia⁴⁷.

Estas páginas web hacen apología de un estilo de vida relacionado con la anorexia y la bulimia, están especialmente dirigidas, por su estética y contenidos, a adolescentes, a quienes siguen estrictas y dañinas normas que en estos foros se publican, “las princesas” como entre ellas se identifican, deprecian todo aquello que no se ajuste a los cánones que promulgan⁴⁸.

Algunas de estas jóvenes practican lo que se conoce como “*self injury*”, es decir, autolesionarse. Se realizan cortes por distintas partes del cuerpo aunque siempre procurando que sean zonas que no se vean expuestas en la época del año en la que se los produzcan. Si caen en la tentación de comer, deben infringirse dolor⁴⁸.

También comparten en estas páginas webs dietas extremadamente peligrosas basadas en la consigna de que con 500 calorías al día se puede vivir. Para hacerlas más atractivas, anuncian resultados milagrosos de hasta ocho kilos en una semana sin mencionar los riesgos que conllevan. Además, les ponen nombres atractivos para adolescentes como *skinny* (delgada en inglés) o arcoíris⁴⁸.

Casos prácticos de dos niñas que fueron captadas por el fenómeno de las páginas “pro-Ana y pro-Mia”

Una madre cuenta que un día encontró un vómito de su hija. Esto le confirmó todas sus sospechas; ese vómito fue provocado por su hija, que esta había olvidado hacer desaparecer.

La hija había accedido a páginas que hacen apología de la anorexia y la bulimia. “*Llego a perder 14 kilos en apenas dos meses*”, contaba su madre⁴⁸.

“Presionándola, me confesó que había buscado en Google “como vomitar fácilmente” y de esa forma, encontró lo que se conoce como páginas “pro Ana y pro Mia” (pro anorexia y pro bulimia). “*Por su puesto yo no sabía que era eso, pero al entrar en ellas, no puede evitar ponerme a llorar con lo que había estado leyendo mi hija*”. “*Es increíble lo que me encontré en estas páginas; hacen competencias de pérdida de peso, se apoyan para seguir con sus trastornos e incluso tienen un decálogo de comportamiento*”. “*En estas páginas incluyen normas como: “las personas normales no deben enterarse nunca de todo esto, ni si quiera tus amigas”; “te disciplinaras, seguirás todas las normas para convertirte en una princesa”*”, cuenta la madre⁴⁸.

Su hija estuvo ingresada durante dos meses, después de desmayarse tras cuatro días sin comer. Los médicos pudieron recuperarla físicamente pero no psicológicamente. “*La tuvieron*

aislada incluso de mí durante varias semanas, solo con un papel y un bolígrafo. Engordó pero psiquiátricamente no estaba rehabilitada”⁴⁸. Contaba la madre de la niña.

Pasado solamente un mes, la hija volvió a caer en su enfermedad y ha tenido que ser internada por segunda vez⁴⁸.

Otro caso es el de una chica, que cuando cumplió 12 años y regresó de sus vacaciones de verano una de sus amigas le dijo que “había echado culo”. Esa misma tarde cogió la Tablet en su casa con acceso a Internet, y tecleo “como perder culo” y “dietas para adelgazar”. Una página le llevo a un foro, y este a otro. Al final, sin buscarlo ni saberlo, accedió a una de las paginas “pro Ana y pro Mia” que circulan por internet³².

2.11. Justificación

Los trastornos de la alimentación afectan y cada vez más a la población, sobre todo a los adolescentes, ya que en esta etapa se preocupan más por la apariencia física.

Las tecnologías de la información y la comunicación están a la orden del día y los jóvenes tienen gran accesibilidad a las mismas. A partir de las redes sociales y de las diferentes páginas de Internet se puede encontrar mucha información, que fomenta conductas negativas llegando a producir o agravar trastornos de la alimentación. Los jóvenes vulnerables, que tienen acceso a internet por lo tanto acceso a estas páginas y redes sociales, pueden llegar a desarrollar un trastorno de la alimentación.

Por ello es necesario, por un lado la prevención desde la Atención Primaria de salud, para controlar y evitar un mal uso por parte de los adolescentes de estas TIC y por otro lado, denunciar la existencia de estas páginas de Internet para que sean eliminadas y así evitar que los adolescentes se metan en ellas.

En esta investigación quiero confirmar la relación que sospecho que existe entre los trastornos de la conducta alimentaria y las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. Para poder identificar por un lado a las personas más vulnerables de sufrirlos y, por otro, prevenir estos trastornos desde una consulta de Atención Primaria.

Este es un grave problema, que no solo afecta a los adolescentes, sino también a sus familias, por ello es necesario nuestro conocimiento y actuación.

3. DESARROLLO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

3.1.Hipótesis

El hiperconsumo de Internet y el seguimiento por parte de los adolescentes de las indicaciones que encuentran en la red, fomentan la presencia de TCA y el agravamiento de la enfermedad, por el reforzamiento de actitudes y pensamientos dañinos en torno a la imagen corporal y la alimentación.

3.2.Objetivos

3.2.1. Objetivo general

Detectar comportamientos de los adolescentes que supongan un riesgo para padecer trastornos de la conducta alimentaria, previniendo desde la Atención Primaria de salud el desarrollo de estos trastornos influidos por el uso inadecuado de Internet.

3.2.2. Objetivos específicos

- Analizar Internet como un factor de riesgo clave, identificando foros, redes sociales y otros sitios web donde haya contenido que influya en los jóvenes con TCA, que pueda fomentar la enfermedad o agravar la misma.
- Analizar el contenido de las páginas seleccionadas, para detectar cómo persuaden a los adolescentes por medio de su diseño.
- Identificar cuantos seguidores y visitas tienen las páginas encontradas, para ser consciente del número de adolescentes que accede a las mismas.
- Conocer el proceso por el cual un adolescente puede llegar a acceder a este tipo de páginas.
- Ser conscientes de la realidad que supone un mal uso de estas nuevas tecnologías y los problemas que pueden desencadenar.
- Persuadir a los padres y docentes a que conozcan esta realidad y participen en su prevención.

3.3. Material y métodos

3.3.1. Tipo de estudio

Estudio cualitativo, descriptivo, transversal y observacional.

3.3.2. Población diana

Publicaciones de internet relacionadas con el tema, buscadores más populares (Google) y redes sociales accedidas desde las publicaciones (Twitter y videos de YouTube).

3.3.3. Materiales e instrumentos para la recogida de la información

Búsqueda de información mediante una entrevista a una adolescente, búsqueda en internet de las páginas web con contenidos relativos a los TCA en relación a nuestro objeto de estudio y búsqueda de redes sociales utilizadas por los adolescentes que contengan información que fomente conductas negativas.

Instrumentos utilizados: ordenador con conexión a Internet.

3.3.4. Categorías

- Palabras clave utilizadas para la búsqueda de las páginas.
- Páginas que fomentan las conductas negativas respecto a los TCA en internet.
- Número de resultados que aparecen al buscar cada palabra clave.
- Número de visitas de cada página.
- Número de seguidores de cada página.
- Redes sociales accesibles a partir de las páginas seleccionadas.
- Contenido encontrado en las páginas: imágenes, comentarios, etc.

3.3.5. Método de recogida de información

1. Entrevista a una adolescente de 16 años cuyo criterio de selección ha sido la sospecha por mi parte, de padecer un trastorno de la conducta alimentaria. En ella determino las palabras clave que se utilizarán en mi investigación. Las palabras clave obtenidas son: *“como adelgazar”, “como adelgazar rapido”, “trucos para adelgazar”, “como adelgazar rapido vomitando”, “consejos de bulimicas”, “como vomitar todo”, “trucos de bulimicas”, “trucos para adelgazar rapido anorexia”, “ser*

anorexica”, “trucos para adelgazar ana y mia”, “como vomitar sin hacer ruido”, “anorexia trucos”, “ser anorexica pasos”, “tips para adelgazar ana y mia”, “ana y mia princesas”, “ana y mia consejos”, “ana y mia 2015”, “ana y mia blog”, “pro ana y pro mia”, “pro ana y pro mia dietas”, “pro ana y mia chat”, “como perder culo”, “dietas para adelgazar”, “como vomitar facilmente”.

2. Identificar el número de resultados que se obtienen al buscar determinada palabra clave.
3. Identificar las páginas principales que se encuentran al buscar cada palabra clave. Identificando las que fomentan estas conductas negativas. El criterio de selección se ha llevado a cabo a partir de las páginas que proporcionan la información de número de visitas, seguidores o ambos. Se revisarán las páginas de cada palabra clave de la 1 a la 8.
4. Identificar a qué blogs y páginas relacionadas tengo acceso desde las páginas encontradas a partir de la palabra clave.
5. Analizar el contenido dentro de las redes sociales principales encontradas como: Twitter, identificando el número de seguidores y cuentas que sigue. Se realiza revisión de las cuentas y se seleccionan un conjunto de ellas (a modo representativo). Y YouTube, seleccionando videos que fomenten conductas negativas respecto a los trastornos de la alimentación, identificando el número de personas que han visto el video, y los videos que se pueden encontrar a partir de dicho video. Los vídeos seleccionados son los encontrados a partir de las páginas web a las que se ha accedido a partir de las palabras clave utilizadas. Han sido seleccionados los videos cuyo contenido sea el de fomentar las conductas nocivas respecto a los trastornos de la alimentación.
6. Analizar e identificar cómo es la forma de persuadir de esas páginas mediante su diseño, seleccionando comentarios, fotos, conversaciones que tienen por medio del chat y contenido que muestra las páginas y redes sociales.
7. Obtención del número total de palabras clave buscadas, páginas seleccionadas, el número de blogs y páginas relacionadas, el número de cuentas de twitter encontradas, el número de cuentas de Twitter seleccionadas a partir de las cuentas de Twitter encontradas y número de videos de YouTube encontrados y el número de videos de YouTube seleccionados a partir de los anteriores.

3.3.6. Resultados

Primero (resultado del método 1)

Se realiza entrevista a una adolescente de 16 años que se sospecha el que padezca un trastorno de la conducta alimentaria.

La entrevistada nos cuenta su historia relacionada con los trastornos de la alimentación y el proceso por el cual accedió a las páginas que fomentan o agravan los trastornos de la conducta alimentaria.

Identifica que palabras clave utilizaba para ello (dentro de la entrevista utilizamos el ordenador y la entrevistada iba recordando e identificando qué palabras utilizaba para su búsqueda).

La entrevistada accedía a esta información desde el buscador de “Google” y utilizaba el ordenador o el móvil, ambos con conexión a internet para realizar la búsqueda.

Las palabras clave que serán utilizadas en la investigación, son las adquiridas en la entrevista y son las siguientes: *“como adelgazar”, “como adelgazar rapido”, “trucos para adelgazar”, “como adelgazar rapido vomitando”, “consejos de bulimicas”, “como vomitar todo”, “trucos de bulimicas”, “trucos para adelgazar rapido anorexia”, “ser anorexica”, “trucos para adelgazar ana y mia”, “como vomitar sin hacer ruido”, “anorexia trucos”, “ser anorexica pasos”, “tips para adelgazar ana y mia”, “ana y mia princesas”, “ana y mia consejos”, “ana y mia 2015”, “ana y mia blog”, “pro ana y pro mia”, “pro ana y pro mia dietas”, “pro ana y mia chat”, “como perder culo”, “dietas para adelgazar”, “como vomitar facilmente”*.

*La entrevista completa se encuentra en el anexo 7.1 y hace referencia al resultado número 1 de mi investigación.

Segundo (resultado del método 2)

El resultado 2, se encuentra en el anexo 7.2. La tabla refleja el número de resultados aproximado que se encuentran al buscar una determinada palabra clave desde el buscador de “Google”.

Tercero (resultado del método 3)

El resultado 3, se encuentra en el anexo 7.3 representado mediante una tabla (este anexo hace referencia a la información obtenida desde una determinada palabra clave, la cual aparece de título antes de los resultados). El resultado se expresa mediante una tabla y el título de la misma es “Resultado 3”. En esta tabla se muestran las páginas con contenido negativo respecto a los trastornos de la conducta alimentaria, que encuentro al buscar las palabras clave encontradas, reflejadas en el Resultado 2. El criterio de selección se basa en las páginas web que me dan la información sobre el número de seguidores, visitas o ambos que tiene determinada página web seleccionada.

*El motivo por el cual no aparecen todas las palabras clave que he obtenido en la entrevista en el anexo 7.3, es debido a que de estas palabras clave, no he obtenido resultados en su búsqueda.

Cuarto (resultado del método 4)

El resultado 4, aparece en el anexo 7.3 representado mediante una tabla, cuyo título es el de “Resultado 4”. En la tabla aparecen los blogs y páginas relacionadas que se han encontrado a partir de las páginas seleccionadas en el Resultado 3.

Quinto (resultado del método 5)

El resultado 5, aparece en el anexo 7.3 representado mediante una tabla, con el título de “Resultado 5”. En él aparecen las páginas de Twitter y vídeos de YouTube encontrados a partir de las páginas seleccionadas en el Resultado 3. A su vez aparecen las cuentas seleccionadas de twitter y vídeos de YouTube a los que se ha accedido a partir de las páginas web que se obtienen en el Resultado 5.

*Las tablas del anexo 7.3, que no contengan resultado 5, es debido a que en estas páginas web no se encuentran redes sociales accesibles.

Sexto (resultado del método 6)

El resultado 6, se encuentra en el anexo 7.4, con el título de “Resultado 6”. En él aparecen las imágenes y comentarios seleccionados de las páginas, redes sociales y conversaciones que tienen las adolescentes por medio del chat. Este contenido ha sido obtenido a través de las páginas que hemos seleccionado anteriormente, que se encuentran en los resultados 3, 4 y 5

del anexo 7.3. Todas las imágenes y comentarios están referenciados en la página web donde se han obtenido (la referencia se encuentra en el anexo 7.3, en el link de las páginas web donde se haya obtenido la información). El título de cada resultado tiene por nombre el de imagen o imágenes según se haya obtenido una imagen o varias imágenes en una misma página.

Séptimo (resultado método 7)

El resultado 7, se encuentra en el anexo 7.5 representado mediante una tabla, con el título de “Resultado 7”. En él se reflejan el número total de palabras clave buscadas (anexo 7.2), páginas web seleccionadas (anexo 7.3), blogs y páginas a las que se accede en las páginas seleccionadas (anexo 7.3), y número de cuentas de Twitter y vídeos de YouTube a que se ha accedido, (anexo 7.3).

3.3.7. Recursos con los que se cuenta para realizar el trabajo. Recursos necesarios

Ayuda de profesionales socio-sanitarios, como Psiquiatra infantil y terapeuta ocupacional, ambos especializados en el ámbito de los TCA. Base documental sólida y conocimiento de Internet para buscar en diferentes lugares las páginas negativas que afectan a los jóvenes con TCA.

Los recursos necesarios en este caso son: conexión a Internet, tiempo dedicado al estudio y accesibilidad a los profesionales sanitarios.

3.4. Cronograma

El cronograma se encuentra en el anexo 7.6.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1. Discusión

Al identificar cuáles son los trastornos alimentarios más comunes, el uso y la utilización que dan los adolescentes a Internet actualmente y la relación que existe entre determinado uso y el desarrollo de un trastorno de alimentación, he podido llegar a la conclusión de la relación tan estrecha existente entre este “hiperconsumo” de Internet por parte de los adolescentes y las TIC, con el fomento y agravamiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

He confirmado que uno de los factores de riesgo principales actualmente dentro de los trastornos de la alimentación es el uso de Internet, ya que dentro de la red se puede acceder a páginas, foros, vídeos y redes sociales, como principal fuente de información utilizada por estos adolescentes, en las cuales se produce un intercambio de información nociva que provoca y agrava estos trastornos de la conducta alimentaria.

Sorprende la gran cantidad de seguidores y de visitas que se registran en estas páginas. Se observa que utilizan unos diseños atractivos y un lenguaje directo y cercano. Exigen “fidelidad” a sus seguidores casi desde el principio.

Una de las cosas más inquietantes es que animan a considerar los TCA como una forma de vida. Destacan los “consejos” de lo que hay que hacer para conseguir los objetivos marcados.

Un problema cada vez más peligroso y que se está dando con mayor frecuencia es que muchas de las páginas incentivan conductas suicidas.

He comprobado que en los estudios clínicos se evidencia la relación entre los contenidos de diversas páginas de Internet y la presentación de determinadas formas de TCA en adolescentes.

Es sorprendente el número de páginas encontradas simplemente al poner en Internet una palabra clave, “*cómo adelgazar*”. Un adolescente vulnerable, deseoso de perder peso, sencillamente utilizando el buscador, es capaz de encontrar muchas páginas con contenido nocivo y dañino. Continuando con la búsqueda de “*cómo perder peso*”, en algunas páginas aparecen palabras relacionadas con la búsqueda, entre ellas encontramos la palabra clave de “*cómo adelgazar rápido*”, el adolescente busca obtener los resultados “ya”. Si se prosigue la búsqueda en la citada “*cómo adelgazar rápido*”, en palabras relacionadas aparece “*cómo adelgazar rápido vomitando*”. Por lo tanto podemos ver que simplemente dedicando escasos

minutos a una búsqueda para adelgazar, un adolescente ha podido adentrarse en un mundo enormemente destructivo que distorsiona la realidad.

