

Emilio García-Sánchez (Ed.)

# BELLEZA FANTASMA Y DEPORTE A LO LOCO

Los riesgos de la  
obsesión corporal

teconté



# 4. Las Webs Ana y Mía: refugios tóxicos y peligrosos en internet

JAVIER GARCÍA GONZÁLEZ  
Prof. de Derecho Penal  
Universidad CEU Cardenal Herrera (Valencia)

## 1. Introducción

En las siguientes páginas vamos a exponer varias características de internet, así como algunos conceptos generales a tener en cuenta para poder valorar, en su justa medida, el potencial de esta herramienta tecnológica y su posible incidencia en aspectos muy relevantes de nuestra vida, como es la intimidad. Todo ello con el objetivo de advertir sobre la existencia de contenidos y webs altamente inapropiados para cualquier persona y, en especial, para los más jóvenes, así como sobre la dificultad real de impedir o limitar su libre acceso. Para después, analizar esta situación en el caso concreto de las páginas de apoyo a los trastornos de anorexia y bulimia, que tanto daño pueden hacer a las personas afectadas por estas enfermedades.



## 2. Beneficios y riesgos del uso de *Internet*

Es obvio que internet y las redes sociales constituyen el hábitat natural de nuestros hijos. De hecho, se puede afirmar que viven «en» internet y que esa faceta virtual es un aspecto de gran importancia para ellos. De igual modo, sabemos que acceden a este medio cada vez con edades más tempranas y sin apenas formación previa. Además, en la mayoría de las ocasiones, los dispositivos electrónicos que manejan no tienen activados filtros o herramientas de control de contenidos. Y, por tanto, cualquier usuario puede acceder a todo tipo de material disponible.

Si a eso se añade la capacidad técnica de conectarse a la red las 24 horas, durante los 7 días de la semana, sin importar el lugar o contexto social en el que se encuentren, la situación descrita no deja de ser preocupante.

Pero no conviene confundir preocupación con alarmismo. Sabemos que internet constituye un verdadero hito tecnológico y social. Y como tal, resulta irrenunciable. Es más, las competencias digitales se exigen prácticamente en todas las ofertas de trabajo y forman parte de la realidad del siglo XXI. ¿Qué hacer ante ese escenario? Por un lado, facilitarles el uso de la red y de las aplicaciones que ofrece, al tiempo que, por otro, debemos advertirles de los peligros que esconde.

Así, es importante asumir que un ordenador o móvil con acceso a datos supone una ventana abierta, por la que se asoma el menor. Sabe que, al otro lado, siempre encontrará a otras personas e innumerables productos disponibles (vídeos, música, textos, imágenes, chats, encuentros virtuales como *Skype*, etc.). Y es de destacar que, a diferencia de lo que ocurriría en el mundo físico, en internet no existen las coordenadas de espacio y tiempo. Es decir, ese menor podrá interactuar, en todo momento, a toda hora y desde cualquier lugar, con cualquier persona (u ordenador) que esté conectado a la red. Ni siquiera existen limitaciones de horario o idioma... Todo está disponible y al alcance de un solo clic.

Y cuando se dice «todo», nos referimos a cualquier tipo de contenido y producto, sea lícito o no, sea conveniente o no para la formación del usuario que lo descarga o solicita. Nadie va a controlar esta interacción virtual, entre otras cosas, porque resulta materialmente imposible hacerlo, en tiempo real.

Como es sabido, uno de los pilares básicos de internet es la libertad de contenidos y la ausencia de censura. Otro elemento esencial es el acceso universal y, en principio, anónimo a la red. De esta forma, una persona puede subir a la nube el material que considere, sin que exista la figura de un «guardián» que supervise con antelación esa



acción puntual y sin que quepa reclamar nada a nadie, llegado el caso, por cuanto desconocemos su identidad. Todo esto, por no hablar de la globalización que representa: estamos hablando de acceder a cualquier dispositivo o contenido que esté conectado/que se pueda descargar en cualquier punto del planeta.

Las expectativas y las facilidades que este sistema genera son tantas que resultan difíciles de resumir: el saber al alcance de todos; campañas de solidaridad y apoyo social inimaginables en otro entorno, denuncia sin censura de abusos de poder, conexión casi gratuita entre familiares y amigos, rapidez, inmediatez, apertura del mundo...

Pero a la vez, esa misma ventana permite que una persona, que no conocemos, desde el otro lado, «se asome» y tenga acceso directo a la habitación de nuestros hijos, gracias al móvil, ordenador o *Tablet* que tienen en sus manos. Y también lo hará a golpe de clic, con las mismas facilidades que nuestro hijo accede a aquello que le interesa.

Ese desconocido sabe que apenas hay posibilidades reales de ser detectado, identificado y/o perseguido, en su caso, por cometer alguna acción ilícita. Actúa con la tranquilidad de quien no espera ser controlado por nadie, ya que no existe censura previa ni «guardián» en internet. Además, la interconexión permite que esté actuando desde un país

que, técnicamente, no tiene por qué ser el mismo en el que reside ni tampoco el lugar desde el que haya llevado a cabo la conducta inapropiada o delictiva. De ahí que, en ocasiones, se hable de internet como una ventana de oportunidad criminal.

Dicho esto, hay que defender de nuevo la utilidad de internet y sus contenidos. Solo hay que ser prudentes y estar atentos a lo que nos rodea, para evitar la situación peligrosa. Y esto mismo es válido para moverse por el entorno virtual antes descrito. Tomando medidas básicas de cuidado podemos evitar muchas situaciones indeseadas.

En este mismo sentido, debemos asumir que la mayoría de peligros los vamos a sufrir por nuestra conducta descuidada, por no reflexionar mínimamente sobre nuestros actos en internet. Es muy difícil que seamos objeto de ataques directos contra nosotros: entre tantos millones de usuarios, somos realmente irrelevantes para cualquier hacker o delincuente informático. Pero si nos descuidamos hasta el punto de llamar la atención, de señalar nuestra debilidad, podremos pasar a ser un «objeto codiciado» en la red, un punto de interés para quien se dedica a observar tales debilidades y sacar provecho de ellas. Procesos de observación que, por otra parte, pueden estar programados y hacerse desde ordenadores, de forma automática, como es sabido.



