



**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y  
SOCIALES**

**TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y  
REDES SOCIALES.**

**UNA PERSPECTIVA DEL SIGLO XXI.**

Autor/a: Irene García Guardiola  
Director/a: María Esther Martín Iñigo

Madrid  
2019/2020

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b>	<b>2</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>3</b>
<b>DESARROLLO</b>	<b>7</b>
<i>Roles de género: por qué centrarnos en el género femenino</i>	<b>7</b>
<i>Medios tradicionales vs Redes sociales</i>	<b>8</b>
<i>Diferencias individuales en los trastornos de la conducta alimentaria</i>	<b>9</b>
<i>Comunidades “pro-ED”</i>	<b>11</b>
<i>Facebook: de qué manera influye</i>	<b>12</b>
<i>En el lado opuesto: Redes sociales como tratamiento o prevención de la enfermedad</i>	<b>15</b>
<b>METODOLOGÍA</b>	<b>18</b>
<b>DISCUSIÓN</b>	<b>19</b>
<i>Propuestas de futuro:</i>	<b>21</b>
<b>ANEXO</b>	<b>27</b>

## **RESUMEN**

El presente trabajo consiste en una revisión bibliográfica acerca de cómo las redes sociales pueden agravar el riesgo de sufrir un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) en adolescentes y mujeres jóvenes. Los trastornos de la conducta alimentaria son alteraciones severas en la ingesta de alimentos en personas con patrones distorsionados en el acto de comer, lo cual afecta a su salud física. Se distingue la anorexia nerviosa, la bulimia, el trastorno por atracón y trastornos de la conducta alimentaria no especificados. Estos individuos presentan algunas diferencias individuales como baja autoestima, perfeccionismo e insatisfacción corporal. Los medios de comunicación y, en concreto, las redes sociales, pueden favorecer que dichos factores se vean reforzados a través de la difusión de imágenes y comentarios impregnados de un ideal de belleza basado en la delgadez. Ideal exigido a las mujeres desde sus primeros años de vida, y actualmente les persigue en sus teléfonos móviles las veinticuatro horas del día todos los días de la semana. Así pues, consideramos que las redes sociales se convierten en la actualidad en un factor de riesgo para estas jóvenes vulnerables, insistiendo en la necesidad de darle la debida atención e importancia.

**PALABRAS CLAVE:** Trastorno de la Conducta Alimentaria, Roles de género, mujeres, redes sociales, Facebook, Pro-ED.

## **ABSTRACT**

The present piece is a bibliographic revision about how social media can increase the risk of suffering an eating disorder in adolescents and young women. Eating disorders consist in severely altering the ingestion of food, which leads to effects in the physical health of people with distorted eating patterns. We can differentiate between anorexia nervosa, bulimia, binge eating and unspecified eating disorders. These individuals present certain characteristics, such as low self-esteem, perfectionism and body dissatisfaction. Social media and, specifically, social networks, can stimulate said factors by broadcasting images and comments which promote a certain beauty ideal based on being thin. Said beauty standard is required for women since their first years of life and is nowadays following them around all day long every day of the week in their smartphones. Therefore, we consider social media a risk factor for these young and vulnerable women and we insist in paying them the attention and importance they deserve.

**KEY WORDS:** Eating Disorder, Gender Roles, Women, Social Network, Facebook, Pro-ED

## **INTRODUCCIÓN**

Según el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales en su quinta edición (DSM-V, 2013), “los trastornos de la conducta alimentaria se caracterizan por una alteración persistente en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la alimentación que lleva a una alteración en el consumo o en la absorción de los alimentos y que causa un deterioro significativo de la salud física o del funcionamiento psicosocial”.

Los dos trastornos alimentarios más conocidos, y sobre los que se va a centrar en gran medida este trabajo son la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa.

De acuerdo con el DSM V, en la anorexia nerviosa, el peso de la persona está por debajo del nivel mínimo normal para su edad, sexo, fase de desarrollo y salud física, acompañado por un miedo intenso a ganar peso o a engordar, el cual no disminuye al perder peso. A esto se suma la distorsión de la percepción del peso y de la constitución, llegando a sentir que sufren sobrepeso o que algunas zonas particulares de su cuerpo, como el abdomen, glúteos o muslos, están “demasiado gordos”. Estos individuos celebran la pérdida de peso y viven la ganancia como un fracaso.

Dentro de la anorexia nerviosa podemos diferenciar dos subtipos: el tipo restrictivo, en el cual la pérdida de peso se consigue haciendo dieta, ayunando o realizando ejercicio intenso. Y el tipo compulsivo o purgativo, donde el individuo recurre regularmente a atracones, a purgas o a ambos. Normalmente el individuo que pasa por episodios de atracones tiende a purgarse más tarde a través del vómito o utilizando diuréticos, laxantes o enemas de forma excesiva. En otros casos no se presentan atracones, sin embargo, el individuo puede recurrir a purgas después de ingerir pequeñas cantidades de comida (DSM IV, 2003).

Por otro lado, en la bulimia nerviosa destacan los episodios de atracón, entendidos como la ingesta sin control de una cantidad de comida por encima de lo que consumiría otra persona en circunstancias similares en un período corto de tiempo, seguidos de conductas compensatorias inapropiadas como vomitar y el uso de laxantes o diuréticos. La autoevaluación de los individuos con este trastorno se ve radicalmente influida por la silueta y el peso corporal. Todo lo anterior debe producirse al menos una media de dos veces por semana durante un período de tres meses (DSM-IV, 2003).

La finalidad de esta revisión bibliográfica es trabajar en la hipótesis de que el uso de las redes sociales aumenta el riesgo de padecer un trastorno de la conducta alimentaria, considerando este un tema de gran relevancia en la actualidad por el auge de estos trastornos, al mismo tiempo que diferentes profesionales e instituciones, como el Observatorio Nacional

de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información, han puesto el foco de atención en la fácil accesibilidad de los adolescentes a internet.

El estudio realizado en Barcelona por Guillamón y Martínez en 2012 con jóvenes de entre 12 y 18 años, mostró que un 75% de ellos había recurrido a internet para consultar dudas médicas, y dentro de este porcentaje, el 84,2% lo hizo acerca de la salud y apariencia física (Guillamón and Martínez, 2012). Serrano (2016), en un estudio realizado con personas que sufren de anorexia y bulimia, descubrió que el 60% de ellas habían llevado a cabo una primera consulta en páginas de internet, buscando maneras no saludables para bajar de peso rápidamente.

Por otro lado, se ha establecido que el colectivo adolescente femenino pasa de media dos horas al día utilizando redes sociales (Mabe, Forney and Keel, 2014; McLean, Wertheim, Masters and Paxton, 2017), siendo este un entorno altamente visual, en las que se promueve un ideal de apariencia y la búsqueda de delgadez, ambos considerados factores de riesgo para sufrir un trastorno de la conducta alimentaria. (McLean et al, 2016). En esta misma línea, y como bien cita McLean et al, el uso de redes sociales y la publicación de fotos está asociado y contribuye al desarrollo de factores de riesgo como la insatisfacción corporal y la internalización de la apariencia ideal, lo cual conduce a la restricción de la dieta en busca de la delgadez. (De Vries et al, 2016 como se citó en McLean et al, 2016).

Un tema de gran relevancia en relación con la finalidad de esta revisión bibliográfica son las páginas pro-ana (proanorexia) y pro-mía (probulimia), en las cuales se difunden ambos trastornos como “formas” o “estilos” de vida, en lugar de como lo que son, enfermedades. Se estima que un elevado número de personas, en su mayoría mujeres, de entre 9 a 16 años visitan en internet páginas en las que se habla de desórdenes alimentarios, mostrando un mayor nivel de estos trastornos aquellas que visitan páginas pro-ana y pro-mía. Del mismo modo, también podemos encontrar comunidades pro-ED (por-trastornos alimentarios) en redes sociales como Facebook, YouTube, Twitter, Instagram, Pinterest y Flickr (Oksanen, García, Sirola , Näsi , Kassinen , Keipi and Rasanen, 2015).

Las redes sociales se convierten entonces, en un factor de riesgo en la búsqueda de ideales, ya que las imágenes que se publican en redes como Facebook, pueden estar modificadas mediante programas informáticos, provocando a su vez una visión no realista de los ideales de belleza. A raíz de diferentes estudios realizados con mujeres, como el realizado por Mabe y sus colaboradores en 2014, tener una cuenta de Facebook se relacionó con la búsqueda y con la internalización del ideal de delgadez además de con la vigilancia corporal (Mabe et al, 2014). El factor de riesgo que supone tener esta red social se incrementa cuando el usuario hace un

uso inadecuado de ella, Smith et al (2013) encontraron que el uso inadecuado de Facebook en el punto de partida, definido como la tendencia a buscar evaluaciones negativas o realizar comparaciones sociales, predijo una mayor patología alimentaria en el seguimiento.

