

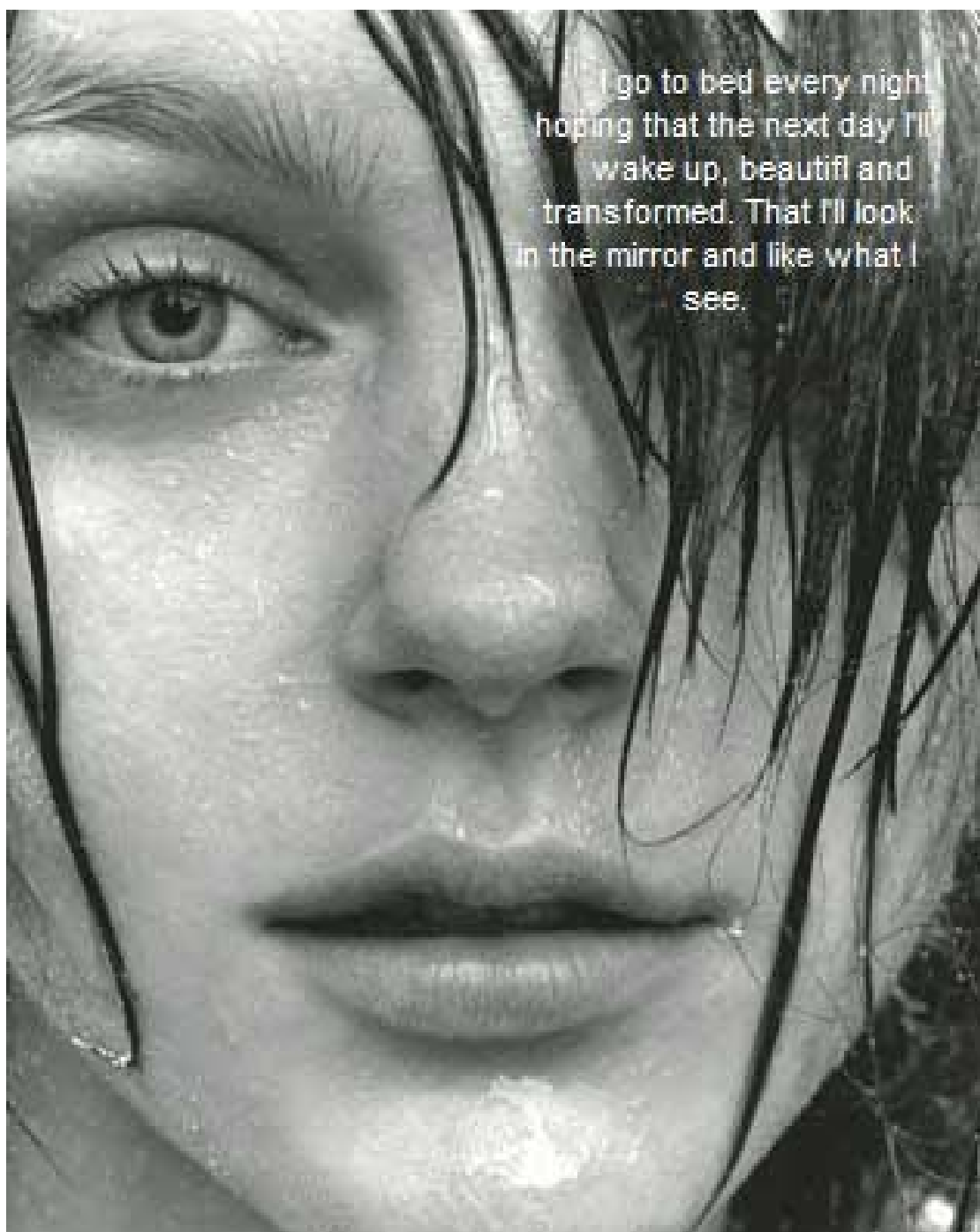
PRÁCTICAS Y ESCENARIOS DE LA COMUNICACIÓN

# PUBLICIDAD, MODA E INTERNET: GUÍA PARA BOLÍMICAS Y ANORÉXICAS

- \* Lucy Chafloque Quintanilla
- \* Anahi Atala Revelli

2007 . 2

*“Nadie dijo que fuera fácil llegar a ser una princesa”*



*“La anorexia es un monstruo, nunca me dejaba sola. Siempre me decía que era gorda y que si adelgazaba mucho, agradaría a la gente. Sin embargo, la única amiga que tenía era la balanza”. (CLAUDE-PIERRE,1998:256)*

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la sociedad nos impone patrones de belleza difíciles de alcanzar o casi imposibles, pero aún así, no se deja de demostrar constantemente que tales características son un requisito para poder tener éxito y ser feliz...o por lo menos creer que lo somos.

La presente investigación analiza la situación que viven millones de jóvenes que padecen bulimia o anorexia. Estos trastornos alimenticios considerados por los expertos como adicciones que son comparables con la droga y el alcohol, cobra protagonismo cada día más en la sociedad peruana, aunque muchas veces se le deje pasar por desapercibida. En muchos países, la patología ya es considerada una enfermedad de salud pública. En el Perú, la falta de infraestructura evita que muchas mujeres afectadas tengan un tratamiento adecuado para poder salir de ese laberinto del que literalmente una vez que se entra es casi imposible salir. Son pocas las que logran escapar del cuadro patológico mencionado. Peor aún es que son muy pocas las que acceden a un tratamiento para combatirlo.

Queremos expresar rotundamente que las causas para que se origine la enfermedad en una persona no son únicas para todas. Los motivos reales por los que alguien se vuelve bulímica o anoréxica se basa en el miedo a crecer, en la débil facultad que poseen para hacerse responsables de sus propios actos, en asumir el mando de sus vidas y dejar de depender de alguien más, en la baja autoestima, etc. Ésta última característica encierra globalmente a muchas otras, las pacientes odian como se ven, se creen tontas, feas, inútiles, se autodesprecian constantemente y todo esto se vuelca en la comida y en el cuerpo. Tal es así que cuando vomitan, botan su impotencia, su desesperación, su rabia; cuando mastican sin parar y dicen que

necesitan comer todo el día en realidad lo que buscan es triturar, a través de la masticación constante, sus miedos, su debilidad. Por ejemplo si pelean con alguien inmediatamente su desfogue será masticar y masticar, comer y comer hasta sentir que explotan para después botar toda esa comida, pero no es en verdad que tengan hambre o que quieran comer, lo que hacen es deshacer su impotencia y a la otra persona agresora, que está representada por la comida. Lo que en el caso de las anoréxicas estaría representado por la sensación de vacío interno al no comer, ese hueco que sienten adentro, esa carrera consigo mismas en contra de la comida, es en realidad odio por todo lo malo que les sucede, personalizado en los alimentos.

Es penoso y decepcionante ver la fuerte ignorancia que predomina entre la gente. Las personas no creen que sea cierto, las juzgan, se burlan, las tildan de locas, engreídas y diforzadas; al parecer sólo lo entienden las personas y familias que conviven con el problema. La gente muere de esto diariamente, sólo que los casos no salen a la luz. El sufrimiento es muy fuerte, es casi como un dolor canceroso pero no se ve y no se puede tocar ni operar.

Los medios de comunicación juegan un papel importante, sobre todo en los últimos tiempos, puesto que desarrollan una imagen de perfección inalcanzable para millones de mujeres. No todas pueden lucir como Britney Spears o Paris Hilton, no todas tienen la fama, el dinero o las influencias para pagar las cirugías y los maquilladores o entrenadores mejor rankeados del planeta. Lo que las chicas no se dan cuenta es que todo esto es ilusión, nada es real y que el ideal de belleza que anhelan es sólo la mitad de lo que ven.

En el caso de las bulímicas la situación es más complicada, puesto que no se les nota la enfermedad, pueden pasar

tranquilamente desapercibidas y nadie notará los hábitos aberrantes que tienen. Está comprobado, como lo fue en el caso de una de nuestras entrevistadas, Rafaella Cúneo, que en la peor época de su enfermedad llegó a vomitar hasta 20 veces por día, parece mentira...pero lamentablemente es cierto.

Los comerciales y fotografías gigantes de mujeres perfectas para nuestras creencias, delgadas, esbeltas, radiantes, con un brillo incomprendible que no necesita verse (y que en sí debe ser la luz de la cámara y el Photoshop), fortifica los deseos desesperados de querer parecéseles. Se fomenta casi un tipo único de belleza en todos lados, rostro delgado, ojos muy expresivos, el cabello o muy lacio o muy ondulado, piernas largas, brazos delgados, manos largas, cintura pequeña...el hecho es lucir perfecta, regia y entrar en toda la ropa linda que los diseñadores crean solo para la gente bonita.

Internet cobra protagonismo y es casi asqueroso ver como miles de jóvenes se matan diariamente, de forma abierta ante los ojos de otros miles que pasan indiferentes por esas páginas y, para quienes ellas simplemente están tronadas...ya se les pasará. No es tan fácil, la mezcla de Internet y publicidad es a veces macabra y deleznable, perfilan más los deseos de no querer ser como son sino como las mujeres que ven.

El mundo de la moda es casi un aparte. Las modelos parecen diosas para muchos, son inalcanzables, todos los hombres morirían por estar con una mujer como esa y nuestras chicas también quieren obtener esos beneficios. El problema es que se concentran tanto en alcanzar el físico ideal, según lo que ven, que pierden años y la dirección de sus vidas hasta que algunas mueren. Son pocas las que duramente salen del problema.

Una vez más, referimos que si bien no son las bases para dar origen a la bulimia y la anorexia, Internet, la publicidad y la moda engordan el proceso de desear ser como otras, como las protagonistas de sus emisiones. Forman un mundo a parte, en el que solo entran los que son así de lindos, así de fashion, *es una raza pura de belleza y clase*.

La inseguridad interminable, el odio por sí mismas, su incapacidad para resolver los problemas, la desorganización y su falta de experiencia, hacen que busquen ser como los íconos de belleza que diariamente se les sirve. En realidad el querer ser flaca es tan sólo *la punta del iceberg*. Los motivos reales los hemos mencionado ya, esos que parecen imposibles de solucionar pero que se puede lograr curar; no de porrazo o todos a la vez, pero son deficiencias corregibles si se atienden a tiempo y con efectividad.

## PUBLICIDAD, MODA E INTERNET: GUIA PARA BULÍMICAS Y ANORÉXICAS

### Objetivo de la Investigación

Es el estudio a profundidad del uso que las mujeres con anorexia y bulimia le dan a la publicidad, ejercida por los medios de comunicación; a los bombardeos constantes de la moda actual en lo que a la apariencia física se refiere (pasarelas, modelos, ropa y tallas, así como productos televisivos y publicitarios que guardan relación y definen esto); y a diversas páginas de Internet que fomentan y aplauden el ser anoréxica o bulímica. Espacios donde las chicas intercambian tips, consejos, secretos y se animan unas a otras a seguir adelante, en la que es considerada una de las enfermedades que está cobrando cada día más víctimas mortales a nivel mundial, convirtiéndose, *la red*, en un manual o casi una "biblia" para las afectadas en el trayecto hacia el logro de sus objetivos. El objeto de nuestra investigación trata sobre el autoreforzamiento y los incentivos que representan para éstas personas la participación de la publicidad, moda e Internet en el desarrollo de la enfermedad y/o una de las influencias primarias para que tenga inicio la patología. Mostraremos además, cómo estos medios logran estas consecuencias (consciente/inconscientemente), por qué, a quiénes afecta principalmente, cuáles son sus objetivos primordiales, a qué nivel influyen (cuánto) y qué responsabilidad social tienen de lo fomentado.

### Justificación del Tema

Realizamos este trabajo porque sentimos que no podemos ser indiferentes a un problema social que está creciendo cada vez más y que se está expandiendo de manera gigantesca, terminando con la vida de muchas jóvenes con talento y posibilidades de logros pero, que a causa de una enfermedad silenciosa y cruel terminan sus días

lentamente y de forma dolorosa...con un dolor mental además del físico. Esto en el caso de las que fallecen, puesto que muchas viven décadas, con la enfermedad, sin vivir realmente ni poder disfrutar de nada de lo que tienen o logran, pues no lo ven ni lo sienten, tan sólo se vuelve parte de la rutina y del día a día.

Además, la equivocada creencia de que sólo si estás esquelética te encuentras enferma, es otro punto a tratar pues muchas chicas con bulimia pueden estar por encima de su peso pero están enfermas.

No queremos que se pase por alto la utilización de muchos espacios por Internet que se utilizan diariamente entre ellas para continuar en una enfermedad que acaba poco a poco con sus vidas. Muchos de estos espacios han sido censurados pero siempre salen nuevos. Revisaremos las causas: la necesidad y la dependencia de grupo, que aún ahí es fundamental.

Analizaremos además, el mundo de la moda, y como florece la patología en las pasarelas, lo relacionado con la fama, aspecto y grupo de personas que influyen como íconos de belleza y éxito en nuestra sociedad actual.

No queremos descuidar ni pasar por alto lo influyente que pueden ser las imágenes, por ello nuestra investigación se centrará en estos puntos como aspectos potenciados.