Los resultados obtenidos son absolutamente alarmantes.

Como hemos expuesto anteriormente, en la actualidad las TIC pueden llegar a tener consecuencias muy negativas.

En la red existen páginas web que favorecen la distorsión cognitiva de adolescentes respecto a su propia imagen corporal. Entre los resultados destacan las páginas web denominadas: “Pro-Anorexia y Pro-Bulimia”, o también conocidas como las páginas de “Ana y Mia”. Para nosotros mismos pueden pasar desapercibidos estos nombres pero “Ana y Mia”, son nombres utilizados por estas adolescentes para denominar a la anorexia y la bulimia. Estas páginas tienen un diseño atractivo y muchas de ellas tienen un eslogan tipo: “Sólo para princesas”, “Bienvenidas princesas”; “Ana y Mia nuestras mejores amigas”; “Ser Mia es ser perfecta”, “Eres lo que comes”, “Ana y Mia un estilo de vida”, “Delgadez, la perfección”, “La perfección de una princesa”; “Las princesas no comen”, “Princesas hasta los huesos”, etc. Su contenido es capaz de captar la atención de las adolescentes que tienen un objetivo principal: perder peso.

En la investigación, además de las páginas web, he encontrado un número ingente de blogs, siendo casi imposible identificarlos todos, ya que todas esas páginas están en continuo movimiento debido a que algunas de ellas son denunciadas. Hay un caso concreto en el que una madre, que actualmente se encuentra recogiendo firmas para cerrar estas páginas de las cuales su hija fue víctima, denuncia el contenido de las mismas. En estos blogs los adolescentes acceden para buscar consejos, trucos para adelgazar, ponerse en contacto con otras adolescentes a través de chats o creando grupos de whatsapp, donde se intercambian opiniones, experiencias, y se animan a continuar realizando prácticas nocivas para su salud.

Además de páginas web y blogs, las redes sociales también son fuente de información de este tipo de comportamientos, y en especial la red social Twitter. A ella he podido acceder de forma rápida y sin necesidad de registrar a ningún contacto para poder entrar en su cuenta, a diferencia de lo que sucede con otras redes sociales.

La mayoría de los visitantes son chicas que buscan en estas páginas la solución a todos sus problemas, llegando a la convicción de que a través de estas prácticas van a alcanzar lo que desean. Una realidad que lo único que hace es aumentar su estado de ansiedad y sufrimiento.

La prueba de ello es la entrevista realizada a una adolescente que ha sufrido un trastorno de alimentación. En ella describía sentimientos de rechazo y desprecio a sí misma, envidia al físico de sus amigas, incompreensión por parte de sus familiares y seres queridos, soledad, apatía hacia todo lo que le rodea, etc. En esa misma entrevista, la adolescente cuenta cómo observa diariamente las fotos de las modelos deseando ser una de ellas algún día, y frustrándose al darse cuenta de que le quedaba mucho para conseguirlo.

Este tipo de jóvenes se encuentra en un mundo en el que no se sienten comprendidas, donde sufren y centran sus expectativas en “mejorar” su apariencia física. Esta situación da lugar a buscar ansiosamente en Internet algo que les ayude a adelgazar rápidamente. En su búsqueda, encuentran una página donde leen algo tipo “LAS PRINCESAS NO COMEN”, y seguidamente observan a un montón de chicas en su mismo estado y sintiéndose identificadas con ellas. Poco a poco se convencen de que el sacrificio merece la pena y frases como “*nuestro sacrificio tendrá un hermoso resultado*”, “*nadie dijo que fuera fácil llegar a ser una princesa*”, “*el dolor es temporal, la gloria es eterna*”, van cobrando sentido para ellas.

En esas páginas se relaciona a una princesa de forma directa con el hecho de estar delgada “a toda costa” y dejan claro que son espacios sólo para princesas, es decir, para personas con intención de poner en práctica sus consejos. En ellas se dan instrucciones detalladas para ir perdiendo peso a través de una serie de trucos, que van desde los menos agresivos, como puede ser, no comer apenas en un día y beber un vaso de agua caliente para paliar la sensación de hambre, hasta que alimentos debes de comer para que sea más fácil vomitar. También se dan consejos para evitar que los padres o el médico se enteren de la alteración alimentaria que estas teniendo.

Tras la investigación, cabe destacar el número de resultados que aparecen al buscar determinada palabra clave. De las 24 palabras clave encontradas, las que tienen mayor número de resultados son las siguientes: “como vomitar fácilmente” con 831.000 resultados; “Ana y Mia blog” con 1.110.000 resultados; “como vomitar todo” con 1.280.000 resultados; “como perder culo” con 8.170.000 resultados y un dato alarmante es, buscando en internet la palabra clave “Ana y Mia 2015” salen 23.200.000 resultados aproximados.

Otro dato a destacar en esta investigación, es el número de visitas que puede llegar a tener un blog. El blog que más visitas ha tenido dentro de mi investigación tenía 4.055.573 de visitas. Dicho blog ofrece trucos para adelgazar a través de dietas o ayunos nocivos. Dato absolutamente alarmante.

Como ya he mencionado anteriormente, los blogs me permiten el acceso a determinadas redes sociales. Entre ellas, Twitter, es la red social a la que más libremente he podido acceder, sin la necesidad de estar registrada en ninguna cuenta a la que he accedido, a diferencia de Facebook que no me permitía el acceso por no estar registrada. Un dato importante dentro de la red social de Twitter, es el que una de las cuentas “Pro-Ana y Pro-Mia” tenía a 28.000 usuarios registrados.

A su vez, cabe destacar dentro de mi investigación el número tan elevado de visitas que tienen los vídeos publicados en estas páginas, estos están publicados desde Youtube. Hay que señalar que la mayor parte de vídeos no se podían visualizar. El video con mayor número de visitas dentro de mi investigación tenía 248.000 visitas.

La facilidad de presentar una enfermedad como la bulimia o anorexia como algo bueno, sabiendo el riesgo que supone, hace necesaria la actuación conjunta de familiares, psicólogos, psiquiatras y personal sanitario de Atención Primaria.

Los sanitarios de Atención Primaria tenemos mayor facilidad para poder identificar estas situaciones, ya que en muchas ocasiones los adolescentes intentan ocultar esta situación en casa o se niegan a acudir a un psicólogo o a un psiquiatra. Por este motivo saber identificar esta situación es de vital importancia para la salud de nuestros pacientes. Conocemos en qué consisten los trastornos de alimentación pero no sabemos la estrecha relación que guardan con las TIC, debido al rápido desarrollo de estas últimas entre los jóvenes.

Los trastornos de la conducta alimentaria como la anorexia, si no se tratan, pueden generar una enfermedad grave e incluso provocar la muerte.

Hoy en día hay miles de adolescentes atrapadas en esta situación y es realmente difícil impedir el acceso a estos espacios, ya que los creadores de este tipo de páginas, chats, blogs, etc. están “en continuo movimiento” abriendo y cerrando páginas ante el peligro de que estas sean denunciadas.

Con todos estos datos debemos concienciarnos entre los sanitarios de la Atención Primaria, y concienciar a la sociedad, para prevenir de este problema y educar a través de las familias y en los colegios para que ellos también controlen el uso desmesurado que hacen los adolescentes de las nuevas TIC.

Es muy importante conocer esta realidad, de los trastornos de la alimentación, del uso y la accesibilidad que tienen los adolescentes a estas nuevas tecnologías, para poder identificar los casos y poder prevenirlos.

Por ello, e insisto, es necesaria la prevención desde la Atención Primaria ya que, esta es una realidad que estamos viviendo y es necesaria nuestra actuación.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos tras la investigación, formulo una pregunta que espero nos haga pensar: ¿hasta qué punto los beneficios superan a los inconvenientes en el uso de las TIC por parte de los adolescentes, conociendo los problemas que se pueden originar por un mal uso de las mismas?

4.2. Conclusión

Dada la generalización del uso de Internet por parte de los adolescentes y la facilidad de acceso a páginas con contenidos perjudiciales relacionados con los TCA, concluimos que la actuación desde Atención Primaria es absolutamente necesaria para formar e informar a las familias del problema existente, para prevenir posibles riesgos así como para detectar lo antes posible, conductas anómalas que pudieran hacer sospechar una anorexia o una bulimia nerviosa.

El acceso a este tipo de páginas, blogs, redes sociales con información sobre los TCA, se ha multiplicado de forma relevante.

Es preciso poner filtros que limiten el acceso de los adolescentes a este tipo de páginas y denunciar su contenido para que sean cerradas, pero más importante aún es la prevención.

Para ello sería necesaria la realización de **programas desde la Atención Primaria**, para saber detectar estos problemas y educar a los padres, familiares y profesores para que puedan identificar y prevenir estos trastornos de la conducta alimentaria influidos por las TIC en los adolescentes.

5. REFLEXIÓN ANTROPOLÓGICA

Nosotros como sanitarios y profesionales de la salud, cuya finalidad debe de ser la de promover hábitos saludables y prevenir la enfermedad, necesitamos saber actuar para combatir este nuevo problema que afecta a un gran número de jóvenes hoy en día.

La realidad encontrada tras esta investigación y que podría definir en una simple palabra, sería **“sufrimiento”**.

El sufrimiento del adolescente que no encuentra sentido a su propia vida, le lleva a acceder de manera sorprendentemente fácil, a una información sumamente destructiva.

Después de este trabajo de investigación, podría decir que las palabras más habituales han sido: “complejo”, “envidia”, “asco”, “soledad” o “incomprensión”, y es duro, pero incluso muchas veces el deseo de quitarse la vida.

Mientras investigaba, sentía que tenía algo que hacer ante esta dura realidad. Como personal sanitario hay que actuar para combatir este problema donde, aunque no lo queramos ver, estos adolescentes son víctimas y hay que ayudarles.

Somos profesionales de la salud, esa es nuestra vocación, esa es mi vocación.

El ordenador es un instrumento fácil de adquirir y el uso de internet y las redes sociales es una herramienta básica para todos. El adolescente que atraviesa una etapa difícil de por sí, con muchos cambios, incluso físicos, y que además tiene problemas y se siente solo, coge el ordenador o el móvil (ya que actualmente casi todos los adolescentes tienen móviles con acceso a internet) y “surfea” en internet convirtiéndose en un sujeto potencialmente vulnerable a los peligros que supone la información y los comentarios que llenan las páginas y redes sociales más visitadas.

Simplemente al teclear que es lo que quiere, en este caso, centrado en el deseo de adelgazar, con una búsqueda fácil, puede llegar a encontrar cosas absolutamente nocivas, violentas y destructivas.

La realidad es muy dura, y muchas veces aunque no lo queramos tendemos a relativizar los problemas.

No todos los adolescentes son iguales, ni todos tienen la misma capacidad de enfrentarse a los problemas.

Particularmente he visto y tocado el sufrimiento en este trabajo. Un trabajo cuya máxima recompensa ha sido el “te necesitan”, hay jóvenes que me necesitan. La motivación que me ha impulsado a seguir es el saber que hay unas personas concretas que necesitan a una enfermera, a alguien que les comprenda, escuche y les ayude.

Como un niño, un adolescente, escribe ciertas cosas, sube imágenes a las páginas web, mantiene determinadas conversaciones, participa en foros...y puede llegar a querer destruirse, porque no se siente querido, porque no se acepta, porque no se quiere y necesita nuestra actuación.

El principal objetivo de este trabajo es el prevenir que un adolescente tenga acceso a un mundo que sólo le destruye y del que es muy difícil salir.

Cuánto daño hace también la publicidad, ciertas series televisivas, e incluso a veces, sin que seamos conscientes, un comentario inocente: “has engordado ¿no?”, puede afectar tanto a determinadas personas.

Muchas veces la historia, la familia tiene mucho que ver, otras no tanto. Un adolescente con una vida normal, una familia que le quiere, pero donde él no se quiere, no se siente aceptado por los demás, y quiere cambiar para que le quieran, para sentirse mejor con el mismo, recurriendo al físico. Cada vez este canon de belleza está más presente entre nosotros y frases como “eres lo que comes” o “la comida es como el arte solo sirve para mirarla”, se repiten una y otra vez en estos blogs. Su objetivo es “cómo adelgazar rápido”.

El problema base es por qué un adolescente no se quiere, o por qué no se siente querido.

Por ello es tan necesaria la actuación desde enfermería. Que una enfermera en la consulta de Atención Primaria del centro de salud conozca qué son las TIC y qué acceso tiene el adolescente a ellas (móvil y ordenador con conexión a internet; horas dedicadas a ello; páginas a las que accede; redes sociales que visita, etc.). Conocer todo ello y saber la realidad actual, puede prevenir que en un futuro el adolescente llegue a padecer un trastorno de la alimentación, o detectar si el paciente se encuentra ya afectado por este problema, para evitar su agravamiento.

Este trabajo de investigación que he realizado tiene que ver con mi vocación sanitaria de cuidar al paciente, y me impulsa a un cambio, porque el mundo cambia y nosotros debemos

adaptarnos. Ahora mismo estas tecnologías tan beneficiosas para algunas cosas, pueden llegar a utilizarse mal como hemos podido demostrar.

Para finalizar diría que un trastorno de la alimentación no sólo debe ser llevado por psiquiatras, psicólogos, nutricionistas y terapeutas ocupacionales, sino que la enfermería debe tener un papel fundamental en estos trastornos, concretamente el papel de detectar y prevenir.

Es necesario que las enfermeras conozcamos todo lo que se refiere a las TIC, nos formemos en el conocimiento de estas nuevas tecnologías, impartamos cursos de educación para la salud dentro del ámbito sanitario. También es necesaria la actuación de familias y docentes por ello debemos educar a su vez tanto a padres como educadores para que ellos también estén informados y sean responsables del uso que hacen sus hijos de estas nuevas tecnologías.

Es necesaria nuestra actuación, debemos potenciar el papel de la enfermería como “agente de formación y detección”, mediante el conocimiento del problema y así prevenir el mal uso de estas nuevas tecnologías y que influyan de manera negativa en la salud de un adolescente pudiendo llegar a provocar o agravar un trastorno de la conducta alimentaria.

6. BIBLIOGRAFIA

- 1-Centro de Psicología Bilbao. Ayuda psicológica, reeducación y terapias para niños, adolescentes, adultos, parejas y familias. *Trastornos de alimentación en la adolescencia. Anorexia / bulimia*. Disponible en: //www.centro-psicologia.com// [Última visita: 17 marzo de 2015]
- 2-National Institute of Mental Health. *Trastornos de la alimentación*. Disponible en: //www.nimh.nih.gov// [Última visita: 17 marzo de 2015]
- 3-Trastornos Alimenticios ORG. *Anorexia*. Disponible en: //<http://trastornosalimenticios.org/anorexia/>// [Última visita: 17 marzo de 2015]
- 4-Sánchez Álvarez, C. *Trastornos de la alimentación: ¿una verdadera epidemia?* Mifarmacia.es. Disponible en: //www.mifarmacia.es// [Última visita: 17 marzo de 2015]
- 5-Morandé Lavin, G; Graell Berna, M; y Blanco Fernandez, A. *Trastornos de la conducta alimentaria y obesidad. Un enfoque integral*. Editorial médica Panamérica. 2014.
- 6-Trastornos Alimenticios ORG. *Psicología de los TA*. Disponible en: //<http://trastornosalimenticios.org>// [Última visita: 17 marzo de 2015]
- 7-American Academy of Pediatrics. *Cómo hablarle a sus niños y adolescentes sobre las redes sociales*. HealthyChildren.org. Disponible en: // www.healthychildren.org // Última visita: 17 marzo de 2015]
- 8-American Psychological Association. *Trastornos en la alimentación*. Disponible en: //www.apa.org// [Última visita: 17 marzo de 2015]
- 9-Family Doctor. *Trastornos de la alimentación. Tratamiento*. Disponible en: //<http://es.familydoctor.org>// [Última visita: 17 marzo de 2015]
- 10-FamilyDoctor.org. *Trastornos de la alimentación, tratamiento*. Disponible en:<http://es.familydoctor.org> [última visita 8 de abril de 2015]
- 11-Paper Blog. *Anorexia nerviosa y Bulimia: evaluación y tratamiento*. Revista Psicología. Disponible en: //<http://es.paperblog.com>// [Última visita: 17 marzo de 2015]
- 12- Urzúa M A; Castro R S; Lillo O A. et al. *Prevalencia de riesgo de trastornos alimentarios en adolescentes escolarizados del norte de Chile*. Rev Chil Nutr Vol.38, N°2, 2011.

