



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A

ALFONSO URIEL BELLO GONZÁLEZ

Directora: Dra. **Rosalía Vázquez Arévalo**

Dictaminadores: Dra. **Xóchitl López Aguilar**

Mtra. **Raquel Balderrama Díaz**

Trabajo financiado por PAPIIT-IN306518

Vo. Bo.
Rosalía Vázquez Arévalo



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

Agradezco a las instituciones que hicieron posible la culminación de mi licenciatura y este trabajo, a PAPIIT por brindarme el apoyo de contar con una beca y a la Universidad Nacional Autónoma de México, particularmente a la Facultad de Estudios Superiores Iztacala por mis años de formación.

A las buenas personas del Grupo de Investigación en Nutrición, a la Maestra Raquel, por escucharme y compartir sus conocimientos, a la Doctora Xóchitl por todas sus sugerencias, contribuciones y observaciones tanto a este trabajo como a mi formación. Agradezco especialmente a la Doctora Rosalia por todo lo que me ha enseñado en estos últimos años y por invitarme a iniciar este proyecto; realmente las admiro y aprecio la calidez que siempre me han mostrado.

A las participantes que contribuyeron con este trabajo, dándome su tiempo y más importante, su confianza.

A los amigos y familia que están o estuvieron conmigo y que directa o indirectamente han contribuido en el proceso que llevó a este trabajo.

Andy, mi compañera, por estar a mi lado, permitirme ser parte de tu vida y cuidar de mí, ya casi son cinco años de estar juntos y no me imagino estar sin ti, este trabajo es tuyo también, ya que en todo este tiempo siempre estuviste ahí para escucharme, apoyarme y alentarme, realmente te adoro.

Y más especialmente a mis padres, quienes a través de sus esfuerzos me han formado y me han dado todo lo que siempre he necesitado. Lamento que haya pasado tanto tiempo para que terminara una carrera, cometí un error que me hizo sufrir, pero también soy afortunado de ello, por lo que agradezco también al tiempo y a mis vivencias, porque de haber entrado antes a la carrera de Psicología no la hubiera apreciado ni aprovechado como confío en haberlo hecho, ya que la persona que entró a la carrera de Contaduría tres años antes era muy distinta, aprendí que las cosas no siempre pasan como quisiera y el tiempo que estuve lejos de las aulas, trabajando con ustedes, aunque no siempre fue agradable, me hizo entender y reflexionar sobre el valor del trabajo y el empeño que siempre han puesto para darnos todo a mí y a mis hermanos; agradezco infinitamente la posibilidad de haber estado ahí cuando mi abuelo enfermó, su pérdida nunca ha dejado de dolerme, pero esa etapa me permitió conocerlo más, aprender de él, acompañarlo cuando lo necesitó y quiero creer que mi presencia hizo que, tú papá, pudieras estar más tiempo con él, pero también aprendí de mí, de lo que soy capaz de hacer por alguien. No tienen idea de cuánto valoro todo lo que hacen, mamá, quisiera tener la mitad de tu actitud y fuerza de voluntad, papá, eres la persona más honesta y trabajadora que conozco, nunca voy a terminar de agradecerte por escucharme en el momento en que más lo necesité, los amo.

ÍNDICE

-RESUMEN.....	1
-INTRODUCCIÓN.....	2
-ANTECEDENTES.....	4
1. Historia del internet.....	4
2. Estructuras de práctica social en línea.....	6
3. Los riesgos en La Red.....	11
4. Imagen corporal en los medios digitales.....	13
5. Ana, Mia y otras formas de normalizar los Trastornos Alimentarios.....	17
-JUSTIFICACIÓN.....	23
-OBJETIVO.....	24
-MÉTODO.....	24
-ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	29
-DISCUSIÓN.....	121
-CONCLUSIONES.....	140
-REFERENCIAS.....	142

Resumen

POSTURAS DE MUJERES CON SÍNTOMAS DE TRASTORNOS ALIMENTARIOS ANTE PÁGINAS DE INTERNET Y REDES SOCIALES

El objetivo del presente trabajo fue conocer las posturas de mujeres jóvenes con sintomatología de trastornos alimentarios ante el uso de internet y redes sociales. Participaron 2 mujeres de 16 y 23 años, quienes presentaron sintomatología de Bulimia Nerviosa y 1 participante de 22 años diagnosticada con Trastorno por Atracón. Se trabajó desde una perspectiva cualitativa empleando 4 sesiones de entrevista a profundidad de aproximadamente una hora cada una, las cuales se realizaron a través de la plataforma Zoom, y se llevaron a cabo antes y durante la pandemia mundial de COVID-19. Los resultados indican que las participantes emplean internet para gran parte de sus actividades, incluyendo las laborales, educativas, sociales y lúdicas, aunque existiendo un uso fuertemente ligado a la búsqueda de perder peso, ya que han visto y/o buscado contenido relacionado con rutinas de ejercicio, planes alimentarios, dietas restrictivas e incluso conductas compensatorias como el uso de laxantes y métodos para inducirse el vómito, además todas admiten al menos conocer la existencia de sitios Pro-Ana y Pro-Mia. En conclusión sus prácticas en internet construyen una subjetividad de preocupación excesiva por su imagen corporal, expectativas estéticas altas difundidas por la "cultura de la delgadez" que han sido confirmadas por su entorno familiar y social.

STANCES OF WOMEN WITH SYMPTOMS OF EATING DISORDERS IN FRONT OF INTERNET PAGES AND SOCIAL NETWORKS

The objective of this study was to know the stances of young women with symptoms of eating disorders in front of the use of the internet and social networks. Participants were 2 women aged 16 and 23 years, who presented symptoms of Bulimia Nervosa and 1 participant aged 22 years diagnosed with Binge Eating Disorder. The work was done from a qualitative perspective using 4 interview sessions of approximately one hour each, which were carried out through the Zoom platform, and were carried out before and during the global COVID-19 pandemic. The results indicate that the participants use the Internet for a large part of their activities, including work, educational, social and recreational activities, although there is a use strongly linked to the search for weight loss, since they have seen and / or searched for content related to exercise routines, eating plans, restrictive diets and even compensatory behaviors such as the use of laxatives and methods to induce vomiting, in addition all admit at least to know the existence of Pro-Ana and Pro-Mia sites. In conclusion, their practices on the Internet build a subjectivity of excessive concern for their body image, high aesthetic expectations spread by the "culture of thinness" that have been confirmed by their family and social environment.

Introducción

Internet se ha extendido tanto que actualmente la mayor parte de la población mundial accede al mismo, lo empleamos para casi todo, desarrollamos o acompañamos la mayoría de nuestras actividades con él, al ser un gran medio de comunicación nos mantiene cerca de los demás, proporciona entretenimiento, nos permite recibir múltiples servicios y en muchos casos se ha vuelto nuestra principal fuente de información.

Entre la información disponible en línea, hay que destacar aquel contenido referente al ámbito de la salud. Consultamos *internet* con intención de resolver nuestras dudas e inquietudes en relación a la salud, donde la alimentación y la nutrición son de los temas que más consultamos online (44%) (González-Soltero, Blanco, Biscaia, Mohedano, Grille-Mariscal y Blanco, 2015). En internet existe una enorme cantidad de sitios dedicados a la alimentación, la imagen corporal o el ejercicio, pudiendo encontrar contenido útil que facilite un estilo de vida saludable, pero cabe mencionar que no todo el contenido en línea es confiable.

En investigaciones como la efectuada por Becker, Burwell, Gilman, Herzog y Hamburg (2002) se ha reportado que los medios de comunicación pueden influir en la importancia que las personas, particularmente las mujeres jóvenes, dan a su aspecto, pudiendo incluso cambiar la idea de lo que es bello y generar insatisfacción respecto a sus cuerpos. El concepto de belleza ha variado mucho dependiendo de la época y la cultura, algunas como la veneración de los cuerpos más voluminosos, mujeres con pies pequeños u hombres con pelucas y rostros empolvados quizá puedan parecer extrañas desde una visión moderna, pero en su contexto fueron los estándares a los que se aspiró. De acuerdo con autores como Salazar (2008) y Romo (2020), el modelo corporal delgado es la moda actual, algo que además es difícil de alcanzar y que supone una gran presión para la población, pero principalmente para las mujeres jóvenes. Quienes ahora no solo se comparan con las mujeres en sus círculos social o familiar. Sino que como dicen Parillo y Troncoso (2019), ahora pueden compararse con las imágenes o las *influencers* que ven en línea.

Gismero (2020) y Romo (2020) mencionan que la internalización del ideal estético delgado, la presión percibida para conseguirlo, la imagen corporal que se tenga de uno mismo y las expectativas al adelgazar, son factores de riesgo que se han mostrado capaces de predecir incrementos en los comportamientos relacionados con trastornos alimentarios. Por lo que esta investigación tuvo como objetivo conocer las posturas de mujeres jóvenes con sintomatología de trastornos alimentarios ante el uso de internet y redes sociales a partir de su práctica social. Se empleó el enfoque cualitativo y el método de entrevistas a profundidad, para así tener información directamente de las participantes, conociendo las prácticas asociadas a la alimentación y el uso de internet que realizan, además de entender el sentido que tienen para ellas.

Encontrando en los antecedentes la evolución histórica del internet, las estructuras de práctica social que se desarrollan en línea, la existencia de riesgos en La Red, algunos aspectos importantes sobre la imagen corporal en los medios digitales y sobre algunas formas de normalizar los Trastornos Alimentarios, como pueden ser los grupos Pro-Ana y Pro-Mia. Para posteriormente presentar apartados que describen el método de obtención de los datos, los resultados obtenidos y su análisis.

Antecedentes

Historia del internet

Es prácticamente de conocimiento popular que el ser humano es un ser social, a lo largo de nuestras vidas interactuamos con muchas personas y grupos, desde el nacimiento requerimos de alguien más para nuestra protección, y mientras crecemos son otros quienes se encargan de transmitirnos sus ideas, conocimientos y creencias, permitiéndonos entender el mundo que nos rodea. Después de todo, como menciona Taylor (1995; citado por Dreier, 1999), la mayoría de las actividades humanas sólo son significativas porque presuponen una práctica social común de la cual somos parte y de la cual se tiene una comprensión en común.

A través del tiempo, el ser humano ha buscado maneras de comunicarse cada vez más lejos y con más personas, desde señales de humo, pasando por medios como las cartas, o la imprenta, hasta llegar a la era digital. Cardona y Tangarife (2017), mencionan que en el siglo pasado la manera más efectiva de establecer una comunicación con otro individuo era el teléfono y hasta hace poco seguía siendo igual, no obstante, tras la creación de las redes sociales en *internet**, el teléfono ha pasado a un segundo plano. El avance tecnológico de los medios de comunicación ha sido constante, especialmente en el siglo veinte, donde se asentaron las bases de la actual era digital.

La historia nos ha mostrado en múltiples ocasiones que muchos grandes inventos surgen del ingenio producto de un conflicto, *internet* es uno de esos casos. Castells (2001) menciona que en 1958, durante la Guerra Fría, el departamento de defensa de los Estados Unidos puso en marcha a la Agencia de Proyectos de Investigación Avanzada (ARPA, por sus siglas en inglés), esto con la finalidad de movilizar los recursos disponibles para alcanzar la superioridad tecnológica militar sobre la Unión Soviética. ARPA (actualmente DARPA) fue responsable de la generación de múltiples tecnologías que han cambiado al mundo, siendo probablemente la más significativa aquella que dio origen al *internet*.

*Red informática descentralizada de alcance global.

De acuerdo con el mismo Castells (2001), en 1969 los primeros nodos de *La Red** se encontraban en la Universidad de California en Santa Bárbara y la Universidad de Utah bajo el nombre de ARPANET, su uso se extendió hasta el año de 1983, cuando el departamento de Defensa de EUA, preocupado por posibles violaciones a su sistema de seguridad creó MIL-NET, destinada de forma exclusiva para procesos militares, mientras que ARPANET se transformó en ARPA-INTERNET y se destinó a la investigación.

Desde su origen, *internet* no ha parado de desarrollarse. Leiner, Cerf, Clark, Kahn, Kleinrock, Lynch, Postel, Roberts y Wolff (1997), mencionan que para 1985 el *internet* ya estaba bien establecido como una tecnología que apoyaba a una amplia comunidad de investigadores y desarrolladores, por lo que uno de sus principales eslabones, el correo electrónico, se usaba ampliamente, a menudo con diferentes sistemas, pero a través de la interconexión entre estos sistemas quedaba demostrada la utilidad de las comunicaciones electrónicas. El uso del correo electrónico se extendió más durante la década de 1990, de esta forma *internet* comenzaba a verse como algo más habitual. Castells (2001) afirma que para mediados de dicha década, *internet* estaba ya privatizado y su arquitectura técnica permitía la conexión en red desde cualquier punto del planeta. De acuerdo con Gelertner (2014), en esta década ya proliferaban los ordenadores personales, los portátiles y las agendas electrónicas o PDA. Aunque por supuesto, los dispositivos presentes en ese tiempo no eran ni tantos ni tan sofisticados como los existentes actualmente. De acuerdo con Cardona y Tangarife (2017), en el año 1997 se creó la primera red social de la historia, SixDegrees, que sería lanzada en el año 2001 y permitiría a sus usuarios tener un perfil y una lista de amigos. La pionera que abriría camino para muchas más, como Facebook, Twitter o Instagram.

Junto con los avances tecnológicos, el uso de *La Red* se extendió cada vez más. Hirshberg (2014), menciona que en 1995 había aproximadamente 50 millones de aparatos conectados a *internet*. Lo que pareciera poco comparado con cifras actuales. De acuerdo con Kemp (2019), hace dos años 4,388 millones de

*Una Red de computadoras o de ordenadores se refiere a un conjunto de dispositivos conectados entre sí, aquí al hablar de *La Red* se hace referencia a la Red mundial de ordenadores, es decir, el *internet*.

personas tenían acceso a *La Red*. Mientras que para el año pasado, mencionado por el propio Kemp (2020), ya eran 4,540 millones de personas. Actualmente, según lo dicho por Kemp (2021), hay 4,660 millones de personas conectadas a *La Red*. Por lo que es evidente la gran expansión que el uso de internet ha tenido en años recientes y conforme llega a cada vez más personas, la comunicación y la información parecieran fluir libremente, podemos decir que hoy una gran parte de la población lleva consigo un aparato que le permite acceder a la mayor parte del conocimiento humano y puede entablar comunicación con alguien del otro lado del mundo prácticamente de forma automática, lo que hace un par de décadas hubiera parecido sacado de un relato ficticio. Con ideas de una sociedad cada vez más digitalizada y nuevas tecnologías por venir, como las redes 5G, la inteligencia artificial o el *internet de las cosas*, el futuro de la humanidad y el del *internet* estarán cada vez más conectados.

Estructuras de práctica social en línea

De acuerdo con la información proporcionada por Kemp (2021), actualmente la población mundial es de más de 7,830 millones de personas, de entre las cuales más de 4,660 millones tienen acceso a *internet*, siendo que 4,200 millones de ellos son usuarios de redes sociales. Estos datos permiten observar cómo es que el *internet* ahora forma parte de la vida de más de la mitad de las personas en el planeta. Por supuesto, esto no es igual en todos los países del mundo, ya que de acuerdo con lo propuesto por Kemp (2021), los porcentajes de usuarios son mucho más altos en Norteamérica y Europa, siendo más bajos en África y gran parte de Asia, aunque se emplea en prácticamente cualquier región del mundo, lo que por supuesto incluye a México, en donde 100 de los 129.6 millones de habitantes son usuarios de redes sociales (lo que equivale al 77.2% de la población nacional), siendo las redes más populares: Youtube (96.3% de los usuarios), Facebook (95.3%), Whatsapp (91.3%), FB Messenger (79.4%) e Instagram (76.9%).

Con *internet* tan presente en la actualidad, probablemente para millones de personas sea difícil imaginar que no siempre estuvo ahí, o que estaba reservado

para unos cuantos. Como afirma Dentzel (2014), hasta hace no mucho tiempo *internet* era un simple repositorio de información donde solo las personas capaces de entender y manipular el código eran las encargadas de publicar y mantener contenidos, lo que contrasta con el hecho de que ahora todos somos partícipes fundamentales, teniendo la posibilidad de generar contenidos y comentar contenidos existentes. Resulta evidente que actualmente no se necesita de conocimientos bastos en informática o programación para hacer uso de los servicios que *internet* proporciona, con solo disponer de algún dispositivo conectado a *la Red*, cualquier persona puede adentrarse en uno o diversos sitios para emplear o generar contenido de la manera que mejor le parezca y cada vez de formas más rápidas, eficientes y de mayor alcance.

Utilizamos *internet* para casi todo, desde compartir un momento con un amigo enviando una foto a través de mensajería instantánea, hasta pedir una pizza o comprar un televisor (Dentzel, 2014). *Internet* facilita muchas actividades, e inclusive varios servicios que parecieran ser indispensables actualmente solo son posibles a través de este medio, por lo que las actividades que ahí se desarrollan han logrado adquirir una gran relevancia social, económica, política y cultural. Un gran ejemplo de esto es el que nos ha dejado la reciente pandemia mundial de COVID-19, ya que a pesar de que la crisis nos ha sometido a un relativo aislamiento social, millones de personas han trasladado sus actividades al plano digital, al menos parcialmente, pudiendo continuar con sus actividades laborales y/o académicas, a la vez que pueden mantener el contacto con su círculo social, por lo que nuestras experiencias y los significados que les damos se han adaptado a un entorno digital.

En *internet* las distancias parecieran difuminarse, ya que en el mismo y especialmente a través del uso de redes sociales es posible la interacción entre personas de cualquier parte del mundo, a veces incluso sin importar el idioma que hablen, encontrando puntos en común y una infinidad de posibilidades al poder observar o incluso participar en una variedad de situaciones y contextos mucho mayor a lo que sería posible de manera presencial. Dreier (1999) habla de la

ubicación, definiéndola como el lugar particular en el mundo donde está en el presente un sujeto, dentro de un contexto particular, y a partir del cual se abre al mundo la perspectiva personal. Así que tomando en cuenta este concepto, quizá la ubicación desde la que una persona ve el mundo es más amplia que nunca, teniendo una ventana directa a todo el mundo. Por lo que tal como comentan Fuente, Herrero y Gracia (2010), con la aparición de *internet*, se nos presenta un nuevo escenario en torno a las relaciones sociales online que, a priori y por analogía, pueden suponer una nueva fuente de apoyo social que debemos explorar.

Tal como en cualquier situación cara a cara, en los medios digitales las personas se acercan a otras en función a cierta afinidad o interés, pudiendo o no formar lazos como la solidaridad o el afecto. En relación con esto, Jarne (2002) menciona que puede haber detractores a esta idea, ya que para algunos pudiera resultar evidente que el uso de *internet* para relacionarse con los demás tiene consecuencias en una disminución de la sociabilidad, mientras que para otros lo que sucede es que en realidad ésta sociabilidad se establece sobre bases diferentes a la tradicional del contacto físico, pero sin que de hecho disminuya, sino que por el contrario se amplifica a un número mayor de personas al hacerse independiente de la distancia física.

Las relaciones a través de *internet* y los grupos sociales conformados dentro de redes sociales son cada vez más comunes y relevantes, incluso entre personas cuyo único contacto ha sido dentro de *La Red*. Y aunque algunos autores como es el caso de Ladera (2016) afirmen que aún si las interacciones a través de redes sociales que se producen a distancia pueden tener cierta influencia, serán menos impactantes que las interacciones en la vida real. Estas interacciones en realidad pueden surgir y evolucionar de maneras muy variadas y afirmar que por desarrollarse a través de un medio virtual no tendrán tanta influencia para una persona me parece un tanto aventurado, pues en cierta forma *internet* es un contexto al que trasladamos las interacciones que antes se llevaban a cabo cara a cara o por otros medios, por lo que quizá conocer a alguien o

adentrarse a una comunidad online podría llegar a ser tan significativo para un individuo como cualquier interacción social cara a cara. Después de todo, como comenta Jarne (2002), *La Red* abarca, recoge y posibilita la totalidad de expresiones posibles del comportamiento humano, incluida aunque en una forma todavía posiblemente muy primaria, las emocionales y afectivas. Todas las posibilidades que *internet* nos ofrece son parte de los contextos sociales en que las personas participan.

De acuerdo con Dreier (1999), los sujetos siempre se encuentran situados en contextos locales de práctica social, e incluso cuando los sujetos están excluidos de ellos en formas particulares, siguen siendo parte de la práctica social en formas directas e indirectas, restringidas y problemáticas. Existen diferentes formas de participación, en el caso de las personas que buscan establecer relaciones sociales pero tienen dificultades para hacerlo, el intentarlo o el no poder hacerlo pueden generar frustraciones o situaciones problemáticas, pues aun si no se ubican directamente en el contexto este puede tener un significado relevante para ellos. De acuerdo con Gutiérrez (2001, citado por Jarne, 2002), *internet* y las redes sociales serían una “bendición del cielo” para estas personas, ya que les posibilita mantener el contacto con el mundo sin tener la necesidad de soportar la ansiedad que les significa la comunicación presencial. Esto ofrece a muchas personas la posibilidad de interactuar con otros que se encuentren con los mismos impedimentos, y/o que sean capaces no solo de compartir sus ideas e intereses, sino también de ampliarlos a partir de sus propios conocimientos, opiniones y/o experiencias.

Internet ha transformado completamente el cómo interactuamos entre nosotros, pero quizá también el cómo aprendemos y entendemos. Dreier (1999) habla de “diálogos que llevamos a cabo con nosotros mismos” a los que se les llama *reflexión*, en donde sopesamos nuestras participaciones y preocupaciones, además de que los diálogos entre personas alimentan los diálogos interpersonales y viceversa. Por lo que al considerar a *internet* como un contexto de práctica social, las actividades que se llevan a cabo dentro de este nos invitan a la

reflexión, pues todo el tiempo observamos información proporcionada por otros, es decir que aprendemos de sus conocimientos y puntos de vista, lo que puede hacer que reconfiguremos los propios y llevemos lo aprendido a otros contextos.

Dreier (1999) habla sobre el concepto de *postura*, definiéndola como los puntos de vista que un sujeto llega a adoptar sobre su compleja práctica social personal, sobre eso de lo que es parte y su participación en ella. Por supuesto *internet* no es el único medio por el que obtenemos información o nos situamos en un contexto, cada persona tiene una gran variedad de experiencias únicas, que permiten formar estas posturas a partir de los múltiples contextos en los que nos situamos, Dreier (1999) menciona que las posturas se elaboran contrastando y comparando las comprensiones y orientaciones que provienen de diversas participaciones y preocupaciones, las que a su vez convierten a las posturas personales en asuntos dinámicos, tomando partido a favor o en contra del cambio. Es decir que elaboramos nuestras posturas a partir de nuestras experiencias, pudiendo estas cambiar o mantenerse firmes, como podemos observar en nuestras interacciones en *internet*, donde no somos solo agentes pasivos que observan los puntos de vista de los demás, también llevamos las opiniones y los conocimientos con los que ya contamos, pero en ocasiones es este medio el que nos permite reforzarlos.

Resulta interesante cuestionar qué es lo que nos hace ver cierto contenido y no otro. Respecto a esto, Pariser (2017) acuñó el término "*filtro burbuja*", refiriéndose al hecho de que el algoritmo de un sitio *web* elige la información que al usuario le gustaría ver o escuchar, basándose únicamente en la información que el mismo usuario ha proporcionado. De esta forma cada usuario tiene una visión particular del mundo a través de *internet*, debido a que estando en nuestro propio *filtro burbuja* observamos el mundo desde una ventana única. Es así que de acuerdo con el mismo Pariser (2017), *internet* se vuelve un lugar acogedor, habitado por nuestras personas, objetos e ideas favoritos, donde si no queremos volver a oír hablar nunca más de algún tema, no tenemos por qué seguir oyéndolo, y al revés, si queremos conocer todo lo posible sobre algo, podemos

hacerlo. Lo que significa que en *internet* podemos seleccionar aquellos contextos de práctica social que más se adecúen a las posturas con las que ya contamos.

Los riesgos en La Red

Las relaciones sociales online tienen condiciones muy distintas a las interacciones cara a cara, ya que el tener contacto con otra persona solo a través de un monitor nos ofrece muchas libertades a la vez que impone limitaciones. En *internet* somos capaces de decidir lo que otros ven de nosotros, incluso si es que queremos que vean nuestro rostro y sepan nuestro nombre o preferimos mantener el anonimato. Fuente, Herrero y Gracia (2010) explican que parece ser que las relaciones sociales online, caracterizadas en un principio por el anonimato, tienden a adquirir mayores grados de intimidad. Esto probablemente se deba al hecho de que sus relaciones deben estar basadas casi exclusivamente en encontrar algún tema de interés común, lo que los lleva a interactuar en primer lugar y genera temas que permitan una comunicación constante y fluida, pero también es posible suponer que la misma existencia del anonimato permite una mayor libertad al expresar lo que pensamos, sentimos o la manera misma en la que actuamos, pues aún si el receptor de un mensaje emitiera algún juicio negativo con respecto a lo que alguien expresa, la existencia de alguna repercusión directa se torna muy improbable, si no es que imposible debido a las evidentes limitaciones físicas.

Es importante tomar en cuenta que no todas aquellas interacciones realizadas desde el anonimato que nos ofrece *internet* serán favorables o inofensivas. Domínguez (2013; citado por Cardona y Tangarife, 2017) menciona que en Estados Unidos, el 83% de los niños han mentido sobre su edad para ingresar a alguna página de *internet*. Lógicamente estos niños no solo representan un número importante de visitas para algunas de esas páginas, sino que con seguridad se vuelven el público objetivo de unas cuantas, pero más importante que eso es pensar en cuantas veces alguien mentirá con respecto a su identidad en *internet* y en los alcances y posibilidades que esto tiene.

Jarne (2002), menciona que *La Red* como toda actividad nueva, genera nuevas problemáticas, pero puede que en realidad ello no sea tan así y no se trate más que de la adaptación de problemas de siempre a un nuevo medio. Esto se relaciona con lo dicho por Fuente, Herrero y Gracia (2010), respecto a que en el ciber espacio, tal como en las interacciones cara a cara, existe la posibilidad del engaño, la hostilidad o la desconfianza. Situaciones que además pueden verse potenciadas por el anonimato que ofrece *internet* y la dificultad para establecer normas dentro de un espacio digital donde prácticamente es imposible establecer sanciones y donde el estar tras un monitor pareciera poder proteger a los usuarios de ciertas repercusiones ante algunos de sus actos.

Por poner un ejemplo del potencial peligro en *La Red*. Seto (2013, citado por Negrodo y Herrero, 2016) menciona que *internet* permite el acceso fácil a material de pornografía infantil, la disponibilidad de una gran diversidad de materiales sin coste económico y obtener y consumir imágenes con total anonimato. No es que el contenido de este tipo no existiera o se distribuyera antes de *internet*, pero el uso del mismo y el anonimato que ofrece abre la posibilidad de que estos crímenes ocurran con relativa facilidad, a pesar de ser ilegales, puesto que aun existiendo normas que sancionen o regulen esta u otras actividades delictivas en *internet*, al interactuar de forma anónima es más difícil que quien cometa estos crímenes sea sancionado; sumado a esto, simplemente cerrar estos sitios o eliminar los contenidos ilegales o dañinos pudiera no ser opción, ya que aun si frena o ralentiza las actividades ilegales de algunos usuarios, en realidad solo estarían posponiendo el que estas personas vuelvan a incurrir en estos actos empleando un servidor o dispositivo diferente. Es así que ciertos grupos en *internet* que compartan contenido a favor de algunas ideas potencialmente peligrosas podrían ser imposibles de eliminar en su totalidad.

Fuente, Herrero y Gracia (2010) mencionan que las relaciones online basadas en los intereses en común más que en la proximidad espacial tienen sus peligros y potencialidades, ya que por una parte, si las personas se unen exclusivamente por intereses y valores comunes, a la larga se pueden generar

ciberguetos caracterizados por una homogeneidad excesiva que podría derivar en reacciones hostiles ante la divergencia y la diversidad. En este caso, es posible el surgimiento de comunidades online que se vean conformadas tras encontrar un punto en común en alguna idea o actividad que pudiera traer consigo varias consecuencias negativas, pero que dentro de su contexto limitado a la misma comunidad online, y debido a las posturas tomadas por sus usuarios parecerán inocuas, favorables o incluso deseables, por lo que cualquier forma de pensar que resulte opuesta a las del grupo pudiese ser considerada por sus miembros como una forma de hostilidad.

La desinformación y el engaño son posiblemente dos de los peligros más comunes en *internet*. Un ejemplo de las consecuencias que esto puede tener es lo dicho por Espinoza-Portilla y Mazuelos-Cardoza (2020) acerca de que las publicaciones de grupos antivacunas son cada vez más frecuentes en las redes sociales, las cuales cuestionan la seguridad de las vacunas, promueven su debate, y podrían estar contribuyendo a la reducción de las tasas de vacunación, así como al aumento de enfermedades prevenibles. Cualquiera puede hablar o proporcionar contenido sobre un tema, pero no necesariamente estará informado o hablará sin una doble intención, y quienes consumen información de *internet* no necesariamente la verificarán, quizá ni siquiera la cuestionarán. En el caso particular de la alimentación, no hace falta buscar mucho para encontrar *sitios web* con grandes cantidades de contenido referente a ejercicio, dieta o métodos para bajar de peso, seguramente mucha de esta información es errónea, lo que puede tener como consecuencia grandes problemas de salud.

Imagen corporal en los medios digitales

En 1995 la televisión fue introducida a las islas Fiji, por lo que Becker, Burwell, Gilman, Herzog y Hamburg (2002) evaluaron el impacto que la exposición prolongada a este medio de comunicación tendría en las adolescentes, se aplicó el instrumento EAT-26* a 63 participantes mujeres en 1995 y a otras 65 en 1998, encontrando que en el primer grupo solo el 12.7% de la muestra obtenía puntuaciones altas en la prueba, mientras que 3 años después, era el 29.2%,

*Test de Actitudes Alimentarias (Eating Attitudes Test), en su modalidad de 26 ítems, una escala autoaplicable empleada para evaluar el riesgo de trastornos alimentarios.

además se encontró que el 11.3 % de las participantes reportaba haber empleado el vómito como método para bajar de peso, cuando antes ninguna lo hacía.

En su investigación, Becker, Burwell, Gilman, Herzog y Hamburg (2002) también encontraron que para 1998, el 69% de las participantes reportaban haber intentado realizar dietas restrictivas con la intención de perder peso en algún momento y el 74% se consideraba muy grande o muy gorda, ni siquiera se había obtenido información al respecto en 1995, ya que la búsqueda de bajar de peso era muy rara en la cultura de Fiji. Esto es muy interesante si se toma en cuenta que en sus comunidades tradicionalmente había una preferencia porque los cuerpos fueran robustos. De hecho, Becker, Burwell, Gilman, Herzog y Hamburg (2002) reportaron que en 1998 sus participantes mencionaron tener diferencias con sus padres, ya que estos les pedían comer más para subir de peso, mientras que ellas querían ser más delgadas y por ello comían menos, también afirmaban admirar el cuerpo de algunos personajes en televisión y deseaban asemejarse al tipo de cuerpo que tenían, viéndolos como modelos a seguir en otros aspectos, como en el trabajo, pero siempre asociando los aspectos positivos con el hecho de que fueran delgados.

Es claro que la televisión influyó en la percepción de lo que estas adolescentes consideraban bello, al grado de impulsarlas a buscar cambios, pero esto no es exclusivo de este medio ni de esas comunidades. Hoy en día, en las culturas occidentales, con la mayoría de las personas inmersas continuamente en *internet* y redes sociales, especialmente las más jóvenes, resulta evidente que la exposición a publicidad y en general a imágenes que exaltan las cualidades de un modelo estético delgado tendrán repercusión en cómo experimentan el entorno y la percepción de su propia imagen corporal, la que es un factor sumamente importante en la formación de la identidad.

Bazán y Miño (2015) explican que en la actualidad los cambios producidos en la imagen corporal se deben, en parte al menos, al extraordinario poder de difusión de cualquier mensaje mediático, por lo que es importante mencionar que nunca como en este momento histórico los mismos mensajes habían llegado a

tantas personas. Lo que es considerado bello o atractivo, así como el propio concepto de belleza varían con la época y de cultura a cultura, e incluso entre individuos, aunque en un mundo globalizado, quizá esta idea se ha homogeneizado. Romo (2020), indica que los modelos estéticos han ido cambiando a lo largo del tiempo y actualmente nos encontramos ante un modelo corporal delgado que es difícil de alcanzar. Algo a lo que Salazar (2008) llama una moda, que además supone una presión significativa para la población en general y especialmente para las mujeres jóvenes.

Un ejemplo claro de la importancia que se da al modelo estético delgado en *internet* es *La Red* social Instagram, ya que quizá ninguna otra da tanta importancia a lo visual. De acuerdo con Sheldon y Bryant (2016, citados por Parillo y Troncoso, 2019), Instagram puede ser considerada como la principal red social digital para la exposición personal. Para Bakhshi, Shamma y Gilbert (2014, citados por Parillo y Troncoso, 2019) Instagram ha cambiado el rol de la fotografía, ya no se trata de una forma de grabar y almacenar el pasado, sino que se ha convertido en el medio social en sí mismo, los usuarios utilizan las imágenes para establecer significados de lo que son y cómo quieren ser percibidos. Estas imágenes no necesariamente reflejarán la realidad, sino la versión de esta que los usuarios desean mostrar, después de todo, el contenido en *internet*, particularmente en las redes sociales, no surge de la nada, se construye a sí mismo, somos los usuarios quienes elegimos el contenido que se sube a *La Red*, el que se ve y el que se comparte, por lo que aquellos contenidos más populares nos hablan de los aspectos que realmente valora nuestra sociedad.

Parillo y Troncoso (2019) mencionan que la aceptación y el valor que una persona proyecta hacia los demás puede ser reflejada de forma cuantificable a través de comentarios y *likes**. Algo de lo que es fácil percatarse al ver cómo en gran cantidad de contenido en *internet* la gente hace esfuerzos considerables por recibir cada vez más *likes*. Romo (2020) define el recibir un *like* como una forma de percibir aprobación, lo que a su vez resulta placentero. Después de todo, de

*Like (me gusta, en español) es una característica incorporada en redes sociales que permite a los usuarios indicar que el contenido es de su agrado.

esta forma una persona puede sentirse aceptada e incluso deseable dentro de un contexto social.

En el continuo deseo de aprobación, es natural la búsqueda de aquello que ha mostrado ser mayormente aceptado. Parillo y Troncoso (2019) mencionan que los adolescentes se comparan constantemente con los *influencers** a los que siguen, ya que envidian su estilo de vida y muchos aspiran a convertirse en *influencers* de otros adolescentes. De esta forma, la imitación a los pares se ha trasladado al entorno digital, son estos *influencers* quienes reciben más comentarios y *likes* y por lo tanto más aprobación. Romo (2020) afirma que actualmente existe una tendencia muy popular en Instagram entre las celebridades e *influencers* que está focalizada en los cuerpos idealizados, por lo que el contenido que estas personas comparten está relacionado con imágenes de aptitud física y textos que tienen la intención de inspirar a personas a llevar a cabo una vida saludable y a estar en forma. Por supuesto que esto no es exclusivo de Instagram, y también tendrá como consecuencia un cambio en la percepción que una persona tenga sobre su imagen corporal y cómo ésta debería ser.

Brown y Tiggermann (2016, citados por Gismero, 2020) encontraron que al exponer a participantes ante imágenes de Instagram de otras mujeres de su edad, algunas famosas y otras desconocidas, incrementó su insatisfacción corporal, por lo que concluyeron que la exposición a ese tipo de imágenes parece nociva para la imagen corporal de las mujeres. Lo que sugiere que el exponerse a este tipo de contenido lleva a la comparación y un subsecuente descontento, lamentablemente este malestar, que por sí solo ya es perjudicial, puede tener consecuencias graves a la salud. Ya que tal como explican Gismero (2020) y Romo (2020), la internalización de un ideal estético delgado, la presión percibida para conseguirlo, la imagen corporal que se tenga de uno mismo y las expectativas al adelgazar, son factores de riesgo, es decir, se han mostrado capaces de predecir incrementos en los niveles de cogniciones y comportamientos relacionados con trastornos alimentarios.

*Personas que destacan en una red social y otro medio de comunicación, cuyas opiniones pueden influir en las personas que vean su contenido.

Ana, Mia y otras formas de normalizar los Trastornos Alimentarios

De acuerdo con Padilla, Portilla y Torres (2020), estudiantes de entre 12 y 17 años suelen utilizar tutoriales de YouTube para aprender, por un lado, situaciones de gusto y necesidad personal, por otro lado, situaciones específicas de aprendizaje formal de su escolaridad, incluso en algunos casos éstos son el principal medio de consulta, aun antes que sus docentes o padres. Antes se decía que la principal influencia de los jóvenes eran los amigos, hoy en día quizá *internet* podría compararse con la importancia que tienen los pares en el desarrollo de una persona. Míguez (2019) menciona que las generaciones que han nacido en esta era tan caracterizada por un gran uso de las redes sociales, adquieren información mayormente a través de las mismas, por lo que parece lógico que si los internautas observan en *internet* alimentos que son buenos para la dieta, lo que harán será intentar consumir dichos alimentos, ya que la fuente de información acerca de lo que es bueno para la salud no se obtiene de las familias, sino de las redes sociales. Aunque lo que puede ser considerado bueno para la salud bien puede diferir de lo que sea realmente adecuado, *internet* puede emplearse para acceder a diferentes tipos de dietas, planes de ejercicios y métodos para bajar de peso que desde una visión subjetiva podrían considerarse apropiadas, pero que realmente pudieran resultar perjudiciales para la salud de las personas.

González-Soltero, Blanco, Biscaia, Mohedano, Grille-Mariscal y Blanco (2015) mencionan que cada vez con más frecuencia, los ciudadanos consultan *internet* con la intención de resolver sus dudas e inquietudes en relación a la salud, siendo la alimentación y la nutrición los temas que ocupan el tercer puesto de los temas más consultados online (44%). Sin duda, *internet* habrá ayudado a muchas personas a mejorar sus hábitos de salud, entre la enorme cantidad de contenido presente en *La Red* podremos encontrar rutinas de ejercicio o información nutricional que resulte útil, pero como ya se ha dicho, no todo el contenido en línea es de calidad. Tal como menciona Míguez (2019), en la industria de la alimentación, las redes sociales están jugando un papel muy

importante pues consiguen una participación por parte de los usuarios, interactuando y dejando comentarios en las páginas.

Blázquez, Gómez, Frontaura, Camacho, Rodríguez y Toriz (2017) realizaron un estudio para describir las fuentes de información empleadas por adolescentes para obtener información sanitaria, contaron con 405 participantes, de entre los cuales 63,2% dijo elegir Google como principal fuente de información, mientras que solo un 11,9% dijo emplear webs médicas, el 12,8% dijo compartir información en redes sociales, siendo en su mayoría a través de Facebook, un 70,7% afirmó haber cambiado de conducta por la información encontrada. Esto da mucho que pensar, ya que muchos jóvenes dicen haber cambiado sus hábitos de acuerdo a lo visto en *internet*, es evidente que en muchos casos se ha tratado de información poco confiable.

Es posible encontrar grupos de apoyo, foros que contengan información preventiva, o paneles de discusión en línea como los propuestos por Campbell (2008), en donde tal como ella encontró, es posible hallar resultados favorables, terapéuticos y constructivos para las personas con un trastorno alimentario. Sin embargo, tal como se mencionó anteriormente, en *internet* es posible toparnos con contenido potencialmente peligroso o dañino. Y después de todo, tal como mencionan Cardona y Tangarife (2017), si un individuo puede crear o hallar un mundo en el cual encuentra todo lo que le gusta, lo que lo hace feliz, donde es el rey del mundo sin importar la posición económica que tenga en la vida real, permanecer ahí es más que tentador. Como menciona Míguez (2019), la innovación digital ha causado que el consumidor siempre esté conectado a las redes sociales donde pueda seguir aquellas cuentas que muestren un estilo querido para el usuario, presentando un papel importante en la industria alimentaria.

De acuerdo con Bermejo, Saul y Jenaro (2011), desde los comienzos del uso de *internet*, los trastornos alimentarios han despertado gran interés en *La Red* contado con un elevadísimo número de participaciones en forma de *páginas web*, ya que entidades, asociaciones y público en general han volcado su información,

comentarios y dudas, por lo que *internet* se ha convertido en el cobijo de miles de jóvenes con problemas de alimentación. Pero debemos tomar en cuenta que este interés puede surgir en muchas vías diferentes. Un claro ejemplo de esto es que tal como menciona Amaya (2008), se sabe que existe una gran cantidad de páginas con opiniones favorables con respecto a la anorexia y la bulimia, estas páginas suelen ser conocidas como “*Pro-Ana*” y “*Pro-Mía*”. Algo a lo que Serra (2015) llama un “refugio virtual” donde cientos de adolescentes, unidas por el ansia de la imperfección, crean un universo propio con sus símbolos y su imaginario.

Los sitios *Pro-Ana* y *Pro-Mia* son el punto de encuentro de miles de personas que ven a estos trastornos no como un problema, sino como un estilo de vida. Que coincidiendo con lo dicho por (Pariser, 2017), ven a esta situación desde su propio *filtro burbuja* y les es fácil y agradable recurrir a información que coincide con sus ideas acerca del mundo. Bardone-Cone y Cass (2006) mencionan que los *sitios web* a favor de la Anorexia y la Bulimia Nerviosas transmiten el mensaje de que ser delgado es altamente deseable y que no ser delgado (en particular, ser pesado) es algo que se debe evitar a toda costa, contienen muchas imágenes de mujeres extremadamente delgadas, así como consejos sobre cómo restringir o purgar los alimentos como formas de estar delgadas. De manera general, se trata de compartir contenido e información que aliente y mantenga la forma en que los usuarios de estos sitios piensan y actúan, para que los trastornos alimentarios se mantengan y continúen desarrollándose, siendo cada vez más riesgosos para quien los padece. Además, pueden intercambiar experiencias entre ellos y fortalecer sus lazos de amistad entre ellos, porque dentro de este espacio virtual tienen protección, reconocimiento y reciprocidad (De Souza, De Faria y Bagrichevsky, 2011).

Es necesario entonces describir exactamente en qué consisten estas páginas y grupos a favor de los trastornos alimentarios. Los propios nombres *Pro-Ana* y *Pro-Mia* parecieran decir mucho en sí, Ana y Mia son un eufemismo perfecto para hablar de la Anorexia y la Bulimia. De acuerdo con Cruzat, Pérez,

Díaz, Cerda, Goffard, Arcas y Cortez (2012), los foros *Pro-Ana* y *Pro-Mia* son *sitios web* anti-recuperación donde las participantes promueven los trastornos de conducta alimentaria, intercambian experiencias y se brindan apoyo emocional. Aunque dados los propios fines con que estos sitios están configurados, este apoyo emocional está particularmente enfocado al alcance de metas relacionadas con conductas propias de este tipo de trastornos. Serra (2015) menciona que la mayor parte de la información encontrada en esos sitios está diseñada para mantener la conducta anoréxica y/o bulímica, siendo además peligrosa e inexacta. Después de todo, quienes proponen alguna dieta restrictiva o rutina de ejercicios no serán personas capacitadas para ello, sino personas que quizá hayan encontrado, o crean haber encontrado, algún resultado que deseaban en ello, en este caso, más que seguramente se trataría de algo verdaderamente perjudicial para el estado de salud de quien pretenda ponerlos en práctica

De acuerdo con Deiana (2011), al declarar un trastorno alimentario como un estilo de vida, se le ve como una elección voluntaria al alcance del sujeto que no la percibe como una condición perjudicial padecida, sino como una manera de gestionar la propia relación con el cuerpo y la comida. Para los usuarios regulares de páginas *Pro-Ana* y *Pro-Mia*, el contenido que en ellas se comparte es inofensivo, favorable y/o deseable, aspectos que se verán socialmente reforzados dentro del contexto propio de estos sitios, en todos ellos interactúan de manera constante dentro de una estructura social un tanto compleja. De acuerdo con Lladó, González-Soltero y Blanco (2017), estos grupos tienen cierta relevancia social, ya que proporcionan un apoyo grupal entre los usuarios muy buscado y valorado por los adolescentes frente a la familia e instituciones, hecho que puede facilitar permanecer en la enfermedad. De esta forma, de acuerdo con Pizza (2007; citado por Deiana, 2011) las personas que frecuentan estos sitios ven a los trastornos alimentarios no como algo que padecen, sino como algo que hacen en una compleja relación entre sus vivencias subjetivas, los procesos culturales a los que están expuestos y las fuerzas socio políticas que se manifiestan en la inmediatez de la experiencia. Estas personas no se consideran enfermas, sino que pueden ver a estos trastornos como una experiencia de vida. Toro (2016)

menciona que de esta manera se vuelve más complicado que las personas pidan ayuda, puesto que no reconocen su enfermedad, además de que el desarrollo de la misma se vuelve más rápido por la continua exposición a formas de actuar que puedan ayudar a cronificar la enfermedad.