Necesitamos expresar nuestras opiniones, sintiéndonos parte de una generación que prácticamente "vive de la imagen" y de una sociedad en la que se reverencia las poses, los logros de aspectos y figuras. No somos indiferentes y nuestros conocimientos de casos cercanos nos llevan a querer contribuir en algo, con la profundización del tema y de la alerta necesaria que se debe tener. La situación es real y lamentable. Creemos que no se puede ser indiferente ni dejarlo a la espera de ver qué pasa. Esto responde a una necesidad real de la sociedad, aquí y ahora.

En el mundo actual, en el que sea valedero, vivimos y *sobrevivimos* los temas relacionados con la apariencia física, con el cómo te ves y cómo luces. Se han convertido en materia de discusión pues en las últimas décadas se ha acrecentado la importancia que se le da como casi única forma de salir adelante, lograr éxito y satisfacción personal dejando de lado puntos importantes y de relevancia social realmente duradera y básica para lograr metas y una vida plena.

## I. CONCEPTOS GENERALES

### Antecedentes

Existen tres etapas históricas de esta patología. Del siglo V al XVI en la literatura teológica donde se encuentran registros de muchachas ayunadoras que manifiestan un rechazo total hacia los alimentos. Estas conductas se podían considerar como algo divino o también demoníaco. Según Bell, el modelo anoréxico religioso es reconocido hacia el año 1500, en donde se tiene mucha desconfianza de las anoréxicas porque eran consideradas herejes ya que sobrevivían de un fuego interior mas que de alimentos terrenales.

Desde el siglo XVI al XVII, los médicos se interesan más por las ayunadoras y comienzan a investigar sobre el tema. Lo que más les interesaba saber es si era posible vivir ayunando indefinidamente, es por esta razón que los estudios de esta época se centran en periodos de duración, mecanismos de ayuno, posibles fraudes a la dieta, etc.

Después de la mitad del siglo XIX nace el concepto de anorexia nerviosa. Las ayunadoras demoníacas, santas o las fraudulentas se consideran enfermas. Es aquí en que esta patología se explica mediante la psicología, la psiquiatría y hasta la endocrinología.

## Desórdenes Alimenticios

- **Bulimia**

La bulimia nerviosa es una patología que se caracteriza por episodios repetidos de ingesta excesiva de alimentos en un corto espacio de tiempo, que después se intenta compensar con conductas anómalas como: vómitos provocados, abuso de laxantes y diuréticos, o dietas restrictivas intermitentes, lo que se acaba convirtiendo en una costumbre que modifica la conducta de la persona enferma. Los vómitos constantes terminan lacerando fuertemente las paredes del esófago, lo que ocasiona una de las causas de muerte de una paciente bulímica por ruptura del órgano.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) ha clasificado la bulimia nerviosa como un trastorno mental del comportamiento. Mental por el temor a engordar y la falta de autocontrol sobre la alimentación, hace que los sentimientos y pensamientos determinen un estado anímico y mental que acaba en procesos depresivos

En el presente estudio, realizamos un trabajo de campo en el que entrevistamos a seis jóvenes, dos de ellas aún enfermas y el resto en recuperación. Los síntomas enumerados a continuación coincidieron con lo que ellas narraron, algunos de éstos todavía siguen presente en sus vidas, en especial en las que todavía están enfermas:

- Preocupación excesiva por el propio peso.
- Comer descontroladamente, o atiborrarse en periodos cortos de tiempo.
- **Sensación de no poder parar de comer.**
- Hacer dietas muy rigurosas, o ayunos para compensar los atracones.
- Provocarse el vómito.

- Oscilaciones de peso (5 ó 10 Kg. arriba o abajo en poco tiempo).
- Aspecto aparentemente saludable, lo que dificulta detectar la enfermedad.
- Abuso de laxantes y diuréticos.
- Ir a menudo al WC después de las comidas.
- Pesarse con frecuencia.
- Nerviosismo a las horas de las comidas.
- Engaño a los de su entorno acerca de su alimentación y sus conductas purgativas.
- Ocultación de alimentos en objetos personales (bolso, bolsillos, muebles).
- Desaparición de comida de la cocina.
- **Inseguridad, necesidad de recibir aprobación.**
- **Mostrar un interés exagerado por la publicidad sobre dietas y productos para adelgazar.**
- Cambios de humor fácilmente reconocibles.
- ***Cambios de carácter: depresión, sentimiento de culpa, tristeza, sensación de descontrol.***
- **Estricta autocrítica.**
- Excesiva preocupación por el orden, y aumento de la actividad.
- Observaciones frecuentes sobre la alimentación, el peso la talla y el aspecto físico.
- **Preocupación excesiva ante comentarios sobre su aspecto físico.**
- Aislamiento progresivo del entorno social como familiares, amigos, compañeros, etc.
- Evitar lugares públicos donde haya comida.
- Irritaciones crónicas de la garganta y/o problemas con la dentadura provocadas por la autoinducción repetida de vómitos.
- Dolor muscular y fatiga.
- Pequeñas roturas vasculares bajo los ojos.
- ***Inflamación de las parótidas.***

- En el caso de chicas, irregularidades de la menstruación.
- Negación a mantener un peso igual o superior al valor mínimo que corresponde a su edad y su estatura.

- **Anorexia**

La anorexia es un trastorno que consiste en una pérdida de peso causada por un ayuno obsesivo y provocado por un intenso terror paranoico a la obesidad. Afecta en su mayoría a mujeres jóvenes entre 14 y 18 años, pero también en menor escala a las demás mujeres menores de cuarenta años.

Las causas más frecuentes son ciertas patologías familiares, como la depresión y el trastorno bipolar, la mala adaptación al estrés de la vida moderna, e incluso al de las pautas culturales puritanas y al de los monstruosos ideales de belleza socialmente aceptados, tales como la delgadez deformante y el culto al cuerpo perfectamente adaptado al que dirán.

¿Qué sucede con la familia? Turner señala que la patología es considerada como una lucha interna dentro de la familia de clase media, en donde las afectadas buscan un mayor control de sus cuerpos y por consecuencia de su propia vida teniendo en cuenta que se desarrollan en un ambiente de sobre protección. Lo que al principio comienza como una forma de auto controlarse, luego se vuelve una gran contradicción ya que el predominio de control sobre lo que se come, que alimentos son los que prueban, los vómitos, la búsqueda del cuerpo perfecto, etc. hacen que estas pasiones cotidianas se vuelvan desgastantes tanto física como mentalmente.

En este caso los síntomas son los siguientes:

- Negación a mantener un peso igual o superior al valor mínimo que corresponde a su edad y su estatura.
  - Modificar los hábitos alimentarios reduciendo el consumo de

alimentos, especialmente los más grasos y calóricos, favoreciendo el aporte de fibra, ingestión abundante de agua, etc. *Hasta terminar ingiriendo sólo agua y luego...casi nada o nada.*

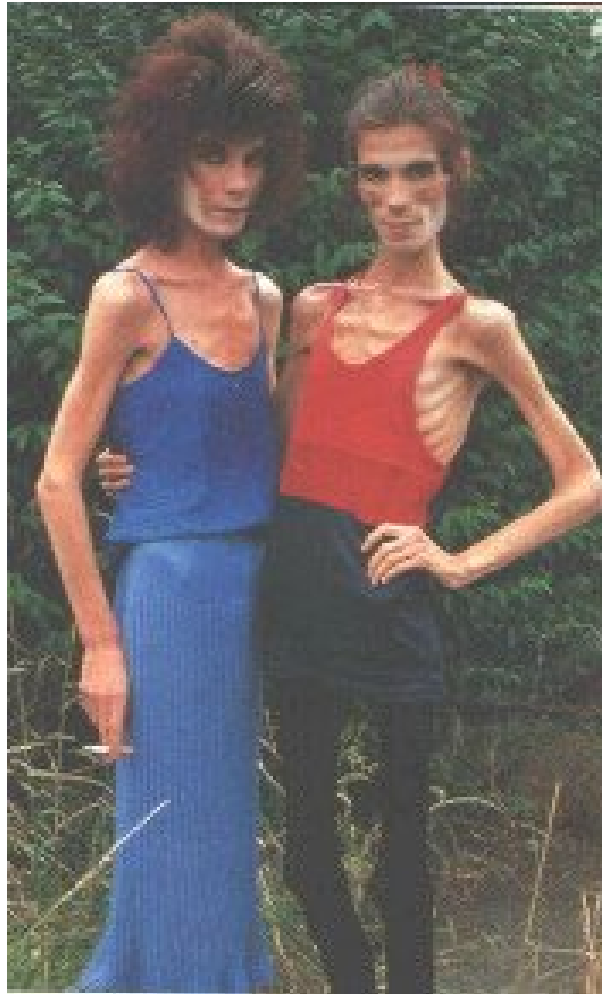
- Pérdida importante de peso acompañada del convencimiento de estar obeso aunque se esté delgado.
- Controlar el peso en la balanza con frecuencia.
- Nerviosismo en las horas de las comidas saltándose alguna de ellas.
- Buscar comer en soledad.
- Ocultación de alimentos en objetos personales (bolso, bolsillos, muebles, etc.).

**• *Mostrar un interés exagerado por la publicidad sobre dietas y productos para adelgazar.***

- Excesiva preocupación por el orden y aumento de la actividad.
- Aumento del ejercicio físico de forma desmesurada.
- Observaciones frecuentes sobre la alimentación, el peso, la talla, y el aspecto físico.
- Excesiva concentración en los estudios pero con grandes dificultades en el rendimiento.
- Fatiga, debilidad, mareos, palidez, caída del cabello, uñas azuladas, hipotermia (frío) y estreñimiento.

El resto es similar a lo que sienten las bulímicas como el asilamiento, la pérdida de la menstruación, importancia total al que dirán, tristeza y depresión y el rechazo a los lugares públicos.

Buscando enfocarnos de manera cercana en la investigación, las chicas en recuperación mostraban preocupación ante la identificación de los síntomas, en relación con ellas y su decaimiento fue notorio por momentos. Las que aún padecen la enfermedad nos dijeron que no saben cómo salir de ella y que todos los síntomas mencionados eran el día a día de sus vidas.

*Una muestra contundente y real*

Las hermanas Kendall son (fueron) las protagonistas del caso más dramático de anorexia registrado a nivel mundial. Su nivel de distorsión de la realidad era total y exagerado. Resulta increíble pensar que, durante años, sólo se alimentaron de 1 rebanada de tomate al día. Muchos periodistas acudieron a ellas para obtener información acerca de cómo era su vida. Muchas veces, ellas llamaron a los medios de comunicación pidiendo la no publicación de algunas de sus fotografías, 'pues en todas nos vemos gordas', se justificaban.

A continuación veremos imágenes de Samantha y Micaella Kendall antes de la enfermedad y sus últimas fotografías poco antes de su muerte.



Limitaron bruscamente su dieta y comenzaron a tragar, como enfermos, pastillas para reducir su peso. Samantha recuerda: "Una voz interior me dice siempre: No comas, engordarás". Al final, los médicos les diagnosticaron anorexia. Ambas fueron hospitalizadas cuando eran "unos esqueletos vivientes". Pero en el hospital, las hermanas insistían en beber

agua y un refresco bajo en calorías, a pesar que sus cuerpos eran unos despojos.

En el hospital, los médicos intentaron salvarlas, dándoles alimentos y suero, pero ellas buscaban la manera de arrojarlos al suelo. Una noche, Micaella murió tras sufrir un infarto. "Si pudiera sacar esta cosa de mi cuerpo, la apuñalaría hasta matarla. Quiero sentarme y tomar una comida normal, pero una voz interior siempre me dice: No lo hagas, engordarás" decía Samantha. Micaela murió en 1994 y Samantha intentó, luchó, pero acabó suicidándose en 1997.

Con respecto a los casos de bulimia, uno de los más tristes, largos y duros de sobrellevar por la paciente y por los familiares fue el de Terry Schiavo, quien debió su parálisis a un inicio de bulimia nerviosa.



La pérdida inminente de potasio y otras sales necesarias para vivir la postraron en un estado vegetativo que duró quince años; un fallo cardiovascular producido por su bulimia la dejó

así. Poseía un deseo muy fuerte de ser cada vez más delgada, lo que le produjo un ataque cardíaco que le dejó clínicamente muerta por 5 minutos, al regresar casi todas sus células cerebrales estaban muertas. Finalmente la máquina que la mantenía viva fue desconectada por pedido de su esposo en el 2005.

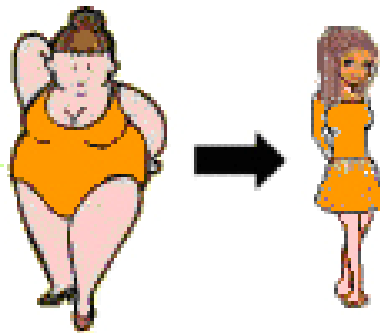


**Ésta escena mantuvo en vilo a millones de personas en sus últimos días.**

## II. ACCIONES DE LOS MEDIOS

### Medios de Comunicación

Estos problemas alimentarios confirman la nefasta acción emprendida ya hace muchos años por los medios, en una sociedad que promociona los cuerpos delgados, en ocasiones de forma extremada y enfermiza. Una imagen promovida por canales comunicativos como la publicidad, el cine, la moda, la televisión e Internet, principalmente. Como pudimos comprobar, mediante el trabajo de campo realizado, las jóvenes afectadas nos dijeron que las imágenes percibidas a diario a través de los medios aceleraba sus ganas de querer verse regias, pero que a su vez sentían rabia cuando veían determinados afiches en las calles o a modelos notoriamente enfermas en las pasarelas. A pesar de eso, reafirmaron la postura de que aunque las causas de su patología eran de otro origen, los medios reforzaban sus ganas de seguir bajando de peso más y más, pues representaban el índice para poder seguir así, diciéndoles cómo debía verse alguien *realmente aprobado*.