- 13-Pérez Jiménez, T. *Los trastornos de alimentación*. Paper Blog. Disponible en: [//http://es.paperblog.com](http://es.paperblog.com) [Última visita: 17 marzo de 2015]
- 14-De la Cierva, T. *Drunkorexia (no comer para beber), el nuevo trastorno alimenticio*. Familia. ABC.es. Disponible en: [//www.abc.es](http://www.abc.es) [Última visita: 17 marzo de 2015]
- 15-Quijada, P. *Psiquiatría obsesión por adelgazar*. Hermeroteca. ABC.es. Disponible en: [//www.abc.es](http://www.abc.es) [Última visita: 17 marzo de 2015]
- 16-De la Torre, G. *Espido Freire refiere hoy su experiencia como bulímica a pacientes de Sevilla*. Hemeroteca. ABCdesevilla. Disponible en: [//http://sevilla.abc.es](http://sevilla.abc.es) [Última visita: 17 marzo de 2015]
- 17-Serrano, M.I. *Los enfermos de anorexia y bulimia figurarán en un registro y tendrán un tratamiento personalizado*. Hermeroteca. ABC.es. Disponible en: [//www.abc.es](http://www.abc.es) [Última visita: 17 marzo de 2015]
- 18-Palma de Mallorca. Agencias. *El 16 por ciento de los jóvenes occidentales sufre algún tipo de trastorno alimenticio*. ABC.es. Disponible en: [//www.abc.es](http://www.abc.es) [Última visita: 17 marzo de 2015]
- 19-García Merino, J.M. *Anorexia y bulimia*. ABC.es. Disponible en: [//www.abc.es](http://www.abc.es) [Última visita: 17 marzo de 2015]
- 20-Giner J; Medina A; Giner L. *Suicidio en el siglo XXI. Tratamiento, manejo clínico e investigaciones futuras*. Laboratorio Adamed. 2013.
- 21-Ballesteros, R. *Cómo afecta Internet a los adolescentes*. Educación. UnComo. Disponibles en: [//http://educacion.uncomo.com](http://educacion.uncomo.com) [Última visita: 17 marzo de 2015]
- 22-Cómo usan Internet los adolescentes ¿De verdad pierden el tiempo? Publicado en 2010. Disponible en: [//http://www.ticbeat.com](http://www.ticbeat.com) [Última visita: 17 marzo de 2015]
- 23-Pedreira JL. *Curso sobre adicción a las TIC y sus efectos*. Centro de educación del profesorado-ministerio de educación ciencias y cultura. Melilla 2010.
- 24-Grupo de trabajo de la Guía Clínica de ciberacoso para profesionales de la salud. *Guía clínica de ciberacoso para profesionales de la salud*. Plan de confianza del ámbito digital del

Ministerio de Industria, Energía y Turismo. Hospital Universitario La Paz, Sociedad Española de Medicina del Adolescente, Red.es. Madrid. 2015

25-Castellana Rosell, M.; Sánchez-Carbonell, X.; Graner Jordana, C.; Beranuy Fargues, M. (Universidad Ramón Llull). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. Papeles del psicólogo, 2007. Vol 28 (3), pp. 194-204.

26-Sánchez-Martínez M. y Otero Puime A. *Usos de internet y factores asociados en adolescentes de la comunidad de Madrid*. Aten Primaria. 2010; 42 (2): 79-85.

27-Echeburúa E. y De Corral P. *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes*. Un nuevo reto. Adicciones, 2010. Vol. 22 Núm. 2. Págs.91-96.

28-Los adolescentes en Internet. ZonaGratuita.com. Disponible en: [//www.zonagratis.com/](http://www.zonagratis.com/) [Última visita: 17 marzo de 2015]

29-El Huffington Post. El 65% de los españoles usa Whatsapp, según el CIS. Disponible en: [//www.huffingtonpost.es/](http://www.huffingtonpost.es/) [Última visita: 17 marzo de 2015]

30-El Huffington Post. Artículos de Guillermo Cánovas. Disponible en: [//www.huffingtonpost.es/](http://www.huffingtonpost.es/) [Última visita: 17 marzo de 2015]

31-Aldea, A. Más de 14 millones de españoles utilizan redes sociales. El Huffington Post. Disponible en: [//http://www.huffingtonpost.es/2015/01/28/uso-redes-sociales-espana_n_6564270.html](http://www.huffingtonpost.es/2015/01/28/uso-redes-sociales-espana_n_6564270.html) [Última visita: 17 marzo de 2015]

32-El Huffington Post. Twitter permitirá a sus usuarios mandarse mensajes de grupo (como WhatsApp) y subir vídeos. Disponible en: [//www.huffingtonpost.es/](http://www.huffingtonpost.es/) [Última visita: 17 marzo de 2015]

33-Periodista digital. Las redes sociales y principalmente Facebook provocan trastornos alimenticios en mujeres. Disponible en: [//www.periodistadigital.com/](http://www.periodistadigital.com/) [Última visita: 17 marzo de 2015]

34-Enfermedades 2.0. Se extienden en España las “tecnopatías”: nuevas enfermedades ligadas a la tecnología como la “Apnea del Whatsapp”, el “Síndrome de Google” o la ansiedad por dejarse el teléfono en casa. Revista Psicología. Disponible en: [//http://es.paperblog.com/](http://es.paperblog.com/) [Última visita: 17 marzo de 2015]

35-Castellana Rosell M; Sánchez-Carbonell X; Graner Jordana C. y cols. *El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: internet, móvil y videojuegos*. Papeles del psicólogo, 2007. Vol. 28(3), pp. 196-204.

36-Fernanda Rivarola M. et al. *La imagen corporal en adolescentes mujeres: su valor predictivo en trastornos alimentarios*. Fundamentos en humanidades. Universidad Nacional de San Luis. Año IV –Nº I/II (7/8) 2003/ pp. 149- 161

37-Lameiras Fernández M; Calado Otero M; Rodríguez Castro Y. et al. *Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios*. Revista Internacional de Psicología Clínica y de la salud.2003, Vol. 3, Nº pp. 23-33.

38-Cánones de Belleza y sus problemas. Disponible en: [//www.taringa.net](http://www.taringa.net)// [Última visita: 17 marzo de 2015]

39-Recursos de autoayuda. Sí barbie fuera una mujer real caminaría a gatas. Disponible en: [//www.recursosdeautoayuda.com](http://www.recursosdeautoayuda.com)// Última visita: 17 marzo de 2015]

40-Blog The beautiful lie. Los medios de comunicación y su concepción de belleza. Disponible en: <http://thebeautifulie.blogspot.com>. Última visita: 8 de abril de 2015.

41-Periodista digital. Las redes sociales y principalmente Facebook provocan trastornos alimenticios en mujeres. Disponible en: [//www.periodistadigital.com](http://www.periodistadigital.com)// [Última visita: 17 marzo de 2015]

42-ABC. Aumento descontrolado de páginas con contenidos sobre anorexia y bulimia. Disponible en: [//www.abc.es](http://www.abc.es)// Última visita: 17 marzo de 2015]

43-Pérez Jiménez, T. Thigh Gap: la última obsesión adolescente con trastornos de alimentación. Revista Salud y Bienestar. Disponible en: [//http://es.paperblog.com](http://es.paperblog.com)// [Última visita: 17 marzo de 2015]

44-Pérez Jiménez, T. Influencia de Facebook en los Trastornos de alimentación y Psicológicos. Revista Salud y Bienestar. Disponible en: [//http://es.paperblog.com](http://es.paperblog.com)// [Última visita: 17 marzo de 2015]

45-EFE Barcelona. Se cuadruplican los sitios web que fomentan la anorexia. ABC.es. Disponible en: [//http://www.abc.es/20110215/sociedad/abci-anorexia-bulimia-201102151539.html](http://www.abc.es/20110215/sociedad/abci-anorexia-bulimia-201102151539.html)//[Última visita: 17 marzo de 2015]

46-Bianchi, M. EL defensor del menor en Madrid pide que fomentar la anorexia sea delito. ABC.es. Disponible en: [//http://www.abc.es/hemeroteca/historico-24-05-2010/abc/Sociedad/el-defensor-del-menor-de-madrid-pide-que-promover-la-anorexia-sea-delito_140197597138.html](http://www.abc.es/hemeroteca/historico-24-05-2010/abc/Sociedad/el-defensor-del-menor-de-madrid-pide-que-promover-la-anorexia-sea-delito_140197597138.html) // [Última visita: 17 marzo de 2015]

47-ABC Madrid. El 17 por ciento de las menores con internet visitan páginas pro-anorexia. ABC.es. Disponible en: [//www.abc.es](http://www.abc.es)// [Última visita: 17 marzo de 2015]

48-Muñoz, A. Una madre contra las “princesas”. El Mundo. Disponible en: [//www.elmundo.es](http://www.elmundo.es)// [Última visita: 17 marzo de 2015]

7. ANEXOS

7.1. Entrevista de investigación

SEXO: Mujer

EDAD: 16 Años

PESO: 67 Kilos

ALTURA: 1,63 Metros

Almudena -¿Tienes móvil?

Entrevistada -“Sí”

Almudena -¿Ordenador?

Entrevistada -“Sí”

Almudena -¿Ambos con conexión a internet?

Entrevistada -“Sí”

Almudena -¿Utilizas las redes sociales?, ¿Cuáles?

Entrevistada -“Sí, Twitter, Instagram y Facebook”.

Almudena -¿Qué actrices, famosas, modelos, sigues en las redes sociales?

Entrevistada -“Sigo a modelos de Victoria Secret como a Douzen y a Adriana lima; A otras modelos y a “bloggers” que son chicas de la calle que se hacen fotos y las cogen para anunciar cosas pequeñas, que tienen buen físico y mucho estilo”.

Almudena -¿Te gustaría ser una de esas “bloggers”?

Entrevistada -“Las envidio”.

Almudena -¿Cómo funciona lo de las redes sociales, en lo referente a las fotos. Hay una foto y tú le das a “me gusta”, diciendo que esa foto te gusta?

Entrevistada -“Si, en estas redes sociales aparecen fotos, y tú puedes poner comentarios o dar a que te gusta la foto”.

Almudena -¿Te fijas cuando una foto tiene “me gusta”? ¿Por qué?

Entrevistada -“Si me fijo, las fotos que tienen más “likes” son las que más gustan y a mí me gusta que me de muchos “likes” en las mias”.

Almudena -¿Cuándo ves estas fotos de modelos, de “bloggers”... que es lo que piensas?

Entrevistada -“Pues que son guapas, que qué cuerpo tienen, que son perfectas, me gustaría tener ese cuerpo, me dan envidia...Al ver esas fotos me siento acomplejada y quiero ser como ellas. Me siento horrible y gorda”.

Almudena -¿Has buscado alguna vez alguna dieta para adelgazar?, ¿Dónde?, ¿Te acuerdas que escribiste para buscarlo?

Entrevistada -“He buscado de todo. Cuando me metía y a veces me sigo metiendo para buscar información para adelgazar. Me meto en google y ahí pongo lo que quiero encontrar”.

“He buscado: *“como adelgazar”, “como adelgazar rapido”, “trucos para adelgazar”, “dieta para adelgazar 10 kilos”, “alimentos que te hacen adelgazar mas rápido”, “ejercicios que te hacen adelgazar”, “cuantas comidas hay que hacer al día para adelgazar”, “trucos para no caer en la tentación...”*”

He buscado muchas cosas.

Almudena -¿Cómo has encontrado todas esas palabras?

Entrevistada -“Empecé poniendo un día como adelgazar, y ahí hay muchas páginas y me fijaba en búsquedas relacionadas y de una me iba a otras”.

Almudena -¿Cuándo buscas en Google cuantas listas de páginas sueles ver?

Entrevistada -“No más de dos o tres, a veces cuándo he tenido mucho tiempo hasta 4 o 5. Pero no suelo pasar del número 5”.

Almudena -¿Sabes lo que es Ana y Mia?

Entrevistada-“Buscando como adelgazar en google puedes saber que es Ana y Mia”.

Almudena -¿Cuándo empezaste a buscar dietas para adelgazar?

Entrevistada -“A los 14 años, estaba yo en 2º de la ESO, en ese momento comía muchísimo, exagerado. Cuando llegaba del colegio devoraba, me comía todo lo que tenía delante, merendaba muchísimo, luego todo lo que me comía me sentaba mal, me entraba ganas de vomitar, tenía mucha ansiedad, tenía muchos complejos con mi cuerpo, bueno y sigo teniéndolos. Me veía muy gorda, me daba asco, me fijaba mucho en las niñas delgadas, las envidiaba, quería ser como ellas y a mí me entraba más el bajón. Entonces en este momento me metía en el buscador de “Google” para buscar como adelgazar pero simplemente poniendo dietas y tablas de ejercicios, ahí no vi nada raro porque me metí un par de veces y no indague mucho. Solo veía páginas normales. Todo eso fue más o menos a finales de 2º de la ESO, en verano no me metía a buscar nada y estuve mejor de la ansiedad, no tuve atracones, hacía ejercicio y comía bien, a parte estaba con mi familia y eso hacía que me controlara, de hecho ese verano adelgace”.

Almudena -¿Qué utilizabas el ordenador o el móvil para buscar toda esta información?

Entrevistada -“En ese momento me metía en el ordenador, pero también en el móvil. Pero ahora lo que más utilizo es el móvil”.

Almudena -¿Cuándo supiste que eran Ana y Mia?

Entrevistada -“Con 15 años, al empezar 3º de la ESO, me volvió la ansiedad y continúe con los atracones que me daban. Otra vez al llegar del colegio a mi casa me daban esos atracones y volvía a devorar. Comía mucho a la hora de merendar luego no tenía hambre cuando llegaba la hora de cenar y empecé a dejar de cenar. Después de todos los atracones, me ponía a hacer ejercicio y no cenaba y me empecé a ver más delgada, un día mi madre compro una bolsa con muchos bollos, y casi me comí todos, deje uno o dos, cuando llego mi madre vio que casi no quedaban y se preocupó mucho y me pregunto que si me los había comido yo, y le dije que sí. Mi madre se preocupó muchísimo y me dijo que a ver si iba a ser bulímica, porque no entendía que comiera toda esa cantidad y no viera que aumentara de peso y que últimamente ya no cenaba”.

Almudena -¿Y qué pensaste cuando te dijo que si eras bulímica?

Entrevistada-“No tenía ni idea de lo que era ser bulímica”.

Almudena- ¿Y qué hiciste para saber lo que era? ¿Tampoco sabias lo que era la anorexia?

Entrevistada -“Yo no tenía ni idea de lo que era ser bulímica, para mí una anoréxica era una persona muy delgada, que había nacido así, las chicas anoréxicas eran las que estaba flaquísima, la mayoría por constitución. Y que para adelgazar tienes que hacer mucho ejercicio y comer bien. Pero nunca había escuchado la palabra bulímica. Y no sabía realmente que era ser anoréxico”.

Almudena -¿Qué paso al escuchar a tu madre decir que igual eras bulímica y no saber lo que es?

Entrevistada -“En ese momento yo cogí el ordenador y busque en Google: “bulímica” y me metí en Wikipedia para ver lo que era, vi que la definición se parecía mucho a mí, una persona que se daba atracones, que luego ayunaba, luego se arrepentía de los atracones que se daba, que tenía mucho complejo, ansiedad, angustia y que solía pasar en la adolescencia, y en ese momento pensé que yo tenía bulimia”.

Almudena -¿En ningún momento relacionaste nada con vomitar según la información que leíste sobre las bulímicas?

Entrevistada -“Si, leí que vomitaban, pero yo no le di importancia y pensé que al comer mucho, yo también tenía ganas de vomitar, porque me sentaba mal, pero nunca llegaba a vomitar y que había personas que al comer tanto luego si vomitaban, pero que en ningún momento eran ellas las que se provocaban el vómito”.

Almudena -Entonces continua, como sabes que es Ana y Mia...

Entrevistada -“Pues al meterme en que era la bulimia en la misma página de Wikipedia te hablan de la anorexia y me metí en que era la anorexia, dentro de la Wikipedia para saber bien que era”. “Cuando me metí desde Wikipedia a ver que era la anorexia, a bajo te salen como palabras relacionadas con la búsqueda y ponía Pro-Ana y Pro-Mia y pinche y ahí leí que era. Y leí todo lo que era Ana y Mia”.

“Entonces ya supe que a la anorexia y a la bulimia las llamaban Ana y, Mia”.

Almudena -¿Y tú has accedido a esas páginas en algún momento?

Entrevistada -“Yo cuando leí toda esta información y supe lo que era, ahí me quede, solo sabía lo que era Ana y Mia, nada más”, “pero si me he metido en esas páginas”.

Almudena -¿Cuándo te metiste y por qué?

Entrevistada -“Pues todo lo anterior más o menos fue en 3º de la ESO con 15 años, y entre 3º de la ESO y 4º de la ESO con 16 años, fue cuando empecé a meterme en esas páginas, yo seguía con los atracones y cada vez más, cada vez me veía más gorda, me daba más asco y envidiaba más los cuerpos de mis amigas”. “Como ya sabía que existían páginas con información para adelgazar, un día me dio por mirar en las páginas de Ana y Mia, poniendo eso en Google te salían muchas páginas, que eran blogs, y al buscar una también me metía en búsquedas relacionadas y me iba a otras páginas”.

Almudena -¿Qué palabras recuerdas buscar? (*las palabras las identifica metiéndonos durante la entrevista en el buscador de google, y la entrevistada identifica las palabras clave con las que recuerda haber buscado información)

Entrevistada -“*como adelgazar rápido vomitando*”, “*consejos de bulimicas*”, “*como vomitar todo*”, “*trucos de bulímicas*”, “*trucos para adelgazar rapido anorexia*”, “*ser anorexica*”, “*trucos para adelgazar ana y mia*”, “*como vomitar sin hacer ruido*”, “*anorexia trucos*”, “*ana y mia princesas*”, “*ana y mia consejos*”, “*ana y mia blog*”, “*pro ana y pro mia*”, “*pro ana y pro mia dietas*”, “*pro ana y mia chat*”, “*como perder culo*”, “*dietas para adelgazar*”, “*como vomitar facilmente*”.