Actualmente, con solo hacer una búsqueda rápida en Google del término “*Pro-Ana*”, el buscador arroja más de un billón resultados, un número impresionante tomando en cuenta que al buscar la palabra “Anorexia” se obtienen apenas 53 millones de resultados; y aunque por supuesto no todo sitio que hable del tema compartirá ideas a favor de un trastorno alimentario, gran parte de ellos sí que lo hace y su presencia se torna algo peligroso. Ya que tal como mencionan Lladó, González-Soltero y Blanco (2017), estas páginas son altamente perjudiciales e influyentes, especialmente entre las adolescentes, que suelen consultarlas inicialmente para perder peso y quedan atrapadas en un estilo de vida tóxico.

Desde que el fenómeno de las páginas *Pro-Ana* y *Pro-Mia* pasó a ser de opinión pública y percibido como algo peligroso o amenazante, se han realizado numerosos intentos por detectar, denunciar y cerrar estos sitios de *internet*, sin embargo, este fenómeno no ha parado de crecer, consolidándose como una realidad (Campos, 2007, citado por Cruzat, Haemmerli, Díaz, Pérez, y Goffard, 2012). En 2001, la Asociación Nacional de Anorexia Nerviosa y Trastornos Asociados presionó a páginas populares y ampliamente utilizadas como fue el caso de Yahoo! para que cerraran los *sitios web* pro-anorexia que hacían uso de sus servidores, sin embargo, muchos de estos sitios volvieron a aparecer bajo diferentes nombres o utilizando servidores privados, asegurando de esta forma la operación continua y el acceso a estos *sitios web* por parte del público. (Dolan, 2003; citado por Bardone-Cone y Cass, 2006). Sin importar las regulaciones estos no dejan de existir, en *internet* las normas son difíciles de establecer y aún si estos sitios se ven de alguna manera evidenciados, puestos en riesgo o inclusive eliminados, sus usuarios pueden contar con la posibilidad de mudar sus actividades a otro sitio, o bien, buscar medidas para ocultar de mejor manera sus

actividades para así prevenir este tipo de consecuencias en contra del funcionamiento del sitio.

Serra (2015) cita a la psiquiatra Carmen Ponce de León, quien mencionó no considerar como eficaz al cierre sistemático de las páginas *Pro-Ana* y *Pro-Mía*, puesto que *internet* podría dar lugar a una comunicación mejor de la que se dispone actualmente. Alguna vez escuché la frase “una vez en *internet*, siempre en *internet*”, lo que en este caso parece quedar perfectamente ejemplificado, quizá no sirva de nada eliminar las páginas que promueven conductas relacionadas al desarrollo de trastornos alimentarios, el contenido ya está en *La Red*, y quienes creen que la información que proporcionan debe ser compartida, lo harán de nuevo.

Por mucho que pueda ser preocupante la existencia de estos sitios en *internet*, intentar que desaparezcan pareciera ser una labor imposible, *La Red* está plagada de contenido de todo tipo y día a día surgen nuevos sitios con una gran variedad de temáticas, por lo que los sitios donde se muestre información falsa o se promuevan conductas negativas, dañinas o incluso ilegales seguirán existiendo, y de igual forma, prácticamente cualquiera puede toparse con cualquier tipo de contenido, simplemente no habría manera de que se revisara todo el contenido de *internet*, ya que es posible encontrar contenido referente a esto incluso en sitios supuestamente vigilados y monitoreados, como es el caso de Facebook, Youtube o Instagram.

Deiana (2011) menciona que dentro de las comunidades de enfermos que se juntan en *internet*, la *Pro-Ana* es la única que no se reconoce en cuanto tal, es decir, que construye su identidad a partir del rechazo a su definición como población enferma. Pero quizá cabe cuestionarse si esto es realmente así, después de todo en un mundo tan grande y ante tantas opciones, es posible pensar que no sea la única situación en que esto suceda de esta manera.

Justificación

En México hay 16.7 millones de mujeres entre 13 y 24 años que son usuarias de redes sociales, un sector de la población que además es particularmente afectado por los Trastornos Alimentarios. Y ya que los contenidos que observan en internet cobran sentido para ellas, es importante conocer qué información buscan y observan, para así analizar y entender si es que estos guardan relación con prácticas asociadas al desarrollo y/o mantenimiento de conductas alimentarias anómalas.

Actualmente internet suele ser el principal medio para buscar información o consultar dudas, además se ha convertido en un importante contexto de práctica social y en algunas investigaciones se ha encontrado que sus usuarios pueden modificar sus hábitos en relación con el contenido que observan. Con frecuencia, las personas consultan internet con la intención de resolver sus dudas e inquietudes en relación a la salud, siendo la alimentación y la nutrición los temas que ocupan el tercer puesto de los temas más consultados online (44%), por lo que el contenido en internet referente a estos temas puede adquirir un significado relevante para quien lo ve.

En internet hay una gran cantidad de sitios web, blogs, grupos y contenidos multimedia relacionados con la alimentación, imagen corporal y ejercicio, pero aun si es posible encontrar contenido confiable y de calidad, no todo el contenido en línea será veraz, llegando incluso a ser peligroso, existiendo contenido referente a programas de ejercicio o dietas restrictivas potencialmente dañinas, e incluso páginas diseñadas para mantener conductas asociadas con sintomatología de trastornos alimentarios, como son los sitios Pro-Ana y Pro-Mia. Razón por la que es necesario realizar investigaciones que nos otorguen información directamente de las personas que padecen síntomas de algún trastorno alimentario, conociendo cómo reflexionan e interiorizan a partir de la información que ven en línea, analizando las posturas que toman al respecto.

Objetivos

Principal

Conocer las posturas de mujeres jóvenes con sintomatología de trastornos alimentarios ante el uso de internet y redes sociales a partir de su práctica social.

Secundarios

-Explorar y analizar los motivos que hacen que las participantes frecuenten sitios de internet y/o aplicaciones que guarden relación con prácticas asociadas al desarrollo y/o mantenimiento de conductas alimentarias anómalas, además del sentido que dan a los contenidos que observan.

-Analizar la relación entre las interacciones sociales que las participantes han establecido en múltiples contextos y sus hábitos alimentarios.

Método

Tipo de investigación

La investigación se lleva a cabo desde el enfoque de la psicología cultural, empleando metodología de corte cualitativo, reuniendo información a partir de entrevistas a profundidad.

Participantes

Para las entrevistas se trabajó con tres participantes mujeres de entre 16 y 23 años de edad, residentes de la Ciudad de México o el área metropolitana, que padecen síntomas de trastornos alimentarios y que hacen uso de internet y redes sociales. Con la finalidad de proteger la privacidad de las participantes, se les asignaron pseudónimos, los cuales son empleados aquí para identificarlas.

La primera participante fue Roma, quien contaba con 16 años al momento en que se llevaron a cabo las entrevistas. Reside en la Ciudad de México y se encontraba estudiando el bachillerato en una institución privada. Vive con su madre, su tía y su hermana, siendo ella la hermana menor, su padre falleció meses antes del inicio de las entrevistas. Roma tenía dos meses de noviazgo con

un muchacho de su edad, además de contar con un grupo de amigos también de su edad, incluyendo un par de amigas diagnosticadas con Trastornos Alimentarios, específicamente Bulimia y Anorexia Nerviosas; de igual forma, meses antes, Roma fue diagnosticada con Bulimia Nerviosa y se encontraba recibiendo atención psicológica y nutricional. Las entrevistas con ella se llevaron a cabo de forma presencial y ocurrieron previo a la pandemia mundial de COVID-19. Ella fue remitida por la nutrióloga Raquel Balderrama, miembro del Grupo de Investigación en Nutrición perteneciente a la FES Iztacala de la UNAM, ya que Roma fue su paciente.

Pandy, de 22 años se encontraba concluyendo su licenciatura en Nutrición, en una universidad privada en el Estado de México, la cual se encuentra a unas cuadras de su casa, añadiendo que sus clases previo a la pandemia mundial de COVID-19 ya eran mayoritariamente a través de internet, asistiendo únicamente un día a la semana a clases presenciales. Trabaja como estilista de uñas y se encuentra realizando su servicio social en un hospital. Vive con su hermano menor y su padre, es la segunda de tres hermanos, su hermana mayor no vive con ellos, además sus padres se encuentran separados, aunque su madre tiene periodos en los que vuelve a vivir temporalmente en casa; Pandy tiene novio desde hace 6 años, además afirma no tener muchos amigos. Ella fue diagnosticada con Trastorno por Atracción y previo a las entrevistas ha recibido atención psicológica y nutricional. Sus entrevistas se realizaron en línea, a través de Zoom y bajo el contexto de la actual pandemia. Ella fue remitida por la Doctora Rosalia Vázquez, jefa del Grupo de Investigación en Nutrición perteneciente a la FES Iztacala de la UNAM, ya que Pandy fue su paciente.

Luna, de 23 años reside en el Estado de México, estaba en los últimos semestres de la carrera de Cirujano Dentista en una universidad pública del mismo estado, además de trabajar en un consultorio dental. Es soltera, hija única y vive con sus padres, además de tener relación con su familia extendida y varios grupos de amigos. Aunque no ha sido diagnosticada con un Trastorno Alimentario, sus respuestas durante las entrevistas hacen suponer que padece sintomatología

relacionada con Bulimia Nerviosa. Al igual que Pandy, las entrevistas hechas a Luna se realizaron en línea, a través de Zoom y bajo el contexto de la pandemia mundial de COVID-19. Ella fue remitida por otra tesista dentro del Grupo de Investigación en Nutrición perteneciente a la FES Iztacala de la UNAM, ya que se consideró que contaba con las características requeridas en la presente investigación.

Tabla 1. Principales características de las participantes.

Participante (Pseudónimo)	Edad	Escolaridad	Diagnóstico de TA	Círculos sociales de apoyo	Servicios de internet más empleados
Roma	16	Preparatoria	Bulimia nerviosa	Madre, hermana, tía, novio y algunas amistades (incluyendo amigas diagnosticadas con Anorexia y Bulimia Nerviosas)	Facebook, Instagram, Whatsapp, Tik Tok y Netflix
Pandy	22	Licenciatura en curso (Nutrición)	Trastorno por Atracón	Madre, padre, hermana, hermano y novio.	Netflix, Crunchyroll, Facebook, Instagram y Whatsapp
Luna	23	Licenciatura en curso (Cirujano dentista)	Bulimia nerviosa (No diagnosticada)	Madre, padre y algunas amistades.	Facebook, Instagram, Whatsapp y Gym Virtual

Instrumentos y materiales

-Hoja de consentimiento informado (La cual especifica el objetivo de las sesiones, los métodos de registro de la información, que el uso de los datos es confidencial y que su participación es voluntaria, pudiendo también abandonar la investigación en cualquier momento)

Aparatos

Se emplearon:

- Grabadora de voz: TASCAM DR-05.
- Laptop: Gateway NE57204m con conexión a internet.
- Teléfono celular: Motorola moto e7 plus
- Aplicación de mensajería instantánea Whatsapp
- Software de videochat Zoom.

Escenarios

Las sesiones se llevaron a cabo a través de la plataforma digital de videollamadas y reuniones virtuales *Zoom*, empleando la ID personal 609 211 0211.

En el caso de sesiones presenciales, estas se llevaron a cabo en un aula perteneciente a la Unidad de Investigación Interdisciplinaria en Ciencias de la Salud y la Educación (UIICSE), dentro de la FES Iztacala de la UNAM, contando con asientos para el investigador y la participante.

Procedimiento

Cada una de las participantes fue remitida por miembros del Grupo de Investigación en Nutrición de la FES Iztacala, considerando que cuentan con las características representativas de la población de referencia, es decir, ser mujeres jóvenes residentes de la Ciudad de México o el área metropolitana, que padezcan de sintomatología asociada con Trastornos Alimentarios y que empleen internet y redes sociales.

Previo a las sesiones de entrevista se llevó a cabo la negociación con cada participante, en donde se les explicó que las entrevistas pretenderían explorar la interacción que han tenido con las redes sociales e internet a partir de su trayectoria de vida, se les informó que las sesiones serían grabadas en audio o video, acordando las normas empleadas durante las sesiones, es decir que podían responder o no a las preguntas que les fueran hechas, que serían escuchadas, respetando sus opiniones y que serían libres de abandonar la sesión si así lo deseaban, además se les entregó el consentimiento informado para que lo firmaran.

Las sesiones hechas con la primera participante se llevaron a cabo en un aula perteneciente a la Unidad de Investigación Interdisciplinaria en Ciencias de la Salud y la Educación (UIICSE), dentro de la FES Iztacala de la UNAM, contando con asientos para el investigador y la participante, estas sesiones fueron grabadas en audio.

Debido a la pandemia mundial de COVID-19, las sesiones con el resto de participantes no pudieron ser llevadas a cabo de forma presencial, por lo que se llevaron a cabo a través de la plataforma Zoom, motivo por el que fueron grabadas en video. Las normas empleadas durante las sesiones fueron las mismas que en las sesiones presenciales.

Las entrevistas fueron llevadas a cabo en 4 sesiones individuales, las cuales se desarrollaron en días y horarios convenientes para las participantes. Estas sesiones se enfocaron en 4 ejes temáticos:

- Internet y redes sociales
- Hábitos alimentarios y actividad física
- Imagen corporal
- Entorno social

Análisis de resultados

Para un correcto análisis de la información se llevó a cabo la transcripción textual de lo dicho durante cada una de las sesiones, tras lo cual se establecieron subcategorías para contrastar lo dicho por cada una de las participantes, para de esta forma llevar a cabo un análisis a profundidad de lo expresado por ellas:

1. Internet y redes sociales

- Uso de internet como parte de actividades educativas, laborales y lúdicas
- Programas de ejercicios y planes nutricionales en internet
- Sugerencias de internet relacionadas a alimentación y/o ejercicio
- Profesionales de la salud e “influencers” en internet y su relación con los hábitos alimentarios
- Influencia de internet en la imagen corporal
- Pro-Ana y Pro-Mia

2. Hábitos alimentarios y actividad física

- Historial de ejercicio
- Búsqueda de bajar de peso
- Problemas de salud como consecuencia de conductas alimentarias de riesgo y ejercicio
- Dieta y atracón
- Práctica profesional y los trastornos alimentarios
- Percepción de ser diagnosticada con un Trastorno Alimentario
- Prevención de trastornos alimentarios y conductas de riesgo

3. Imagen corporal

- Insatisfacción corporal y la importancia del aspecto físico en un entorno social
- Posturas sobre delgadez y obesidad
- Influencia de los medios de comunicación en la interiorización del modelo estético delgado

4. Entorno social

- Factores sociales relacionados con la búsqueda de bajar de peso
- Relaciones familiares
- Relaciones de pareja
- Relaciones de amistad
- Contacto con otras personas con sintomatología de Trastornos Alimentarios
- Involucrarse con los hábitos alimentarios de otras personas.

1. Internet y redes sociales

Se incluyen las narrativas relacionadas al uso de internet en diferentes ámbitos; educación, empleo, alimentación y ejercicio.

Uso de internet como parte de actividades educativas, laborales y lúdicas

Las participantes hablan de la relevancia de internet en sus actividades académicas y laborales, además del uso lúdico que le dan más allá de sus hábitos de alimentación y actividad física

Roma	Pandy	Luna
<p>Menciona utilizar internet para comunicarse con sus compañeros, aunque solo cuando es necesario para sus actividades escolares.</p> <p><i>Pues no sé, hablo, platico con ellos [compañeros de clase], o sea, no soy mucho de contestar porque la verdad me da flojera (E1, P6)</i></p> <p>[Sus compañeros le hablan a través de redes sociales] Así como de “ay, ¿ahora qué haces?”, no, no me importa (risa), entonces pues es como cuando, cuando necesito saber algo o organizarme o así, pus más bien para eso (E1, P6)</p>	<p>Dice que suele ser necesario elaborar trabajos en equipo, por lo que es necesario que se comunique con sus compañeros, aunque también menciona que prefiere que el contacto con ellos se desarrolle de forma virtual.</p> <p><i>Todo el tiempo tenemos que estar haciendo trabajos de equipos, eso no, no cambió (risa), eh, es muy complicado porque pues tengo que tener todos los números de mis compañeros, eh, para hacer los equipos y gracias a Google yo pienso que ha estado siendo algo muy rápido y sencillo, por las herramientas que tiene (E1, P2)</i></p>	<p>Menciona que utiliza internet o se comunica con otras personas a través del mismo, con la finalidad de conseguir información referente a su carrera.</p> <p><i>Estudio, así como por mi parte, o a veces, pues sí, para que no se me olvide, la verdad, o sea, para tener presente la teoría o así, te digo, no, esto no, no lo terminé de leer o quería saber más en los últimos semestres, ya lo busco [en internet] y ya lo leo, y ya así igual por mi parte, ahorita mis, tengo amigos que ya van en la especialidad, o ya, son de o-, o sea, ya la terminaron, luego me dicen “no, ve esta conferencia”, o así, entonces luego veo así como conferencias de (ininteligible), o así, para conseguir este ¿cómo se llama? Retroalimentación (E1, P2)</i></p>
<p>Menciona que solo busca información por internet cuando lo requiere para una tarea.</p> <p><i>Cuando pues tengo alguna tarea, ahí sí, como que investigo [por internet], pero pues no es como que meta, ay, se me antojó buscar esto (E1, P8)</i></p>	<p><i>Tal vez por eso me adecuó más a, a la escuela en línea que otras personas, porque otras personas sí les gusta estar más en contacto con la gente y a mí me agrada más el así como, m, por aquí virtual ¿no? (E1, P6)</i></p>	<p><i>También me sirve más como para, también lo uso como para ver que especialidad voy a querer o qué pienso ¿no? De cómo en qué me quiero enfocar más adelante (E1, P2)</i></p>
<p>Explica que en la escuela no suelen asignarle tareas, por lo que es posible asumir que no realiza muchas búsquedas en internet.</p> <p><i>Bueno no me dejan mucha tarea, la verdad, o sea, es muy extraño que me dejen tarea, pero pus sí me la dejan la hago, o sea, y ya (E1, P10)</i></p>	<p>Explica que a veces emplea internet para conseguir información referente a su carrera, aunque aclara que existe información falsa que no siempre ha podido discriminar.</p> <p><i>Estoy en varios grupos que también son nutriólogos, nos pasamos libros, nos pasamos, eh, algunos trabajos, nos pasamos consejos, nos pasamos, eh, nos pasamos memes, por ejemplo, de la, de la carrera, eh y a veces nos ayudamos para,</i></p>	<p>Menciona que emplea internet para vender postres, además de ayudar al negocio de su madre.</p> <p><i>Estaba vendiendo galletas, apenas como que empieza, porque es que casi, luego no las subo mucho a, a ¿cómo se llama? A Facebook o así, porque ya, no sé, siento que, pues se me olvida o no sé, no le tomo fotos y así, pero pues sí, luego también mi mamá sí tiene pedidos así, como de me encargaron una gelatina, me encargaron un pastel y ya, me pongo a ayudarlo a hacerlo (aclararse la garganta), pero sí, apenas estaba, estaba viendo eso de, de que va a ser navidad y andaba promocionando las galletas y así (E4, P14)</i></p>
<p>Dice que pasa gran parte de su tiempo empleando diferentes redes sociales, como Instagram,</p>		

Facebook, Snapchat y Tik tok. Las utiliza para ver fotos y memes, además de grabar y ver videos, en ocasiones también comparte este contenido; afirma que pasa ese tiempo en redes sociales por no tener otra actividad.

Roma: Veo Instagram, pues mis redes sociales

Alfonso: ¿Redes sociales?

Roma: Mhm

Alfonso: ¿Cómo cuáles?

Roma: Instagram, este, Facebook, Snapchat, mmm, creo que ya, solo son esas, mhm

Alfonso: ¿Qué tanto tiempo pasas en ellas?

Roma: Pues, ay, muchísimo

Alfonso: Tú di-

Roma: Es que así decirte como una cantidad así de tiempo no podría, pero, bastante, sí es bastante

Alfonso: Bueno, no me digas horas exactas, pero ¿qué tanto espacio de tu tiempo abarca el uso de las redes sociales?

Roma: Ay, mucho, mucho (risa)

Alfonso: ¿Y qué es lo que haces en ellas?

Roma: Veo fotos, videos, grabo, cosas y así (E1, P3)

Roma: Facebook pues nada más veo, pus fotos, y memes

Alfonso: ¿Qué es lo que haces en ellos? ¿Qué, qué buscas, que memes ves?

Roma: Pus no sé, lo que vea y se me haga chistoso, es como, ah, lo que esté ahí en mi muro y ya (E1, P3)

Alfonso: ¿Tú has creado contenido para este tipo de redes?

Roma: No

Alfonso: ¿No? ¿Por qué razón?

Roma: Me da pena, qué oso (risa)

Alfonso: ¿Y tú compartes este tipo de contenido? Lo que tú ves

Roma: No

Alfonso: ¿No?

Roma: O sea, bueno, a veces sí como que se me hace algo cool, como que lo grabo y lo pongo en mi Instagram, algo así, pero así como que de todo el tiempo de "ay, hizo e-" ay, o sea, ella hizo esto, ¿no?, porque pues tampoco estoy encima de su vida, porque, porque ta-, pues sí me importa, pero no es que diga, "vivo ahí" así (E1, Pp5-6)

para alguna clase de información, imágenes, eh, conferencias y, y todo eso ¿no? (E1, P7)

Eh, de internet casi no agarro nada, eh, únicamente si lo veo en artículos o si me lo dicen mis profesores (E1, P7)

[Antes de estudiar nutrición] Sinceramente no me importaba, eh, para nada [Si la información en internet era confiable], ya después cuando estaba en la carrera de nutrición me di cuenta de va-, me di cuenta de varias cosas y ahora ya veo esas publicaciones y las, las, las leo y ya me doy cuenta, pues que son falsas, m, son cosas que no, m, que no te sirven de nada ¿no? Entonces no los tom-, no los tomo en cuenta y me quedo únicamente con lo que dicen mis profesores o con lo que veo en, en re-, en algunas revistas científicas o artículos, o libros (E1, Pp7-8)

Explica las herramientas que ocupa para llevar a cabo sus labores escolares y cómo estas han hecho sus actividades más fáciles y/o cómodas.

Antes de la pandemia era todo presencial, a veces teníamos que grabar videos para, para, para algunos trabajos, o de igual manera estar en la computadora, vía el Google, nosotros, eh, mi escuela está asociada con Google, entonces algunas cosas, algunos materiales los proporciona Google, como algunas computadoras y por lo tanto nosotros, todo lo tenemos que hacer con Google, ehm, y pues es lo que más utilizamos (E1, P2)

[Google Meet] Es parecido, eh, sí es parecido al Zoom, pero, eh, esto ya viene enlazado con nuestras cuentas de Google personal de la escuela, nosotros tenemos una cuenta personal de Google, eh, por parte de la escuela (E1, P2)

Yo utilizo Google Documentos, Google From, Google Excel, eh, Google eh, eh ¿cómo se llama este? Eh, este, es como Power Point pero de, de Google, y eso nos ayuda a que a la mal-, a la mayoría de mis compañeros, eh, todos estemos haciendo la, el archivo al mismo tiempo, eh, a través de internet todos podemos estar, eh, cambiando cosas del documento en tiempo real (E1, P3)

Antes nos hubiera costado más trabajo pero, con esta

Esta participante menciona escuchar música a través de YouTube de manera constante, acompañando sus otras actividades, particularmente el ejercicio.

¿Qué serán? ¿Cuatro horas? Escuchando música, o sea, casi todo el tiempo estoy escuchando música, mhm, bueno, cuando estudio no, porque me dedico a estudiar así como dos horas, entonces, este, yo siento que a veces no me concentro con, con la música que, literal que es cantada, o sea, n, deben ser como canciones sin letra para poner así cuando estudio, pero si no, no, o sea, sí escuchar música como dos horas así pero fraccionado ¿no? O sea, corrido como dos horas, pero fraccionado, o hay veces que sí, últimamente dije, bueno ¿Cuándo empecé? creo que fue el lunes, el lunes hice ejercicio en la caminadora, dije "voy a hacer un rato caminadora y escucho música y la pongo en YouTube", porque mucha gente tiene el Spotify, o esa cosa (risa), pero yo la verdad es que no, eh, no la tengo y yo, eh, me gusta ver los videos, entonces los pongo en YouTube y digo, bueno, voy a poner los videos de la música, o sea de la canción y mientras voy a hacer ejercicio (E4, P14)

Instagram, también pus en la foto cuando comentas o mandar una, algo que, no sé, que se te hace como padre o chistosón o no sé, raro, pus lo puedo enviar a otra persona para que lo vea también y es como de “ah, no ma-“ pero ya **(E1, P6)**

Veo mucho Instagram, así como de a las personas que sigo y así, como de, ah, subió esta foto y así o también con los influencers, como, ah, esto está cool y así **(E1, P9)**

Hay una nueva como aplicación que se llama Tik tok y es como videos de gente y, no sé, es como una canción y la gente se graba ahí, o sea hace un video chistoso o bailando, así, eso, eso también me gusta ver, y suben mucho a Instagram y eso es lo de hoy, se me hace chistoso, o sea se me hace súper cool **(E3, P9)**

Luego, o sea que ya no sé qué hacer (risa) que entonces vuelvo como “ah, pues hora voy a ver qué hace esta persona” y así me pasa, pero es porque ya no sé qué hacer **(E1, P13)**

Yo no hago ejercicio o algo como cosas más como productivas, siento que también me he vuelto mucho de ay, mi casa y mi celular ¿sabes? todo el tiempo, como no tengo otra cosa mejor que hacer, bueno, veo redes sociales ¿sabes? Siento que es eso como no tengo una actividad **(E4, P15)**

Menciona que emplea internet y plataformas de streaming para ver distintas formas de contenido audiovisual como forma de entretenimiento, destacando su interés por las temáticas de estilo de vida, música y crimen.

Roma: Estaba viendo el documental de Ted Bundy hace poco y después me moví al de Madeleine McCann, y ¿Cuál otro he visto? Es que no recuerdo los, como los nombres, pero, o sea, no, es como una serie y cada capítulo se especifica en, como en, en un suceso y así y ya, básicamente eso

Alfonso: ¿Qué es lo que te llama la atención de esto?

Roma: Ay, cómo se puede enfermar la mente, o no sé, cómo está trans-, trastornada a veces **(E1, P2)**

Pues veo YouTube también, mucho, o no, bueno, las series de Netflix, ay, es que no sé, bueno, sí, pues eso **(E1, P4)**

pandemia, pero ahorita con todas las herramientas **[virtuales]** que nos han proporcionado en la universidad, eh, yo pienso que hemos logrado avanzar perfectamente y pues me gusta, yo siento el mismo ri-, hay unos que no les gusta eh, las clases virtuales, les gusta más presencial, pero yo sinceramente de las dos formas me adecuó **(E1, P3)**

Estoy más cómoda en mi casa a veces y me puedo permitir, pues, quedarme en pijama mientras estoy en las clases, porque sí es un poco tedioso **(E1, P3)**

El celular es una parte importante para mí, porque, más ahorita para la escuela es súper importante **(E4, P3)**

Dice haber recibido consejos profesionales a través de internet.

Consejos profesionales **[que dice recibir en internet]**, (se aclara la garganta) eh, nada, nada ajeno a ello de, de dieta personal, nada de eso, es consejo profesional **(E1, P7)**

Habla de que considera a las redes sociales como algo necesario para hacer diferentes actividades, incluyendo las laborales.

Por nuestra edad, eh, sinceramente, la, eh, es imposible no estar en redes sociales, es prácticamente imposible, es por la época en que vivimos y más yo porque me lo exige la escuela, me lo exige el trabajo, me lo exige las personas, la sociedad, me lo, nos lo exige, porque no hay manera, no hay otras maneras de contactarte, eh, si no es nada más por eso, porque ya no por llamada, ya no por, eh, y más con lo de la, la pandemia que tenemos ahorita, nos lo exige todavía más la sociedad, porque no podemos, eh, salir, no podemos vernos con personas y gracias a redes sociales y a muchas de las cuestiones que tenemos hoy en día podemos seguir haciendo nuestras vidas vía internet y es muy difícil desapegarte a, de todo esto **(E1, Pp15-16)**

Todo hoy en día se puede hacer por redes sociales y por internet, por aplicaciones **(E1, P16)**

El celular es una parte importante para mí, porque, más ahorita

Alfonso: ¿Qué videos llaman tu atención?

Roma: Ay, pues no sé, de, así como de ver de viajes, también se me hace súper cool, y, también así como los que hacen su rutina de mañana y de noche, y así también como de, como su cuarto y así, con eso

Alfonso: ¿Qué es lo que te llama la atención de eso?

Roma: ¿De eso? Ay, pues no sé, se ve cool, o sea, como súper entretenido de hacer, sí es como de, sí es como de “ay, wow, qué padre”, no sé, se me hace padre **(E1, P4)**

Veo videos casi de todo, o sea, de viajes, comida, ropa, de música **(E1, P4)**

Es muy absurdo, la verdad, es como ¿Por qué me entretendría ver lo que hace una persona que no soy yo? Sí, ahorita que lo pensé dije, wow **(E1, P5)**

Sigo, pon tú de cantantes, a Ariana Grande, me encanta su música, me cae muy bien ella, y pues, a un, es que, se llama Pete (risa), lo sigo mucho, se me hace muy guapo (risa), y pues así, pensando en así que digo como que, o sea, me gusta como su estilo de vida y pues, me gusta como canta y así, se me hace buena persona, entonces pues así, cool **(E1, P5)**

Pues no sé, como la serie que esté como de moda en el momento, que se haga como, ay, vi el primer capítulo, me gustó, la veo, pero así como series que vea son de asesinos seriales, vi una de vampiros (risa), una, luego vi una igual como de un grupo de mejores amigas y que una desaparece [**Pretty Little Liars**] y así, m, una de robos, también una de fraudes, sí, casi como en que quieren atrapar personas que hacen fraudes, ah, me encantan las de, bueno, también de asesinos seriales, pero así como de, de personas que estudian criminología y así, como CSI, Criminal Minds y así, sí, ese tipo de cosas las veo muy seguido, o de cómo cocinan, a mí me encanta **(E1, P9)**

A mí lo que me llama la atención es como de, no por morbo ni nada porque, pero se me hace muy interesante cómo investigan cosas y así **(E1, P10)**

Dice que emplea redes sociales para comunicarse con sus amigos, además de que no le gusta hablar con personas que no conoce.

para la escuela es súper importante y en, en, en, para mis, para mis clientas también, para lo de mi trabajo también lo utilizo demasiado, entonces de repente me quedé sin celular y, y necesitaba urgentemente uno para poder seguir en contacto con mis clientas **(E4, P3)**

Explica que ha empleado internet para llevar a cabo sus actividades y también para generar publicidad de su trabajo.

Bueno, cuando empecé con ellos empezaba la cuarentena, así que yo empecé a hacer mis consultas por vía inte-, telefónica y por mensajes de texto, eh, mensajes de voz, a veces ahorita he utilizado mucho el Zoom, eh, el Meet también lo he utilizado, eh, en cuestión de, de eh, de mis pacientes que he tenido, ahorita en la cuarentena, únicamente así y si ellos tienen una báscula, si tienen, si tienen cómo medirse, pus les pido las medidas para poder ayudarlos, les pido los bioquímicos, cuando pueden me los, me los dan, hace poco me dieron unos bioquímicos y, pero no he podido ver a la persona para hacerle todas sus mediciones, hacerle una consulta ya, eh, física, para saber cómo está él en cuestión de, de su físico, de salud, entonces, eh, es un poco complicado porque ahorita con la pandemia no se ha podido, pero sí les he podido dar una, una ayuda de menos, de tipo consulta, para de rápidas, así por teléfono, por mensaje, y todas sus dudas se las llevo a resolver, pero no es como que le pueda dar una consulta ya más, más a fondo porque no tengo muchos, muchos parámetros que yo necesito **(E2, P4)**

Eh, con lo de la pandemia sí decayó un poquito el trabajo, pero intenté hacer que funcionara col, con las redes sociales, este, empecé a promocionarme más en Facebook, eh, en WhatsApp estuve mandando a todos mis contactos mis promociones **(E4, P3)**

He estado tratando de que me, de que a pesar de todo esto de la pandemia pues más gente me conozca [**refiriéndose al negocio de las uñas**] y la gran mayoría de las veces, eh, ha sido todo esto por redes sociales, he, he puesto todo esto en marcha **(E4, P3)**

Explica que a lo largo del día emplea diferentes

O a estar en mi celular también, o sea, no viendo series, pero hablando con mis amigos y así (E1, P3)

*Alfonso: ¿Nunca has tenido un amigo a través de internet?
Roma: O sea, puede ser que lo conozca por internet, pero sé que es amigo de mi mejor amiga o algo así, o que neta va en otra escuela, así sí, pero así como de que “ay, este se me hizo guapo y me está hablando, hola” no, me dan cosa (E1, P7)*

No sé, es como de “ay, hola” o “ay, hola, estás bonita” o “hola ¿quieres hablar conmigo?” no sé, me da, ay no sé, se me hace extraño, como de que “¿por qué me hablas si no te conozco?”, ay, no sé, o sea y no porque de “ay, no, nadie me puede hablar”, no, pero es como, ay, no sé, no sé, se me hace extraño (E1, P7)

Tengo un grupo con, como mi grupito de amigos con los que salgo a fiestas y así y como que a veces sí hablamos ahí como de “cómo han estado? hay que hacer plan, una comida o algo así común” plan, ajá (E1, P7)

redes sociales, como Facebook, YouTube, Instagram, Pinterest y WhatsApp. Ella emplea dichas redes para ver contenido de otras personas, almacenar sus fotografías y comunicarse con su novio.

Todo el día por WhatsApp, eh, todo el tiempo estoy con él platicando por WhatsApp, cuando no estoy haciendo nada, claro, porque cuando estoy en lo de las uñas, o cuando estoy estudiando pues trato de no, no estar platicando con él (E1, P5)

Paso más o menos dos horas seguidas hablando con mi novio de y otras dos horas en Facebook, en Pinterest, eh, YouTube, eh ¿Qué más? Eh, también utilizo Instagram, eh, yo nada más de redes sociales tengo eh, Twitter, Instagram, eh, Facebook, eh, eh, Pinterest y el WhatsApp y Messenger (E1, P6)

Instagram prácticamente lo ocupo como algo mío, eh, nada más para tener registro de algunas fotos (E1, P6)

En Facebook, prácticamente memes (risa), eh, sí, estar distraída, veo videos, veo los memes (E1, P6)

Menciona que emplea internet y plataformas de streaming para ver distintas formas de contenido audiovisual como forma de entretenimiento, destacando su gusto por el anime.

Me gusta el anime, me gusta mucho el anime, tengo muchos grupos de anime, por ejemplo y utilizo mucho el, tengo una cuenta de Crunchyroll, de Netflix, de Prime Video, eh, soy muy cinéfila, me gusta mucho el cine, me gusta ver eh, anime, me gusta ver videos, eh, por lo visto ya te diste cuenta que mi vida prácticamente es aquí en mi casa y redes sociales (E1, P6)

La gran mayoría del tiempo es en redes sociales y en, en las plataformas de, de streaming (E1, P6)

Dice que las redes sociales son una parte importante de su interacción con los demás, mencionando que incluso prefiere interactuar con

otros a través de ellas, también explica que comenzó a usarlas para percibirse aprobada en un entorno social

Lo estoy trabajando con la Doctora Rosalia (risa), eh, esto de, de tener el contacto con las personas, eh y pues me agrada más estar a, a, así de, en redes sociales (E1, P7)

¿Desde cuándo tengo Facebook? yo creo que a los catorce años yo empecé con Facebook, más o menos cuando estaba en la secundaria, antes de la secundaria yo no tenía ninguna red social, pero con, cuando ya estás en la secundaria y eres adolescente tienes una necesidad de pertenecer a algunos grupos de sociales y de estar con más amigos y de, que te aprueben socialmente ¿no? Y te dicen "ay, es que yo tengo Facebook, yo tengo Messenger" y pues ahí vas ¿no? (risa) y de "oye, tú no tienes Facebook, no tienes Messenger" y te quedas así como de "no, no tengo", me dicen "Ay ¿cómo no tienes Facebook? ¿Cómo no tienes Messenger? y pues lo hice ¿no? Porque pues mis amigos lo tenían, mis amigos me decían que les pasara mi, mi Facebook, mi Messenger y pues lo hice y ya, pues tuve a ma-, pues los primeros amigos en Facebook ¿no? (E1, P13)

Menciona que la pandemia de COVID-19 incrementó la necesidad de emplear redes sociales para interactuar con otras personas.

El contacto con, con, con mis seres queridos, ya tiene que ser por, eh, prácticamente rade-, redes sociales, por internet, por aplicaciones, eh, porque no, no se puede [tener contacto físico] (E1, P16)

Hoy en día las redes sociales, eh, son muy poderosas, los influencers, este, todo, toda esta red social, eh, llamada internet es hoy en día muy poderosa, y, y más con lo de la pandemia, hemos llegado a, a tener que recurrir todo el tiempo a estas redes sociales para poder convivir con otras personas y hay que tener cuidado siempre de en donde estamos navegando, con quién estamos hablando, porque así como podemos sentirnos felices e incluidos, por otra parte nos pueden estar perjudicando (E4, Pp13-14)

Explica que las redes sociales permiten realizar diversas actividades, pero que esto también conlleva riesgos a la seguridad.

Hoy en día se puede hacer por redes sociales y por internet, por aplicaciones y es muy difícil eh, desapegarse de, de todas esas cuestiones y lo malo es que así como hay cosas buenas, hay muchas cosas malas ¿no? Te pueden quitar tu, tu, tu, tu dinero, te pueden quitar muchas cosas, tu privacidad, eh, y pues sí, es algo que tenemos que aprender a vivir con ello porque todo esto va cambiando y va habiendo, para bien o para mal, a algunos nos ayuda y a algunos nos perjudica ¿no? (E1, P16)

Programas de ejercicios y planes nutricionales en internet

Las participantes hablan del contenido en internet relacionado con programas de ejercicio y planes nutricionales ante el que se han visto expuestos y si han sido relevantes al grado de hacerlas modificar sus hábitos

Roma	Pandy	Luna
<p>Habla de algunos videos que ha visto en internet y cómo estos han influido en que cambie su alimentación.</p> <p><i>Yo veía como que los videos y fue un momento en el que yo dejé de comer pan, gras-, bueno, grasas un poquito y azúcar y como no soy tan fan de la proteína, solo el, bueno, o sea, lo que más me gusta es el pollo, o sea, yo podría comer pollo diario, entonces no me gustaba comer proteína en la mañana-, de hecho ay, no sé, es muy raro, entonces pus decía, me encanta como así la vida súper natural, yo sí podría, o sea, ahí sí dije, yo sería posible dejar de comer proteína y cosas así (E2, P5)</i></p> <p>Menciona que ha visto videos de mujeres que hacen ejercicio.</p> <p><i>No, lo mismo de siempre, así de que chavas que hacen mucho ejercicio y así (E4, P14)</i></p> <p>Dice que ha obtenido recetas de internet, las que también ha elaborado.</p>	<p>Dice que existe mala información en internet, además de que esta puede ser compartida a través de redes sociales y cómo ella misma ha caído en esta información errónea al asociar palabras que no conoce con información correcta.</p> <p><i>Entonces sí una serie de mala información y más aparte de que la hija, “la hija del vecino me dijo que hiciera una dieta buenísima y que bajó de peso en cinco días”, o que “bajó un kilo en cinco días y yo voy a empezar a hacer la misma dieta” (E1, P11)</i></p> <p><i>Una serie de malos problemas y una se-, una serie de malas decisiones que le dijo el, que se pasaron entre personas por WhatsApp, por Facebook, por Messenger y etcétera ¿no? (E1, P11)</i></p> <p><i>Cuando no vas a, no, no sabes cómo eh, cómo buscar esa información cierta, tú te quedas con lo primero que te dicen (E1, P11)</i></p>	<p>Menciona que ha utilizado aplicaciones y contenido en internet para seguir rutinas de ejercicios, esto con la finalidad de bajar de peso.</p> <p><i>Cuando bajé de peso la primera vez, este, hacía ejercicio de una página que se llama Gym Virtual y era gratis, o sea y pues sí bajé mucho de peso y, y pues me resultó bien, me salía bien y todo, entonces dije “no, voy a volver a hacer esos ejercicios” y sí los hice y sí bajé de peso y pues me sentí mejor (E1, P8)</i></p> <p><i>Lo googleas así como Gym Virtual y puedes crear tú una cuenta y ella va subiendo un calendario que tiene los videos ya como hechos y ya como que, que cada día tú haces el video que, que viene por día (E1, P10)</i></p> <p><i>Pienso que esa app [Gym Virtual], este, está muy, está muy bien porque, este, viene como un calendario con los entrenamientos y ya nada más como que lo pones, bueno, te registras en la página, tu nombre, tu fecha, tu peso, como tu estatura y ya eso y ya, aunque los ejercicios son como generales para todas las personas, este, todos los pueden hacer (E3, P1)</i></p>

Pues luego ahí **[internet]** saco las ideas como de lo que quiero comer **(E1, P16)**

Luego saco recetas de ahí **[internet]** y ya yo pues me las hago **(E1, P16)**

Antes a mí me encantaba como la crema de cacahuete y así, y vi en internet que tú puedes hacer tu propia crema de cacahuete y yo hasta la fecha, desde hace como dos años, yo hago mi propia crema de cacahuete y soy feliz (risa), o sea, hasta veo ahorita la que antes yo comía y decía “no ma-, o sea, es azúcar a lo tonto” **(E1, P19)**

Menciona que la razón de buscar recetas en internet es “cuidarse”.

Cuando yo me quería empezar a cuidar, pus que, como que dije “ay ¿Qué como?” y me sacaba ideas de internet **(E1, P19)**

Tantito se escucha que es creíble, que utilizan palabras rimbombantes, tú inmediatamente piensas que, que es cierto, porque empiezan a, utilizan ciertas palabras, eh, que tú no conoces **(E1, P11)**

Yo por ejemplo, asociaba eso **[el uso de palabras rimbombantes]** con que era cierto **(E1, P12)**

Si me, si me empiezan a hablar de, cómo el hijo del vecino que no, que no tiene muchas palabras rimbombantes, pues claro, tal vez no es cierto ¿no? no, no le creo, pero por ejemplo, en redes sociales, algunas, algunos este, algunas páginas, eh, te empiezan a hablar como algunas palabras rimbombantes, más “anatómicamente hablando”, más “fisiológico” y pues tú te lo crees ¿no? **(E1, P12)**

Explica cómo ha compartido información que ha encontrado en internet y las razones por las que lo ha hecho.