*Un patrón casi impuesto en la actualidad: lo bueno vs. lo malo; bonito vs. feo; saludable vs. deficiente; satisfactorio vs. reprochable, etc.*

## PUBLICIDAD

Hoy en día, este medio de comunicación es uno de los más poderosos en cuanto a influencias se refiere. Si bien la publicidad es "...una actividad de comunicación cuyo objetivo fundamental es persuadir, convencer y seducir al público hacia un determinado bien de consumo, servicio, individuo o idea; en estos tiempos su poder de convicción y sus objetivos casi "totalitarios aunque no lo demuestren" han logrado abarcar no sólo gran parte de la toma de decisiones, para consumir un producto o un servicio "x" sino que, en el caso que nos compete, son marcadores de pautas que "definirían" lo ideal para ser "buena" en la vida: ser delgada equivale en medio a ser hermosa, exitosa, capaz de lograr lo que se desee, popular, útil y feliz; combinando al mismo tiempo la comparación con relación a que una gorda o una mujer, que no es lo suficientemente delgada, no logrará tanto como una que sí lo es, puede alcanzar triunfos quizá, pero éstos no tendrán el mismo sabor ni serán tan satisfactorios como en el caso contrario. Durante muchos años, la publicidad ha venido reforzando la superficialidad femenina, elevando el ego y la vanidad a niveles repotenciados, condicionando la felicidad o la satisfacción de logro personal a ser flaca y prácticamente nada más, por lo menos en lo que a universo de la mujer en la publicidad se refiere.

En la actualidad, existe una orientación muy fuerte hacia los factores sociales como causas de Trastornos de la Conducta Alimentaria: anorexia y bulimia nerviosas. Aunque está comprobado que estas enfermedades son multicausales, parece existir una corriente de opinión contraria a la moda y sobre todo hacia la publicidad, como causantes directos de estos trastornos. La investigación pretende, desde lo general a lo particular, aclarar las causas de los Trastornos Alimenticios, especialmente la anorexia y la bulimia nerviosas, encuadrar a la publicidad como un elemento del contexto social que pudiera reforzar la provocación de los desórdenes citados con la presencia de imágenes publicitarias como modelos muy delgadas o con cuerpos casi perfectos y llamar la atención sobre el autocontrol de la publicidad si así procediera.

Por una parte, se concluye que la publicidad goza de mala prensa a priori y que la información dirigida a adolescentes tiene mayor peso que las otras características sociales del entorno. Sin embargo, otros afirman que por encima de las causas sociales, las de tipo personal como la aceptación, el crecer y la necesidad de reconocimiento, son detonantes más fuertes para enfermarse que la publicidad y la moda. Esto en el contexto social, su influjo durante el desarrollo, alojamiento de la anorexia y sobre todo de la bulimia en una persona.

Por otro lado, no somos indiferentes a la avalancha de comerciales, spots y propagandas repartidas por todo el país, bombardeando a cada instante la mente de miles de mujeres. No decimos que los creadores busquen que la gente se enferme, mucho menos de algo tan difícil de resolver. Pero la carga de superficialidad, de endiosar lo bonito y la belleza física, conlleva al inmediato deseo de imitación de muchas féminas, buscando alcanzar similitud con el prototipo que se observa y, en este caso, no detenerse hasta creer que se es muy parecida.

Definitivamente estos son rasgos de inseguridad y una autoestima paupérrima, pero eso no quita que lo que se observa refuerce las ganas de querer verse igual.

Las revistas, periódicos y catálogos están repletos de fotografías y otras imágenes con el prototipo de mujer delgada. Éste equivaldría a mujer guapa, exitosa y que sonríe todo el tiempo debido a que **obviamente** es feliz. Decimos obviamente pues, se nos van insertando la idea de que una persona que posee todas esas características tiene todo para estar satisfecha, próspera y radiante. La definición más notoria de la delgadez en medios escritos está dada por las marcas de ropa y moda en general, donde es un requisito prácticamente verse bien y eso **se logra siendo flaca**. Por ejemplo, los relojes más lindos son lucidos por una elegante mujer delgada, una linda y juvenil muchacha delgada, una dama mayor delgada...y siempre podrá ser cualquier mujer realizada o en esa vía pero... **delgada**. Algo similar sucede con otros productos, sobre todo de gaseosas y cervezas, donde si bien las mujeres mostradas no son huesudas, tampoco

rozan el límite de lo *ancho o grueso*. Pueden ser "voluptuosas pero continuar viéndose esbeltas y *obvio...delgadas*".

En nuestro país por ejemplo, las publicidades o promociones en periódicos y revistas conocidas muestran mujeres que no son gordas, por el contrario poseen una figura muchas veces *envidiable*. Tal es el caso de las fotos mostradas por empresas como Ripley, Saga Falabella, Wong, Metro, Plaza Veá, Cyzone, Pantene, etc. Lo escrito va acompañado siempre de mujeres flacas, porque *eso luce bonito y bien...lo otro no*. A eso nos acostumbran progresivamente y el efecto en las adolescentes atosigadas de tales imágenes es penoso y puede ser mortal. La publicidad no hace que una persona se enferme, pero contribuye potencialmente a que suceda, sobre todo si la patología se refiere a qué requisitos son necesarios para verse bien y "creer que estás bien".

Las empresas estudian los lugares estratégicos donde promover sus productos a todo color, tamaño y de la forma más llamativa posible. Así es casi imposible no ser testigos de los detalles de cada producto o servicio promocionado. Las chicas están expuestas por todos lados prácticamente y a cada momento de éste fenómeno cultural. Crecen percibiendo y aprendiendo a través de esta lectura visual, cuáles son los parámetros de estética correctos e "ideales" para "verte bien y ser aceptada y atinada". Actualmente podemos ver la publicidad en afiches gigantes de Benetton en plena Av. Javier Prado, Azaleia, Telefonía 1977 donde hay cuatro mujeres de diferentes razas pero todas "regias y flacas", Xenical, Helados D'onofrio y una vez más las modelos de Ripley y Saga, etc. El hecho es que todas lucen figuras "envidiables", bajo un concepto de delgadez que les asegura lo mejor. A través de cuerdas y cuerdas, difícilmente se encontrará un afiche con alguna mujer subida de peso pues, al parecer, los productos elogian la perfección a través de lo menudo y *ligero* constantemente.



Los cánones de belleza física que se imponen y que se propagan son realmente muy difíciles de alcanzar. Los perfumes, las grandes marcas de diseñadores, los zapatos, accesorios, maquillaje, etc. muestran como sus representantes a mujeres guapas y delgadas; ninguna es gruesa y mucho menos gorda o rolluda. La delgadez se vuelve sinónimo de clase, de élite, elegancia, fineza, de delicadeza y hermosura. Algo que todos quieren alcanzar y expeler.



Entre la información y la publicidad es donde existe mayor confusión a nivel popular, mezclándolas por desconocimiento o ligereza, entre sí. La información es un vehículo específicamente dirigido, en este caso y si así se quiere, a un público femenino, por medio de revistas que son elementos de transmisión de estereotipos y

de contenidos relacionados con el cuerpo. Son también vehículos transmisores de publicidad, pero más que de publicidad adelgazante, de productos dirigidos al consumo joven, ropa, perfumes, refrescos.

**(Publicidad de XENICAL)**

La publicidad es comunicación persuasiva pagada. Es comunicación por apoyarse en todos los elementos del proceso comunicativo, aunque con características distintas debidas a la naturaleza de emisor (anunciante/agencia) y receptoras (público objetivo), así como por las peculiaridades del mensaje (spot, anuncio en prensa, vallas publicitarias).



No pretendemos decir que la publicidad sea una de las causas del origen de la patología en alguien, pero creemos que estimula la imagen de lo bello, atractivo y exitoso, se tiene del mundo en sí. Por ende, reproduce la creencia de que aquello que ve es *lo que debe ser*, lo correcto o el ideal a alcanzar. De este modo: si bien una joven no se enferma por ver una modelo de piernas largas, cintura estrecha, abdomen plano, el pelo largo y brillante volando por el aire

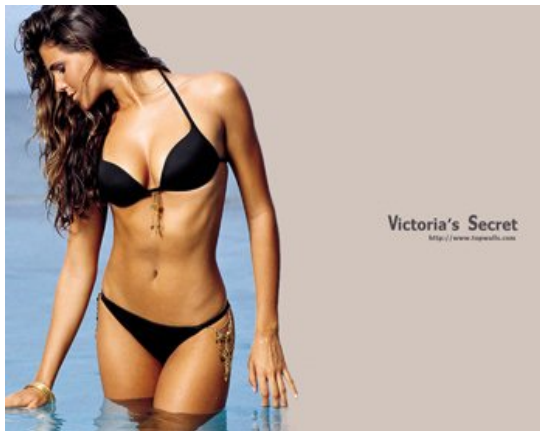
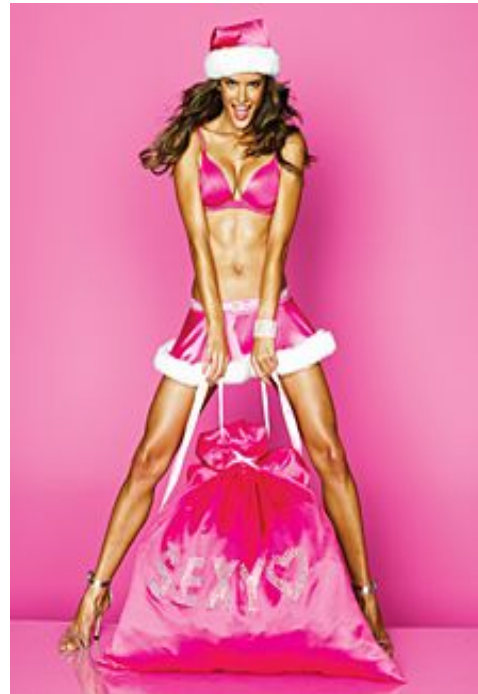
envuelta en ropa linda; toda esta visualización causará en ella ganas de parecerse, lo que la llevará a

preguntarse ¿por qué yo no soy igual? ¿puedo ser igual o parecida?...quiero verme como ella. Todo esto no se basa en imaginaciones, sino en sensaciones que muchas chicas dicen tener sintiéndose presionadas ante un devenir constante de imágenes cargadas de belleza y glamour como elemento casi único de éxito total.

**CHANNEL**



“En cuanto a la influencia de las imágenes de la publicidad, los trastornos alimentarios no nacen porque la publicidad presente modelos de tal o cual forma. Esta es una explicación cómoda. Tampoco porque se haya visto mucha publicidad. Los trastornos alimentarios son un grito ante los roles que hay que desempeñar en la vida para triunfar. Las adolescentes enfermas se sienten esperpénticas y no entienden por qué tienen que seguir creciendo por inercia en un mundo que no les gusta. La publicidad no es la causa de que la sociedad en la que vivimos sea de una u otra manera, sino que es el "reflejo" de los valores sociales que hoy en día vencen como pautas por seguir.”<sup>1</sup>



Tendríamos que preguntarnos cuál es el rol que estaría desempeñando una cultura de consumismo y normas patristicas de la feminidad delgada a que refiere Turner (1989), como medio socializador entre niños, adolescentes, jóvenes y adultos; en tanto educador de cuáles serían las pautas del éxito y bellezas socialmente aceptadas y reconocidas. Qué papel es el que cumplen los medios de comunicación, la publicidad y sus cánones de belleza con modelos esqueléticas a imitar cuando sabemos que sus medidas corporales son imposibles de alcanzar; las revistas y sus incesantes para estar más flacas y bonitas; el constante bombardeo en cuanto a lo buena que es la comida Light o dietética y *baja en calorías*.

<sup>1</sup> <http://www.comunica.org/chasqui/83/carrillo83.htm>

Los medios de comunicación han universalizado una imagen del cuerpo perfecto, apariencia consecuente del narcisismo de la dieta, contradictoria al consumismo sin restricciones. De este modo las mujeres son inducidas a considerar la pérdida de peso como norma de vida. Íconos de la perfección corporal son las modelos o también llamados **Ángeles de Victoria Secret**...miles de mujeres sueñan con ser cómo ellas, haciendo de todo por lucir parecido. Lo que no sospechan es que si bien son bellas, el photoshop de la publicidad, el maquillaje recargado y las rutinas rigurosas a las que se someten esas *top*, son un ingrediente infaltable en lo que para ellas es un negocio.

Existe una contradicción en la sociedad en la que vivimos pues, se nos muestra una serie de opciones de productos (sobre todo de comida) y se nos induce a casi devorarlas, pero a la vez se nos enseña que pase lo que pase debemos estar *delgadas y cuidadas*. Es decir, por un lado la variedad de platos y la propaganda, que de dulce y salado se hace es extenuante, a la vez que lo es el bombardeo de imágenes de mujeres hermosas y casi perfectas que caben en todos los trajes y ropa linda que venden y que sólo estando así se puede lucir.