Además, el riesgo de padecer un trastorno de la conducta alimentaria, en contra de lo que se puede creer, no es una cuestión del género femenino, sino que también está presente en los hombres, en especial en los que pertenecen a las minorías sexuales, con la diferencia de que estos últimos muestran la insatisfacción corporal en relación a la búsqueda de un cuerpo musculado y con baja grasa corporal (Griffiths, Murray, Krug and McLean, 2018). En 2016 Frederick y Essayli realizaron un estudio en el que compararon 112.000 hombres heterosexuales y 4.400 hombres de minorías sexuales acerca de diversos aspectos relacionados con la imagen corporal, encontrando una mayor insatisfacción corporal en los hombres de minorías sexuales. Esta hipótesis se confirma con el estudio realizado por Strubel y Petrie (2017), en el que compararon a 100 usuarios de Tinder con 847 personas no registradas, encontrando una mayor insatisfacción corporal en los primeros. Aunque este estudio no se realizó diferenciando el sexo de los usuarios, el uso de las aplicaciones para conocer gente es mayor en los hombres de minorías sexuales.

Oksanen et al (2015) realizaron un estudio acerca de las comunidades o grupos a favor y en contra de la anorexia en YouTube. Para ello recopilaron 395 videos con 12.161 comentarios. Los resultados mostraron que los comentarios de los videos en los que se concienciaba sobre el peligro de la anorexia mostraban más emociones positivas que los comentarios de los videos que fomentaban el trastorno, al igual que presentaban más visitas y más “likes”. Sin embargo, las comunidades a favor de la anorexia son fácilmente accesibles y muy organizadas, y sus videos presentan más visitas que aquellos que hablan sobre los efectos a nivel sanitario de este trastorno.

No debemos olvidarnos de los medios de comunicación tradicionales, como la televisión, las revistas o las películas, ya que estos también pueden funcionar como factores de riesgo para sufrir este trastorno, fomentando un ideal de belleza y delgadez. Sin embargo, los efectos de las redes sociales son más potentes que los de las formas tradicionales, ya que al disponer de ellas en nuestros móviles tenemos una mayor y más fácil accesibilidad (Griffiths et al, 2018).

Por otro lado y al contrario de lo explicado anteriormente, algunos autores, como Mabe et al (2014) o McLean et al (2017), han estudiado la posibilidad de que el uso de redes sociales pueda actuar como factor de protección en lugar de factor de riesgo. Para ello se llevaron a cabo diferentes estudios, algunos de ellos expuestos a continuación:

En primer lugar, debido al auge de las comunidades pro-ana y pro-mía, redes sociales como Instagram, Pinterest y Tumblr, en las cuales se utiliza el *hashtag* para etiquetar el contenido que se publica y facilitar la búsqueda de los usuarios, tomaron medidas para el contenido que se publicaba bajo la etiqueta #promía o #proana. Esta decisión se tomó por la acusación de varias plataformas periodísticas a estas redes sociales de acoger contenido que fomentaba los trastornos de la conducta alimentaria. A raíz de esto, a partir de mayo de 2012, estas plataformas bloqueaban el contenido cuando la persona buscaba *hashtags* como #proana, #promía o #porED, y además comenzaron a emitir anuncios de servicios públicos que podían ayudarle. (Gerrad, 2018). Ysabel Gerrard quiso comprobarlo, y al buscar en Tumblr la palabra “bulimia”, en un primer momento la plataforma hizo saltar un mensaje en el que ponía “¿Todo bien? Parece que te vendrían bien unas palabras amables ahora mismo. Te sugerimos a Koko, una comunidad de apoyo anónima formada por gente simpática y cariñosa como tú”, sin embargo, más abajo en la pantalla aparecía otro mensaje que decía “cariño, las mejores cosas sobre la bulimia comenzarán a aparecer en tu tablón”. Esta misma autora señala el peligro del contenido no etiquetado publicado en estas plataformas, el cual no tienen ningún tipo de control. (Gerrad, 2018)

En segundo lugar, se han llevado a cabo programas de intervención para prevenir y evitar los factores de riesgo para sufrir trastornos de la conducta alimentaria inducidos por las redes sociales. McLean y sus colaboradores realizaron en 2017 un programa de intervención compuesto por 3 sesiones de naturaleza didáctica con niñas de entre 11 y 14 años. Durante las intervenciones trabajaron la influencia negativa de las redes sociales y de la comparación de la apariencia a través de ellas, criticaron las publicaciones de imágenes manipuladas digitalmente y los comentarios negativos en cualquier tipo de publicación. Los resultados mostraron mejorías significativas en la estima corporal, en la restricción dietética y en el realismo escéptico desde la línea base hasta después del programa, a diferencia del grupo control, en el que no hubo mejorías significativas. (McLean et al, 2017)

En la misma línea, Annalise G. Mabe (2014) pensó que, si el uso de Facebook funciona como factor de riesgo para sufrir un trastorno de la conducta alimentaria, eso significa que el uso de Facebook puede ser útil en los programas de intervención y prevención. Tras sus investigaciones, en las que destacó la influencia de los comentarios despectivos en las publicaciones de Facebook, planteó que sería conveniente realizar intervenciones que abordaran las implicaciones de los comentarios centrados en la apariencia, tanto en internet como en la vida cotidiana, tratando de fomentar el buen uso del lenguaje, trabajando la relevancia de comentarios como “me gustaría tener tus abdominales” o “que delgado estás”.

Del mismo modo, subraya que la modificación de fotografías mediante la tecnología es algo común y promueve ideales de belleza poco realistas, por lo que se debería investigar. (Mabe et al, 2014).

Teniendo en cuenta todo lo expuesto previamente, a lo largo de este trabajo se profundizará alrededor del efecto nocivo de las redes sociales en los factores de riesgo que desencadenan y mantienen un trastorno de la conducta alimentaria además de considerar que se pueden tomar estas plataformas como punto de partida de la intervención para prevenir dichos efectos nocivos, concienciando a los más jóvenes y avisando sobre los riesgos que conlleva un mal uso de las redes sociales.

## **DESARROLLO**

### **Roles de género: por qué centrarnos en el género femenino**

El objetivo de esta revisión bibliográfica es investigar sobre la influencia que tiene el uso de ciertas redes sociales en el riesgo de sufrir un trastorno de la conducta alimentaria. Sin embargo, se debe partir del hecho de que la simple exposición, tanto a las redes sociales como a cualquier tipo de medio de comunicación de masas, no va a tener un impacto directo en la perturbación de la imagen corporal de la persona que se expone a ellos, ya que la mayoría de las personas están expuestas a estas plataformas y no todos sufren consecuencias negativas (Bell and Dittmar, 2011). Podríamos decir entonces que lo significativo es cómo se usan estas redes sociales y con qué fin, ya que, si el usuario las emplea para compararse con otros o para hacer comentarios negativos, provocará efectos negativos tanto en él como en los demás usuarios.

Así bien, a pesar de que esta revisión bibliográfica pone su punto de mira en las redes sociales que encontramos en internet, la necesidad de estar delgado como ideal de belleza femenino es un elemento clave en los estereotipos estándares a nivel cultural, que es comunicado a través de los diferentes medios de comunicación (Levine and Champman, 2011).

Estos estándares de belleza femenina provocan que las mujeres reporten mayores niveles de insatisfacción corporal que los hombres, además de percibirse con mayor sobrepeso que ellos (Dittmar, 2009).

Se debe tener en cuenta que en los trastornos de la conducta alimentaria entra en juego el rol de género, que es una construcción social del estereotipo cultural de lo que se considera un comportamiento, actitudes, intereses y características de personalidad típicamente masculino o femeninos (Hepp, Spindler and Milos, 2005). Así pues, como resultado de los procesos



tradicionales de socialización de los roles de género, las niñas y las mujeres aprenden a auto-objetivarse, dando una mayor importancia y presentando más atención a la apariencia física en lugar de a las cualidades internas, llegando a dar más importancia a lo externo que los niños (Fredrickson and Roberts, 1997). Además, las niñas empiezan a aprender que deben tener un cuerpo delgado para ser aceptadas socialmente con tan solo tres años (Dittmar et al, 2006; como se citó en Perloff, 2014). En la misma línea, Murnen y Smolak (1997) llevaron a cabo una revisión meta-analítica, en la cual las personas con trastorno de la conducta alimentaria obtuvieron una puntuación más alta en feminidad y más baja en masculinidad que las personas sin ningún tipo de trastorno de la conducta alimentaria (Hepp et al, 2005).

Por otro lado, una encuesta nacional llevada a cabo por Pew Research Center encontró que, en Estados Unidos, las personas de entre 18-29 años que usan internet son más propensas que cualquier otro grupo demográfico a usar alguna red social, siendo las mujeres mucho más propensas que los hombres a participar en estas plataformas (Duggan and Brenner, 2013). Además, respecto al uso que se hace de las redes sociales, las mujeres participan en más comparaciones sociales, mientras que los hombres muestran una mayor preferencia por el uso de redes sociales para descubrir amigos (Murray, Maras and Goldfield, 2016).

Por estas razones el grupo de población en el que se enfoca esta revisión bibliográfica son las adolescentes y mujeres jóvenes, ya que parecen presentar una mayor vulnerabilidad que los colectivos masculinos heterosexuales, excluyendo a las minorías sexuales masculinas, a quienes se pueden generalizar los resultados encontrados para las mujeres y niñas según muestran estudios realizados por Griffiths, Murray, Krug y McLean en 2018, ya que un individuo puede integrar tantos los rasgos masculinos como los femeninos en su orientación de género, con independencia de su género biológico (Hepp et al, 2005).

