

Ana y Mía: Señales de alerta y recomendaciones para la **prevención** de los **Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)**



¿Escuchaste hablar de Ana y Mía?

Si fuiste adolescente en los 2000 sabés de lo que estamos hablando, sino prestá atención a este contenido.

Ana y Mía son nombres que nacieron en “Foros” y “Blogs” en los años 2000, utilizados como códigos para referirse a dos patologías vinculadas a los trastornos de la conducta alimentaria (TCA): **Anorexia y Bulimia**.

Estos grupos han resurgido en los últimos años y se han adaptado para hacerse presentes a través de Whatsapp, Tik Tok, Instagram, y otras redes sociales, con el mismo objetivo de siempre: convertirse en comunidades en línea que promueven hábitos de restricción alimentaria y trastornos de la conducta alimentaria como estilo de vida.

Si bien las plataformas han utilizado algunas estrategias para bloquear estos contenidos y redireccionar los algoritmos con información preventiva y centros de atención destinados a la atención de estas patologías, las mismas resultaron insuficientes.

La influencia de las redes sociales en la construcción de la autoestima de niños/as y adolescentes es real y altamente peligrosa.

DATOS

- Según datos difundidos, Argentina **es el segundo país con trastornos de la conducta alimentaria** después de Japón¹.
- Según el Informe “Hablemos de la diversidad corporal”, de la Defensoría del Pueblo PBA, 6 de cada 10 personas encuestadas reconocieron que los señalamientos y/o comentarios sobre los cuerpos afectaron su autoestima, una proporción que aumenta significativamente en las edades más jóvenes. Estos señalamientos y/o comentarios no afectan a todos los géneros por igual: **7 de cada 10 mujeres y otras identidades afirman que afectaron su autoestima, mientras que en el caso de los varones lo afirman 4 de cada 10**.
- Esta misma encuesta constató además que “la cultura de las dietas” no afecta a todos los géneros por igual: **6 de cada 10 mujeres y otras identidades reconoce iniciar dietas sin contar con prescripción médica para hacerlo**.

¹ ALUBA (Asociación de Lucha contra la Bulimia y la Anorexia en base a un relevamiento realizado por el Instituto de Psiquiatría de Kings College, Londres (2022).

¿Cómo se manejan estos grupos en las redes?

- **Comparten información para perder peso:** uso de laxantes, consejos para ocultar los alimentos que no consumen, etc.
- **Incitan a retos virales para promover la delgadez extrema.**
- **Fomentan el uso de un lenguaje cifrado** para no ser detectados.
- **Se viralizan como falsos grupos de apoyo** cuando en realidad fomentan trastornos de la conducta alimentaria.

¿Cuáles son las señales de alerta?

Bulimia

- Atracciones con alimentos seguido de conductas compensatorias como el ejercicio excesivo.
- Uso frecuente del baño, principalmente después de comer.
- Secretismo en torno a la comida.
- Efectos en la salud: daños gastrointestinales, fatigas, fluctuaciones de peso, problemas dentales.

Anorexia

- Restricción extrema de calorías.
- Temor exacerbado a aumentar de peso.
- Percepción distorsionada del propio cuerpo.
- Efectos en la salud: problemas óseos, problemas cardíacos, mareos y desmayos, fatigas, amenorrea.

¿Qué se puede hacer?

- Prestar atención a las señales de alerta para su detección temprana.
- Buscar ayuda a profesionales de la salud (psicólogos/as, médicos/as, nutricionistas)
- Escuchar atentamente sin juzgamientos.

¿Dónde concurrir?

- Hospitales y Centros de Salud Públicos de la Provincia de Buenos Aires
- Subsecretaría de Salud Mental y Consumos problemáticos de la Provincia de Buenos Aires: 0800-2225462 (lunes a viernes de 8 a 24 hs y fines de semana de 10 a 22 hs)
- Hospital Nacional Laura Bonaparte | Línea Nacional de Urgencia en Salud Mental: 0800-9990091 (24 hs)
- ALUBA (Asociación de Bulimia y Anorexia): www.aluba.org.ar



¿Cómo contribuir a la prevención?

- **Hablar sobre estas patologías:** Habilitar espacios de conversación y contención, en vínculos familiares, amistades y escuelas, para que quien lo necesite pueda pedir ayuda. Fomentar un vínculo saludable con la comida, promoviendo rutinas de alimentación en común, sin presiones ni controles excesivos.
- **Promover la implementación de la ESI:** Trabajar desde los primeros años en el respeto hacia la diversidad y propiciar la reflexión sobre estándares de belleza hegemónicos y sus impactos. Validar emociones y acompañar a gestionarlas sin recurrir a la comida.
- **Evitar señalar o hacer comentarios sobre los cuerpos:** Cualquier opinión del estilo, aunque sea desde “la buena intención”, puede generar daños en la salud física y mental de las personas que las reciben.