“Por un lado, tenemos al consumidor sometido a innumerables ofertas y tentaciones, pero también a precaverse en su dieta, proceso que acarrea a una crisis en los criterios de elección y a una desorganización de los valores de la simbología alimentaria. El individuo se encuentra en las sociedades de abundancia, en una situación de elección imposible, de desconcierto alimenticio y de gastro-anomia”.<sup>2</sup>

Esta forma de vida y otros patrones de obediencia a lo que los medios *ordenan*, nos permite decir:

---

<sup>2</sup> GUILLEMOT Y LAXENAIRE. “Anorexia Nerviosa y Bulimia. El peso de la Cultura”. P. 101

“...cualquier sistema de comunicación es simultáneamente un sistema de modelización. Y la cultura, construyendo un modelo del nuevo mundo, construye al mismo tiempo el modelo de sí misma, condensando y acentuando alguno de sus elementos y eliminando una parte como insignificante”.<sup>3</sup>

La publicidad recarga de un aura de perfección lo que toca. Y lo que busca es un producto que necesita ser obtenido por todos para tener éxito. La muestra de determinados patrones de triunfo son impulsados por este medio a través de la adquisición de determinados elementos y de la obtención de una apariencia física guiada por los humanos mostrados constantemente.

“El nuevo yo es un yo visible y el cuerpo, convenientemente decorado y presentado, vino a simbolizar de modo manifiesto el status del yo personal. La identidad llegó a encarnarse en las actuaciones externas...”<sup>4</sup>

## INTERNET

En una época de globalización, el uso de Internet se ha vuelto imprescindible para satisfacer necesidades y para estar *al día* en diversos temas. Cada día millones de usuarios *navegan* por la red y logran que los procesos de comunicación se aceleren potencialmente y que muchos puedan estar en contacto al mismo tiempo, conocer las mismas noticias, compartir información, entablar relaciones, exponer ideas ante miles de desconocidos y tener acogida entre éstos, etc. El hecho puntual hoy, es que ésta herramienta comunicativa, una de las líderes entre los medios, es un arma de *doble filo*, pues si bien su uso puede repercutir positivamente, también puede generar consecuencias perjudiciales y hasta fatales. Como en este caso de patologías alimentarias:

---

<sup>3</sup> **PORZECANSKI, Teresa.** “Autoritarismo publicitario y saturación social. Compre, adelgace y sea exitoso.” En RODRIGUEZ y PORTILLO. 1995 P. 206

<sup>4</sup> **TURNER, Bryan.** “El cuerpo y la sociedad”. P. 245

“Una de ellas es cuando ellas y ellos **están extremadamente delgados y no sabemos a que se debe, porque les vemos comer bien y no hacen nada que nos extrañe**. El problema es que es posible que hayan encontrado un nefasto aliado en Internet que les ayuda a perder peso, la salud y puede que hasta la vida. En estas webs se enseña a engañar a los padres para que no enteren de lo que hacen sus hijos.

¿Quién nos lo iba a decir? Internet puede estar ayudando a nuestros hijos a engañarnos cuando ellos quieren estar más delgados de lo normal. **Hay infinidad de webs que enseñan a ser anoréxicos**. Aprenden a vomitar y hacer otras cosas para no engordar y lograr una extrema delgadez.”<sup>5</sup>

Internet en los casos de desórdenes alimenticios, ha desatado una forma de patrones, guías y requisitos para ser una princesa: hermosa, *regia*, perfecta y de apariencia de *diosa (según las creencias y exigencias de estas chicas)*. Ésos son los pilares con los que sostienen sus ganas de seguir adelante, en un actuar que las puede matar.

Se encuentran diversas páginas web con contenidos de reforzamiento de las actitudes patológicas y sobre todo los llamados *blogs*. Éstos últimos representan una serie de diarios y casi *biblias*, donde se fomenta la obsesión por la delgadez extrema (porque no sólo quieren ser delgadas sino súper flacas). El contenido básico es el siguiente:

- Se enseñan como engañar a los demás para no ser molestadas en sus rituales o ser descubiertas.

Se ofrecen tips para esconder el comportamiento de la usuaria: 'deja un plato sucio encima de la mesa para aparentar que has estado comiendo'; 'lávate bien la boca con pasta con sabor a menta para que no descubran que has vomitado'...

---

<sup>5</sup> <http://www.caminayven.com>

"mis compañeras quieren que salgamos a celebrar a "pizza hut" en donde hay una cosa q se llama festín a la romana y pagas cierta cantidad y comes cuanto quieras!! Creo que haré engaños con manos y cosas así... y ni hablar hoy es el cumple de mi primo y lo iré a ver... pero el "acabo de comer con mis amigas" **siempre funciona**. Besitos Prins! las Quiero mucho."<sup>6</sup>

Las recomendaciones más importantes son:

- Lleva un diario.
- Mantente siempre con frío.
- Ayuna durante 28 días. El músculo perderá peso y ya no tendrás que preocuparte más por su peso.
- Usa especies fuertes como tabaco o pimienta. Tu cuerpo quemará grasas hasta en un 25% más.
- Toma el fresco, para quemar calorías necesitas oxígeno.
- Si eres bulímica tómate una cucharada de bicarbonato y enjuágate la boca para proteger tus dientes después de vomitar.
- Realiza trabajo voluntario, ayudar a otro mantendrá tu mente alejada de la comida.
- Toma fotos.
- El ejercicio es indispensable y un requisito.
- Juega con una mascota.

---

<sup>6</sup> Blogs

- Toma o agua helada o agua muy caliente.
- Cuando el estómago te duela después de vomitar o laxarte enróllate o dóblate para que no lo sientas tanto.
- Mastica hielo.
- Mastica chicle sin azúcar.
- Hazte el pelo, las uñas, etc. , con tal se estar ocupada.
- Párate y da vueltas por todos lados mientras comas.
- Siéntate muy derecha y rígida.
- Cuenta hasta 100.
- Haz una lista de razones por las que quieres estar flaca y míralas cada vez que tengas hambre.
- Pega una thinspo en tu espejo.
- No comas nada después de las cinco de la tarde.
- Corta la comida en pedazos o en la mitad y en los restaurante en cuatro.
- Cuando tengas hambre ponte a limpiar algo grande y difícil como el baño o el inodoro.
- Toma mucha, mucha, mucho agua. El agua caliente hace que te sientas llena, el agua helada hace que te olvides del hambre.
- No te encorves, estar parada derecha te quema 10% más calorías.

- No evites ir a la cocina, disimula porque pueden sospechar.
- Si puedes falsifica tus resultados médicos.
- Trabaja en algo durante las comidas.
- Esparce la comida en el fondo del plato, deja eso en el caño, y bota todo. La gente pensará que comiste.
- Adopta un perro y dale toda tu comida.
- Si te ves obligada a ir a un restaurante ordena algo que no te guste. Te será más fácil dejar muchos restos o no comer casi nada.
- Nunca comas nada más grande que tu puño.
- Toma vinagre antes de las comidas.
- No pases ni tragues nada, ponte un bocado en la boca, mastica y luego escupe.
- Compra siempre las tallas más chicas. Serán tu inspiración para que quieras adelgazar hasta que entres en ellas.
- Mantén un cuaderno con fotos que te inspiren, llévalo a todos lados y las fotos ponlas también en tu billetera, incluso cuando estés de viaje. Thinspiration es tu mejor amigo, ¿crees que has perdido suficiente peso? Pues no. Confía en mí, mira a las modelos por Internet y haz lo mismo que ellas.
- Absolutamente siempre fijate en las calorías.
- Mira a tus amigas más gordas, fijate en lo que comen. ¿Quieres verte igual?.

- ¡Quién dijo que la belleza está en el interior!

**Además hay consejos explícitos para vomitar después de comer. Narran paso a paso lo que se debe hacer para lograr que vomitar sea más *efectivo*.**

- Hacen competencias de kilos, es decir quién pierde más peso en pocos días o quién dura más tiempo sin comer o quién consigue la mejor dieta o el truco nuevo.

“...Estoy deseando que llegue el lunes para la carrera me voy a portar bien juiciosita y voy a bajar toodos lo kilos que me quedan!...Animo a todas mi y nenas bellas.”<sup>7</sup>

“Lo mejor fue q lo único q ingerí en todo el día fue una taza de café y 2 litros d agua!!”<sup>8</sup>

“Esta semana que pasó fue excelente, con dieta, ejercicio en el gimnasio y con 56.400 kG. El fin comí más, pero estuve vomitando todo el día, no lo pude evitar, ni quise”.<sup>9</sup>

Según noticiasdot.com, hay líderes en estos foros que son, por supuesto, los que menos pesan. Incluso se llegan a montar una especie de competencias: se fija un peso y una altura y la 'prueba' es intentar acercarse lo máximo posible a él. Dietas Completando lo anterior, incluyen una sección de dietas del disparate. Hemos encontrado una que se califica como 'desintoxicante', en la que el desayuno se compone de un zumo de frutas y una manzanilla, la comida de una taza de caldo, fruta y un yogur, y la cena, de otra taza de caldo con 100 gramos de verduras. Los expertos aseguran que el mínimo diario que un cuerpo humano debe ingerir es de 600 calorías, y estos regímenes no llegan a la tercera parte.

---

<sup>7</sup> <http://unfenixnuncamuere.blogspot.com/>

<sup>8</sup> <http://emotionalpriincezz.blogspot.com/>

<sup>9</sup> Blog

- Intercambian trucos y estrategias para perder peso más rápido y para tener la *fuerza de voluntad* suficiente y seguir adelante con todo eso.

*Tips:* es la sección favorita de las usuarias de estas webs. En ella se ofrecen trucos y consejos para perder peso. Algunos de ellos son: 'Permanece de pie y muévete constantemente; te hace perder un 10% más de calorías'; 'Si tienes ganas de comer, ponte junto al espejo con una foto de Kate Moss y juega a las 7 diferencias'; 'Bebe un vaso de agua cada hora, te hará sentirte llena'.

- Si alguna se siente desanimada o cree no poder seguir adelante, siempre encontrará en estos espacios otras *princesas* que le dirán qué hacer y cómo mantenerse en pie frente a las barreras que se les presenten, ya sean padres, amigos cercanos, médicos, profesores, etc.

Por ejemplo, hemos encontrado uno en español en el que una chica había perdido 4 kilos en 5 días alimentándose solo con un yogur diario y tomando unas pastillas para saciarse. El resto de internautas la felicitaban.

"PrInCeSa SoLa dijo...

Hola linda!!!

Estoy de acuerdo contigo debemos ponernos las pilas y no dejarnos caer!!!. Te cuento que estoy ayunando y me va super ya llevo 4 días, solo con agua y te rojo... te mando un poco de mi fuerza de voluntad y espero que te ayude como a mi...y recuerda **VAMOS POR ESOS 43 KILOS`!!!!**"

- Se saben de memoria las tablas calóricas de los alimentos, las que publican y, las más experimentadas siempre están atentas a que las nuevas (que suelen ser menores), tengan toda la información necesaria.

- Colocan dietas sumamente estrictas que no deben pasar, por lo mucho, de 300 ó 400 calorías diarias, si es posible predicen los ayunos como perfectos y se premian con felicitaciones y comentarios de admiración a la que menos coma.

“Esta semana he vuelto a mi dieta al más estilo Ana, ningún día sobrepasa las 300 cal, espero no cometer pecados y alcanzar mi segunda meta lo más pronto posible. Ya les contaré.”

“No aguanto esta situación de descontrol, necesito tomar yo el mando de mi alimentación pero maldita sea no puedo me tienen atrapada. Hoy he desayunado un yogurt desnatado y una barrita light, pero por Dios si son 160 calorías. Las que yo como en un día o en dos. Necesito a ANA, me necesito, necesito que alguien me entienda y me apoye y no me diga ESTAS ENFERMA. Yo no estoy a gusto conmigo, tengo una barriga taaan grande como un elefante, y unos muslos que dan asco.”

“Ahora lo malo mi bascula ha fallecido!!! y no tengo dinero para comprar otra!!! Voy a morir como voy a saber si subo o bajo!!! Es lo peor!!! Ohh my good!!! q are quien sabe!! Bueno me voy bye bye!! Y aquí les dejo un poco de tjinspo!!!”<sup>10</sup>

- Aunque el tono varía según la web, la mayoría de ellas incluyen los mismos elementos: Fotos thinspiration: se trata de imágenes de modelos o actrices que se supone son ideales. Nosotros hemos encontrado en la web imágenes de Kate Moss, Gisèle Bündchen y Calista Flockhart. Moss está presente en todas partes, aún cuando hace apenas tres años la modelo se retiró de las pasarelas para ser tratada de anorexia; volvió hace unos meses, habiendo ganado peso, para hacer el anuncio de un perfume.

Thinspo o Thispiration es un código referido a dejarse SIEMPRE, fotos de personajes públicos, de conocidos y de ellas mismas, mostrando delgadez y cuerpos flacos. No importa al final de quién sean, el hecho es poner imágenes de mujeres muy delgadas que las inspiren a seguir adelante para estar lo más *fitness* que puedan y no quedarse *donde están*. Esto siempre de despedida al terminar sus mensajes del día. Si las fotos son suyas serán para mostrar avances o para qué les digan cómo las ven el resto y qué hay que corregir.