### **Medios tradicionales vs Redes sociales**

Más allá de las redes sociales que encontramos actualmente en internet, previamente otros autores, como Botta en 1999, se interesaron por los efectos que los medios de comunicación tradicionales, como la televisión, las revistas o el cine, tienen sobre los ideales de belleza de las mujeres jóvenes. Entrevistas transversales y longitudinales realizadas a mujeres jóvenes y niñas pre-adolescentes, sugieren que la exposición y el uso de los medios de comunicación de masas predice insatisfacción corporal, así como la internalización del ideal de delgadez y sintomatología relacionada con desórdenes alimenticios (Botta, 1999). Por otro lado, la teoría de la objetivación de Fredrickson propone que la frecuente objetivación sexual de las mujeres por parte de los medios de comunicación entrena a las mujeres a auto-objetivarse. Por lo que,

el aumento de la exposición a los medios de comunicación que objetivizan sexualmente a la mujer se correlaciona con el aumento de la auto-objetivación por parte de las mujeres. Proceso que se asocia con el aumento de la vergüenza corporal y los desórdenes alimenticios entre las mujeres adolescentes, ya que si se perciben como objetos que deben ser mirados, deberán de cumplir el ideal de delgadez que también se trasmite a través de los medios de comunicación (Fredrickson, 1997; como se citó en Meier and Gray, 2014).

Así pues, las investigaciones sobre los medios de comunicación tradicionales, han demostrado que las niñas con una imagen corporal deficiente o con trastornos de alimentación, tienden a buscar aquellos medios de comunicación que presentan imágenes donde se expongan personas con la delgadez ideal que estas buscan (Thomsen, McCoy, Gustafson et al, 2002; así como se citó en Meier and Gray, 2014).

Sin embargo, las redes sociales nos influyen más y son un factor de riesgo más potente que las formas tradicionales de los medios de comunicación al disponer de ellas en nuestros teléfonos móviles, ya que estamos expuestos y tenemos acceso de forma continuada a sus contenidos, lo que permite al mismo tiempo estar las 24 horas del día, los 7 días de la semana haciendo comparaciones sociales (Griffiths et al, 2018) (Perloff, 2014). De esta forma, las mujeres que antes se enfrentaban a imágenes de belleza poco realistas en las revistas, películas y televisión, ahora tienen un espacio constante y activo para participar en la comparación social con sus pares, quienes simultáneamente pueden retratar y reforzar el ideal de delgadez (Mabe et al, 2014). Además, tal y como señala Eveland (2013), un elemento clave que distingue las redes sociales contemporáneas de los medios de comunicación tradicionales es la interactividad, por lo que los usuarios son tanto fuentes como receptores de comentarios y evaluaciones negativas y positivas.

### **Diferencias individuales en los trastornos de la conducta alimentaria**

Richard M. Perloff en 2014, señala que el solo uso de estas plataformas no predice una futura patología alimentaria. Perloff nos habla de que uno de los factores de riesgo para padecer un trastorno de la conducta alimentaria está ligado a la insatisfacción corporal en combinación con la exposición a redes sociales y ciertas diferencias individuales predisponentes.

Entre las diferencias individuales que pueden suponer un riesgo para las adolescentes y mujeres jóvenes al utilizar redes sociales están: tener baja autoestima, depresión y ser perfeccionista. El riesgo se agrava cuando todo lo anterior se ve enfocado principalmente a la percepción de la imagen corporal y cuando la imagen corporal es, para la persona, el elemento más importante en el que se basa su autoestima (Perloff, 2014).

Se debe tener en cuenta que, durante la adolescencia, la percepción de la imagen corporal se ve disminuida considerablemente, lo que da lugar a una insatisfacción corporal generalizada y a trastornos alimentarios asociados, en particular entre las adolescentes mujeres (Meier and Gray, 2014). Además, las adolescentes más susceptibles tienden a buscar en las redes sociales contenidos en aquellas plataformas, como Facebook e Instagram, en las que lo principal son imágenes y videos donde se busca la validación de su físico por parte de sus iguales.

Como señaló Richard M. Perloff en 2014, estas adolescentes se están exponiendo a un bucle de retroalimentación en el que, motivadas por aliviar los sentimientos negativos resultantes de su baja autoestima o su perfeccionismo, exploran en las diferentes redes sociales imágenes de otras personas a las que consideran más o menos atractivas, comparándose con ellas y rumiando acerca de las partes de su cuerpo que las hacen sentir inferiores e insatisfechas con su físico, concluyendo en un sentimiento de infelicidad por no cumplir con el ideal de belleza basado en la delgadez que buscan en ellas y que encuentran en otras personas dentro de las redes sociales.

Aunque la sociedad ha llegado a reconocer los riesgos para la salud que plantean las imágenes de mujeres extremadamente delgadas como prototipo de belleza femenina, las redes sociales se ven impregnadas de imágenes de mujeres delgadas, a veces modificadas con programas informáticos como photo-shop, y de anuncios dirigidos a adolescentes promoviendo los estereotipos del ideal de belleza basado en la delgadez (Slater, Tiggemann, Hawkins and Werchon. 2012) (Hartocollis. 2013)

Como resultado, es posible que, al no encontrar el sentimiento de alivio que buscan en las redes sociales, estas personas comienzan a visitar páginas como pro-mía y pro-ana donde se difunden consejos y trucos para bajar de peso rápidamente, donde se apoya y difunde el ideal de delgadez como estilo de vida y como algo que se debe conseguir, aunque para ello se deban seguir conductas o dietas no saludables y dañinas para la salud (Gerrard, 2018).

Meier y Gray (2014) consideraron probable que exista una relación bidireccional por la que, aquellos adolescentes con una internalización del ideal de belleza basado en una delgadez extrema y con insatisfacción corporal, se vean impulsados a interactuar más intensamente en aquellas redes sociales destinadas a la fotografía, y esta actividad, relacionada con la apariencia, actúa para reforzar los problemas sobre la imagen corporal que ya tenía previamente la persona. (Meier and Gray, 2014).

### **Comunidades “pro-ED”**

Estas páginas web son en las que exponen su contenido las comunidades “*pro-ana*” (pro-anorexia) y “*pro-mía*” (pro-bulimia). Estas comunidades se encuentran en internet y en prácticamente todas las redes sociales. Diferentes estudios han encontrado comunidades *pro-Ed* (pro-desorden alimenticio) en Facebook, Twitter, YouTube, Instagram y Tumblr (Oksanen et al, 2015; Wang et al, 2018; Gerrard, 2018). Estos autores han puesto el punto de mira en estas comunidades debido a que comparten una visión de la enfermedad como una forma de vida, fomentando y reforzando los comportamientos que agravan y mantienen la enfermedad. A su vez, dan consejos para perder peso de forma rápida y para mantenerse extremadamente delgado, dando a la apariencia física un lugar principal en la evaluación de los miembros de dichas comunidades. En una investigación acerca de las páginas “pro-ana” se encontró que algunos de sus miembros de dichas comunidades festejaban pasar hambre, y cuanto más tiempo llevaban sin comer más orgullosos se sentían, llegando a celebrar incluso que les sonaran las tripas como signo de victoria. Así pues, estos usuarios daban consejos para aguantar mucho tiempo sin comer nada y para evitar desmayarse (Branley, and Covey, 2017).

Branley y Covey (2017), también encontraron en dicha comunidades y páginas webs frases tan peligrosas para los jóvenes vulnerables que las visitan como: “sigue así, nada sabe tan bien como sentirse delgado” o “pies juntos, muslos separados”, junto a imágenes de mujeres extremadamente delgadas, a quienes se les marca la clavícula, los huesos de la cadera y las costillas. Estas publicaciones solían ir acompañadas de comentarios positivos por parte de los usuarios, aunque también existen grupos organizados que luchan en contra de estas comunidades (Branley y Covey, 2017).

De esta manera exponen a personas vulnerables, como son los adolescentes, a este tipo de contenido, lo cual puede contribuir al desarrollo de un trastorno alimenticio, ya que en un principio algunos visitan estas páginas para bajar de peso y terminan presos en una forma de vida tóxica (Lladó, González and Blanco, 2017).

Si tenemos en cuenta el número de adolescentes y adultos jóvenes que utilizan todas las redes sociales nombradas anteriormente, estos datos se vuelven preocupantes, ya que se refuerza un ideal de belleza basado en la delgadez siendo este un factor de riesgo para desencadenar un trastorno de la conducta alimentaria en los usuarios de estas plataformas (Mabe et al, 2014).

Siguiendo el hilo de lo mencionado anteriormente, una diferencia individual que supone un riesgo al utilizar redes sociales es tener baja autoestima. En la autoestima de un adolescente los

otros ocupan un lugar principal, por lo que tenderán a buscar la opinión de su grupo de pares, y aquellos con baja autoestima experimentarán reacciones negativas intensas frente a valoraciones negativas por parte de los otros (Montt and Chávez, 1996). Los comentarios y evaluaciones negativas son un elemento presente en las redes sociales. Smith y sus colaboradores (2013), llevaron a cabo un estudio longitudinal en mujeres universitarias en el que midieron el uso inadecuado de Facebook y la variación de la patología alimentaria durante cuatro semanas. Encontraron que el uso inadecuado de Facebook, entendido como la tendencia a realizar y buscar comentarios negativos, además de realizar comparaciones sociales, predijo una mayor patología en el seguimiento del proceso de investigación. Otro estudio llevado a cabo por Hummel y Smith (2015) mostró que, los individuos que habían recibido comentarios y respuestas altamente negativas en su estado de Facebook, eran más propensos a expresar preocupaciones sobre la forma y el peso de su cuerpo además de sobre la dieta.