Almudena -¿Recuerdas alguna página en especial a la que te metieras más?

Entrevistada -En general, en las páginas que más me metía era en las páginas para buscar “tips”, que son consejos para adelgazar, los “tips” era lo que solía leer al meterme en los blogs.

Almudena -¿Con todo lo que encontraste y todo lo que viste, que paso, te afecto en algo?

Entrevistada -“Si, yo me metía mucho en las páginas, leía las cosas que ponían, los consejos que daban para adelgazar, pero nunca escribía yo. También había chat donde las chicas se contaban cosas y se pedían consejos pero yo nunca llegue hablar, solo leía, solo quería adelgazar y buscaba consejos para poder hacerlo.

Almudena -¿Seguiste alguna dieta, o algún consejo que leíste?

Entrevistada -“Si, me llegue a plantear ser anoréxica o bulímica, he intentaba alguna vez seguir sus consejos. Intente vomitar varias veces”.

Almudena -¿Las páginas te impactaban?

Entrevistada –“Si, sobre todo los comentarios, y las cosas que ponían, a veces me impactaba mucho porque yo quería adelgazar, pero hay chicas que estaban muy metidas en eso, sabían mucho y sí que podían hacer todas esas dietas y consejos”.

Almudena -¿Desde dónde te metías a ver las páginas?

Entrevistada –“Casi siempre desde el móvil, y a veces desde el ordenador”.

Almudena-¿Cuánto tiempo podías llegar a dedicar en el día a visitar las páginas?

Entrevistada –“Pues desde que llegaba del colegio hasta por la noche, me podía tirar todas las tardes”.

Almudena -¿Cuánto tiempo te estuviste metiendo?

Entrevistada –“Durante el curso de finales de 3º y 4º me metía mucho, luego me venían periodos, cuando me entraban muchas ganas de adelgazar, o me veía muy gorda o me daba asco me solía meter”.

Almudena -¿Ahora te sigues metiendo?

Entrevistada –“Ya no tengo esos atracones que me daban, pero he de reconocer que alguna vez me meto para leer lo que escriben, los “tips” sobre todo. A veces simplemente por curiosidad. Me siento identificada con algunas chicas que tienen complejos y por eso a veces me meto. Pero no hago nada de lo que ponen.”

Almudena -¿Conoces a alguien que también se haya metido en esas páginas?

Entrevistada –“Si, una amiga mía, a la única persona que yo le he contado que me metía, en esas páginas, no se lo he contado a nadie más. Ella y yo hablábamos de esas páginas, y nos contamos que nos metíamos. Las dos queríamos adelgazar.

Almudena -¿Qué le pasaba a tu amiga?

Entrevistada –“Pues estuvo pasando una mala época con sus amigas, esta gordita, también tiene mucha ansiedad. Y se empezó a meter en esas páginas para que la ayudarán a adelgazar, Pero ya ha dejado de hacerlo, o eso creo”.

Almudena -¿Tú crees que es difícil encontrar esas páginas y que no todas las niñas con problemas de alimentación se meten?

Entrevistada –“Yo creo que todas las chicas que quieren adelgazar y están muy mal, se meten en esas páginas para encontrar la información que están buscando”.

Almudena -¿Qué quieres encontrar cuando buscas esa información?

Entrevistada –“La manera de adelgazar rápido, estar guapa, conseguir los resultados ya, para estar perfecta y así ser feliz”.

7.2. Número de resultados según determinada “palabra clave”

Resultado 2:

PALABRAS CLAVE	RESULTADOS APROXIMADOS
<i>“como adelgazar”</i>	11.000.000
<i>“como adelgazar rapido”</i>	675.000
<i>“trucos para adelgazar”</i>	532.000
<i>“como adelgazar rapido vomitando”</i>	266.000
<i>“consejos de bulimicas”</i>	326.000
<i>“como vomitar todo”</i>	1.280.000
<i>“trucos de bulimicas”</i>	21.800
<i>“trucos para adelgazar rapido anorexia”</i>	98.400
<i>“ser anorexica”</i>	270.000
<i>“trucos para adelgazar ana y mia”</i>	154.000
<i>“como vomitar sin hacer ruido”</i>	432.000
<i>“anorexia trucos”</i>	324.000
<i>“ser anorexica pasos”</i>	52.000
<i>“tips para adelgazar ana y mia”</i>	203.000
<i>“ana y mia princesas”</i>	503.000
<i>“ana y mia consejos”</i>	460.000
<i>“ana y mia 2015”</i>	23.200.000
<i>“ana y mia blog”</i>	1.110.000
<i>“proana y promia”</i>	238.000
<i>“proana y promia dietas”</i>	12.900
<i>“proana y promia chat”</i>	28.300
<i>“como perder culo”</i>	8.170.000
<i>“dietas para adelgazar”</i>	501.000
<i>“como vomitar facilmente”</i>	831.000

7.3. Páginas web encontradas según determinada palabra clave: blogs y redes sociales

“como adelgazar rapido vomitando”

Resultado 3:

PALABRA CLAVE	PÁGINAS WEB	Nº Seguidores	Nº Visitas
“COMO ADELGAZAR RAPIDO VOMITANDO”	loquemealimentamedestruyesaveme.blogspot.com (anexo 7.4-imagen 59)	216	243.026
	vengeancemacabre.blogspot.com	153	293.916
	thinnylicious.blogspot.com (anexo 7.4-imagenes 37)	6.440	3.415.090
	amigasanaymia.blogspot.com	7.845	4.033.736

Resultado 4:

LINK	BLOGS/PÁGINAS RELACIONADAS
loquemealimentamedestruyesaveme.blogspot.com	hormiguitasnocturnas.blogspot.com
	solamente-yo-seda.blogspot.com
	bones-buried.blogspot.com
	lovetomybones.blogspot.com.es
	missappleperfecta2.blogspot.com
	perfeccionana-mia.blogspot.com
	anaymialasprincesasdemivida.blogspot.com
	lasaventurasdepoppy.blogspot.com
	starving4myperfection.blogspot.com
	amandoaana.blogspot.com.es
	miss-skellington.blogspot.com
	esclavadeunsuenho.blogspot.com
	foodconphesion.blogspot.com
	cambioradicaldiaadia.blogspot.com
intentandovivirmivida.blogspot.com	
anadiccion.blogspot.com	

Resultado 5:

CUENTAS TWITTER	SEGUIDORES	VISITAS
https://twitter.com	23	28.000
https://twitter.com	153	682
https://twitter.com	462	15.000
https://twitter.com (anexo 7.4-imagen1)	179	831
https://twitter.com	134	46
https://twitter.com (anexo 7.4-imagenes 13)	914	944

TWITERS DESTACADOS		
https://twitter.com	https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 60)	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com	https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 9)
https://twitter.com	https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com (anexo 7.4 -imagen 2)	https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com (anexo 7.4-imagen4)	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 5)	https://twitter.com

		(anexo 7.4-imagen 22)
https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 3)	https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 6)	https://twitter.com
https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 8)	https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com	https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 7)
https://twitter.com	https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 14)	https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 11)
https://twitter.com	https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 15)	https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 12)
https://twitter.com	https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com (anexo 7.4- imagen 10)	

“consejos de bulimicas”

Resultado 3:

PALABRA CLAVE	PÁGINAS WEB	Nº Seguidores	Nº Visitas
“CONSEJOS DE BULÍMICAS”	http://anafacee.blogspot.com	292	
	http://ser-mia-bulimica-es-ser-perfecta.blogspot.com	292	
	http://dondeestamicuento.blogspot.com	253	81.043

Resultado 4:

LINK	BLOGS/PÁGINAS RELACIONADAS
http://anafacee.blogspot.com	http://anymiaforeverandever.blogspot.com
	http://perfecciondolorosa.blogspot.com
	http://blogdemoda-addicted-to-fashion.blogspot.com
http://ser-mia-bulimica-es-ser-perfecta.blogspot.com	https://www.blogger.com
http://dondeestamicuento.blogspot.com	https://www.blogger.com

“como vomitar todo”

Resultado 3:

PALABRA CLAVE	PÁGINAS WEB	Nº Seguidores	Nº Visitas
“COMO VOMITAR TODO”	http://princezitalagrimasdecrystal.blogspot.com	45	1.698
	princesasdecaramelo.blogspot.com		16.119
	anamiaffb.blogspot.com.es (anexo 3-imagen 40)		368.247
	http://empezando-a-ser-ana.blogspot.com	171	30.875
	http://ballerinathinn.blogspot.com	254	
	http://martiniitaa.blogspot.com	254	
	http://yosoyfuertee.blogspot.com		

Resultado 4:

LINK	BLOG/PÁGINAS RELACIONADAS
http://princezitalagrimasdecrystal.blogspot.com	https://www.blogger.com
	http://tormentadecrystal.blogspot.com
	princesitas---ana.blogspot.com
	chubbychita-perfecta.blogspot.com
	http://sinoespostivo.blogspot.com
http://princesasdecaramelo.blogspot.com	https://www.blogger.com
http://martiniitaa.blogspot.com	https://www.blogger.com
http://yosoyfuertee.blogspot.com	missappleperfecta2.blogspot.com
	http://missbang93.blogspot.com
	http://anorexicash.blogspot.com.es/
	corazonazulbuscandoperfeccion.blogspot.com
	http://princesaanaymia.chatango.com

Resultado 5:

VIDEOS YOUTUBE	VISITAS	VIDEOS RELACIONADOS	VISITAS
https://twitter.com	50	https://www.youtube.com	45.514
		https://www.youtube.com	80.176
		https://www.youtube.com	6.403
		https://www.youtube.com	31.725
		https://www.youtube.com	14.816

“trucos de bulimicas”

Resultado 3:

PALABRA CLAVE	PÁGINAS WEB	Nº Seguidores
“TRUCOS DE BULIMICAS”	http://lamanzanaenvenenadaanymia.blogspot.com.es/2012/06/trucos-para-enganar-los-padres-y-no.html	12.371
	http://proanaymiatips.blogspot.com	749

Resultado 4:

LINK	BLOG/PÁGINAS RELACIONADAS
http://proanaymiatips.blogspot.com	https://www.blogger.com
lamanzanaenvenenadaanymia.blogspot.com	http://lamanzanaenvenenadaanymia.blogspot.com

“trucos para adelgazar rapido anorexia”

Resultado 3:

PALABRA CLAVE	PÁGINAS WEB	Nº Seguidores	Nº Visitas
“TRUCOS PARA ADELGAZAR RÁPIDO ANOREXIA”	http://prinzessinlorelaiwannabeana	6.044	1.488
	http://mia-ana-chicas.blogspot.com	8.316	
	anaymiaprincessdecrystal	227	296.081
	http://skinandbonesonly		1.081

Resultado 4:

LINK	BLOG/PÁGINAS RELACIONADAS
http://mia-ana-chicas.blogspot.com	https://www.blogger.com
http://skinandbonesonly.blogspot.com	http://ask.fm/dulcesitan

Resultado 5:

CUENTAS TWITTER	SEGUIDORES	VISITAS
https://twitter.com	29	1577

VIDEOS YOUTUBE	VISITAS	VIDEOS RELACIONADOS	VISITAS2
https://www.youtube.com	241.237	https://www.youtube.com	82.083

“ser anorexica”

Resultado 3:

PALABRA CLAVE	PÁGINAS WEB	Nº Seguidores	Nº Visitas
“SER ANORÉXICA”	manchasdelluviaennuestrasmemorias.blogspot.com	4	290
	http://analegacy.blogspot.com	121	
	http://lagrimasdeunaprincesa.blogspot.com		350

Resultado 4:

LINK	BLOG/PÁGINAS RELACIONADAS
http://lagrimasdeunaprincesa.blogspot.com.es/2007/05/instruccion-es-para-ser-anorexica.html	https://www.blogger.com

“trucos para adelgazar ana y mia”

Resultado 3:

PALABRA CLAVE	PÁGINAS WEB	Nº Seguidores	Nº Visitas
“TRUCOS PARA ADELGAZAR ANA Y MIA”	anymiaalamoda.blogspot.com (anexo 7.4-imagen 38)	470	6.497
	confesiodesdeunaanorexicainfantil		509.746
	https://www.youtube.com	103	
	http://loquemealimentamedestruyeproana	8	14.079
	http://comomequierover (anexo 7.4-imagen 39)	26	305
	http://princesitas-anymia (anexo 7.4- imagen 41)	29	31.841
	http://princesashambrientas (anexo 7.4-imágenes 57)	133	19.618
	http://travesia--ana-y-mia (anexo 7.4-imágenes 58)	222	249.940
	http://loquemealimentamedestruyesave me	10	4.986
http://girlsbones.blogspot.com (anexo 7.4-imágenes 42)			

Resultado 4:

LINK	BLOG/PÁGINAS RELACIONADAS
http://anaymiaalamoda.blogspot.com	https://www.blogger.com
	http://anaymiaalamoda.blogspot.com
http://loquemealimentamedestruyeproana.blogspot.com	https://plus.google.com
	http://mianaliliana.blogspot.com
	http://thinnylicious.blogspot.com
loquemealimentamedestruyesaveme.blogspot.com	http://yovivobajoelmar.blogspot.com
	https://www.blogger.com
	http://alisa-rebel-fitsp.blogspot.com
	http://www.kindergirl.es
	http://flauraponte.blogspot.com
	http://solamente-yo-seda.blogspot.com
	http://hormiguitasnocturnas.blogspot.com
	http://estoesporloquevales.blogspot.com
	http://tiraleunalinternaayuki.blogspot.com
	http://enamorana.blogspot.com
	http://mianaly.blogspot.com
	http://qeeriendoserprincesa.blogspot.com
	http://missappleperfecta2.blogspot.com
	http://luchandoconlaimagendelespejo.blogspot.com
	http://lovetomybones.blogspot.com
	http://miss-skellington.blogspot.com
	http://lasaventurasdepoppy.blogspot.com
	http://bones-buried.blogspot.com
	http://notengo-hambre.blogspot.com
	dejandodesergordaparasiempre.blogspot.com
http://munequitarosaengris.blogspot.com	
http://starving4myperfection.blogspot.com	
http://amandoaana.blogspot.com	
http://esclavadeunsuenho.blogspot.com.es/	
http://foodconphesion.blogspot.com.es/	
http://cambioradicaldiaadia.blogspot.com	
intentandovivirmivida.blogspot.com.	

Resultado 5:

VIDEOS YOUTUBE	VISITAS	VIDEOS RELACIONADOS	VISITAS2
www.youtube.com	241.237	www.youtube.com	82.083

“como vomitar sin hacer ruido”

Resultado 3:

PALABRA CLAVE	PÁGINAS WEB	Nº Seguidores	Nº Visitas
“COMO VOMITAR SIN HACER RUIDO”	https://www.youtube.com		
	http://gemranciocompany.blogspot.com	6	786
	http://osinvidao.blogspot.com	14	13.865
	http://vengeancemacabre.blogspot.com	154	299.323
	http://theprincessmiranda.blogspot.com	95	57.531
	http://princesitasdesesperadas.blogspot.com	4	330
	http://3kgs.blogspot.com (anexo 7.4- imagen 43)	3	2.356
	elintentodeserdelgadaalexia.blogspot.com (anexo 7.4- imagenes 44)		119.669
	http://anaymia-proana.blogspot.com (anexo 7.4- imagen 45)	63	

Resultado 4:

LINK	BLOG/PÁGINAS RELACIONADAS
http://gemranciocompany.blogspot.com	https://www.blogger.com
http://osinvidao.blogspot.com	https://www.blogger.com
http://princesitasdesesperadas.blogspot.com	https://www.blogger.com
	http://princesaproana89.blogspot.com
	http://ceprinss.blogspot.com
	http://princesslook.blogspot.com
http://3kgs.blogspot.com	http://princessyeah.blogspot.com
	https://www.blogger.com
	http://elintentodeserdelgadaalexia.blogspot.com
http://elintentodeserdelgadaalexia.blogspot.com	http://undressedskeleton.tumblr.com
	https://www.blogger.com
	http://escritosanaymia.blogspot.com
	http://seemouth.blogspot.com
	http://thinnylicious.blogspot.com
	http://ichiperfektion.blogspot.com
http://anaymia-proana.blogspot.com	https://www.blogger.com

Resultado 5:

VIDEOS YOUTUBE	VISITAS
https://www.youtube.com	7.713

“ser anorexica pasos”

Resultado 3:

PALABRA CLAVE	PÁGINAS WEB	Nº Seguidores	Nº Visitas
“SER ANOREXICA PASOS”	https://www.youtube.com		
	http://manchasdelluviaennuestrasmemorias.blogspot.com	4	294
	http://perfeccionparaprincesas.blogspot.com	225	4.885

Resultado 4:

LINK	BLOG/PÁGINAS RELACIONADAS
http://perfeccionparaprincesas.blogspot.com	https://www.blogger.com
	http://princessedecristal.blogspot.com
	http://newprincessquierolaperfeccion.blogspot.com
	http://sweet-mg.blogspot.com
	http://dayanna-mahm.blogspot.com
	http://ellargocaminoalaperfeccion.blogspot.com
	http://eldiariodenazaa.blogspot.com
	http://priinCESSdeporcelana.blogspot.com
	http://princessitazulbonita.blogspot.com
http://principejerry.blogspot.com	

Resultado 5:

VIDEOS YOUTUBE	VISITAS
https://www.youtube.com	7.713

“tips para adelgazar ana y mia”

Resultado 3:

PALABRA CLAVE	PÁGINAS WEB	Nº Seguidores	Nº Visitas
“TIPS PARA ADELGAZAR ANA Y MIA”	http://comenzandoarenacerconanaymia.blogspot.com (anexo 7.4-imágenes 46)	321	275.000

Resultado 4:

LINK	BLOG/PÁGINAS RELACIONADAS
http://comenzandoarenacerconanaymia.blogspot.com	https://plus.google.com
	http://apoderadademia.blogspot.com
	http://cuestiondevoluntad2013.blogspot.com
	http://prinzessinlorelaiwannabeana.blogspot.com
	http://friendsanaymia142489mal.blogspot.com
	http://thinnylicious.blogspot.com
	http://ballerinathinn.blogspot.com
	http://fragmentosfilosos.blogspot.com
	http://princessnever.blogspot.com
	http://micaminoperfecto.blogspot.com
	http://geminianaymia.blogspot.com
listadeblogsactualizadosanaymia.blogspot.com	

“ana y mia princesas”

Resultado 3:

PALABRA CLAVE	PÁGINAS WEB	Nº Seguidores	Nº Visitas
“ANA Y MIA PRINCESAS”	http://iloveanaprincess.blogspot.com	251	2.561
	http://princessanamiaperfect.blogspot.com (anexo 7.4-imagenes 47)		40.387
	listadeblogsactualizadosanaymia.blogspot.com	1.118	163.522
	http://fuerzamisprincesasanaymia.blogspot.com (anexo 7.4-imagenes 48)	62	64.017
	http://anymiadiariodeprincesas.blogspot.com (anexo 7.4-imagen 49)	28	
	http://analegacy.blogspot.com (anexo 7.4- imágenes 50)	121	
	http://priincessaxsiempre.blogspot.com (anexo 7.4- imagen 51)	3	1.680
	https://twitter.com		
	https://instagram.com		

Resultado 4:

LINK	BLOG/PÁGINAS RELACIONADAS
http://iloveanaprincess.blogspot.com	https://www.blogger.com
	http://comiendo-aire.blogspot.com
	http://misamigasamsonunamalainfluencia.blogspot.com
	http://iloveanaprincess.blogspot.com
	http://princesa-ana-mia.blogspot.com
	http://testimoniosalimenticios.blogspot.com
	http://theviolletparadiseproanamia.blogspot.com
	http://soprettypsmile.blogspot.com
	http://bellasprincesasdeporcelana.blogspot.com
http://princessanamiaperfect.blogspot.com	http://princeperfect.blogspot.com
	http://somosgordasyq.blogspot.com
http://listadeblogsactualizadosanaymia.blogspot.com	https://plus.google.com
	http://weheartit.com
fuerzamisprincesasanaymia.blogspot.com	https://www.blogger.com
	http://fuerzamisprincesasanaymia.blogspot.com
anymiadiariodeprincesas.blogspot.com	http://princesita0408.blogspot.com
	https://plus.google.com
http://priincessaxsiempre.blogspot.com	https://www.blogger.com
	http://ilovesomuchana.blogspot.com
	http://enbuscadeelaperfeccion.blogspot.com
	http://prinzezanamia.blogspot.com

http://anyprincessforever.blogspot.com
http://libelulaencantada.blogspot.com.es/
http://anaymiaforeverandever.blogspot.com.es/
http://deliriosanorexicos.blogspot.com
http://enamorana.blogspot.com
http://amigasanaymia.blogspot.com
http://myfriendsanaymia.blogspot.com
http://nohayhombreparami.blogspot.com
http://prinorsiempre.blogspot.com
http://princesasperdidas.blogspot.com
http://princessasanaymia.blogspot.com
http://sigoconana.blogspot.com
http://anaymiastyle.blogspot.com
http://todounmundoxrecorrer.blogspot.com
http://memoriasdeanaymia.blogspot.com

Resultado 5:

CUENTAS TWITTER	SEGUIDORES	VISITAS
https://twitter.com	10	21
https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 22)	125	109

TWITTERS DESTACADOS	
https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 10)	https://twitter.com
https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 19)	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com (anexo 3-imagen 16)	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 17)	https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 20)
https://twitter.com	https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 21)
https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 23)
https://twitter.com	

VIDEOS YOUTUBE	VISITAS	VIDEOS RELACIONADOS	VISITAS
https://www.youtube.com	987	https://www.youtube.com	82.685
		https://www.youtube.com	9.252
		https://www.youtube.com	77.367
		https://www.youtube.com	45.249
		https://www.youtube.com	47.249
		https://www.youtube.com	73.727

“ana y mia consejos”

Resultado 3:

PALABRA CLAVE	PÁGINAS WEB	Nº Seguidores	Nº Visitas
“ANA Y MIA CONSEJOS”	http://princesslu45.blogspot.com	92	1.467
	https://www.youtube.com		
	http://anaymiaconmigo4ever.blogspot.com		
	(anexo 7.4-imagenes 52)		162.448
	http://princesashambrientas.blogspot.com	29	32.286
	http://serprincesaesserperfecta.blogspot.com		755
	http://priincesasanaymia2014.blogspot.com	7	58.345
	http://anaymiaporsiempre3.webnode.es		5.086

Resultado 4:

LINK	BLOG/PÁGINAS RELACIONADAS
http://princesslu45.blogspot.com	https://www.blogger.com
	http://mariposadestruktiva.blogspot.com
	http://metasparalindas.blogspot.com
	http://princesasmoderadas.blogspot.com
	http://healer-buf.blogspot.com
	http://elmundoderuby.blogspot.com
	http://amigasanaymia.blogspot.com
	http://princesa-loka30.blogspot.com
	http://princesas4everanaymia.blogspot.com
	http://sandwichdesentimientos.blogspot.com
http://anaymiaconmigo4ever.blogspot.com	http://darksecretsforyou.blogspot.com
	http://valeriapiassapolizzi.blogspot.com
	http://cookiekiss.blogspot.com
	https://www.blogger.com

Resultado 5:

VIDEOS YOUTUBE	VISITAS	VIDEOS RELACIONADOS	VISITAS2
https://www.youtube.com	64.936		
https://www.youtube.com	241.27	https://www.youtube.com	82.083

“ana y mia 2015”

Resultado 3:

PALABRA CLAVE	PÁGINAS WEB	Nº seguidores	Nº visitas
“ANA Y MIA 2015”	http://qeeriendoserprincesa.blogspot.com	340	3.322
	http://listadeblogsactualizadosanaymia.blogspot.com	1.118	163.667
	http://anaymiakatt.blogspot.com	13	5.269
	http://noeatbyme.blogspot.com	1.152	441.808
	https://twitter.com		
	https://twitter.com		
	http://travesia--ana-y-mia.blogspot.com (anexo 7.4-imagen 53)	68	19.672
	http://ballerinathinn.blogspot.com (anexo 7.4-imagen 54)	68	19.672
	http://amigasanaymia.blogspot.com	7.873	4.055.57
	http://ana-mia-universe-new.tumblr.com		3

Resultado 4:

LINK	BLOG/PÁGINAS RELACIONADAS
http://qeeriendoserprincesa.blogspot.com	https://www.blogger.com
	http://bones-buried.blogspot.com
	http://soyunsuicida.blogspot.com
	http://miss-miseryx.blogspot.com
	http://kissmeandblowme.blogspot.com
	http://mianaly.blogspot.com
	http://bones-in-my-mind.blogspot.com
	http://quieroserbarbie.blogspot.com
	http://metasparalindas.blogspot.com
	http://princesasmoderadas.blogspot.com
http://diisordeer.blogspot.com	
http://listadeblogsactualizadosanaymia.blogspot.com	https://www.blogger.com
http://anaymiakatt.blogspot.com	https://www.blogger.com
http://travesia--ana-y-mia.blogspot.com	https://plus.google.com

Resultado 5:

CUENTAS TWITTER	SEGUIDORES	VISITAS
https://twitter.com	1.869	3.077
https://twitter.com	201	7.063

TWITTERS DESTACADOS

https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 29)
https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 24)	https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 30)
https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 32)
https://twitter.com	https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 33)
https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 35)
https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 25)	https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 36)
https://twitter.com	https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 34)
https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 26)	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 31)
https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 28)	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com
https://twitter.com	https://twitter.com (anexo 7.4-imagen 27)

“ana y mia blog”

Resultado 3:

PALABRA CLAVE	PÁGINAS WEB	Nº Seguidores	Nº Visitas
“ANA Y MIA BLOG”	http://thinnylicious.blogspot.com	6.478	919.133
	http://noeatbyme.blogspot.com	1.152	441.919
	http://anaymiaprincessdecrystal.blogspot.com	227	
	http://ligeracomounapluma.blogspot.com	155	8.654
	http://diariodehambre.blogspot.com	33	
	https://es-la.facebook.com		

Resultado 4:

LINK	BLOG/PÁGINAS RELACIONADAS
http://thinnylicious.blogspot.com	http://rosa-suicida-emoprinze.blogspot.com
	http://princesaanaymia.chatango.com
	http://latitadecristalanaymia.blogspot.com
	http://latiadecriticalanaymia.chatango.com
	http://delgadaperfeccion.blogspot.com
	http://princesitasmusical.blogspot.com
	http://mividaconanaymia-diariodeunagorda.blogspot.com
	www.princesitah-de-cristal.blogspot.com
	http://quenadiesepaqfrenly.blogspot.com
	http://kiendijokserprincesafuerafacil.blogspot.com
	http://princesasinuncuento.webs.com
	http://perfectoshuesitos.blogspot.com
	http://despues-de-ana-y-mia-historia-real.blogspot.com
	http://skinny-queens.blogspot.com
	http://dalecomegorda.blogspot.com
	http://anaymiabyisabella.blogspot.com
	http://misamigasdeporcelanabella.blogspot.com
	http://cassedyland.blogspot.com
	http://princesaconhambre.blogspot.com
	http://princesas-aym-thisisnotagame.blogspot.com
http://princessmee26.blogspot.com	
http://princesaanaymia.chatango.com	
http://ligeracomounapluma.blogspot.com	https://www.blogger.com
	http://neniprincess87.blogspot.com
	http://bonesana.blogspot.com
	http://lolababy-fatgirlslim.blogspot.com
	http://anaesperfeccion.blogspot.com
	http://imlostmyself.blogspot.com
	http://mialmaexpresa.blogspot.com
http://lolaanamia.blogspot.com	

	http://amigasanaymia.blogspot.com
	http://insaneiceprincess.blogspot.com
	http://princessyipzit.blogspot.com
	http://sianasimia.blogspot.com
	http://mente-obsesionada.blogspot.com
	http://mente-obsesionada.blogspot.com
	http://anaymiakoramonroe.blogspot.com
	http://cosasdeanaymia.blogspot.com
	http://ztoop-eatiing.blogspot.com
	http://failedprince.blogspot.com
	http://www.fotolog.com (anexo 7.4-imagen 56)

Resultado 5:

CUENTAS TWITTER	SEGUIDORES	VISITAS
https://twitter.com	168	12.500

“proana y promia”

Resultado 3:

PÁGINAS WEB		Nº Seguidores	Nº Visitas
PALABRA CLAVE			
“PROANA Y PROMIA”	http://princesnikky.blogspot.com	763	
	http://princesaanax100pre.blogspot.com	22	438
	http://lasprincesasnocomo.blogspot.com	145	825
	http://elladomagicodelavida.blogspot.com	38	
	http://principito-ana-mia.blogspot.com	6	143
	http://realmenteperfectas.blogspot.com		23
	http://yotambienquieroserperfecta.blogspot.com		68

Resultado 4:

LINK	BLOG/PÁGINAS RELACIONADAS
http://princesnikky.blogspot.com	https://www.blogger.com
	http://unionanaymia.blogspot.com
	http://mianaly.blogspot.com
	http://mianaly.blogspot.com
	http://quieroserbarbie.blogspot.com
	http://shizukatheperfectprincess.blogspot.com
	http://princesslu45.blogspot.com
	http://anyprincessforever.blogspot.com
	http://analovescupecakes.blogspot.com
	http://elintentodeserdelgadaalexia.blogspot.com
	http://prinzessinlorelaiwannabeana.blogspot.com
http://loquemealimentamedestruyeproana.blogspot.com	
http://nosotrossabemosdequetrata.blogspot.com	
http://princesaanax100pre.blogspot.com	https://www.blogger.com
http://lasprincesasnocomo.blogspot.com	https://www.blogger.com
http://principito-ana-mia.blogspot.com	https://www.blogger.com
http://yotambienquieroserperfecta.blogspot.com	https://www.blogger.com

Resultado 5:

CUENTAS TWITTER	SEGUIDORES	VISITAS
https://twitter.com	50	84

“proana y promia dietas”

Resultado 3:

PALABRA CLAVE	PÁGINAS WEB	Nº Seguidores	Nº Visitas
“PROANA Y PROMIA DIETAS”	http://princesaspro-anaymia.blogspot.com	94	1.052
	http://lasprincesasnocome.blogspot.com		828

Resultado 4:

LINK	BLOG/PÁGINAS RELACIONADAS
http://princesaspro-anaymia.blogspot.com	https://www.blogger.com
	http://enbuscadeelaperfeccion.blogspot.com
	http://midulcesecreto.blogspot.com
	http://ilovesomuchana.blogspot.com
	http://newprincessquierolaperfeccion.blogspot.com
	http://anaymia-sweet-obsesion.blogspot.com
	http://40kilos.blogspot.com
	http://the-worldxayumi.blogspot.com
	http://princessdark-properfeccion.blogspot.com
http://posipositha-anithasym.blogspot.com	
http://lasprincesasnocome.blogspot.com	https://www.blogger.com
http://princesscharlotteaym.blogspot.com	https://www.blogger.com
	http://thinnylicious.blogspot.com

“proana y promia chat”

Resultado 3:

PALABRA CLAVE	PÁGINAS WEB	Nº Seguidores	Nº Visitas
“PROANA Y PROMIA CHAT”	www.mismejoresamigasananaymiaporsiempre.blogspot.com	8	
	http://princesscharlotteaym.blogspot.com		23

Resultado 4:

LINK	BLOG/PÁGINAS RELACIONADAS
http://princesscharlotteaym.blogspot.com	https://www.blogger.com
	http://thinnylicious.blogspot.com

“como vomitar facilmente”

Resultado 3:

PALABRA CLAVE	PÁGINAS WEB	Nº Seguidores	Nº Visitas
“COMO VOMITAR FACILMENTE”	http://trucosparavomitar.blogspot.com	(página muy repetida)	
	http://theprincessmiranda.blogspot.com	95	57.613
	http://nevermindq.blogspot.com	4	292.554
	http://darknessprincessproana.blogspot.com	337	5.858
	http://luianamia.blogspot.com	50	1.024
	http://ser-mia-bulimica-es-ser-perfecta.blogspot.com	52	1.020
	http://carrerasanymia.blogspot.com	256	
	http://thinspiration5.blogspot.com		516

Resultado 4:

LINK	BLOG/PÁGINAS RELACIONADAS
http://theprincessmiranda.blogspot.com	http://theprincessmiranda.blogspot.com
	http://theprincessmiranda.blogspot.com
	http://theprincessmiranda.blogspot.com
	http://theprincessmiranda.blogspot.com
	http://theprincessmiranda.blogspot.com
http://nevermindq.blogspot.com	https://plus.google.com
http://darknessprincessproana.blogspot.com	https://www.blogger.com
	http://lленаelalmaynoelestomago.blogspot.com
http://luianamia.blogspot.com	https://www.blogger.com
	http://anymiambiobsesion.blogspot.com
	http://luianamia.blogspot.com
http://ser-mia-bulimica-es-ser-perfecta.blogspot.com	https://www.blogger.com
http://carrerasanymia.blogspot.com	http://iisjustme.blogspot.com
http://thinspiration5.blogspot.com	https://www.blogger.com
	http://thinspiration5-videos.blogspot.com
	http://princessita-jeia.blogspot.com
	http://thinspiration5.blogspot.com

Resultado 5:

VIDEOS YOUTUBE	VISITAS
https://www.youtube.com	1.388
https://www.youtube.com	53.487

7.4.Fotos y comentarios seleccionados de páginas web: blogs, Twitter y chats.

Resultado 6:

IMAGEN-1:



IMAGEN-2:



IMAGEN-3:



IMAGEN-4:



IMAGEN-5:



IMAGEN-6:



IMAGEN-7:



IMAGEN-8:



IMAGEN-9:



IMAGEN-10:



IMAGEN-11:



IMAGEN-12:



IMÁGENES-13:



Obesa Morbida @MorirseDeHambre · 7 de abr.

Mi papa me acaba de decir que estaba comiendo como un cerdo. Explote el huevo de pascua contra la pared y me puse a llorar.