“Aquí les dejo thinspo mis princesas, no fallen, besosss.”<sup>11</sup>



“Para cuando duden, qué les parece!!!. Princesas thinspo de hoy...”

No sólo rechazan la idea de que pueden estar erradas, sino que el autoreforzamiento entre unas y otras se hace más tenebroso cada vez. Las fotos son el reflejo de lo que quieren y todavía no han logrado ser. El reto es llegar a la meta, ser una princesa tiene su precio y estar cómo las mujeres de las fotos que ven todo el día, merecerá un aplauso general. Es

---

<sup>11</sup> [www.emotionalprincezz.blogspot](http://www.emotionalprincezz.blogspot)

una colectividad, casi una fraternidad. No importa nada, aunque tengan otras actividades. Dedicarle parte a esto es un requisito para seguir viviendo, ya no es sólo una actitud o actuar en algo...es un estilo de vida.

*"...miren cómo estoy, ¿no es lindo?, qué les parece...valió la pena el ayuno del finse (fin de semana)...al fin lo conseguí...pero todavía me falta el bajo abdomen, las necesito princess..."*



“Hoy fue un buen día princesas hermosas. Las amoooo. Graciasss ahí va



thinspo...”

“Miren a Porta de Rossie, vamos



princesas todas podemos!!!”

“Era una vaca gorda, miren lo que se puede lograr con fuerza de voluntad nenas...(haciendo referencia al cambio radical de Nicole Richie).”



- Tienen una lista de medicamentos, encabezados por laxantes y diuréticos, que fomentan constantemente. Por ejemplo un instrumento para simular es infaltable: colirio para los ojos si estos enrojecen al vomitar, etc.

“En muchas páginas Ana y Mía se intercambian nombres de medicamentos como si de recetas milagrosas se tratara. Nunca se habla de las reacciones adversas. Entre ellos: SIBUTRAMINA O REDUCTIL, que se utiliza para gente obesa; ORLISTAT O XENICAL; FLUOXETINA O PROZAC, que se usa para depresiones o ansiedades muy fuertes y cuyo uso está estrictamente medicado; DIURÉTICOS, de los que literalmente abusan, tanto de los que se presentan en cápsulas y tabletas

como de los naturales, sin saber de los calambres, resequedad bucal, insomnio, pérdida de electrolitos, hipotensión, etc. que pueden producir; LAXANTES, que son el segundo ingrediente más usado en sus dietas, no se dan cuenta que el peso que pierden es sólo de agua más no de grasa corporal. Otros de forma natural son: Kelp, que deriva de una alga marina; té verde, alcachofa, Lipograsil, etc.”<sup>12</sup>

- Generan estrategias de actitudes y acciones de manipulación a realizar con adultos o responsables que las puedan rodear. En esta parte se incluyen las AUTOAGRESIONES que son secciones donde se explica 'cómo vomitar bien para perder toda esa asquerosa comida que hemos tomado' (texto literal sacado de un foro pro-ana). Tabla de peso ideal Se expone una lista de alturas con el peso ideal según los pro-anas. Por ejemplo, para una persona de 1,63 metros, su peso adecuado es de 46 kilos. Si calculamos el IMC (índice de masa corporal) de este perfil, nos sale 17.3 (extrema delgadez). Según la Organización Mundial de la salud, índices entre 18.85 y 24.5 se consideran normales.

“De todos los contenidos existentes en estas páginas, los más llamativos e incomprensibles resultan ser las técnicas pro-SI (self-injury). Éstas, tienen como objetivo enseñar a las jóvenes a infringirse *distintos grados de dolor*, con el objetivo de quemar calorías y controlar la propia voluntad. El dolor se usa para: **A.** Reforzar el autocontrol y la voluntad; **B.** Activar el funcionamiento general del organismo; **C.** Adelgazar a gran velocidad, por encima de 1 kg. al día; **D.** Transferir masa hacia la zona donde se origina el dolor, permitiendo así donde queremos tener volumen y donde no.”<sup>13</sup>

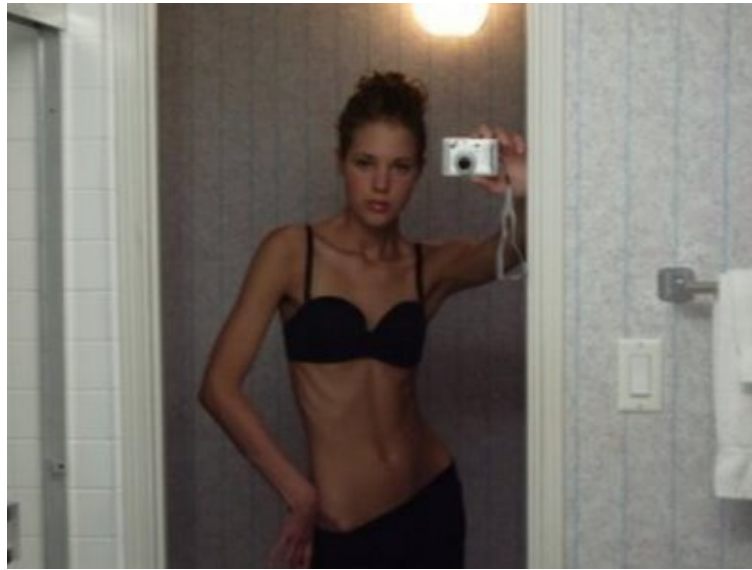
---

<sup>12</sup> [www.anaymia.com](http://www.anaymia.com)

<sup>13</sup> [www.anaymia.com](http://www.anaymia.com)

- Cuelgan fotografías. Esta es una de las herramientas más fuertes que utilizan y, no sólo de artistas sino también de ellas mismas. Algunas cuelgan sus fotos cada día o en periodos cortos de tiempo demostrando ***lo bien que lo están haciendo***. Son fotografías donde se les ve las costillas, los huesos de las clavículas, el tronco, los pómulos y las piernas flacas. Suelen mostrar fotos en primer plano de éstas y otras zonas e indican que tengan fuerza y que todas lo pueden lograr, aduciendo que aún les falta bajar más.





Siempre tienen una cámara a la mano. Las fotos son un instrumento para comunicarse muchas veces cuando ya no sabes qué decir. Es el buscar la aprobación o desaprobación de las demás princesas. En la foto de abajo una ANA buscaba saber qué tal iba...no fue aprobada.



No es sólo la enfermedad sino toda la parafernalia que han creado a su alrededor. Lo primero que han hecho es personalizar las enfermedades en ANA (anorexia) y MIA (bulimia). Para reconocerse en Internet, colocan un lazo blanco virtual en sus páginas que, a simple vista, no parece que anime a la anorexia. La nueva 'moda' de las adolescentes pro-ANA es colocarse

una pulsera o un cordón rojo en la muñeca izquierda, y las pro-MIA, una morada. Así se reconocen en cualquier lugar.

“El contenido de las páginas es espeluznante: “No temas al dolor. Prodúctete dolor al menos media hora al día. El dolor provoca en el cuerpo una señal de alerta y lo mantiene más activo. Esto consume muchas calorías”; “Pega junto a tu cama la foto de una modelo con el cuerpo que más te guste. Que sea lo último que veas al acostarte y lo primero al levantarte”; “Si eres bulímica y crees que ya no puedes vomitar más, toma agua y repite, y repite, hasta que ya sólo salga agua”. Incluso se organizan ‘carreras de kilos’ un sistema de competición para perder más kilos rápidamente. “<sup>14</sup>

Sin embargo, en muchos de los blogs investigados, son utilizados también como salidas a las expresiones de todas estas chicas. Ahí plasman sus estados de ánimos, colocan confidencias, secretos que comparten con el resto de *amigas* que las leen; reciben respuestas, piden y dan consejos, es decir, forman cadenas de *ayuda* y apoyo entre unas y otras; plasman a veces hasta día a día y hora a hora lo que hacen y lo que no, hablan de sus familias, de drogas, alcohol y sexo, que es *además de la comida un vicio para muchas*.

#### **“UNO DE MIS PROYECTOS**

Ando conversando desde hace unos días con un bufete de abogados. Quizás cuando termine carrera me asocio con ellos. Me hace estar contenta, pensar en que todo saldrá bien. Y aunque me da miedo el fracaso o la derrota, voy a ir a por todas. Por aquí las cosas están bien. Creo que cada vez mejor. Un abrazo a todas!!!!!!”<sup>15</sup>

“Así me siento así me veo. Sé que parezco feliz, pero no!!! me cuesta comer todo lo que mi mamá me da, una vez que empecé ya no paro. Ayer yo y la tarta de queso, solo existía eso, me la comí como

---

<sup>14</sup> <http://www.elconfidencial.com>

<sup>15</sup> Blogs

desesperada y luego lloré. Pensé en vomitarlo todo, pero porque echar lo que otros no pueden tener??. Y lloré y me laxé y me dolió el estómago.”<sup>16</sup>

“ Mi mamá jode mas que mil locas enjauladas, es mas boluda que una gata con sobrepeso y ronca horrible, que mujer mas insoportable es como un pastel rancio y dulzón y claro me da dolor de panza.”<sup>17</sup>

La depresión es un factor inmerso en estas patologías. En realidad se sienten muy solas y la comida representa un medio de dominio y control de *algo*.

“saben que siento??? NADAAAAAAAAA....exactamente NADAAAAA...no siento anda, no siento una mierda, nunca siento nada...quizás por eso sufra tanto...porque vivo fingiendo, vivo en una mentira...recien vengo de cenar con mi hermana, feliz...MENTIRA QUE FELIZ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!....puedo estar comiendo pero de nada sirve si mis pensamientos no hacen otra cosa que pensar en ayunar y vomitarrrrrrrr...que cada vez que como sufro y pienso cuantas calorías ingiero, cuanta grasa se pega en mi....todo...que estúpida que soy!!!!”.<sup>18</sup>

Nunca falta el tema de la gordura y la tortura que sienten por verse cerdas y asquerosas y en muchos espacios se puede destacar el remordimiento que sienten por no cumplir al pie de la letra las normas para no engordar. Ésto las lleva a las disculpas y peticiones de perdón constantes al resto de

---

<sup>16</sup> <http://emotionalpriincezz.blogspot.com/>

<sup>17</sup> <http://happy-dark.blogspot.com/>

<sup>18</sup> <http://pinkfairyyandyou.blogspot.com/>

*princess*...forman una fraternidad, que las mata día a día, pero que las une con personas que sienten que las entienden a la perfección.

"Así es mal mal mal porque...porque soy una idiota k no a dejado d tragar fruta yogurt y turrón see turrón k es un dulce peruano arto e tragado no soporto sentirme con tanta energía y tn bien eso significa k todavía no *queemo* esas calorías del turrón soy una grandisima idiota aunque creo que no e subido d 50 la cosa sk mi vida es un desastre y desde el lunes mi papa n la casa para vigilarme ya no sé qué hacer quiero huir de mi casa odio a mi papa y a mi mama los *odioooo* a toda mi familia no sé qué hacer estoy desesperada tengo qué seguir con mi *semiayuno* para *queemar* el maldito turrón y solo lo abre quemado cuando m sienta débil..."<sup>19</sup>

"Soy una vaca piojosa y como, como una vaca piojosa...Así que he decidido disciplinarme. Una especie de reto. Decidí empezar hoy y ya voy mal porque...he desayunado (buhhh)".<sup>20</sup>

## FOROS

Muchas ingresan a éstas páginas tratando de buscar *ayuda* para poder adelgazar, pues no saben qué hacer ni como ser ANAS o MÍAS. Las respuestas son de todo tipo, incluso chicas que tienen la enfermedad les aconsejan rechacen la idea pero, también está las que las incitan a seguir con la idea de bajar de peso a costa de cualquier acto. Los foros en Internet, como un medio público y libre para expresarse reflejan conversaciones virtuales donde éstas jóvenes se sienten en confianza incluso de discutir, como si estuvieran frente a frente. Por ejemplo:

[http://foros.hispavista.com/ana\\_y\\_mia\\_en\\_espanol](http://foros.hispavista.com/ana_y_mia_en_espanol)

---

<sup>19</sup> <http://anaquerida.blogspot.com/>

<sup>20</sup> <http://www.enamorana.blogspot.com/>

**EJEMPLO 1:**

**magui2** Hola tengo 15 años y deseo empezar con ana o mia

Hola soy Magali tengo 15 años y me estoy notando algo gorda, en realidad todos me dicen que estoy gorda , pero no se que puedo hacer. 😞

Yo quiero bajar de peso , pero también tengo miedo siento que quiero pero que no voy a poder ser mia o ana .. 😞

Ana no voy a poder ser porque a mi me encanta comer y para ser ana tienes que hacer dietas, etc. y es medio difícil

y con mia tienes que vomitar y 1 que no puedo vomitar y 2 es que mis viejos se van a dar cuenta

chicas que puedo hacer???? 😞

En respuesta varias participantes enfocan distintas opiniones

*Pero te recomiendo que no desees entrar en eso, cuando la tienes en la cabeza no sabes lo difícil que es vivir perseguida todo el tiempo por ana...*