Por lo tanto, corremos el riesgo de que una adolescente con baja autoestima visite estas plataformas y reciba comentarios negativos acerca de su físico por parte de sus iguales, lo cual genera insatisfacción corporal, empujando a la adolescente a caer en el bucle de retroalimentación mencionado anteriormente, dándole un lugar prioritario a su apariencia física y tratando de controlar la forma de su cuerpo, aumentando el riesgo de que comience a visitar páginas pro-ED en busca de formas de hacerlo.

Teniendo en cuenta que actualmente el 70% de las adolescentes no se siente conforme con la forma de su cuerpo, existe el riesgo de que esta insatisfacción corporal se sume a una baja autoestima, desembocando en el seguimiento de una dieta restrictiva autoimpuesta sin la supervisión de ningún profesional de la salud, acercando a personas vulnerables hacia el desarrollo de una anorexia (Lladó et al, 2017). Además, investigaciones llevadas a cabo en Estados Unidos, Reino Unido y Australia, revelan que la exposición al ideal de delgadez a través de las imágenes que se comparten en las redes sociales, aumenta la insatisfacción corporal de las mujeres (Homan, McHugh, Wells, Watson and King, 2012) (Tiggemann, Polivy and Hargreaves, 2009).

### **Facebook: de qué manera influye**

Las redes sociales nos influyen más y son factores de riesgo más potente que las formas tradicionales de medios de comunicación, como la televisión, las revistas o el cine, debido a la disponibilidad y la exposición continuada de estos, puesto que disponemos de las redes sociales en nuestros móviles (Griffiths et al, 2018).

Facebook es la red social más usada a nivel mundial, con más de un millón de usuarios y en España es la segunda más usada después de WhatsApp (Hummel and Smith, 2015) (Regalado, 2018). Esta red social es usada por personas de todas las edades, desde adolescentes hasta ancianos, y se trata de un entorno altamente visual, donde se comparten imágenes y vídeos.

Facebook ofrece muchas posibilidades diferentes para darse a conocer, pudiendo ser beneficioso para aquellas personas con dificultades para establecer relaciones interpersonales (Bonetti, Campbell and Gilmore, 2010). Sin embargo, aunque Facebook puede resultar útil para aquellas personas que desean construir relaciones sociales a través de interacciones potencialmente positivas, existen personas que hacen un uso inadecuado de Facebook, buscando interacciones negativas con el resto de los usuarios además de tender a realizar comparaciones sociales (Smith et al, 2013) (Hummel et al, 2015). Es en este último grupo de personas en el que consideramos que el uso de Facebook puede aumentar el riesgo de padecer un trastorno de la conducta alimentaria.

Si tenemos en cuenta que el uso de Facebook tiene dos finalidades básicas, compartir contenido visual y que otros usuarios reaccionen a este contenido, podríamos diferenciar dos factores de riesgo dentro de esta red social: el contenido que se comparte en ella, como fotografías manipuladas digitalmente, creando un ideal de belleza no realista, y los comentarios y evaluaciones realizadas por el grupo de iguales, tanto de forma negativa, como positiva, “que guapa y que delgada estás”, reforzando el ideal de que para verse bien se debe estar delgado (Mabe et al, 2014). La exposición a Facebook relacionada con la apariencia se correlacionó positivamente con la auto-objetivación en un estudio llevado a cabo por Aubrey (2006). Tomar la perspectiva de una persona externa sobre el yo físico es, por definición, el propósito de compartir públicamente imágenes de uno mismo en Facebook, la cual es valorada por extraños a través del número de “me gustas” y de comentarios. (Aubrey, 2006).

Tal y como figura a continuación, diferentes investigaciones han concluido que utilizar Facebook puede tener implicaciones negativas para los usuarios, tanto en lo que respecta a la imagen corporal como a los trastornos de la conducta alimentaria.

En esta misma línea, Mabe et al, realizaron un estudio en 2014 compuesto por 960 mujeres que realizaron encuestas que relacionaban el uso de Facebook y trastornos de la conducta alimentaria. El estudio contaba con un grupo control de 84 mujeres asignadas de forma aleatoria para usar Facebook u otras páginas webs durante 20 minutos.

Los resultados de la investigación mostraron una asociación significativa, aunque pequeña, entre el uso de Facebook y los niveles de trastorno de la conducta alimentaria en mujeres de edad universitaria.

Otro estudio llevado a cabo por Tiggemann y sus colaboradores en 2013, determinó que el uso de Facebook, incluido el número de amigos y el tiempo que se pasaba en él, se asociaba de manera significativa con una mayor perturbación de la imagen corporal en las mujeres adolescentes. Así como confirma otro estudio experimental, en el que se llegó a la conclusión de que a mayor uso de Facebook mayor nivel de trastorno alimenticio y mayor preocupación por el peso y la forma del cuerpo (Mabe et al, 2014).

Por otro lado, otro factor de riesgo relacionado con los roles de género impuestos a través del aprendizaje social, es la auto-objetivación, el proceso por el cual las niñas y mujeres llegan a concebir sus cuerpos como objetos para ser mirados por otros (Fredrickson and Roberts, 1997). Las redes sociales como Facebook fomentan esta concepción de los cuerpos como algo que se debe mostrar y que debe agradar al espectador, así pues, un estudio indicó que la perturbación de la imagen corporal en las adolescentes está relacionada con publicación y la observación de fotografías en Facebook, por lo que a mayor actividad fotográfica en Facebook, mayor perturbación corporal (Meier y Gray, 2013; así como se citó en Hummel et al, 2015).

En la misma línea, otro estudio realizado por Eckler y sus colaboradores (2014) con mujeres en edad universitaria, determinó que la frecuencia con la que las jóvenes tendían a la comparación de sus cuerpos y de su peso con sus iguales, así como los sentimientos negativos que experimentaban respecto a sus cuerpos después de interactuar a través de Facebook estaba asociado con el tiempo que pasaban utilizando esta red social (Eckler et al, 2014; así como se citó en Hummel et al, 2015). Del mismo modo, Hummel y Smith (2015) revelaron que aquellos estudiantes en edad universitaria que eran portadores de un mayor número de comentarios negativos de sus amigos en Facebook, tenían más probabilidades de advertir sobre preocupaciones acerca de trastornos de la conducta alimentaria un mes más tarde.

Atendiendo a otra diferencia individual impulsora de los trastornos de la conducta alimentaria, las estudiantes universitarias que comparten más fotos en Facebook, informan de mayores problemas de autoestima en relación a la apariencia. Así pues, y del mismo modo que los adolescentes expuestos a comentarios positivos en sus perfiles de Facebook informaron de una mejora en su autoestima, los comentarios negativos condujeron a la degradación de la autoestima. Como consecuencia, los adolescentes admiten que en las redes sociales muestran una versión degradada de sí mismas y que la autoestima influye en el tipo de imagen que

muestran de ellas, tratando de ajustarse a los ideales impuesto y que encuentran tanto en los medios de comunicación tradicionales como en Facebook (Salmond and Purcell, 2011).

Los estudios mencionados anteriormente sugieren que el uso de Facebook puede impactar negativamente en una de las diferencias individuales ya citadas: la insatisfacción corporal, lo cual puede generar patrones de alimentación disfuncionales. (Hummel et al, 2015).

Por otro lado, Saffran y sus colaboradores llevaron a cabo un estudio en 2016 acerca de la repercusión que Facebook tenía en aquellas personas que habían pasado por un tratamiento previo para algún trastorno de la conducta alimentaria. Decidieron llevar a cabo el estudio porque cuando los pacientes están ingresados en el hospital tienden a comparar tanto su peso, como su forma y existe el peligro de que continúen haciéndolo cuando acaban el tratamiento y están fuera del hospital sin ningún tipo de seguimiento terapéutico, existiendo la posibilidad de que estas comparaciones creen frustración en la persona, dificultado la recuperación del paciente. Encontraron que algunos de ellos trataban de ponerse en contacto con sus compañeros de tratamiento una vez finalizado este, lo cual no era recomendable por parte de los profesionales que les atendieron a lo largo del ingreso.

Estos autores, Saffran y sus colaboradores, encontraron una correlación entre la comparación con sus compañeros y una mayor psicopatología en los trastornos alimentarios, aumentando el nivel de estos. Sin embargo, los resultados indicaron que los efectos negativos de las comparaciones con los antiguos compañeros de tratamiento ocurrían cuando se comparaban pasivamente, sin interactuar ni comunicarse con ellos, mientras que cuando lo hacían de forma más activa (entendido como mayor interacción entre los usuarios) los resultados no eran tan negativos, pudiendo llegar a ser positivos si la relación se establecía con intención de invitar a los otros a aumentar el peso, la forma y a mejorar los hábitos alimenticios (Saffran et al, 2016).