### 3. La intimidad del menor en *Internet*

La situación antes descrita es especialmente relevante en lo que a la intimidad se refiere. De nuevo, debemos partir de una situación de tranquilidad e irrelevancia de nuestros actos en internet: lo normal es que las fotos y comentarios que colguemos en la red pasen desapercibidos para el conjunto de usuarios, ya que solo interesa a nuestros amigos, familiares y seguidores, en el mejor de los casos.

Pero si empezamos a difundir información, fotos, comentarios... fuera de lo normal, con un contenido llamativo o especialmente sensible para nuestra «seguridad informática», estaremos lanzando claras señales a esos oteadores o desaprensivos que también navegan por la red.

Además, en este caso, el usuario es el único responsable de administrar su intimidad. De ahí la importancia de saber el alcance y repercusión de sus propios actos.

Si nos centramos en jóvenes y adolescentes, es evidente que estamos ante un grupo con una clara pérdida o relajación de normas de autovigilancia en lo que a su intimidad se refiere. Cabe afirmar, sin duda, que su concepto de intimidad no se parece en nada al que manejan los adultos: lo habitual es que suban con rapidez todas y cada una de las vivencias en las que participan o van a participar,

sin límite de detalles y durante varios años de su vida, sean o no relevantes. Y esto, como se decía, los hace muy vulnerables a terceros que hayan querido estar atentos a ese proceso o quieran acumular esa información. No en vano se habla de un «dossier digital de agregación» o de un expediente digital de cada uno de nosotros en el que se acumula toda esa información.

A esto se une la sensación de anonimato con la que actúan en la red esos jóvenes y adolescentes. Como tal, no existe, ni siquiera en redes wifi, ya que cada terminal o dispositivo tiene asignado un número que lo identifica. Aunque también es cierto que rastrear una *IP* es lento y costoso.

Pero esa situación hace que el usuario se crea anónimo y, por tanto, a salvo de todo tipo de agresiones por parte de terceros, incluyendo las delictivas. De hecho, esa sensación será en buena parte la responsable de adoptar insuficientes o ninguna medida de protección. Y, en consecuencia, ese adolescente caerá en no pocas contradicciones: no dará su nombre, pero no ocultará del todo su status social, su entorno familiar, su colegio...; no tendrá reparo en mentir o, al menos, en omitir algunos datos o no aclarar facetas y aspectos de su vida real que no le gusten o interese compartir. Al tiempo que dará plena validez a la información que encuentre en internet, sin realizar mayores comprobaciones.



Tampoco tendrá inconveniente alguno (amparado en ese anonimato) en visitar webs de contenidos nocivos o inapropiados para su edad, realizar búsquedas de objetos prohibidos o ilegales, o practicar y difundir comportamientos que nunca llevaría a cabo ni compartiría con terceros si se supiera identificado. En suma, de nuevo se hará mucho más visible en un mundo desconocido y abierto a todos. Y, por tanto, más vulnerable ante posibles ataques contra sus intereses. De ahí la necesidad de advertirle de tales riesgos, para que modifique sus hábitos y sea consciente de la necesidad de controlar la información que publica o comparte en la red.

#### 4. El reconocimiento entre iguales

En este contexto, aún cabe resaltar un rasgo más, de especial importancia para el caso concreto de los trastornos de conducta alimentaria: el reconocimiento entre iguales.

Al inicio de este trabajo se defendía la bondad de *internet* y las redes sociales. Afirmación que seguimos sosteniendo y que alcanza su mayor exponente en la oportunidad que esta herramienta constituye para colectivos que, por distintas razones, están marginados o padecen algún tipo de limitación. Por ejemplo, no cabe duda de que, para quien no pueda moverse de

su habitación por motivos de salud, tener una ventana abierta al mundo desde la que conectar con cualquier persona e, incluso, con quienes están en su misma situación, es una bendición. Al entablar relación con sus iguales, refuerzan su autoestima, intercambian experiencias, reciben apoyo de quienes comparten su misma experiencia vital... En suma, contribuye a su desarrollo personal y seguramente a su felicidad.

Pero lo anterior no evita que esos mismos foros sirvan para reforzar conductas indeseables o insalubres. Como luego veremos, el intercambio de experiencias y consejos relativos a la bulimia o anorexia juega un importante papel de difusión de estas enfermedades, y no siempre para bien. En otras palabras, la red facilita –desde el anonimato– que las personas afectadas por estos trastornos consulten todo tipo de blogs o contenidos, además de intercambiar experiencias en primera persona, sin que sepamos a ciencia cierta si tales interacciones tienen efectos positivos o negativos sobre la salud de los afectados y/o sobre la incidencia de estas enfermedades. Lo cierto es que son muchas las webs que defienden o, al menos, presentan la anorexia y la bulimia como decisiones personales justificadas y racionales. Aunque, claro está, también son muchas las webs y contenidos que ofrecen información concisa y evidente sobre tales trastornos alimentarios y los efectos negativos asociados.



Lo relevante es que ese grupo de afectados, de forma individual y anónima, podrá participar en foros y consultar tales contenidos, sin que *a priori* nadie les confirme o advierta sobre la mayor validez o rigor científico de lo dicho en unos frente a los otros; pudiendo llegar a darse el caso de que la web o foro más disparatado e irreal sea el que mayor número de consultas tenga, frente a los que incorporen una versión objetiva y técnicamente contrastada sobre estos trastornos alimentarios.

## 5. ¿Contenidos nocivos, webs tóxicas o libertad de expresión?

En realidad, podemos utilizar varias expresiones para catalogar materiales o webs no apropiados o aptos para determinados colectivos, siguiendo muy diversos criterios. Pero en este caso, creo que el más apropiado es el de contenido nocivo. Como bien explica Juan Martínez<sup>1</sup>, son aquellos que no hacen bien a ninguna persona, ni a niños ni a adultos, sino todo lo contrario. Pero no constituyen, por sí solos, ningún delito ni tampoco ninguna infracción administrativa que permita sancionarlos o tomar medidas judiciales contra ellos.