Si me pongo a buscar en mi Facebook, tal vez se ve, hace cuatro años, más o menos, tal vez y sí pude haber, como se, compartido algo, pero, así como tal ahorita de acordarme qué **[contenido]** pude haber compartido, no, no me acuerdo, pero, eh, yo suelo compartir mucho de, por ejemplo de hospitales, como en el IMSS, tiene su propia escuela de nutrición y estoy suscrita a la página de Facebook de su escuela de nutrición del IMSS y ahí ponen varia información que eh, que yo sé que es cierta, porque pues aparte de que me lo enseñaron en la escuela, pues eso, ya tengo un criterio y ya puedo compartirlo, porque sé que es cierto **(E1, P12)**

Como tú no sabes, eh, porque no, no, no llevaste ninguna clase, eh, para saber cómo buscar información, eh, buena, fidedigna, pues tú te la crees, por ejemplo, a mí me pasó, yo me la creía y pues la compartía **(E1, P13)**

Menciona que comenzó a buscar y compartir contenido con información no verificable, aunque no empleó la información a la que se expuso.

Entonces a los catorce pues empecé con mis redes sociales y más o menos a, para eso de, de influencias en cuestión de, de

No, he intentado con otra, sí, con otra que se llama, bueno, na-más para correr, se llama nai-, Nike Running Club, este, y esa mide como este, la pones, te das de alta como en un plan semanal y pones tu edad, tu peso y tu altura y te dice como cuantos días a la semana te recomienda **(E3, P1)**

Creo que su contenido es muy bueno, porque también he visto videos que habla ella, por ejemplo, este, dice que, que tipo de entrenamiento necesitas para tu tipo de cuerpo y habla de las personas, tienen por ejemplo, que son endomorfas, ectomorfas y mesomorfas que es como el, el tipo de cuerpo que tienes, el metabolismo que tienes y que es, es, bueno, sí hay personas que aunque hagan mucho ejercicio nunca van a verse muy delgadas, pero es la co-, es la complexión, pero hay otras que por más que hagan mucho, tampoco van a verse tan musculosas **(E3, Pp3-4)**

Casi todo el contenido de la chava está súper, es buen contenido, casi todos los veo, o también hay veces que los que no veo, pero por floja, son las rutinas que suben ¿cómo les dicen? Rutinas total body les llaman, o sea, como para trabajar todo el cuerpo pero pone como música y es más como, como si fueran pilates, pero como duran una hora y como que me da flojera y veo mejor los videos de rutina y son igual total body y ya luego cambio a otro de una media hora **(E3, P4)**

Aunque ya ha comprado programas para bajar de peso, mencionó que no lo volverá a hacer, por no gastar su dinero, por no crear una obsesión, y porque considera que este contenido no necesariamente es confiable.

Iba a comprar otro programa, pero dije “no, ya no lo voy a comprar, la verdad no quiero gastar dinero en eso” porque siento como que te obsesionas con eso, con el peso y no es tanto como, pues porque sí es importante ¿no? **(E4, P1)**

Aunque sean nutriólogos y así, pues no sé, son de Instagram, creo que no es tan confiable aunque, aunque sean según certificadas y así, porque a final de cuentas siento que también hay personas que no dicen la verdad, así como de “no, pues yo bajé y no sé, así luego tuve que hacer algo” o, o pues sí, tal vez tienen una cirugía estética, no lo, no lo sabemos, entonces dije “no, pues mejor no me voy a así ¿cómo se dice? A creer eso y

mensajes como los que te digo, yo digo que más o menos como a los dieciocho empecé a verlo [contenido en internet relacionado con la búsqueda de bajar de peso], porque antes no tenía una razón, eh, para bajar de peso (E1, P13)

Empecé a subir cada vez más de peso, entonces a los dieciocho que llegué a, a un peso que de verdad la gente me lo decía, pues empecé a tomarle la importancia, porque la gente me lo decía, me lo recalaba, que había subido de peso, que qué me había pasado y cosas así, entonces me empecé a, a, a interesar por ese tipo de cosas, me empecé a llenar de información, pero no la llevaba a cabo (E1, P13)

Alfonso: ¿Qué es lo que buscabas exactamente?

Pandy: Las maneras fáciles de bajar de peso (risa)

Alfonso: ¿Mhm?

Pandy: Que eso prácticamente, este, me, me llenaba de información de dietas, de ejercicio, este, pues sí, siempre, la gran mayoría de, de información para bajar de peso rápido, en dietas, porque la gente que lo busca rápido no quiere hacer ejercicio y pues me pasaba ¿no? (E1, P14)

Antes, pues decía “wow, o sea, voy a bajar de peso bien rápido, voy a estar perfecta, voy a estar bonita, voy a estar, eh, flaca, me van a aceptar, me van a dejar de decir” (E1, P15)

A mí como nutrióloga me complica la vida (risa), me complica mi trabajo y como persona, pues sí, también me, me, me puede, me, no me afecta directamente, pero pus, por lo que sé ¿no? Pero, sí me llega a, a, a hacer ruido en la cabeza, de tanta mala información y me frustra (E1, P15)

mejor sí voy a hacerle caso al doctor y voy a bajar lo que me dijo y ya” (E4, Pp8-9)

Al principio como que el video se veía, es que al principio la chava sí se veía bien, pero luego ya no sé, como que sentí, o sea, por lo que desconfié fue porque luego subió como fotos de ella, o sea, en el video sí se ve cómo cambió ¿no? Pero luego no sé, creo que subió una foto de ella como estaba ahora y así, y, y este, fue lo que me hizo desconfiar, o sea, yo dije “no sé” m, fue la foto que le enseñé a mi mamá y me dijo “no”, ya como para pagarlo [el programa para bajar de peso], tenía que haber, haz de cuenta que para que me hicieran el descuento tenía que poner el vid-, su video, este, en mi historia de Instagram (E4, P10)

Dice haber compartido información acerca de un programa para bajar de peso, aunque ella misma no lo compró.

Sí lo compartí [el video que promocionaba un programa para bajar de peso], pero ya dije, no, ya ni modo, ah, ya, ni modo que pierda, ya voy a perder mi descuento, pero pues ya, equis (E4, P9)

Ay, sí lo compartí [el video que promocionaba un programa para bajar de peso], como en Instagram (E4, P9)

Considera que la atención recibida por profesionales de la salud es más confiable al tratarlos en persona que a través de medios digitales.

Ya no, o sea, no confío en eso [Los servicios orientados a bajar de peso que se pueden encontrar en internet], no confío ya en eso, como ir a un nutriólogo, o ir a, pues sí, ir a un ¿bariatra? Que me vea físicamente y que me esté checando físicamente, porque siento que aunque pues tú le digas de “ay, me siento mal” o no sé, no es lo mismo, siento que no es lo mismo, siento que, que no les dan la misma atención a los pacientes ¿no? (E4, P10)

Siento que como que se ve en cuando le preguntas cosas a, al, a

los nutri-, a los nu-, a los nutriólogos [en internet], que según dicen que son nutriólogos, o no, en eso más que nada, y en, en, pus saben ajustar las porciones y que no hacen como que muy, m ¿cómo se dice? como dietas muy exageradas, o en el contenido que comparten a veces (E4, P10)

Menciona que el seguir contenido de este tipo en internet puede resultar perjudicial.

Hay muchas personas que, que si lo pagan [programas para bajar de peso que se pueden encontrar en internet], o lo siguen haciendo y nunca se dan cuenta hasta que están, pues sí, ya tienen una enfermedad, pues sí, se generan una enfermedad, aunque según van al, pues sí, al nutriólogo y así y en realidad están haciéndose, pues sí, un bien relativo que a la larga pues sí es un mal ¿no? (E4, P11)

Puede ser perjudicial para las personas ¿no? O tampoco está padre que les mientan ¿no? Que sigan gastándose su dinero, porque realmente nunca se van a ver así, porque realmente la persona, pues sí, por ejemplo esta persona que me dijo mi mamá, ay, o sea, mi mamá y yo, ya sabes ¿no? O sea, así de tienen ci-, o sea, se ve que tienen cirugías estéticas y pues obviamente nunca vas a estar así ¿no? O sea, yo creo que tampoco se vale que, pues sí, engañar a las personas ¿no? (E4, P11)

Considera que el conocimiento respecto al ejercicio tiene mayor valor si proviene de la práctica.

Yo creo que más que nada, es lo, la experiencia que tiene la persona, o sea, la persona que primero graba los videos y habla, yo creo que primero tienen que ser personas que pues se dediquen a eso, aparte de todo, porque, porque hay muchas personas que, por ejemplo, los que son nutriólogos creen que porque son nutriólogos saben de, de, de ¿Es que cómo le llaman? De nutrición deportiva, no sé cómo le llaman, o sea, fisioterapia deportiva, o sea, eso, sí, sí, fisioterapia deportiva, entonces creen, creen que porque son nutriólogos pueden hablar de, de qué ejercicios hacer y todo eso ¿no? Pero eso siento que es como, te lo va dando, el que vas practicando el ejercicio ¿no? No porque tú hayas estudiado eso y lo sepas y ya

Menciona que el contenido visto en internet la ha influenciado tanto en su alimentación como en el ejercicio que lleva a cabo.

Desde que empecé a, a ir a la nutrióloga, como que empecé a ver los videos de esta persona [una fisicoculturista en YouTube], porque pues mi nutrióloga me dijo que, pues sí, empezara a ver los videos, como de entrenamientos así, pero como, me mandó unos como opcionales y así y entonces me salió el contenido de, de esta persona, pero como era muy, pues sí, reconocida y todo, pues sí, sentí más, en ver sus videos y, como que, pues sí, a aprender cosas, como de, de porciones o de comidas, o de cosas de ese tipo (E4, Pp12-13)

Antes sí, duraba como una hora, dos horas, entonces, viendo como su contenido [de Gym Virtual] y es que como a veces siempre están como subiendo como contenido nuevo y está bien, o a veces comparten, no, es como m, hablar solamente de videos de eso, sino como de "hoy hice esta receta de, no sé, galletas más saludables o así, un pastel más saludable" o de, el otro día hice unos hot cakes y este y si me salieron, fue una receta de ella y dije "pues está bien" (E4, P13)

Habla de las ventajas que puede tener internet con respecto a un gimnasio presencial.

Cuando fui la primera vez a un gimnasio, o sea, yo estaba súper gorda y dije "o sea ¿cómo?" fue como que vi un entrenador que estaba muy gordo y di- y dije "¿cómo es que ese va a? si ni se ve sano" eso y que solamente le ayudaban a las chavas que como que ya estaban este, pues marcadas o así, o sea, no voy a desperdiciar mi dinero en algo que yo, para yo moverme en mi casa y la verdad es que por ejemplo, a mí me molestaba mucho que estabas en el gimnasio y hay mucha gente y hay, y la gente se acerca así como de "ay ¿ya vas a acabar?" o así ¿no? o sea, para mí me molesta, o sea, pues no y encontré esa página, así ¿no? Ruti-, rutina de ejercicio y me empezaron a salir videos y resulta que esta chava también al mismo tiempo también estaba empezando su canal, ahorita ya, ya tiene un montón de seguidores y así, ya, ya es famosa, pero en ese tiempo pues era muy poquito y ya pues sí me funcionó (E1, P10)

¿Qué me gusta? [sobre el contenido que ve en internet] Pues a mí, bueno, son ejercicios que puedo hacer en mi casa y que son fáciles de hacer, bueno, para mí, o sea, yo creo que sí están fáciles, no necesitas tampoco tanto espacio (E3, P2)

Dice que en ocasiones prepara sus alimentos basándose en las recetas que ha encontrado en los sitios de internet que también ocupa para obtener sus planes de ejercicio.

Hay veces que preparo yo la receta de los que sigo [en redes sociales] porque pues, ya están como que las porciones preestablecidas, te dicen "cambia la mantequilla por" no sé, así, un ejemplo ¿no? "si no tienen huevo cámbienlo por medio plátano, porque es más sano" y que no sé qué ¿no? (E2, P4)

Pues, pues la verdad hay, hay videos que son de, ella hace como, la chava esta hace videos de recetas, para el canal de Gym Virtual, pero haz de cuenta que según, como una nutrióloga, especializada, pues sí, eh, le hace las recetas como en general como algo más saludable, y es lo que veo, videos de recetas, veo cuando ella las hace (E3, P3)

Sugerencias de internet relacionadas a métodos para bajar de peso

Se habla del contenido en internet relacionado con la búsqueda de bajar de peso que ha llegado a las participantes sin necesidad de que sean ellas quienes lo busquen

Roma	Pandy	Luna
<p>Menciona que en sus redes le han mostrado contenido relacionado con comida que considera saludable, lo que la ha hecho revisar la página de la que proviene.</p> <p><i>O sea, sí, pon tú, sí, no sé, de la nada me aparece, no sé, en Instagram una foto ahí de un plato de comida y se ve o sea, como saludable, o sea sí me meto y como que stalkeo la página pero no es como que diga "ay, qué interesante" (E1, P13)</i></p>	<p>Habla de publicaciones en internet acerca de métodos para bajar de peso, explicando que han llamado su atención debido a que consideraba necesario bajar de peso para verse bien.</p> <p><i>Hay unas publicaciones eh, que te dicen noticias de, de que encontraron una, un nueva, un nuevo súper alimento, por ejemplo, y de que hace maravillas, de que te va a ayudar a distintas cosas y, y pues en realidad no nada más es el alimento ¿no? Sino que todo lo demás, con, que conlleva a la dieta ¿no? (E1, P8)</i></p>	<p>Menciona que ya que ha buscado contenido relacionado con hábitos alimentarios, se le ha sugerido más contenido al respecto, incluyendo aquel que ella considera como poco fiable.</p> <p><i>Aparecen [en YouTube], pues las sugerencias, las cosas que más se relacionan a lo que buscaste [había visto rutinas de ejercicio de un entrenador brasileño] y ahí me salió y así empecé a ver sus videos [Gym Virtual] (E1, P11)</i></p> <p><i>Ví una de una nutricionista, una página de una nutricionista, de</i></p>

Explica que el contenido que ha visto en internet la ha llevado a cambiar su alimentación.

Vi en internet que tú puedes hacer tu propia crema de cacahuete y yo hasta la fecha, desde hace como dos años, yo hago mi propia crema de cacahuete y soy feliz (risa), o sea, hasta veo ahorita la que antes yo comía y decía “no ma-, o sea, es azúcar a lo tonto” (E1, P19)

Menciona que ya que ha buscado en Instagram contenido referente a nutrición, se le sugirió contenido acerca de personas que padecen un trastorno alimentario.

Roma: Las que les da anorexia pus no sé, imagínate no comer, o sea, porque hay personas, porque sí he visto muchísimos casos de, pon tú, vi uno que me, como que me hizo sentir muy feo, de una chava que hacía como dos horas de ejercicio y ya, o sea, te enseña sus fotos, porque ahorita ya se dedica a cómo ayudar a ese tipo de personas, o sea, literal era como un esqueleto, m, me dejó en shock, literal y literal decía que desayunaba, no sé, un yogurt, una barrita y después de eso se iba a caminar una hora, o sea no, una hora no, o sea, eran como dos horas que se iba a caminar y dices, o sea ¿cómo? Una ¿cómo tienes fuerzas si comes solo eso al día? Y ya, tu cuerpo es como un esqueleto, o sea, neta me sorprendí muchísimo, o sea, no sé, o sea, porque siento que ya debes tener un límite ¿no? O sea porque siento que también las anoréxicas pues buscan ser flacas pero no tanto ¿no? pues no sé, no sé qué pase por sus mentes, pero Alfonso: ¿Este caso dónde lo viste?

Roma: En instagram

Alfonso: ¿Mhm? ¿Cómo llegaste a eso?

Roma: Ah, porque como sigo así como páginas de nutrición y así como que ahora sí se dedica a hacer como, no, pon tú, te enseña a hacer como lo que te contaba la otra vez que te enseñaba como “hay mil quinientas calorías en esto y en esto hay mil quinientas calorías y es comida sana” ¿sabes? Y pus cambia un buen y ya y pues estaba ahí como una foto y le piqué y ya me metí a su cuenta vi que ahí, o sea, ya me, ya vi como que viendo su Instagram y sus fotos, como que tenía una foto donde te contaba toda su historia con videos y todo y así y sí fue como de no, ah, pobrecita, qué bueno que se dedica a eso y de hecho sube más fotos de otras niñas que dicen como “ah, si ella también pudo”

Sí, en algún momento sí les, sí les tomaba así como importancia, así de que “oh, mira esto” o “oh, mira lo otro”, o llegué, llegué a veces a compartirlo, pero así como tal yo hacerlo (risa) nunca lo hacía ¿no? (E1, P8)

Allí [en redes sociales] te lo deja en un recuadro chiquito al lado y, y ya te llama la atención ¿no? Porque dice “baja de peso en dos días” pus dices “cómo” ¿no? Te metes, porque pus tú como no sabes y tienes necesidad de verte bien, le das click y lo ves (E1, P12)

Explica que la información que llega a ella puede provenir de lo que personas en su entorno han publicado, aunque la información no es verificable.

Es muy común que en Facebook vengan las historias en chiquito ahí al lado o que de repente estás en, en inicio del Face, de la página de Facebook y vas viendo las historias de las demás personas y te llegan, te llegan, la información, o como una persona la compartió y tú eres su amiga, puedes ver su publicación y ahí ya la puedes ver y pues tú, la, así como cadenita, la vas compartiendo, y pues le va llegando a más personas ¿no? Entonces eh, de repente ya no es una sola persona, ya son cientos ¿no? (E1, P12)

Nada más te dicen la información y ni siquiera te dice “tal persona lo escribió”, ni siquiera te dice la fecha en que se escribió, ni de dónde sacaron la información (E1, P13)

que cuando empiezas a seguir una cosa o le das like a algo en Instagram, como que te avienta más sobre es-, sobre lo que buscas ¿no? (E2, P4)

Así de “ay ¿viste tal cosa? Te recomiendo tal cosa” entonces sí, a veces sí me sale mucho, últimamente también, fue como de “ay, ya”, o sea, desde que seguí a la otra un-, a la que te digo que dije “no, mejor no compro el plan”, la dejé de seguir, no sé, o sea ¿Para qué la tengo ahí si sé que no? No sé, que no, que no es fiable el contenido, e igual no está mal del todo el contenido, pero pues no sé, ya no quiero ver eso, es como de no (E4, P14)

¿sabes? y así (E4, Pp3-4)

Pues así como me aparezcan en Instagram, o sea, no es como que o me meta y las busque como de “ay, veamos qué está haciendo tal” no, si no que a veces las sigo o me aparece como un anuncio en mi ese para buscar que luego te aparecen como cosas, ahí luego me aparecen y es como “ah, qué bien” (E4, P14)

Profesionales de la salud e “Influencers” en internet y su relación con los hábitos alimentarios

Las participantes hablan de cuando han buscado asistencia profesional para bajar de peso a través de internet, además de reflexionar sobre cómo algunas personas que tienen cierta popularidad en redes sociales digitales, sin ser necesariamente profesionales de la salud, logran influenciar los hábitos alimentarios de otros

Roma	Pandy	Luna
<p>Dice que en redes sociales sigue a las personas que llevan un estilo de vida que considera sano, ya que le gusta ver lo que hacen, habla particularmente de Bárbara de Regil, especificando que le gusta lo que enseña sobre alimentación y ejercicio.</p> <p>Roma: Pon tú, como las redes sociales, es como las personas que siguen una vida sana y así que suben su día a día y de lo que hacen y así, pero pues ya</p> <p>Alfonso: ¿A este tipo de personas también las sigues? ¿Sueles ver ese tipo de contenidos?</p> <p>Roma: Sí, es como que a veces digo de, “ay, quiero ver qué hace ella” y ya, ya me meto, como que en el momento, pero no es como que la siga constantemente</p> <p>Alfonso: Mhm ¿Cómo a quién o?</p> <p>Roma: Sí, como a, la que más como que me cae bien y como que me gusta y así lo que sigue es Bárbara, Bárbara de Regil</p> <p>Alfonso: ¿Ajá?</p> <p>Roma: O sea, se me hace que, súper buena onda y así, y se cuida mucho, no me gusta tanto su cuerpo, pero me cae bien (E1, Pp11-12)</p> <p>Ella te enseña así como lo que hace de ejercicio, o sea, dice que, que no puedes comer mucho, o sea, que puedes comer de todo pero como controlado, es lo que me cae bien de ella, como que, ella como que no se limita, más bien enseña eso de que más bien tienes que comer de todo pero controlado y así (E1, P12)</p>	<p>Menciona que las redes sociales han ocasionado que exista confusión respecto a las funciones de diferentes disciplinas relacionadas con el tratamiento de la obesidad.</p> <p>Es por cuestiones de, este, de redes sociales, porque no tenemos, no, no se tiene bien claro que es la definición, que algunos tipos de definiciones y más aparte eh, nos confunden, porque eh, está el técnico, el dietista, que le dicen al dietista que nada más hace dietas y no, no es como tal un nutriólogo, un nutriólogo es muy diferente a un dietista o a un bariatra, entonces nos suelen, nos suelen confundir y las personas pues no, eh, dan falsos testimonios que ni siquiera han, han probado ¿no? (E1, P10)</p> <p>Llama a las redes sociales un “gran enemigo” debido a que sabe que algunas personas emplean información obtenida de internet, aún si esta no proviene de una fuente confiable.</p> <p>Para nosotros los nutriólogos, las redes sociales resulta siendo un gran enemigo, solemos decirle a las personas que no agarren cualquier cosa que les digan, que no, no todo lo de redes sociales, que no, que no lo tomen, que cada que, que les den alguna clase de información, que primero lo, lo investiguen bien en lugares fidedignos o que nos vengán a preguntar a nosotros</p>	<p>Comenta que, junto con una amiga, compró un programa para bajar de peso que se impartió a través de internet.</p> <p>Mi amiga vio la página de la nutricionista y así y yo también la seguía, y la verdad, es que dice que no podemos hacer eso, pero lo hicimos, compramos un programa entre las dos, me dijo “tú cómpralo, o sea, yo te doy la mitad y ya depende de cómo esté y si lo haces tú” me dijo, porque obviamente se van a adaptar (E2, P5)</p> <p>Menciona que en un principio no verificó las credenciales de la persona que llevaba a cabo el programa que compró</p> <p>Depositó y todo, mandé mi ficha, como a la página de la nutricionista y yo estaba así como “está súper bien, que no sé qué” y de hecho apenas me estaba quejando de eso (risa), porque ni siquiera era, de hecho hasta ahorita se me preguntó el foco, de preguntarle ¿dónde estudiaste? O no sé, la verdad cosas así que dije “no, nunca pregunté”, o sea, ella namás dice “soy nutricionista”, pero nunca me dijo su cédula ¿no? Y me quedé pensando, bueno, el chiste es que compré el programa, me mandaron un este, me agregó a un WhatsApp, a un como grupo de WhatsApp, me mandó primero mi, ah, es que decía, ciento treinta recetas, así como fitness (E2, P5)</p>

Menciona que ha visto contenido en internet de algunas personas que posteriormente revelaron padecer o haber padecido un trastorno alimentario.

No recuerdo de alguien que haya dicho que sea bulímica, pero luego también pasa, es como de "ay, les tengo que contar algo" y ya te metes a ver el video y era ella diciéndote que era bulímica no sé cuánto tiempo (E2, P15)

Luego estás ahí, ah, no sé, como del típico video de YouTube de, no sé, de otra persona que dice "ay, reaccionando a Pautips [una Youtuber] siendo anoréxica" ¿sabes? Sí es como (suspiro), no ma- que es anoréxica, literal te metes por chismosa, bueno a mí me pasa eso que te metes porque ah, no ma- es anoréxica, no me esperaba ¿no? Y ya te metes al video o te metes a la cuenta de ella y buscas y ya (E2, P15)

Sí seguía a una que también resultó anoréxica, de Estados Unidos, creo que la seguía yo desde que estaba chiquita, bueno, no tan chiquita, no, iba yo ¿qué? ¿En primero de secundaria? Yo creo y ella estaba también, obviamente es más gran-, es más grande que yo y siempre estuvo bien y de-, pon tú, cuando yo iba en tercero de secundaria o algo así, principios, se empezó a cuidar un buen y empezó a bajar de peso, llegó a bajar muchísimo y ya se le empezó a notar, así de que mal y tú de que "ah, no ma- ¿estás bien? y ya apenas este año ya s-, ya se recuperó y está como viendo eso, pero fue como de, ay, no ma-, como que estuvo en su proceso (risa) como que viendo sus videos y su cambio (E2, P15)

Explica que al ver las imágenes de comida que una "influencer" había subido le pareció que se veía deliciosa, aunque dice que no pensó en comer eso para tener un aspecto como el de ella.

Solo veía como que comía muy sano y yo decía, "ay qué cool, que rico, ay, se ve delicioso eso", pero no fue como de "ay, voy a comer como ella para estar como ella", no (E2, P16)

para que lo puedan hacer, porque lo terminan haciendo y les va peor (E1, P11)

Dice que los "influencers" pueden hacer que la gente crea lo que dicen. Menciona el caso de Bárbara de Regil, una persona que sube videos donde hace recomendaciones sobre ejercicio y alimentación, que incluso ha generado su propia marca de alimentos, esta participante considera que esos productos y consejos son inadecuados, pero que las personas creen en ellos.

Las redes sociales no nos ayudan a nosotros los nutriólogos ¿por qué? porque hay una serie de mala información en las redes sociales, más aparte es más fácil que cualquier persona de consejos y de sus puntos de vista y más si son, hoy en día se les llama influencers, eh, es muy fácil el distorsionar o hacer que una persona le crea a un, a un influencer, eh, por lo mismo de su popularidad, entonces, eh, a nosotros los nutriólogos nos es muy difícil batallar con eso, por ejemplo, ahorita está en apogeo eh Bárbara de Regil, no sé si la conozcas (E1, P10)

Ella es una persona muy fitness, que se cuida mucho, que hace ejercicio, que disque cuida su alimentación, digo disque porque no sé cómo sea su alimentación, sinceramente, eh, aunado a sus videos, en sus videos pone recomendaciones de ejercicio, recomendaciones nutricionales y de repente dice cada cosa que, que los nutriólogos nos quedamos así de, o sea no, no es cierto y la gente, y la gente se lo cree, lamentablemente ella sacó, por ejemplo, proteínas de, de su propia marca y esa proteína es inadecuada, entonces, eh, la gente lo consume porque es una influencer y ahorita está muy en apogeo todo eso y pues es una serie de mala información y más aparte hay otras personas que te alientan a hacer dietas inadecuadas y esto, pues es un caos ¿no? (E1, P10)

Afirma que tras seguir las instrucciones dadas en el programa, una receta no salió como esperaba, lo que le hizo dudar de la legitimidad del mismo.

Cuando intenté hacer el, pues sí, inscribirme al programa para bajar de peso, envié mis fotos y todo lo que me pidieron ¿no? Este (tosido), el primer día me decía que tenía que hacer como unos ¿qué era hacer? ahí tengo el programa (risa), este, como un pastel, un pastelillo o un hot cake, no sé qué, un como pan en taza, en una taza o no sé qué, pero haz de cuenta que venía así de media taza de leche de almendras, dos cucharadas de harina de hot cake, este, con un cuarto de avena y azúcar de la de sobre y pues yo iba a preparar esto, que no sé qué y que voy viendo que una chava les pone "oigan, es que a mí me quedó crudo" y pues yo "¿pues por qué le quedó crudo?" ¿no? Así yo bien emocionada en la mañana porque yo iba a inscrib- a iniciar mi reto para bajar de peso y me dice "sí, me quedó crudo" y ya le preguntan "¿pues qué le persiste?" y ya les dice "es que a mí en la receta esa que nos la mandaron, nada más, como que venía la receta general" pero que en la esquina tenía cuantas porciones eran para ti" y haz de cuenta que venía que, no sé, si de proteína eran cuarenta gramos, una proteína pesaba cuarenta gramos, este, un cereal era como una tostada, media tostada, algo así, una tostada casi, una tostada y entonces, la verdad a mí no me gustó, le dije a mi mamá "yo estaba muy emocionada y cuando me di cuenta" o sea, en el pan ese que me tocó, a mí me tocó comerme medio cereal en la mañana, entonces me tocaba ponerle, ah, tres claras de huevo, ah, a mí me tocaban ponerle creo tres claras de huevo, pero como el mio era nada más medio cereal le tenía que poner una cucharada de harina de hot cake y un octavo de taza, porque era la mitad, de taza de avena, entonces dije "eso está mal, porque, o sea, obviamente" (E2, P5)

Yo estaba de malas y me dice mi mamá "eso te pasa por comprar esas cosas en internet y te pones de malas conmigo" (tomar aire) y dije o sea, me quedé pensando "sí es cierto" (E2, P5)

Le dije a mi amiga "¿sabes qué? si yo que estoy aco-, si yo que tengo tiempo haciendo estas dietas y así, te digo, la verdad es que yo te recomiendo que tú no la hagas (E2, P6)

*Así es como perdí trescientos pesos y ya, fue como de (suspiro),
pues ya (E2, P6)*

Dice que previo al programa, conocía un libro a cuyo contenido dio más validez por pertenecer a una institución de salud, aunque también lo obtuvo de internet.

Me mandó como unas hojas, así para que yo las llenara, como de qué esperaba del reto, cuánto medía, cuánto pesaba, cuánto tenía que medir, para pasar mis medidas ¿y qué más me hizo? ah, y me mandó mucha papelería así como de, de las “los aderezos que nosotros usamos se hacen así, las equivalencias que nosotros usamos actúan” de hecho compré el plan porque existe, bueno, yo ya sabía que existe un libro del, la asociación mexicana de, ay, no me acuerdo cómo se llama, espera, deja veo si lo tengo aquí, porque tengo un, un libro de esa asociación y te dice las porciones, o sea, te dice cuántas calorías tiene y cuántas porciones y cuantas cosas (E2, P7)

La verdad es que este libro no sé de dónde lo saqué (risa), no es cierto, lo saqué de internet, pero me di cuenta que es, este, eh, el, la primer dieta que hice, que te digo que nos daban un librito chiquito, o sea, ese libro venía bajado de ese libro grande, por eso de ahí empecé como a querer bajar las, las medi-, pues sí, las medidas de cuánto era cada taza (E2, P7)

Se llama Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, lo descargué de una página en internet, que no me acuerdo de qué era, del mismo Sistema Mexicano, creo que así era, pero este es como el oficial, que de ese empecé a sacar las medidas, porque o sea, se supone que eso es lo más sano que hay, bueno, a mi parecer puede ser (E2, P7)

Menciona que aunque ya no continúa participando en el programa que pagó, aún observa los contenidos que suben al respecto, pero prefiere elaborar su propio plan alimentario a partir de lo que recuerda de la asistencia profesional que recibió anteriormente de forma presencial.

Creo que [el programa que compró] todavía no acaba, todavía

siguen platicando, como que mandan las fotos de las comidas que hacen y así y la verdad luego, como que yo veo los, las comidas, lo que hacen ¿no? Pero pues no lo hago, yo sigo como que haciendo mi, mi dieta aparte, con las otras recetas que me mandó la que, la que era mi nutricionista antes y pues, con eso sí bajé de peso (E2, P7)

Comenta que los “influencers” ganan dinero por hacer recomendaciones, además de que las personas caen en lo que otros dicen sin saber si es información fiable.

[A un amigo] Le digo, o sea, tampoco vamos a ser ilógicos porque tampoco eres una persona que sea, no sé, influencer o que, que graba videos o gana dinero por recomendar las cosas y ella pus, porque hace eso le digo, o así, lo compra, tiene dinero pa- comprarlo ¿no? O sea, tú no, le digo “tú no, o sea, ni estás acostumbrado a eso”, entonces como que caen mucho las personas, me doy cuenta ¿no? De que caen mucho las personas por lo que las otras digan ¿no? Lo que según nutricionistas o personas como de ¿cómo te digo? ¿De cómo se dice? M, pues sí, al final influencer ¿no? Digan y así, le digo “tú ni sabes”, o sea, la verdad es que no (E2, P14)

Influencia de internet en la imagen corporal

Las participantes hablan sobre la relación entre internet y la percepción que se tiene sobre la imagen corporal

Roma	Pandy	Luna
<p>Dice que en internet ha visto contenido donde personas delgadas sugieren que lo son debido a su manera de comer.</p> <p><i>Pues igual, que te digan que ay, me alimento de tal manera y así, o sea, es como de, ay, como ella se alimenta así está así [delgada] ¿sabes? Son esas cosas chiquitas, pero pus te dan a entender eso ¿no? (E1, P18)</i></p> <p><i>Te lo dan a entender, como de “pus por esto yo estoy flaca” ¿sabes? (E1, P18)</i></p>	<p>Considera que las redes sociales han hecho que la gente considere que un nutriólogo debe aparentar hacer mucho ejercicio.</p> <p><i>Algunas veces le, les dices “nutriólogo” y pues piensan en una persona que hace mucho ejercicio, que está bien físicamente y que te va a ayudar a la alimentación únicamente, que te va a ayudar a bajar de peso y que te va a ayudar a verte bien, no ven otras cuestiones ¿por qué? porque eh, esa pala-, esa, como que esta rama de la salud eh, está un poco distorsionada, por el paso de los tiempos y más aparte por las redes sociales, que es el, en gran medida lo que más afecta, las redes sociales (E1, P9)</i></p>	<p>Menciona que en redes sociales hay imágenes que influyen en quien las ve.</p> <p><i>Respecto a eso de las redes sociales y que cómo influye todo, pues sí, en nosotros ¿no? Yo estaba viendo que en Instagram ¿no? Hay muchas modelos y todo eso (E2, P4)</i></p> <p>Esta participante dice que las fotos en internet pueden estar editadas y no representar la realidad, además de que considera que nunca tendrá el aspecto físico que algunas de estas imágenes</p>

Ha visto contenido en internet donde algunas personas muestran que han bajado de peso, lo que asocia con verse bien.

Igual de que Instagram, de gente que pus era obesa o estaba gorda o así, o tenía sobrepeso y de la nada pues ya, se ponían y bajaban de peso y ya, pus se veían bien. (E4, P5)

Dice que al ver la fotografía de una persona delgada, desea tener su aspecto físico, lo que la motiva a hacer ejercicio, además de que ve imágenes así constantemente debido al tiempo que pasa en redes sociales.

A mí lo que me pasa es que digo ah, luego me pasa que veo una foto y digo "ay, si quiero estar así mejor me pongo a hacer ejercicio" y así ¿sí sabes? Como ¿Intentar superarte? Siento que a mí me ayuda en parte eso, que lo veo y digo "ah, si ella está así yo también puedo", o sea, sigo, no igual pero a mi manera, pero sí me quiero ver así como flaca o delgada, sí como trabajada de gimnasio, así, pues puedo ¿sabes? Siento que eso en parte te ayuda, pero si lo vemos en el sentido de solo red social (risa), no, no podría, no, pues es que yo soy que aparte sí tengo como una pequeña adicción a mi teléfono celular, o sea todo el tiempo estoy en él, o sea real, todo el tiempo estoy en Instagram viendo todo (E4, P14)

muestran.

Tienes que ser delgado para, para cumplir un estándar o no sé, algo, algo ahí ¿no? Y me doy cuenta que, bueno, pues en Instagram, en la tele y así, es como decía mi mamá pues "tú tienes un, o sea ¿tú eres modelo? No ¿verdad? o ¿tú tienes que estar en, cumplir un perfil así? pues no ¿verdad?" y pues sí, tiene razón, porque al final todo eso, yo sé que es, cómo se dice, que está editado, que no ves las, cómo es la persona en verdad, que al final de cuentas si la ves en persona pues no es la persona de la foto (E2, Pp13-14)

Luego veo cosas de personas fitness que sigo, dices "ay, yo quisiera ser como él o como ella" pero también le digo a mi mamá, ya no estoy también así como de "tengo que ser como ellos" porque yo sé que al final yo soy yo, no me dedico a hacer lo que ellos se dedican y nunca voy a estar como ellos, la verdad es que nunca voy a tener ese cuerpo y sería muy irreal plantearme algo así, porque yo digo, fisicoculturistas o así, es obvio que si no hago ese ejercicio, no voy a, no voy a ser así (E2, P15)

Pro-Ana y Pro-Mia

Las participantes hablan acerca de sus experiencias con contenido en internet que promueve la anorexia y la bulimia, además de explicar lo que opinan sobre la existencia del mismo

Roma	Pandy	Luna
Menciona haber escuchado sobre Pro-Ana y Pro-Mia a través de un programa de televisión, siendo ella muy joven, además de que algunos aspectos mostrados en dicho programa le parecieron ilógicos.	Menciona lo que conoce acerca de Pro-Ana y Pro-Mia, incluyendo las canciones, los consejos y el imaginario que las rodea, lo que ella considera un lavado de cerebro.	Dice haber escuchado sobre Pro-Ana y Pro-Mia a través de un comercial en la televisión, aunque el propósito de este comercial era generar conciencia, ella menciona que su contenido la asustó.
<i>Recuerdo una vez cuando era chiquita, vi un capítulo de la rosa de Guadalupe (risa) [Alfonso: (risa)], de, se llama Mia y Ana ¿no?</i>	<i>Yo sé que Ana y Mia son, son, son la personificación humana de la anorexia y la bulimia y pues sí les dan un, un, las personas con</i>	<i>Yo había escuchado en, como que a veces salían en la</i>

Algo así (E2, P14)

Algo que me llamó un buen la atención de ese capítulo, porque comían hielos, pero creo que eran dos niñas y vieron que “ay, tengo hambre, ay, pero tiene muchas calorías” y comían hielos (risa) y ya, recuerdo eso, es lo único que recuerdo del capítulo, ah, y era un sitio web, que era así como, ay, es que estoy tratando de recordar, ay, no sé, hace un buen no veo la tele, o sea, no, estaba como que, pues iba yo creo en primaria, o más chica, no, yo creo en primaria, y igual eran niñas así y querían bajar de peso, ajá, una es, sí, una sí era bulímica, porque me acuerdo que era de que, no, ya no recuerdo, sí, una era bulímica y la otra no sé si anoré-, no recuerdo, solo recuerdo que era una bulímica y que las dos comían hielo, o sea y neta dije ahí “ay ¿por qué comen hielo?” (Ininteligible) mejor tomen agua ¿no? (risa) se me hacía como que súper ilógico (E2, P16)

Menciona que sabe acerca de Pro-Ana y Pro-Mia, en parte por lo dicho en clases y en ocasiones aparentemente sin recordar el origen de lo que sabe.

Son cosas que ya conoces [Pro-Ana y Pro-Mia], no sé por qué conozco o quién me las contó, pero pues obviamente las conozco (E2, P14)

En videos sí he llegado a ver así como, ah bueno, luego también pasa que, no sé, un tema de la escuela y alguien lo tiene que presentar y “ay, yo escogí la anorexia y yo escogí la bulimia, yo escogí trastornos alimenticios”, o sea, yo nunca he escogido, pero sí me ha tocado que he escuchado presentaciones de amigos y así (E2, P17)

Explica lo que representan Ana y Mia.

Una es de la bulimia y otra es de anorexia, no sé cuál sea cuál, pero según yo se basa en eso ¿no? Como que pues sí ¿no? Cada, cada una presenta una diferente, representa una diferente (E4, P3)

Menciona su opinión acerca de la existencia de Pro-Ana y Pro-Mia, mencionando que en un principio

estos trastornos, es tan fuerte este, este trastorno que los hacen, que los hacen una persona, les dan, este, una forma, les dan vida, prácticamente, les hacen canciones, les hacen videos, este, y más aparte jalan a niñas, que tiene, que están empezando este trastorno o que lo tienen y, y, y los hacen entender como si Ana y Mia fueran sus amigas, fueran una persona que las va a ayudar a salir de sus problemas, y eh, esto sinceramente yo he visto, visto esos, esos sitios y algunas canciones y todo eso, sí las he visto y las he escuchado y sinceramente hasta dan miedo a veces (E4, P10)

Yo lo digo así, es como un lavado de cerebro, porque si tú te sientes solo, pues [los usuarios de esas páginas] te dicen “tú no estás solo”, tienes a Ana y a Mia, que van a ser tus amigas inseparables y que en ellas nunca te van a hacer daño y a mí se me hace como algo muy fuerte, sinceramente, de que ya les ven ese, esa personalidad, les ven un cuerpo, es una personalidad, es una mente y que hasta den consejos de cómo seguir en la anorexia y en la bulimia ¿no? (E4, P11)

Menciona lo que la llevó a conocer los sitios Pro-Ana y Pro-Mia, tratándose de una investigación como parte de una tarea escolar.

En mi escuela nos dejaron, en, en la materia de trastornos de la alimentación nos dejaron averiguar sobre la anorexia y la bulimia y pues, eh, viendo páginas y viendo, viendo, eh, bastantes, eh, sitios eh, en el internet, llegué a encontrar en él, en el Facebook, poniéndole, eh, así, anorexia y bulimia, eh, ponían “Ana y Mia” y pus yo me quedé así de “¿pus qué es eso?” (E4, P11)

Venían ligas en Facebook, pa- para ir a esa, a esos grupos, entonces ya yo iba y, pues yo le di click y vi, y vi en Facebook todo, todo lo que había, y hasta retos, de todo hay, o sea, de “muestra tu cuerpo” y, y “yo puedo ser”, pue-, pue- “mi estómago es más chiquito que una pluma o de, de una hoja” y pues sí se me hace increíble todo, toda la variedad de, de tanto hombres como mujeres que, que de verdad creen en eso y, y están todo el tiempo metidos en la red social viendo, viendo maneras de seguir con la anorexia y la bulimia (E4, P11)

Me pidieron [como una tarea] que yo los buscara, bueno, que buscara acerca de la anorexia la bulimia, pero investigando,

televisión de así, están las mamás viendo las novelas y dice “vean la fundación que no sé qué, que se dedica a compartir este” ¿cómo se llama? Este, la ¿cómo se llama? “a concientizar a las adolescentes de que no hagan” de este, y en ese tiempo pus empezaba ¿no? Que vomiten, que se atraquen y vomiten o que dejen de comer ¿no? Y esa vez me acuerdo que busqué eso y salió una página que se llamaba Ana y Mia y yo decía “¿qué es eso?” y decía que A-, Ana era anorexia y Mia era bulimia y era, era como un blog de unas personas que pues estaban enfermas de eso, yo creo y ponían, o sea, como sus historias así y, y la verdad, la verdad a mí como que me asustó (E1, P13)

Menciona que llegó a buscar información sobre cómo emplear un cepillo de dientes para vomitar.

No lo busqué, eso, bueno, sí, busqué una vez, busqué cómo, bueno, sí, la ver-, ay, perdón, busqué cómo, pues es que yo la verdad no decidí, decía “¿cómo me voy a meter un cepillo? no sé ¿o sea, qué?” y así como “cómo voy a usar un cepillo” así era “no, que con el cepillo y no sé qué y así” y yo dije “ay”, la verdad es que lo leí y ahí dije “ay, no, yo no puedo hacer esto, o sea que asco”, o sea, pero sí hay todo este tipo de información (E1, P13)

Lo que sí busqué fue lo del cepillo, nada más de leer así de “no, pon el cepillo [dental] así y así” yo de “no inventes” o sea pus no, dije, o sea, ya así de “si lo voy a hacer s-, siento que me voy a ahogar con mi vómito y o sea, la verdad voy a terminar súper mal porque ni, ni sé hacerlo ¿no? O sea, no” (E1, P13)

Te digo que había buscado que algo de los cepillos, pero no me acuerdo qué era, por lo de mi carrera, busqué lo de los cepillos y me salió de cómo vomitar con, cómo usar el cepillo para vomitar y yo así de, ok (respira profundo) (E3, P5)

Pues como que venían una página o algo y te decían cómo usar el cepillo y que se ponía, o sea, te describía cómo, que se tenía que poner creo cerca de la úvula o en la parte de, de lo de atrás del cepillo, no con la parte del cepillo en sí, si no con la, creo que era la de abajo o la de atrás y ya te dice cómo colocarlo y así de m, bueno, se me hizo muy raro, nunca había

pueden parecer inofensivas y compara esto con la sintomatología de trastornos alimentarios que ella presenta.