### **En el lado opuesto: Redes sociales como tratamiento o prevención de la enfermedad**

En contra posición a todo lo expuesto previamente acerca de que el uso de redes sociales funcionan como un factor de riesgo para sufrir un trastorno de la conducta alimentaria, existen diferentes autores que defienden el uso de las redes sociales como plataformas desde las que poder desarrollar los programas de tratamiento y de prevención de estas enfermedades.

En un estudio llevado a cabo por McLean y sus colaboradores en 2017, se pensó que las redes sociales podrían funcionar como un factor de prevención. Con el fin de confirmar su hipótesis, impartieron charlas interactivas de 50 minutos. En ellas hablaban al grupo de



intervención acerca de diferentes aspectos de las redes sociales, con el objetivo último de aumentar la alfabetización mediática (consiste en que los jóvenes desarrollen las capacidades críticas y las creativas en las redes sociales), criticar las imágenes que han sido modificadas digitalmente, reducir las comparaciones sociales centradas en la apariencia física y crear resistencia a las comparaciones de los demás y reducir la frecuencia en la que los usuarios hacen comentarios acerca del físico de sus pares.

Los resultados fueron positivos, ya que el grupo en el que se impartieron estas clases mostró mejoría en la estima corporal, en la restricción dietética y en el realismo escéptico en comparación con el momento previo al inicio del programa de intervención.

Así pues, y del mismo modo, Mabe y sus colaboradores también pensaron que, si el uso de Facebook supone un tributo para los trastornos alimentarios por el riesgo que suponen, entonces el uso de Facebook también puede ser útil en los programas de intervención y prevención de estos trastornos (Mabe et al, 2014).

Sugieren que las intervenciones podrían abordar los comentarios centrados en la apariencia, sobretudo los que se dirigen a la forma física, interviniendo en aquellos comentarios del tipo “me encantan tus abdominales”. Su objetivo principal es erradicar que en las redes se refuerce el ideal de belleza basado en la delgadez, por lo que otro objetivo son las “Fat Talk” (*expresión que engloba aquellos comentarios que se hacen de forma pública para atacar al cuerpo, tanto propio como ajeno*) que engloban todos los comentarios relacionados con la apariencia física en redes, por lo que proponen crear una campaña llamada “Fat Talk Free”, animando a las adolescentes y mujeres a utilizar las redes sociales de manera responsable. También proponen que, si consiguen demostrar a los usuarios de las redes sociales que muchas de las fotografías que encontramos en redes están modificadas digitalmente, esto podría ser efectivo para reducir el uso de estas tecnologías de foto-mejora, reduciendo así la promoción de ideales poco realistas (Mabe et al, 2014).

Así como fue mencionado anteriormente, Facebook supone un mayor factor de riesgo cuando este es utilizado por el usuario de manera inadaptada, entendiéndose como tal la búsqueda de retroalimentación negativa, ya que se encontró que estos usuarios fueron más propensos a reportar una mayor restricción de la dieta tras haber recibido un gran número de comentarios negativos en las actualizaciones de sus estados de Facebook.

Los resultados del estudio llevado a cabo por Hummel y Smith en 2015, sugirieron que el uso de Facebook puede ser un objetivo de intervención para la población en riesgo de sufrir un trastorno de la conducta alimentaria. Si partimos de que las personas que buscan en Facebook interacciones sociales negativas tienen más probabilidades de aumentar sus preocupaciones

sobre su apariencia física, y que además, Facebook es una plataforma donde encontramos las “Fat Talks”, mencionadas anteriormente, si ayudamos a estas personas a encontrar formas más adaptadas y responsables de utilizar las redes sociales, esto podría ayudar a prevenir los resultados negativos que aparecen como consecuencia de las prácticas anteriores (Hummel and Smith, 2015).

Meier y Gray (2014), declararon que sería conveniente que, tanto los padres como los profesionales de la salud, sean conscientes de que el uso intensivo de redes sociales, como Facebook, y de aplicaciones dedicadas a la fotografía, pueden magnificar aún más la intensa presión que se ejerce sobre las niñas para que sean delgadas, lo que puede conducir a la alteración de la imagen corporal o incluso a una patología más grave, como un trastorno alimentario. Así pues, consideran que los programas de intervención y de prevención deberían animar a los adolescentes a autorregular la cantidad de tiempo que pasan interactuando con material visual en Facebook (Meier y Gray, 2014).

## METODOLOGÍA

El presente trabajo consiste en una revisión bibliográfica acerca de los trastornos de la conducta alimentaria y la influencia que tienen las redes sociales sobre la incidencia de este trastorno.

Antes de la toma de decisión acerca de centrar este trabajo en la influencia de las redes sociales, se realizó una búsqueda bibliográfica en el repositorio de la biblioteca de la Universidad Pontificia Comillas, en la base de datos “*psycinfo*” y en “Google Académico”.

Para dicha búsqueda se utilizaron palabras clave como: “*Eating disorder, factors, causes*” con el fin de estudiar acerca de los factores de riesgo que desencadenan los trastornos de la conducta alimentaria. Realizado esto, se observa que es un tema hasta el momento muy estudiado, por lo que finalmente se decide centrar el trabajo en cómo las redes sociales son un factor de riesgo para sufrir un trastorno de la conducta alimentaria.

A continuación, se vuelve a realizar una búsqueda en *psycinfo*, introduciendo nuevas palabras clave como “*Eating disorder and social media*”, “*Eating disorder and Facebook*”, “*Eating disorder and Instagram*”, “*Trastornos de la conducta alimentaria y redes sociales*”. Como resultado de esta última búsqueda se determinó el título del trabajo: “Trastornos de la conducta y redes sociales. Una perspectiva del siglo XXI” y se hizo una revisión del estado actual de la cuestión. Debido a la actualidad del tema a estudiar (redes sociales) no se utilizó la fecha de los artículos como criterio de búsqueda.

Los primeros artículos leídos, conducen a la búsqueda de citas relacionadas con cuestiones relevantes del tema a tratar (“*Eating disorder and gender roles*”, “*Trastornos de la conducta alimentaria y roles de género*”, “*Eating disorders and females*”, “*Medios tradicionales y roles de género*” “*Autoestima en adolescentes*”, “*Pro-Ed*”...)

Una vez realizadas dichas búsquedas, se fue recabando la información que se consideraba pertinente para el objetivo de la presente revisión bibliográfica, analizando dicha información y relacionándola entre sí, dando como resultado un análisis crítico de la información, el cual queda expuesto a continuación.

## **DISCUSIÓN**

El uso de las redes sociales puede afectar negativamente en los factores que desencadenan y mantienen los trastornos de la conducta alimentaria. Uno de los objetivos de este trabajo era considerar como punto de partida las plataformas utilizadas en dichas redes para la prevención e intervención de estos trastornos tan extendidos en nuestra sociedad, advirtiendo de los riesgos que conlleva su mal uso. De esta manera, se pretende concienciar a los jóvenes y en concreto a aquellos que pueden ser más vulnerables.

A partir de esta revisión teórica, se intenta dar respuesta a la pregunta inicial: ¿de qué manera el uso de redes sociales supone un factor de riesgo para padecer un trastorno de la conducta alimentaria? Cuestión que estará estrechamente relacionada con el uso que la persona haga de las redes sociales. Dependiendo de cómo éstas sean utilizadas tendrán un efecto u otro.

El primer factor de riesgo asociado a las redes sociales sobre el que hemos de prestar una mayor atención es el género femenino. Las mujeres son más propensas a padecer un trastorno de la conducta alimentaria porque desde sus primeros años de vida se les ha impuesto los estándares de belleza femeninos, los cuales se sustentan sobre un ideal de belleza basado en la delgadez. Estos estándares se difunden a través de los medios de comunicación de masas, tales como la televisión o las revistas, y desde hace unos años, también desde las redes sociales, siendo las mujeres más propensas a usarlas que los hombres. Estos estándares de belleza hacen que las mujeres reporten mayor insatisfacción corporal que los hombres, percibiéndose con mayor sobrepeso que estos últimos.

En esta línea, diferentes investigaciones como la de Botta (1999) o la de Fredrickson (1997) han afirmado que la exposición y el uso de los medios de comunicación de masas predice insatisfacción corporal, internalización del ideal de delgadez y sintomatología relacionada con desórdenes alimenticios. Lo cual desemboca en la Teoría de la auto-objetivación femenina, que comprende que las mujeres aprenden a ser objetos que deben ser mirados, teniendo que cumplir ciertos estándares de belleza, como la delgadez, para agradar al espectador. Habiéndose afirmado que cuanto mayor sea la exposición a los medios de comunicación habrá un mayor nivel de auto-objetivación en las mujeres.

Todos los efectos negativos de los medios de comunicación tradicionales se incrementan con la aparición de las redes sociales, como Facebook, ya que aumenta la disposición a estos medios. La exposición a estas redes permite el acceso a comparaciones sociales en cualquier momento del día, sumándole la posibilidad de interactuar con otros usuarios, convirtiéndonos tanto en receptores como en fuente de evaluaciones negativas.