---

<sup>1</sup> MARTÍNEZ OTERO, J. (2017), *Tsunami Digital. Guía para padres que no quieren naufragar en la educación digital*, Editorial Freshbook Family, Madrid.

Haciendo uso de una conocida expresión popular, «somos lo que comemos», este autor genera un paralelismo con internet, al afirmar que «somos lo que vemos». Por tanto, prosigue, cabe imaginar que la «dieta audiovisual» también configura nuestro imaginario, porque «alimenta» nuestra imaginación y determina cómo desarrollamos nuestra personalidad. De ahí la importancia de evitar en lo posible el contacto con tales contenidos.

Por otra parte, las webs tóxicas serían aquellas que alojan una gran variedad o cantidad de materiales nocivos, cuyo visionado y consulta pueden resultar perniciosos para la formación y/o sensibilidad de quienes accedan a ellas, en el sentido antes indicado; por más que este «etiquetado» sea muy subjetivo, ya que dependerá del criterio de cada individuo.

Y ¿cómo se puede lograr que nuestros jóvenes no se adentren en esas webs? Técnicamente no es posible, por más que pongamos algunos filtros en el buscador de internet, porque siempre se pueden camuflar con otras denominaciones y/o se pueden saltar esas restricciones, a poco que el usuario sepa usar el ordenador o terminal con cierta destreza.

Por tanto, la solución óptima será concienciar a esos jóvenes de la existencia de tales contenidos, de la facilidad de acceder a ellos y, sin embargo, de la conveniencia de no hacerlo. Esta tarea puede



parecer muy difícil. Y sin duda lo será. Pero seguro que los padres pueden encontrar ejemplos en la propia red que les sirvan para convencer a sus hijos de todo lo dicho en este apartado. Aunque no lo he comprobado, desgraciadamente se podrá encontrar algún vídeo con atrocidades como maltratar a una mascota hasta provocarle graves daños e incluso la muerte. No hará falta visualizarlo en familia para que todos sus miembros lleguen a la misma conclusión: es un material nocivo, que no beneficia ni enseña nada positivo, sea cual sea la edad del usuario. Y así con otros muchos. En definitiva, la educación en valores, el diálogo y la confianza con nuestros hijos sigue siendo la mejor herramienta para prevenir este y otros riesgos.

Sin embargo, encontramos un falso argumento que puede convencer a muchos incautos sobre la «bondad» de estas webs tóxicas: la libertad de expresión.

En efecto, muchas veces se argumenta que la libre expresión de ideas debe presidir todas y cada una de las actuaciones en internet, sin que sea aceptable la censura ni la retirada de contenidos. Y, en buena medida, comparto este principio general que, por otro lado, es una de las características sustanciales de la red. Pero como cualquier otro derecho fundamental, la libertad de expresión también tiene límites: precisamente, cuando en su ejercicio

colisiona con otro derecho de igual rango. Sería el caso del derecho al honor, por ejemplo. O del derecho a la intimidad.

De nuevo, seguramente podremos visualizar en internet vídeos donde un hombre, en el ejercicio de su libertad de expresión, maltrata y denigra a una mujer, a la que considera inferior, hasta el punto de cosificarla, reducirla a un simple objeto más. Y, evidentemente, ese individuo no está amparado por la ley, al menos, la española, para hacer esa barbaridad. Y así podrían ponerse muchos otros ejemplos. Es más, en algunos casos, el Código penal llega a castigar algunas expresiones por considerarlas apología del terrorismo y/o de la violencia. O por constituir una incitación al odio hacia determinados colectivos o personas concretas, atendiendo a su raza, orientación sexual, ideología... (los llamados «delitos de odio»).

En definitiva, la libertad de expresión no puede entenderse como un cheque en blanco que nos permita decir o colgar cualquier cosa sobre una persona. Es cierto que las restricciones que existen en España para limitar este derecho son muy reducidas, como corresponde a un Estado libre y democrático como el nuestro. Pero no por ello son inexistentes.

Ahora bien, los contenidos nocivos o las webs tóxicas que los acumulan y propagan no son fáciles de contrarrestar, ya que están «difundiendo



información» que –por sí sola– no «ataca» directamente a ninguna persona o colectivo concreto, aunque sea falsa o carezca de fundamento científico. De ahí que sea difícil actuar contra ellas, como luego veremos. Pero esta dificultad no debe confundirse con una hipotética cobertura legal de estas webs ni de ninguna forma de apoyo del sistema jurídico a las mismas. Es decir, que no podamos actuar contra ellas de forma ágil y eficaz no significa que sean lícitas o, al menos, que cuenten con el visto bueno de la sociedad y el soporte normativo que la regula.

## 6. Prohibir o limitar el acceso a internet

Al cabo de estas páginas, podría pensarse en la conveniencia de prohibir o limitar el acceso de internet a nuestros jóvenes y adolescentes. O, al menos, realizar algunos cambios esenciales, como podría ser la necesidad de identificar a los usuarios (cosa que es necesario hacer para acceder a webs o aplicaciones de juegos de azar online, por ejemplo) o limitar determinados contenidos nocivos o poco apropiados para algunas franjas de edad o colectivos sociales.

Sobre este particular, como se ha dicho antes, más vale asumir que la realidad de las cosas termina por imponerse: internet es un hito social y

tecnológico y solo cabe pensar en un mayor grado de desarrollo y accesibilidad. Es imparable e irrenunciable a día de hoy.

En cuanto a marcar posibles límites de contenido o difusión, ya se ha dicho que internet se basa en la libre aportación de contenidos por parte de los usuarios. No existe control previo y la única medida posible es que, mediante la oportuna orden judicial, se retire ese material concreto, de los servidores controlados por las compañías con sede o con operatividad en territorio español. Fuera de ese espacio, los tribunales españoles poco o nada pueden hacer. Y, aun así, no podemos impedir que en el momento en que se cierre una página, se abra la misma con otra dirección, teniendo que iniciarse de nuevo el proceso de búsqueda y cierre.