Pues yo digo que es que no sé, por parte está bien y por parte está mal porque una, te dan como ideas de qué puedes hacer ¿no? Pero dos, pues está bien, porque te ponen un ejemplo de pus qué pasa ¿no? es que no recuerdo bien cómo era, si en realidad la historia comienza como en algo negativo o en algo como de enseñarte lo malo que puede ser ¿sabes? pero no sé, no sé (E4, P3)

No sé, no recuerdo (risa), bueno, siento que en sí pues, es, exacto, siento que el aspecto, porque chance y lo crearon como en un sent-, como para darle un sentido malo y que las mujeres fueran como “ay, pues hay esta solución de Pro-Ana, Pro-Mia y así” ¿sabes? Pero pues también ya si está eso y lo crearon como en un sentido malo, por lo menos si ya lo conocen tratar de darle un sentido bueno ¿no? o sea porque, pues no sé, siento que luego las personas, pon tú, es que siento que se ve tan inofensivo al principio o sea que, pon tú, lo mío, o sea cuando ya me dijeron que era, pues yo antes lo sentía como súper inofensivo, sin saber qué era ¿sabes? eso de que me regresa yo decía “bueno, pues se me regresa la comida” ¿no? O sea, como que lo ves inofensivo, súper inofensivo, pero ya después que pon tú, hace poco fui al doctor y me dijeron todo lo que me podía pasar, fue así que, o sea, me espanté, dije como “no manches”, es algo que pues tú dices como “no sé, no me va a pasar nada, pues puede irte llevando a cosas muy malas y pues ese tipo de ejemplos usándolos en un buen sentido te pueden ayudar, digo que mejor empecemos a usarlos así ¿sabes? igual con el de la anorexia, porque yo veo a mi amiga [diagnosticada con anorexia nerviosa] que pus empezó así como pues poco a poco a separar primero alimentos y así, a luego estar muy, muy flaquita, pus chance porque tú dices “ay, a mí no me va a pasar” o “al día siguiente ya me empiezo a controlar” y así, pus cuantas niñas no están así literal, literal con tubos en el cuerpo porque pues simplemente no pueden ¿sabes? o sea, no sé, siento que más bien ahí es, si ya sabes que existe mejor tratar de darle un lado positivo ¿no? pues hacerlos que te den como una enseñanza pues porque neta sí, siento que más bien se ve muy inofensivo al principio (E4, Pp12-13)

Considera que el contenido de este tipo de sitios

pues me salió ¿no? Todo esto de Ana y Mia, y así fue que encontré esto de, de las páginas de internet y videos de, acerca de Ana y Mia (E4, P11)

Dice que si en otro momento se hubiera topado con estos sitios no hubiera prestado atención a su contenido, para posteriormente contradecirse al mencionar que cuestiona si algunos consejos provenientes de estos sitios pueden ser útiles.

No sabía que existían ese tipo de sitios, eh, pero yo creo que si, eh, si mi yo del pasado, si antes me hubiera topado con eso, pues sinceramente no le hubiera hecho mucho caso porque eh, no es como que un trastorno que me guste ¿no? O sea, la anorexia y la bulimia se me hacen muy, m, muy fuertes (E4, P12)

Si me hubiera aparecido en el pasado, pues tal vez no le hubiera hecho caso ¿no? o sea, si lo hubiera leído pero hubiera dicho “no, no es lo mío” ¿no? Eh, y en cuestión de los consejos, tal vez algunos consejos sí los hubiera tomado (risa), porque cuando estuve leyéndolos ahí en Facebook, había algunos consejos que sí me quedé así de, m, ese consejo está como que muy dudoso de si sí sirvi-, si sí servirá o no”, como por ejemplo lo de la pasta de dientes, de lavarte la boca antes de comer, para que no te sepa bien la comida, cosas así ¿no? O tomar agua, mucha agua, antes de comer, eh, para que no comer en exceso, entonces y se-, se-, sentirte satisfecha más con el agua, sí son como consejos que dije, pus tal vez si hubiera sido antes de nutrición, en mi adolescencia, tal vez y sí los hubiera tomado (E4, Pp12-13)

Habla acerca de cómo el aspecto social puede ser un factor importante para que alguien se acerque o se mantenga en estos sitios.

Cuando empiezas a ver personas que son parecidas a ti y tienen una ideología parecía a la tuya es cuando decides, en, eh, entrar en ese grupo y no quererte salir, eh, eh, pues somos seres sociales y como seres sociales lo único que queremos es sentirnos incluidos y, y que no nos juzguen por cómo somos, entonces cuando somos, por ejemplo, adolescentes, eh, solemos recurrir a es-, estos grupos sociales (E4, P12)

leído algo así (E3, P5)

Menciona conocer la existencia de los blogs con contenido Pro-Ana y Pro-Mia, aunque dice no haber querido hacer lo que en ellos se publica.

Hay como blogs [Pro-Ana y Pro-Mia], en ese tiempo había blogs, de personas que estaban en, pues sí, apenas era una enfermedad, no sabían que era una enfermedad, pero apenas estaba como que dándose a conocer y yo decía “ay, no, yo no puedo leer esto”, como que no, no sé, no, no me sentí identificada con, como ir al extremo a, a, a eso ¿no? Porque yo la verdad dije “o sea, yo, siendo”, lo que dije, o sea, le decía a mi mamá “lo que no hice de gorda no lo voy a hacer ahorita (E1, P13)

Dice que al buscar información relacionada con trastornos alimentarios es posible hallar contenido que promueve a los mismos.

Hay páginas que yo últimamente he visto ¿no? Este que, que no sé, pones la, no sé, para una cosa de tarea, buscas bulimia o no sé, así, anorexia ¿no? Para sacar información ¿no? Y te preguntan a veces las páginas de “estás buscando esto ¿necesitas ayuda?”, antes en otros tiempos no salía, como que son una alerta ¿no? Pero antes era más yo creo que factible, yo creo que ya lo buscabas y hasta como dices, videos había o algo ¿no? (E1, P15)

Yo en YouTube no lo he visto, que te sugiera videos [de contenido Pro-Ana y Pro-Mia], pero ya así en el navegador, que tú buscas algo no sé, referente a algún trastorno o, o a otra cosa que, que como que no es lo que buscas, tú no buscas ¿no? Exactamente lo de Ana o así y todo sale ¿no? Que dices, bueno, si no es lo que busco, pero te salen (E3, P5)

Dice que estos sitios pueden ser positivos al convertirse en un medio para que algunas personas expresen su sentir, aunque también menciona que son peligrosos al promover conductas riesgosas para la salud.

puede presentarse como un ejemplo para que se observen los riesgos de los mismos, quizá a manera de prevención.

Pues a lo mejor, tratar como de darle como una historia que en sí sea negativa pero tratar de darle un fin positivo, como un ejemplo así, lo que te puede pasar, pues algo así (E4, P13)

Si no me siento que con, con el grupo social primario, que es la familia, no me siento incluida, no me siento parte de ella, pues el encontrar una parte, un grupo social en donde sí me sienta así, pues hará que todo el tiempo entre, a esto, a estas redes sociales (E4, P12)

Es como un lavado de cerebro, porque si tú te sientes solo pues te dicen “tú no estás solo”, tienes a Ana y a Mia, que van a ser tus amigas inseparables y que en ellas nunca te van a hacer daño y a mí se me hace como algo muy fuerte, sinceramente (E4, P11)

Considera que este tipo de contenido debería ser censurado y que el hecho de que adolescentes y niños puedan exponerse a ellos le genera miedo.

[Los sitios Pro-Ana y Pro-Mia] Dan miedo a veces, porque no es como que algo que podamos ver, pero lo hacen sentir tan real que sí es como un poco de miedo el saber que quienes ven todo eso, este, son adolescentes y niños, y, y incitan a querer al, incitan a que sigan haciéndolo y que, que nadie les diga que está mal (E4, Pp10-11)

Internet debería de censurar estos sitios [Pro-Ana y Pro-Mia], que no debería de existir, que debería haber una regulación en este tipo de sitios, este, porque no, no son nada saludables ¿no?, entonces, eh, sinceramente con tan solo tener las páginas de “baja de peso en dos, tres días, eh, baja ocho kilos o baja cinco kilos”, eh, eso está mal, pero ya páginas con tantas personas suscritas, yo creo que ya debería haber llamado la atención de otro tipo de personas para clausurar estos lugares, eh, eh, estos sitios, eh, web, no lo sé, pus –ora sí que YouTube, por ejemplo, se supone que YouTube tiene una regulación de que si aparece en tu video tal música, tal palabra, te lo censuran ¿por qué no censuran los videos acerca de, de anorexia y bulimia incitando ¿no? (E4, Pp11-12)

Bien en un sentido y mal ¿me entiendes? Porque o sea, sirve para que esas personas, o sea, se expresen y todo, pero yo creo que está mal que lo compartan, no sé, es que no es como un lugar donde las personas puedan eh, hablar, expresarse, para que las otras lo hagan ¿no? O sea, sí, no sé, esas personas no, no tienen, no encuentran otra manera de (tomar aire) de lidiar con lo que están pasando, ay, para ellas es como, pues no sé, es como su salida ¿no? Pero para las personas que las leen yo creo que hay muchas personas que, que no son conscientes de lo que, o sea, de la enfermedad de las personas que están escribiendo y que n-, no debería estar público ¿me entiendes? No debería ser como accesible, porque pues no, no inve-, no se dedican como a investigar, a saber si está bien o está mal, solo dicen como “vas a bajar de peso y haz esto” o así, o luego leí que comieran hielo y yo así de “¿cómo voy a comer hielo? Mejor no lo hagas, la verdad es que no” y por ejemplo eso que te da muchas aflicciones a los pulmones y los, y cosas así, eran cosas como muy, pues como lo que dicen pues, muy creepy y todo eso, pues yo creo que no, no está bien que estén que, pues no, no le deberían dar importancia, porque tampoco hay como para reportar esas páginas o así ¿no? Pero sí, yo creo que deberían brindar esa ayuda a las personas que, a las personas que abren ese tipo de páginas, porque si no, pues, pues hay más personas que que se enteran de métodos que como dices, son muy ¿rústicos? Y que la verdad es que no les van a funcionar para, para bajar de peso, simplemente así (E1, Pp13-14)

Menciona que la desesperación para bajar de peso y el ver que otros tengan resultados en estos sitios pueden ser factores relevantes para que alguien decida emplearlos.

Hay muchas personas yo creo que ya entran en una desesperación en la, pues sí, la desesperación yo creo que es más que nada así como de “¿qué hago para bajar de peso y así?” pero no sé, o sea, no se ponen como a, no analizan muy bien el contexto de lo que, de lo que hay detrás ¿no? O sea, solo dicen algo y ya dicen “ah, entonces sí” (E1, P14)

A veces piensan que porque fi-, porque a alguien le funcionó, a esa persona también le va a funcionar hacer lo mismo y no, no s-, son conscientes de lo que puede tra-, las consecuencias que puede haber detrás de todo eso ¿no? (E1, P14)

Las consecuencias que puede tener a nivel emocional y de salud, o sea, esas personas no piensan en eso solamente es “como ya me dijeron que eso sirve para bajar de peso, entonces lo voy a hacer” ¿no? (E1, P15)

Habla acerca de cómo el aspecto social y el no analizar pueden ser factores importantes para que alguien emplee este tipo de contenidos.

Las personas que están a tu alrededor, yo creo que también, también eso influye, porque mi amiga la que me dijo que lo hiciera y ahí va uno a hacerlo ¿no? A veces no eres como que, o sea, solamente porque uno dice “ah, no, esto está mal y voy a investigar porque no, a mí no me cuadra esto” y lo haces ¿no? Pero yo creo que si hubiera sido otra persona y lo hubiera dicho “ay, haz esto y así” yo creo que hay personas y hay personas que, por ejemplo ¿no? Así yo creo, yo, yo creo, si no hubiera pasado por este proceso de haber bajado tanto de peso, o sea, de manera pues normal, como puede ser hacer ejercicio y comer bien, igual así, que quisiera bajar de peso y me dijera esta “haz esto y vas a bajar de peso” igual, yo no sé, pero creo que sería más factible que dijera “ah, sí, lo voy a [hacer]” pero yo conozco otra manera de bajar de peso y no me interesaría buscar otra manera ¿no? (E1, P15)

Yo creo que depende de cuáles son las circunstancias de la persona, como que cuanto, cuanta información, no sé, como que su capacidad de, de poner como en juicio de cada, de lo que te dicen ¿no? (E1, P15)

2. Hábitos alimentarios y actividad física

Se incluyen las narrativas relacionadas con los hábitos de alimentación y ejercicio, incluyendo los factores asociados a sintomatología de trastornos alimentarios, además de la importancia que le dan al peso.

Historial de ejercicio		
Aquí las participantes hablan sobre el ejercicio o los deportes que han practicado, además del tiempo que le han dedicado		
Roma	Pandy	Luna
<p>Dice que busca hacer ejercicio por salud y para tener una actividad, algo que su madre también le ha pedido que haga.</p> <p><i>Ay, [busca hacer ejercicio] pus por estar sana, por la ansiedad, y por hacer algo (risa) o sea no quedarme ahí de floja, pus no sé, moverme (E1, P14)</i></p> <p><i>Mi mamá siempre me ha dicho como de “ya busca a ver qué hacer de ejercicio”, ay, pero me choca tener que buscar las cosas, me da flojera, pero pues ya, ya, o sea sí quiero, o sea sí me gusta (E1, P13)</i></p> <p>Menciona disfrutar del tenis, el box, el futbol y el baile.</p> <p><i>Me gusta el tenis, el box y el fut también, bailar también me gusta (E1, P13)</i></p> <p>Dice haber comenzado a practicar futbol junto con sus amigas, pero que decidió dejarlo para evitar algún conflicto, pues no se llevaba bien con ellas durante la actividad.</p> <p><i>Me metí a fut con mis amigas pero me cayeron mal en el fut entonces dije “ay, si me meto voy a terminar peleada” (E1, P14)</i></p> <p>Menciona que no le gustó el tenis en su escuela por no ser suficientemente demandante.</p> <p><i>Y el tenis que había [en su escuela] está, no chafa, pero siento</i></p>	<p>Menciona que solía realizar yoga de manera regular, aunque en ocasiones lo ha dejado por largos periodos.</p> <p><i>A veces una vez a la semana [realizaba yoga], otras veces lo dejo por meses, ahorita por la pandemia lo he hecho nada más como tres veces en la pandemia, antes de la pandemia iba diario a unas sesiones, eh, por la FES Iztacala, que, que eran en la noche, a las once de la noche iba a mis sesiones de yoga (E3, P2)</i></p> <p>Dice haber practicado diferentes formas de actividad física, entre ellas la gimnasia olímpica, natación, basquetbol, spinning, zumba y yoga, resaltando este último pues menciona que lo ha practicado en varios momentos y ha sido inculcado por su familia.</p> <p><i>A lo largo de mi vida he estado practicando varios deportes, este, el primero que eh, que practiqué fue gimnasia olímpica, posteriormente practiqué natación, eh, natación es uno de los que más me gusta, he estado practicándolo durante toda mi vida, pues en secciones, porque a veces eh, a veces me rinde el dinero, a veces no, entonces pus a veces se puede, a veces no y y, y gimnasia olímpica la practiqué dos veces en mi vida, eh, también jugué basquetbol alguna vez, eh, no duré mucho en el basquetbol, porque de repente sí me, sí me daba mis buenas, mis buenos ¿golpes? (E3, P1)</i></p> <p><i>He ido al gimnasio, al gimnasio, spinning, lo que más hago, caminata, caminadora, casi no me gusta el, el zumba, lo que más practico es el yoga, yoga practico demasiado y, y de ahí en</i></p>	<p>Comenta que mientras no se encontraba tomando clases dedicó más tiempo a hacer ejercicio.</p> <p><i>En ese semestre, este, estuve yendo como a unos cursos para cambiarme de carrera [por ello dejó su carrera temporalmente] y para aplicar a otras universidades y también pues me la dediqué como para hacer ejercicio y cosas así ¿no? (E1, P3)</i></p> <p>Menciona dedicar una hora y media a hacer ejercicio diario.</p> <p><i>Sí, dedico a hacer una hora de ejercicio (E1, P4)</i></p> <p><i>Corro una hora, eh, en, o hago una hora en la elíptica corriendo, y después de eso que son como, como, como seis kilómetros, son como seis kilómetros de ¿cómo se llama? De kilómetros, de tiempo, este, después hago una rutina como de, como de media hora, de, ya sea de videos de ella o de, como de, ya tengo como un plan de entrenamientos que me ha mandado la nutrióloga anterior que tuve y son como de ejercicios laterales, este, sentadillas y así, entonces hago como una hora y media (E3, P4)</i></p> <p>Dice haber tenido sobrepeso, razón por la cual ahora hace ejercicio con la finalidad de no subir de peso.</p> <p><i>Yo, bueno, la verdad es que antes (tomar aire) era muy gorda, entonces este, hago ejercicio para no subir de peso (E1, P4)</i></p> <p>Menciona que si deja de hacer ejercicio pierde el ritmo y le genera flojera, además de que cuenta</p>

que más bien era, o sea, tenías que entrar ya sabiendo, o sea, ya sé tenis, pero no se me hacía algo que fuera como tan o sea, demandante, no sé si es la palabra que busco, pero, o sea, algo así como que neta me digan “ahora esto y esto”, o sea, ahí si dije “ay, no” ¿para qué me meto aquí? (E1, P14)

Menciona que intentó ir al gimnasio, pero dice que al no haber cambios constantes le genera aburrimiento.

Me da flojera, o sea como que no sé, o sea, pon tú, el gimnasio, o sea, sí lo intenté pero no, no es lo mío, o sea no, me da hue-, ay no (E2, P6)

Me da mucha flojera, apenas estoy ahí y me aburro, o sea, yo soy una persona que se aburre muy fácil, o sea, realmente tengo que estar cambiando las cosas constantemente si no me aburro mucho, entonces si estoy ahí en una caminadora y tengo que estar media hora viendo la nada o a la gente y escuchando música me aburro (risa), o sea, realmente no puedo (E2, P6)

Dice que prefiere hacer actividad física cuando existe un objetivo y está con otras personas.

Además de que estás con más gente, estás concentrada en hacer algo, pon tú en una pelota, correr y así, no que ahí literal namás ves a la otra persona estar sudando en frente de ti, o sea, qué aburrido ¿no? no puedo (E2, P7)

fuera ya, mhmm (E3, P1)

Cada que se puede, cada que se puede estoy practicando, en mi casa por ejemplo, tengo tapetes de yoga a veces me pongo a hacer yoga con mi mamá, eh, o si no, también voy a clases de yoga, o practico yoga con mi abuelo (E3, P1)

Siempre me ha gustado, eh la natación, me ha gustado eh, la gimnasia, m, me ha gustado algunas co-, algunos eh, eh, tipos de ejercicio y y deportes que pues a mí me, me, me gustaron, en algún momento los practiqué (E1, Pp14-15)

Eh, desde que era chica sí, mi, mi abuelo y mi mamá siempre me inculcaron el yoga y siempre en mi casa hay videos de yoga, hay, hay de todo (E3, P2)

La última vez que practiqué, eh, natación fue hace tres años (E3, P2)

Estuve como un año más o menos, practicando natación, luego estuve en el yoga, otros, otro medio año, más o menos, eh, lo dejé todo y después me volví al yoga, antes de todo eso, hace tres años, eh, decidí, eh, como a los quince años volverme a meter a la gimnasia olímpica, eh, estuve como un año en la gimnasia olímpica de ahí, de la FES Iztacala (E3, P2)

Como a los ¿Qué serán? Cinco años, fue cuando empecé a, a practicar la natación y pues, desde ese entonces parezco pez en el agua, no, me, me gusta mucho el agua (E3, P2)

En la gimnasia olímpica, fue como a los ocho, me parece, eh, estuve como un, como dos años más o menos en la, en la natación, luego fui do-, otros dos años a la gimnasia olímpica, lo dejé y todo inició de nuevo desde, desde a los quince años (E3, P2)

Menciona haber dejado de practicar algún deporte durante cinco años aproximadamente.

Estuve sin practicar algún deporte, más o menos como unos cinco años, más o menos (E3, P2)

Habla acerca de los periodos en que practicó natación, gimnasia olímpica y basquetbol,

con aparatos en casa, por lo que se ejercita ocupando una caminadora y una bicicleta elíptica.

Si dejas de hacer ejercicio y otra vez intentas hacerlo no es como que otra vez vayas a hacer el, el ritmo ¿no? Pues la verdad es que yo no he hecho porque me da mucha flojera (risa) y aunque nada más sea como rutinas de media hora, hay de quince minutos, de media hora o de diez minutos, pero sí, la verdad es que sí, luego dices “ay, mejor corro en la caminadora” y ahorita es lo que he estado haciendo, nada más corro en la caminadora, pero dice mi mamá “no, ya no hagas tanto tiempo en la caminadora” y así (E1, P9)

Yo la verdad, a veces sí salía a correr, pero otras veces como que tengo una des- ¿cómo se llama? ¿la elíptica? (E3, P1)

Dice que comenzó a hacer ejercicio durante el bachillerato, resaltando su peso.

¿Desde cuándo hago ejercicio? Desde m, cuando iba en el CCH y como en el dos mil- ¿Qué sería? como dos mil- quince, yo creo, cuando tenía diecisiete, cuando tenía dieciséis años, dieci-, quince años tenía, pesaba ciento doce kilos (E1, P5)

Cree tener un problema en la cadera ya que hay ejercicios con los que le duele, razón por la que ha buscado ejercicios distintos que no la lastimen.

Creo que tengo un problema en mi cadera, entonces creo que tengo medio chueco una pierna (risa) y, y me duele mucho hacer las zancadas, entonces yo buscaba como un video así como de “no, hoy voy a hacer este video que no hacen zancadas”, así, o sea, iba buscando como que videos que, que yo viera cosas que sí podía hacer o que no me doliera hacer (E1, P10)

No puedo hacer la zancada, es como un tipo de en-, entrenamiento, como que tienes que este ¿cómo se llama? Es un ejercicio que tipo que se arrodillan, como que bajan la rodilla pero que yo por mi columna pues no puedo hacerlo bien y me duele, entonces evito ver videos que tengan zancadas en sus contenidos (E3, P4)

Comento que dejó de correr ya que recientemente

explicando que natación es de su agrado, mientras que basquetbol no.

Natación es uno de los que más me gusta, he estado practicándolo durante toda mi vida, pues en secciones, porque a veces eh, a veces me rinde el dinero, a veces no, entonces pus a veces se puede, a veces no y, y, y gimnasia olímpica la practiqué dos veces en mi vida, eh, también jugué basquetbol alguna vez, eh, no duré mucho en el basquetbol, porque de repente sí me, sí me daba mis buenas, mis buenos ¿golpes? entonces no, después de eso como no me gustaron los deportes con pelota porque me, me, era muy, era muy torpe a la hora de agarrar el balón, entonces me daba miedo como que me pasaran la pelota y que algo me pasara (risa), entonces casi no me gustan los deportes que son de balón (E3, P1)

se enfermó y esto le causaba malestar.

Me enfermé y ya después como que me sentía que no pod-, pues sí, me sentía cansada, entonces ya no, dije, pues, o sea, tampoco, me desesperaba que no podía correr sin que me anduviera de la pipí, pero por lo de mi riñón (tomar aire), entonces, este, dije “pues tampoco me tengo que desesperar de que a fuerzas lo tengo que hacer ahorita si estoy enferma de otra cosa y pues o sea no, ahorita no puedo estar corriendo, porque pues no, no, no me siento bien” entonces dije “pues ya, me voy a esperar a que tra-, termine mi tratamiento” (E4, Pp5-6)

Debido a la pandemia decidió no asistir a un gimnasio de forma presencial, por lo que piensa en comprar mancuernas y polainas para poder hacer más ejercicio en casa.

No lo compré [plan de ejercicios presencial] porque dije, “pues es que ahorita es pandemia”, o sea, la verdad yo no, tal vez sí podría, pero no lo, no sé, o sea, no lo voy a hacer porque sería como exponerme a ir a un gimnasio a estar con muchas personas y aunque según usen tapabocas y así, o sea, es mu-, no sé, es como que no, es que no, ahorita no, siento que los fluidos y todo eso es, ahorita no, no puedes saber eso, entonces dije “pues no”, mejor sí debo tratar como de hacer cardio y comprar, lo que estaba comprando es como comprar unas este, mancuernas, y hay unas que se llaman polainas, son como pesas, y, para hacer como que el ejercicio con fuerza, pero aquí en mi casa (E4, P8)

Búsqueda de bajar de peso

Las participantes expresan cuales son las principales motivaciones que tienen para bajar de peso, así como sus experiencias con profesionales del área de la salud en dicha búsqueda, aquellos comportamientos inadecuados que pudieron haber realizado con la finalidad de evitar aumentar de peso, además de su historial de cambios de peso y/o complejión

Roma	Pandy	Luna
Sus motivaciones son estéticas, asociando la delgadez con verse mejor.	Menciona que al subir de peso, diferentes personas se lo han hecho saber, aunque dice no darle importancia y considerar que debe bajar de	Dice que al entrar a la universidad decidió bajar de peso para prevenir que la pudieran molestar y no cargar tanto peso.

[Decidió bajar de peso] Porque no me gustaba cómo me veía (E1, P16)

Roma: Me quiero ver mejor, o sea, sé que no me veo mal, pero me quiero ver mejor (risa)
Alfonso: ¿Mejor cómo?
Roma: Más delgada (E1, P17)

Roma: No se ve estético y no me gustan así como los cuerpos
Alfonso: Mhm

Roma: Y pues, si no, o sea también tienes que estar saludable si quieres llegar a estar grande o por cualquier cosa que pase
Alfonso: De esta parte de la estética, entonces ¿Qué es lo que se ve estético?

Roma: Pues algo delgado, no tan delgado, no me gusta, pero delgado (E1, P2)

Opina que ir al nutriólogo, comer saludable y hacer ejercicio son alternativas más lógicas para bajar de peso que dejar de comer, añadiendo que su psicóloga le recomendó asistir con un nutriólogo.

Roma: ¿Pues como por qué no comes?, o sea, mejor cuidate y haz ejercicio, si tanto estás tan traumada, no sé, ay, no sé, pero así como dejar de comer, o sea, literal es matarte poco a poco, no, no, no sé, ilógico, no sé
Alfonso: ¿Qué sería más lógico?

Roma: Pues cuidarte, comer más sano, ir al doctor ¿Ir al doctor, dije? sí, pues, o a un nutriólogo, ya, ya que estás tan obsesionada y hacer ejercicio

Alfonso: ¿Ir al nutriólogo?

Roma: Mhm

Alfonso: ¿Es por eso que tú buscaste también la asistencia con el nutriólogo?

Roma: ¿Cómo?

Alfonso: Eh, di-, tú buscaste a una nutrióloga

Roma: ¿Ahorita? ¿Ahorita, ahorita? ¿De qué vine?

Alfonso: Ajá

Roma: Pus me lo recomendó la psicóloga, o sea, bueno, me mandó la psicóloga (E2, Pp20-21)

Comenta que las nutriólogas con quienes ha asistido la han hecho comer pan, lo que no le gusta.

peso por salud y no por estética.

En cuanto empecé a subir más de peso, pues, eh, notorio, muchas personas me lo fueron diciendo, no solo mi familia, algunas amigas que claro, ya no son mis amigas, este, pues, y personas que fui conociendo, ahorita en la actualidad, eh, me lo siguen diciendo, pero pues ya no le sigo tomando la misma importancia eh, sigo pensando en al-, en que sí tengo que bajar de peso pero por mi salud y no por belleza ¿no? (E1, P14)

Cuenta que sus padres le han inculcado que regule su peso, también diciéndole que debe comer menos, aunque ella descalifica a su padre por también tener obesidad.

Toda la vida me han inculcado mi mamá y mi papá eso, lo del peso, a mi papá no le creo mucho (risa) porque pues mi papá también tiene obesidad, pero ellos siempre me eh, me tratan de tener controlado ese aspecto, de que siempre me están diciendo, eh, no te sirvas mucho, estás comiendo mucho o cosas así (E3, P3)

Menciona que sus padres le piden bajar de peso porque la ropa deja de quedarle.

[Sus padres] Me tienen que comprar ropa mu-, ropa nueva, entonces me dicen “no, tienes que bajar más de peso, porque ya estás subiendo y ya no te queda la ropa y hay que comprarte ropa, cosas así (E3, P3)

Comenta que asistió con nutriólogos y bariatras previamente a cursar la carrera de nutrición.

Hice dietas, nutriólogos, iba con bariatras, eh, fui con mínimo con, antes de entrar en nutrición, mínimo fui con cuatro personas y ellos ya me daban una dieta para mí, ya me daban menús, pautas nutricionales y todo eso, sí estuve a dieta (E1, P8)

Habla de que se debe ir con el nutriólogo para que te diga cuánto debes consumir, contemplando las características individuales de la persona.

Cuando yo entré a la u- dije “no quiero que, no quiero que”, pues sí “no me vayan a molestar en la universidad o que me vaya a tocar muchas cosas” y yo decía “¿cuáles cosas voy a tener que llevar? con los libros, la mochila, o sea, si con mi peso y la mochila, o sea, más peso, o sea, me voy a sentir muy mal, no voy a poder caminar” y así, entonces empecé a hacer mucho ejercicio (E1, P5)

Menciona haber buscado asistencia profesional para bajar de peso con intención de poder usar ropa de tallas chicas.

Fui con el bariatra este, porque pues la verdad luego ya había comprado mucha ropa de tallas chicas o medianas y ya no me quedaban sí era como de “y ahora tengo mucha ropa que la verdad no pienso comprar más ropa” (E1, P7)

Una parte sí fue como de que ya después de tiempo sí fue como de “quiero, no sé, quiero ponerme esa ropa” y no me la podía comprar porque, porque yo era, pues sí, no había de mi talla, yo era muy gorda y así, yo decía “no, nunca me va a quedar la ropa” (E3, P8)

Menciona que un muchacho con quien salía y un amigo de él le comentaban que ella debía comer menos o mantenerse delgada para gustarle, lo que junto con otros factores la hizo sentirse presionada para bajar de peso, afirmando además que se obsesionó, llegando a bajar diez kilos.

Tenía un mejor amigo **[De un muchacho con quien salió]** que me decía “oye, ya no comas”, oye, yo dije una vez “estoy bien gorda”, pero nunca lo digo así como de, como que a veces lo dices y no, es como que dices “pues ya qué” y él sí me dijo “pues no comas, ya no comas, porque así no le vas a gustar, eh” porque ya me dijo a mí, pero a ti no te va a decir porque pues le da pena decirte (E1, P16)

Dije “no, tengo que bajar de peso mucho más porque ya no me veo bien” y empiezo como que con cosas y más que te digo que, que él como que se lo comentaba a un amigo y o sea, él no me

Me hacen comer mucho pan y a mí no me gusta comer mucho pan, no me gusta, no, recuerdo que una nutrióloga también me puso tres peda-, bueno, tres cosas de pan, o sea, bueno, pensé tres tostadas, tres panes tostados, o sea así, en la mañana, luego dos en lunch, después en la, en la, en la tarde me había puesto dos, luego de colación era uno y en la noche me había puesto uno, o sea, tanto pan yo no podía, neta no, no me gusta comer tanto pan, pero yo ya, a fuerza era comerlo ¿sabes? O sea, por eso no me gusta (E2, P21)

Cree que una nutrióloga quería hacerla subir de peso al pedirle que comiera pan, por lo que considera que no era buena en su profesión.

Pero creo que esa nutrióloga en lugar de hacerme bajar de peso me hizo subir, o sea, yo dije ¿pa- qué me pone tanto pan? Es eso, o sea literalmente, o sea, había veces que ya ni siquiera me cabía el pan, o sea ya de que ¿quién se come tres piezas de pan en la mañana? O sea no manches, o sea (risa) neta no (E2, P22)

Yo considero que no era buena, punto, no puedes poner a una persona a que se coma tres pedazos de pan en la mañana si no le caben, o sea, punto, o sea, y más si vas a hacerla bajar de peso, la, le subes de peso, o sea, perdón pero podrías estar sana, porque sí hay cuerpos llenitos que son sanos, pero pus yo no busco eso, gracias (risa), no se me hizo buena, entonces me fui a otra (E2, P22)

Me enojé, porque digo, o sea ¿En qué mundo piensa que me va a hacer bajar de peso comiendo tanto? (E2, P23)

Habla de otra nutrióloga, con cuyo trabajo se encontraba satisfecha debido a que algunas recetas que le recomendaba coincidían con cosas que ella ya comía.

Ella sí me cae, de hecho yo quería ir con ella pero me mandaron aquí, pero, me gustaba ella porque me mandaba muchas cosas que me gustaban y o sea, me ponía una cosa de pan, o sea, bueno, o así de carbohidrato cada hora, haz de cuenta, pero era una, o sea no eran tres, dos, o sea no manches, este ¿qué? y así, o sea, muchas de las recetas que me daba yo ya las comía antes,

No sé si sea bueno, pero pues tienes que ir con un nutriólogo para que te diga cuánto puedes consumir dependiendo de cada persona, si lo puedes consumir, porque hay personas que no lo pueden consumir, dependiendo de, de sus padecimientos y, y de sus edades ¿no? (E1, P11)

Menciona que su familia la llevó con un nutriólogo ya que obtuvo varios problemas de salud como consecuencia de su forma de comer, aunque en ese momento pensó que estaban en su contra y querían que fuera delgada, por lo que dice que no le tomaba importancia al nutriólogo.

Me seguía aterrizando el no bajar de peso (suspiro), pero seguía comiendo, no podía dejar de comer, no, me seguía gustando las cosas dulces, las cosas muy saladas, las cosas muy picantes, y, y por ello todavía tengo gastritis y por ello todavía no se me quita, este, subí demasiado de peso, te-, tengo problemas de la tiroides, tengo problemas de insulina, tengo problemas de, de obesidad y sobrepeso, y por todo esto de que no pude dejar (risa), a pesar de que mi familia me dijo “¿sabes qué? pues mejor vamos con un nutriólogo para, eh, esto sea mejor y no te afecte en tu salud” y pues uno como es adolescente, pensaba que, que estaban en contra mía (risa) y de que, y de que pensaba que ellos me querían como perfecta y muy delgada y pues no le tomaba la importancia, a pesar de que iba al nutriólogo, pues no le tomaba importancia, porque yo decía que tenía la razón y que me sentía bien con mi cuerpo (E1, P15)

Al asistir con otra nutrióloga le fue diagnosticado el Trastorno por Atracón, además de darle pautas nutricionales, las cuales considera menos fuertes que una dieta, añadiendo que para ella resulta difícil seguir una.

Estuve viendo al, a la nutrióloga, eh, que está con la Doctora Rosalía, esta ¿Raquel? También me ha estado viendo, eh, también con Raquel he estado trabajando en cuestión de pues todo esto de, del atracón, me dijo que tenía el Trastorno por Atracón, eh, entonces me, me empezó a tratar (E3, Pp3-4)

lo decía y su amigo me decía “ay, es que esto” ¿no? Entonces yo me sentía como presionada y también ya lo veía en mi ropa, que ya no me quedaba y cosas así, entonces me obsesioné, bajé los diez kilos (E2, P9)

Cuando tienes una par-, bueno, una pareja o sales con alguien que te presiona para bajar y así, empiezas a hacerlo por alguien más y no por ti ¿no? Siento que (aclárase la garganta) todo tiene que ver y te obsesionas por verte bien por los demás y no por ti, cuando lo importante es verse, o sea, sentirse mejor pero para uno mismo, porque si no pues no lo haces, o sea, con gusto o como que llegas a cosas así muy extremas (E4, P2)

Afirma que en ocasiones se obsesiona por su peso, aunque dice que no es tanto por un muchacho o verse bonita, sino por salud, mencionando que su padre y otros miembros de su familia tienen obesidad y/o diabetes.

A veces pues sí me obsesionó un poco pero siempre creo que es por, en parte por mí en una gran parte por mí y es por, por salud, al principio cuando empecé a bajar muchísimo de peso, no era por, así decía, cuando empecé a bajar muchísimo de peso no era por un muchacho, no era por, por ser bonita, tanto así como de “ay, yo quiero ser bonita”, mi papá es diabético, su familia son diabéticos, todos, sus hermanos, este, entonces me, y su familia era obesa, y este, mis primos, pues así, todos, pues no sé, tenían obesidad, pero así, no sé, ya era mucha ¿no? Porque a veces ya no podían caminar, eran de cuerpos inmensos, entonces este, a mí me preocupaba y yo veía que mi papá tomaba, este, pastillas, muchas pastillas y que se tenía que estar cuidando y que le daba como que las bajas de azúcar (E2, P13)

Menciona que existe la idea de que alguien debe mantenerse delgado para cumplir con un estándar.

Hay veces que nosotros no sé por qué, últimamente ¿no? este, como que siempre ha estado eso de no sé, que tienes que ser delgado para, para cumplir un estándar o no sé, algo, algo ahí ¿no? (E2, P13)

Expresa haber buscado bajar de peso

haz de cuenta, o sea, me gustó eso (E2, P22)

Menciona que previamente ha asistido con dos nutriólogas y un endocrinólogo.

Alfonso: ¿Con cuántos nutriólogos has ido?

Roma: Con dos y un endocrinólogo

Alfonso: Y ¿cómo han sido tus experiencias con ellos?

Roma: Solo me cayó bien la última, la que te digo que, porque era nutrióloga del deporte, o sea, ella sí me cae bien, o sea, no porque sea eso, o sea, no porque haya sido así, no porque haya sido nutrióloga del deporte, pero me gustó que literal me entendió que si a mí me gustaba comer verduras, o sea, como que ella literal me estaba buscando en que yo estuviera sana y que bajara de peso bien y mantenerme ya después en un peso, porque la otra literal fue “ah, para que estés sana, ten, ten, ten, ten”, o sea, mhm, literal, no manches (E2, Pp22-23)

Comenta haber dejado de asistir con sus nutriólogas debido a que se “relajó” con la comida, al dejar de seguir los planes alimentarios que le habían dado.

Alfonso: ¿Por qué dejaste de asistir con ella?

Roma: ¿Con la última?

Alfonso: Mhm

Roma: Ah, porque ahí sí ya no seguí la dieta, fue cuando dije “ay, ya, YOLO”, o sea meh, como que me relajé más con el tema de la comida

Alfonso: ¿A qué llamas que, relajarse más?

Roma: Porque antes no co-, pon tú, cuando la otra me hizo comer pan solo comía pan en la mañana, no comía pan, entonces que una me hiciera comer grandes cantidades de pan, o sea, no, fuchi, o sea, porque aparte me hicieron estudios y yo estaba perfecta, literal, o sea, nada, perfecta, solo que ella me decía “no, tienes que comer más pan” y ya

Alfonso: Mhm, esto con ella ¿y con la segunda?

Roma: Con la segunda como que no sé, me valió, o sea neta o sea, yo decía, ay, o sea, no que me valió, pero yo decía, ay, si me quiero comer unas papas me las comía, así como, no estaba tan enfocada en ir en ese momento (risa), valió y ya, ya después dije “ay, no, ya de nuevo”, pero ya en lugar de ir con ella, como que comía como yo comía, o sea, así siempre (E2, P23)

Me dieron pautas para empezar a seguir, no tan fuertes como una dieta, porque yo (risa) pues es muy complicado tener una dieta a veces, pa-, para mí, porque me, me, me da ansiedad, me desespero (E3, Pp3-4)

Dice asistir con una psicóloga que además es entrenadora, por lo que además de lo visto en terapia le ha proporcionado ayuda respecto a los ejercicios que puede realizar.

También estuve viendo a otra psicóloga, también de la FES Iztacala, estuve yendo a ver otras cuestiones que, que eran, pues má-, más personales, no solo de la alimentación, eh, otros problemas y, y más aparte ella me está ayudando con lo del ejercicio, ella, eh, aparte de ser psicóloga es entrenadora, así que me, me ha ayudado un poco cuando he tenido que ir a los gimnasios, ella me dice qué hacer y qué puedo hacer para tampoco no lesionarme la rodilla (E3, P4)

Considera que el medicamento que le había sido recomendado por un endocrinólogo le ayudó a bajar de peso.

Afortunadamente antes de la pandemia, pude bajar de peso, que es lo que más me, me tenía preocupada, porque antes no lograba bajar de peso, a pesar de que iba al gimnasio y, y tenía controlado lo de la alimentación, yo creo que lo que más me ayudó fue lo que me dio la, lo, el medicamento del endocrinólogo que h-, hizo que, no sé si mi metabo-, mi metabolismo se aceleraba, se acelerara o no sé qué pasó, eh y me ayudó bastante, para, para empezar a bajar de peso (E3, P4)

Dice que tras el tratamiento que ha recibido controla más su alimentación, aunque añade que ante el estrés o al sentirse feliz esto se le olvida.

Ya no como tantas, tanta, tanto, en una sola comida, eh, ya controlo ese aspecto y eso de los dulces, cosas y muy dulces, pan y todavía me falta porque sí, a veces sí me gana el, el ímpetu ¿verdad? (risa) eh, en gran mayoría cuando estoy en, en estrés, o cuando estoy muy, muy feliz, se me olvida ¿no? O cuando

principalmente porque la molestaban, añadiendo que tras esto se obsesionó un poco.

Cuando bajé mucho de peso era como de, más que nada era porque mi familia me molestaba mucho, o sea, en la escuela mis amigos nunca me decían nada (E3, P8)

Pues por presión, más que nada, o sea, por, sí, así como cuando te dicen “ay, estás muy gordo, ya adelgaza” o, no sé, “no comas tanto” como que eso molesta ¿sabes? Entonces siento que esas, pues antes cuando era muy gorda pues sí lo hice por, por, no lo hice por salud, lo hice por va-, pues porque me dejaran de decir esas cosas y ya después como que te obsesionas un poco (E4, P2)

Expresa que ocasionalmente piensa en bajar de peso, añadiendo que no quiere presionarse al respecto ya que por el momento se considera saludable.

Mantener un estado de salud bueno o, por eso te digo, creo que eso es importante, ahorita yo a veces sí es como de “ay, quisiera bajar de peso” y así, pero también sé que no me tengo que presionar porque pues sé que ahorita estoy bien de salud ¿no? (E3, P9)

Menciona que mantener cierto peso le proporciona confianza.

Me, me hace sentir bien a mí mismo, o sea, mantener un peso que, pues que sea saludable, y hasta cierto punto a mí me da confianza, yo antes casi no, no sé, como que no hablaba con nadie, pero no sé si era por mi peso o así, no, era muy huraña (E3, P10)

Expresa preocupación por la comida, por lo que cuando considera que ha comido mal se siente culpable, por lo que dice se siente preocupada por su salud.

Me preocupo mucho por la comida, o sea, sí, realmente es como que me siento muy culpable cuando como mal porque sé que,

Relata que su madre la llevó con una nutrióloga ya que previamente había llevado a su hermana mayor, aunque Roma añade que no le gustó el trabajo que la nutrióloga hizo con ella porque las recomendaciones que le daba no iban de acuerdo con la forma en que ella come.

Roma: Mi mamá me llevó con ella porque fue la que trató a mi hermana cuando estaba muy chiquita, que también, ella sí tenía sobrepeso cuando estaba chiquita y la atendió súper bien ¿no? Pero lo que hacía la nutrióloga es que ella te enseñaba a comer, o sea, te decía "si vas a una fiesta y te comes tres pedazos de pizza, mejor cómete uno" ¿sabes?