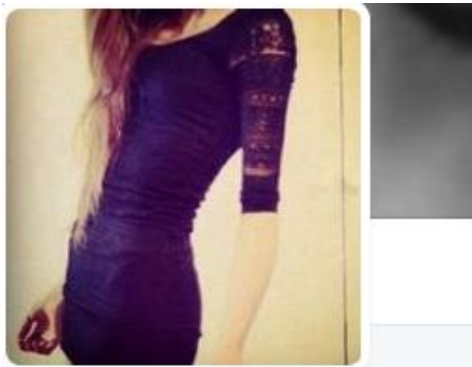


scars

@mueertaenvidaa

No me importa si muero

IMAGEN-14:

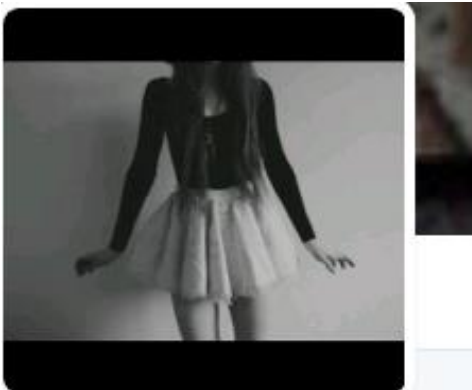


Mia♥

@gordabulimica9

PI: 61 PA: 54 1,64 fucking gorda. ¿En que momento comence a fingir sonrisas? ¿En que momento olvide ser feliz?

IMAGEN-15:



Una Princesita Mas


@PrincesitaDeAyM


no naci para ser thinspo naci para ser princesa de ana y mia. ask: PrincesitaDeAyM


IMAGEN-16:


 **Delirio de calorías** @Anaymia0 · 22 de ene. de 2014
comer una galleta de agua y tener que vomitarla por el remordimiento


IMAGEN-17:

 **anaymia** @mia_y_ana · 2 de abr. de 2013
Antes de que abras el bote de nieve o el chocolate que tienes en la mano, déjalo a un lado y haz 10 sentadillas o abdominales.

   1 

 **anaymia** @mia_y_ana · 2 de abr. de 2013
Apunta lo que comes. Escribir lo que comes te puede ayudar a tener más control

   3 

 **anaymia** @mia_y_ana · 2 de abr. de 2013
Engaña a tus papilas gustativas. Chupar una pastilla de menta o eucalipto puede ayudar a que se te quiten las ansias de comer

   1 


 **anaymia** @mia_y_ana · 2 de abr. de 2013
Toma mucha agua. Entre más agua tomes, es mejor para tu cuerpo, además de que te llena el estómago y te quita un poco el hambre.

IMAGEN-18:



IMAGEN-19:



IMAGEN-20:

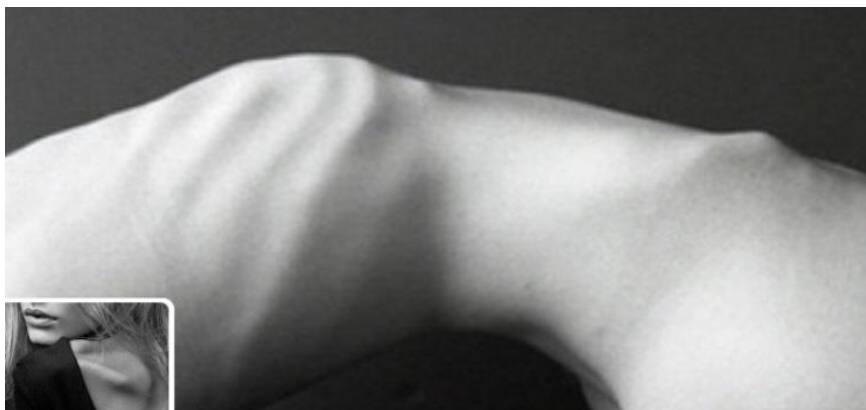


IMAGEN-21:



IMAGEN-22:

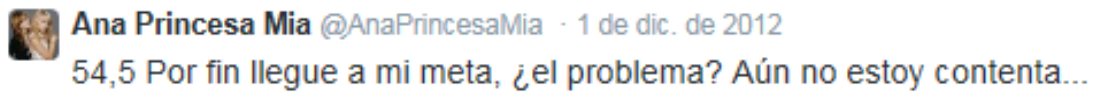


IMAGEN-23:

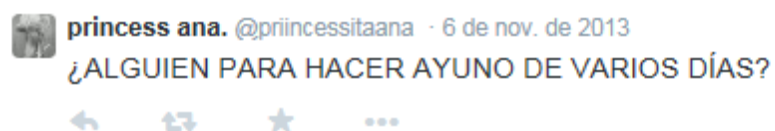
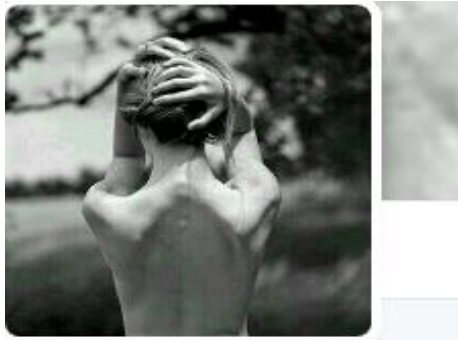


IMAGEN-24:



FLACA.

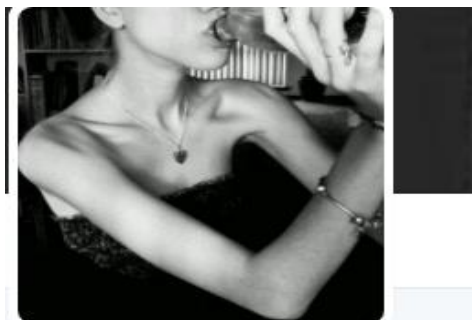
@love_ana36

14 años. 43.5 kilos, llorando y muriendo por esos 36. |En esto estas completamente sola, márame.||La perfección esta en los huesos asomados.|

IMAGEN-25:



IMAGEN-26:



Tanque de grasa.

@comerengordax

La comida te engorda así que no comas porque engordaras. 14 añitos. PA:41 PF:36 1.56

IMAGEN-27:

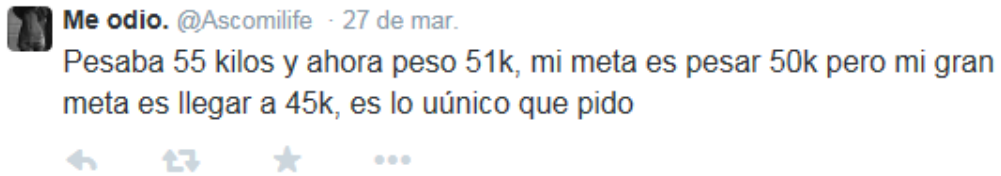


IMAGEN-28:

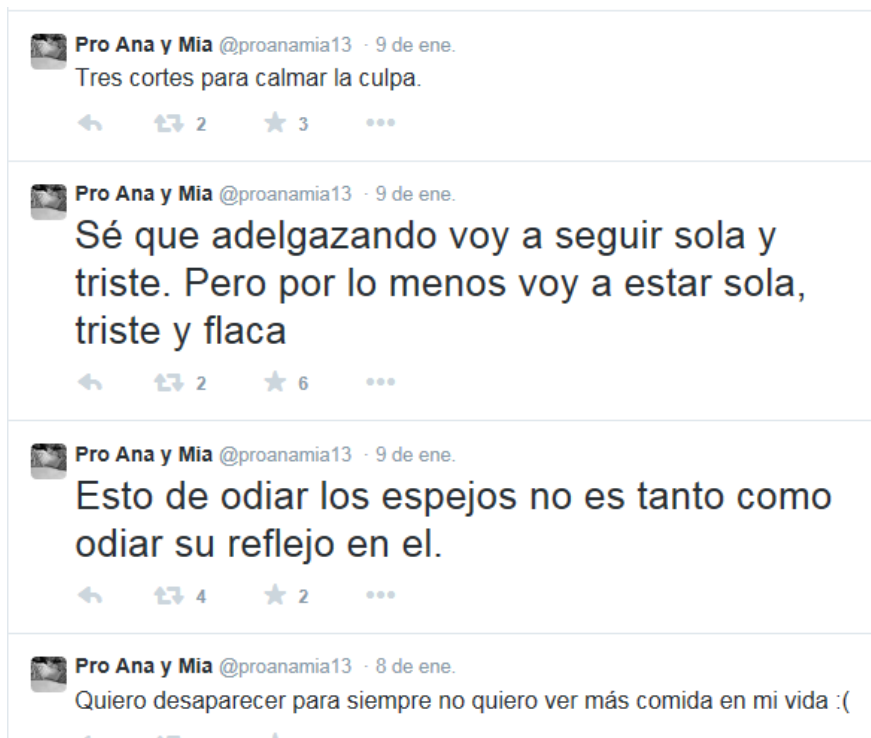


IMAGEN-29:



IMAGEN-30:



IMAGEN-31:



IMAGEN-32:



IMAGEN-33:



IMAGEN-34:



IMAGEN-35:

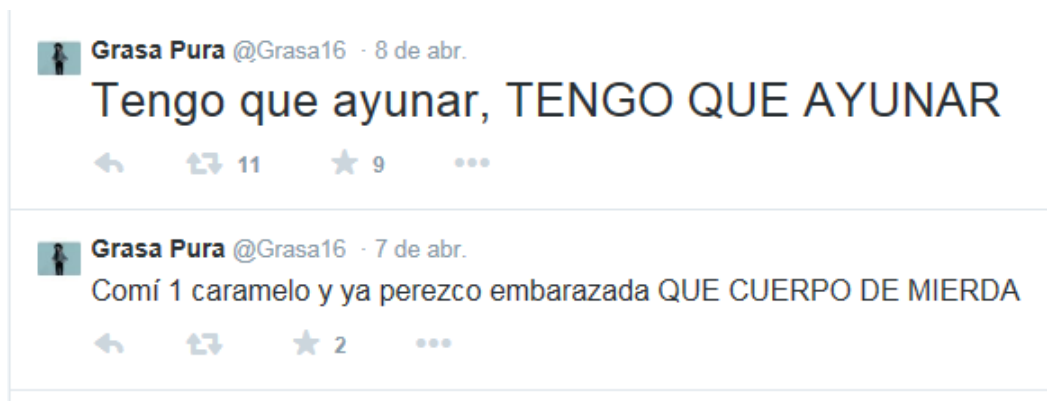


IMAGEN-36:



IMÁGENES- 37:

laura1015: Estoy buscando gente como yo, que me ayude 😊

princesafantasia: **Ayudar en?**

laura1015: A bajar de peso.

princesafantasia: **Un nutricionista te ayudara**

princesafantasia: **Pero aquí no hay ninguno o.o**

laura1015: No ellos me ayudan a comer :/

princesafantasia: **A comer bien para bajar de peso**

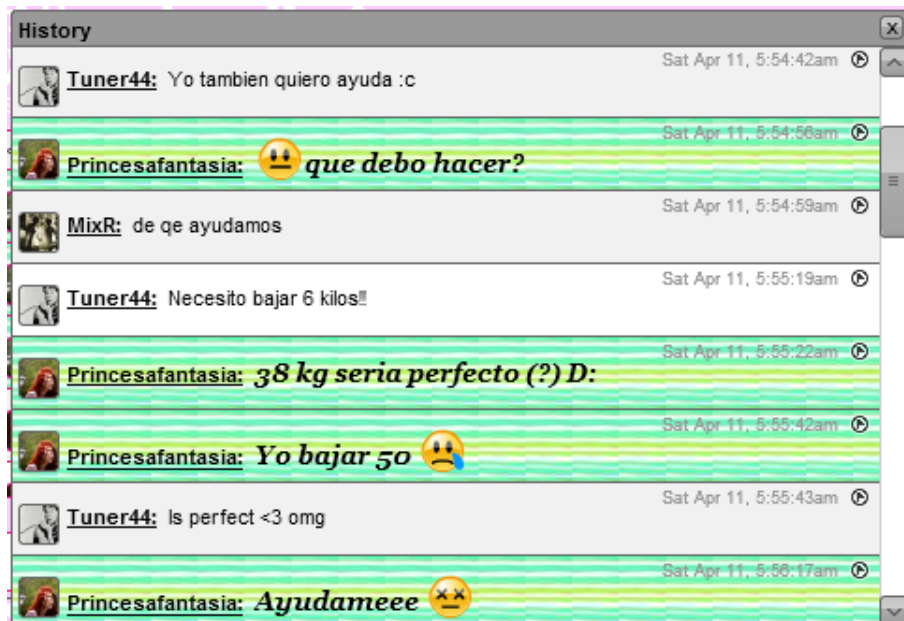
clauilv: *quien necesita un nutriologo si tiene a na y mia <3*

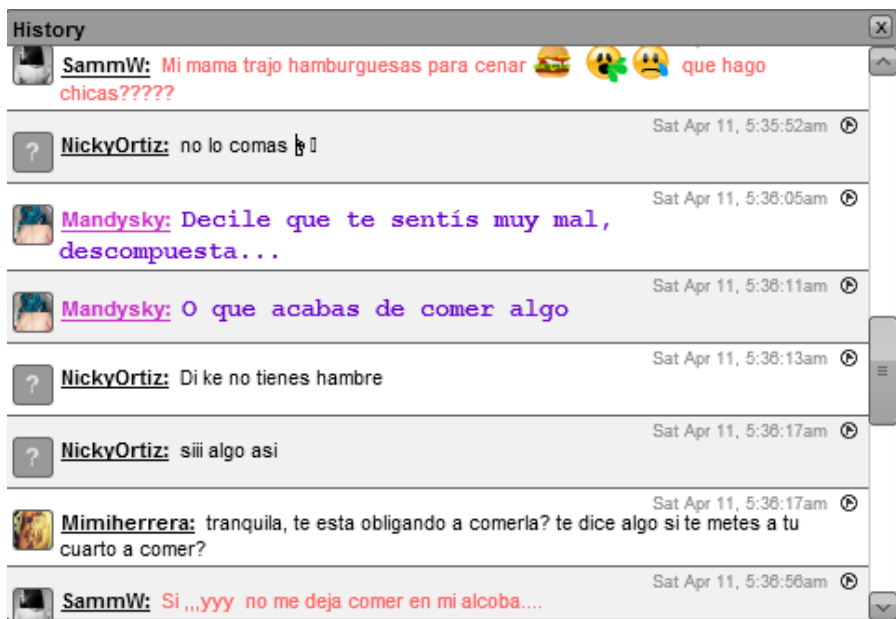
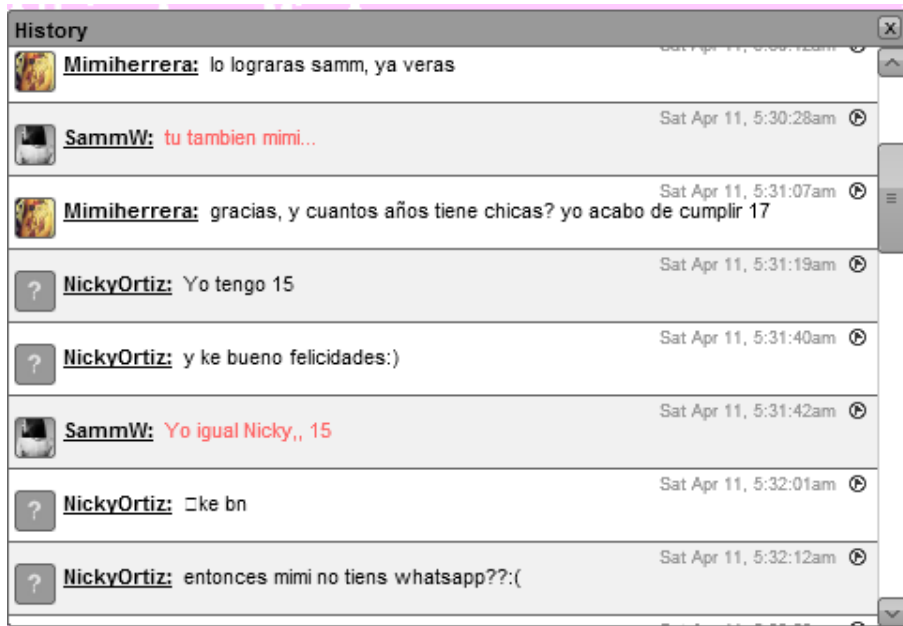
?

brisa0415: quieor algo que me ayude de nuevo

?

brisa0415: mido 1.59 y peso 46





History

 **SammW:** Gracias,, en cuanto termine recurriré a mia.. Sat Apr 11, 5:39:39am

 **Mandysky:** Busca un vaso que no sea transparente y cuando mastiques, escu*1 vaso en vez de tragar Sat Apr 11, 5:40:20am

 **Mimiherrera:** si y a mitad de la hamburguesa dile que ya te llenaste y que no te has bañado en todo el dia y entra al baño Sat Apr 11, 5:41:01am

 **Mimiherrera:** pon musica alto y vomita Sat Apr 11, 5:41:14am


 **NickyOrtiz:** Tu piesdes Sat Apr 11, 5:41:29am


 **NickyOrtiz:** puedes Sat Apr 11, 5:41:35am


 **Mandysky:** era escupe Sat Apr 11, 5:42:17am


 **Mandysky:** en el vaso Sat Apr 11, 5:42:19am


History


 **SammW:** Que sucede?? Sat Apr 11, 5:50:25am


 **Tuner44:** Veras... estoy con ana hace 6 meses y me va todo bien Sat Apr 11, 5:50:53am


 **Tuner44:** bueno... iba todo bien Sat Apr 11, 5:50:58am

 **Tuner44:** :c me he estancado Sat Apr 11, 5:51:03am

 **Tuner44:** 46 kilos!! D: Sat Apr 11, 5:51:10am

 **Tuner44:** Dios Sat Apr 11, 5:51:11am

 **Tuner44:** Quiero llegar a 41 Sat Apr 11, 5:51:25am

 **Tuner44:** es mi meta Sat Apr 11, 5:51:30am

TamaraAntonella2003: chicas que comen ustedes durante el dia ?

lauraGrier: fruta y agua

TamaraAntonella2003: es que yo soy nueva en esto y todavia no tengo claro que comer y que no

CuteCow13: Pero no lo suficiente como para engordar verdad?