Otro tanto ocurre con la edad de acceso. La mayoría de las redes sociales exigen que los usuarios sean mayores de 16 años. Principalmente lo hacen como exigencia indirecta de la legislación de protección de datos personales, ya que se requiere haber alcanzado esa edad para que el interesado pueda consentir en la cesión de tales datos, como regla general. Pero esto no asegura, como es lógico, que todos los usuarios de redes sociales o aplicaciones de mensajería, realmente, tengan esa edad.

Además, no existe una relación de webs tóxicas. Y mucho menos existe un acuerdo global sobre





cómo identificar y etiquetar esas páginas. Sería el caso de las que se dedican a difundir la mal llamada cultura pro-Ana y pro-Mía, como luego veremos. En consecuencia, faltando de inicio el acuerdo sobre qué contenidos deberíamos retirar de internet (que es de acceso universal, sin control previo y sin autoridad estatal capaz de intervenir en su conjunto), debemos volver a proponer la educación en valores, el diálogo y la confianza con nuestros hijos como la mejor herramienta para prevenir este y otros riesgos de la red.

Por último, la denominada tecnología ubicua (acceso a internet desde cualquier lugar, en todo momento) hace materialmente imposible el control real y efectivo sobre los contenidos a los que accede una persona, desde el dispositivo móvil que lleva consigo.

## **7. Objetivo común: navegación responsable**

A la vista de todo lo anterior, resulta evidente que la meta a conseguir debería ser la navegación responsable del usuario de internet. Como se ha dicho, nuestros hijos llevan consigo potentes dispositivos capaces de realizar múltiples funciones, con acceso directo e inmediato a internet. El acceso es abierto, sin mayor límite que la velocidad y megas contratadas. No existe un lugar físico acotado

donde conectarse a internet. Tampoco horarios. Por no nombrar la posibilidad de compartir el móvil u ordenador con un amigo, sin ningún límite si es que no tiene uno propio.

Dado que no podemos luchar contra esa realidad, la única medida posible que podemos adoptar es una navegación responsable, en todos los niveles: adquirir los dispositivos en tiendas oficiales, evitar la descarga de programas ilegales, usar los sistemas de control parental, activar los sistemas de autoprotección que incluyen los programas informáticos y los navegadores de uso más habitual, descargar y aplicar antivirus (en el ordenador pero también en el móvil), revisar el historial de consulta o descargas si la edad de nuestros hijos así lo aconseja... En definitiva, lograr la máxima seguridad de navegación en nuestro dispositivo. Y completar esta labor con un alto grado de concienciación sobre el alcance real que tiene dicho dispositivo, en manos de un menor ciertamente poco experimentado, por su corta edad.

Para ello pueden ser de gran ayuda las guías disponibles en internet sobre navegación segura, todas ellas de acceso gratuito y fácil aplicación práctica, como son las ofrecidas por *INCIBE* (Instituto Nacional de Ciberseguridad) en su web [www.osi.es](http://www.osi.es) y en [www.is4k.es](http://www.is4k.es) (Internet segura for Kids, de ese mismo Instituto).

## 8. Un caso concreto: el riesgo de acceder a la *Deep Web*

Desde diversos medios de comunicación se está dando publicidad al denominado internet oculto o *Deep Web*. En realidad, se trata de una red similar a la que todos conocemos que, sin embargo, tiene una forma de acceso y unos mecanismos de navegación que potencia, en mucho, la capacidad real de navegar de forma totalmente anónima. Además, la información allí alojada no puede ser identificada y mostrada con los navegadores más comunes como *Google, Firefox o Internet Explorer*, por ejemplo.

Para poder acceder se utiliza un navegador distinto (*Thor*) y suele ser necesario contar con una invitación previa de algún usuario. Posteriormente, una vez dentro, necesitas ser aceptado por los otros usuarios con quienes quieras contactar. No obstante, no sería muy difícil lograrlo si tienes cierta pericia y paciencia, porque la navegación es muy lenta, para facilitar la encriptación de las comunicaciones.

Eso no significa que la totalidad de sus contenidos sean ilegales ni que todos los usuarios de esta red oculta sean delincuentes, ni mucho menos. Pero sí es cierto que es un lugar frecuentado, principalmente, por quien no quiere dejar rastro de ningún tipo; y cuyas características técnicas propician que sea utilizado para actividades ilícitas. También es

mayor, por razones obvias, la presencia de policía especializada en delitos tecnológicos.

De ahí la necesidad de advertir a nuestros jóvenes y adolescentes que no lo intenten: sería el equivalente a pasear por las calles más peligrosas de la ciudad. Es una faceta de internet que no les aportará nada, salvo problemas en forma de virus, robo de datos o identidad, control remoto de su ordenador... Aunque el simple hecho de entrar no supone infringir ninguna norma ni implica, necesariamente, tener que sufrir algún perjuicio. Simplemente, es un sitio al que conviene mejor no ir.

## **9. Capacidad de control y capacidad de respuesta**

Si todo lo anterior falla y nos vemos envueltos en un problema, ya sea porque nuestros hijos han accedido a esos contenidos y/o sus datos personales (incluyendo su imagen, ya sea mediante fotografía o vídeo) circulan por internet, sin su/sin nuestro consentimiento, ¿existe algún medio para intervenir y solventar lo ocurrido?

La parte técnica es un buen comienzo. Como se ha dicho, se puede instalar filtros de contenidos o control parental de navegación. Esto no va a evitar todos los riesgos, pero reduce considerablemente –en determinadas franjas de edad– la capacidad de



acceder a estas webs o materiales inadecuados, nocivos y tóxicos.

