

**INFLUENCIA DE LAS PÁGINAS PRO-ANOREXIA Y PRO-BULIMIA EN
UN GRUPO DE PACIENTES CON TRASTORNOS DE LA CONDUCTA
ALIMENTARIA**

**INFLUENCE OF PRO-ANOREXIA AND PRO-BULIMIA WEBSITES IN A
SAMPLE OF PATIENTS WITH EATING DISORDERS**

Eva Lago Blanco¹

M Carrera²

C Bermúdez³

R Seijas⁴

¹Psicóloga Clínica Hospital de Día Psiquiatría. Hospital Comarcal d’Inca

**²Psicóloga Clínica Coordinadora de la Unidad de Trastornos de la Conducta
Alimentaria. Hospital Universitario Son Espases**

**³Psicóloga Clínica Hospital de Día de la Unidad de Trastornos de la Conducta
Alimentaria. Hospital Universitario Son Espases**

⁴Residente de Psicología Clínica. Hospital Universitario Son Espases

Correspondencia: Eva Lago Blanco, evalagoblanco@hotmail.com

Hospital de Día Psiquiatría, Hospital Comarcal d’Inca

C/ Vilanova 4, CP: 07002, Palma de Mallorca

RESUMEN

El movimiento pro-anorexia (pro-Ana) y pro-bulimia (pro-Mía) es un fenómeno recientemente extendido desde EE.UU. a Inglaterra a finales de la década de los 90. El presente trabajo tiene por objetivo trazar un perfil de los resultados obtenidos mediante la encuesta Pro-Ana Website Survey (PAWS) en un grupo de pacientes con trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y valorar las motivaciones a consultar este tipo de páginas, así como las secciones más frecuentemente consultadas y el impacto que tienen en el trastorno.

Palabras clave: Trastornos de la conducta alimentaria, Internet, Websites Pro-Ana / Pro-Mía, Anorexia nerviosa.

ABSTRACT

The movement pro-anorexia (pro-Ana) and pro-bulimia (pro-Mía) is a phenomenon recently spread from U.S.A to England in the late 90's. This study aims to draw a profile of results from the Pro-Ana Website Survey (PAWS) in a sample of patients with eating disorders (ED) and to assess the motivations to consult these pages and the sections most frequently consulted and their impact in the disorder.

Keywords: Eating disorders, Internet, Pro-anorexia / Pro-bulimia websites, Anorexia nervosa.

INTRODUCCIÓN

Internet proporciona un acceso global a una gran cantidad de información, entre ella, una amplia variedad de problemas médicos, incluyendo los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Estos trastornos a menudo se caracterizan por mantenerse ocultos, hecho que puede contribuir a que la persona se aíse e Internet pueda convertirse en un lugar de encuentro sin compromiso, ofreciendo apoyo y asesoramiento (1). El movimiento pro-anorexia (pro-Ana) y pro-bulimia (pro-Mía) es un fenómeno recientemente extendido a través de Internet, desde EE.UU. a Inglaterra, a finales de la década de los 90.

Según datos de la Agencia de Calidad de Internet (IQUA), estas páginas web aumentaron su presencia entre los años 2006-2011 en un 470%, siendo el 75% de los usuarios menores de edad (2). Contemplan los TCA como un estilo de vida a seguir, realizando apología de los mismos y ofreciendo apoyo y un sentido de comunidad a los individuos con TCA (3,4). Se estima que alrededor de un tercio de pacientes las consultan, especialmente las más jóvenes.

Muchas de estas páginas fueron descubiertas por médicos de diferentes hospitales, al percibir que pacientes que se encontraban en fases iniciales del trastorno alimentario conocían “trucos” propios de pacientes crónicas. Tanto los medios de comunicación como diversas investigaciones se han centrado en los posibles peligros que estos sitios representan para los/as usuarios/as (5-8). Éstos/as visitan las websites con el fin de aprender a ser mejor “anoréxico/a” o para mantener el TCA (9). Ésto dio lugar al cierre de una serie de sitios por

parte de los proveedores de servicios de Internet (ISP), por temor a una publicidad negativa. *Yahoo* fue el primer proveedor en hacerlo en el año 2001 y otros le siguieron poco tiempo después (10). Los usuarios pro-Ana han respondido mediante la creación de nuevos sitios con otros ISP diferentes, a menudo disfrazados con la evitación de términos como Ana o AN. Los expertos aseguran que por cada página que se cierra se crean cinco nuevas. En España las más difundidas han sido “princesasdeporcelana” y “anaymia”, actualmente censuradas.