TamaraAntonella2003: no obio que no

TamaraAntonella2003: no para engordar

CuteCow13: Y otra pregunta mas xD Cuanto tiempo tengo para vomitar desde que empeece a comer?

lauraGrier: una hora

IMAGEN-38:



IMAGEN-39:



IMAGEN-40:

- “01. Si no estás delgada no eres atractiva.
02. Estar delgada es más importante que estar sana.
03. Tendrás que comprarte ropa adecuada, cortarte el pelo, tomar laxantes, matarte de hambre y hacer lo que sea por estar delgada.
04. No comerás sin sentirte culpable.
05. No comerás comida que engorde sin castigarte después.
06. Contarás calorías y limitarás tus comidas de acuerdo con ellas.
07. Los que diga la báscula es lo más importante.
08. Perder peso es bueno, engordar es malo.
09. Nunca se es demasiado delgada.
10. Estar delgada y no comer son signos de fuerza de voluntad y éxito.”

IMAGEN-41:

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

IMÁGENES-42:



Nada sabe tan rico, como ser delgada ♥



IMAGEN-43:



IMÁGENES- 44:

“Poema Pro-Ana”

“Odio ser como soy, saber que comer es morir y no hacerlo es vivir, sabiendo que no al no comer moriré algún día seré tan ligera como el aire, como el humo de mi viejo cigarro olvidado tendré gracia y florete entre los demás, seré transparente, invisible y desapareceré, aceptare esta vida, es todo lo que hay que saber, tomaré agua y comeré aire y Reduciéndome y desapareciendo hasta ser nada y seré feliz!”



*Este mapa estaba en una de las páginas de “ANA Y MIA”. Los corazones indican dónde están distribuidas las chicas “PROANA y PROMIA”

IMAGEN-45:



IMÁGENES-46:



Hoy les traigo la dieta de las princesas Disney. Un día para cada princesa, el orden puedes cambiarlo a tu gusto, espero que les guste.

Blancanieves:



Hoy solo podrás comer manzanas! Pueden ser verdes amarillas o rojas (siempre que no estén envenenadas). Come más de 2, pero no te pases de 8.

Ariel:



Este día toca ayuno de agua. Puedes beber agua con sabores... Lo que quieras, siempre que sea agua.

Cenicienta:



Hoy solo podrás comer antes de que el reloj marque las 12 del mediodía. (Máximo 500 cal).

Aurora:



Hoy toca un poquito de esto y un poquito de lo otro, Solo come 3 mordiscos de lo que tú quieras en cada comida, sino, no serás tan bonita como la delgada Aurora.

Bella:



Puedes comer hasta 300 calorías, cuando sientas hambre, bebe té.

Jasmine:



Dieta mediterránea. Puedes comer frutas, verduras y granos. (Máximo 600 calorías).

Esmeralda:



Hoy solo verduras, y un poco de leche y queso light para el desayuno. (Máximo 400 cal.) A bailar!

Pocahontas:



Come solo comida cruda como si vivieras en la aldea de Pocahontas. (Máximo 400 calorías).

Mulán:



Desayuno: Té

Comida: Una taza de arroz blanco.

Cena: El Té que quieras.

Tiana:



Come solo comida verde, como una rana! (Máximo 500 calorías).

Rapunzel:



Cuando despiertes, toma una cucharada de miel. Durante el día podrás comer hasta 300 calorías (sin contar las de la miel).

Mérida:



Hoy come menos de 400 calorías, queda menos para tu coronación!.

Alicia:



Para desayunar y cenar un té, puedes comer hasta 200 calorías, pero antes de las 5 de la tarde.

Anna:



Igual que el cabello rubio-rosado de Anna, hoy comerás solo fresas. Como también tiene un mechón blanco, podrás tomar un vaso de leche. (Máximo 20 fresas y 200 ml de leche).

Elsa:



Bebe solo agua helada y hielo. Esto activará tu metabolismo y te dará poderes de hielo como Elsa (bale, quizás los poderes no...).

IMÁGENES-47:

El peso ideal según los médicos: creo que no es necesario recordar ellos nos quieren

gordas

- 1.50-44kg
- 1.51-45kg
- 1.52-46kg
- 1.53-46kg
- 1.54-46kg
- 1.55-47kg
- 1.56-47kg
- 1.57-48kg
- 1.58-48kg
- 1.59-49kg
- 1.60-50kg
- 1.61-51kg
- 1.62-51kg
- 1.63-51kg
- 1.64-52kg
- 1.65-53kg
- 1.66-54kg
- 1.67-55kg
- 1.68-55kg
- 1.69-56kg
- 1.70-57kg
- 1.71-57kg



Tabla de peso según Ana, Mia Y Alisa

1.50-41kg
1.51-42kg
1.52-42kg
1.53-42kg
1.54-43kg
1.55-43kg
1.56-44kg
1.57-44kg
1.58-45kg
1.59-45kg
1.60-46kg
1.61-46kg
1.62-47kg
1.63-48kg
1.64-48kg
1.65-49kg
1.66-50kg
1.67-50kg
1.68-51kg
1.69-52kg
1.70-53kg
1.71-53kg
1.72-53kg



Tabla de peso según Pro-Ana, Pro-Mia Y Pro-Alisa

1.50-40kg
1.51-40kg
1.52-41kg
1.53-41kg
1.54-42kg
1.55-43kg
1.56-43kg
1.57-43kg
1.58-44kg
1.59-44kg
1.60-45kg
1.61-45kg
1.62-45kg
1.63-46kg
1.64-46kg
1.65-48kg
1.66-48kg
1.67-49kg
1.68-50kg
1.69-50kg
1.70-51kg
1.71-52kg



Tabla de peso según la moda francesa (Esta es muy exigente no vienen todos los pesos y yo en lo personal NO la recomiendo)

1.50-34kg
1.55-37kg
1.58-38kg
1.60-40kg
1.63-41kg
1.65-43kg
1.68-45kg
1.70-47kg
1.73-50kg



IMÁGENES- 48:



© Colopix.be



IMAGEN-49:

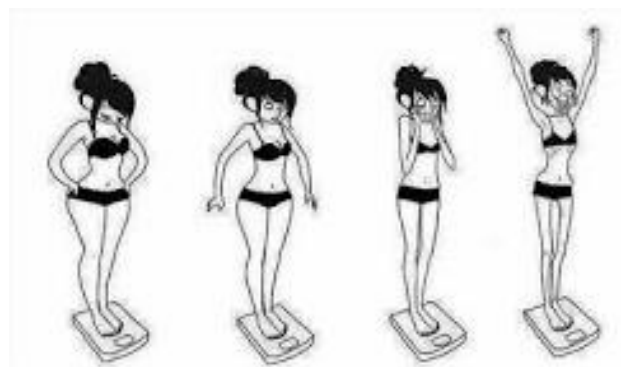
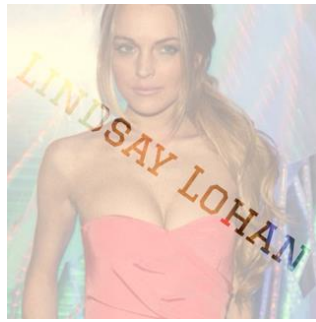


IMAGEN-50:

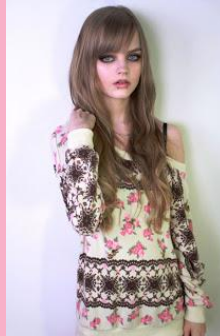


*Estás imágenes muestran las modelos a las que siguen y son referente para ellas.

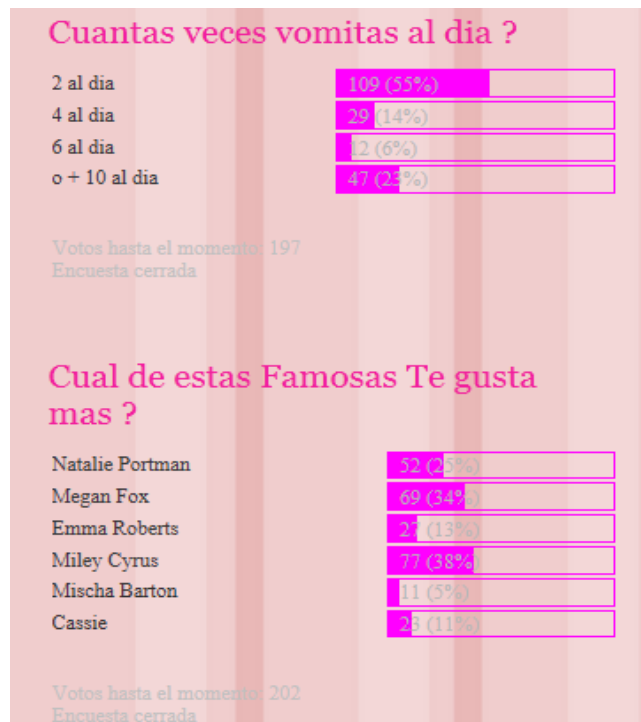
IMAGEN-51:

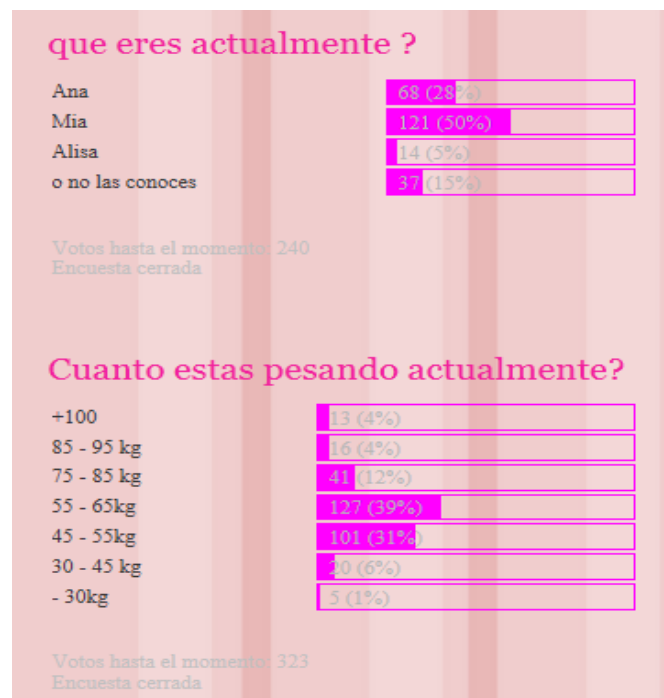
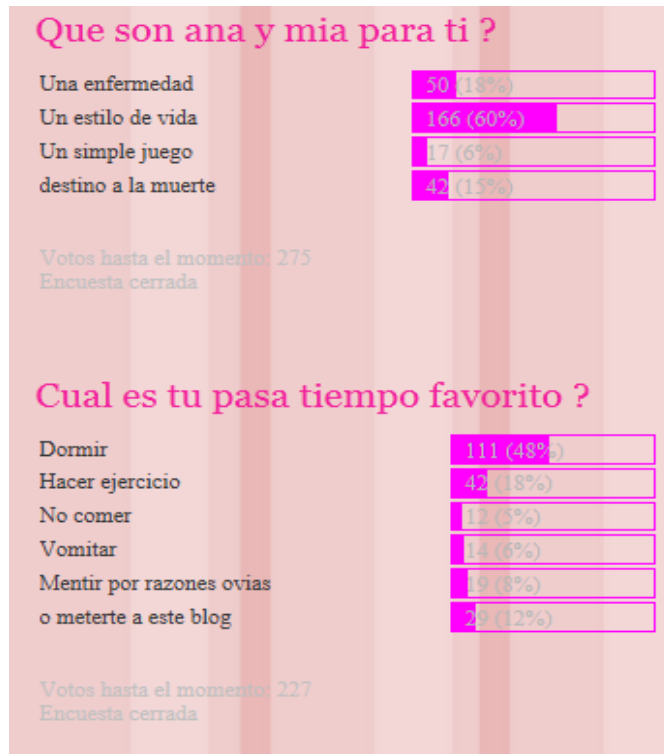
DAKOTA ROSE

El mejor ejemplo a seguir, a ella le llaman la chica Barbie.



IMÁGENES-52:





*En muchas de las páginas aparecen encuestas como las mostradas.

IMAGEN-53:

“Orgullosa....porque en todo el día hice una sola comida...”

IMAGEN-54:



IMAGEN-55:



*Este es un pantallazo realizado a una de las páginas de “ANA y MIA”. Las chicas en las páginas se recomiendan canciones, libros, películas, etc.

IMAGEN-56:



IMÁGENES-57:

Yo casi no como, pero cuando lo hago tengo mucha culpa, como puedo vomitar a ayúdenme por favor por mas q trato no me sale nada lo he intentado varias veces y solo una vez pude, ayudalll

Responder

▼ Respuestas

 **Anónimo** 3 de enero de 2014, 13:57
A mi me pasa lo mismo, por mas que lo intento no me da nada. Y encima mis padres empiezan a sospechar. No entienden nuestro estilo de vida.

 **Anónimo** 19 de abril de 2014, 3:33
Otra cosa para no querer comer ni caer en la tentacion es labarte los dientes, te dara hasta asco. Suerte princesas!

 **Anónimo** 20 de abril de 2014, 21:42
Mete tu dos dedos en tu garganta hasta donde mas puedas y muvelos de arriba hacia abajo y los lados.



IMÁGENES-58:

Pues, hoy les traigo una lista muy wena.....y son apenas **15 trukitos** que te sacaran de apuros cuando mas lo necesitas, en esos momentos en q estas a punto de traicionar a Ana....

15). Habla con *otras Anas*, metete a foros, grupos de fb, crea un blog y *sigue los de otras princess*....la idea es que no te sientas sola, aunque en realidad, Ana y Mia nunca te abandonan...

IMAGEN- 59:

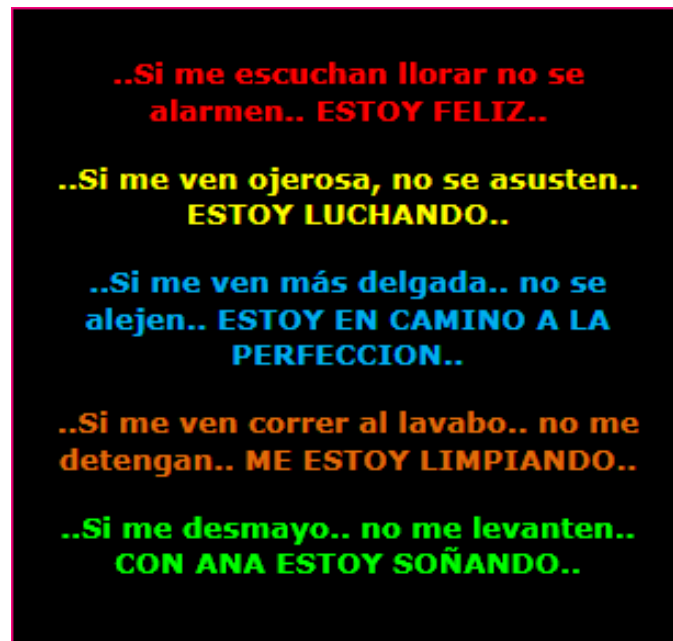


IMAGEN-60:



7.5. Número total de resultados seleccionados

Resultado 7:

RESULTADOS	NÚMERO
PALABRAS CLAVE	24
PÁGINAS WEB ENCONTRADAS	97
BLOGS ENCONTRADOS A PARTIR DE ESAS PÁGINAS	266
CUENTAS TWITTER ENCONTRADAS A PARTIR DE ESAS PÁGINAS	12
CUENTAS A LAS QUE SE ACCEDE A PARTIR DE LOS TWITTERS	168
VÍDEOS COLGADOS EN YOUTUBE ENCONTRADOS A PARTIR DE ESAS PÁGINAS	5
OTROS VÍDEOS A LOS QUE SE ACCEDE A PARTIR DE LOS ANTERIORES	32

7.6.Cronograma

Diciembre:

<u>DIA</u>	<u>ACTIVIDAD</u>	<u>HORAS</u>
<u>17</u>	<u>BUSQUEDA BIBLIOGRAFICA</u>	<u>18-20H</u>
<u>18</u>	<u>BUSQUEDA BIBLIOGRAFICA</u>	<u>18-20H</u>
<u>19</u>	<u>BÍSQUEDA BIBLIOGRAFICA</u>	<u>18-20H</u>
<u>20</u>	<u>BUSQUEDA BIBLIOGRAFICA</u>	<u>18-20H</u>
<u>21</u>	<u>BUSQUEDA BIBLIOGRAFICA</u>	<u>18-20H</u>
<u>22</u>	<u>BUSQUEDA BIBLIOGRAFICA</u>	<u>18-21H</u>
<u>23</u>	<u>BUSQUEDA BIBLIOGRAFICA</u>	<u>18-21H</u>
<u>26</u>	<u>BUSQUEDA BIBLIOGRAFICA</u>	<u>10-12H</u>
<u>27</u>	<u>BUSQUEDA BIBLIOGRAFICA</u>	<u>10-12H</u>
<u>28</u>	<u>BUSQUEDA BIBLIOGRAFICA</u>	<u>10-12H</u>
<u>29</u>	<u>BUSQUEDA BIBLIOGRAFICA</u>	<u>10-12H</u>
<u>30</u>	<u>BUSQUEDA BIBLIOGRAFICA</u>	<u>10-12H</u>
<u>31</u>	<u>BUSQUEDA BIBLIOGRAFICA</u>	<u>10-12H</u>