Facebook, la red social más usada a nivel mundial, constituye un ambiente altamente visual. El uso de Facebook tiene dos finalidades básicas: compartir contenido visual y que otros reaccionen. Esto puede no suponer ningún efecto nocivo para aquellos usuarios que lo empleen bien, sin embargo, da lugar a dos factores de riesgo para aquellos que hagan un uso inadecuado de esta red social: puede que el contenido que se comparte esté modificado digitalmente y que las reacciones al contenido que se publica sean comentarios y evaluaciones que refuercen el ideal de delgadez, tanto a través de comentarios positivos como negativos.

En este punto debemos de prestar especial atención a aquella población adolescente femenina caracterizada por tener baja autoestima, rasgos depresivos y de perfeccionismo, ya que presentan un mayor riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria. Si combinamos el uso de Facebook con la adolescencia y con las características mencionadas, nos encontramos con una persona que busca una evaluación de su grupo de pares, por lo que recurrirá a las redes sociales que tengan un carácter interactivo, como Facebook. A través de esta red social la persona se enfrenta a ella tanto para recibir evaluaciones como para buscar imágenes de personas con el ideal de belleza que quiere para sí. Convirtiéndose así en un bucle de retroalimentación negativa, ya que publicarán imágenes para recibir evaluaciones por parte de sus iguales, habiéndose relacionado la actividad fotográfica en Facebook con la perturbación corporal.

A raíz de esto, se ha demostrado que aquellos jóvenes que reciben más comentarios positivos en Facebook muestran mejor autoestima y aquellos que reciben más comentarios negativos muestran peor autoestima. Si la autoestima de estos últimos tiene su pilar fundamental en la delgadez, entonces asociarán estos comentarios negativos a que “no están suficientemente delgadas”. Por lo que tratarán de bajar de peso de forma rápida y fácil, corriendo el riesgo de acabar en una página Pro-ED, donde se difunden los trastornos alimenticios como un modo idílico de vida, proporcionando trucos para aguantar el ayuno, dietas sin supervisión de ningún profesional de la salud y animando a los usuarios a que persigan la delgadez extrema, promocionando el estar delgado como la mayor recompensa.

### **Propuestas de futuro:**

Como propuesta de futuro y a raíz de los hallazgos de esta revisión bibliográfica se considera que, tanto los profesionales de la salud como los responsables de los sitios web donde se pueden encontrar comunidades *pro-ED*, deberían poner el foco en estas comunidades, ya que fomentan los trastornos de la conducta alimentaria como una forma de vida, lo cual provoca que estas adolescentes vulnerables acaben sumergiéndose en un bucle del que cuesta mucho salir, provocando sufrimiento tanto en ellas como en sus familiares y seres queridos.

Por otro lado, se debería de tener un mayor control sobre el contenido que se comparte en redes sociales. Actualmente, si en Instagram o Facebook publicas contenido de carácter pornográfico, la plataforma lo bloquea y lo elimina en cuestión de segundos, ¿por qué no ocurre lo mismo con el contenido que fomenta y glorifica el contenido *pro-ED*?

Del mismo modo, aquellas redes sociales más frecuentadas por estas personas consideradas vulnerables podrían usarse, tal y como ya han señalado otros autores e investigaciones, como lugar donde llevar a cabo los programas de prevención e incluso de intervención.

Actualmente, si buscas en Instagram la palabra “bulimia” aparece un mensaje automático en el que te pregunta si necesitas ayuda, sin embargo, si respondes que no te muestra todas las publicaciones etiquetadas bajo ese hashtag. Por otro lado, buscando esta etiqueta se pueden encontrar publicaciones de personas que fomentan la recuperación bajo el hashtag *#ed-recovery*, pero también aparecen publicaciones haciendo bromas sobre la enfermedad, con comentarios de enfermos (ver anexo 1).

A pesar de esto último, la mayoría de los resultados que aparecen al buscar palabras como “bulimia” o “anorexia” son positivos, de hecho, la mayoría de las publicaciones son de mujeres que cuentan su experiencia de recuperación y muestran fotografías de cómo era su cuerpo cuando estaban enfermas y como es ahora, fomentando el ejercicio físico y las dietas de forma saludable. Probablemente porque Instagram censura las publicaciones que están etiquetadas bajo el hashtag *#pro-ED*, y no porque no se intenten publicar este tipo de contenido.

A pesar de que la mayoría de los resultados sean positivos, habría que trabajar con aquellos comentarios y publicaciones que siguen escapándose a los filtros de estas redes sociales, ya que son fáciles de encontrar y pueden tener una repercusión para miles de personas.

Por otro lado, y sin necesidad de hacerlo desde una red social, al buscar en google “páginas *pro-Ed*, cómo bajar de peso”, el primer resultado que aparece es un blog llamado “otra princesa *pro ana* y *pro mía más*”, en el que aparecen trucos para conseguir entrar en la bulimia (ver Anexo 2). En los diferentes apartados dentro de este blog podemos ver comentarios de otros

usuarios en los que cuentan su historia, cómo bajaron 20 kilos en un año a través de prácticas no saludables como el ayuno o la purga, animando así al resto de usuarios a que lo consigan. (Ver Anexo 3)

En segundo lugar, considerando el efecto nocivo que conlleva un mal uso de las redes sociales (entendido como la tendencia a buscar evaluaciones negativas o realizar comparaciones sociales) sería de interés para los futuros usuarios de estas plataformas, que se estudiase de qué manera sería productivo impartir charlas en las que se fomentase el buen uso de las redes sociales. De esta manera, en el futuro, cuando estos adolescentes tengan edad suficiente como para crearse una cuenta de Facebook, habrán adquirido una “formación” sobre cómo relacionarse con sus amigos de forma respetuosa, sin caer en los comentarios negativos acerca del físico de los demás.

Como conclusión, considero que las redes sociales constituyen un nuevo mundo interactivo más allá del mundo presente, y se debe seguir investigando acerca de cuales son aquellas señales que nos avisan de cómo está afectando el contenido de estas a los usuarios. Así pues, se debe psico-educar para intentar disminuir la rivalidad y los comentarios despectivos entre los adolescentes, mejorando como consecuencia la autoestima de los jóvenes y la insatisfacción corporal.

## REFERENCIAS.

1. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: Author.
2. Aubrey, J. S. (2006). Exposure to sexually objectifying media and body self-perceptions among college women: An examination of the selective exposure hypothesis and the role of moderating variables. *Sex Roles*, 55(3-4), 159-172. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9070-7>
3. Bell, B. T., & Dittmar, H. (2011). Does media type matter? The role of identification in adolescent girls' media consumption and the impact of different thin-ideal media on body image. *Sex Roles*, 65, 478– 490. doi:10.1007/s11199-011-9964-x.
4. Bonetti L, Campbell M, Gilmore L (2010). The relationship of loneliness and social anxiety with children's and adolescents' online communication. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*;13:279–285.
5. Botta, R. A. (1999). Television images and adolescent girls' body image disturbance. *Journal of Communication*, 49(2), 22–41. doi:10.1111/j.1460-2466.1999.tb02791.x.
6. Branley, D. B., & Covey, J. (2017). Pro-ana versus Pro-recovery: A Content Analytic Comparison of Social Media Users' Communication about Eating Disorders on Twitter and Tumblr. *Frontiers in psychology*, 8, 1356. doi:10.3389/fpsyg.2017.01356
7. Dittmar H. (2009). How do 'body perfect' ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related to self and identity. *Journal of Social and Clinical Psychology*; 28:1–8.
8. Duggan, M., & Brenner, J. (2013). The demographics of social media users—2012. Pew Research Center's Internet & American Life Project. Retrieved from <http://pewinternet.org/Reports/2013/Social-media-users.aspx>.
9. Eveland, W. P., Jr. (2003). A “mix of attributes” approach to the study of media effects and new communication technologies. *Journal of Communication*, 53, 395–410. doi:10.1111/j.1460-2466.2003.tb02598.x.
10. Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173–206. doi:10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x.
11. Gerrard, Y. (2018). Beyond the hashtag: Circumventing content moderation on social media. *New Media & Society*, 20(12), 4492–4511. <https://doi.org/10.1177/1461444818776611>



12. Griffiths, S., Murray, S. B., Krug, I., & McLean, S. A. (2018). The contribution of social media to body dissatisfaction, eating disorder symptoms, and anabolic steroid use among sexual minority men. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(3), 149–156. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0375>
13. Guillamón N, Martínez M. (2012). Uso de Internet y las redes sociales para la salud en adolescentes: evaluación de necesidades para un servicio online de salud mental. Coord.: Pérez L, Nuez C, del Pozo J. *Tecnologías de la comunicación, jóvenes y promoción de la salud*. pp 100-15.
14. Hartocollis, A. (2013, October 1). City unveils a campaign to improve girls' self-esteem. *The New York Times*, A17.
15. Hepp, U., Spindler, A., & Milos, G. (2005). Eating Disorder Symptomatology and Gender Role Orientation. *International Journal of Eating Disorders*, 37(3), 227–233. <https://doi.org/10.1002/eat.20087>
16. Homan, K., McHugh, E., Wells, D., Watson, C., & King, C. (2012). The effect of viewing ultra-fit images on college women's body dissatisfaction. *Body Image*, 9, 50–56. doi:10.1016/j.bodyim.2011.07.006.
17. Hummel, A. C., & Smith, A. R. (2015). Ask and you shall receive: Desire and receipt of feedback via Facebook predicts disordered eating concerns. *International Journal of Eating Disorders*, 48(4), 436–442. <https://doi.org/10.1002/eat.22336>.
18. Lladó, Gina, González-Soltero, Rocío, & Blanco, María José. (2017). Anorexia y bulimia nerviosas: difusión virtual de la enfermedad como estilo de vida. *Nutrición Hospitalaria*, 34(3), 693-701. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.469>
19. Levine, M. P., & Chapman, K. (2011). Media influences on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 101–109). New York: Guilford Press.
20. López-Ibor Aliño, J., & Valdés Miyar, M. (2003). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (pp. 653-666). Barcelona: Masson.
21. Mabe, A. G., Forney, K. J., & Keel, P. K. (2014). Do you “like” my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *International Journal of Eating Disorders*, 47(5), 516–523. <https://doi.org/10.1002/eat.22254>
22. Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 199–206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>