Alfonso: Mhm

Roma: O sea, y quería hacer eso conmigo, yo ya no quería comer así, yo ya comía totalmente diferente y o sea, no porque me dijera "tienes que comerte una pizza" no, pero era como "ok, si te quieres comer esto cómete, pero la mitad", o sea, ¿yo en qué momento? si agarro una bolsa de papas no me voy a comer la mitad, obviamente me voy a seguir, o sea yo no puedo, mejor dime que me coma, no sé, unas enchiladas de espinaca con esto de grasa y otro de así ¿sabes? No que me digas "te puedes comer unas enchiladas normales, pero dos" ¿sabes? no me gusta eso, la tercera fue la mejor (E2, Pp24)

Menciona que el tratamiento que recibe le parece bien, aunque también se le ha solicitado que coma pan.

¿Ahorita? Bien, ahorita no, o sea, ya no comía pan en la mañana, pero ahorita ya me dijo como "tienes que comer más", o sea, bueno, pan, no sé, cada tal y ya estoy tratando de meter pan en la mañana y estoy bien (E2, P25)

Además de asistir con nutriólogas, menciona haber recibido atención psicológica, aunque no es de su agrado.

Ya dije, "bueno, ya voy a la psicóloga", ya dije "está bien", acepto ir a un psicólogo porque, no se ofenda, bueno, no me gusta ir, o sea, no sé, entonces ya dije, "bueno, está bien voy a ir", fui con uno, fui con uno y equis, namás iba ahí con él, "ah, sí, me pasó

estoy en, en la escuela, o va a haber exámenes o tengo mucho trabajo, se me suele olvidar (E3, P4)

Comenta haber subido de peso durante su adolescencia.

Cuando era adolescente fue la época que más, eh, subí de peso (E1, P15)

Comenta haber subido mucho de peso a los diez años, haber mantenido su peso a los quince años y subir mucho a los dieciocho.

A los diez años comencé a subir mucho de peso, en a los quince años se me ma-, se mantuvo mi peso y cuando lo dejé de nuevo, a los dieciocho años, la gimnasia olímpica y el, la natación, hubo un rebote todavía más fuerte y subí hasta quince kilos (E3, P2)

Sí, había bajado de peso y, y hasta estuve manteniéndome, pero pues valió quesadilla (E3, P2)

Dice que durante la pandemia ha logrado mantener su peso, aunque considera que se debe al medicamento que le proporcionó el endocrinólogo.

Afortunadamente no he ba-, no he subido de peso, es, me he mantenido y más aparte, pues a-, afortunadamente antes de la pandemia, pude bajar de peso, que es lo que más me, me tenía preocupada, porque antes no lograba bajar de peso, a pesar de que iba al gimnasio y, y tenía controlado lo de la alimentación, yo creo que lo que más me ayudó fue lo que me dio la, lo, el medicamento del endocrinólogo que hi-, hizo que, no sé si mi metabo-, mi metabolismo se aceleraba, se acelerara o no sé qué pasó, eh y me ayudó bastante, para, para empezar a bajar de peso (E3, P4)

que no, no tanto por engordar, no en este momento, sino sí así de "ay, me mal pasé", o sea, o hoy comí mucho y sé que, que no tanto por el, el peso, sino por mi salud, como en un futuro puede, puede repercutir tal vez esa, esa vez que, no hiciste tal cosa (E3, P10)

Debe bajar diez kilos de grasa como una recomendación médica.

Acabo de ir a ver al ¿cómo se llama? Al internista ¿ves que te comenté? Por lo de mi riñón, y todo, y este, me mandó, me dijo que tengo que bajar, me dijo "todavía tienes como diez kilos de grasa" dijo y yo así de "ash, o sea, no me diga así" (risa) porque le dije, o sea "es que ya no quiero correr, doc" (E4, P5)

Me dijo que siguiera haciendo ejercicio y que ya, pues ya cuando ¿Qué me dijo? Me dijo, más o menos, o sea, porque no me pesó, pero más o menos, pues obviamente ya ha visto, yo creo que muchos pacientes, me dijo "más o menos ti-, tienes como diez kilos de más, y este, baja de peso y ya vemos, ahorita lo primero es ver lo de tu riñón, que estemos en tratamiento, que estés bien" (E4, P5)

Menciona haber ido a una clínica en donde le proporcionaron una lista de alimentos, indicando las calorías que ella podía ingerir, añadiendo que bajó de peso hasta un punto que consideró un problema, para eventualmente volver a subir de peso.

Estuve yendo un tiempo con una clínica que está en Satélite, porque me, igual, te la recomienda que una prima con una amiga que estaba igual, así de gordita, igual pesaba como ciento no sé qué, y me dijo "ay, mi amiga fue a una no sé qué" y así ¿no? (E1, P6)

Fui a esa clínica, que estaba un poco caro el tratamiento, me costó como, como treinta mil pesos, por un m-, es que no me acuerdo cuantos meses eran, pero creo que fue un mes, pero te tenías que pesar diario, diario, diario y te daban como una lista de alimentos que tú podías comer y como las calorías que tenías que juntar, entonces este empecé a ir ahí y, y hasta que de hecho, por ejemplo, empecé a ir y luego se hizo un problema

esto y esto y esto” y ya, después fui con otra y después de esa, como que nada más la vi una vez, porque esa me conectó a la con la que estoy ahorita, que ya ella me cae bien y ya (E2, P26)

Dice que al comenzar la secundaria comenzó a cuidar su alimentación ya que aunque no se consideraba gorda, no le gustaba sentirse “llenita”.

Creo que iba en primero de secundaria, o como a mediados, porque ahí sí comía lo que se me antojara, no, no era gorda (risa), pero no me gustaba estar así como de llenita, llenita y fue de ya, no puedo seguir comiendo así toda mi vida, y ya [Alfonso: M], me empezó a cuidar más lo que comía y me gustó, me siento mejor que como me sentía cuando comía papas diario casi casi y así (E1, P16)

Comenta que durante su último año de primaria comía lo que quería y no engordaba, pero al entrar a secundaria comenzó a sentir cambios en su cuerpo que ya no le gustaron.

Roma: Cuando estaba en sexto fue que literal yo comía lo que yo quería hasta que después dije “ay, no” y ya me empecé a cuidar, empezando secundaria

Alfonso: ¿En sexto de primaria comías lo que tú querías?

Roma: Desde antes, es que antes comía y comía y comía y no engordaba, ya después comía y engordaba, entonces fue como en primero de secundaria que dije “ay, no, ya no”, y ya, y me gustó cómo me sentía (E2, P3)

Esta participante dice que cuando consume alimentos que considera con muchas grasas su cuerpo busca la manera de sacarlo.

A mí familia le encanta la comida súper, no chatarra, pero le gusta como que tenga grasa y así, y pon tú, íbamos por unos tacos y estábamos en Cuernavaca o algo así y era lo único que había de comer, tons como que luego yo sentía que la grasa me sen-, me caía pesado y sentía como que se me regresaba la grasa, o sea literal, primero como que no había comida, pero era como grasa, o sea, no sé, o sea, como cuando era mucha grasa como que de hecho hasta yo decía, bueno, es que chance mi cuerpo se

porque yo ya pesaba después ¿cuánto pesé? Pesaba como setenta y dos, más o menos, como sesenta y tantos, como sesenta y seis kilos, pero, pero luego no me acuerdo por qué la verdad volví a subir de peso, o sea subí y pesaba setenta y cinco (E1, P6)

Te dan una tabla de como un libro con los alimentos que tú puedes comer y te enseñan que debes de comer como que una fruta, un carbohidrato que es como un cereal, este, un lácteo ¿Qué más? Y la proteína, una proteína y ya, ya así como que te empiezan a enseñar del libro, o sea, así, este es una, así, ahí viene por gramos de la proteína o una porción de, no sé, quién sabe cuántos gramos son y así de cada cosa, pero solamente, por ejemplo, en ese tiempo que fui (tosido), o sea, eh, puedes comer solamente lo que viene marcado en el libro (E2, P1)

Comenta haber ido con el bariatra ya que había comprado ropa de tallas chicas y quería que le quedara, él le recetó algunas pastillas las cuales no tomaba ya que dice que no creía en eso, añadiendo que ha visto dichas pastillas en venta.

Fui con el bariatra este, porque pues la verdad luego ya había comprado mucha ropa de tallas chicas o medianas y ya no me quedaban sí era como de “y ahora tengo mucha ropa que la verdad no pienso comprar más ropa” y esta se va a quedar así y fui con él, me dio unas pastillas y la verdad es que fui como unos dos meses o no me acuerdo cuanto tiempo, sí fue bastante tiempo, pero así como que, que iba porque me pesaba, pero ya como de consumir las pastillas y así, o sea, no me las tomaba porque sentía que no sé, la verdad es que no creía en eso y la verdad es que era, no me acuerdo qué medicamento, era cine-, line-, lineurofedrina, una cosa así se, se llamaban las pastillas estas, porque se llaman rototex, de hecho son muy como, ahorita, he visto que las venden y mucha gente las consume (E1, P7)

Dice que al estar en tratamiento bajó cuatro kilos en un mes, pero gradualmente los resultados disminuyeron, hasta que dejó de bajar de peso.

Estuve en ese tratamiento pero te aumentaban la dosis, como que una más fuerte o de los gramajes más fuertes y yo por

acostumbró a comer, como de una manera y cuando le meto algo como que, pues busca la manera de sacarlo ¿no? (E2, P7)

Una vez me pasó que fui a comer unos tacos y ya, y me dio muchísima (expresión de asco), porque yo sentía toda la grasa en mi cuerpo por dentro y me sentía, ay, horrible, no sé, cuando se me regresó creo que hasta me ardió la boca, que decía “ay, guácala”, no está cool (E2, P8)

Pus como reflujo, pues como de ay, “ahora ya te acostumbraste a comer así, ahora que cuando comes mal se te regresa, no comas mal” (E2, P14)

Comenta que desde niña comenzó a vomitar sus alimentos, lo que ha ocurrido cuando come de más o muy rápido, aunque en otras ocasiones aun cuando considera comer sano, afirmando que es involuntario y no es algo que quiera.

De chiquita me pasaba que me pasaba así, que cuando comía mucho me regresaba, pero chiquita de ocho años, diez, así era, no muy seguido, pero sí recuerdo que me llegó a pasar [vomitar] ¿no? O luego así puedo comer muy sano, pero no sé, me paso de que como de más, de que como muy rápido y no me di cuenta y también se me regresa aunque sea sano ¿sabes?, o sea, no es de que yo vaya al baño y sea bulímica, pf, porque yo quiera ¿no? (E2, P7)

Dice que vomita debido al reflujo y que la primera vez que ocurrió no lo vio como algo raro.

Antes no me pasaba, pero ya cuando me pasó en, como por segundo de se-, es que no recuerdo bien cuando fue como la primera vez que se me regresó, pero sí recuerdo que no lo vi como que raro, o sea, yo dije “es como reflujo”, no sé, raro ¿sabes? Porque yo sí recuerdo que cuando estaba más chiquita me llegó a pasar alguna vez ¿sabes? (E2, P8)

Cuenta que ha pasado un mes sin vomitar, pero que suele pasar una vez a la semana.

Hace como un mes ya no me pasa, o sea, me ha pasado como una

ejemplo, yo tomé el segundo este, el segundo, como la segunda etapa de este tratamiento pero haz de cuenta que en el primero había bajado como unos cuatro kilos en un mes, digamos, y todo de “ay, bajé cuatro kilos” ya en el segundo, las más fuertes te hacían bajar, no sé, otros tres kilos y tú “ay, qué bien” pero ya si ibas lo que empecé a notar es que a la tercera vez, pues obviamente tu cuerpo, como ya era más la dosis y tampoco te la podían, este, como que subir, ya no, ya no bajaba de peso (E1, Pp7-8)

Dejó de asistir con el bariatra, mencionando que era costoso y que no le veía caso al considerar que subiría de peso.

La verdad estaba algo caro ese bariatra, cobraba como que como mil quinientos cada consulta y este era cada dos semanas y pues ya, yo la verdad dejé de ir y viendo, la verdad es que no le veo el caso porque yo siento que voy a subir de peso (E1, P8)

Explica que antes de asistir con nutriólogos no medía las porciones de sus alimentos.

Me enseñé como a, a saber qué comía, m, porque, o sea, te digo, no éramos como muy de dulces o así, pero sí era que tenía que aprender a comer por porciones (E2, P1)

Antes no comía por porciones, o sea, entonces era si tenía hambre, te digo, de voy a comerme, no sé, comía una pechuga que, que es una porción y así, pero sigo teniendo hambre y para nosotros era, hacían mucha comida, entonces era como de pues si tienes hambre puedes comerte otra pechuga y más la ración, no sé, de verduras (E2, Pp1-2)

Comenta que una nutrióloga le ayudó a bajar de peso, por lo que continuó siendo su paciente, afirmando además que las recetas que le proporciona son saludables y sostenibles.

La nueva nutrióloga que esa asistí, que ella me ayudó a, pus sí, a bajar de peso, como volví a subir de peso este, pero es como que más relajado y sí subí de peso un poco, he vuelto a subir, no, así como dos, tres kilos y luego los bajo y así, pero ya con ella sí

vez a la semana (E2, P8)

Dice que también ha vomitado al comer de más, aún si se trata de alimentos como el brócoli, que considera saludable.

Antes me pasaba eso, que era cuando me comía grasa, después como que, no sé, te digo que no sé, podía ser que com-, comía de más y se me regresaba más, es decir, si comí brócoli regresaba brócoli, o sea, pero nunca era como así cantidades extremas como para bajar de peso ¿sabes? no, si no era como de ay y ya (E2, P8)

Menciona que en caso de concentrarse en no vomitar esto no ocurre, aunque la sensación permanece, añadiendo que en ocasiones no vomita el alimento que ingirió más recientemente, sino uno que consumió previamente, lo que supone se debe a que era más “pesado”.

*Alfonso: ¿Cuánto tiempo pasa entre que tú comes y ocurre esto?
Roma: Pues es que si me concentro en que no me pase
Alfonso: Mhm*

Roma: Pues no me pasa, pero ahí, yo lo siento ahí como que está ahí atorado ¿sabes? Y, pero s-, no sé, yo te puedo i-, o sea, puedo terminar de comer y voy a un baño y se me regresa, o luego me pasa que no sé, comí a las tres, no sé porque comí, haz de cuenta, no sé, una pasta con aguacate y espinaca ¿no? Y pasa no, una hora, me como no sé, una barrita, haz de cuenta y a la media hora se me puede regresar, pero no se me regresa la barrita, se me regresa pasta, o sea, no sé, como que depende de algunos alimentos que son más pesados, puede ser que se me regrese dos horas después, tres horas, o sea, no sé (E2, P8)

Afirma estar acostumbrada a vomitar.

Ya me acostumbré (E2, P8)

Menciona que ha vomitado medicamentos.

Fui a una gastroenteróloga ¿se llama así? No sé, y me dio unas pastillas, pero luego pasaba que se me regresaba la pastilla (E2,

me he ¿cómo se dice? Pues quedado, como nutrióloga, como paciente, más bien, porque este, sus recetas están, o sea, se me hace que es algo saludable y algo que es sostenible (E2, P4)

Menciona que junto con una amiga pagaron por el servicio de una nutricionista a través de internet, aunque no le solicitó su cédula o alguna manera de comprobar que era profesionista.

Mi amiga vio la página de la nutricionista y así y yo también la seguía, y la verdad, es que dice que no podemos hacer eso, pero lo hicimos, compramos un programa entre las dos, me dijo “tú cómpralo, o sea, yo te doy la mitad y ya depende de cómo esté y sí lo haces tú” me dijo, porque obviamente se van a adaptar, tú vas a mandar como lo que tú pesas, lo que tú me digas y me lo van a mandar (E2, P5)

Hasta ahorita se me preguntó el foco, de preguntarle ¿dónde estudiaste? O no sé, la verdad cosas así que dije “no, nunca pregunté”, o sea, ella jamás dice “soy nutricionista”, pero nunca me dijo su cédula (E2, P5)

Menciona que su nutricionista le dijo que no le daría una dieta en que se “mal pasara” haciéndola comer menos calorías de las requeridas.

Bueno, eso me decía mi nutricionista, una cosa es que yo, vengas aquí porque quieres bajar de peso y yo te ayude a hacerte un, un plan alimenticio que, que baja de dos-, doscientas calorías a trescientas, me dijo “pero yo no te voy a hacer que mandarte un plan así de” así como en este otro “no comas, no comas pan más que estos cuarenta gramos todo el día y así ¿no? Porque sí, eso, para mí eso es mal pasarse, o sea, eso es como engañar a tu mente y hacerla creer que sí estás comiendo pues una proteína, un carbohidrato, una fruta, cuando en realidad estás comiendo, o sea, menos de lo que es la, lo, la ración de cómo está y está mal ¿no? Porque a fin de cuentas obviamente vas a bajar de peso pero yo que sé mucho más de esto, es porque estás abajo del requeri- ¿cómo se llama? mucho más abajo de lo que sería un, bajo, un requerimiento bajo de calorías ¿no? (E2, Pp7-8)

Menciona que ha pensado en volver con la

P9)

Cuenta que al hacer ejercicio y tomar mucha agua también ha devuelto el agua.

Cuando haces ejercicio y tomas muchísima agua, de esas veces que neta tomas agua que estás llena y se me puede regresar agua (E2, P9)

Comenta que a veces previo a comer piensa en que le va a dar reflujo, diciendo que ocurre “por ley” aunque no lo desee; a lo que añade que aunque le preocupe el vomitar por las consecuencias a su salud, decide comer lo que se le ha antojado.

Luego me pasa como digo “ay, si como esto me va a dar reflujo”, porque pus ya lo sé ¿no? Porque si me como una bolsa de papas, sé que después de eso, por ley me va a pasar, pero no es como que yo diga “que se me regrese” no (E2, P9)

Como que es algo muy seguro que después me pase, es como de ay, pero digo, o sea como, se me antoja más y digo, ah, porque luego me estresa que no puedo comer cosas así porque si no luego se me regresa, se me puede quemar el esófago, pero pus la neta me estresa y digo, ay ya YOLO, me vale y me las como aun así y después se me regresa (E2, P9)

Dice encontrarse confundida ya que en ocasiones vomita alimentos que considera sanos.

No sé qué pensar (risa), o sea, ya estoy tanto que digo, o sea porque yo realmente recuerdo que de chiquita me llegaba a pasar cosas, al principio neta no es como que yo diga, ay, porque pon tú, luego me pasa que como brócoli y para mí el brócoli es sano, o sea, bueno, cualquier cosa de verdura y se me regresa verdura, o sea, no es como que yo diga, pero luego me pasa que me como unas papas y es como de ay sí, sí me hace engordar pero me vale, me las quiero comer y se me regresa, entonces es que estoy confundida que porque se me regresan unas papas y a veces se me regresa el brócoli (E2, Pp9-10)

Afirma que cuando come por gula es que más

nutrióloga por los conocimientos y las herramientas de que dispone, ya que considera debe apoyarse de un profesional para no obsesionarse.

Últimamente he pensado así, necesito ir a la nutrióloga con la que estoy, estaba yendo, este, porque ella tiene una báscula que se lama tanita y la tanita mide el porcentaje de grasa que tienes y este, el porcentaje de agua que tienes (E2, P11)

Entonces he tratado de ir con ella, cuando quiero bajar de peso he tratado de ir con ella porque me pesa y me mide y ya me dice, “no, pues tu grasa visceral la, la está marcando la máquina así, tu agua es, ahorita también tiene que ver con el periodo menstrual y hay veces que retienes líquidos o hay veces que no, entonces hay veces que pesas más, así como kilo y medio o dos, pero es por el periodo, este, eso y pues la grasa, más que nada”, porque hay, eh ¿cómo le llama? Grasa, no sé, ay, no me acuerdo cómo le llaman y la otra es grasa visceral (E2, P11)

No soy profesional, tengo que apoyarme de alguien para, ya sé que tengo que apoyarme de alguien que, que sepa para que, pues no me, pues obsesione con eso (E2, P12)

Apenas estoy viendo como que quiero agarrar otra vez la dieta, pero con el nutriólogo (E4, P1)

Menciona que en su infancia asistió con un endocrinólogo ya que debía bajar de peso para una operación, aunque después volvió a subir de peso.

Yo tenía una operación de, este, adenoides, porque mis adenoides estaban agrandados y no podía, cuando caminaba mucho, como unos dos metros o así, empezaba a hacer, a como a ¿cómo se llama? Como a hiperventilar, algo así, pero era por eso, porque tenía los adenoides agrandados y ya hasta que tenía ocho años me hicieron una cirugía y me los extirparon, eso y las amígdalas y ya después de ahí, aunque seguí gordis (risa) este, como que bajé de peso, porque me, me pusieron a bajar de peso para lo de la operación y así, fui con un endo-, endocrinólogo como que ya estuve en mi peso de mi edad normal, que la verdad no me acuerdo de cuanto era, pero era normal, ya, este, hasta que después ya me alivié y me operaron

regresa lo que comió.

Es más gula, entonces como que se me regresa más (E2, P10)

Dice que ha comido al punto de llenarse el estómago de sentir que no puede entrar más comida, momento en el que ha vomitado.

Luego me pasaba eso, porque luego comía y comía o podía estar yo comiendo igual, o sea, como que cosas, entonces me llenaba el estómago de comida, como esas veces que literal de esas veces que ya no, ya no te entra más ¿no? y no te das cuenta y pues se me regresaba (E2, P26)

Menciona compartir su comida con otros para así comer menos.

Comparto, comparto de mi comida (risa), como de ah, les di una taza a ellas y dos galletas o algo así, como que siento que así como menos pero a la vez me lo sigo comiendo y es en parte cumplir [con lo solicitado por la nutrióloga] y ya (E4, P2)

Menciona que durante la época navideña vomitó cuatro veces.

Me pasó en navidad, me pasó como tres ¿veces? No, como tres días de navidad y año nuevo, no, como cuatro pero poquito, o sea pon tú una vez al día, sí, como cuatro veces (E4, P7)

Menciona que cuando va a vomitar está incómoda, sintiendo la comida como si estuviera en su pecho; además de esto explica que puede vomitar a pocos minutos de haber comido, diciendo que no lo hace de forma voluntaria, sino que ocurre por sí solo.

Empiezo a sentirme como incómoda y como en el pecho siento como la comida ya la tengo aquí, o sea literal yo te puedo, o no sé, pon tú, puedo comer y a los diez minutos, literal puedo voltear y se me regresa la comida, o sea vomito, o sea, pero no es que vomite todo, o sea, vomito como por cachitos y ya, o sea parece que la comida la tengo aquí todo el tiempo y es más, aquí la

y todo, eh, este, empecé a volver a subir de peso, pero este, porque comía mucho ¿no? Porque como que había dejado de comer y ya, o sea, luego volví y así y ya hasta que después pasó todo esto, que te digo que como que te dije, "no, me van a molestar en la uni-, en la universidad" y así, entonces empecé como que ya empecé a hacer ejercicio y todo eso, y ya no me cansaba, entonces ya, me empezó a gustar (E3, P9)

Menciona haber subido mucho de peso durante la universidad, ya que durante un mes comía chapatas de forma regular.

Hay veces que, que pus la verdad no me daba tiempo [Durante la universidad] y solía comer así [En la calle], por ejemplo, dice mi mamá que me acuerdo mucho que subí mucho de peso, casi en un mes, que subí mucho de peso porque fui a comer todos los días, casi todos los días, la verdad, como cuatro días de cinco o tres de cinco en un mes a las chapatas que están ahí enf-, por Iztacala, están por el callejón y las venden, de pollo desmenuzado, les llaman, es que no, nunca pregunté, pero eran pollo, como pollo desmenuzado ya con mayonesa, arándanos y apio picado, entonces le dije a mi mamá "ah, con razón subí", porque estar comiendo como ese, pues no sé, esa, esa mayonesa, son como muchas grasas (E1, P8)

Cuenta que al salir del bachillerato su peso era de ochenta y siete kilos, bajando de peso al punto que al ingresar a la carrera pesaba sesenta y cinco kilos, a partir de lo cual intentó que su peso se mantuviera en setenta kilos o menos.

Radical cambié porque ya cuando iba yo, para salir de CCH pesaba yo como ochenta y siete, y ya en los meses que son como, no sé, unos cuatro meses, de unos meses a otros, casi sí como los cuatro, seis meses, ya pesaba los sesenta y cinco kilos, cuando entré a la universidad, entonces sí, yo creo que sí fueron como cinco, cinco, cinco, más o menos (E2, P8)

El primer año, este traté de mantenerme en un peso de este, espera, setenta kilos, o sea, pesaba sesenta y cinco y sí, entre sesenta y cinco y setenta kilos (E2, P9)

siento ¿sabes? no es como que del estómago me venga, no, es en cuestión de segundos, no es que siquiera haga el intento de ah, no, se me viene solito (E4, P8)

Menciona que siempre vomita en lugares con drenaje.

*Roma: Puede ser en la regadera, en el lavabo, en el baño
Alfonso: M, qué curioso ¿no? Siempre donde haya algún drenaje o algo por el estilo*

Roma: Mhm, pus sí ¿no? (risa) ni modo que en un, no sé, tal vez pues lo eche en una basura ¿no? ¿no? (E4, P8)

Afirma que vomita solo cuando ya acabó de comer y es solo una parte de lo que había ingerido.

Se me termina regresando (risa), o sea, no mucho, menos de la mitad, como un cuarto de lo que comí, pero se me regresa poquito ¿sabes? Sí (risa)

Alfonso: ¿Y aun así continuas comiendo?

Roma: No, no, ya no, no porque realmente me pasa cuando ya me las a, ay, perdón [Alfonso: No te preocupes], cuando ya me las terminé de comer (E4, P10)

Menciona que no esperaba que le diagnosticaran bulimia, ya que dice no provocarse el vómito.

A veces sigo sin creérmelo [Padecer de bulimia nerviosa], porque digo "ay, es que yo no lo provoco [el vómito]", digo, como quiero estar de que no me pase nada, pues trato de, pues de ponerme sana (E4, P15)

Yo no me lo esperaba que nadie me dijera eso, como que, exacto, como que yo aún digo que yo no porque pues yo no lo haría de ir al baño y vomitar ¿sabes? Por mi cuenta yo no haría eso y que también que me digan que es algo inconsciente es más como de ¿Qué onda, no? Qué raro es eso (E4, P16)

Aunque menciona que el vómito es involuntario, también afirma poder controlar durante horas la sensación de querer vomitar, hasta encontrar un lugar donde pueda hacerlo, aun diciendo sentirse

Menciona que es posible que pesara menor, ya que dejó de pesarse, esto debido a que su bariatra le dijo que no era sano para ella haber bajado esos kilos tan solo en un mes.

Llegué a pesar menos, como unos sesenta, bueno, esa es mi idea, porque después de ese tiempo, pasaron como un mes y ya no me pesaba porque, por ejemplo, fue cuando empecé a ir con el bariatra y me dijo que, que la última vez había pesado eso, pero que querían que subiera de peso, porque, me dijo que aunque yo, no sé, me dijo que aunque yo, este, quisiera bajar más de peso, eh, me estaba, fue cuando te digo que me dijeron que me estaba obsesionando con eso y que no era pues sano para mí el, lo que hice de bajar diez kilos en un mes y que mejor ya este, y que mejor ya no me iban a pesar, me iban a mantener y me iban a mandar una dieta con la que no subiera de peso, que me mantuviera (E2, P11)

Menciona que en ocasiones piensa en que está subiendo de peso.

Pero a veces es el pensar "ay, es que ya subí o es que así" (E4, P1)

Relata que una amiga le sugirió que vomitara para bajar de peso, lo que intentó, aunque posteriormente dijo que solo había buscado información al respecto, lo que le hizo pensar que no podía hacerlo y le genero asco.

Por ejemplo, tuve una amiga que, que me decía que vomitara [Como método para bajar de peso] y así, pero la verdad es que yo, la verdad sí, una vez lo intenté (E1, P11)

Lo busqué, eso, bueno, sí, busqué una vez, busqué cómo, bueno, sí, la ver-, ay, perdón, busqué cómo, pues es que yo la verdad no decidí, decía "¿cómo me voy a meter un cepillo? no sé ¿o sea, qué?" y así como "cómo voy a usar un cepillo" así era "no, que con el cepillo y no sé qué y así" y yo dije "ay", la verdad es que lo leí y ahí dije "ay, no, yo no puedo hacer esto, o sea que asco" (E1, P13)

incómoda con ello.

Roma: Lo puedo con-, es que no lo puedo controlar pero lo siento aquí ¿sabes? Como que aquí en la garganta o así que ay, de hecho lo puedo controlar pero me siento incómoda, porque ni modo que vaya a mi cuarto y vomite en el piso así de que “(arcada), no me aguante” ¿sabes? pero sin embargo s-, lo siento aquí, después, si lo siento aquí y lo controlo hasta ahorita ya que voy a mi casa y pues a un lugar donde se puede ir ¿sabes? me pasa

Alfonso: Entonces, lo podrías, entonces ¿Dices que lo podrías controlar si te pasara aquí? ¿Hasta tu casa? si ¿y cuánto tiempo sería eso?

Roma: Mucho, hay veces que pon tú, no, estoy viendo, hasta hay veces que cosas que desayuné se me regresan en la tarde, así en, a las cinco de la tarde, haz de cuenta

Alfonso: ¿Habiendo desayunado a qué hora?

Roma: Pon tú a las diez

Alfonso: Mhm, ¿Pero en ese lapso entre las diez y las cinco no habrías comido nada? ¿O habrías comido algo?

Roma: También

Alfonso: ¿Y eso también se te regresa?

Roma: O no

Alfonso: ¿Ajá? ¿Cómo es eso?

Roma: Pon tú, hay veces que, no sé, pon tú en la comida, pues no sé, se me hace chistoso, que decía “bueno, sí”, porque hay veces que desayuné nopales ¿no? Y otra cosa y en la comida comí dos pedazos de pizza, haz de cuenta y cuando se me regresa a las cinco de la tarde se me regresan nopales, no pizza, o sea es lo que yo decía, como se me hace muy extraño y más que no me haga digestión como para llegar todas esas horas ¿sabes? pero pus no sé

Alfonso: Sí, pero entonces ¿tú podrías sentirte así y aun así comer?

Roma: Mhm, no, no porque pus, lo siento aquí ¿Sabes? o sea ¿cómo va a pasar comida si siento aquí el vómito? ¿Sabes?

Alfonso: Entonces que, bueno, hace un momento comentaste que te podría pasar que lo sientas ahorita y aguantarlo hasta tu casa ¿te ha pasado que lo aguantas mucho tiempo?

Roma: Mhm

Alfonso: ¿Sí? ¿Por cuánto tiempo?

Roma: Pus horas, como cinco o así (E4, Pp16-17)

Dice que al intentar utilizar un cepillo de dientes para vomitar sintió asco, lo que la hizo pensar que preferiría no comer, añadiendo que entiende más a las personas que tienen anorexia que a quienes vomitan.

El intentar meterme el cepillo, o así, la verdad es que dije “no, que asco”, no sé cómo pueden hacer esto, o sea pues fue como de “preferiría no comer” o sea, entiendo a las personas que pues namás, no sé, tienen anorexia o así, porque, por ejemplo, vomitar, o sea, que asco, o sea, no, no, no es algo que, yo no lo haría al menos, o sea no (E1, P12)

Menciona que cuando su amiga le dijo que había bajado de peso a través del vómito auto inflingido, pensó en que ella ya ha bajado de peso haciendo ejercicio y que se ha acostumbrado y le ha tomado el gusto.

Conocí a esta chava que me dijo que, o sea, que ella había bajado así de peso [Vomitando] y que no sé qué y luego dije, pus, o sea, la verdad es que te pones a pensar ¿no? Este, dije “si ya he bajado de peso haciendo ejercicio y así”, la verdad es que al principio, es que es como que una cosa mental ¿no? tú, no sé, te acostumbras a algo y lo sigues haciendo, y cuando te acostumbras a algo y le agarras el gusto, este, ya es más fácil hacerlo ¿no? (E1, P12)

Comenta que su amiga le recomendó usar pastillas para el estreñimiento, las cuales Luna ha empleado, tanto para lidiar con dicha condición como para “castigarse”, ya que expone que las ha tomado a la vez que hace ejercicio en ocasiones que considera ha comido mucho.

Yo padezco de estreñimiento, pero también esa chava me dijo que con, con ¿Cómo se llama? Me dijo que con las mismas pastillas de ay, no sé cómo se llama, pastillas para el estreñimiento, supongo (E1, P12)

Me dijo que intentara con las pastillas y es que a veces he

intentado con las pastillas, o sea, cuando comía mucho la verdad es que era como que me castigaba y hacía mucho ejercicio y tomaba las pastillas y este, pues luego, pues la verdad leí cosas que decían que sí también eran, es malo, o sea, si lo haces así, porque pues luego a fuerzas tu organismo necesita pastillas pero para, para ir al baño, este, porque pues ya estás como que, o sea, no lo haces porque quieras ir al baño, sino para pues para laxar lo que te comiste y obviamente eso no va a ser posible porque pues ya te lo comiste, ya pasó por el estómago y ya se absorbió, entonces la verdad es que dejé de hacer eso porque dije “no sé, tampoco eso está bien” (E1, P12)

Cuenta haberle dicho a su amiga que necesitaba ayuda, además de pedirle que no le dijera lo mismo a otros, pues a diferencia suya podrían no investigar y hacerlo.

Sí le dije a mi amiga, m “está bien si tú lo haces, la verdad, o sea, pues que mal por ti, necesitas, pues sí necesitas ayuda y n-, no lo hagas, porque hay muchas cosas que, ni le digas a las demás personas que lo hagan porque pues la verdad es que no todas las personas hubieran pensado como yo” ¿no? Digo, yo porque investigué, porque digo, ella ni siquiera lo sabía ¿no? O sea, solo me dijo “hazlo” y ahí va uno de menso a hacerlo ¿no? Y le, y yo porque pues soy, siempre he sido así como que muy preguntona ¿no? (risa) de “¿Y qué pasa con esto?” o así o “¿Sí sirve o no?” para saber si funciona o así, entonces pues investigué, pero debe haber alguien que no lo haya hecho y siendo y no se da cuenta, que eso a la larga le va a hacer mal, porque pus ni va a lograr lo que quiere porque no funciona para eso y, y pues no (E1, P12)

Dice que no emplearía métodos que pusieran en riesgo su vida o no sean factibles.

Le decía a mi mamá “lo que no hice de gorda no lo voy a hacer ahorita ¿no? Yo me di cuenta que pude bajar de peso, o sea, haciendo las cosas bien y ya ahorita la verdad es que no, no voy a hacer cosas que no, que, que sepa que n-, que a, que ponen en riesgo mi vida o que no es como factible que yo las haga (E1, P13)

Menciona a un muchacho con quien salía, quien

insistía en que ella comiera menos para que no engordara, además de pedirle que utilizara pastillas para bajar de peso, que en un principio dijo que buscaría, para posteriormente pensar en que no era algo que ella quería, sino él.

Él [muchacho con quien salía] siempre era como de “ya no comas, porque vas a engordar”, así como que todo el tiempo era bien así, y hasta una vez me dijo que, que debería tomar unas pastillas, igual, que porque su mamá las tomaba, o sea, es que la verdad la primera vez me quedé así como de “ah, sí, las voy a buscar” pero luego, pues no sé, como que te das cuenta que las personas están (exhalar fuertemente), pues es cosa de él ¿no? (E1, P16)

Comenta que dormía para evitar comer.

Había veces que no co-, que me dormía para no comer (E2, P8)

Menciona que en ocasiones se ha castigado dejando de comer.

Como que a veces no comía, como que pues sí, sí, realmente era como que me castigaba (E3, P12)

Comenta que al buscar qué comer en la universidad, en caso de no encontrar ensaladas, decidía no comer, pues pensaba que otros alimentos la harían engordar, sustituyendo la comida por cien gramos de dulces.

Si no hay lechugas para comer o ensaladas o así [Mientras estaba en la universidad], pues ya otra cosa que vendían era como sándwiches, comida como que muy ¿cómo se dice? ¿Muy guisada? pues sí, casi no había comida, o como pastas y así, y yo decía “sí, es que la verdad es que no quiero engordar”, según mi pensamiento todo loco en ese tiempo (E3, P12)

Lo único que comía eran como cien gramos de gomitas (E3, P12)

Problemas de salud como consecuencia de conductas alimentarias de riesgo y ejercicio

Las participantes hablan de aquellas lesiones, enfermedades o malestares que han sufrido o que suponen podrían ocurrirles a ellas o a otras personas como consecuencia de la alimentación o el ejercicio

Roma	Pandy	Luna
<p>Dice tener miedo de sufrir consecuencias a la salud por el vómito.</p> <p><i>Me da miedo como que se me queme el esófago o algo así [Como consecuencia del vómito] (E2, P10)</i></p> <p><i>Me da miedo porque más como que como no es como yo lo produj-, produj-, ¿produciera? ¿Sí lo dije bien, no? Produjera, si no que más bien era como algo inconsciente, bueno, por lo menos así me lo han dicho, como que me sentí como de ay, o sea, sí, chance si yo lo produji-, produjera, bueno yo diría “ya no, ya no lo hagas” pero como es algo que se me pasa sin que yo lo fuerce para que me pase es como ah (risa), o sea, yo misma ya sé que me puede pasar y no lo puedo controlar a veces ¿sabes? Entonces luego me estresa, pero a comparación de como estaba antes sí, sí me redujo un buen (E4, P5)</i></p> <p><i>A mí sí me da miedo que me pase algo o, o morirme, no sé, morirme antes de lo que se supone porque ya tengo lastimado el, el esófago o que me tengan que operar, me da mucho miedo que me tengan que operar ¿sabes? Entonces prefiero cuidarme ya a que después me tengan que operar (E4, P13)</i></p> <p>Comenta que estar demasiado delgado no es natural y hace imposible estar sano, aclarando que una persona a quien se le vean las costillas no puede estar sana.</p> <p><i>No es natural estar muy, muy, muy delgada, o porque comes muy poco o no comes ¿no? O sea, no es algo correcto (E2, P17)</i></p> <p><i>Obviamente si estás muy delgado y es porque no comes el, bueno, yo digo vas a tener anemia ¿no? O sea, es imposible que estés sano, o sea, si se te ven las costillas no puedes estar sano, punto (E2, P17)</i></p> <p>Por el contrario, comenta que alguien a quien no se</p>	<p>Afirma que el sobrepeso ha tenido consecuencias como el cansancio y dolores articulares, por lo que ha asistido con diferentes profesionales de la salud.</p> <p><i>Siempre me dicen que, pues es por salud, porque a veces me ven muy cansada, a veces me ven, este, con dolores, por ejemplo, me dan dolores de rodilla, desde hace dos años que tengo un, un dolor ya en la rodilla que no he podido quitar y, y gran parte de los fisioterapeutas me dicen que es por el peso, entonces, pues sí es un factor que, que me llevó a esta, a ir con muchos profesionales de la salud, como el endocrinólogo, los nutriólogos y, y los psicólogos para que me ayudaran a, a ver qué estaba pasando, porque a pesar de que yo quería bajar de peso y yo tenía las bases y todo eso, no, no podía (risa), bueno, eh, me es muy difícil el dejar la comida (E3, P3)</i></p> <p>Menciona que ha asistido con el endocrinólogo, quien le ha dicho que ha desarrollado niveles inadecuados de insulina, glucosa y hormonas tiroideas, que de no regularse podrían tener como consecuencia el desarrollo de diabetes.</p> <p><i>El endocrinólogo me encontró que tenía, eh, la insulina alta, eh, pe-, perdón, la insulina, sí, la insulina alta, perdón y la, la glucosa baja, eh, entonces me dijo que mi páncreas estaba trabajando de más para tener la glucosa controlada y que eso a la larga me iba a provocar, eh, eh, pues sí, un problema de, de diabetes o insulino dependencia, ehm, me empezó a controlar lo de la, la insulina, también me encontró que estaba mal de, del, de una de las hormonas de la tiroides, la hormona estimulante de la tiroides, eh, la tenía baja, entonces me dijo que tenía, eh, hipotiroidismo subclínico y también me empezó a tratar con medicamentos (E3, P3)</i></p> <p>Comenta que tras comer en la calle desarrolló</p>	<p>Tuvo que asistir con diversos especialistas por los dolores que sentía en la mandíbula y los cervicales, lo que pudo ser originado por un golpe al hacer ejercicio.</p> <p><i>Me dolía mucho, este, las cervicales y la mandíbula, la ATM, tenía mucho dolor y así, tuve que ir con muchos especialistas (E1, P3)</i></p> <p><i>Fui con un ¿cómo se llama? ¿otorrino-? Porque pensé que ya no era algo dental o así, de la articulación temporomandibular, sino de, sino del oído, porque me empecé a punzar por eso, como el, porque me dolía la cabeza y no tenía ganas de hacer nada, y ya después dije “no” y me dijeron ya después que a lo mejor me pasó que estaba haciendo ejercicio y me, cuando le tomé al, al agua, como hago escaladora, tengo una escaladora y una, una bici, una bicicleta de spinning y una caminadora profesional, cuando tomé el agua, tal vez me pegué en la mandíbula (E1, P3)</i></p> <p><i>Entonces me dijo que tal vez tenía mal la ATM y con el golpe como que pues fue ese, ajá, me lastimé, como que se resintió mi mandíbula (E1, P4)</i></p> <p><i>Pero no me ha dolido ni nada y ya pude volver a hacer ejercicio, porque no había podido hacer y ya luego me da mucha flojera (risa) (E1, P4)</i></p> <p>Menciona que como consecuencia de no comer de forma adecuada perdió mucho peso en poco tiempo, lo que le provocó algunas condiciones como anemia y deficiencia de vitaminas.</p> <p><i>No estás comiendo bien, y ya luego pasa lo que, bueno yo, bueno yo sé que, no, puede pasar, pues puede pasar lo que a mí me pasó de que pues por no comer, o sea, que te, que te, pues sí, vienen muchas enfermedades como la anemia, las</i></p>

le vean las costillas en absoluto debe tener alguna condición como el colesterol alto o diabetes.

Si no se te ven las costillas para nada, estás súper, súper gordito, no puedes estar sano, o sea, tienes que tener algo, colesterol o algo así, diabetes, no sé (E2, P18)

Menciona que su padre y su tío tienen historial de diabetes, a lo que dice que es una consecuencia de no cuidarse.

Roma: Mi papá una vez le dijeron que ten-, que estaba propenso a tener diabetes, ah, y un tío también tiene diabetes

Alfonso: ¿Mhm? y ¿Tú qué piensas sobre estas situaciones?

Roma: Pus, qué mal, no te cuidas (E2, P18)

Si comes dulces y harinas diario, o sea ¿cómo planeas estar bien? ¿No? No hay balance (E2, P18)

Habla de que una persona con anorexia parece un esqueleto y su cuerpo “ya no puede”.

Anorexia, porque por no comer pus simplemente su cuerpo ya no puede ¿no? Pues imagínate comer un yogur y una barrita al día por quien sabe cuánto tiempo para que la neta parezcas un, un esqueleto, es que, ay no, ay cosas muy feas, pobrecitas, o sea real (E4, P4)

Comenta que una persona con bulimia desarrolla diferentes afecciones, resaltando que pueden quemarse el esófago y dañar la boca del estómago.

Bulimia no, solo creo que una vez vi uno pero, pero no recuerdo bien, mm, no, bueno, pero con la bulimia se supone que te quemas el esófago o, o ¿qué otra cosa te puede pasar? ay, lo de la boca del estómago, no sé cómo se llama ¿esfínter? Creo que se llama igual después sí, si te pasa algo después te tienen que operar para cerrártelo, algo así, no recuerdo bien, la verdad, pero igual te pasan muchas cosas pero ese no sé, la verdad como en sí sé más de la anorexia que la bulimia en sí, sí (E4, P4)

Comenta que el desarrollo de un trastorno

amibiasis.