Desde el año 2005, el Defensor del Menor junto con los responsables de la Organización No Gubernamental (ONG) Protégeles, denuncian la existencia de estas páginas web. Según datos de la encuesta realizada por Protégeles, publicada en Diciembre de 2007, realizada a menores con edades comprendidas entre 8-17 años, el 17% de los menores que utilizan Internet visitan páginas pro-Ana y pro-Mía y el 26,2% de chicas y el 15% de los chicos acceden a ellas para perder peso (11).

Asimismo, desde Enero de 2008 la brigada de delitos telemáticos de la guardia civil ha creado un grupo para controlar los contenidos de las páginas web. En España y otros países europeos estas páginas son legales debido a que su contenido no vulnera el Código Penal actual, no disponiendo de amparo legal que permita actuar judicialmente contra los responsables ya que no existe un tipo legal donde incluir estas websites, lo que hace más difícil su cierre, que depende directamente de la “buena voluntad” de los portales de alojamiento. Existen convenios con determinadas empresas proveedoras de servicios en Internet como son *Terra-Telefónica*, *MSN-Microsoft* o *Yahoo*. La colaboración

de estas empresas ha permitido el cierre de más de 350 páginas durante los años 2005-2007 (11).

Se han realizado estudios científicos sobre estas páginas web desde el año 1997, disponiendo actualmente de un pequeño pero creciente cuerpo de investigaciones (12-15). El estudio de Chelsey encontró más de 500 páginas pro-Ana y pro-Mía (3). Todas ellas comparten una serie de características y poseen una estructura en común:

1-Presentación y símbolos identificativos

Ana y Mía es el nombre que los/as usuarios/as emplean para referirse a anorexia nerviosa (AN) y bulimia nerviosa (BN), respectivamente. Utilizan una serie de signos de identificación como, por ejemplo, lazos blancos virtuales en las páginas que confeccionan como símbolo reivindicativo de su “estilo de vida” así como pulseras rojas (pro-Ana) y moradas o negras (pro-Mía). El objetivo es poder reconocerse unas a otras en cualquier lugar como símbolo de pertenencia al grupo, promoción de un sentido de comunidad y recordatorio para el apoyo y la práctica de comportamientos alimentarios alterados (4).

Las webs pro-Ana y pro-Mía contienen una doctrina, a menudo denominada “salmos ana” o “ana credo”. Se trata de reglas o creencias acerca de un estilo de vida anoréxico.

2- Dietas

En esta sección se recogen multitud de dietas desequilibradas, sin base sobre fundamentos científicos contrastados, que ponen en peligro la salud,

tablas de aporte de kilocalorías y calculadoras de Índice de Masa Corporal (IMC). Ejemplos de este tipo de dietas son las del té rojo, suero, savia de arce, sopa, tomate, manzana, ayuno o la del Buda. Asimismo es característico de este apartado la utilización de la denominada “pirámide de Ana” que constituye una variante de la pirámide alimentaria en la que en el primer escalón figura el agua y en el último alimentos de bajo aporte energético.

En estas webs se promueven las llamadas “carreras de kilos” o campeonatos para adelgazar, así como los rankings sobre los huesos.

3- Thinspirations

Este apartado hace referencia a una variedad de fotos e imágenes, en algunos casos distorsionadas, de diferentes celebridades y modelos, así como citas, escritos, canciones y películas con el objetivo de servir de inspiración para continuar y mantener la pérdida de peso (4). Esta sección, más centrada en la estética anoréxica, contiene imágenes que parecen haber sido alteradas para mostrar estados extremos de delgadez, generalmente denominadas “imágenes de huesos” o “bones”.