*No descarto lo increíble que es lograr bajar, pero cuando ana te "posee" tu vida se transforma en un infierno... yo creo que me he alejado de todo lo que me una a la comida, no salgo a casa de amigas, no salgo a veranear con amigos, nada que involucre comer con otros... y es horrible porque esta todo el día presente en ti...*

**n3nik4h** dice:

*No te entiendo, estas diciendo que kieres ser una enferma? k genial no?. Mira bonita piénsatelo 2 veces antes de decir estupideces pork aki estamos gente enferma de verdad, gente kn anorexia y bulimia no princesas ni mierdas. Si kieres adelgazar no seas entupida y ves a un nutricionista k te de una dieta, o simplemente apúntate a un gym y haz ejercicio, pero ni dejes de comer ni vomites, con eso solo conseguirás enfermar y joderte la vida.*

**magui2** :

*Mira estúpida serás tú, y si quiero empezar esto lo empiezo y por que yo quiero mira si vos me vas a decir a mi lo que tengo q hacer yo.*

**n3nik4h** :

*lo primero k aki la unika estúpida k hay eres tu, lo segundo se de lo k te hablo k ya llevo mucho en esto pero amos k si kieres morirte y reventar allá tu a mi me la pela y lo tercero es k si no kieres opiniones diversas no escribas estas cosas en un foro público ok?, porque yo opino donde me da la gana*

**magui2 :**

*Quiero que sepas que no me meto en esto para estar " a la moda " lo hago porque me siento gorda y fea y quiero bajar de peso.*

**EJEMPLO 2**

A continuación se demuestra la libertad de expresar lo que creen en el tono que consideren conveniente, las chicas involucradas. Y no lo hacen sólo por la seguridad en sí mismas sino porque saben que están respaldadas por todas las que entran a sus espacios virtuales. Esa fuerza demostrada va formando sus líderes:

*"Envidiosa seguro eres una vaca roñosa llena de celulitis, mujajajajaja búscate un novio tal vez así dejas de amargarte la vida en Internet, y escribo sobre vos lo que quiera, acaso vas a venir a golpearme con tu asqueroso trasero gordo y flácido :) nada mas, escribe lo que quieras te dejo abierto el espacio... Tienes todo el día para cerrarme el blog, Rubia de cabo a rabo... jajajajajaaja ^^ Una cosita mas, me gusta el conflicto, me da placer, me encanta así que seguí, Asquerosa dale contesta, Parasito, Dame gusto... ciérrame el blog, denúncialo mas, dale... Burra, sácate más veneno, ahógate en tu bilis, Maldita asquerosa, no te tengo miedo estúpida... me das lastima. Ahora contesta que me encanta leerte... BRUTA ASQUEROSA. Y OJO NO ESTOY ENOJADA, A MI ME ENCANTA ESTO, QUIEN ME CONOCE SABE... jji... CHAU."<sup>21</sup>*

**EJEMPLO 3:**

**Mariposa20**

**Vomito, odio esa sensación, pero tb odio la sensación de engordar (ya se que tb se puede hacer ejercicios) La cosa es que mis dedos me están delatando 🤢 Y no sé como disimularlos, como es época de**

<sup>21</sup> <http://happy-dark.blogspot.com/>

frío aquí uso guantes, pero no puedo estar las 24 hrs. del día usándolos 😞 Alguien me podría decir si se puede disimular?

En respuesta:

A: *Pues no utilices los dedos, yo soy ana, xr he vomitado algunas pokas veces, kosa k lo e paxao fatal y la verrdad s k prefiero los ayunos, y n e utilizao los dedos, utiliza un par de cepillos de dientes i si son algo flexibles (ay en tiendas k los venden) mejor*

B: *En vez de usar los dedos, usa un cepillo de dientes , o **lápiz** algo por el estilo , y después de vomitar come limón y cepíllate los dientes. Espero que et resulte besitos*

C: *Después de vomitar te recomiendo que te juegues la boca con leche desnatada y tragues una poquita para neutralizar un poco la acidez del vomito...yo lo hago y me alivia... 😊*

---

***cada kilo perdido ,es un sueño logrado...hasta la victoria siempre chicas!! 😊👩***

## DETRACTORES

Así como hay cientos de páginas que fomentan las ideas bulímicas y anoréxicas, ahora hay lugares que luchan contra esos espacios. La enfermedad ha cobrado protagonismo en los últimos años, es una crisis silenciosa que se vuelve muy complicada para la paciente y para su familia. Asociaciones y entidades han tomado conciencia de los miles de casos que se involucran cada día en la patología y que son testigos de la muerte cada día de varios de ellos, a causa de la lucha contra la comida, que es en realidad la lucha contra la maduración, el crecimiento y las nuevas responsabilidades.

La ignorancia está generalizada, no sólo los sectores socioeconómicos menos favorecidos que no terminan de entender qué es bulimia o anorexia o, sus causas; sino que las élites también se cierran y se niegan a aceptar

que sus niñas y jovencitas puedan padecer de algo así. Ésta es considerada una enfermedad de origen mental, algo que no es muy digno para muchos, pero que es una realidad. Una persona con este trastorno alimenticio no es un ente, un marciano o una especie rara. Las jóvenes que padecen esto sufren mucho, no son felices ni aún estando tan flacas, su gozo dura limitadamente y por espacios muy cortos.

*La ONG Protégeles* y la Defensoría del Menor, ambos organismos españoles, firmaron un convenio con los principales buscadores de Internet (**Yahoo, Terra, Wanadoo...**) para eliminar las comunidades virtuales creadas por las propias afectadas en las que intercambian información sobre los mejores trucos para perder peso, las dietas, los contenidos pro-Si (técnicas para autolesionarse)... y, sobre todo, para desahogarse.

A pesar de que ya se han cerrado 350 de estas páginas, el peligro de Internet sigue ahí. Las afectadas se sienten parte de un movimiento, de ese sentimiento de grupo por el que ahora muchas de ellas afirman que la anorexia no es una enfermedad sino un estilo de vida. "...Yo no estoy enferma, porque una enfermedad no se elige, y que sepa no tengo ningún virus, ni yo, ni todos/as mis amigos/as que desde todas partes del mundo nos apoyamos y comprendemos...", dicen.

La Asociación *Protégeles*, como medida de prevención, ha creado una página web alternativa ([www.anaymia.com](http://www.anaymia.com)) con la misma parafernalia de estas comunidades virtuales (referencia a cosas infantiles, mariposas...) para informar a las adolescentes del peligro de la anorexia y que, además cuenta con atención psicológica. También acaba de lanzar una segunda campaña de prevención, 'Tú eres más que una imagen' ([www.masqueunaimagen.com](http://www.masqueunaimagen.com)).



### Moda

Ser delgada, escuálida, casi anoréxica parece que hoy en día es una moda a seguir. Las pasarelas en donde desfilan las TOP models dan una imagen de una mujer con cuerpo cadavérico y esta imagen

es vendida a nuestra sociedad por la industria del vestir, secundada por todos los medios de comunicación y las empresas creadoras de los sex symbols. Pero ahora nos topamos con una realidad en la cual estas imposiciones de la moda y la estética han pasado el límite y están creando generaciones enteras de mujeres enfermizas, tanto física como mentalmente.

Antes, los modelos pesaban un 8% menos a una mujer normal esto ha aumentado con los años y ahora ese porcentaje ha aumentado hasta el 25%. Aunque el peso de los modelos siempre ha sido menor a la de una mujer media. Hoy en día, el efecto de estos modelos es mayor que en décadas pasadas ya que cada vez han tomado más territorio y peso en los medios de comunicación y por ende su difusión a la audiencia es mayor determinando así la estética de una mujer.

Muchos doctores y especialistas, relacionado al campo de la psicología y la conducta, señalan que la presencia de estas mujeres está formando verdaderos problemas de salud y dentro de estos graves problemas están la anorexia y la bulimia.

Estas enfermedades aunque han existido siempre, sus niveles eran bajos; en cambio, estas enfermedades en la actualidad son más frecuentes y la gravedad va aumentando en muchos países creando serios problemas en los hábitos alimenticios y hasta en la dinámica familiar.

Normalmente para todo el mundo la etapa de la pubertad es en la que menos contentos nos sentimos con nosotros mismos y es aquí en una etapa difícil en la que con frecuencia empieza el conflicto y por ende la enfermedad.

Entonces si es verdad que estos problemas alimentarios guardan una fuerte relación con la moda y los medios que no dejan de promocionar los cuerpos extremadamente delgados. Esto es promovido por medios como la publicidad, el cine, la moda y la televisión.

Es cierto que en los últimos años se han venido realizando campañas contra la bulimia y la anorexia, es más, en las mismas pasarelas si pesas menos de tantos kilos no te dejan desfilas, pero la otra parte sigue siendo muy fuerte ya que estas modelos siempre se ven glamorosas y bien vestidas tienen que causar un gran efecto y dominio en las mentes que ya están un poco trastornadas. También hay modelos que están a favor de campañas en donde ellas dicen "lo que importa es como te ves" y son mucho más chicas las que siguen al segundo grupo que al primero.

Es muy sonado el tema de las tallas para las chicas. Ahora hacen ropa muy pequeña y solo para flacas. Tiendas como KIDS o SCOMBRO hacen pantalones para gente delgada dejando sin opción a mujeres que pueden ser un poco más gruesas pero gozan de plena salud. Entonces imaginemos la escena, una bulímica que no necesariamente tiene que estar extremadamente delgada para poseer la enfermedad va a una de esas tiendas se prueba un pantalón que no le cierra y se frustra, llega a su casa se da un atracón de comida y luego arroja todo; esto se dió por la frustración que siente por la ropa tan chica que a ella no le queda.

En Argentina ocurría lo mismo, cada vez había más tiendas con ropa más pequeña. Pero para ayudar a prevenir estas enfermedades, la legislatura de Buenos Aires dictó la ley 12.665 que obliga a todos los que se dedican a comercializar y fabricar ropa, éstos deberán tener todas las tallas de las medidas de las mujeres adolescentes y menores de cuarenta años de edad, sino recibirán una multa por mucho dinero.

"Con esta ley no pretendemos solucionar gravísimos problemas de salud como son la bulimia y la anorexia nerviosa, pero por lo menos vamos a ayudar a prevenirlos<sup>22</sup>

Por otro lado, tenemos el ejemplo de Victoria's Secret, una tienda de lencería la cual ha incorporado tallas mas grandes de las que solía hacer justamente para gente que no tiene un cuerpo muy delgado, pero que

---

<sup>22</sup> <http://www.astrolabio.net/revistas/articulos/113328338816938.php> Associated Press International la Lic. Ana Serrano, directora de comercio de la provincia.

también se ve bien físicamente. De esta manera salen ganando tanto el público como ellos ya que agrandan su mercado.

El año pasado fueron muy sonados casos en los que las modelos morían de anorexia. Uno de estos fue el de Ana Carolina Reston, esta chica murió a causa de una insuficiencia renal provocada por la anorexia. Su dieta diaria consistía en comer solo manzanas y tomates llegando así a pesar 40 kilos con una estatura de 1,74 mts. Es decir la modelo pesaba a los 21 años lo que debe



pesar una niña de 12. Otra modelo Uruguaya también murió de un ataque al corazón durante un desfile en Montevideo.

Acá vemos imágenes de las modelos fallecidas el año pasado, 2006: la brasilera Carolina Restón por anorexia (arriba) y, las hermanas Ramos de Uruguay, por anorexia y bulimia en cada caso (abajo).

**"No es razonable decir que puede reglamentarse una profesión entre otras para que las jóvenes no adelgacen, cuando finalmente todo en nuestra sociedad las empuja a hacerlo", estima Grumbach.<sup>23</sup>**

Con todos estos acontecimientos, se dio una nueva norma que por



<sup>23</sup> <http://www.pandeblog.net>

primera vez en un gran desfile de modas, como lo fue la PASARELA DE CIBELES en España, para luchar contra la anorexia y la bulimia, la cual impide que modelos que tengan un bajo índice de masa corporal menor a 18 recorran dicha pasarela. Ya habido varias que fueron sacadas de la lista de modelos a desfilan. Esto dentro de todo, es algo positivo que la misma moda hace para luchar contra estas enfermedades pero, sería mejor que todas las pasarelas del mundo se pusieran de acuerdo en este sentido. Una modelo que tiene que subir un par de kilos para desfilan en Cibeles puede lograrlo comiendo normalmente o tomando muchos litros de agua en el momento de la medición, como se cree que pasa en Madrid, y a la semana siguiente para otros desfiles que se tienen en otros lugares las modelos se pasan días de días sin comer para volver a lograr la imagen de esqueleto que se ve en todo el mundo. Acá: María Campoy, una de las modelos más importantes de España rechazada por Cibeles.



Bueno, todo esto se da una vez que tienes ya insertada la enfermedad. Todos estos mensajes que son imposibles de controlar su difusión, son solo estimulantes, reforzadores en la patología y obviamente empeoran el estado de estas chicas. Se sabe que las causas reales de estas enfermedades son de carácter psicológico, social, cultural, etc. Pero la información dirigida a adolescentes es más influyente que otras características sociales del entorno u que las causas que son de tipo personales como la aceptación u necesidad de popularidad son detonantes muy fuertes de adelgazamiento que la publicidad y la moda en un contexto social pesa mucho en las anoréxicas y las bulímicas.