Fui a comer taquitos [en la calle] (risa), hace una semana fui a comer unos taquitos y creo que ahí, pues había un bichito y luego me dio una amibiasis (risa) (E4, P1)

deficiencias por vitamina B dos, sí, todo eso ¿no? (E2, P8)

En un tiempo me obsesioné así y entonces bajé diez kilos en un mes porque me súper obsesioné y no comía bien, la verdad, sí, no comía bien (E2, P8)

Había veces que no co-, que me dormía para no comer, y me dio anemia, me dio anemia, o sea, aparte porque pues si bajé mucho de peso, en un, en muy poco tiempo y ya yo me sentía mal (E2, P8)

Menciona que como consecuencia de comer poco, comenzó a quedarse dormida y vomitar sangre.

A veces vomitaba sangre, pero así s, como de la nada, me empezaba a salir mucha sangre de la nariz y de la boca y no se me paraba, entonces me tenía que ir al baño a, pues a vomitar la sangre, y le, y, ya hasta que una vez le dije a mi mamá, bueno, mi mamá también se empezó a dar cuenta que me, que yo nunca, nunca, o sea, en toda mi vida nunca me había podido dormir y así que yo dijera, este “estoy muy cansada, me voy a dormir ahorita porque tengo treinta minutos” o no sé, no, así ¿no? Nunca había hecho eso, entonces me dijo “pues sí, hay algo malo, o sea, yo creo que hay que llevarte al doctor y así, porque, o sea, no es normal que tengas sueño”, ella lo notaba porque iba por mí a la escuela y este, y me dormía en el trayecto de, de la escuela a la casa, me quedaba bien dormida y luego y decía “es que ya”, me decía “te quedaste dormida en el coche y ya que llegamos y metí el coche y te hablo y te enojas, no te quieres despertar y así” dice “y luego ya estás dormida y, y te empieza a salir sangre y te quieres despertar porque te está saliendo sangre y no te despiertas” (E2, P9)

Cuando empecé a vomitar sangre, me di cuenta que era otra cosa y ya fuimos al doctor, me dio, me dio unas pastillas de vitamina K, para coagular, porque ya no estaba coagulando bien, y me dijo que para eso era este, lo de que vomitaba sangre y ya no se me paraba, y tra-, tardaba mucho en coagular, una vez me desmayé también en la escuela, este, y por eso también iba, por mi mamá, porque ya le, pues sí, le, le preocupaba que, que me, pues sí, que saliendo de la escuela yo me fuera en la micro y me fuera pues a desmayar o algo, entonces sí, en ese periodo estuvo yendo por mí a la escuela y todo (E2, P10)

alimentario puede tener como consecuencia la muerte.

Si tú empiezas es como una bolita, eso, de nieve, que empieza poquito y puede terminar en que te mueras (E4, P13)

Comenta que tuvo descalcificación en los dientes como consecuencia de comer poco.

Tuve descalcificación en los dientes, tengo como manchas en los centrales porque una vez mordí na manzana en ese periodo y se me empezaba como a, como que me fracturé el esmalte del diente, cuando mordí la manzana y se me calló un pedazo, sí, como una capa blanca, o sea, el esmalte del diente y yo sí me quedé de ¿qué onda? No manches, ahí sí fue que dije “hay algo malo en mí, mamá, creo que sí quiero ir” y la verdad es que creo que no le había contado que este, que sangraba por la boca y por la nariz, así sin motivo (E2, P10)

Dieta y atracón

Las participantes hablan sobre los alimentos que consumen o han dejado de consumir, además de la forma en que comen, incluyendo episodios de atracón

Roma	Pandy	Luna
<p>Dice que a ella no le serviría comer como su familia porque se seguiría y no volvería a comer verduras.</p> <p><i>“Me fui con mi familia y me comí esto y esto y esto”, bueno, o sea así ¿no? Pero si yo hago eso yo me sigo, ya después no vuelvo a comer una verdura en mi vida entera, entonces o sea, sí la sigo y digo, que cool, pero a mí no me funciona (E1, P12)</i></p> <p>Menciona comer más cuando está ansiosa y no tiene otra actividad, llegando en ocasiones a vomitar tras comer mucho, además de que suele comer el mismo menú por meses.</p> <p><i>Como porque tengo ansiedad, o sea, y cuando hago muchas cosas me doy cuenta que no me da tanta hambre, luego, pus siempre estoy jugando con mi pelo (E1, P14)</i></p> <p><i>Alfonso: ¿Cuándo estás ansiosa comes más, comes menos? Roma: M, como más Alfonso: ¿Mhm? Roma: O sea, porque no, o sea, siento que no estás haciendo nada, que buscas qué hacer, que estás tú sola y dices como “ay,</i></p>	<p>Cuenta que le recalcan que comía de más, lo que creía hacían de mala fe, por lo que comenzó a esconderse para consumir alimentos dulces.</p> <p><i>Empezaba a comer más y cada que comía algo me lo recalcan [su madre] que dejara de comer ese tipo de cosas y pues llegué a un punto en que ya me escondía cuando me co-, me quería comer las cosas que me gustaban, me escondía y me llegaba a comer hasta cinco ¿no? Eh, si me gustaban los panes dulces, me decían que no los podía comer, me llegaba a esconder y debajo de la mesa me llegaba a esconder todo, todas las mermeladas, todo eso dulce y, y me lo comía a escondidas para que no me dijeran nada (E1, P14)</i></p> <p><i>De chiquita me decían que no consumiera pan dulce, que no me hiciera sándwich de, de mermelada, de nutella, de muchas cosas y yo me escondía para comerla ¿no? A pesar de que de que no, de que me decían y de ayudaban, yo no me daba cuenta y pus pensaba que lo hacían por mala onda y ¿y seguí no? (E3, P9)</i></p> <p>Menciona que su familia le ha dicho que no exagere al comer alimentos como pan, pastas,</p>	<p>Dice haber desarrollado alergia a las papas y a la grasa de la barbaoca, lo que incluso le ha provocado malestares físicos, al grado de requerir asistencia médica, por lo que ha decidido evitar esos alimentos.</p> <p><i>Me hice alérgica a las papas, todo lo, me volví alérgica a las papas, porque dejé de comer ese, no como cereal, casi no como del grupo de los cereales, no como ningún alimento más que el arroz, la avena, a veces sí el trigo porque está en las harinas ¿y qué más? Sí, a veces habas, pero casi no, o frijoles o así, pero casi no, este, ya no, cuando estaba yo en ese tratamiento y después de muchos años dejé de comer de ese grupo de alimentos, porque bueno, yo, yo notaba que me hacían subir de peso mucho, mucho más que comer, este ¿cómo se dice? O sea, así como la rebanada de pan o así, este, de bimbo o así, eso era, entonces pues como que, pues prescindí de ese grupo hasta que ya después ya estaba en mi peso y intenté comer, por ejemplo, la papa o este, el ¿qué más era? Eh, los garbanzos, lentejas y cosas así, pero poco porque pues en realidad ya no los acostumbraba (E2, P2)</i></p> <p><i>Hicieron de, de cenar o comer eso [quesadillas de papa], no me</i></p>

tengo hambre”, aunque haya comido hace dos horas o algo así, o una hora, siento que, o sea, a veces siento que, ay como, tengo hambre, pero es porque es ansiedad, porque otras veces que como lo mismo yo normalmente me agarro como que una comida, que igual, así de dos meses, tres meses, así, entonces luego pasa que como lo mismo que el día pasado pero hoy no hice nada y hoy me muero de hambre **(E1, P14)**

Siempre repito las comidas un buen de tiempo hasta que me aburro, ya acabo como de, no, pues ahora es chuleta y zanahoria, haz de cuenta, entonces como eso por un buen de tiempo hasta que me aburre, así soy yo, o sea **(E1, P15)**

Cuando estoy muy estresada, com-, como que me dan más, no estresada, cuando est-, cuando me estreso, me enojo (risa), o sea del, pero cuando luego me pasa que estoy muy estresada, que me empieza a dar como ansiedad, entonces como que cuando tengo ansiedad, como que no sé qué hacer con esa ansiedad, entonces o me pongo a comer o no sé **(E2, P26)**

Estoy tan distraída o pensando en otras cosas, que puede ser que ya en un momento ya me acabé toda la bolsa y digo, ay, cuando un momento antes, no sé, podría ser que si veo una bolsa de papas grande y me la empiezo a comer, por pu-, puede haber un momento en el que diga “ya me llené, así no me entra más” ¿no? Pero en ese momento en que estoy ansiosa podría comer y comer **(E2, P26)**

También a veces al estar más ansiosa, luego me pasaba eso, porque luego comía y comía o podía estar yo comiendo igual, o sea, como que cosas, entonces me llenaba el estómago de comida, como esas veces que literal de esas veces que ya no, ya no te entra más ¿no? Y no te das cuenta y pues se me regresaba **(E2, P26)**

He estado más relajada, o sea, literal súper relajada y ya estoy como controlando bien lo que como y así **(E2, P27)**

Afirma tomar un licuado y galletas habaneras con queso diario en el desayuno y la cena.

Alfonso: ¿Qué comes más seguido?

Roma: Pues un licuado, casi siempre, bueno, mi licuado es como que, realmente lo disfruto (risa), entonces es como casi diario,

leche o chocolates, aunque también suelen comprarlos y por lo tanto están disponibles para ella.

Me dicen **[su familia]** que, que no coma, eh, que no exagere con el pan, que, que no exagere con las pastas, que es lo que más me gusta, eh, el pan, las pastas, los chocolate, m, a-, algunas veces el, la leche, la leche me encanta, entonces pues sí (risa), sí, a veces me dicen que no exagere porque pues ellos prácticamente compran doce, eh, digo, dos docenas de leche al mes y un cartón, dos cartones de leche y pus para ellos es demasiado porque ellos casi no toman leche, entonces casi toda la consumo yo **(E3, P3)**

Todo lo tengo siempre disponible, eh, nunca me, hasta eso siempre lo compran y a pesar de que yo no vaya al súper, siempre lo compran **(E3, P3)**

Menciona haber asistido a una fiesta, por lo que consumió bastantes alimentos dulces, añadiendo que ha estado consumiendo muchos lípidos y carbohidratos últimamente, mientras consume poca proteína; aunque añade que come pollo y carnes rojas tres veces por semana cada uno y pescado una vez por semana, a pesar de no ser de su agrado, indicando que prefiere comer alimentos grasosos o dulces.

Hoy en día he estado a-, aquí en la casa de, de mi novia, ayer tuvimos una fiesta, fue un cumpleaños de una de sus sobrina-, bueno, de una, de su única sobrina y, y no consumimos nada más que puro dulce **(E3, P5)**

No pude dormir bien y he estado como que con, con hambre, porque no cené, no cené muy bien, porque todo fue dulce, prácticamente, entonces, sí, no, no me controlé porque tenía todo a mi disposición y en lugar de comer, no sé, lo que estaban ofreciendo como mole o, o otra cosa o algo de comer, pues me fui a los dulces ¿no? Y en, durante las semanas sí he estado consumiendo demasiado, me, demasiados carbohidratos, demasiados lípidos, sí, nada de proteínas, eh, casi siempre, casi siempre estoy, casi siempre no me gusta el, la proteína, por

acuerdo bien, pues creo que comimos tarde, como a las seis, que ya casi era cena y me la comí, estuve ahí con ellas, ya hasta que en la noche pus nos regresamos a nuestra casa, ya cuando iba llegando a mi casa, este, me empecé a sentir mal, pero me empezó a salir como urticaria, en esto de aquí, del cuello y como que no, me dolía mucho el estómago, así, pero como un dolor que me retorció del dolor, entonces le dije a mi mamá “siento que no puedo respirar, como que hay algo en mí, no sé, mi estómago, en mi abdomen que no me dejaba respirar” y creo esa vez, no me acuerdo si fue esa vez que me, como que me ha pasado dos veces, eh, una vez también con la barbacoa, como ya no comía tanta grasa, comí barbacoa y este, me puse muy mal y de esas dos veces, bueno, me ha pasado que una de esas dos veces, mi primo, creo que fue la vez de las papas, me, mi primo me tuvo que venir a cargar y entre mi papá y él me llevaron al, bueno, me subieron al coche y me llevaron a un hospital **(E2, P2)**

Pus ya, ya no como esos alimentos, o sea, ya no me caen, no, como que no los puedo digerir bien, entonces ya como que los evito **(E2, P2)**

Ha optado por no consumir otros alimentos con grasas pues cree que también le provocarán algún malestar.

Con las carnitas, casi, no como, yo creo que como pus también es grasosa como las barbacoas, la verdad es que no, mejor como de, sé que me va a dar o, aunque sea me va a dar diarrea o algo así, porque son cosas con mucha grasa, mejor evito comer todo ese tipo de grasas, porque sé que no las puedo digerir bien **(E2, P3)**

Comenta que antes solía comer carnitas y barbacoa los fines de semana, aunque tras iniciar el tratamiento para bajar de peso dejó de hacerlo.

Antes comía, pero así antes era mi familia, por ejemplo, más que así que carnitas o barbacoa, bueno, los domingos aquí vendían barbacoa, en, en, bueno, donde pone mi mamá su, su puesto, eh, el fin de semana, este, vendían barbacoa, entonces ahí desayunábamos los, los fines, los domingos, barbacoa y este, pus ya, dejé de consumirla, ya, este, bueno, cuando entré

más bien diario (E1, P15)

Roma: Como unas galletas habaneras con queso philadelphia, un licuado (risa) de leche, creo, con fresa, y verduras, eso desayuno, después en mi lunch

Alfonso: Mhm

Roma: Verduras, pollo, fruta, después en la comida, pollo o algo ahí de proteína y verduras y cenó galletas habaneras con queso philadelphia (risa), mi licuado y verduras (E2, P2)

Menciona que aunque coma lo mismo que su familia la prepara por su cuenta de forma distinta.

Normalmente es como que mi mamá, mi hermana y mi tía, como que se ponen a hacer como una pasta y pollo empanizado, y a mí me dejan un pollo normal y chance tantita pasta, pero sí como que, como que ellas se adaptan a lo suyo y yo me adapto a lo mío (risa), y ya (E1, P15)

Comenta que ha tomado ideas de internet para cambiar su alimentación.

Pues luego ahí [internet] saca las ideas como de lo que quiero comer, así como, no sé, o sea, pon tú, has de cuenta, o sea, hacen una pasta y esa pasta te, es to-, o sea, como que te ponen la comida completa (E1, P16)

Antes a mí me encantaba como la crema de cacahuete y así, y vi en internet que tú puedes hacer tu propia crema de cacahuete y yo hasta la fecha, desde hace como dos años, yo hago mi propia crema de cacahuete y soy feliz (risa), o sea, hasta veo ahorita la que antes yo comía y decía "no ma, o sea, es azúcar a lo tonto", es como te digo, que ya ahorita que lo, haz de cuenta, yo luego era como de o sea, todo y ahora lo pruebo y es como de "no mames, sabe muy dulce" ¿Cómo me lo podía comer antes? ¿No? O sea, me pesa mucho (E1, Pp19-20)

Yo lo veía mucho como de, no sé, es de la gente que es vegana y así, y la probé y dije "ay, me encanta", me encanta cómo sabe ¿sabes? Y me siento mejor, y pues no me voy a morir por no tomarme un vaso de leche, así que dije, me voy a dejar de tomar la leche y me voy a tomar esta leche con la que me siento mejor y me gusta, no sé, y con lo de los cacahuates era como, pus, una crema de cacahuete, solo que esta la haces tú, literalmente tú

ejemplo la carne, la carne roja, eh, no me gusta mucho, la consumo y eso que la consumo como tres veces a la semana, pero no me gusta, pero lo consumo porque, porque mis papás lo compran, el pollo casi no me gusta pero a pesar de eso lo consumo como tres veces a la semana, el pescado me gusta, bueno, no me gusta tanto, pero lo consumo una vez a la semana y pues, en pequeñas cantidades, porciones muy pequeñas de proteína y, y a veces me crea conflictos lo de la comida, porque, porque me gustan más las cosas muy grasosas o muy dulces (E3, Pp5-6)

Menciona que cuando no ha habido pan en casa recurre a comer fruta, añadiendo que le gustan las frutas pero no las verduras, las cuales se fuerza a comer.

Hubo un tiempo que no tuvimos pan, no tuvimos eh, cosas muy dulces en la casa, entonces recurrí a la fruta, comía como cuatro porciones de fruta al día, o hasta más, entonces sí me gusta mucho la fruta, la verdura casi no la consumo, pero al día me he estado forzando a consumirla una vez, porque la, bueno, ese es el acuerdo que tenía con la Doctora Rosalía, que iba a tratar de que todos los días, una vez de menos en cada comida iba, iba a tener la verdura, eh, lo he estado tratando de hacer, me es difícil cuando no hay la casa, entonces procuro cuando, cuando mis papás salen a comprar al tianguis o al súper, pues acompañarlos para, pues acompañarlos para, perdón, pues acompañarlos para poder comprar la verdura o la fruta, para que ahí tenga (E3, P6)

Considera que la verdura no tiene sabor, por lo que las come al vapor con mantequilla o mayonesa, en sopa, crema o aderezadas con picantes artificiales.

La verdura no, a veces no me gusta porque no tiene sabor, entonces es lo que hago siempre, te digo, de tener chamoy, miguelito, Tajín, chile, limón, aderezos varios en mi casa, para poder consumir las verduras o en su defecto me las como al vapor, eh, les pongo mantequilla o, eh, mayonesa en sopa, me gusta mucho en sopa (E3, P6)

Crema, por ejemplo, cremas, también me gustan las cremas y es

al tratamiento [para bajar de peso] ya no comía barbacoa y pues tiene mucha grasa (E2, P3)

Cuenta que no come yemas de huevo ya que también la hacen sentir mal.

No como huevo, yemas de huevo, o sea porque también me siento mal si como eso y por lo frito porque me empiezo a sentir muy mal (E2, P3)

Menciona que su madre vende comida, motivo por el que suelen comer, lo que se le encarga, aunque Luna prepara su comida por su cuenta, empleando un sartén distinto y un sustituto para el aceite, esto para prevenir que se sienta mal.

Por ejemplo, si hacen carne, por ejemplo, hoy comimos tacos de pollo, hemos comido casi toda la semana tacos de pollo (risa), porque así como que mi mamá hace comida [para vender], entonces como que, sí, lo que le encargan (E2, P3)

Tengo mi sartén, mi sartén especial, dice mi mamá, que es antiadherente y ella tiene su sartén normal donde guiso, y yo hago los tacos de pollo que así los relleno, no sé, s-, se va a comer cuatro cada quien o tres cada quien, ya los contamos, nada más que los míos los hago en un sartén aparte, porque los míos le pongo spray al sartén, del Nutrioli, hay unos de ¿cómo le llaman? O sea, aceites en spray que se están como que usando y así, además cuando sí es como el ¿cómo se -ama? Pam, pero ese tiene, es que tienen como conservadores y así, entonces estuve leyendo y Nutrioli sacó uno que tiene nueve calorías por dispario, disparo y este y ese es el del aceite del Nutrioli, por estos, antes estaba usando estos de aceites, del Pam, pero luego leí que tenían como conservadores y así, cada disparo tenía como sesenta y nueve calorías, entonces ya si te das cuenta que le ponen más que uno ya sale igual que si le hubieras echado el aceite (E2, P3)

Hago los tacos de pollo, le pongo tres disparos de aceite y los pongo ahí y ya los de mis papás, o los de los demás que va a vender mi mamá, este, los pone en el aceite normal a calentar y ya, así, entonces como que en ese aspecto, o sea, comemos lo mismo, pero su manera de preparar es diferente para que a mí

pelas el cacahuete, sabes qué tiene ¿no? O sea, y es más rico, más sana, sin conservadores y cosas así (E1, P20)

Yo veía como que los videos y fue un momento en el que yo dejé de comer pan, gras-, bueno, grasas un poquito y azúcar y como no soy tan fan de la proteína, solo el, bueno, o sea, lo que más me gusta es el pollo, o sea, yo podría comer pollo diario, entonces no me gustaba comer proteína en la mañana-, de hecho, ay, no sé, es muy raro, entonces pus decía, me encanta como así la vida súper natural, yo sí podría, o sea, ahí sí dije, yo sería posible dejar de comer proteína y cosas así, y ya (E2, P5)

Afirma que ha dejado de comer cosas que le hacen daño, por lo que ahora se siente más ligera, poniendo de ejemplo que ha dejado de consumir azúcar a excepción de la que proviene de las frutas.

Antes tomaba refresco y así, después me di cuenta que neta era pésimo y dejé de, o sea, de tomar las cosas, muy rara vez que yo tome refresco, o igual con el azúcar le bajé muchí-, bueno, no, en realidad no como azúcar, o sea, a menos que sea como de una fruta o algo así, pero no, antes sí podía hacer como de, ay, que la nutella, que la cajeta, pero no, ora no (E1, P16)

Yo comencé a ver como de las cosas que yo consumía que me hacían daño, mal, y dije “ah, pues mejor ya las dejo de comer y ya” y me, bueno, de hecho me gusta más porque antes me sentía como que era más pesada, pero ahorita como que como siempre y ay, me siento más ligerita (E1, P16)

Menciona que cuando va de viaje con sus amigas come lo mismo que ellas, lo que la hace pensar en que antes comía así siempre, pero ahora la hace sentir su cuerpo extraño.

Luego me pasa que cuando llego a comer, no sé, una semana, o sea, pon tú en vacaciones y me voy con mis amigas de viaje, pues como lo que comen ellas y así, como igual que ellas y digo “ay, yo antes así comía todo el tiempo” y me gusta como al momento, pero después siento que está, hasta tú en tu cuerpo sientes extraño, así como, ay, no sé, como que su, ay, no sé, rara, eso no me gusta (E1, P17)

lo que más consumo (E3, P6)

Llama los nutriólogos su propio peor paciente, afirmando además que su alimentación es deficiente, afirmando que consume demasiados carbohidratos y muy pocas proteínas,

Suelo consumir demasiados carbohidratos, casi no como proteínas, eh, sí, no, mi alimentación e-, es deficiente en varios aspectos, como dicen muchos nutriólogos, eh, nosotros somos nuestro peor eh, eh, paciente, porque no solemos decir lo que, lo que nosotros decimos y eso está mal, yo creo que debería de ser lo contrario, debemos dar el ejemplo y pues, pues sí (E3, Pp6-7)

Menciona que la nutrióloga le ha dicho que consume demasiados carbohidratos.

Ella [la nutrióloga] sí me ha dicho que sí, consumo demasiados carbohidratos, eh, que sí, sí debería de, de empezar a, a moderarme, que debería ser siempre en mis comidas la mitad de fruta y la mitad de verdura y la otra mitad de, de otro tipo de alimentos y pues, pues sí, en gran medida (E3, P7)

Menciona que no suele tomar alcohol o refresco, pero en una fiesta tomó ambos, además de consumir tamales y atole, afirmando que lo hizo porque se las daban y no sabía cómo decirles que no.

De hecho casi yo no tomo [alcohol] y ese día [de la fiesta] pues me, me invitaron unos tragos y, y pues tomé poquito, porque en realidad a mí no me gusta tomar y más aparte no me gusta el refresco, bueno, no es que no me guste, me hace daño el gas, eh, y también la cerveza me hace daño, entonces suelo tomar vino, o si tomo algunos, algunas bebidas que se suelen acompañar con refresco, las suelo tomar con jugo, pero, en ese ca-, en ese momento donde nada más tenían refresco y pues, como la (tomar aire) como yo convivía mucho con personas de mi edad, más o menos, pues muchos me obligaron, bueno, no me obligaron, bueno, sí me obligaron porque prácticamente me las servían a-, ahí al vuelo yo les decía “no, ya no quiero” y ellos decían “ay, ándale que” y pues así de “ay, bueno” ya me servían

no me caiga mal (E2, P4)

Cuenta que en ocasiones su madre prepara sus alimentos, ya que también sabe la forma en que Luna los prepara.

Si está ella, me prepara ella, o sea, ya sabe, pues sí, ya se acostumbró a que sabe que cómo hago mi desayuno y ella antes me apoyaba así, y este, entonces ya como que sabe cómo hacerlo, igual si no está ella, pues ya yo me hago de desayunar (E2, P4)

Habla de que en ocasiones prepara recetas de personas que sigue en internet, ya que cuentan con porciones preestablecidas y ofrecen opciones para sustituir ingredientes, añadiendo que no consume leche ya que le hace daño, sustituyéndola por leche de almendras u otras opciones.

Hay veces que preparo yo la receta de los que sigo [en internet] porque pues, ya están como que las porciones preestablecidas, te dicen “cambia la mantequilla por” no sé, así, un ejemplo ¿no? “si no tienen huevo cámbienlo por medio plátano, porque es más sano” y que no sé qué ¿no? O que ahora está muy de moda lo de ser vegano y que no le pongas leche, bueno, tampoco consumo yo leche porque me hace daño y porque son almidones que en realidad no son leches naturales y este, no me caen bien y que las sustituyas por leches naturales como la de almendras y todo eso (E2, P4)

Comenta hacer su dieta de acuerdo con recetas que le había dado su nutricionista.

Yo sigo como que haciendo mi, mi dieta aparte, con las otras recetas que me mandó la que, la que era mi nutricionista antes y pues, con eso sí bajé de peso (E7, P7)

Menciona que solía preparar sus alimentos para llevarlos a la escuela.

Ya dejaba como que mis, mis alimentos preparados y así, para

Menciona que podría seguir una dieta sin proteína, con sustitutos a la leche, diciendo que lo haría no por ser delgada, sino por cómo se siente al consumir ese tipo de productos.

Hubo momento en el que, o sea, dejé de comer much-, no, o sea, no dejé de comer así como de, ah, pero, ay, sí, neta yo decía como, ah, yo sí podría seguir una dieta sin dejar de consumir proteína, o sea, me encanta, sí, como todo, como lo, ay ¿cuál es la palabra? como lo súper natural, así como orgánico, o sea, soy fan de todo eso, como de en vez de, yo, o sea, sí me gusta la leche y los lácteos, pero realmente prefiero mil veces más como una leche de coco o de soya o cosas así, me gusta más cómo me siento después de tomar la leche de coco o de soya que cuando tomo de vaca, o sea, como que esas cosas orgánicas o sustitutos, me gustan muchísimo, entonces no es como de ay, vegana por ser flaca, si no por cómo te sientes al consumir ese tipo de ¿productos? (E1, Pp18-19)

Dice ser fan de la comida sana y los sustitutos.

Lo muy sano, me encanta, soy muy fan, así como lo, los ¿sustitutos? no sé, me encanta eso de que leche de soya, leche de coco, se me hace súper interesa-, o sea, como no sé, que digo, wow, me gusta mucho (E1, P19)

Define la comida chatarra como alimentos que hacen subir de peso y que alguien se sienta mal y lo sano como aquello que no es chatarra.

Alfonso: ¿Qué es sano?

Roma: Pues, que no tenga, o sea, comida no chatarra (risa)

Alfonso: Ajá, no, o sea, dime ¿qué sería comida chatarra?

Roma: Papas, cosas fritas, azúcar

Alfonso: Y esto ¿por qué no? ¿Por qué es comida chatarra?

Roma: Porque te hace mal, ay, te hace daño (risa)

Alfonso: ¿En qué te hace daño?

Roma: A la salud, subes de peso, te sientes mal (E2, P2)

Dice que antes comía pasta y pollo empanizado diario, lo que considera “una bomba”, mientras que ahora come más verduras.

y más aparte comí muchos tamales, eh, comí, eh, tomé atole y, y pues yo nada más quería poquito y pues como, eh, pues no estoy acostumbrada a ir a fiestas y todo eso, todavía no sé cómo, cómo decirles que no, que ya estoy llena y, y pues me seguían dando de comer y yo así de ah (E3, P8)

Dice que cuando alguien pretende hacer una dieta, el entorno social no lo permite, añadiendo que al tener un trastorno alimentario es difícil decir que no.

Sí, es siempre cuando son cosas, eh, sociales, como que la sociedad no te lo permite, si les dices que estás haciendo eh, una dieta, si dices que estás, eh, pus tratando de consumir lo menos posible, como hasta lo hacen de burla ¿no? (risa) porque yo sí les decía “no, es que ya comí mucho, no es que de verdad, no es que esté feo, pero ya me llené” y pues a fuerzas me servían ¿no? Y yo así de “ay, pues bueno, ni modo”, no puedo hacerles el feo ¿no? o dejándoles ahí la comida, pus no, no es lo normal, casi siempre cuando son eventos sociales, sí es muy, muy difícil, el, el que te ayuden a, a seguir esto, y más cuando tienes un trastorno, es, es muy, muy difícil, porque no, no sabes decir que no (E3, P8)

Dice que en casa de su novio suele comer demasiado y que a excepción de su novio nadie le dice cuando come demasiado, añadiendo que a veces no puede dejar de comer y que suele comer alimentos que no considera saludables.

Yo como en casa de mi novio muy diferente a mi casa, ehm, su mamá hace m, una comida muy rica y siempre, eh, siempre que estoy aquí en su casa estoy comiendo bastante, porque pues aquí no me retienen (risa), a veces sí mi novio me, me ayuda con eso de que, de que cuando ya estoy comiendo demasiado, sí me ayuda y me dice “ya bájale” (risa), entonces yo me doy cuenta y dejo de hacerlo, pero hay, hay veces que, que no puedo dejar de comer, también como ah, ah, como en mi casa a veces no hay verduras llevo a no consumirlas demasiado, eh, fruta tampoco, entonces lo que más como cuando estoy con mi novio pus es pan, eh, como dice mi, mi mamá, a veces comemos de puro amor, porque (risa), porque no, no, no consumimos demasiados

llevármelos a la escuela y ya sabía que ahí entre clases pues sí nos dejaban salir (E2, P9)

Menciona que el no consumir ciertos alimentos le ha traído incomodidad y pena pues al comer con otros tiene que decirles que no los come porque le hacen daño.

No tomo leche pero porque ya no me, o sea, no me gusta, no como, no sé qué te digo, los garbanzos, las lentejas y todo eso, y las yemas de huevo, la barbacoa y así, por ejemplo, te digo, es súper incómodo a veces, luego dices “soy muy sano” ¿no? Digo y es súper incómodo ir a un lugar y decir “ay, no voy a comer eso, perdón, o sea” y la gente así como de “ay, oh” o qué pena ir a casa de alguien y le digo que no voy a comer porque, porque, o sea, eso me hace daño o qué onda ¿no? (E2, P14)

Comenta sentir culpa ya que come muchos alimentos altos en azúcar, poniendo de ejemplo un refresco que solía consumir y que considera la hizo subir cinco kilos, por lo que trata de evitar ese tipo de alimentos,

La culpa, pues sí, es que siento que a mí, bueno, también es como que así, que como mucho, bueno, si como, si como cosas muy con mucha azúcar ¿Cómo se llama? muy altas en azúcar o jugos, refrescos, subo mucho de peso, pero muy rápido, subo de peso así, o sea, no sé, una vez estuve tomando, no me acuerdo cómo se llamaba, un, un refresco, creo que se llamaba naranja y nada, según, de Del Valle, creo, algo así, y ni siquiera tomaba tanto, pero sí tomaba y yo creo que en un mes subí cinco kilos, y pues sí es así, yo creo que pues sí me, me asusté porque pues era pura, no sé, azúcar que estuve consumiendo, entonces casi, trato de evitar eso, porque sé que no me hace bien (E4, P6)

Afirma consumir muchos chilaquiles aunque reemplazando las tortillas fritas por tostadas Salmas, además de consumir verduras ya que de no hacerlo y consumir más cosas dulces haría que su metabolismo fuera más lento y subiera de peso.

alimentos pues saludables ¿verdad? (E3, P11)

Pues me empecé a cuidar, dejé de comer como a-, porque antes era literal como pasta y algo, y pollo empanizado, o sea, mi comida diaria, literal, o sea, es una bomba (risa), y ya, dejé de comer eso y más verduras, porque antes no comía nada de verduras y me gustan las verduras, bueno, me di cuenta que me gustaban las verduras (E2, P4)

Dice preparar sus propios alimentos desde el primer año de secundaria para no comer como su familia.

Alfonso: ¿Desde cuándo te preparas tú tu comida?

Roma: Desde ahí, finales de primero de secundaria

Alfonso: ¿Y eso cómo fue? ¿Tu mamá te dijo? ¿Tú le dijiste?

Roma: Ah, es que, siempre me ha gustado cocinar, entonces como que luego hacía mis cosas pero en mi comida, como ellas comían así, pues yo decía “pues no, yo no quiero estar así” (risa), entonces yo me hacía mi comida por separado (E2, P4)

Cuenta que por unos días comió pizza, hot cakes y hot dogs, para luego volver a desayunar verduras.

Como comía antes, o sea, bueno, como suelo comer, pero si dos, tres, cuatro días me comí, no sé, pizza diario y desayunaba hot cakes y en la noche cenaba hot dogs, pues ya en la siguiente vuelvo con mi verdura en la mañana (E2, P6)

Dice que trata de comer poco para evitar vomitar, por lo que ahora queda satisfecha con menos comida que antes.

Trato de comer menos, porque luego cuando como de más, aunque sea uno, se me regresa, si me mido pues ay, es poquita comida que se procesa, bueno, tampoco es que sea poquita, poquita comida, pero si antes me comía no sé, dos pechugas de pollo y verduras, ahora me como una pechuga de pollo y verdura, y pus quedo satisfecha ¿sabes? Lo otro es como más gula, pero no es que quede así como si me la como después ¿no? (E2, P10)

No que antes podía ser que exacto, o sea, pon tú, pechugas de pollo empanizadas, si me gustó tanto me podía comer casi casi tres, es más gula, entonces como que se me regresa más (E2, P10)

Afirma que no le gusta despreciar la comida, por lo que trata de demostrar que está rica, añadiendo que cuando visita a su novio come elote y pan porque son baratos y ricos, inclusive llamando al pan su debilidad.

Pandy: Suelo consumir demasiada, demasiado y no, no suelo controlarme

Alfonso: ¿Mhm? ¿Por qué razón?

Pandy: M parte, parte es por, porque no me gusta, eh, hacer el feo a la comida, eh, y más cuando está rica, entonces pues sí trato de, de m, demostrar que sí está buena la comida, este, o de que son cosas que me gustan tanto que le, le a-, le ataco con la comida, entonces, por ejemplo, los elotes, los elotes me encantan, me fascinan, me encantan los elotes y aquí en su casa hay unos elotes muy grandes y más aparte baratos y cuando estoy en mi casa los, casi no hay elotes y cuando hay elotes son muy chiquitos y muy caros, entonces cuando vengo aquí es del diario siempre tengo que comprar un elote, diario tengo que comprar pan aparte, porque esta barato y es muy rico, entonces es mi debilidad (E3, Pp10-11)

Afirma que en su casa no se guisa por lo que suelen consumir alimentos no muy elaborados o comprar comida preparada, añadiendo que trata de preparar la comida pero que si no sus padres lo hacen.

En mi casa no guisamos, entonces casi siempre en mi casa comemos cosas muy simples, asadas, hervidas, eh, a la plancha, eh, no, no, no llegamos a hacer muchas cosas tan elaboradas ni en la ca-, ni y cuando llegamos co-, a comer cosas elaboradas, pues no lo hacemos nosotros, nosotros pedimos comida a domicilio, eh, ya hecha, en fondas y, y nos lo traen a la casa ¿no? Entonces, eh, a veces es bueno y a veces es malo porque no sabes cómo está hecha la comida, entonces, entonces pues trato de yo a veces hacer de, de comer, pero a veces cuando yo no puedo com-, yo hacer de comer, lo hace mi papá o lo hace mi mamá (E3, P12)

Como muchos chilaquiles, pero pues son, son unas tostadas que se llaman Salmas y, este, las troceo, dos paquetes, las troceo, con pollo, y este, creo así como un puño de pollo y queso panela, rallado y ¿qué más? Y a veces muy poca crema, casi nada y tomate ¿no? Y ya, eso desayunaba, con, este, un vaso ¿no? De, no sé, m, no, más bien una taza de café o una taza de té, y, y un vaso de agua, este, ahorita que tengo que tomar mucha agua, este, o la manzana picada, con medio aguacate o un aguacate pequeño y pollo, así y unas tostadas Salmas, igual, y en la comida, pues es la pechuga asada o salmón, así como el trozo de salmón o en rebanadas, con verduras o sopa, ahorita te digo qué es lo que no me ha ayudado, que es esto como sopa y la sopa pues va frita, con jitomate ¿no? Pero (tosido) eso, por ejemplo, eso y agua, o agua de sabor, así como de limón o de naranja y así, y de cenar, pues ceno sándwich o quesadilla de maíz, este, pan igual, o sea, por ejemplo, no, no como bolillo, eso no, este (risa) porque sé que me, que me, que también me hace subir de peso, entonces no pues no sé, como que ya me acostumbré a que es así, y este ¿Qué más? M, o calabazas con jitomate, como que comer más verduras, porque también, este, porque también, si como cosas que son muy, muy (aclarsese la garganta), así como que son muy dulces o pan, sé que también mi metabolismo se hace lento, entonces por eso, por eso, este, tengo, según tengo más peso porque se alenta mi metabolismo, entonces tengo que comer muchas cosas verdes (E4, P7)

Dice que su madre la acompaña al súper mercado, pero cada una compra ciertas cosas, pero que aún si preparan sus alimentos de formas distintas, considera que sus padres pueden cambiar hábitos.

Mi mamá como que me acompaña al súper y ya, ella compra lo que iba a comprar para hacer de comer y, y compro lo mío, sí, y ya, si ella le da tiempo y así, y, y ya hizo la comida, o sea, como para, pues sí, para ella y mi papá, ella me ayuda así a asar la pechuga y ya los brócolis ¿no? O ya, come de lo que como ¿no? solo así, o por ejemplo, los chilaquiles, eso no, no, porque ellos lo acostumbran fri-, freir las tortillas así en cuadros y, y así, pero como que también ya se acostumbró a que en las mañanas yo desayuno chilaquiles y ella desayuna así, pero así como ellos lo comen, eh, y así (tosido), pero también es como, pues no sé, una ayuda a mí y también a ellos, porque pues también en ciertas cosas pues también a ellos les hace bien pues cambiar como que ciertos hábitos ¿no? (E4, P7)

Dice haber comenzado a comer alimentos empanizados nuevamente.

Ahorita ya estoy empezando a comer de nuevo así, o sea, cosas empanizadas, pero antes era en sexto de se-, sexto (E2, P11)

Menciona que no le gusta que le digan lo que debe comer, ejemplificando situaciones en que ha estado en desacuerdo con lo aconsejado por sus nutriólogas, debido a que consideraba que sus sugerencias la harían subir de peso.

Roma: No me gusta que me digan qué comer, o sea, no me gusta Alfonso: ¿Por qué ra-? ¿Por qué no te gusta que te digan?

Roma: Porque si yo no quiero tomar leche, me hacen tomar leche, o si yo no quiero queso me hacen comer queso, o sea haz de cuenta, pues si hay sustitutos y yo no quiero lácteos puedo conseguir proteína de cualquier otro lado, si yo quiero mi leche de coco me voy a tomar mi leche de coco, no entiendo, no sé, no me gusta (E2, P21)

Bueno, tres cosas de pan, o sea, bueno, pensé tres tostadas, tres panes tostados, o sea así, en la mañana, luego dos en lunch, después en la, en la, en la tarde me había puesto dos, luego de colación era uno y en la noche me había puesto uno, o sea, tanto pan yo no podía, neta no, no me gusta comer tanto pan, pero yo ya, a fuerza era comerlo ¿sabes? O sea, por eso no me gusta (E2, P21)

Yo estoy muy acostumbrada a comer muchas verduras todo el tiempo, o sea, de hecho por eso luego me inflamo, mucho, pero real estoy muy acostumbrada, entonces luego me pasa que me meten mucho pan y me llenaba de pan, o sea, no, no, no sé no, no me gusta (E2, P21)

Roma: Aparte mucho pan también te hace engordar, o sea Alfonso: ¿Es por eso que no te gusta comer pan?

Roma: No, o sea, no es, o sea también puede ser por eso, no, también es por eso porque si comes mucho pan, o sea, harinas y así y luego se convierte en azúcar, o sea, no es bueno, en exces-, o sea, sí como pan, pero no me gusta que me metan tanto, o sea (E2, P21)

Comenta haber comido tacos en la calle, lo que la enfermó, aunque dice no haber comido en la calle recientemente debido a la pandemia

Entonces fuimos a los tacos, hace mucho que no comíamos en la calle por el, porque pus, en la pandemia pus todo el tiempo estuvimos comiendo aquí en casa, y de repente zas, el, la, la primera vez que salí a comer al, a la calle pus me enfermé, muy fuerte, yo imagino que ya mis defensas ya se, ya no estaban tan fuertes por lo mismo, de que, de que como ya consumía puros alimentos en casa, pus ya cuando salí a consumir alimentos fuera, pues me causó daño (E4, P1)

Dice tener episodios de atracón una vez cada quince o veinte días, aunque menciona que solía tenerlos de forma más frecuente, añadiendo que cree saber cuándo tendrá uno.

Ya no he tenido atracones, eh, sinceramente ya no he llegado yo al punto de que si antes me daba un atracón cada cuatro horas, digo, eh, cuatro veces a la semana, ya no lo tengo tan seguido, una vez cada quince días, a lo mucho una vez cada veinte, pero casi siempre, eh, suelo ya saber cuándo voy a tener un atracón y es cuando me detengo a pensar si es necesario que el, el, el consumir de más o no, principalmente el, el que ya lo tengo, eh, bien establecido en la mente de que a veces, eh, estoy muy estresada o pasó algo emocional muy fuerte, eh y sé que tal vez por eso me voy a querer comer el chocolate o me voy a querer comer las mil donas, eh, o me voy a querer comer lo que haya (E4, Pp7-8)

Menciona que cuando le preguntan si quiere comer más dice que sí automáticamente, pero luego piensa en si quiere más o ya comió suficiente, por lo que después le pide a sus padres que ya no se lo den.

Cuando ya estoy comiendo, eh, hay un punto que ya está la comida disponible ¿no? O, y me preguntan “¿Quieres más?” y yo digo “Sí, sí quiero más”, pero al mismo tiempo pienso “A ver, espera, no, ya” me, me pongo a pensar “Ya comí suficiente, me siento satisfecha, me siento así, me siento bien ¿no? ¿Por qué

Afirma que disfruta comer galletas, pero que al saber que contienen mucha azúcar evita comerlas.

Las galletas de animalitos me gustan mucho (risa) y las galletas Mariás, pero pues dicen que tienen mucha azúcar, muchas azúcares ¿no? O sea, y aditivos y que por eso estás come y come y come, entonces trato como de evitar ese tipo de cosas, este, antes me gustaban mucho las Oreo, entonces me la pasaba así comiendo como, es que, pues ves que no te puedes comer solo una, sino que estás así como ñam, ñam, ñam, ñam, ñam y dije, pues no, o sea, esas cosas pues no, no puedo, no debo de hacerlo ¿no? (E4, P8)

Dice tener sobrepeso, por lo que dice cuidarse para prevenir tener obesidad.

Ahorita tengo sobrepeso, pero pues tampoco es como exagerado ¿no? Sino un sobrepeso, pero pues sí no me cuido pues sí voy a tener otra vez obesidad, entonces, este, pues sí, en ese sentido (E4, P8)

Menciona ver videos sobre cómo deben ser las porciones de comida, qué son los carbohidratos, proteínas y lípidos; añadiendo que ningún alimento es malo pero que todo alimento engorda si no se consumen las porciones adecuadas.

Son videos largos, porque a veces hablan como, pues es que hablan de muchas cosas, hay uno que por ejemplo habla de co-, cómo deben ser las porciones de comida, de que son, o sea, son como introducciones ¿no? “Qué es un carbohidrato?” Y “¿Qué es una proteína?” o “¿Qué es un lípido?” y eso habla de que no está mal comer, no sé, un día galletas y no, o sea, como que no, son más reales, no es como de “ay, no debes comer eso”, porque pus no, sino de, o sea, todo engorda sí, si no comes las porciones adecuadas, pero ningún alimento en, es malo por sí solo ¿no? (E4, P13)

Su madre le dijo que ya la tenía harta, ya que Luna le pedía que cambiara su alimentación, por lo que

Dice que solía tomar pero dejó de hacerlo por un castigo de su madre y por el contenido calórico de las bebidas alcohólicas.