4- Tips

Bajo esta nomenclatura se recogen una serie de consejos sobre la dieta, la quema de calorías y la provocación de conductas purgativas, así como diversos trucos y sugerencias acerca de la manera de ocultar y enmascarar la conducta alimentaria alterada y las formas corporales (1,4). Se trata de trucos para inspirarse, formas de “engañar al estómago”, a la mente y a los padres con multitud de consejos para acelerar la eliminación de grasas y calorías,

careciendo de todo fundamento científico. Algunos ejemplos de “Tips” son, “emplea el limón como quema grasa, preferiblemente en ayunas”, “toma vinagre de manzana antes de las comidas, te ayudará a disolver las grasas”, “come hielo si sientes mucha hambre”.

5- Autoagresiones

Entre los contenidos más llamativos e incomprensibles de estas páginas figuran las técnicas autoagresivas o también denominadas “pro-si” (pro- self-injury). Pretenden enseñar a los/as usuarios/as a infringirse diversos grados de dolor con el objetivo de “quemar calorías” y paradójicamente, reforzar el autocontrol.

6- Medicamentos, adelgazantes y drogas

En esta sección se intercambian nombres de medicamentos sin mención a reacciones adversas ni interacciones. Son productos no indicados para personas con normo peso o bajo peso, ya sea por su ineficacia o bien por el riesgo que supone para la salud. Entre ellos figuran la Sibutramina, Orlistat, Fluoxetina, así como diuréticos y adelgazantes. Como droga principal se fomenta el empleo de cocaína para disminuir y controlar el apetito, así como las anfetaminas (Benzedrina y Dexedrina), tabaco, alcohol y éxtasis.

Asimismo, estas páginas se componen de un conjunto de foros y blogs donde los/as usuarios/as pueden intercambiar opiniones (16,17).

El propósito del presente estudio fue examinar las motivaciones a consultar páginas pro-Ana y pro-Mía en un grupo de pacientes con TCA. Por

otro lado, se analizaron las secciones más frecuentemente consultadas y su impacto, trazándose un perfil de los resultados obtenidos en la encuesta Pro-Ana Website Survey (PAWS) valorando las secciones de las páginas pro-Ana / pro-Mía mayormente consultadas, frecuencia de las visitas, motivaciones para consultar, influencia en autoestima y apoyo en el mantenimiento de la restricción alimentaria, atracones y purgas.

MÉTODO

Sujetos

Estudio descriptivo de un grupo de 14 pacientes, mujeres, con TCA (AN, BN y Trastornos de la Conducta Alimentaria no Especificados) con edades comprendidas entre los 13 y los 41 años ($X=23$), pertenecientes a la Unidad de TCA (Hospitalización, Hospital de Día y Consultas Externas) del Hospital Universitario Son Espases y a la Unidad de Salud Mental de Adultos de Calvià, ubicados ambos en Mallorca.

A todas ellas se les entregó la encuesta PAWS (18), tras la confirmación, mediante entrevista clínica, de que consultaban este tipo de páginas.

Instrumentos

PAWS (18)

Encuesta compuesta por 24 ítems que recoge información en torno al tipo de contenido consultado en las web pro-Ana y pro-Mía, las motivaciones a consultarlas, la frecuencia de las visitas, las modificaciones en autoestima tras

las consultas, comparación con otras usuarias y ayuda en el mantenimiento de la restricción alimentaria, atracones y purgas, entre otros aspectos.

RESULTADOS

Se observó que las pacientes que estaban hospitalizadas y empleaban estas páginas lo hacían mayormente para obtener información sobre alimentación y kilocalorías, ejercicio físico y/o aprendizaje de “trucos”. Un 33,3% consultaban una o varias veces al día por sentirse mal consigo misma, por estar aburridas o por necesidad de información. Un 25% de las pacientes, tanto las que se encontraban hospitalizadas como las que acudían a Hospital de Día o a Consultas Externas, se pesaban y medían con bastante frecuencia, conducta que aumentaba a un 33,3% después de consultar dichas páginas, lo que les ayudaba en el mantenimiento de la restricción dietética, los atracones y las purgas (66,7%). El 33,3% percibía cambios negativos en su autoestima después de visitar estas páginas. El 75% mantenía la opinión de que estas páginas deberían cerrarse, que les causaban daño (41,7%) o que les ayudaban a conseguir alcanzar sus objetivos reconociendo que su salud empeoraba (33,3%), pero que en ellas se sentían comprendidas y que estas webs constituían un espacio social virtual acrítico en el que se incrementaría su percepción de identidad grupal y se podría dar una difusión de la responsabilidad ante las conductas alimentarias disfuncionales.