### III. Testimonios

A continuación narraremos secuencias reales experimentadas por algunas de las mujeres que han padecido estas patologías y otras que aun siguen enfermas.

#### Rafaela Cuneo:

“En el año 1999 veía una novela llamada “Soñadoras”. Yo me sentía gordísima y comía mucho. Cuando empecé a ver a la protagonista de esta novela, encontré el “beneficio” de poder comer muchísimo sin engordar porque todo lo que comía, de ahí lo botaba entonces casi nada ingresaba a mi cuerpo realmente. Fue una forma de controlar algo”.

“Desde que me levantaba empezaba a atracarme de comida y aunque yo no quería, decía ¡basta, basta! y sentía que mis pies se movían solos y de pronto yo ya estaba en un supermercado recorriendo todos los ambientes de comida, en verdad buscaba casi como tener un buffet personal. Compraba kilos de comida para un solo atracón. Sentía que si no masticaba algo el día estaba incompleto y si no vomitaba todo lo que había comido sentía que me volvía loca. Una vez comí hasta que no me podía mover de mi cama por todo lo que había comido, casi gateaba para poder deslizarme, era horrible, me cuesta pero no quiero volver a eso. Quería ser como mis

amigas y que toda la ropa me quedara bien, pensé que si volvía a comer iba a parecer una vaca pero no es así, a veces no puedo creer que esto esté pasando. Yo estaba segura que nunca dejaría de vomitar, pensaba que si no lo hacía mi día no estaba completo.”.

*Daniella*

“Teníamos un departamento que quedaba cerca de mi casa y como no me podía laxar en mi casa, me fui al departamento y me tome 55 laxantes. No había comido nada en todo el día pero igual me sentía hinchada. Pesaba 37 kilos, empecé a sudar y cuando estaba regresando a mi casa empecé a ver doble la pista y cuando estaba en medio del hotel Pardo, me caí en plena calle, luego vinieron los “guachimanes” y me llevaron cargada hasta mi casa”.

“Quisiera saber a quién le he hecho tanto daño para tener esto. Es como una maldición, qué hice?, que mal tan perverso he cometido para estar así. Quisiera dejarlo pero no puedo. Tengo 19 años, debo haber sido muy mala para estar enferma de esto. Hubiera preferido tener cáncer o algo físico que se pueda curar de forma concreta, esto no, es tan largo y parece que nunca se va a terminar...”

*Ana Paula*

“Mi mamá me compraba tarjetas prepago para el celular de S/.50 y también para la casa, yo las vendía o las canjeaba por comida en las tiendas y kioscos.

Seguía algunos consejos que encontraba en paginas de Internet, como tomar agua hirviendo porque eso se supone que te quema la grasa”.

### Macarena

Yo no masticaba la comida porque sentía que eso me engordaba, sino que me tragaba los trozos completos". A veces cuando respiro también siento que engordo porque parece que me inflo, es horrible.

### Sofía

Fabricio me dice que soy linda, que tengo un cuerpo lindo pero es un idiota. Me dan ganas de decirle "claro, estoy así porque vomito, el día que deje de hacerlo voy a parecer un cerdo". Ya no lo hago todos los días, bueno masomenos, pero cuando no aguanto salgo y soy capaz de levantarme Maminos en peso, a veces, me da miedo salir porque sé que luego no voy a parar. Solía hacer un tour (se ríe) y para que no se den cuenta iba pidiendo un montón de cosas como si fueran para toda mi familia "tres leches para mi mamá, alfajores para mi hermanita, dame el cheesecake para mi abuela y esas donuts para mi hermano que come un montón...". No sé, llevo once años con mi bulimia pero creo que no me va a pasar nada, yo sé como hacer para no dañarme la garganta, sé hasta donde vomitar.

### Otras

La cuestión es que estuve en un cumpleaños de mi familia, y todo el rato con las puñeteras cámaras digitales pasa lo que pasa, que cada vez que me hacían una foto y me la enseñaban me ponía mala, mi cuerpo es todo bultos por todos sitios y ninguno en su sitio, intentaba salir de la mejor manera en las fotos, y todo el rato me daba cuenta que era imposible, soy GORDA con mayúsculas, soy enorme, soy horrible, estoy totalmente deprimida hoy, pensar que esos recuerdos quedaran para la historia, es horrible, he estado todo el día sintiéndome asquerosa, evitando cuantas fotos me hacían, y claro no he disfrutado nada, y ahora, estoy hecha una mierda, así de claro, no me aguanto, no aguanto mi cuerpo, me da asco.

#### IV. Trabajo de Campo

Realizamos un focus group y entrevistas a seis mujeres entre los 20 y 29 años pertenecientes al NSE A-B, limeñas, residentes en los distritos de Miraflores, La Molina, Surco, San Borja y San Isidro. Todas se conocieron cuando fueron pacientes de una clínica loca, habiendo atravesado muchos tratamientos anteriores. Hoy todas están fuera de la clínica, ninguna salió dada de alta, es decir, que todas oficialmente seguían enfermas, pero más de la mita volvió a comer y aunque dicen ser conscientes y saber que “todavía están enfermas” luchan contra la enfermedad que a una de ellas casi le quita la vida, debido a un desgarró esofágico. Rafaella recuerda que la gastroenteróloga le dijo “en mis 27 años de actividad nadie se ha recuperado del mal de Mallory Weiss, si vomitas mas o menos dos o cuatro veces más tu esófago se va a partir en dos y la comida se va ir al lado de tu corazón y luego se va a podrir ahí y morirás inmediatamente por una infección generalizada”.

Rafaella no murió, pero la lucha contra la enfermedad no es fácil. Ya no vomita pero la distorsión de la imagen todavía perdura por momentos. Los carteles de ropa que veía a diario y las visitas a páginas de moda por Internet tampoco la mortifica más. En su caso las imágenes vistas a diario y la presencia de modelos la presionaban y la hacían sentir menos, el temor total a que la ropa no le quedara y a tener que usar tallas por encima del 26 la paralizaban y aterraban profundamente. Marcas como Kids o Scombro solicitaban indirectamente que poseyera determinada figura y casualmente son marcas que presentan una variedad de ropa amplia y muy agradable, además de muy consumida entre las chicas y jóvenes de hoy.

#### V. Conclusiones

“Lo que hay que tener muy claro es que las mujeres que sufren esta enfermedad no quieren cuerpos esqueléticos, sino cuerpazos”, asegura **Patricia Casasús**, psicóloga de la Asociación *Protégeles*. “Lo que parece increíble es que su

concepto de la realidad se deforme hasta tal punto que al mirarse en el espejo, y a pesar de estar esqueléticas, sigan viéndose gordas”.<sup>24</sup>

- Con relación a la investigación que llevamos a cabo a mujeres que han sido o que son afectadas todavía por esta enfermedad. Hemos podido constatar que efectivamente la descontrolada difusión de mensajes dados por los medios, la moda, afiches, etc. son un factor que si afecta en gran medida a estas chicas. Ellas nos decían que si sabían cual era el problema de raíz que tenía cada una, por ejemplo una dijo que era porque siempre la habían molestado desde chica con que era gorda y por querer ser aceptada empezó a dañar su cuerpo de esta manera. Dicen sentirse perturbadas cuando ven un panel en la calle con un cuerpo súper delgado y la cara bonita de la modelo.
- Ellas si sienten que estos medios de comunicación refuerzan sus ideas y profundizan sus ganas de seguir con esto, dice que los medios profundizan la idea de creer que siendo delgada serían mas felices. Pero en realidad es como posponer la felicidad porque ellas nunca se ven lo suficientemente flacas y tampoco se aceptan estéticamente así que todo el tiempo “posponen su felicidad” porque la basan en función a algo que jamás va a pasar. Y así se va creando esta argolla de nunca acabar. Esta enfermedad es tan fuerte que todas decían que aunque están conscientes de que se están haciéndose un daño terrible es como algo que simplemente no pueden parar.
- Varias de las entrevistadas sintonizaban los mismos canales por ejemplo Fashion Tv, **“era una manera de alimentar la enfermedad”**, dicen.
- A pesar que piensan que gran parte de la publicidad dirigida a la mujer es dañina y casi discriminatoria, afirman que en esta sociedad

---

<sup>24</sup> <http://www.elconfidencial.com>

es difícil desenvolverse sin no posees determinado aspecto. Hoy dicen saber que hay cosas más importantes pero que la publicidad difícilmente va a cambiar, porque lo que buscan es ganar gente hacia lo que promueven y se valdrán de lo que sea para lograrlo. Marianella dijo "...tampoco podemos negar que para ese tipo de cosas como lo es la publicidad, siempre se va a buscar un ideal que venda e inspire a la gente a llegar a ser algo que no son. Es la tendencia aspiracional..."

- Todas afirmaron que ver la publicidad que abunda, y que prácticamente no era necesario buscar, las hacía sentirse más fuertes para poder seguir con lo que hacían, les producía ganas para continuar y buscar parecerse aunque sea a lo que veían en las propagandas y afiches. Consideran que si bien no fue el origen, la publicidad potenció su enfermedad.
- Son conscientes que las causas reales del inicio de su enfermedad fueron otras pero todas coincidieron en que la moda, y la publicidad sobre todo contribuyeron a que tal estado se reforzara. "No creo que el ver a estas modelos haya sido la causa de la enfermedad pero sí creo que cuando uno tiene la tendencia a caer en este tipo de patologías, esta se agrava más con la influencia de este tipo de estándares que nos impone la misma sociedad..."; "...No me parece que sean la causa pero sí que ayuda a agravar la obsesión una vez adquirida".
- A la vez todas coincidieron en que les encanta el mundo de la moda, de hecho les gusta como se ven las modelos, pero ya no quieren matarse para ser así. Algunas ya no quieren imitar, pero quieren verse bien, que equivale a no estar gorda eso sí.
- "Tengo que estar como ella,", "tengo que ser flaca como ella" o "por qué no me veo igual que esa chica"...Son algunas de las ideas más recurrente que tenían y que aún dos de ellas poseen. Estas chicas son un pequeño índice de los millones de jóvenes afectadas con

pensamientos similares en todo el mundo. Los espacios Geográficos varía pero la realidad de la enfermedad es la misma en todos lados.

- Todas cayeron en lo que le llaman **trampa** pues, la típica imagen de la chica que ingiera una hamburguesa *con todo*, o un plato enorme de tallarines o muchos dulces y chocolates y a pesar de todo sigue delgadísima y muy guapa.
- Creen, aunque aún les cuesta descubrirlo, que una de las principales causas fue el miedo a crecer, a no querer convertirse en mujeres. Afirman que les gustaba tener cuerpo de niñas, que no las miraran como a una mujer grande. Tenían mucho miedo, vergüenza, y sí tenía que pasar pues tenían que ser perfectas.
- Si quisieran ser como alguien o parecerse físicamente a alguien conocido dijeron esta vez Monica Belucci o Anjelina Jollie, y dicen no querer ser una Kate Moss a pesar de todo el aura que sobre su belleza recae, no quieren regresar a lo que vivieron, aunque ahora les cueste estar saliendo de la bulimia y la anorexia.
- La mayoría no le daba mucha importancia a las páginas de Internet, una de las que está aún enferma sí dijo que a veces leía las páginas pero que nunca participaba con comentarios ni nada de eso. Aún así dijo que a veces sentía ganas de matar a las que hacían las páginas porque era horrible ver como se fomenta la patología, como una burla a todas.
- En realidad es una manera de poder controlar ninguna se sentía aceptada socialmente sus relaciones interpersonales no eran muy exitosas, entonces esto se da como una amera de controlar su ansiedad, el solo hecho de poder controlar algo las incentiva a seguir.
- Hoy son muchas las chicas y chicos que caen en la anorexia y la bulimia, desordenes alimenticios que las hacen matarse de hambre (literalmente) y obsesionarse por la delgadez extrema. ¿Por qué pues

quieren alcanzar lo que en su mente es el cuerpo y el peso ideal, cuando eso, no existe.

- Luego de conocer a fondo a estas chicas podemos decirles que en realidad lo primero y más importante es aprender a aceptarse y darse cuenta de lo especial que puede ser cada una de ellas. Deben tener en cuenta que lo físico no es lo importante y que todos tenemos días buenos y malos.

## VI. BIBLIOGRAFÍA

### Libros

NARDONE, Giorgio. “Más allá de la Anorexia y la Bulimia”. España, PAIDÓS, 2004, 114 p.

LATINI, Cielo. “Abzurdah”. Argentina, 2006, PLANETA, 290 p.

LADISH CARBONELL, Lorraine. “Me siento gorda: la cara oculta de la belleza: bulimia y anorexia (una experiencia personal).” España, 1995, EDAF, 185 p.

ROUND, Elizabeth. “Morir por adelgazar”. 1999, Ed. MENSAJERO, 54 p.

SOLSONA ROIG, María Rosa. “Cuando miente el espejo”. España, 2005, MTM Editor, 92 p.

PLANAS RAVENNA, Enrique. “Puesta en Escena”. Perú, 2002, ALFAGUARA, 125.p

CAPARROS, Nicolás y SANFELIU, Isabel. “La Anorexia, una locura del Cuerpo”. España, 1997, Biblioteca Nueva.