Por lo demás, debemos distinguir dos escenarios posibles, muy distintos entre sí. Por un lado, si los contenidos a los que ese menor ha accedido o el uso que un tercero haya hecho de sus datos personales son manifiestamente ilegales, podremos acudir a la policía y/o tribunales de justicia. Como las actuaciones legales no son la materia que ahora nos ocupa, me limito a nombrar esta posibilidad. Existen varias guías de cómo actuar en estos casos, como puede ser la línea de denuncia promovida por *INCIBE* en caso de contenidos peligrosos para menores, especialmente, en caso de abuso sexual<sup>2</sup>. Lo anterior no impide que también podamos advertir a las redes sociales o servidores que alojen estos materiales o contenidos ilícitos para que actúen y los retiren. Pero debemos saber que son dos procesos independientes entre sí (la denuncia ante las autoridades y contactar con los titulares de esas webs o redes sociales), que no tienen por qué activarse a la vez y que, en todo caso, la intervención policial y/o judicial no se verá condicionada ni limitada por las actuaciones o modificaciones que realice la red social o el servidor/prestador de servicios en cuestión.

---

<sup>2</sup> Línea de reporte en [www.is4k.es](http://www.is4k.es) o "Reporte de fraude" en la Oficina de Seguridad del Internauta [www.osi.es](http://www.osi.es)



El otro escenario que puede darse (mucho más común) será cuando los contenidos a los que ha accedido no son ilegales, pero sí podemos catalogarlos –con cierta objetividad– como materiales nocivos o tóxicos, en los términos antes descritos. En ese segundo supuesto, lo más eficaz será recurrir al denominado sistema de autorregulación.

Esto es, las propias redes sociales y algunos buscadores/servidores de internet contemplan herramientas para detectar este tipo de contenidos y así poder retirarlos, a iniciativa propia. A esto se une otro sistema, bastante eficaz, denominado líneas de denuncia. Se trata de páginas web, plataformas online u otros cauces informatizados que permiten la denuncia de estos contenidos. Una vez recibido el aviso, los administradores trasladan la queja a los administradores de la web o servicio que aloja los contenidos denunciados y, al mismo tiempo, suelen comunicarlo también a las autoridades para que los analicen y decidan la conveniencia de retirarlos.

Otra opción disponible es la de acudir a la Agencia Española de Protección de Datos, cuando se hayan utilizado tales informaciones personales sin nuestro consentimiento, o lo sean de menores de catorce años. Y también podremos dirigirnos a la Fiscalía de Menores si la situación detectada así lo requiere (sin que para ello sea preciso que



se haya cometido ningún delito: bastaría con que hubiera menores implicados en situación de riesgo). Por último, cabría instar a que se pongan en marcha las medidas provisionales de la Ley española de Servicios de la Sociedad de la Información en caso de detectar contenidos que conculquen los derechos del menor.

En cualquiera de estos escenarios, los recursos existentes en internet para consultar qué hacer, cómo actuar o con quién contactar para poner en marcha estas medidas son muchos, por lo que nos remitimos a ellos, destacando de nuevo la Oficina de Seguridad del Internauta y los sitios web de la Policía y Guardia Civil, así como la propia web de la Agencia Española de Protección de Datos.

## 10. La difusión de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en *Internet*

Hasta ahora hemos hecho una pequeña aproximación sobre las características generales de internet y sus posibles efectos, positivos y negativos, sobre los usuarios. En concreto, hemos querido destacar los evidentes beneficios que proporciona esta herramienta, así como las redes sociales y demás aplicaciones disponibles en el mundo digital, que consideramos irrenunciables. Al mismo

tiempo, hemos señalado los peligros más comunes, inherentes a tales tecnologías. En particular, se resaltaba la importancia de proteger nuestros datos personales y nuestra intimidad para no hacernos vulnerables o especialmente visibles ante terceros, desconocidos, a fin de lograr un perfil seguro de navegación.

Pero todo esto no impide ni condiciona el acceso a los contenidos que hemos tildado de nocivos o a la misma existencia de webs tóxicas. Como también se ha querido aclarar, las propias particularidades de internet hacen casi imposible impedir la presencia de tales materiales, siendo muy reducidas las posibilidades reales de poder limitar su consulta por parte de los jóvenes o adultos que así lo quieran hacer. Por otra parte, la capacidad de intervención jurídica tampoco está exenta de problemas, principalmente, por la dificultad de identificar a los responsables, pero, sobre todo, por el carácter universal y global de internet, que permite conectar a diversas personas (u ordenadores programados a tal fin) de distintos países, usando servidores y enlaces situados, a su vez, en otros territorios. En esa misma línea, se proponía recurrir a los sistemas de autorregulación de las propias compañías responsables de esas redes sociales o de esos buscadores. E incluso se planteaba la línea de denuncia o reporte de contenidos inapropiados como una posible vía de actuación. Pero





todo ello desde la clara concienciación de que no es materialmente posible limitar el acceso ni censurar los contenidos de internet, por mucho que lo intentemos. De ahí que se haya remarcado una y otra vez la importancia de la educación y el diálogo para preparar a nuestros hijos ante tales web. No sabemos si las consultarán, pero de hacerlo, deben saber, de primera mano, que sus contenidos no son de fiar y que, en el caso específico de los trastornos de conducta, pueden suponer un verdadero riesgo para su salud.

Precisamente en relación con las páginas web que promueven o potencian la anorexia o la bulimia «como una forma de ser», lo dicho hasta ahora alcanza gran relevancia.

En primer lugar, porque cualquiera puede leer esas páginas. Y, dado que «todo lo que está en internet es cierto» según muchos adolescentes, alguno de ellos puede considerar que lo que allí se expone es válido y veraz.

En segundo lugar, porque el usuario, en esta ocasión, puede estar sufriendo una enfermedad (trastorno alimentario) que le condiciona en su comportamiento y en su relación con su entorno. O estar a punto de caer en ella. Por tanto, puede identificar estas páginas y los foros allí disponibles como una alternativa al discurso que escucha en su familia, entre sus amigos y en la propia asistencia médica, si es que esta ya ha comenzado. Es decir,

puede lograr un gran mimetismo con personas «iguales» a ella y que sufren, no el mismo problema, sino la misma incompreensión que ella (en su equivocado juicio). Esto es importante porque ese proceso de identificación de iguales que se produce va a reforzar su comportamiento insalubre.