No, bueno, cuando antes tomaba sí, sí, pero no tiene mucho que ver, pero mi mamá cero me dejaba, o sea, no me deja, pero pues igual me gustaba (E3, P10)

Ya no tomo, o sea, no, es súper raro, o sea, lo puedo probar y así como de ah, porque lo he, bue-, no, ya últimamente no he tomado, pero antes, era como hace un año y medio, algo así, sí tomaba y me gustaba, pero una, lo dejé porque mi mamá me cachó y me castigó (risa) y dos, porque es muchísima azúcar, o sea, neta me puse como a investigar y neta era como en, me sorprendía que como en dos vasos te tomas quien sabe cuántas calorías y tan rápido, o sea, no sé, se me hacía súper loco y también por eso (E3, P10)

Menciona que en ocasiones no come las colaciones que le solicita la nutrióloga, en algunos casos por quedarse dormida y en otros porque considera que es mucha comida.

Solo hay una colación que sí se me dificulta un poco hacer, porque o me quedo dormida o me salgo y pues aparte como no me afecta mucho, así, que te yo diga como "ay, me da hambre" pus si no la hago, pus no, no importa (risa), pero pues dice [la nutrióloga] que es necesaria, que porque lo de la energía y así (E4, P1)

La [colación] del lunch, esa luego también tampoco la hago, pero es porque no sé, me despierto a las diez y a las diez se supone que tiene que ser el lunch ¿sabes? Entonces pus ya no me da hambre de que, de las diez a las tres de la tarde o a las dos, entons luego esa no la hago, pero aun así, cuando voy a la escuela luego siento que es muy po-, me mandan pon tú, tres tazas de palomitas y cinco galletas, más lo demás, entonces luego siento que es mucha y me lleno y me siento como toda pesada todo el día, bueno, en lo que estoy en la escuela (E4, P2)

Menciona que en la temporada navideña suele comer más pero trata de no alejarse de su plan.

voy a comer más?" y es cuando ya la cancelo ¿no? Le digo a mi mamá o le digo a mi papá "no, ya no me sirvas, mejor no, mejor no", ya les digo "no, mejor no me lo traigas" por ejemplo, que es cuando ya sé que voy a hacer un atracón, pero yo misma digo "no a ver, espera ¿Por qué? ¿Por qué quiero otro?" porque a veces inconscientemente yo ya lo pido, ni siquiera he indagado si yo me siento satisfecha o no, e inmediatamente yo, me dicen "¿quieres?" y yo ya dije "sí", así de la nada yo ya dije el sí (E4, P8)

Afirma que cuando está sola le es más difícil controlar su forma de comer, comentando que en ocasiones se dirige a la cocina y comienza a buscar, por lo que después se pregunta por qué va a comer y opta por no hacerlo, aunque en ocasiones previas simplemente había tomado el alimento.

Sí, a veces cuando estoy sola es un poquito más difícil de, el poderme controlar, pero ya últimamente voy a la cocina, de, así, de repente, estoy sin hacer nada o estoy en la computadora haciendo mi tarea y de la nada me paro y estoy en la cocina y empiezo a buscar quien sabe qué, pero como no y empiezo a divagar "¿y qué voy a comer?" o cosas así y empiezo a decir "no, espera ¿por qué voy a comer esto si no tengo hambre? ¿Por qué me lo voy a comer?" y ya, mejor digo "mejor no" y ya, cierro el refrigerador o dejo lo que haya tomado (E4, P8)

Antes no lo, no lo hacía, de que tener la conciencia de que ya, ya estoy en la cocina, estoy agarrando comida, eso antes no lo pensaba, nada más inmediatamente agarraba y ya (E4, P8)

Dice que ha tratado de comer fruta entre comidas y dejar de lado el pan.

No solía ser mucho fruta, ahora cuando ya, cuando agarro y sí digo, ah, tengo un poquito de hambre, sí me, sí me doy así como de "ah, sí puedo comer una fruta" y es lo que, lo que últimamente me he estado comiendo entre comidas, porque de repente me da hambrita y, y sí como fruta, ahorita ya he estado tratando de ya no comer pan y de hecho ya luego hasta el pan se queda ahí días, porque yo antes era la que me comía toda, todo el paquete (E4, P9)

la sacó del tratamiento que recibía en la clínica; aunque Luna dice que ahí aprendió cosas de las que no se daba cuenta, incluyendo el contenido calórico de diferentes alimentos, el cual dice que ya no se le olvida.

Me sacó mi mamá [Del tratamiento que recibía en la clínica], por ejemplo, de ese programa, porque, no porque estuviera muy flaca, pero sí porque tenía como que, ya sabía cuanto cue-, cuantas calorías tenía una manzana, cuantas calorías tenía un mazapán, o sea, como que ya, bueno, todavía lo sé, porque ya, a veces ya no se me olvida tanto y este, a veces ya sé qué caloría tiene cada cosa y así (E1, P6)

Me enseñaron que en la mañana era un carbohidrato con una verdura, así una proteína que pesara, no sé qué más y una fruta, y así, luego la colación y era una barrita energética o así como una fruta, una verdura y yo hacía así las comidas, entons ya tenía la rutina (E1, P6-7)

Mi mamá me sacó de ese programa porque me decía que ya la tenía harta (risa) es que yo luego también le decía "ponte, salud, ponte selu-, saludable" o "come bien, o sea, yo como bien ahora y tú comes mal" y así y pues te empiezas a preocupar a veces ¿no? Como que sí te das cuenta todas las cosas que tú no te dabas cuenta la, en otro tiempo ¿no? Y este, pero mi mamá ya creía que estaba como que muy obsesionada con eso y que mejor pues ya no fuera y que ya, pues que ya no necesitaba bajar de peso (E1, P6-7)

Menciona que no toda dieta es sostenible, pero que una buena dieta debe bajar los requerimientos calóricos.

Una dieta, una buena dieta, siempre, o sea, para bajar de peso, siempre va a ser una que tenga, este, que baje los requerimientos calóricos ¿no? Pero una dieta que no, este, sea este, pero no todas las dietas son sostenibles (E2, P14)

En navidad yo sí soy de, ay no, tampoco si yo sé que se acerca navidad voy a comer mal veinticuatro, veinticinco, veintiséis, hasta el primero, hasta el p-, pon tú hasta el tres de ¿enero? Pues porque vienen todas las fiestas y recalentado de la comida que sobra y así, pues tampoco es como que a principios de diciembre vaya a decir “ay, si me voy con mis amigas me como tres pedazos de pizza y así” ¿sabes? O sea, intento no, a veces me gana, lo, me confieso, pero nunca me voy tanto como de mi plan (risa), pues porque así, me causaría mucha ansiedad y pues porque no, o sea no, que simplemente yo sigo, ajá, pues porque luego me pasa que yo digo no, porque sí, yo sé que si me sigo así, cuando estén comiendo no voy a comer a gusto o algo así, voy a estar como de “es que ahora voy a estar de malas mañana” (risa) o algo así entons como que digo no (E4, P7)

Roma: Comí menos que otros años, porque antes sí era de que me atascaba (risa) o sea, no tanto pero o sea así que dices “ay, ya, equis”, pero lo que me pasa es que digo “ay ya equis” y me sigo (risa) entonces luego digo como no, o sea, si antes el año pasado me servía, no sé, dos platos de espagueti y dos de pavo, o sea lo repetí, más bien repetía el plato, o sea ahora me comí solo uno y el postre porque pus al fin y al cabo siempre termina siendo gula, o sea, en la mayoría de las personas es gula (risa), o sea nunca comes cuando te llenas, entonces como que decía como que te gana la ansiedad de ay y así, ya este año intenté como controlarme más y así y me fue bien, creo que fue el, ah, el mejor año, ah

Alfonso: ¿Mhm? ¿Por qué el mejor año?

Roma: Porque fue como en el que más me controlé, a diferencia de los otros, porque a diferencia de los otros sí subí como dos kilos, haz de cuenta tres, ajá, y en este no subí nada, me mantuve (E4, P7)

Llama a las frituras y chocolates su debilidad, afirmando son el único alimento ante el que no se puede controlar y que los come mucho y sin parar, lo que define como un atracón, razón por la cual al comerlas suele compartirlas, para así consumir menos.

Si son como papas no, o sea una, con una bolsa chiquita estoy bien pero si son así como churritos o doritos, que es más como tortillita o algo así, esas sí son mi debilidad, o sea, ahí sí digo “no

Dice no haber acompañado recientemente a sus padres a hacer las compras, y que ellos compran pan y otros alimentos que quedan a su disposición, por lo que considera difícil no agarrarlos, añadiendo que debe repetirse que no debe hacerlo, ya que de lo contrario simplemente se los comería sin siquiera masticar.

Ya no he podido acompañar a mis papás al súper porque he estado muy ocupada, entonces de repente ya veo, ya trajeron las mil cosas, como que para mí eso es, el verlo siempre se me antoja, siempre es así, y me es más difícil, pero mucho más difícil cuando compran cosas, por ejemplo, ayer trajeron pan y donas y todo esto y, y cuando hay disponibilidad me es un poco difícil el no, el no agarrarlas, entonces sí es de estarme diciendo el no constantemente en la cabeza, porque si no yo inmediatamente lo agarro y me lo puedo acabar en un segundo, y siempre me lo dicen, de “ay, mastica”, porque ni siquiera mastico, nada más me, me lo meto a la boca y ya, en un segundo ya se acabó (E4, P9)

Menciona que sí ha consumido alimentos que no debería comer, lo que la ha hecho sentir mal, aun si no los ha comido de forma abundante.

Ha sido muy difícil, el, este, afortunadamente, este, he podido, un poquito, lidiar con eso del atracón, sí, digo, si consumo los alimentos que no debería, pero ya no con tanta abundancia ¿no? entonces sí es muy difícil para mí el no pod-, el decirme “no agarres esto, no agarres lo otro”, porque me da una ansiedad enorme, y hay veces que hasta yo misma me, me empiezo a sentir mal conmigo misma y al punto de querer llorar, querer patelear (risa), hacer un berrinche prácticamente porque, pues yo misma me digo que no ¿no? Entonces, pues sí ha sido algo, pues muy difícil estas últimas semanas y más porque fue el cumpleaños de mi hermano, entonces hubo a mi disponibilidad mucho pastel, mucha gelatina, muchos chocolates y pues sí fue difícil, pero lo logré (E4, P8)

manches”, o sea, si me dejas una bolsa sí, ya, o sea literal hay veces como ya, ya llévalas, escóndelas porque yo no puedo, sí, me gana mucho así, sí, si algo puede ser mi debilidad son eso (E4, P9)

Alfonso: ¿Tú dirías que te dan atracones?

Roma: Pues cuando me como mis papas sí (risa), esas sí, porque si veo una bolsa de doritos grande, te lo juro, si no me la quitan o yo no se la doy a mi mamá, no, no, no, me da mucha ah, no sé, me encantan, como me gustan mucho no puedo, o con los chocolates, esas dos

Alfonso: ¿Sí? ¿Por qué? eh ¿Qué es un atracón?

Roma: Que comes como mucha comida así sin poder parar, o sea, bueno, yo sé, pero pues a mí me pasa eso

Alfonso: ¿Sí? ¿Dónde escuchaste esa palabra? Se me hace muy curioso

Roma: Ah, la (Tronar los dedos psicóloga (risa), sí

Alfonso: ¿Sí? ¿Qué fue lo que te dijo?

Roma: Que porque igual me pasaba cuando se me regresaba, pues que también son como atracones de comida así de que comes mucha mucha y no puedes ya detenerte, sí como que necesitas que alguien te ponga un freno o algo así (E4, P10)

Le digo a mi mamá como llévate lo, mira, porque yo no, por eso siempre como que si me compro papas intento que sean como que la bolsa chiquita porque siento que como ya se acaban y no puedes ir (suspiro), pero yo no podría así como de tener una bolsa de papas y tenerla guardada de no sé, de lunch y así, me cuesta mucho trabajo, mhm, lo he logrado, lo he logrado, pero sí me cuesta (E4, Pp10-11)

Si comes una y no puedes detenerte, eso me pasa mucho, cuando es algo que me gusta mucho, así pues también, cuando a veces me ha pasado, me pasa más veces con las papas y los chocolates, pero más con las papas, un chocolate todavía te digo “ay, ya” y me detengo, pero también me ha pasado a veces poquito, bueno, no, eso más bien es con la gula, sí es más gula, con las pastas, que es ay, si como un pedacito ya voy a romper mi dieta (E4, P11)

A todo me puedo controlar, pastas, pizza, nuggets, hamburguesas, m, solo es como cosas así como botana ay no, sí es como mi debilidad, la verdad (E4, P11)

Trato de que sea con alguien más (risa), sí, porque ay pus, no sé, pon tú, si me compro una bolsa de papas sí es cómo “ay, agarren”, para que yo no tenga como la de que comer y así (E4,

P11)

Menciona que el ocio la hace pensar en comer.

Es como un antojo de que pues igual por el ocio así, que te digo de que luego ya no sabes qué hacer que solo piensas en comer y es como ah, no sé, me pasa mucho (E4, P11)

Comenta que a través de Instagram aprendió el contenido calórico de las rebanadas de pizza, en donde además se explicó la equivalencia con otros alimentos que llaman más su atención.

Lo veo como en Instagram o no sé, que te dicen “esta rebanada de pizza es como, no sé, trescientas calorías” y al lado te ponen como dos platos llenos de comida pero te dicen cómo “pero es verdura, con proteína, carbohidratos y así” y pues te dicen “pues esto equivale a lo mismo, pero lo otro es una rebanada de pizza que te llenas con tres ¿no? Algo así con lo otro te llenas como más, ay, no sé, se me hace como, wow, no sé, me llama más la atención (E1, P19)

Una rebanada de pizza tiene trescientas calorías, haz de cuenta, pero en vez de comerte esa rebanada de pizza porque obviamente te vas quedar con más hambre ¿no? Te comes dos, tres, máximo, del otro lado te puedes comer, no sé, un pollo asado con verduras, una tostada de nopal, y tiene no sé, bueno, eso, después tienes un plato de fruta, un pan tostado con crema de cacahuate natural, o sea, que sea sólo el cacahuate y otro pan tostado con, no sé, aguacate, o sea, es todo comida que es muchísima, o sea, literal tú sientes que si te la comes no te la acabas (E2, P24)

Práctica profesional y trastornos alimentarios

Aquellas participantes que estudiaron una carrera del área de la salud hablan de la forma en que su práctica profesional se ha relacionado con los trastornos alimentarios.

Pandy

Comenta que su asesora le hace notar que debe tener cuidado con las palabras que usa para referirse a sus pacientes, añadiendo que la mayoría de personas con quienes trata tienen obesidad y que podría tratar con personas

Luna

Dice que los odontólogos deben ser empáticos con los pacientes que padecen algún trastorno alimentario, aunque reconoce la incapacidad para diagnosticar, comenta que pueden remitirlos o informar a los padres en caso de que se trate

con anorexia o bulimia.

Ella **[Su asesora]** dice, “mejor, eh, antes de hablar, eh, ve qué vas a decir porque tus pacientes, si tú le dices ‘es, el cielo es azul’, ellos lo van a creer y lo van a hacer, y, y, y pues hay que pensar antes de empezar de, de, de hablar” o, y más cuando son personas que están delicadas de salud, personas por ejemplo con anorexia y bulimia, hay que pensar muy bien en qué vas a decir, porque así como lo puedes ayudar le puedes perjudicar diciéndole tan solo con una palabra, entonces, eh, sí es cuestión de estar pensando qué vas a decirle a la persona, cómo se lo vas a decir y, y de manera que entienda y de manera que no le cause conflicto, eh, personalmente, porque pues, eh, la gran mayoría de las personas con las que trabajo tienen una obesidad, tienen un sobrepeso, tienen un problema de, de salud, y si yo digo una palabra que pueda ser, eh, pues correcta para mí, pero ellos tal vez se sientan atacados, se sientan eh, eh, que los estoy juzgando, entonces eh, hay que, hay que pensar bien en lo que co-, cómo se le va a decir a la persona, porque puede sentirse juzgada **(E4, P6)**

Menciona que ha trabajado con algunos pacientes y que aunque ella no lo ha hecho, en su área profesional se trata con pacientes con trastornos alimentarios, además dice que ella solo sabe tratarlos de forma superficial.

No me ha tocado pacientes ahorita con trastornos **[alimentarios]**, pero me, pero ahí en la clínica me dicen que sí, sí han llegado a tratar con personas así, llegan de todo a la clínica, llegan eh, pues prácticamente de todo tipo de personas y hay veces que, que pues nada más tienes veinte minutos para la consulta, entonces tienes que, que ver a dieciséis personas al, al día y pues no es como que una le pueda dar una plática de una hora, y pues tengo que ser más específica con lo que digo, saber cómo explicarle fácil, rápido y conciso, entonces y le tengo que dar como que esa eh, ¿cómo decirlo? Como esa seguridad para que él quiera regresar a la siguiente consulta, eh, porque él, en la primera consulta se decide si la persona va a regresar o no, y es importante que la persona regrese, más si tiene problemas de salud **(E4, Pp6-7)**

No sé mucho como psicológicamente, no, sí sé tratarlos pero psicológicamente no sé mucho, nada más así como que por encimita **(E4, P7)**

Define al trastorno por atracón como una enfermedad mental en la que se consumen grandes cantidades de alimento en una sola exhibición y que a diferencia de la bulimia no se emplean conductas compensatorias.

Lo que yo sé del trastorno por atracón es de que, es un trastorno nuevo, del siglo veintiuno, porque antes, antes no, no se sabía que había más trastornos aparte de la bulimia y de la anorexia, eh, se trata de, de un, eh, de una enfermedad mental que lo que hace es de que nosotros consumimos mucho alimento en exceso, en una sola exhibición, en, a lo, eh, eh, puede ser a la hora de la comida, de la cena y ingerimos mucho, pero mucho alimento, al punto de querer hasta vomitar, eh, a diferencia de la bulimia, el trastorno por atracón, no vomitamos, ni utilizamos pastillas para bajar de peso, es por eso que en el trastorno por atracón se suelen ver personas con obesidad,

de menores de edad, además de brindar sus servicios en lo relacionado a la salud de la cavidad bucal.

Nosotros **[odontólogos]** no nos dedicamos a, a la psicología ni así, pero también tenemos que tener una parte empática con los pacientes que, que van por algún problema de esos **[trastorno alimentario]** o, o hay pacientes que ya están como en rehabilitación y lo hablan ¿no? O hay pacientes que no lo hablan o hay pacientes que pues también lo tienen y no lo saben y este, pues también de alguna forma, por ejemplo, en los adolescentes ¿no? Y que según nosotros nos podemos dar cuenta por, así, ciertas actitudes que tienen y pues tenemos como la obligación de, de avisar a los papás, no tanto como diagnosticar, porque no podemos como diagnosticarlos, pero sí mandarlos, pero sí como remitirlos a, con alguien que sepa tratar eso, para que nosotras podamos también brindar nuestro servicio hacia nuestra, nuestra profesión, ya relacionado con cavidad bucal **(E3, P6)**

Sé que tiene muchos factores, este, es como, eh, es también algo como más, puede ser social, familiar o de la infancia y todo eso, pero, este, pues es a grandes rasgos eso, pero es algo que o sea ¿cómo te digo? (risa) nosotros como que tenemos que tener en cuenta que nosotros tratamos a los pacientes, pero te digo que tampoco podemos diagnosticarlos ¿no? **(E3, P6)**

Menciona que en una ocasión un azafato llegó al consultorio en que trabajaba, ella supone que él padecía de un trastorno alimentario debido a las manchas que tenía en los dientes; ella agrega que tanto su posible trastorno como el motivo de que asistiera al consultorio dental pueden guardar relación con la búsqueda de parámetros estéticos.

Tiene que ver como que el status social o la presión como que te este la persona ¿no? Porque, una vez, uno fue a donde, fue al consultorio en donde trabajaba, fue un chavo, fue, fue a consulta porque él iba a hacer el examen para ¿cómo se llama? ¿Para aeromozo? Para aeromozo, así en Aeroméxico y todo eso, pero les piden que estén, este ¿cómo se llama? Que no tengan ninguna caries en cavidad bucal ni ningún problema pues, en cavidad bucal, para, como de salud y así, porque ahí son como muy exigentes con esas cosas, como estética supongo es, pero el chavo me parece que tenía, creo que tenía bulimia o anorexia, bulimia, porque tenía manchas en los dientes, entonces se le iban a hacer unas carillas porque no podía, este, no, como que eso no daba la presencia que solicitaban en su trabajo **(E3, P7)**

Son como parámetros que a veces se van estableciendo ¿no? Bueno, en relación así ¿no? y también, o sea, él iba tal vez por ¿cómo se dice? Por, m, m, m, por arreglarse los dientes, por verse estéticamente bien, pero me refiero que también, creo que también tal vez, o sea, yo no sé (risa), más bien quiero creer que pueda ser un factor ¿no? El que él quiera dedicarse a eso, a el trastorno que también estaba presentando ¿no? **(E3, P7)**

sobrepeso, pero es más que nada, eh, por problemas, este, psicológicos y estos, y este atracón suele darse hasta cuatro veces por semana o, o más, dependiendo de la persona (E4, P7)

Comenta que como parte de su carrera estudia una materia en donde se investiga y expone sobre los trastornos alimentarios, añadiendo que también ha aprendido al respecto al ser participante de un proyecto de investigación.

Ahorita estoy llevando una, una materia de que es de psico-, de trastornos de la alimentación dos y eh, de hecho voy a ver el sábado ese trastorno, el trastorno por atracón, entonces eh, a mí no me tocó exponer de ese, a mí me tocó exponer de otro, pero eh, en parte lo hemos visto, nada más por encimita, eh, y eh, en parte también, eh, como estuve yendo con la Doctora Rosalia, a, a ayudarle también con su, bueno, también de, de persona de prueba, he, he estado yendo en su, en su investigación, y pues ahí me dan una serie de, bueno, me dan como clases acerca de qué es el trastorno y cómo puedo hacer yo que ese trastorno me, pues mejore en mí, por ejemplo, me dan, me dan algunas herramientas para que no, no sienta esa, esas ganas de tener un, un atracón fuerte, entonces es lo que principalmente me han enseñado, eh, a tener, eh, formas de mejorar este, este trastorno (E4, P7)

Percepción de ser diagnosticada con un Trastorno alimentario

Las participantes hablan de lo que significa para ellas el haber sido diagnosticadas con un trastorno alimentario

Roma

Menciona no saber qué pensar de haber sido diagnosticada con bulimia nerviosa ya que dice no provocarse el vómito, sino que se trata de algo involuntario que asocia con el reflujo, además de que cuando pasa puede vomitar alimentos con alto contenido calórico u otros que ella considera saludables.

No sé qué pensar [de haber sido diagnosticada con bulimia nerviosa] (risa), o sea, ya estoy tanto que digo, o sea porque yo realmente recuerdo que de chiquita me llegaba a pasar cosas, al principio neta no es como que yo diga, ay, porque pon tú, luego me pasa que como brócoli y para mí el brócoli es sano, o sea, bueno, cualquier cosa de verdura y se me regresa verdura, o sea, no es como que yo diga, pero luego me pasa que me como unas papas y es como de ay sí, sí me hace engordar pero me vale, me las quiero comer y se me regresa, entonces es que estoy confundida que porque se me regresan unas papas y a veces se me regresa el brócoli (E2, Pp9-11)

No sé, es que puede ser algo mental, pero para que sea bulímica yo lo tengo que provocar ¿no?, o sea, pus en realidad, literal es algo que yo, mi cuerpo lo, o sea, lo saca, o sea (E2, P10)

Puede ser mental, pero no sé, no sé, realmente, o sea, como que no sé (E2, P10)

Pandy

Define al trastorno por atracón como una enfermedad mental en que se consumen grandes cantidades de alimento, principalmente dulce en una sola exhibición y que se relaciona con el no controlar las emociones; afirmando también que cuando le fue diagnosticado fue difícil para ella, pero considera que ha tenido progresos, pues dice reconocer cuando se siente satisfecha y qué emociones influyen en su manera de comer.

Lo que sé de ese Trastorno por Atracón es que la persona que lo, eh, que lo está sufriendo, llega a, a consumir grandes cantidades de alimento en, en una sola exhibición, eh, no llega a controlarse hasta el punto de estar súper lleno, que te duela el estómago, al querer vomitar o hasta, eh, cuando estás, eh, ya con una saciedad mayor y todavía te faltan horas para, para tu siguiente comida, a pesar de que estás lleno, eh, a pesar de todo, eh, consumes todavía más comida y suele ser comida dulce, lo que nos gusta, entonces solemos tener, todavía estar más llenos y sentirnos, eh pues exageradamente llenos y con ganas de acostarse y no poderse levantar, porque no, no controlamos eso de, de, de las porciones en exactitud, y a veces es por, eso del atracón a veces se da, ehm, por algunos tipos de emociones, yo por ejemplo, cuando estoy muy estresada, o cuando estoy muy feliz, eh, suelo recurrir al atracón, entonces ya no me doy cuenta que ya consumí demasiado y ya namás cuando me duele el estómago, ya es cuando digo "ah, comí mucho", sí,

Te juro no sé ni que creer, estoy como, pues bueno, o sea no, no es algo que yo lo provoqué, o sea conscientemente, no sé si inconscientemente, la verdad no entiendo (E2, P14)

Roma: Yo sigo súper confundida de si es bulimia o no, yo digo que chance puede ser una mezcla ahí rara, pero, o sea, yo realmente sí creo que es reflujo, o sea, o sea no sé, pero bueno

Alfonso: ¿Una mezcla rara?

Roma: Sí, o sea, yo, chance puede ser como un poco lo mental, que por lo mental como que se me salta más mi reflujo, pero ay, no sé, o sea, pues digo que no lo entiendo, yo solo vengo y trato de entenderlo (risa)

Alfonso: Cuando dices que estás confundida sobre si es bulimia ¿entonces qué puede ser?

Roma: No, yo digo que es como, chance, no bulimia, pero yo creo que puede ser un poco mental, o bueno, no un poco, chance puede ser como mental y que se mezque, mezcle con mi reflujo, o sea, no sé, no sé, raro (E2, P29)

Aunque dice que confía en lo que diga un profesional sobre su diagnóstico, insiste en que tiene relación con su reflujo.

Roma: ¿Y a quién le voy a hacer caso? ¿Una persona que sabe más o a mí? O sea, no sé

Alfonso: ¿A quién le vas a hacer caso?

Roma: A la persona que sabe más ¿no?

Alfonso: ¿Mhm?

Roma: Pero sigo diciendo que yo creo que también tiene que ver con algo de reflujo, o sea, punto (E2, P29)

Afirma que ella no vomitaría de forma voluntaria.

Roma: Pus como que a veces sigo sin creérmelo, porque digo "ay, es que yo no lo provoqué", digo, como quiero estar de que no me pase nada, pues trato de, pues de ponerme sana

Alfonso: ¿Mhm? ¿Qué significa para ti el que te lo hayan dicho?

Roma: Es raro, porque yo no me lo esperaba que nadie me dijera eso como que exacto, como que yo aún digo que yo no porque pues yo no lo haría de ir al baño y vomitar ¿sabes? Por mi cuenta yo no haría eso y que también que me digan que es algo inconsciente es más como de ¿Qué onda, no?

Qué raro es eso (E4, Pp15-16)

bueno, es lo que sé, es lo que me, me, me recibió, me, me, me dijeron las, la Doctora Rosalía, que es lo que pasaba con el trastorno de atracón y pues sí, sinceramente fue, fue muy difícil, ya llevo un año con la Doctora Rosalía y yo pienso que sí, sí ha mejorado, en cuestión de que ya no me siento tan cansada, estoy rindiendo lo, lo suficiente a veces para unas cosas, ah, eh, pues sí ya me siento más relajada, a la hora de comer pienso ahora en mis emociones, porque antes no pensaba para nada en mis emociones, yo no, no creí que, que eso influyera a la hora de estar comiendo y pues lamentablemente sí influye mucho en mí, porque me he dado cuenta a veces que cuando estoy muy enojada o cuando estoy frustrada o estresada sí como bastante, y a veces no me doy cuenta y ya cuando, ya cuando lo estoy consumiendo o ya cuando acabé o me siento muy llena, ya me doy cuenta que no, que no consumí lo, lo que debería ¿verdad? (E3, Pp4-5)

Comenta que antes de que la diagnosticaran con trastorno por atracón ya había pensado en que tenía un problema.

Antes de, de que me dijeran que tenía el Trastorno por Atracón, sinceramente, eh, yo sí pensaba que tenía un problema, eh, pero no creí que fuera, fuera algo así ¿no? Yo, yo nunca creí que me fueran a decir que tenía el Trastorno por Atracón ¿no? Entonces me, me llegó así como de sopetazo y yo así de, de, pues bueno, sí tienen razón, por cómo me, me, consumo los alimentos (E3, P5)

Prevención de trastornos alimentarios y conductas alimentarias de riesgo

Las participantes hablan de aquellas formas en que consideran podría prevenirse el desarrollo de un trastorno alimentario.

Roma	Pandy	Luna
Cree que es posible emplear la información vertida en sitios a favor de la anorexia y la bulimia para generar miedo sobre las consecuencias de los	Afirma que México es un país de obesos y de grandes problemas de salud, en donde es difícil cambiar el estilo de vida de un adulto ya que sus	Expresa que se debe ser consciente de los trastornos alimentarios y que el entorno social es un factor social relacionado con su origen y

trastornos alimentarios.

Usarlo [Las páginas Pro-Ana y Pro-Mia] como ejemplo pues a lo mejor, tratar como de darle como una historia que en sí sea negativa pero tratar de darle un fin positivo, como un ejemplo así, lo que te puede pasar, pues algo así (E4, P13)

Si tú empiezas es como una bolita, eso, de nieve, que empieza poquito y puede terminar en que te mueras literal, entonces siento que puede ir por ahí, dando un ejemplo de una persona que haya pasado por eso, diciéndote pues todo lo que te puede pasar ¿no? Siento que aun así te genera miedo (E4, P13)

A mí me dio miedo (risa), a mí sí me da miedo que me pase algo o, o morirme, no sé, morirme antes de lo que se supone porque ya tengo lastimado el, el esófago o que me tengan que operar, me da mucho miedo que me tengan que operar ¿sabes? Entonces prefiero cuidarme ya a que después me tengan que operar, o sea, pus no sé (E4, P13)

hábitos están bastante arraigados, por lo que considera que es más sencillo hacer prevención con los niños a través de la educación, para que a su vez ellos inculquen esos hábitos a las siguientes generaciones.

Lo que se puede hacer ahorita por México es hacer que los niños comprendan cómo está México de salud y a-, aprendan a, a mejorar eso, porque algunas veces, los adultos es, es muy difícil, eh, cambiarles el chip que ahorita tienen, porque ya llevan años haciendo lo mismo y se sienten bien así y es muy complicado, eh, tratar con una persona mayor de cuarenta años, para que cambie su estilo de vida y su, su, su estilo de, de, de comer, es muy, muy complicado y más para personas de, ya de la tercera edad, es más fácil llegar con un niño ya de cinco años y desde chiquito empezarle a inculcar esta, es, este m, a inculcar estas, estos hábitos alimenticios, para que no genere más problemas en el futuro y si en el futuro tiene hijos, esos hijos también se les inculque lo mismo y rompamos esa cadena de, de, de que en México somos un país de obesos, somos un país de sobrepeso, somos un país con diabetes, con hipertensión y y es uno de los grandes problemas de salud que tuvimos aquí en México (E2, P3)

En México, la prevención en adultos está cañón, porque ya todos lo tienen, no podemos prevenir, no podemos prevenir con un adulto, sino los niños, podemos prevenirlo, pero con los adultos se les puede ayudar, se les puede brindar la ayuda, pero no, no va a surtir el mismo efecto, porque, porque ellos, como tienen a sus hijos, tienen, tienen que educarlos y es como una cadenita, los niños aprenden de los adultos, entonces, eh, lamentablemente para cambiarles el chip, eh, es un poco, está un poco cañón, pero a los niños si se les empieza a educar, eh, sería bueno (E2, P4)

desarrollo.

Tenemos que estar conscientes nosotros de que, o sea, de los trastornos [alimentarios] y que pues todos vienen de que una relación social o, o sea, que tienen que ver ¿no? Con eso, que tiene que haber como un factor que los ¿cómo se dice? Que los, un factor que los no sé cómo decirlo, que los potencialice y los active, no sé los causan (E3, P6)

3. Imagen corporal

Se incluyen aquellas narrativas referentes a la percepción, sentimientos y pensamientos que las participantes tienen sobre su propio cuerpo, además de la valoración que dan a la obesidad y la delgadez, así como la influencia de los medios de comunicación en la interiorización del modelo estético delgado.

Insatisfacción corporal y la importancia del aspecto físico en un entorno social

Las participantes hablan acerca de la importancia que otorgan a su aspecto dentro de su entorno social, aquellos elementos de su aspecto respecto a los que se sienten insatisfechas y los factores por los que consideran que alguien podría no cumplir con ciertas expectativas estéticas

Roma	Pandy	Luna
<p>Explica que su deseo de bajar de peso surge del hecho de que no le gusta el aspecto de algunas partes de su cuerpo, particularmente sus piernas y brazos.</p> <p><i>Alfonso: ¿Qué te hizo querer bajar de peso? Roma: Ay, porque no me gustaba cómo me veía (E1, P16)</i></p> <p><i>Algo que nunca me ha gustado, de mí, de mí es mis piernas, entonces cada que bajo, bajo de otras partes pero no de mis piernas, o sea, he bajado, sí, pero siempre se nota más en otras partes que en mis piernas, entonces como que siempre he dicho que quiero hacer como ejercicio y, seguirme una dieta para tener mis piernas como he de tenerlas (E1, P17)</i></p> <p><i>Mis brazos, no, bueno, ahí siento como que no están mal, pero a mí me gustaría como que más fuertecitos, o sea, no fuertes, no quiero ser acá como una luchadora, pero como más delgados (E1, P18)</i></p> <p>Relata cómo al comer de la forma en que otras personas lo hacen llega a percibir cambios en su cuerpo, lo que le disgusta.</p> <p><i>Me pasa que cuando llego a comer, no sé, una semana, o sea, pon tú en vacaciones y me voy con mis amigas de viaje, pues como lo que comen ellas y así, como igual que ellas y digo "ay, yo antes así comía todo el tiempo" y me gusta como al momento, pero después siento que está, hasta tú en tu cuerpo sientes extraño, así</i></p>	<p>Menciona que hay una moda referente a la imagen corporal, la cual tiene presente, pero con la que dice no cumplir debido a su sobrepeso.</p> <p><i>Siempre hay de moda, que, eh, en cuestión del cuerpo, de la imagen corporal, que eso siempre, siempre me afectaba, siempre lo tenía presente, pero nunca hacía nada, entonces no era como que me, me afectara de manera eh fuerte, eh, sí, claro, sí tengo una, una obesidad y un sobrepeso y yo creo que son por otras razones, no solo por el, el verme bien ¿no? Eh, nunca, nunca he pensado en esa cuestión de, del verme bien, o sea sí lo he pe-, pe-, bueno, sí lo he pensado, pero no lo he llevado a cabo (E1, P8)</i></p> <p>Dice que antes se sentía bien con su cuerpo, pero tras subir de peso comenzó a recibir comentarios al respecto, lo que hizo que le tomara importancia al grado de buscar información para realizar un cambio, el cual considera no llevó a cabo.</p> <p><i>Antes no tenía una razón, eh, para bajar de peso, porque antes yo me sentía bien con mi cuerpo, a mí me gustaba cómo iba todo, pero después empecé a subir cada vez más de peso, entonces a los dieciocho que llegué a, a un peso que de verdad la gente me lo decía, pues empecé a tomarle la importancia, porque la gente me lo decía, me lo recalaba, que había subido de peso, que qué me había pasado y cosas así, entonces me empecé a, a, a interesar por ese tipo de cosas, me empecé a</i></p>	<p>Menciona que decidió hacer ejercicio para bajar de peso ya que se consideraba muy gorda, además de que bajar de peso la haría verse bien.</p> <p><i>Antes (tomar aire) era muy gorda, entonces este, hago ejercicio para no subir de peso (E1, P4)</i></p> <p><i>Hice eso de bajar de peso mucho más, así dije "no, tengo que bajar de peso mucho más porque ya no me veo bien" (E2, P9)</i></p> <p>Dice que había comprado ropa de tallas chicas y medianas, lo que también fue un motivo para buscar asistencia profesional con la intención de bajar de peso.</p> <p><i>Fui con el bariatra este, porque pues la verdad luego ya había comprado mucha ropa de tallas chicas o medianas y ya no me quedaban sí era como de "y ahora tengo mucha ropa que la verdad no pienso comprar más ropa" (E1, P7)</i></p> <p>Define su vida a partir de las oscilaciones en su peso, además de afirmar que trata de no subir de peso.</p> <p><i>Mi vida ha sido así, como que subidas y bajadas de peso, pero siempre trato como que no subir más de peso (E1, P16)</i></p> <p>Menciona preocupación respecto a lo que otras</p>

<p>como, ay, no sé, como que su, ay, no sé, rara, eso no me gusta (E1, P17)</p>	<p>llenar de información, pero no la llevaba a cabo (E1, P13)</p>	<p>personas opinan de su aspecto, además de que su aspecto guarda relación con la forma en que interactúa con otros.</p>
<p>Explica que sus piernas no le gustan ya que compara su aspecto con el que tenían cuando era más joven.</p>	<p>Dice que otras personas que un nutriólogo no puede tener sobrepeso, lo que la hace sentirse forzada a hacer algo.</p>	<p>Como que a veces sí pienso como de “¿Me veré bien? ¿Me veré mal?” Así como que con mis demás parejas si es así como de, o sea, que a veces te preocupa sí la otra persona en eso ¿o no? (E1, P17)</p>
<p>Sí noto que mis piernas están como diferentes a como estaban antes, sí porque como estaban an-, cuando iba yo en primero de secundaria y en primaria sí estaban muy diferentes (E1, P17)</p>	<p>Me siento como muy forzada a hacer algo, por lo mismo de la, que la sociedad no pueda ir a ver a un nutriólogo con obesidad o sobrepeso, pus está cañón (E1, P9)</p>	<p>Me dicen que me veo mejor y que me dicen que se ve que me siento mejor y que me desenvuelvo más con las personas y que me ayuda ¿no? Eso de que, eso me ha ayudado (E2, P12)</p>
<p>Menciona que en las ocasiones que considera que sus brazos se ven gordos cambia la forma en que se viste, para cubrirlos.</p>	<p>Dices “nutriólogo” y pues piensan en una persona que hace mucho ejercicio, que está bien físicamente y que te va a ayudar a la alimentación únicamente, que te va a ayudar a bajar de peso y que te va a ayudar a verte bien, no ven otras cuestiones ¿por qué? porque eh, esa pala-, esa, como que esta rama de la salud eh, está un poco distorsionada (E1, P9)</p>	<p>Dice sentirse identificada con la idea de que un hombre deje a su pareja para estar con alguien más atractiva, específicamente más delgada.</p>
<p>Cuando está gordo [su brazo], pus me pongo chamarra arriba (risa), y cuando no, me la quito (E2, P12)</p>	<p>Menciona que a ella le importa más la salud que el aspecto físico, pero dice que otras personas no lo ven así.</p>	<p>Una amiga me decía “es que salía con un muchacho y siento que me dejó por otra porque estaba mejor que yo, estaba más flaca que yo”, entonces la verdad es que mi, me, a veces me identifico como con esa idea (E2, P12-13)</p>
<p>Menciona que suele vestir ropa negra, al grado de que se siente extraña y otros le hacen notar cuando no lo hace, además afirma que ese color favorece el cuerpo y llama la atención.</p>	<p>A mí me gusta que la persona sea sana por dentro y que no tenga ninguna enfermedad ni nada mal que se esté saludable y no importa el, el aspecto, el punto es de que esté sana por dentro ¿no? Y las personas no lo ven así, si estás flaco, si te ves bien, quiere decir que tienes salud ¿no? Y a veces no es así (E1, P9)</p>	<p>[Un muchacho que salió con ella] Salió como tres meses y con ella salió como, no sé, una semana, a lo mejor ya salía con ella cuando salía conmigo ¿no? digo, pero ¿crees que haya algo malo en mí? O sea, yo así decía, como que hasta cierto punto, me doy cuenta como que la otra persona [otra pareja previa] dejó como, no sé, ideas que no eran mías y yo decía, o sea “¿será porque estoy gorda o será porque estoy muy chaparra?” (E3, P16)</p>
<p>Casi toda mi ropa es negra, literalmente, y mi mamá también es como “ay, ya vístete con color”, o cosas así, y es como “ay, pues yo me estoy vistiendo, no tú” (E3, P7)</p>	<p>Afirma que tras subir de peso, muchas personas se lo han señalado, incluyendo familia y amigas, aunque afirma que actualmente no le da importancia a esto, también ha sido la razón por la que ha terminado relaciones de amistad.</p>	<p>Yo era muy celosa, yo era muy celosa, así como de “ella está bonita, por esa me va a dejar” (E3, P16)</p>
<p>Siento que con el negro literal como que, como que te ayuda en la ro-, o sea, hasta como en el cuerpo y así, no sé, o sea como que te ves más, bueno, es que también es el estilo de ropa que yo uso, pero no sé, siento que te ves como más, ay, no sé cómo decirlo, no sé, siento que y, bueno, a mí me pasa, yo siento que llama más la atención, digo, alguien que se viste de negro, como que yo, como que volteo a ver así como de ah, esté, me gustó, no sé, su outfit o no sé, o sea, me llama más la atención que cuando alguien trae una blusa blanca o cosas así, o sea, pon tú, también me gustan como combinar colores con, pero con negro (E3, P7)</p>	<p>En cuanto empecé a subir más de peso, pues, eh, notorio, muchas personas me lo fueron diciendo, no solo mi familia, algunas amigas que claro, ya no son mis amigas, este, pues, y personas que fui conociendo, ahorita en la actualidad, eh, me lo siguen diciendo, pero pues ya no le sigo tomando la misma importancia (E1, P14)</p>	<p>Dice que tiene que mantenerse delgada para cumplir con un estándar.</p>
<p>Siempre tengo que tener por lo menos algo negro, o sea, si no me siento súper extraña (E3, P8)</p>	<p>Siempre ha estado eso de no sé, que tienes que ser delgado para, para cumplir un estándar o no sé, algo, algo ahí ¿no? (E2, P13)</p>	<p>La gente se tiene que ver bien, o sea, como que siempre estamos como rodeados de todo eso de que, de que se tiene que</p>
<p>Siento que [sus compañeros] ya se acostumbraron a verme de oscuro siempre, que cuando me visto de algún color es como “ah,</p>		

te vestiste de algún color, wow, que milagro” (E3, P8)

Menciona que el metabolismo de cada persona determina si puede mantenerse delgada o no, existiendo personas que pueden mantenerse delgadas aun comiendo mucho, pero una persona que haya tenido sobrepeso no va a mantenerse delgada si come demasiado.

Depende del tipo de cuerpo, o sea, puedes ser una mujer muy, muy delgada pero porque es así tu complexión, pero, es que tengo la palabra aquí pero, este, metabolismo, pero su metabolismo puede comerse una pizza entera y seguir súper delgada, chance no sana, pero delgada, o sea, es también diferente tipo de cuerpo (E2, P16)

Obviamente una persona que fue gordita o llenita, si ahora come sano y ahora se come una pizza entera, obviamente no va a estar flaca si lo vuelve a hacer ¿sabes? (E2, P16)

Dice que quizá quiera adelgazar, pero no hace nada al respecto pues solo dice que lo hará.