23. McLean, S. A., Wertheim, E. H., Masters, J., & Paxton, S. J. (2017). A pilot evaluation of a social media literacy intervention to reduce risk factors for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 50(7), 847–851. <https://doi.org/10.1002/eat.22708>
24. Montt, M. E., & Chávez, F. U. (1996). Autoestima y salud mental en los adolescentes. *Salud mental*, 19(3), 30-35.
25. Murray, M., Maras, D., & Goldfield, G. S. (2016). Excessive time on social networking sites and disordered eating behaviors among undergraduate students: Appearance and weight esteem as mediating pathways. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(12), 709–715. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0384>
26. Oksanen, A., García, D., Sirola, A., Näsi, M., Kaakinen, M., Keipi, T., & Räsänen, P. (2015). Pro-anorexia and anti-pro-anorexia videos on YouTube: Sentiment analysis of user responses. *Journal of Medical Internet Research*, 17(11), 1–10. <https://doi.org/10.2196/jmir.5007>
27. Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles: A Journal of Research*, 71(11–12), 363–377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
28. Regalado Pino, N. (2018). ¿Qué es Facebook, para qué sirve y cómo funciona esta red social?. Retrieved 27 January 2020, from <https://webescuela.com/facebook-que-es-como-funciona/>
29. Saffran, K., Fitzsimmons, C. E. E., Kass, A. E., Wilfley, D. E., Taylor, C. B., & Trockel, M. (2016). Facebook usage among those who have received treatment for an eating disorder in a group setting. *International Journal of Eating Disorders*, 49(8), 764–777. <https://doi.org/10.1002/eat.22567>
30. Salmond K, Purcell K. (2011) Trend in teen communication and social media use: what's really going on here? Washington, DC: Pew Internet & American Life Project.
31. Serrano E. (2016). Trastorns alimentaris i hàbits de cerca a internet: resultat d'una enquesta de població clínica. Disponible en: [http://consum.gencat.cat/ecofin\\_webacc/AppJava/uploads/Presentacio\\_estudi\\_trastorns\\_alimentaris\\_Internet.pdf](http://consum.gencat.cat/ecofin_webacc/AppJava/uploads/Presentacio_estudi_trastorns_alimentaris_Internet.pdf).
32. Slater, A., Tiggemann, M., Hawkins, K., & Werchon, D. (2012). Just one click: A content analysis of advertisements on teen web sites. *Journal of Adolescent Health*, 50, 339–345. doi:10.1016/j.adohealth.2011.08.003.


33. Smith AR, Hames JL, Joiner Jr. TE (2013). Status update: Maladaptive Facebook usage predicts increases in body dissatisfaction and bulimic symptoms. *J Affect Disord*;149(1–3):235–240.
34. Tiggemann, M., Polivy, J., & Hargreaves, D. (2009). The processing of thin ideals in fashion magazines: A source of social comparison or fantasy? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 73–93. doi:10.1521/jscp.2009.28.1.73.
35. Tiggeman M, Slater A. NetGirls (2013): The internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *Int J Eat Disord*;46:630– 633.
36. Wang, T., Brede, M., Ianni, A., & Mentzakis, E. (2018). Social interactions in online eating disorder communities: A network perspective. *PLoS ONE*, 13(7). Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2018-37853-001&lang=es&site=ehost-live&scope=site>

**ANEXO**

**I. Anexo 1.**

#bulimia

when you eat one extra piece of chocolate



Well boys, we did it. eating disorder is no more.

1523 Me gusta

**daily\_ed\_struggles** #edstruggles #edrecovery #edfighters #edwarrior #edhumor #anorexia #bulimia #ednos #anorexiarecovery #bulimiarecovery #edfam #edfamily #recoveringeatingdisorders #eatingdisorderawareness #eatingdisorders #mentalhealth #mentalillness #mentalhealthawareness #recovery #mentalhealthrecovery #endthestigma #pnn #tca #healthylife #staystrong #youcandoit #fightingforlife #peersupport #encouragin #keepgoing


Ver los 28 comentarios

**sophstorey** @lyydddxo 🤔👉

**tara.ab\_** When you try to eat "normal" but you ended up bringing and purging 😭😭😭

Comentarios


---




**eliecharbelbaaklini** Am i the only man with ED?

1sem Responder

— Ver respuestas (1)




---




**remi\_briggs** The day before yesterday I ate yogurt at 22:00 because I felt like i needed more energy, I think this is a big step in my recovery ❤️ so be strong, recovery is kinda hard, but it's possible

1sem 1 Me gusta Responder




---




**tara.ab\_** When you try to eat "normal" but you ended up bringing and purging 😭😭

1sem 1 Me gusta Responder




---




**lil\_bebey** Me flip flopping from not eating to binge eating and convincing myself the binge eating is not disordered eating


1sem Responder



---



**authentic\_insanity** Hahaha this is so freakin true!! ~~100~~ ~~100~~



## II. **Anexo 2:** <https://otraprincesaproanaymiamas.wordpress.com>

### ♡ Consejos & Trucos ♡

#### Lo Básico Para Ana:

1. Siempre carga agua contigo: el ser humano puede pasar mucho tiempo sin comer pero no más de una semana sin tomar agua porque se deshidrata, además, esto ayudará a mantenerte llena y ya no vas a necesitar comer, así que LLENATE DE AGUA!
2. Si vas a comer, toma un vaso de agua antes de hacerlo, luego toma un sorbo de agua entre cada bocado de comida, así te llenarás más rápido!
3. TOMA AGUA TODO EL DÍA, no te separes de tu botella de agua, llevala siempre contigo como si fuera tu piel.
4. Si tienes ansiedad puedes masticar hielo o chicles sin azúcar, fumar también ayuda a calmar la ansiedad pero esto es a decisión de cada quien.
5. Beber vinagre de manzana antes de comer, el vinagre ayuda a disminuir el apetito, además acelera el metabolismo y eso hará que bajes de peso más rápido.
6. Come mirándote al espejo, de preferencia desnudo o con muy poca ropa. En caso no puedas hacerlo lleva una foto contigo en el que se haga notar la grasa de tu cuerpo, así recordarás como te ves y no querrás aumentar eso!
7. Si tienes ganas de comer puedes lavarte los dientes, no vas a querer comer con el sabor de menta ahí así que hazlo lo más que puedas además tendrás unos dientes muy bonitos! jaja
8. Desayuna, esto hace que tu metabolismo empiece a funcionar y a quemar calorías, ya si deseas no comas en todo el resto del día, pero el desayuno es importante, a si sea una papaya picada, desayuna.
9. Si vas a salir, no laves dinero más que lo justo y necesario, así si se te antoja algo no tendrás dinero para comprarlo.
10. Puedes usar una liga (banda elástica) en la mano y cada que quieras comer tira de ella, así sabrás que la comida equivale al dolor.
11. No comas a partir de las 6 de la tarde, tu cuerpo lo absorbe como grasa debido a que tu metabolismo ya esta pesado y lento.
12. Consume Té, de preferencia el Verde, ayuda a distraer el hambre, hay un Té Verde con piña, ese es diurético y es muy bueno.
13. Si consumes Cola de Caballo bajarás de peso mucho más rápido!!, es muy buena para bajar de peso y hace que no te estanques.

14. Si tienes antojos distraete, pues si se te antoja una galleta y piensas en satisfacer tu antojo lo único que vas a ganar es que pasados 2 segundos quieras otra, y luego otra, y te darás un atracón, así que mejor distraete, mirate al espejo, o mira alguna Thinspo que tengas, así evitarás los atracones.
15. Usa un cinturón que te quede algo apretado, no mucho, pero lo suficiente, esto hará que te salga más cintura, además ayuda a disminuir el hambre ya que esta apretando el estomago, que el cinturón no sea de elástico.
16. Meteté a blogs o chats Pro-Ana y Pro-Mía para matar el tiempo y no pensar en comer, crea tu propio blog, distraete y no pienses en comer!
17. Si te gusta demasiado la comida, tienes un antojo insuperable pues comelo pero hechale jabón o algo no tóxico, así lo vas a devolver al segundo de metertelo en la boca y la próxima vez que lo veas o huelas solo te dará asco.
18. Usa ropa suelta cuando vayas a salir o cuando estés con tu familia, para que así nadie sepa tu secreto, pero cuando estés sola usa ropa apretada, para recordar lo mal que te ves.
19. Si vas a almorzar en familia, pintate las uñas y dí que no puedes comer hasta que se sequen, así ganas tiempo.
20. Siempre empieza comiendo las ensaladas luego las proteínas y descarta las grasas o carbohidratos.
21. El café ayuda a quitarte el apetito, además te vas a sentir con muchas más energías!
22. Recorta figuras fotos de modelos, las que salen en las revistas o imprime las tuyas! que se vuelva tu pasatiempo y lo podrás usar de thispo!
23. Empieza a escribir un blog! en el pon todo lo que comes, así te dará vergüenza a la hora de publicarlo, también ayuda a mantenerte distraída!
24. NO COMAS NADA SIN SABER CUANTAS CALORÍAS TIENE!
25. Ponte metas y cumplelas! Esto te va a motivar mucho!, que sean metas posibles, no exageres, cada vez que llegues a una de ellas te vas a sentir orgullosa de ti misma y te motivará a seguir.
26. Si vas a la escuela a la hora del refrigerio di que comiste en tu casa, y en tu casa dí que lo hiciste en la escuela.