En tercer lugar, porque va a resultar difícil constatar el uso que hace de esas páginas. No será fácil saber si las está consultando. Tampoco la frecuencia ni los momentos en los que se conecta, así como el grado de implicación que alcanza (número de visitas, participación o «entradas» en los chats o foros de discusión, fecha desde la que lo hace, etc.). Recordemos que todo dispositivo móvil (Tablet, ordenador portátil, teléfono...) permite la conexión durante las 24 horas de los 7 días de la semana, en cualquier lugar con cobertura suficiente.

En cuarto lugar, porque en términos científicos se desconoce el alcance real que tienen estas páginas en el enfermo de anorexia y/o bulimia. En los pocos estudios encontrados sobre este particular se concluye que tales materiales tienen una influencia negativa sobre los individuos con TCA. Pero no se especifica mucho más. En el estudio de campo realizado por Lago et al.<sup>3</sup>, se afirma que –entre las pacientes

---

<sup>3</sup> LAGO et al., E. (2012), Influencia de las páginas pro-anorexia y pro-bulimia en un grupo de pacientes con trastornos de la conducta alimentaria. En: Trastornos de la Conducta Alimentaria, 16, 1775-1793.



que estaban hospitalizadas por estos trastornos— la mayoría lo hacía para obtener información sobre alimentación y kilocalorías, ejercicio físico y/o aprendizaje de «trucos». En concreto, un 33,3% las consultaban una o varias veces al día por sentirse mal consigo misma, por estar aburridas o por necesidad de información. Un 25% de las pacientes, tanto las que se encontraban hospitalizadas como las que acudían a Hospital de Día o a Consultas Externas, se pesaban y medían con bastante frecuencia, conducta que aumentaba a un 33,3% después de consultar dichas páginas, lo que les ayudaba en el mantenimiento de la restricción dietética, los atracones y las purgas (66,7%). El 33,3% percibía cambios negativos en su autoestima después de visitar estas páginas. El 75% mantenía la opinión de que estas páginas deberían cerrarse, que les causaban daño (41,7%) o que les ayudaban a conseguir alcanzar sus objetivos reconociendo que su salud empeoraba (33,3%). Pero lo más llamativo es que esas mismas pacientes encuestadas se sentían comprendidas y que estas web constituían para ellas un espacio social virtual acríptico en el que se incrementaría su percepción de identidad grupal y en las que se podía compartir la carga o presión de quien sufre una conducta alimentaria disfuncional.

Conviene insistir en este dato, que se repite en otras investigaciones: internet ha modificado la

forma, el mensaje y los agentes que trataban este problema de salud. Como dice Campos, los sitios *Pro-Ana* y *Mía* permiten que estas personas puedan rebatir no solo lo que dicen médicos y académicos sobre el particular, sino a toda una sociedad que considera estos trastornos como enfermedades mentales graves<sup>4</sup>. Es decir, internet ha permitido que la suma de muchas voluntades individuales (de afectados por TCA) llegue a generar un discurso colectivo, opuesto o contrario al que estos enfermos escuchan desde su familia, su entorno o los servicios sanitarios. De algún modo, prosigue Campos, estas web pueden entenderse como «refugios» que permiten expresar ideas y sentimientos que, en otro contexto, serían inadmisibles. Y de ahí lo atractivo que estas webs pueden resultar para las personas que sufren estos trastornos: en ellas pueden debatir sobre la enfermedad en libertad, sin trabas, sin sufrir los estigmas asociados a toda enfermedad mental, desde la experiencia personal y sabiendo que el debate o intercambio de ideas se realiza entre iguales.

Un quinto motivo para darle la importancia que merece este fenómeno es la ya comentada ausencia de control en el momento de subir materiales a internet: no existen filtros ni herramientas eficaces

---

<sup>4</sup> CAMPOS RODRÍGUEZ, J.M. (2007), Anorexia, bulimia e internet. Aproximación al fenómeno pro-Ana y pro-Mía desde la Teoría Subcultural. Texto completo disponible en Revista Frenia, Vol. VII.



para determinar si la información mostrada en esas páginas es veraz y está científicamente contrastada. Es más, los buscadores arrojan los distintos resultados sobre anorexia o bulimia sin importar el origen o autoría de los blogs, chats, webs o cualquier otro enlace que recupere la búsqueda.

Todo ello en el contexto de un interés creciente de los menores por su imagen y por un estilo de vida saludable. Según el Barómetro juvenil de vida y salud de 2018 (FAD, Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Salud, y Fundación Mutua Madrileña), solo el 5% de los jóvenes (de 15 a 17 años) presenta prevalencia de sobrepeso y obesidad, si bien aumenta ligeramente en la franja de 18 a 29 años. Sin embargo, casi el 50% de los adolescentes de 15 a 17 años pesa menos de lo recomendado, en concreto, el 50% en el caso de las chicas (56% de ellas tienen un peso menor del recomendado, en edades entre 18 y 29 años). Aun así, el 64% de las encuestadas querrían pesar menos de lo que pesan. Y los chicos, también (un 50%).

## **11. Libertad de expresión como falso argumento para defender estas webs**

Ya se comentó páginas atrás que nuestra sociedad es muy permisiva y tolerante, como corresponde a un estado libre, como el nuestro. En particular,

en lo relativo a la defensa y difusión de ideas, constituyendo la libertad de expresión una de las piedras angulares del sistema democrático vigente.