De acuerdo a los resultados del presente trabajo, las pacientes con TCA mostraron una disonancia cognitiva manifestada en la tendencia a consultar estas páginas con una finalidad concreta (obtención de información y reducción

del aislamiento social) de forma paralela a la creencia del efecto perjudicial de las mismas sobre su salud (incremento mayoritario de los atracones y los vómitos), reconociendo la necesidad de eliminarlas de la red (que podría indicar una mayor conciencia del trastorno alimentario).

A continuación se reproducen los principales resultados:

Gráfico 1. Lugar donde recibieron la encuesta

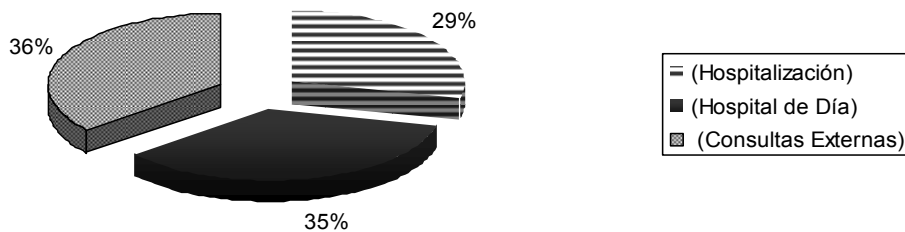


Gráfico 2. ¿Dónde escuchó hablar de estas webs?