**Lo Básico Para Mía:**

1. Toma un vaso de agua antes de empezar a comer, sigue tomando agua durante toda la comida, cada mordisco toma un buen trago de agua, esto te ayudará a que el vomito salga más rápido y fácilmente.
2. Mastica todo lo que puedas, cuanto más mastiques se te hará más fácil el purgarte.
3. No te purgues más de una vez al día.
4. Si vas a vomitar puedes abrir la regadera o poner música fuerte, así evitarás que te escuchen.
5. Procura no salir con las mangas o el pelo recogido, levantarás sospechas.
6. **NUUNCA ABRAS LA DUCHA Y NO TE BAÑES** -.-, eso es prácticamente ir y contarles a tus padres lo que has hecho.
7. Si por alguna razón no puedes entrar al baño porque, ya se están dando cuenta y es demasiado obvio, porque esta ocupado, etc, pues lleva a tu cuarto (preferiblemente antes de comer) un balde o una tina, vomita en el y en la madrugada o cuando nadie vea desaste de la evidencia.
8. El olor a vomito es muy fuerte, procura echarte colonia y enjuague bucal (no te laves los dientes, porque la pasta de dientes dañará los dañará mucho ya que estos están sensibles por los jugos gástricos).
9. Para vomitar debes usar 2 dedos (el anular y el dedo medio), no te los tienes que meter hasta el fondo, solo intenta tocar la parte de atrás de tu lengua y empieza a jugar como a hacer círculos, ten paciencia, no suele salir a la primera, no desesperes que Mía no es maña sino practica.
10. Si quieres vomitar y te da asco usar tus dedos, puedes usar la parte de atrás de tu cepillo de dientes.
11. Si salen sonidos como tos o un eructo, no te asustes, son arcadas y es normal.
12. Si te estas preguntando como ser silenciosa, pues la verdad eso no lo vas a poder encontrar, porque como dije anteriormente Mía es practica, con forme más lo hagas más silenciosa te volverás, eso si, toma mucha agua antes de vomitar, esto si ayuda ;).
13. No vomites arrodillada en el piso o sentada, la mejor forma de hacerlo es parada frente al escusado agachada, formando un angulo de 90 grados, de esta manera harás presión en tu estomago y la comida saldrá más fácilmente.
14. También puedes vomitar en bolsas si no puedes ir al baño, es menos sospechoso.
15. No abuses de los laxantes!, estos ayudan a sacarte la comida que no puedes vomitar, si, pero si abusas de eso tus intestinos se vuelven perezosos y dejan de funcionar, no abuses de ellos.

16. Siempre limpia minuciosamente el área donde te has purgado, si tus padres encuentran salpicaduras de vomito por ahí no tendrás una explicación lógica que darles.
17. Intenta siempre hacerlo con ropa que no tenga mucha importancia para ti porque te puedes salpicar.
18. Si vas a usar los dedos, no mantengas muy largas tus uñas que después de un atracón por la desesperación te puedes hacer daño a la garganta y no sería bonito. También debes procurar quitarte anillos y joyas antes de purgarte.
19. Si has consumido mucho líquido y has masticado bien la comida, puedes purgarte en el lavabo o en la ducha, esto levanta menos sospechas que hacerlo en el wc.
20. Intenta esperar un poco luego de pararte de la mesa antes de entrar al baño, si ven que lo haces todos los días después de comer te empezarán a hacer preguntas.
21. Si empiezas a vomitar sangre HEY PARA! es momento de hacer una pausa y dejar que tu organismo se recupere!, vomitar sangre es MUY peligroso, deja de hacerlo por lo menos 11 días, tu organismo debe sanar antes que suceda algo peor!
22. Si no sabes cuando ya terminaste de vomitar, pues lleva contigo una botella de agua y cuando sientas que ya no sale nada toma agua, espera un rato y vomita, cuando el agua salga pura tu estomago estará limpio y como nuevo! ^^

**NOTA: MUCHAS PRINCESAS Y PRINCIPES ESTÁN DEJANDO AQUÍ SUS NÚMEROS PARA QUE LOS AGREGUE A EL GRUPO DE WHATSAPP, POR FAVOR LOS INVITO A LEER LA ENTRADA CORRESPONDIENTE A ESTE TEMA YA QUE MUCHOS ESTÁN DEJANDO SUS NÚMEROS SIN EL CÓDIGO DE SU PAÍS Y NO LOS PUEDO AGREGAR SIN EL, MUCHAS GRACIAS DE ANTE MANO Y RECUERDEN, STAY STRONG 🤗❤️**



### III. Anexo 3:



**Aby Castillo** dice:

6 abril, 2020 de 1:15 am

Hola ! Necesito ayuda con esta locura del virus no he podido controlar mi peso me estoy volviendo una cerda !!! Necesito apoyo ! Yo normalmente podía con ambas ana y mía. Pero estoy fuera de control no sé que hacer.

★ Le gusta a 2 personas

Responder



**rebeccaythdx** dice:

6 abril, 2020 de 5:52 pm

Tranquila, talvez sea por la ansiedad, solo trata de hacer cosas y mantenerte ocupada, as ejercicio, y toma demasiada agua así estarás llena, si tienes ansiedad aún fumate un cigarro eso ayuda mucho

★ Me gusta

Responder



**Tairi Kiri** dice:

6 abril, 2020 de 6:03 am

¡Hola! Por favor necesito ayuda, tengo 25 años, peso 45 kilos pero mi cuerpo sigue siendo una cosa deforme.. Encima con todo esto del confinamiento como por ansiedad, después me encuentro fatal tanto física como emocionalmente y me doy verdadero asco. No contemplo la posibilidad de Mía porque me da verdadero terror vomitar y además a mi no se me cortan fácilmente, pero POR FAVOR, necesito ayuda para poder dejar de tenerme tanto asco.

★ Le gusta a 1 persona

Responder



**rebeccaythdx** dice:

6 abril, 2020 de 5:50 pm

Porque no as pensando en ser mía, tengo 18 años y desde los 12 estoy en esto, ser mía no es malo y mucho menos difícil

★ Le gusta a 2 personas

Responder

**Anónima, 4 de Agosto 2019**

Mi historia comienza cuando tenía 16 años, mis padres son robustos, no gordos, vivía con mi madre y ella siempre me decía: “la comida es muy importante, estás en pleno crecimiento” y me obligaba, desde muy pequeña, pero siempre mi abuela, mis primas y un tío me molestaban mucho me decían “mi gordita, panzona, nalgona ya no comas tanto pareces pinche elefante, estás muy joven para estar así de gorda” trataba de no comer pero siempre de alguna forma mi madre me obligaba, a los 21 yo no comía nada de nada, empezó como un simple juego, primero dejé los dulces después deje las tortillas, el pan, la carne y al final me dí cuenta que ya no comía nada, solo tomaba mucha agua y todos me decían: “te ves muy mal, estás demacrada de tu cara” y se la pasaban regañandome, pero también me decían: “oye te ves muy bien, que bueno que estás bajando de peso” me sentía con mucha energía cada vez que me decían: “te ves genial”, yo me sentía victoriosa, siendo Ana me sentía amada, me sentía bonita.

A los 21 fue cuando conocí a Ana y pesaba 68 kg 800g, a los 22 años yo ya pesaba 41 kg, duré 6 años con Ana, me mantenía, ya no podía bajar más, ya sospechaban y me querían internar, me obligaban a ir con un psicólogo y un psiquiatra y me amenazaban que si no acudía a mis citas me internarían.

Un día hice una dieta de 9 días de ayuno, mi Tía, con la que vivía, estaba fuera barriendo y aproveché, pero mi cuerpo no resistió, creo que exageré y me desmayé, duré inconsciente casi por 15 minutos, estaba helada, la vecina pidió ayuda a los demás vecinos, y le llamaron a una prima, así fue como me obligaron a dejar de ser ana por un tiempo, cuando pude empecé a usar a Mía.

Me regresé a Michoacan, a vivir sola, por unos días, hasta que le avisaron a mi madre que había recaído y que estaba en Michoacan viviendo sola, se regresó a vivir conmigo, fue ahí cuando abandoné a ana y me arrepiento tanto, subí poco a poco, hasta pesar lo que peso hoy.