Enero:

<u>DIA</u>	<u>ACTIVIDAD</u>	<u>HORAS</u>
<u>1</u>	<u>BÚSQUEDA BIBLIOGRAFICA</u>	<u>18-20H</u>
<u>2</u>	<u>MARCO TEÓRICO</u>	<u>10-12H</u>
<u>3</u>	<u>MARCO TEÓRICO</u>	<u>10-12H</u>
<u>4</u>	<u>MARCO TEÓRICO</u>	<u>10-12H</u>
<u>5</u>	<u>MARCO TEÓRICO</u>	<u>10-12H</u>
<u>6</u>	<u>MARCO TEÓRICO</u>	<u>10-12H</u>
<u>7</u>	<u>MARCO TEÓRICO</u>	<u>18-20H</u>
<u>8</u>	<u>MARCO TEÓRICO</u>	<u>18-20H</u>
<u>9</u>	<u>MARCO TEÓRICO</u>	<u>18-20H</u>
<u>10</u>	<u>MARCO TEÓRICO</u>	<u>10-12H</u>
<u>11</u>	<u>MARCO TEÓRICO</u>	<u>10-12H</u>
<u>12</u>	<u>MARCO TEÓRICO</u>	<u>18-21H</u>
<u>13</u>	<u>MARCO TEÓRICO</u>	<u>18-20H</u>
<u>28</u>	<u>MARCO TEÓRICO</u>	<u>18-21H</u>
<u>29</u>	<u>MARCO TEÓRICO</u>	<u>18-21H</u>
<u>30</u>	<u>MARCO TEÓRICO</u>	<u>18-21H</u>
<u>31</u>	<u>MARCO TEÓRICO</u>	<u>10-18H</u>

Febrero:

<u>DIA</u>	<u>ACTIVIDAD</u>	<u>HORAS</u>
<u>1</u>	<u>MARCO TEÓRICO</u>	<u>10-14H</u>
<u>2</u>	<u>MARCO TEÓRICO</u>	<u>18-21H</u>
<u>3</u>	<u>MARCO TEÓRICO</u>	<u>18-21H</u>
<u>4</u>	<u>MARCO TEÓRICO</u>	<u>18-21H</u>
<u>5</u>	<u>MARCO TEÓRICO</u>	<u>18-21H</u>
<u>6</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-21H2</u>
<u>7</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>10-14H</u>
<u>8</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>10-14H</u>
<u>9</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-21H</u>
<u>10</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-21H</u>
<u>11</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-21H</u>
<u>12</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-21H</u>
<u>13</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-21H</u>
<u>14</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>10-14H</u>
<u>15</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>10-14H</u>
<u>16</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-21H</u>
<u>17</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-21H</u>
<u>18</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-21H</u>
<u>19</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-21H</u>
<u>20</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-21H</u>
<u>21</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>10-14H</u>
<u>22</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>10-14H</u>
<u>23</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-21H</u>
<u>24</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-21</u>
<u>25</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-21H</u>

<u>26</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-21H</u>
<u>27</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-21H</u>
<u>28</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>10-14H</u>

Marzo:

<u>DIA</u>	<u>ACTIVIDAD</u>	<u>HORAS</u>
<u>1</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>10-14H</u>
<u>2</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-21H</u>
<u>3</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-21H</u>
<u>4</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-21H</u>
<u>5</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-21H</u>
<u>6</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-21H</u>
<u>7</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>10-14H</u>
<u>8</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>10-14H</u>
<u>9</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-22H</u>
<u>10</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-22H</u>
<u>11</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-22H</u>
<u>12</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-22H</u>
<u>13</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-22H</u>
<u>14</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>10-14H</u>
<u>15</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>10-14H</u>
<u>16</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-22H</u>
<u>17</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-22H</u>
<u>18</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-22H</u>
<u>19</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>10-12H</u>
<u>21</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-20H</u>

<u>22</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>10-14H</u>
<u>23</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-22H</u>
<u>24</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-22H</u>
<u>25</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-22H</u>
<u>26</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-22H</u>
<u>27</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-22H</u>
<u>28</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>10-14H</u>
<u>29</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>10-14H</u>
<u>30</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-22H</u>
<u>31</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-22H</u>

Abril:

<u>DIA</u>	<u>ACTIVIDAD</u>	<u>HORAS</u>
<u>1</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-22H</u>
<u>2</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-22H</u>
<u>3</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>18-22H</u>
<u>4</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>10-14H Y 18-21H</u>
<u>5</u>	<u>INVESTIGACIÓN</u>	<u>10-14H Y 18-21H</u>
<u>6</u>	<u>MONTO TFG</u>	<u>18-22H</u>
<u>7</u>	<u>MONTO TFG</u>	<u>18-22H</u>
<u>8</u>	<u>MONTO TFG</u>	<u>18-22H</u>
<u>9</u>	<u>MONTO TFG</u>	<u>18-22H</u>
<u>10</u>	<u>MONTO TFG</u>	<u>18-22H</u>
<u>11</u>	<u>MONTO TFG</u>	<u>10-14H Y 18-21H</u>
<u>12</u>	<u>MONTO TFG</u>	<u>10-14H Y 18-22H</u>
<u>13</u>	<u>MONTO TFG</u>	<u>18-22H</u>
<u>14</u>	<u>MONTO TFG</u>	<u>18-22H</u>

<u>15</u>	<u>MONTO TFG</u>	<u>18-22H</u>
<u>16</u>	<u>MONTO TFG</u>	<u>18-22H</u>
<u>17</u>	<u>MONTO TFG</u>	<u>18-22H</u>
<u>18</u>	<u>MONTO TFG</u>	<u>10-14H Y 16-22H</u>
<u>19</u>	<u>MONTO TFG</u>	<u>10-14H Y 18-21H</u>
<u>20</u>	<u>MONTO TFG</u>	<u>18-22H</u>
<u>21</u>	<u>MONTO TFG</u>	<u>18-22H</u>
<u>22</u>	<u>MONTO TFG</u>	<u>18-22H</u>
<u>23</u>	<u>MONTO TFG</u>	<u>18-22H</u>
<u>24</u>	<u>REVISIÓN TFG</u>	<u>18-22H</u>
<u>25</u>	<u>REVISIÓN TFG</u>	<u>10-14 Y 16-22H</u>
<u>26</u>	<u>REVISIÓN TFG</u>	<u>10-14H Y 16-22H</u>
<u>27</u>	<u>REVISIÓN TFG</u>	<u>18-22H</u>
<u>28</u>	<u>REVISIÓN TFG</u>	<u>18-22H</u>
<u>29</u>	<u>REVISIÓN TFG</u>	<u>18-22H</u>
<u>30</u>	<u>ENTREGA TFG</u>	

7.7.Comentarios y “tips” que aparecen en las páginas “PROANA y PROMIA”

COMENTARIOS:

- *“Nada sabe mejor que estar delgada”*. (Kate Moss)
- *“Esclava de un sueño”*.
- *“Lo que me alimenta me destruye”*.
- *“Camino a la perfección”*.
- *“NO gracias a la comida, es SI por favor a la delgadez”*.
- *“Nada sabe mejor que sentirse flaca”*.
- *“Ser Mia, es ser perfecta”*.
- *“Solo para princesas, bienvenidas Ana y Mia”*.
- *“No te atrevas a decirme que no funciona, cuando yo he vivido en carne propia el cambio”*.
- *“Nuestro sacrificio tendrá un hermoso resultado”*.
- *“Eres lo que comes”*.
- *“Instrucciones para ser una princesa”*.
- *“Ana y Mia un estilo de vida”*.
- *“Delgadez, la perfección”*.
- *“Cada kilo perdido, es un sueño logrado”*.
- *“La comida es como el arte, solo sirve para mirarla”*.
- *“Reconstruye sueños rotos”*.
- *“Ana y Mia nuestras mejores amigas”*.
- *“Ser princesa, es ser perfecta”*.
- *“Nadie dijo nunca que fuera fácil llegar a ser una princesa”*.
- *“Luchando por un sueño”*.
- *“Quiero ser flaca”*.
- *“Quiero aprender a vomitar”*.
- *“Comida te odio, entérate”*.
- *“Y yo voy a ser tan bella que todos me miren cuando salgo a caminar”*.
- *“Te darás cuenta que lo que hoy parece un sacrificio, va a terminar siendo el mayor logro de tu vida”*.
- *“Ana y Mia nos ayudan a ser perfectas”*.

- *“¿Por qué a pesar de estar muerta de hambre dices en casa “ya comí”? Porque sabes que si comes esa noche esas calorías se quedarán. Fuerza de voluntad”.*
- *“Estamos a favor de los desórdenes alimenticios. Consideramos la anorexia , bulimia y automutilación como estilos de vida”.*
- *“Reconstruyendo sueños rotos”.*
- *“Un duro camino hacia la perfección”.*
- *“Soy una chica inspirada en ayudar a otras personas como me ayudaron a mí, a aceptarme y darme cuenta de que esto no es una enfermedad si no un estilo de vida”.*
- *“Las cosas importantes valen la pena hacerlas bien”.*
- *“Compañeras de batalla para ser perfectas”.*
- *“perfección es mi meta, ¿la tuya cuál es?”.*
- *“Lo que me alimenta me destruye”.*
- *“Ana y Mia, un estilo de vida”.*
- *“Nada sabe tan rico como ser delgada”.*
- *“El dolor es temporal, la gloria es eterna”.*
- *“Delgadez, la perfección”.*
- *“Cada kilo perdido es un sueño logrado, Ana y Mia, un mundo por descubrir, una vida que llevar, y muchos kilos que perder”.*
- *“Deliciosamente delgado”.*
- *“Las princesas no lloran”.*
- *“Seré Ana, ella será mi meta y reina hasta la muerte”.*
- *“Pro-Ana y Pro-Mia, perfección de una princesa”.*
- *“Experimenta tener un cuerpo de princesa sin la asquerosa grasa”.*
- *“Sin fuerza pero con belleza”.*
- *“Solo quiero ser perfecta”.*
- *“Princesas hasta los huesos”.*
- *“Bienvenida a nuestro reino, toma asiento, respira profundo y prepárate para la perfección”.*
- *“Tan solo es un estilo de vida”.*
- *“Soy una maldita princesa que lucha por la perfección”.*
- *“Cada kilo perdido es un sueño logrado”.*
- *“Mi nombre es Ana la reina de este lugar, y desde ahora seré tu aliada”.*

- *“Nuestro duro camino hacia la perfección”.*
- *“Por las que quieren ser princesas”.*
- *“Sino duele no funciona”.*
- *“Trabajando para llegar a ser perfectas”.*
- *“Dejar de comer cuando no vives sola es difícil pero no imposible solo debes de pensar bien en algunas excusas”.*
- *“Por un mundo perfecto sin comida”.*
- *“Esto es un espacio pro-Ana y pro-Mia si no lo eres que haces aquí, esto no es para ti”.*
- *“Ana y Mia un mundo incomprendido”.*
- *“Por un mundo perfecto sin comida”.*
- *“No es fácil llegar a ser una princesa”.*
- *“Muy pronto seremos así”.*
- *“Las princesas no comen”.*
- *“Solo quiero ser delgada, nada más”.*
- *“Eres lo que comes”.*
- *“Este blog apoya la libertad de expresión”.*
- *“Princesas en busca de la perfección”.*
- *“Ser mía es ser perfecta”.*
- *“Nuestro sacrificio tendrá un hermoso resultado”.*
- *“Reconstruye sueños rotos”.*
- *“Ana y Mia nuestras mejores amigas”.*
- *“Preferimos vivir como mariposas aunque duremos poco tiempo, que vivir como gusanos durante muchos años”.*

TIPS:

- *“Bebe un vaso de agua a cada hora, te hará sentirte llena”.*
- *“Invéntate que vas a sitios. Di que vas a comer a la casa de un amigo, o a algún restaurante, y vete a algún sitio donde no puedas comer”.*
- *“Si sientes muchísima hambre, lávate los dientes con pasta que tenga un fuerte sabor a menta, con el sabor que te deja y lo bien que se te queda la boca te olvidarás del hambre”.*

- *“Por cada mordisco o cada cantidad de comida que te lleves a la boca bebe un trago de agua, así te saciaras antes y evitaras perder el control y comer más de la cuenta”.*
- *“Baja la temperatura de tu casa, bebe líquidos fríos, dúchate con agua fría,... así obligaras a tu cuerpo a quemar más calorías”.*
- *“Esconde un plato o una bolsa con cierre en tu habitación, a la hora de la comida di que te la lleven a tu habitación porque quieres termina de hacer los deberes y hecha toda la comida en la bolsa escondida”.*
- *“Hazte una foto y obsérvala cada vez que te entren ganas de comer”.*
- *“Si estas en tratamiento con los médicos y te tienen que hacer un análisis de sangre, hay algunos trucos para engañar ese test. Uno: bebe agua, mucha porque necesitas limpiar tu sangre de acetona. Dos: come algo que sea nutritivo como fruta yogurt o cereales el día de antes o unas pocas horas antes del análisis. Bebe agua mineral para recuperar el nivel de electrolitos”*
- *“Metete dos o tres dedos, el cepillo de dientes también sirve, tan dentro como puedas en tu garganta, muévelo haciendo círculos un poco; no lo saques cuando comiences a sentir asco de otra manera solo serán intentos y cada vez es más difícil volver a intentarlo”*
- *“Intenta pasar todo el frio que puedas. No te abrigues, ten las ventanas de tu habitación siempre abiertas, come frio, mastica hielo. Cuanto más frio pases, más calorías quemará tu organismo y adelgazaras”.*
- *“Bebe limón, échale vinagre a todas tus comidas, porque el vinagre y el limón son desengrasantes”.*
- *“Si hay comida familiar no comas el día anterior o llega tarde y di que ya comiste”*
- *“Cuando estés comiendo habla mal de las chicas pro-Ana y pro-Mia y así no levantarás sospechas”.*

7.8. “Contrato de Ana y Mia”

* En una de las páginas encontré este contrato, las chicas escriben su nombre y firman y se comprometen a llevar esa vida.

MI CONTRATO CON ANA

Yo _____ (tu nombre) a partir de hoy _____ (la fecha en que todo empezó) y hasta el día en que llegue a la perfección no voy amarme ni a valorarme ni mucho menos a aceptarme como soy me comprometo a ver cuáles son las necesidades que tengo que liberar porque ya no me sirven me hacen daño elijo gratificarme con nuevos pensamientos que me nutran y me llenen de satisfacción

Declaro que hoy

Libero mi necesidad de comer compulsivamente

Libero mi necesidad de atacar el refrigerador por las noches

Libero mi necesidad de calmar mi ansiedad con comida

(Me comprometo a recurrir a mi hermana Mia y vomitar todo lo que como Me comprometo a no pensar en otra cosa que no sea mi sueño y mi meta Me comprometo a que si tengo novio este no me estorbe ni me impida concentrarme en mi sueño y meta)

Estos pensamientos forman parte del pasado los dejo ir veo como se alejan llevándose los kilos que me sobran por eso gracias ANA y MIA

Ahora elijo ser yo; elijo ser perfecta, una princesa de porcelana pienso por mí misma y me complaceré buscando respuestas que me ayuden

Tengo el poder de hacer un alto en mis pensamientos

Y calmar mi ansiedad con

Una vuelta a la manzana

2 horas de ejercicios

Más de 3 litros de agua

(Comer y vomitar; No comer y pasar el agradable dolor de hambre pensando que soy la persona más horrible que puede existir y lo soy porque siento que nadie me quiere ni yo misma, piensa que te van a querer cuando estés delgada cuando seas un símbolo de perfección)

Ahora elijo alimentarme con lo mejor creo para mí los mejores hábitos alimenticios gozo de la moderación saboreo mi triunfo me veo feliz disfrutando de mi nuevo estilo de vida y así me veré a mí misma si sigo los consejos de ANA y MIA delgada y feliz PERFECTA....! Como siempre lo soñé.

7.9. Páginas web interesantes

7.9.1. Páginas web para la prevención de ciberpatologías, para padres y docentes.

www.exprimelared.com

www.ciberfamilias.com

7.9.2. Testimonios de chicas captadas por el peligroso mundo de “Ana y Mia”

<http://anaymia.tumblr.com>

<http://testimoniosalimenticios.blogspot.com>

7.10. Cláusula de confidencialidad

Cláusula de confidencialidad de la persona objeto de la entrevista incluida en el presente trabajo:

La identidad de la persona que facilita la información, objeto de este trabajo, se mantendrá en la más estricta reserva.

Asimismo, la información recibida será tratada y utilizada de forma confidencial y destinada únicamente al propósito objeto de este trabajo.