GUELAR, Diana; FIGUEROA, Eduardo Diana Guelar y CRISPO Rosina. “Anorexia y Bulimia: Lo que hay que saber”. 1999, GEDISA, 214 p.

KIRSZMAN, Diana. “El enemigo en el espejo. De la Insatisfacción corporal al trastorno alimentario”. Madrid, 202, TEA, 357 p.

HEKIER, Marcelo. “Anorexia – Bulimia: deseo de nada”. España, 1995, PAIDÓS, 115 p.

GUILLEMOT, Anne. “Anorexia y Bulimia, el peso de la Cultura”. España, 1994, MASSON, 150 p.

HIRSCHMANN, Jane. “Cuando las mujeres dejan de odiar sus cuerpos: cómo liberarse de la tiranía del culto al cuerpo”. España, 1997, PAIDÓS, 420 p.

BRUCH, Hilde. “La Jaula dorada; el enigma de la anorexia nerviosa”. España, 2002, PAIDÓS, 172 p.

### *Páginas de Internet*

[www.anaymia.com](http://www.anaymia.com)

[anorexicpride.blog.com/](http://anorexicpride.blog.com/)

<http://laguna2000.com>

[www.anomem.blogspot.com](http://www.anomem.blogspot.com)

<http://foros.hispavista.com>

<http://www.peru.com/noticias/idocs/2007/1/13/>

<http://elespejopintado.wordpress.com/2006/10/18/absurdah>

<http://www.aluba.org>  
<http://www.clarin.com/diario/2006/08/05/sociedad/>  
<http://www.astrolabio.net/revistas/articulos/113328338816938.php>  
<http://images.google.com.pe/imgres?imgurl=http://www.lacapital.com.ar/2006/09/20/imagenes/fotografias/>  
<http://www.gordos.com>  
<http://www.anorexicweb.com>  
<http://www.elconfidencial.com>  
<http://www.sheenasplace.org/>  
<http://findarticles.com/p/articles/>  
<http://www.abierta.tv/sections/espectaculos/>  
<http://www.20minutos.es>  
<http://images.google.com.pe/blog.yahoo.com>  
[www.fags.org](http://www.fags.org)  
<http://groups.msn.com/Ayb/>  
<http://www.bne.es>  
<http://www.ucm.es/info/eurotheo/diccionario/A/alimentacion.htm>  
<http://www.estereofonica.com/article.php?sid=1447>  
[http://foro.galeon.com/pro\\_ana/de-super-flacas-a-cuerpos-xl,-la-moda-que-viene/](http://foro.galeon.com/pro_ana/de-super-flacas-a-cuerpos-xl,-la-moda-que-viene/)  
<http://www.lasnoticiasmexico.com/52675.html>  
<http://www.grupoese.com>  
<http://www.ingesa.msc.es/ciudadanos/suSalud/jovenes/anorexia>  
<http://foros.hispavista.com/mostrar>  
<http://www.clarin.com/diario/2006/11/19/sociedad>  
<http://www.rau.edu.uy>  
<http://foro.enfemenino.com>  
[http://www.cerebrito.com/anorexia\\_nerviosa.htm](http://www.cerebrito.com/anorexia_nerviosa.htm)  
<http://www.etcetera.com.mx>  
[http://foros.hispavista.com/ana\\_y\\_mia\\_en\\_espanol/](http://foros.hispavista.com/ana_y_mia_en_espanol/)  
[www.voicesnotbodies.org](http://www.voicesnotbodies.org)  
[/www.seafattle.org/APATT](http://www.seafattle.org/APATT)  
<http://images.google.com.pe/blog.yahoo.com>

## VI. ANEXOS

### Primer restaurante para anoréxicas y bulímicas

En la revista *Glamour* Francia, ha salido un reportaje del primer restaurante en Berlín para mujeres con esta enfermedad. El 'Sehnsucht', que curiosamente, se podría traducir por 'deseo' o 'ansia', está regentado por **Katja Eichbaum**, una joven de 32 años *ex anoréxica*. La camarera y la chef todavía la sufren. Su intención es que las jóvenes entren en contacto con los alimentos a través de colores, texturas, pero, eso sí, sin obligar a comer a ninguna. De hecho, una de las propuestas es servirle sólo cubiertos para que se limiten a 'picar' en otros platos.

"Con este restaurante se trata de normalizar algo que no es normal. Además, estas niñas llevan su problema en secreto y no les gusta que nadie las señale", argumenta Patricia Casasús. Otros expertos dicen que "es positivo en el sentido en que se anima a las chicas a salir a comer fuera y cocinarse".

### DIETAS

#### **DIA 1.3.5**

#### **MENU CAL**

D 1 tasa de té verde + 1 tostado integral 5+70

MM 1 rodaja de piña (150 gr) 75

A 1 lata de atún (en agua)+ 1 jugo light 180+70

MT Té verde + 1 barra de All bran 80+5

C 1 vaso de leche de soya sin azucar (150 ml) 115

**600****DIA 2.4****MENU CAL**

D 1 tasa de té verde + 2 galletas integrales 5+70

MM 1 rodaja de melón (150 gr) 45

A 1 filete de pechuga (200 gr) + 1 jugo light 220+70

MT Té verde + Ensalada de pepino, apio y lechuga con limón 5+75

C 1 vaso de leche de soya sin azucar (150 ml) 115

**400**

- desayuno: un vaso de leche de soya = 95 calorías
- AGUA TODA LA MAÑANA
- Almuerzo = un banano+ 1 kiwi = 140 calorías
- medias tardes = 1 jugo diet = 75 calorías
- Cena = Yogur lighth+barra all bran = 100 calorías
- after cena = menjurje de valeriana+menta=> who knows?? no creo ke las hierbas tengan muchas calorías.. adempas me lo tomé sin azucar... WACALA.

**Más blogs**

Otra característica interesante ubicada en los blogs, es el hecho de que las chicas publican una especie de SLAM, en el que plasman lo que son y quienes son buscando que todos las conozcan:

***SI YO FUERA***

**Si fuera palabra: complejidad**

**Si fuera numero: 1 ( y no se trata de ser la primera en todo es q simplemente me gusta la linea tan simple q lo forma y la importancia q algunos le dan)**

**Si fuera bebida: Te**

**Si fuera animal : Una estrella de mar**

**Si fuera pajaro: Un fénix**

Si fuera algo de mi casa: Un portaretratos

Si fuera un zona de cuerpo: Mis ojos

Si fuera una obra de arte: "La persistencia de la memoria" de Dalí

Si fuera flor: Una orquídea

Si fuera dibujo animado: La pantera rosa

Si fuera película: Le fabuleux destin d'Amelie Poulin

Si fuera fruta: Mango

Si fuera un recuerdo: El primero de enero del 2000 mi familia estaba aqui y todos eramos felices y yo me desperte temprano con mis primas y nos copmimos un pedazo de un pastel de chocolate y jugamos mucho. (es relamente muy feo q mi mejor recuerdo involucre el chocolate!)

Si fuera insecto: Una libélula

Si fuera color: verde

Si fuera un sentimiento: Nostálgia

Si fuera un sentido : olfato

Si fuera un partido politico: Ningunooo!! odio la política

Si fuera una fecha: Navidad

Si fuera un juego infantil: Las escondidillas

Si fuera un instrumento musical seria: El violín

Si fuera una figura geometrica: Un triángulo

Si fuera idioma: español

Si fuera uno de los 7 pecados capitales: Lujuria

Si fuera un dia de la semana: Sábado

Si fuera una prenda de vestir: Lenceria de satin rosa

Si fuera un pais: México

Si fuera una comida: mmm chile en nogada

Si fuera una frase: Pues tengo muchas pero hoy una me gusto en particular la dijo Luther King a un niño "los globos llegan al cielo no por su color sino por lo que traen dentro"

Publicado por Anna: el ser etéreo en 16:09

*Con la psicóloga*

Esta es la parte de la terapia de una chica en cuyo blog afirma que Lindsay Lohan y Michelle Bunchem son las mejores y que si fuera una chica Victoria Secret su mundo sería perfecto. Además, dice no aceptar a otras jóvenes si la ropa *linda* no les queda bien, no le gusta la gente gorda porque dice que sudan y huelen mal.

Bueno, antes de ayer fui a la psicologa...les voy a contar la conversacion que tuve con ella; estabamos hablando de que yo siempre escondo los sentimientos, eso de que siempre ando con una sonrisa pero apenas estoy sola lloro...y bueno salio el tema de que cuando estoy sola como...y yo le dije:

Y=yo

P=psicologa

Y: pero sabes que pasa? cuando estoy con gente no necesito comer, y cuando estoy sola, necesito comer..siento que cuando toy con gente, me lleno de esa gente y cuando estoy sola necesito llenarme de algo y me lleno de comida..

P: no comes porque te da verguenza?

Y: nono, verguenza veruenza en si nooo...osea, siento que me observan, pero no es que tenga verguenza (mentiraaaaaa me muuuuuero de verguenza)

P: y que comes cuando estas sola??

Y: emmm (chann mierdaaaa que digooo!!!??) que se yo..galletitas, por lo general cosas dulces..

P: y comes mucho?

Y: (mierdaaaaa que pregunta!!!!) emm...maso, tengo bastante control..

P: y que haces si comes mucho?

Y: (Dioooooooooossss)...nada, ya esta, ya lo comi...(mentiiiiiiiiiiiiira...vomitooooo eso hagooo vomitooo)

P: claro, y comes muy rapido?

Y: no se, normal...

por diossssssssss.....le faltaba decir la palabra anorexia y bulimia y lllllllistoooo..por dioooooos, no quiero hablar massss, le afirme que en una epoca, hara 3 años atras sufri de desordenes aliemnticios pero no se lo

especiofique mucho...no quiero ahbair mas de esoooo...a mis amigos claro obvio que les conte que con la psicologa estoy avanzando y tratando el tema...pero que pasa??? por atras noooo...voy a comenzar todo de 0 y vuelvo a ayunar..  
chau gente...me encanta los dias que me alimento a agua, puchos y chicles...jaja  
besoss

### **NO PUEDO CONSEGUIR ROPA**

CHICA (TÍMIDA) Señorita, ¿me puedo probar ese pantalón? Tengo talla 32.

MUJER Lo siento, niña. Sólo tenemos talla 28. No los fabrican más grandes...

LOCUTOR Era la tercera vez que le pasaba. Quería un pantalón a la cadera, como está de moda. Pero no podía encontrarlo.

MUJER (CON ECO) Sólo talla 28... No los fabrican más grandes...

LOCUTOR Viviana estaba desolada. Casi todas sus amiguitas se vestían a la moda, pero ella no lograba entrar en esas miniaturas que parecían ropa de muñecas.

MAMÁ ¿Qué te pasa, Viviana? Nada te gusta. Sólo te alimentas de lechuga y agua. Te vas a enfermar.

VIVIANA (ANSIOSA) ¿No ves que estoy gorda? (SOLLOZOS)... ¡Tengo que entrar en ese pantalón!

LOCUTOR Viviana es una de las miles de adolescentes que han caído en la trampa de la anorexia nerviosa. Está obsesionada por su peso, y aunque tiene la talla normal de una niña de 13 años, se considera gorda y se angustia por este motivo.

LOCUTORA Viviana se pasa por lo menos dos horas diarias haciendo gimnasia. Esfuerza su cuerpo exageradamente. Y en la práctica, se mata de hambre.

LOCUTOR La anorexia es la tercera enfermedad crónica más común en mujeres adolescentes blancas. De 100 anoréxicas, 90 viven en países desarrollados.

MAMÁ No entiendo, doctor. En dos meses, Viviana ha perdido cinco kilos. A ese ritmo, pronto parecerá un esqueleto.

LOCUTORA La personas anoréxicas pierden hasta el 60 por ciento de su peso normal por ayunos o reducción extremada de la comida. Además, la mitad de ellas recurre al vómito, al abuso de laxantes y al ejercicio agotador.

LOCUTOR Son, especialmente, niñas preadolescentes y adolescentes. Por cada nueve mujeres, sólo un hombre presenta anorexia.

LOCUTORA ¿Qué lleva a una adolescente a renunciar a la comida y a una vida normal?

NIÑAS (BURLÁNDOSE) ¡Gorda, gorda, Viviana gorda!

MUJER (SENSUAL) ¿Quieres ser una top model?... ¡Pierde peso y triunfa en la vida!

LOCUTOR Las personas anoréxicas se aíslan de la sociedad. No quieren que las vean porque imaginan que las juzgan como gordas y feas.

LOCUTORA La anorexia se ha identificado como una enfermedad de moda. Sin embargo, es un problema muy grave. La mortalidad que provoca es una de las mayores causadas por trastornos psicopatológicos. Sólo un 40 por ciento logra curarse totalmente.

LOCUTOR En la segunda mitad del siglo 20, los casos de anorexia aumentaron en un 300 por ciento. Y aunque en nuestras sociedades pobres todavía no tiene mayor

incidencia, la publicidad y la moda están imponiendo los cuerpos esbeltos, flaquísimos y hasta cadavéricos.

GRINGA (SENSUAL) ¡You can get an amazing body, honey!

LOCUTORA Son cuerpos presentados como triunfadores, pero que responden a una estética dañina, al negociado de los “productos light”, a las imágenes falsificadas de la televisión y las pasarelas.