Pero también se dijo que este derecho fundamental está sometido a límites, como son el respeto al resto de derechos fundamentales y a los valores y normas básicas de convivencia. Y entre ellas podemos encontrar el derecho a la información veraz y el derecho a la salud. Por tanto, debemos despejar cualquier duda sobre este tema: el relato que contienen estas webs *pro-Ana y Mía* es falso, carece de rigor médico o científico, no provoca ningún efecto positivo sobre las personas que padecen estos trastornos ni ayudan a evitar enfermar –para nada– a quienes están en las fases iniciales de estos trastornos. Por el contrario, muchas de sus indicaciones son objetivamente perjudiciales para ese colectivo, incluso, potencialmente lesivas para la salud del individuo que las asuma como ciertas y las ponga en práctica. Por todo ello, argumentar que no pueden cerrarse porque con tal actitud se está coartando la libertad de expresión es, cuando menos, una excusa endeble y mal argumentada. Y este mensaje hay que trasladarlo y hacérselo comprender a nuestros hijos, para que no caigan en la fácil trampa de apoyar a la «víctima» que sufre la censura del todopoderoso estado y busca estas webs para expresarse libremente. Simplemente, eso no es cierto. Son contenidos nocivos



en los términos antes expuestos. Y esas páginas web deberían ser cerradas en defensa de la salud y los intereses de los menores.

## 12. Características y relato común de pro *Ana* y pro *Mía*

Conviene conocer las características comunes a esas páginas, así como el relato que repiten una y otra vez para poder contrarrestar mejor la información falsa que esconden. Además, nos servirá para identificar algunos símbolos o modos de actuar que puedan ponernos sobre aviso, llegado el caso, si los vemos reflejados en alguna persona de nuestro entorno. Y por qué no decirlo, también resulta positivo analizar las aportaciones y motivos que aduce cada uno de los usuarios para comprender mejor la incidencia de estas webs en su propia enfermedad, aunque esto último sea imposible de contrastar.

Comencemos por su nombre. Las páginas *Pro-Ana* y *Pro-Mía* esconden webs que defienden la anorexia y la bulimia como una forma de vida. No solo ocultan el nombre de la enfermedad, sino que la identifican como una opción personal, una forma de vida. A partir de ahí, toda la información que transmiten, como es lógico, no se parece en

nada a la que podemos encontrar en foros, blogs o webs de carácter sanitario y/o de prevención de estos trastornos.

Suelen incluir una presentación o un alegato en defensa de la propia web y de su particular visión de la anorexia y la bulimia. Para ello, cómo no, recurren a la libertad de expresión. Intentan embaucar a sus lectores pidiendo su colaboración y comprensión porque solo en este tipo de foros expresan verdaderamente las experiencias y los sentimientos de las personas que gustan de ser así. Los ataques que reciben, según su particular punto de vista, tienen su origen en la represión y en el interés de determinados grupos sociales para que las personas no puedan elegir, libremente, la opción de regular su dieta en los términos que sostienen esas mismas webs.

Y desde ese soporte digital, se comienzan a crear grupos de seguidores, que utilizan su propio lenguaje (encubriendo y evitando términos médicos o la identificación de este comportamiento como una enfermedad mental o un trastorno alimentario), proponen símbolos de identificación y códigos para poder reconocerse en la calle, y, en definitiva, en los que se alienta, principalmente a las chicas, a perder cada vez más peso.

Como puede intuirse, el objetivo es recrear un mundo ideal, exclusivo para quienes actuando así





se sienten felices, una realidad paralela donde aislarse del mundo real. Para ello se utiliza los argumentos habituales: las personas de tu entorno no te comprenden, te tratan como una enferma o un trastornado mental. Pero aquí, todos los usuarios son y piensan como tú. Somos igual que tú y por eso puedes expresarte con total libertad, defendiendo tu estilo de vida. La pérdida de kilos es nuestra meta común.

Un discurso escalofriante, sin duda. Pero exitoso entre personas vulnerables, como demuestra su proliferación en internet. Algunos autores llegan a hablar de la difusión y establecimiento de una filosofía propia, aunque considero que tal afirmación carece, de momento, de soporte suficiente. Por mi parte, creo más acertado afirmar que estamos ante un colectivo que ha logrado crear una subcultura en internet, como dice Campos Rodríguez.

De ahí que no debemos desdeñar la información que ofrecen porque, por muy nociva e inveraz que sea, nos permite conocer la versión más real y sincera de las personas que sufren este trastorno.

Entre otras cuestiones, como se ha dicho en el capítulo anterior, se pueden encontrar dietas absolutamente desequilibradas, trucos para lograr una pérdida de peso rápida, frases o mensajes de famosos que usan para potenciar este comportamiento *pro Ana* y *pro Mía*, medicamentos con los que

provocar vómitos u otras reacciones que ayuden a mantenerse con bajo peso, supresores del apetito, laxantes a los que recurrir, foros donde intercambiar experiencias... Pero también otros contenidos más terroríficos, si cabe. Así, existen castigos y comentarios denigrantes para quienes no han logrado reducir peso o han caído en la tentación de comer algún alimento prohibido en sus dietas. También existe información para infringirse autolesiones (denominada sadorexia por algún autor), a modo de escarmiento, por los mismos motivos<sup>5</sup>.

Siguiendo con la creación de ese mundo ficticio, se autodenominan «princesas» y dibujan un entorno fantasioso lleno de mariposas o libélulas. También establecen leyes de comportamiento, a modo de mandamientos o reglas a seguir por sus integrantes, con el objetivo común de perder peso y mantenerse firme en «su» estilo de vida. Y en muchas ocasiones se identifican con un número, que se corresponde con el peso en que se quieren mantener.

En definitiva, una realidad paralela, como decíamos antes, en la que poder reafirmar su comportamiento y obstinación por la pérdida de peso, con las consecuencias tan graves que eso puede llegar a causar a personas con TCA.

---

<sup>5</sup> Se han recogido ejemplos de todo ello en el Capítulo 3 de este libro, al hacer referencia a la promoción de los trastornos de la conducta alimentaria en internet.

### 13. Capacidad de reacción ante las paginas pro *Ana* y pro *Mía*

Por desgracia, poco más se puede añadir a lo ya dicho antes. Este tipo de contenidos, por muy nocivos que sean para la salud de las personas que lo consultan, no constituyen –en sí mismos– delito en España ni tampoco una infracción administrativa. Por tanto, la intervención policial o judicial para lograr su retirada es realmente difícil.