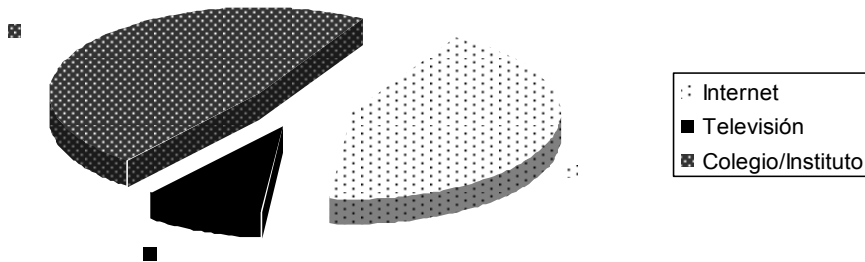


Gráfico 3. Motivaciones para consultar páginas pro-Ana/pro-Mía

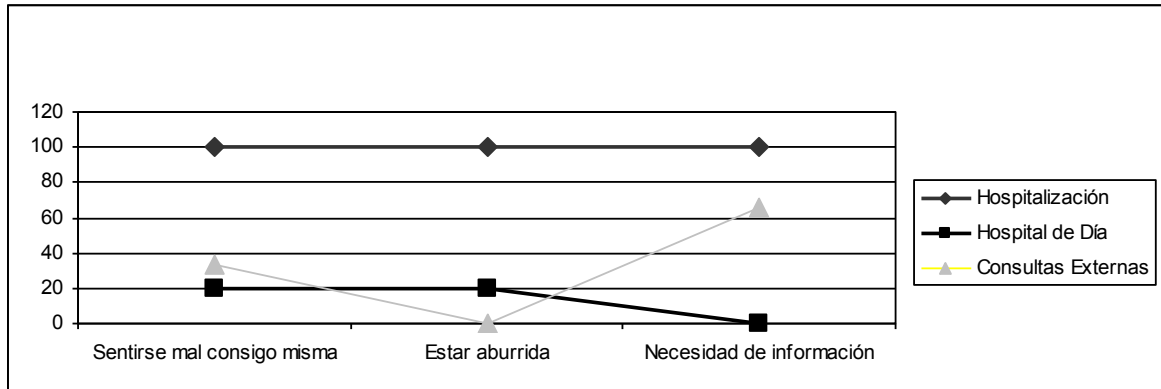


Gráfico 4. Tipo de información consultada

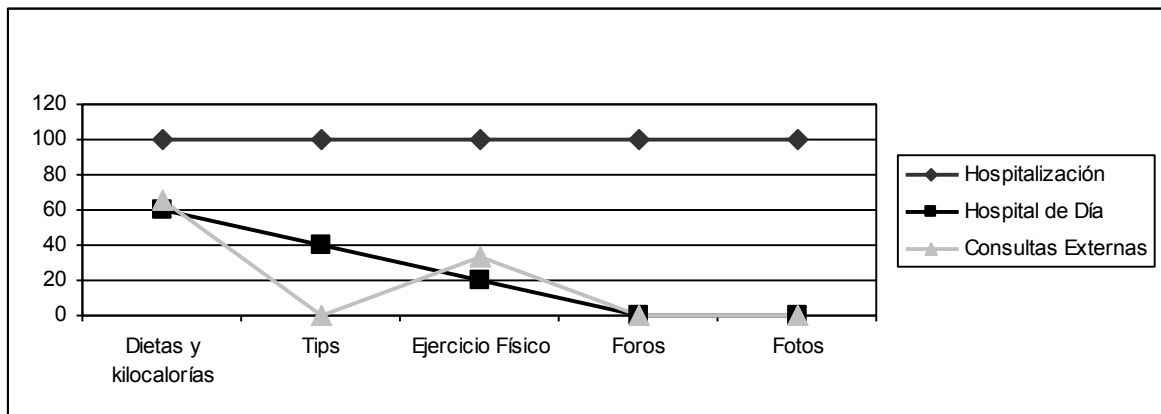


Gráfico 5. Resultados en porcentajes obtenidos en la encuesta PAWS

1.- Frecuencia de las consultas

1 sola vez	25,0
Cada varios meses	8,3
Pocas veces al mes	16,7
Pocas veces a la semana	16,7
1 vez al día	8,3
Varias veces al día	25,0

2.- Actitudes Corporales después de consultar

Algo mejor	16,7
Sin cambios	41,7
Algo peor	16,7
Mucho peor	25,0

3.- Cambios en autoestima

Algo mejor	8,3
Sin cambios	58,3
Algo peor	25,0
Mucho peor	8,3

4.- Pesarse y medirse después de consultar

Mucho más	25,0
Algo más	33,3
No	41,7

5.- Restricción alimentaria / Atracones / Vómitos después de consultar

Sí, mucho	41,7
Sí, a veces	16,7
Sí, algo	8,3
No, mucho	25,0
No, nada	8,3

6.- Animada a buscar tratamiento o mejorar

Sí, ayuda a mi recuperación	8,3
Sí, me motiva a buscar ayuda	33,3
Ambas, me motiva y desmotiva	25,0
No, me ayuda a mantener mi estado actual	16,7
Me ayuda a ser mejor Ana/Mía	16,7

7.- Comparaciones con otras usuarias

Sí, mucho	36,4
A veces	36,4
Nunca	27,3

8.- Aspectos comunes con otras usuarias

Sí, son parecidas en muchos sentidos	36,4
Algunas cosas en común	45,5
No, no se parecen mucho	9,1
No se parecen nada	9,1

9.- Menor aislamiento y soledad posterior

Sí, a veces	33,3
Algo	25,0
No mucho	33,3
Nunca	8,3

10.- Impacto de las webs en el TCA

Come un poco más	8,3
Sin cambios	50,0
Come un poco menos	16,7
Come mucho menos	25,0

11.- Opinión acerca de las webs

No cerrarlas	25,0
Deberían cerrarlas	75,0

12.- ¿Crees que son dañinas o que te ayudan?

Daño	41,7
Ayuda	16,7
Ni bien, ni mal	8,3
Ambas (daño y ayuda)	33,3

DISCUSIÓN

La comunidad pro-Ana y pro-Mía es un buen ejemplo de un fenómeno social único en la era de Internet. Nuevos sitios web continúan apareciendo a diario, ofreciendo y promoviendo consejos y “trucos” que pueden poner en riesgo la salud de los/as usuarios/as. Proporcionan apoyo social virtual y soporte emocional acrítico en el que compartir experiencias que ayudan a persistir en la búsqueda de la delgadez. La mayor parte de la información incluida está diseñada para mantener la conducta anoréxica y es a menudo peligrosa e inexacta.

Estas páginas contemplan los TCA como estilos de vida que se pueden adoptar o elegir. Pueden influir en el inicio y desarrollo de los mismos, dificultando y obstaculizando el tratamiento y ayudando a mantener el trastorno. El conocimiento de estas webs, específicamente los “trucos” y consejos que aparecen en determinadas secciones, puede resultar útil para educar a padres y cuidadores sobre las técnicas que sus familiares emplean para acelerar la pérdida de peso y la ocultación del mismo. El resaltar con los familiares el sentido de comunidad o grupo que encuentran las usuarias de las páginas concientiza al entorno más cercano de las pacientes de la importancia del apoyo social en el proceso de recuperación del TCA.

CONCLUSIONES

Por todo ello, resulta importante valorar si las pacientes son usuarias de este tipo de páginas e incorporar esta información como una parte más del

tratamiento psicoterapéutico, a fin de corregir cualquier información errónea que permita mantener o empeorar el TCA, promoviendo su evolución.

REFERENCIAS

1. Harshbarger J, Ahlers-Schmidt C, Mayans L, Mayans D, Hawkins J. Pro-Anorexia Websites: What a clinician should know. *International Journal of Eating Disorders*. 2009; 42(4): 367-370.
2. Iqua.net [homepage on the Internet]. Finland: Agencia de Calidad de Internet; 2012. Disponible en: www.iqua.net
3. Chelsey EB, Alberts JD, Klein JD, Kreipe RE. Pro or con: Anorexia nervosa and the Internet. *Journal of Adolescent Health*. 2003; 32: 123-124.
4. Norris M, Boydell K, Pinhas L, Katzman D. Ana and the internet: A review of pro-anorexia websites. *International Journal of Eating Disorders*. 2006; 39(6): 443-447.
5. Bardone-Cone A, Cass K. Investigating the impact of pro-anorexia websites: A pilot study. *European Eating Disorders Review*. 2006; 14: 256-262.
6. BBC News. UK Edition Online: BBC probe into anorexia websites. [Tuesday, 8 February 2005]. Disponible en: <http://news.bbc.co.uk/1/hi/wales/4245109.stm>
7. Bardone-Cone AM, Cass KM. What does viewing a pro-anorexia website do? An experimental examination of website exposure and moderating effects. *International Journal of Eating Disorders*. 2007; 40: 537-548.

8. Jett S, LaPorte DJ, Wanchisn J. Impact of exposure to pro-eating disorder websites on eating behaviour in college women. *European Eating Disorders Review*. 2010; 18(5):410-416.
9. Jackson M, Elliott J. Dangers of pro-anorexia websites. *BBC News International Edition (On the Internet)* 2004 August 21. Disponible en: <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/3580182.stm>
10. Brotsky S, Giles D. Inside the “Pro-Ana” community: A covert online participant observation. *Eating Disorders*. 2007; 15: 93-109.
11. Defensor del menor, protégeles. La prevención de la anorexia y la bulimia en internet: primera atención personalizada [monografía en Internet]. España: Defensor del menor y protégeles. Disponible en: www.protegeles.com/docs/estudio_anorexia.pdf
12. Stochel M, Janas-Kozik M. Friends of virtual Ana—The phenomenon of pro-anorexia in the Internet. *Psychiatry Pol*. 2010; 44(5):693-702.
13. Juarascio AS, Shoaib A, Timko CA. Pro-eating disorder communities on social networking sites: a content analysis. *Eating Disorders*. 2010; 18(5):393-407.
14. Borzekowski DL, Schenk S, Wilson JL, Peebles R. E-Ana and E-Mia: A content analysis of pro-eating disorder websites. *Am J Public Health*. 2010; 100(8):1526-34.
15. Mulveen R, Hepworth J. An interpretative phenomenological analysis of participation in a pro-anorexia internet site and its relationship with disordered eating. *Journal of Health Psychology*. 2006; 11: 283-296.

16. Custers K, Van den Bulck J. Viewership of pro-anorexia websites in seventh, ninth and eleventh graders. *European Eating Disorders Review*. 2009; 17: 214-219.
17. Kitzman K. Pro-Ana websites: A search for identity and a sense of community. Paper presented at the annual conference of the International Communication Association. 2005. New York.
18. Csipke H. Pro-eating disorder websites: user's opinions. *European Eating Disorders Review*. 2007; 15, 196-206.