De nuevo, la educación y la advertencia a nuestros jóvenes sobre lo tóxicas que pueden ser es la mejor herramienta para compensar la existencia de estas páginas. A ello se une la labor que realizan diversas asociaciones pidiendo su retirada, a pesar de las trabas que encuentran. Por suerte, existen diversas webs que informan, con todo rigor científico, sobre el alcance y la severidad de los trastornos de conducta alimentaria, con la intención de que quien busque tales contenidos no solo obtenga web tan perniciosas como las pro *Mía* y pro *Ana*, y pueda comparar entre sí.

Con todo, habría que aprovechar este preocupante panorama para reaccionar: en algunos países europeos se está trabajando para que estas páginas se prohíban por ley, pudiendo así solicitar su retirada judicial. Y en ese mismo sentido, ha habido asociaciones españolas que han pedido un trato similar. Incluso un partido político llegó a presentar

una propuesta para incluir tales comportamientos en el código penal, aunque finalmente no prosperó.

Sin duda, queda mucho por hacer, pero apoyar a esas asociaciones y retomar la propuesta de tipificación penal podría ser una buena opción.

A tal fin, tan solo recordar que hoy día se pueden cerrar webs que inciten al odio y también aquellas que supongan un ataque directo e injustificado contra el honor de una persona. ¿Por qué no podría hacerse lo mismo con las webs tóxicas y nocivas que potencian la anorexia y la bulimia? Al fin y al cabo, en mi opinión, se trata de proteger la salud pública.

## 14. Recomendaciones

Internet es una herramienta prodigiosa. El mal uso que algunas personas hacen de ella, difundiendo contenidos pro *Ana* o pro *Mía* no puede conllevar restricciones en su uso ni tampoco excesos por parte de los padres a la hora de controlar la navegación de sus hijos por la red.

Como tal herramienta, hay que aprender a manejarla de forma responsable, conociendo sus riesgos y tomando las medidas básicas para lograr un perfil de usuario seguro. Cuanto más formados estemos en este sentido, mejor podremos advertir a nuestros jóvenes de cómo deben usarla.



Los contenidos de estas páginas pro *Ana* o pro *Mía* son totalmente inveraces y carecen de cualquier rigor médico o científico. Pero eso no evita que puedan ser consultados por muchas personas, incluyendo a quienes padecen estas enfermedades. De ahí la importancia de contrarrestar sus efectos, conociendo sus contenidos y apoyando iniciativas para reflejar la realidad de estos trastornos en internet. En este sentido, la labor que desarrollan las asociaciones de familiares afectados y/o instituciones sanitarias es crucial.

De momento, la retirada o cierre de estas webs es lenta y costosa, ya que –por sí solas– no infringen ninguna norma concreta que permita actuar contra ellas. La mejor opción es recurrir a las líneas o reporte de denuncia que incorporan la mayoría de buscadores y/o redes sociales. Aunque para casos realmente llamativos siempre se puede contactar con centros especializados y, por qué no, con la policía o la fiscalía. Sobre todo, cuando estén dirigidos a menores.

### **Bibliografía recomendada**

1. CAMPOS RODRÍGUEZ, J.M. (2007), *Anorexia, bulimia e internet. Aproximación al fenómeno pro-Ana y pro-Mía desde la Teoría Subcultural.*

Texto completo disponible en Revista Frenia, Vol. VII.

2. GARCÍA GONZÁLEZ, J. (2015), Oportunidad criminal, internet y redes sociales. Texto completo disponible en: [www.indret.com](http://www.indret.com).
3. LAGO *et al.* E. (2012), Influencia de las páginas pro-anorexia y pro-bulimia en un grupo de pacientes con trastornos de la conducta alimentaria. En: *Trastornos de la Conducta Alimentaria* 16 (2012) 1775-1793 (texto completo disponible en internet).
4. MARTÍNEZ OTERO, J. (2017), *Tsunami Digital. Guía para padres que no quieren naufragar en la educación digital*, Editorial Freshbook Family, Madrid.

### Asociaciones de Ayuda a personas con TCA

1. ACAB.ORG Asociación contra la anorexia y la bulimia, página en catalán y castellano. Dispone de varias guías en PDF para familias y educadores.
2. ADANER (Asociación en defensa de la atención a la anorexia nerviosa y bulimia).

3. AVCOTA (Asociación valenciana contra trastornos alimentarios).
4. Fundación ABB (Prevención de anorexia, bulimia y obesidad).
5. FEACAB (Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la anorexia y la bulimia nerviosa).



En la actualidad, el culto al cuerpo inunda la sociedad hasta convertirlo en una auténtica obsesión. Los medios de comunicación, la publicidad, las redes sociales y la influencia negativa de internet venden un estereotipo de belleza muy específico que se ha establecido como un modelo a seguir por la mayoría de la población. La extrema delgadez, en ellas, y los músculos marcados y definidos, en ellos, emulan a falsos mitos de belleza narcisista que son prácticamente imposibles de alcanzar.

La adicción al ejercicio físico o el seguimiento de dietas extremas se han convertido en la vía preferida para aquellos que desean lograr un cuerpo perfecto a cualquier precio. Aunque la clave está en cuidarse y en no obsesionarse con el resultado, muchos convierten la incapacidad de conseguirlo en sentimientos de insatisfacción hacia sí mismos.

*Belleza fantasma y deporte a lo loco* expone los peligros de vivir atrapados en un mundo de la apariencia y ofrece un exhaustivo análisis sobre esta tiranía corporal que acaba desembocando en conductas perjudiciales para la salud. Te ayudará a reconocer las actitudes que pueden generar trastornos como la depresión estética, la anorexia, bulimia, la vigorexia, al mismo tiempo que ofrece recomendaciones para no convertir el culto al cuerpo en una obsesión. En definitiva, propone recuperar el verdadero valor de la belleza humana para embellecer a toda la persona y no solo a una parte.



 **teconté**

ISBN 978-84-8469-407-6



9 788484 694076