Tal vez muy en mis adentros sí quiero, pero no, no, no lo llevo a cabo ¿no? O sea, digo “voy a hacer esto” “voy a hacer lo otro” nada más hablo y no, no hago (E1, P8)

ver uno ¿Cómo se dice? Este, no sé cómo decirlo estar delgado por m, por belleza ¿no? Más bien, me quiero referir a eso, como los estándares de belleza, no por salud ¿no? Entonces, sé que todavía lucho con esas cosas (E4, P3)

Dice que no le gustaban las fotos debido a que no le gustaba verse, lo que tiene relación con que algunos familiares la querían fuera de las fotos.

Yo odiaba las fotos pero porque no me gustaba verme, no me gustaba como me veía, y todavía, o sea, no sé, como que tengo esa maña, que a veces tapo los espejos, no me gusta verme al espejo, no me gusta y tengo como que todo eso y no me gusta, los tapo (E3, P8)

Antes me decían así “no quiero que salgas” o tomaban las fotos, mi familia tomaba las fotos y este, y me recortaban de las fotos, o así tomaban las fotos pero yo no salía (E3, P8)

Antes la verdad no me gustaba cómo me veía, me sentía como, pus sí, sentía inseguridad, de, de, de mi apariencia y yo siento que también tenía que ver por lo que las otras personas, pues sí, casi todo el tiempo era así como de “no, te ves mal” o subían fotos y no me gustaban, y yo como me veía, me veía súper gordísima, y o sea, no sé, siento que no era, no, no, no sé, siento que no, no me reconozco (E4, P4)

Menciona la posibilidad de tener dismorfia corporal.

Siento que tengo que ir tal vez a terapia, siento que tengo una dismorfia (E3, P8)

Menciona que a diferencia de algunos de sus familiares decide hacer cambios en su aspecto para verse mejor para sí misma y no para presumirlo ante otros.

Puede que ellos, ellas [sus primas] crean que, que si ellas se ven bien para su círculo social, pues era bien ¿no? Presumir que se ven mejor, pero pues yo en realidad no necesito eso, creo yo, o sea, creo que si lo hago sería porque yo me quiero ver mejor y no porque quiera presumir a otra gente que me veo bien,

exactamente, no por otra gente, sino que por uno mismo (E3, Pp8-9)

Dice que en ocasiones otros le han dicho que está delgada, con lo que no concuerda.

Cuando mis amigos me dicen “oye, es que estás flaquísima” yo “estoy gordo”, o sea, no y sí te quedas así pensando ¿no? Y hay veces que te dicen ¿no? “te ves gordo” y tú dices “¿sí estaré gordo?” o sea, ya ni siquiera sabes cómo te ves o si está bien o está mal, o no tienes, o sea, tú solamente sabes, así me pasa a mí (E3, P10)

Dice que aunque su salud es lo más importante, reconoce no tener el peso ni el cuerpo que quisiera, lo que en ocasiones la afecta.

No tengo el peso que yo quisiera y no tengo el cuerpo que yo quisiera, pero sé que yo, que estoy bien de salud y eso es lo que importa, pero sí también que a veces quisiera controlar el, este, ciertas cosas en mí (E3, P10)

Hay veces que me siento como no sé, hay veces que me siento al cien y otras que me siento como que al cincuenta, digo, eso no importa, es como te digo, estoy bien, es mi salud y pues eso equis ¿no? Pero hay veces que me afecta un poco (E3, P11)

Menciona sentirse incómoda con el hecho de tener piel abdominal de más como consecuencia de los cambios en su peso, llegando a expresar odiar su panza, razón por la que al ir a la playa, decidió utilizar un traje de baño completo.

Bajé mucho de peso y me, como que me, me sobra piel abdominal y me han dicho, bueno, los nutriólogos a los que he ido me han dicho que (tosidos) eh, voy a necesitar una ¿cómo se llama? Una abdominoplastia, para, para volver a que ese tejido vuelva a su lugar (E3, P11)

Me fui a la playa, a Cancún y yo por ejemplo dije “quiero usar un traje de baño” pero obviamente tenía que buscar puros trajes de baño completos porque yo no me sentía como segura o como

sí, con seguridad o no sé, no pude usar un traje de baño que no sea completo, porque sabía que se iba a ver mi estómago y no me gustaba, como que no sé, dije "no me gusta" (E3, P11)

Luego digo así enfrente de ellos así como de "ay, odio mi panza" y yo así de ay, pus, me dicen "no tienes nada, no importa" y yo así de "no, es que sí" me dice "bueno, sí, tienes razón, es que pues sí, si te sobra mucha piel" y yo así de "ya sé, ni me digas" y hay otros de mis amigos que me dicen "ay, no tienes tanta panza, todos tenemos panza y así" y dices, "bueno, tú lo dices porque tú eres mi amigo" (E3, P11)

Menciona que se siente incómoda con su cuerpo y siente que otros se incomodarán como ella lo hace.

No me importa tanto como lo que piensen de, de, pues sí, de mi cuerpo en realidad, pero me importa a mí lo que pienso de él, pero a mí no me gusta y siento que todo mundo se va a incomodar como yo me incomodo ¿no? (E3, P11)

Dice que el peso no cambia el valor de una persona, pero considera que las personas deben hacer cosas por sentirse mejor.

Dicen que tu peso no cambia tu valor, pero creo que si, si las personas, no sé, hicieran cosas por sentirse mejor, sí influiría ahí en cómo se sienten (E4, P4)

Habla de su gusto por exaltar sus ojos, aunque refiere que independientemente de eso, considera que se ve gorda.

Me gusta ponerme pestañas (risa) s, uso muchas pestañas postizas, y ya, siento que se me ven más grandes mis ojos, y ya, aunque luego todavía, hasta eso he notado que luego sí yo digo, ay, no sé, siento que todavía me veo muy gorda (E4, P5)

Afirma que el aspecto tiene relación con el status social.

Tiene que ver como que el status social o la presión como que te este la persona ¿no? (E3, P7)

Dice que algunos trabajos requieren que las personas cumplan ciertos parámetros respecto a su aspecto.

Creo que las personas que están más como que, este ¿cómo se dice? No sé si como expuestas o, a trabajos que como que requieran que se vean en ¿cómo se dice? Dentro de los parámetros sociales aceptados, porque es lo que últimamente hablábamos de que la sociedad tiene como que eso, no puedes verte de tal manera porque no te ves bien ¿no? (E3, P7)

Dice que en ocasiones una persona se obsesiona por verse bien por otras personas.

Estaba viendo unos videos como, m, no sé si son como motivacionales, algo así, es como un coaching, un poco, y me llamó la atención que decían que a veces (aclararse la garganta), las, respecto a lo que había hablado, por ejemplo, de que cuando tienes una par-, bueno, una pareja o sales con alguien que te presiona para bajar y así, empiezas a hacerlo por alguien más y no por ti ¿no? Siento que (aclarase la garganta) todo tiene que ver y te obsesionas por verte bien por los demás y no por ti, cuando lo importante es verse, o sea, sentirse mejor pero para uno mismo (E4, P2)

Menciona que algunos familiares se molestaban por cómo se veía ella, lo que la confundía y la hacía pensar si sería diferente si cambiaba.

Hay veces que pienso que era así de, no sé, pensar que ellos son así como muy narcisistas o así, que les molestaba cómo me veía ¿no? no sé, como juzgar a alguien más y no, sí me sentía como confundida ¿no? Un poco confundida, porque decía, o sea, o sea "¿va a ser diferente cuando yo cambie o no?" (E4, P2)

Dice que aunque sus amigos le digan que se ve flaca, ella se piensa gorda, pero cuando le han dicho que se ve gorda, se pregunta si es así, por lo que reflexiona que no sabe cómo se ve.

Cuando mis amigos me dicen "oye, es que estás flaquísima" yo

“estoy gordo”, o sea, no y sí te quedas así pensando ¿no? Y hay veces que te dicen ¿no? “te ves gordo” y tú dices “¿sí estaré gordo?” o sea, ya ni siquiera sabes cómo te ves o si está bien o está mal (E3, P10)

Explica que aunque algunas veces se tienen expectativas sobre parecerse a alguien, pero esto no siempre es alcanzable debido a que la complexión puede ser diferente.

Hay varios cuerpos de la forma del reloj de arena o de rectángulo o de manzana o de pera y todo eso, pues no sé, es interesante saber todas esas cosas y que (se aclara la garganta) no, no ¿cómo se dice? que uno a veces tiene expectativas así como de “ay, me quiero parecer a no sé, a equis persona o modelo o famoso” y tal vez no te vas a parecer porque tu complexión es otra ¿no? (E3, P4)

Dice que le llegó a pasar que deseaba ponerse cierta ropa, pero no existía en su talla, además de afirmar que los modelos de las marcas de ropa suelen ser europeos y su complexión no corresponde a la de las personas en nuestro país.

Después de tiempo sí fue como de “quiero, no sé, quiero ponerme esa ropa” y no me la podía comprar porque, porque yo era, pues sí, no había de mi talla, yo era muy gorda y así, yo decía “no, nunca me va a quedar la ropa” no tanto así como de “nunca me voy a ver como ese modelo, ese modelo” porque tampoco, ya era ilógico, o sea, que, como dicen, yo creo que había cosas que sí me he dado cuenta para, al contrario de otras personas que siento que, que no se dan cuenta de eso, me refiero a que, por ejemplo, en las marcas de ropa, la ropa, este, no sé, los modelos siempre son europeos, europeas y así, entonces ellos obviamente tienen una complexión y que ellos miden, o bien, se ven delgados pero es porque miden un buen o, o así ¿no? Es diferente a, a nosotros [los mexicanos] (E3, P8)

Posturas sobre delgadez y obesidad

Las participantes hablan de la delgadez, la obesidad y los puntos de vista que tienen sobre ellos

Roma	Pandy	Luna
<p>Dice que siendo más delgada se vería mejor.</p> <p><i>Alfonso: ¿Sigues pretendiendo bajar de peso?</i> <i>Roma: Mhm</i> <i>Alfonso: ¿Por qué razón?</i> <i>Roma: Porque me quiero ver mejor, o sea, sé que no me veo mal, pero me quiero ver mejor (risa)</i> <i>Alfonso: ¿Mejor cómo?</i> <i>Roma: Más delgada (E1, P17)</i></p>	<p>Menciona que al bajar de peso sería perfecta y bonita, además de que por ello sería aceptada y dejarían de decirle ciertas cosas.</p> <p><i>Antes, pues decía “wow, o sea, voy a bajar de peso bien rápido, voy a estar perfecta, voy a estar bonita, voy a estar, eh, flaca, me van a aceptar, me van a dejar de decir” y muchas cosas ¿no? (E1, P15)</i></p>	<p>Menciona que al bajar de peso podrá utilizar ropa que ha dejado de quedarle.</p> <p><i>Digo “ay, quiero bajar de peso otra vez, pero o sea por mí ¿no? Y tengo ropa que no me queda y que era de cuando estaba delgada y no, no la he, no la he querido pues sí, vender o así, sino porque quiero bajar de peso” (E2, P4)</i></p>
<p>Asocia la delgadez con lo estético.</p> <p><i>Me empezaron a bajar las piernas, y no fue porque en tres meses ya me vi mis piernas y están estilizando más (E1, P18)</i></p> <p><i>Alfonso: ¿Qué es lo que se ve estético?</i> <i>Roma: Pues algo delgado, no tan delgado, no me gusta, pero delgado (E2, P2)</i></p>	<p>Cuenta que sus padres le han dicho que ha subido de peso, que come mucho y que se sirva menos comida, lo que justifican diciéndole que al subir de peso deja de quedarle la ropa y necesitan comprarle más.</p> <p><i>Pues es que toda la vida me han inculcado mi mamá y mi papá eso, lo del peso, a mi papá no le creo mucho (risa) porque pues mi papá también tiene obesidad, pero ellos siempre me eh, me tratan de tener controlado ese aspecto, de que siempre me están diciendo, eh, “no te sirvas mucho, estás comiendo mucho” o cosas así de que “ya ba-, ya subiste mucho de peso”, porque me tienen que comprar ropa mu-, ropa nueva, entonces me dicen “no, tienes que bajar más de peso, porque ya estás subiendo y ya no te queda la ropa y hay que comprarte ropa, cosas así (E3, P3)</i></p>	<p>Dice que el bajar de peso la hace sentir bien consigo misma, al otorgarle salud y confianza.</p> <p><i>Empiezas a subir de peso y ya empiezas a como acumular, este, peso y ya luego sí afecta ¿no? A tu salud y a tu metabolismo y todo eso, pero en este momento es como de, pues, porque se, me, me hace sentir bien a mí mismo, o sea, mantener un peso que, pues que sea saludable, y hasta cierto punto a mí me da confianza, yo antes casi no, no sé, como que no hablaba con nadie, pero no sé si era por mi peso o así, no, era muy huraña (E3, P10)</i></p>
<p>Dice que al adelgazar las facciones del rostro se ven mejor.</p> <p><i>Cuando estás delgado como que te resalta más la cara, las facciones, la cara se te ve mejor, o sea, no sé, nunca, así gordito, no, no me gusta (E3, P9)</i></p>	<p>Menciona el caso de una persona, que considera la inspiró a bajar de peso, que al adelgazar recibía comentarios positivos sobre su aspecto, además de ser más atractivo para hombres y mujeres, algo con lo que dice identificarse, pues explica que al bajar de peso adquirió confianza suficiente para hablar con otras personas.</p> <p><i>Después [de que un muchacho bajara de peso] todo el mundo le hizo como de “ay qué hiciste, te ves muy bien” y como que le empezó a gustar a más chavas y también a chavos y decía “wow” y así, y me identifiqué como con el sentimiento de que yo también agarré confianza ¿no? En mí mismo y empecé a hablar m-, más con las personas, pero en realidad fue también que lo conocí a él y como que también él me, digamos que en cierto punto me inspiró a bajar mucho de peso, o sea como a creer que yo sí podía hacerlo (E1, P13)</i></p>	
<p>Dice que un cuerpo tan delgado al grado de ser huesudo no le gusta, afirmando que se ve loco.</p> <p><i>Hasta el hueso, creo, sale Lily Collins y la vi y recuerdo dije “ay, no ma-”, porque se supone que para la película tuvo que bajar de peso mu-, mucho de peso, o sea, la neta se dijo “Ay, no ma-, que loco” (E2, P20)</i></p> <p><i>¿Cómo pueden pensar que un cuerpo así de huesudo [de una persona que padece de Anorexia Nerviosa] se ve bien? O sea, a mí en lo personal no me gusta, o sea, no sé, es morirte poco a poco, no sé, se ve bien loco, neta la gente que, o sea, que puede, vi-, o sea, yo no como dos horas y ya me enojé, o sea, vivo</i></p>		

enojada con el mundo, pero, cierta gente que puede no comer por días, está yo digo ¿qué te pasa? No sé, se me hace muy loco (E2, P20)

Dice sentir que el estar más delgado da seguridad, te permite usar la ropa que quieras y te permite ser feliz.

Siento que te da como más seguridad en ti estar delgado (E3, P9)

Si te molesta tanto, mejor baja de peso para que te puedas poner la ropa que tú quieras y ser feliz ¿sabes? Como que siento que también eso, como que te sientes más segura cuando estás delgado (E3, P9)

Menciona que los cuerpos con sobrepeso no le parecen estéticos, además de que considera que una persona con un cuerpo así, no debe sentirse bien

No se ve estético y no me gustan así como los cuerpos (E2, P2)

Sobrepeso, pero m, pues no me gusta, o sea, no es como que yo critique a los demás, pero en mí no me gustaría para nada (E2, P3)

No me gusta que esté llenito, no se me hace que esté bonito, no te sientes bien ¿no? (E2, P4)

No me gusta cómo se ve [un cuerpo obeso], o sea, a mí de plano no, o sea, no es que diga que está mal, o sea, si tú eres feliz estando gordito o así, pus cool, o sea, al menos que sea como una obesidad, dices es imposible sentirte bien así, o sea, si es una, estás matando a tu cuerpo literalmente, pero si a ti te gusta estar así y estás sano, o sea, cool por ti, a mí en lo personal no me gusta cómo se ve (E3, P8)

Se ve bien, pero también quiero estar así, pero en sí, como a mí no me gusta estar como los cuerpos muy llenitos y así, como que aun así siento que sería mi meta eso ¿sabes? O sea, no a fuerzas porque lo haya, porque lo vi, sí, o sea, se me antoja estar así ¿no? Sí, o se, porque realmente no me gusta cómo se ve ¿sabes? (E4, P15)

Dice que tras bajar de peso, le han preguntado cómo lo hizo, lo que le agrada.

Me han hablado así de "¿cómo bajaste de peso?" y yo así de "ah", o sea, pues me da risa ¿sabes? O, o sea, siento, pa-, sientes padre (E4, P3)

Menciona que al ver en un gimnasio a un entrenador con sobrepeso, cuestionó su trabajo pues no se veía sano.

Cuando fui la primera vez a un gimnasio, o sea, yo estaba súper gorda y dije "o sea ¿cómo?" fue como que vi un entrenador que estaba muy gordo y di-, y dije "¿cómo es que ese va a? si ni se ve sano" (E1, P10)

Asocia el sobrepeso con el agotamiento y dificultades respiratorias.

Yo estaba muy gorda, o sea no, no voy a poder hacer eso, no, no puedo, no voy a poder hacer eso, ni siquiera puedo respirar bien (E1, Pp10-11)

Traía, no sé, mandado y dije "si yo tuviera cierto peso como antes me hubiera cansado más" (E4, P15)

Menciona que algunos familiares han tenido obesidad al grado de dificultarles la movilidad y provocar enfermedades, lo que le generó preocupación.

Sí me obsesionó un poco [bajar de peso]pero siempre creo que es por, en parte por mí en una gran parte por mí y es por, por salud, al principio cuando empecé a bajar muchísimo de peso, no era por, así decía, cuando empecé a bajar muchísimo de peso no era por un muchacho, no era por, por ser bonita, tanto, así como de "ay, yo quiero ser bonita", mi papá es diabético, su familia son diabéticos, todos, sus hermanos, este, entonces me, y su familia era obesa, y este, mis primos, pues así, todos, pues no sé, tenían obesidad, pero así, no sé, ya era mucha ¿no? Porque a veces ya no podían caminar, eran de cuerpos inmensos, entonces este, a mí me preocupaba y yo veía que mi

Dice que en su infancia podía comer lo que quisiera y no engordar, pero en primero de secundaria comenzó a notar cambios en su cuerpo y no le gustó cómo se sentía.

Desde antes, es que antes comía y comía y comía y no engordaba, ya después comía y engordaba, entonces fue como en primero de secundaria que dije “ay, no, ya no”, y ya, y me gustó cómo me sentía (E2, P3)

Era como “ay, no sé, no me gusta cómo se ve esta lonjita” haz de cuenta, pero no fue así como que de un día a otro mi ropa me dejara de quedar (E2, P3)

Menciona que no come lo mismo que su familia ya que de hacerlo no sería delgada, lo que no le gustaría.

No me gusta [comer lo mismo que su madre y su tía], o sea, a mí por lo menos no me gustaría, porque si yo comiera eso pues no, no estaría, o sea, delgada ¿sabes? (E2, P4)

Dice que al consumir alimentos con alto contenido calórico se siente pesada, lo que no le gusta y asocia con sentirse sucia.

Luego me pasa que como una pizza y al día siguiente me siento hasta pesada, como, no sé, pues yo creo porque estoy acostumbrada ya a comer mucha verdura y así, cuando no como, no sé, bueno, yo me siento como pesada, como sucia (E2, P4)

Luego me pasa que me voy de viaje con mis amigas, literal es de comer pura porquería porque comemos todas igual ¿sabes? Porque no es de “ay, yo quiero que mi brocoli” ¿no? No, es como ay, yo veo que mis amigas comen y comen y comen y yo aunque como que me mida, digo, ay, “no me gusta cómo te sientes”, te sientes como más pesado, no sé, no me gusta (E2, P5)

Explica que en caso de no sentirse “ligerita”, percibe que la ropa le aprieta, que tiene menos energía, que

papá tomaba, este, pastillas, muchas pastillas y que se tenía que estar cuidando (E2, P13)

Asocia a las personas obesas con excesos y dice no querer vivir así.

“Yo no quiero vivir así” o sea, yo no quiero vivir así, yo no quiero, o sea así ¿no? Y luego dije “de un exceso”, que la verdad la gente obesa es como de excesos, de excesos, dije “o sea, tú tienes ese problema y luego si te haces diabético, o sea, es como que ya no vas a poder comer tanta azúcar ¿no?” también (risa) es como que estar de que no, ya no, de un exceso y luego ya nada, la verdad es que ya no, sí era por cuidarme (E2, P13)

Dice que algunos familiares le decían que nadie la iba a querer por su obesidad, a lo que respondía afirmando que para ser feliz solo necesitaba el cariño de su madre.

Siempre que me veían [sus primas] “ay, ya estás más gorda, ya deja de comer” ese tipo de cosas, así, o también de “ay, nadie te va a querer porque estás bien gorda” y yo así de, yo siempre les dije “pues con que me quiera mi mamá, pues yo soy muy feliz” (E3, P8)

Dice que al tener sobrepeso, no le gustaba tomarse fotografías.

Me acuerdo todavía de cuando yo era gorda y no me gustaba como que tomarme muchas fotos (E4, P4)

Llama a la obesidad una enfermedad de la que algunas personas no pueden salir

La obesidad también es una enfermedad ¿no? De la que a veces las personas pues no pueden salir porque pues también es un círculo vicioso con la comida (E4, P15)

no puede moverse y que se le sale la “lonjita”.

A mí me gusta sentirme ligerita, no de que, que la ropa me aprieta, ah, no sé, que no tenga energía, que no me pueda mover, no me gusta cómo, aparte no me gusta cómo se ve, así como que te pongas algo y se te salga ahí como que lonjita, no, no me gusta
(E2, P11)

Dice que en caso de que las costillas de alguien no sean visibles, no es posible que esté sano, por lo que debe tener una enfermedad.

Igual si no se te ven las costillas para nada, estás súper, súper gordito, no puedes estar sano, o sea, tienes que tener algo, colesterol o algo así, diabetes, no sé **(E2, P18)**

Menciona a dos miembros de su familia que fueron diagnosticados con diabetes, a lo que ella menciona que es debido a no cuidarse.

*Roma: Bueno, mi papá una vez le dijeron que ten-, que estaba propenso a tener diabetes, ah, y un tío también tiene diabetes
Alfonso: ¿Mhm? y ¿Tú qué piensas sobre estas situaciones?
Roma: Pus, qué mal, no te cuidas* **(E2, P18)**

Influencia de los medios de comunicación en la interiorización del modelo estético delgado

Se habla sobre la forma en que los medios de comunicación han tenido influencia en que las participantes hayan interiorizado el modelo estético delgado

Roma

Luna

Menciona que algunas personas en internet muestran cómo es su alimentación, por lo que ella entiende que si alguien come así, tendrá ese aspecto físico.

*Que te digan que, ay, me alimento de tal manera y así, o sea, es como de, ay, como ella se alimenta así está así ¿sabes? Son esas cosas chiquitas, pero pus te dan a entender eso ¿no? **(E1, P18)***

Dice que a través de Instagram ha visto el cambio de personas que tenían

Dice que no quería que en la universidad la molestaran por su peso, como había visto en películas y otros medios.

*Decidí que para cuando fuera a la universidad, no quería, o sea, una parte de mí dijo “pues ya no, no, no, no quiero que la verdad me molesten”, nunca me habían molestado, en realidad solo mi familia me molestaba, pero así como que en la escuela, así como luego pasan que ¿no? En las películas o en las nov-, en todos lados ¿no? así como que te molestan porque estás gorda **(E1, P5)***

Explica que hay muchas cosas capaces de influir en las personas, mencionando también que en Instagram ha visto mucho contenido sobre modelos.

sobrepeso y después bajan de peso, lo que además asocia con verse bien.

Pus igual de que Instagram, de gente que pus era obesa o estaba gorda o así, o tenía sobrepeso y de la nada pues ya, se ponían y bajaban de peso y ya, pus se veían bien (E1, P5)

Comenta que al ver fotos de algunas personas en internet se motiva a hacer ejercicio, además de sentir que la ayuda, pues piensa que si otras personas pueden tener cierto aspecto físico, ella también puede.

Luego me pasa que veo una foto y digo "ay, si quiero estar así mejor me pongo a hacer ejercicio y así ¿sí sabes? Como? Intentar superarte? Siento que a mí me ayuda en parte eso, que lo veo y digo "ah, si ella está así yo también puedo", o sea, sigo, no igual pero a mi manera, pero si me quiero ver así como flaca o delgada, sí como trabajada de gimnasio, así, pues puedo ¿sabes? (E4, P14)

Cómo influye todo, pues sí, en nosotros ¿no? Yo estaba viendo que en Instagram ¿no? Hay muchos modelos y todo eso (E2, P4)

Habla acerca de que no debe plantearse tener el aspecto de una modelo o de alguien dedicado al fitness, ya que no se dedica a ello, además de que el contenido en televisión e internet donde se observan modelos está editado y no representa la forma en que las personas se ven realmente.

Y me doy cuenta que, bueno, pues en Instagram, en la tele y así, es como decía mi mamá pues "tú tienes un, o sea ¿tú eres modelo? No ¿verdad? o tú tienes que estar en, cumplir un perfil así pues no ¿verdad?" y pues sí, tiene razón, porque al final todo eso, yo sé que es, cómo se dice, que está editado, que no ves las, cómo es la persona en verdad, que al final de cuentas si la ves en persona pues no es la persona de la foto (E2, Pp13-14)

Luego veo cosas de personas fitness que sigo, dices "ay, yo quisiera ser como él o como ella" pero también le digo a mi mamá, ya no estoy también así como de "tengo que ser como ellos" porque yo sé que al final yo soy yo, no me dedico a hacer lo que ellos se dedican y nunca voy a estar como ellos, la verdad es que nunca voy a tener ese cuerpo y sería muy irreal plantearme algo así (E2, P15)

Llama a la sociedad mala por que los medios de comunicación exponen a modelos muy delgados, además de no contratar modelos que se vean saludables y actuar con fines de marketing.

De cierta forma la sociedad es, es mala, porque le digo a mi mamá, en vez de que contraten modelos que se vean, o sea, saludables ¿no? Hacen que lo que está ahorita para hacer marketing (E3, P7)

Poner modelos muy delgados y eso para la, pues sí, para los medios de comunicación y todo esto a lo que están expuestas las personas es como que lo que está bien, lo que está acepta-, aceptable y todo eso (E3, P7)

Dice que pensaba que la molestarían como lo había hecho en su familia o lo había visto en televisión.

Empecé a bajar de peso y pues ya, pensaba que me iban a molestar o así como en la tele o como mi familia me molestaba, pero, pues ya luego me di cuenta que no, así que pues ya era como que más desenvuelta de platicar con las personas (E3, P10)

Dice que hay personas en internet que mienten respecto al proceso que llevaron a cabo para bajar de peso, por lo que dice que antes de creer en lo

que dicen, es mejor acatar lo que le dice el médico.

También hay personas que no dicen la verdad, así como de “no, pues yo bajé y no sé, así luego tuve que hacer algo” o, o pues sí, tal vez tienen una cirugía estética, no lo, no lo sabemos, entonces dije “no, pues mejor no me voy a así ¿cómo se dice? A creer eso y mejor sí voy a hacerle caso al doctor y voy a bajar lo que me dijo y ya” (E4, P8)

4. Entorno Social

Se muestran aquellas narrativas referentes a las interacciones sociales que las participantes han establecido en múltiples contextos, además de la relación entre estas y los hábitos alimentarios.

Factores sociales relacionados con la búsqueda de bajar de peso

Las participantes hablan acerca de algunos aspectos relacionados con sus interacciones sociales que están asociados con conductas alimentarias de riesgo, insatisfacción corporal y la búsqueda de bajar de peso.

Roma	Pandy	Luna
<p>Menciona que desde niña ha visto a su madre y tía intentar bajar de peso en múltiples ocasiones, aunque volviendo a subir de peso eventualmente.</p> <p><i>Lo intentaron, [bajar de peso] (risa) no, pues mi mamá y mi tía un buen de veces intentaron y así, bajaron pero pues luego terminaron que subiendo, en algún punto (E4, P5)</i></p> <p><i>Roma: Una vez mi tía intentó eso de licuados y que en vez de un desayuno que vendían como el sobrecito y así y tú ya lo licuabas y eso, bueno, una vez intentó eso y bajó, creo que fue cuando más bajó y bien, creo estaba bien, pero después se le hizo muy caro eso y ya lo dejó, pero algo así recuerdo estaba yo chiquita</i> <i>Alfonso: ¿Mhm? ¿Qué tan chiquita?</i> <i>Roma: Uy, no recuerdo, pero unos doce, entre diez, doce, porque era cuando todavía vivía en otra casa y pues sí, estaba chiquita, sí, o chance y más, no sé, sí como diez o siete</i> <i>Alfonso: Eso ella, tu tía ¿y tu mamá?</i> <i>Roma: Mi mamá con dieta, literal, mhm</i> <i>Alfonso: ¿Sí? ¿Cuándo?</i> <i>Roma: Ah, eso sí era yo estaba más chiquita, como unos ocho o, no sé, estaba yo, sí estaba bien chiquita, ajá, que era una vez que también bajó mucho de peso, pero pues también adelgazó mucho (E4, Pp5-6)</i></p>	<p>Dice que ha pensado que debería cambiar sus hábitos alimentarios para bajar de peso, pues es lo que considera que la sociedad espera de un nutriólogo.</p> <p><i>Yo pienso que como nutrióloga debería de hacerlo [Cambiar sus hábitos alimentarios], eh, muchos dicen que, eh, bueno, muchos de los nutriólogos dicen que, eh, el peor eh, el peor, eh, enemigo del nutriólogo es uno mismo porque pues, nosotros deberíamos de, de hacer lo que decimos y hay, hay veces que no lo hacemos, entonces, eh, a mí me pasa esto y yo sinceramente pienso que no debería de ser así porque siempre que vamos con un médico, o siempre que vamos con un, alguien que nos dice “deja de fumar”, yo en lo personal digo “pues tú fumas ¿no? Entonces ¿por qué me dices que deje de fumar si tú estás fumando? Si tú también fumas, es que me dices que está mal, que afecta y tú si lo haces ¿no?” y es algo para mí, algo de hipocresía, eh, de mi parte ¿no? Entonces, me siento como muy forzada a hacer algo, por lo mismo de la, que la sociedad no pueda ir a ver a un nutriólogo con obesidad o sobrepeso, pus está cañón (E1, P9)</i></p> <p>Menciona que familiares, amigas y otros conocidos le hicieron saber que comenzó a subir de peso, y aunque dice que ya no le da importancia a esto, continúa pensando que debe bajar de peso, aunque afirmando que por motivos de salud y no estéticos.</p> <p><i>En cuanto empecé a subir más de peso, pues, eh, notorio,</i></p>	<p>Menciona que algunas familiares la molestaban por su peso, además de esto, ella menciona que ha visto como en medios audiovisuales molestan a las personas por ser gordas, estas situaciones la impulsaron a cambiar su aspecto para no ser molestada en la universidad.</p> <p><i>Mi familia me molestaba, pero así como que en la escuela, así como luego pasan que ¿no? En las películas o en las nov-, en todos lados ¿no? así como que te molestan porque estás gorda, a mí no, afortunadamente nunca me pasó que me molestaran o así, nada más mi familia luego era de que mi familia sí es muy como que es ¿cómo te digo? como que sí se fija mucho en eso (E1, P5)</i></p> <p><i>La verdad es que cuando yo entré a la u- dije “no quiero que, no quiero que”, pues sí “no me vayan a molestar en la universidad” (E1, P5)</i></p> <p>Dice que a pesar de los comentarios negativos que algunos familiares hicieran respecto a su peso, su madre le decía que no hiciera caso a esos comentarios o que si hacía algo fuera por ella.</p> <p><i>En mi familia no querían como que fuera muy gorda ¿no? Siempre era que eran “ay, estás muy gorda” y así, y pues mi mamá, mi mamá siempre me decía que, que no les hiciera caso o que hiciera las cosas por mí, porque ella siempre me decía que, que pues todo lo que se hacía era por mí ¿no? Y a los demás pues qué les importaba (E1, P6)</i></p>

muchas personas me lo fueron diciendo, no solo mi familia, algunas amigas que claro, ya no son mis amigas, este, pues, y personas que fui conociendo, ahorita en la actualidad, eh, me lo siguen diciendo, pero pues ya no le sigo tomando la misma importancia, eh, sigo pensando en al-, en que sí tengo que bajar de peso pero por mi salud y no por belleza ¿no? (E1, P14)

Dice que los padres actualmente dicen a sus hijos que estar gordo está bien y es normal, además de que sus hijos ven lo que ellos comen, por lo que considera que aunque los adolescentes estén informados sobre nutrición no le dan importancia.

La gran mayoría de adolescentes ya está más informado acerca de nutrición, pero no les importa ¿Por qué? porque sus papás le, les dan todo y, y les dicen hoy en día que estar gordo está bien, es lo normal, entonces ellos han, están aprendiendo que es lo normal, que a pesar que las escuelas se les está dando eh, las pautas nutricionales y ellos lo saben, pero no, no lo llevan a cabo, no les importa en sí la, que les estén dando todo esto de nutrición, no les interesa (risa), de menos en la parte de los adolescentes ¿por qué? porque los padres (risa) siempre les dan el dinero, ven cómo los padres sí pueden comer y cómo por qué yo no ¿verdad? Entonces sí es algo muy complejo, muy complicado lo que, eh, lo que hay en México (E2, P4)

Menciona haber asistido a fiestas en las que ingirió bebidas alcohólicas y alimentos con alto contenido de azúcares, además de que existió presión social para que comiera más.

He estado a-, aquí en la casa de, de mi novio, ayer tuvimos una fiesta, fue un cumpleaños de una de sus sobrina-, bueno, de una, de su única sobrina y, y no consumimos nada más que puro dulce (E3, P5)

Fui a una fiesta de una amiga que no había visto en mucho tiempo, eh y pues sí, eh, consumí demasiado, consumí de todo (E3, P7)

Yo no tomo (alcohol) y ese día pues me, me invitaron unos tragos y, y pues tomé poquito, porque en realidad a mí no me

Habla acerca de la influencia que tienen las personas en otras, poniendo de ejemplo cuando su amiga le dijo que se provocara el vómito, añadiendo que si ella no hubiera bajado de peso cambiando su alimentación y haciendo ejercicio, hubiera sido más factible que lo intentara.

El que influye, bueno, la, pues sí, las personas que están a tu alrededor, yo creo que también, también eso influye, porque mi amiga la que me dijo que lo hiciera [provocarse el vómito] y ahí va uno a hacerlo ¿no? A veces no eres como que, o sea, solamente porque uno dice “ah, no, esto está mal y voy a investigar porque no, a mí no me cuadra esto” y lo haces ¿no? Pero yo creo que si hubiera sido otra persona y lo hubiera dicho “ay, haz esto y así” yo creo que hay personas y hay personas que, por ejemplo ¿no? Así yo creo, yo, yo creo, si no hubiera pasado por este proceso de haber bajado tanto de peso, o sea, de manera pues normal, como puede ser hacer ejercicio y comer bien, igual así, que quisiera bajar de peso y me dijera esta “haz esto y vas a bajar de peso” igual, yo no sé, pero creo que sería más factible que dijera “ah, sí, lo voy a” pero yo conozco otra manera de bajar de peso y no me interesaría buscar otra manera ¿no? (E1, P15)

Dice que la capacidad de poner en juicio lo que se nos dice depende de las circunstancias que rodean a cada persona, además de la información de que dispone.

Creo que depende de cuáles son las circunstancias de la persona, como que cuanto, cuanta información, no sé, como que su capacidad de, de poner como en juicio de cada, de lo que te dicen ¿no? (E1, P15)

Relata que tras haber bajado de peso se sentía segura de sí, pero un muchacho con quien salió le insistía en que no engordara, llegando a sugerirle pastillas para bajar de peso, a lo que dice haber respondido positivamente.

gusta tomar y más aparte no me gusta el refresco, bueno, no es que no me guste, me hace daño el gas, eh, y también la cerveza me hace daño, entonces suelo tomar vino, o si tomo algunos, algunas bebidas que se suelen acompañar con refresco, las suelo tomar con jugo, pero, en ese ca-, en ese momento donde nada más tenían refresco y pues, como la (tomar aire) como yo convivía mucho con personas de mi edad, más o menos, pues muchos me obligaron, bueno, no me obligaron, bueno, sí me obligaron porque prácticamente me las servían a-, ahí al vuelo yo les decía “no, ya no quiero” y ellos decían “ay, ándale que” y pues así de “ay, bueno” ya me servían y más aparte comí muchos tamales, eh, comí, eh, tomé atole y, y pues yo nada más quería poquito y pues como, eh, pues no estoy acostumbrada a ir a fiestas y todo eso, todavía no sé cómo, cómo decirles que no, que ya estoy llena y, y pues me seguían dando de comer y yo así de ah (E3, P8)

Menciona que la sociedad no permite que alguien haga una dieta restrictiva, explicando que en su caso ha habido burlas y presión para que coma más.

La sociedad no te lo permite, si les dices que estás haciendo eh, una dieta, si dices que estás, eh, pus tratando de consumir lo menos posible, como hasta lo hacen de burla ¿no? (risa) porque yo sí les decía “no, es que ya comí mucho, no es que de verdad, no es que esté feo, pero ya me llené” y pues a fuerzas me servían ¿no? Y yo así de “ay, pues bueno, ni modo”, no puedo hacerles el feo ¿no? o dejándoles ahí la comida, pus no, no es lo normal (E3, P8)

Dice que aunque en el cumpleaños de su hermano hubo a su disposición gran cantidad de alimentos altos en azúcares logró no exceder su ingesta de alimentos.

Fue el cumpleaños de mi hermano, entonces hubo a mi disponibilidad mucho pastel, mucha gelatina, muchos chocolates y pues sí fue difícil, pero lo logré [No exceder su ingesta de alimentos] (E4, P8)

Menciona que tras subir de peso, la gente se lo

Hubo un tiempo en que yo iba en ¿qué iba? En el segundo semestre de la carrera y conocí a un compañero y por ejemplo, yo salí con él y e-, y eso va a que yo creo que las personas, como dije, a tu alrededor, influyen mucho, yo por ejemplo había bajado mucho de peso y todo y yo me sentía como que muy segura de sí, de mí misma y todo, pero él siempre era como de “ya no comas, porque vas a engordar”, así como que todo el tiempo era bien así, y hasta una vez me dijo que, que debería tomar unas pastillas, igual que porque su mamá las tomaba, o sea, es que la verdad la primera vez me quedé así como de “ah, sí, las voy a buscar” pero luego, pues no sé, como que te das cuenta que las personas están (exhalar fuertemente), pues es cosa de él ¿no? (E1, P16)

Cuenta que una amiga le dijo que quería bajar de peso porque sentía que un muchacho con quien salía la dejó por estar con alguien más delgada, algo con lo que dice sentirse identificada, añadiendo que a veces no hacemos las cosas por nosotros mismos, sino por alguien más.

Y le digo “o sea ¿tú por qué quieres bajar de peso?” yo siempre les pregunto “¿tú por qué quieres bajar de peso?” y últimamente, la verdad es que, por ejemplo, una amiga me decía “es que salía con un muchacho y siento que me dejó por otra porque estaba mejor que yo, estaba más flaca que yo”, entonces la verdad es que mi, me, a veces me identifico como con esa idea y me doy cuenta de que muchas personas están equivocadas de, de pues de ciertas cosas ¿no? Dices, o sea, hay veces que no lo hacemos por nosotros mismos, sino por otra persona (E2, Pp12-13)

Dice que las demandas estéticas impuestas por la sociedad tienen que ver con los trastornos que puede desarrollar una persona.

Tener como buena presencia o no, verse estéticamente bien o así, creo que las personas que están más como que, este ¿cómo se dice? No sé si como expuestas o, a trabajos que como que requieran que se vean en ¿cómo se dice? Dentro de los parámetros sociales aceptados, porque es lo que últimamente hablábamos de que a sociedad tiene como que eso, no puedes

decía, lo que dice que le hizo tomarle importancia e interesarse en formas de bajar de peso, aunque no las llevó a cabo.

Yo me sentía bien con mi cuerpo, a mí me gustaba cómo iba todo, pero después empecé a subir cada vez más de peso, entonces a los dieciocho que llegué a, a un peso que de verdad la gente me lo decía, pues empecé a tomarle la importancia, porque la gente me lo decía, me lo recalaba, que había subido de peso, que qué me había pasado y cosas así, entonces me empecé a, a, a interesar por ese tipo de cosas [formas de bajar de peso], me empecé a llenar de información, pero no la llevé a cabo (E1, P13)

Dice que sus padres tratan de regular su alimentación y que le hacen ver cuando ha subido de peso debido a que la ropa deja de quedarle, por lo cual necesitan comprarle más.

Toda la vida me han inculcado mi mamá y mi papá eso, lo del peso, a mi papá no le creo mucho (risa) porque pues mi papá también tiene obesidad, pero ellos siempre me eh, me tratan de tener controlado ese aspecto, de que siempre me están diciendo, eh, no te sirvas mucho, estás comiendo mucho o cosas así de que “ya ba-, ya subiste mucho de peso”, porque me tienen que comprar ropa mu-, ropa nueva, entonces me dicen “no, tienes que bajar más de peso, porque ya estás subiendo y ya no te queda la ropa y hay que comprarte ropa” cosas así (E3, P3)

verte de tal manera porque no te ves bien ¿no? Entonces creo que eso tiene mucho que ver con los trastornos que presenta la persona (E3, P7)

Explica que para sus primas, no debe haber nadie que se vea mal, incluso tienen cirugías estéticas, lo que la hace decir que ellas lo hacen por una cuestión social y gustan de presumir que se ven mejor, mientras que ella dice que si cambia algo en su aspecto, lo hace por verse mejor y no por querer presumir.

Mi familia de mi mamá tienen mucha, mis primas tienen muchas cirugías estéticas y este, porque ahí no debe de, no debe de haber nadie que se vea mal y sí como de, o sea, no estamos como que en el mismo ¿cómo se dice? Pues en la misma, pues en el mismo canal ¿no? Porque yo creo que hay cosas que, pues, pues no sé ¿no? Eso no lo es todo y también para el, el ¿cómo se dice? En la sociedad en la que de desenvuelves, o sea, puede que ellos, ellas crean que, que si ellas se ven bien para su círculo social, pues era bien ¿no? Presumir que se ven mejor, pero pues yo en realidad no necesito eso, creo yo, o sea, creo que si lo hago sería porque yo me quiero ver mejor y no porque quiera presumir a otra gente que me veo bien (E3, Pp8-9)

Dice que pensaba que la molestarían como lo había hecho en su familia o lo había visto en televisión.

Empecé a bajar de peso y pues ya, pensaba que me iban a molestar o así como en la tele o como mi familia me molestaba, pero, pues ya luego me di cuenta que no, así que pues ya era como que más desenvuelta de platicar con las personas (E3, P10)

Dice que no le gusta una parte de su cuerpo, además de que siente que todo el mundo se incomodará con él como ella lo hace.

No me importa tanto como lo que piensen de, de, pues sí, de mi cuerpo en realidad [refiriéndose a su abdomen], pero me

importa a mí lo que pienso de él, pero a mí no me gusta y siento que todo mundo se va a incomodar como yo me incomodo ¿no? Entonces siento que es más que nada eso (E3, P11)

Comenta que había tenido sobrepeso durante su preparatoria, mientras que al final de esta, algunos compañeros le decían que tras dejarla de ver, ahora se veía muy delgada.

Ya iba a acabar la prepa, cuando ya iba a entrar a la universidad, porque me acuerdo que, que este, que ya iba en el último semestre y todos o sea, así, como las personas que me habían conocido muy, este, pues muy gorda al principio, ya cuando me veían en el último semestre me decían, o sea, ya de que "ya te dejé de ver en el primer semestre, ya te ves muy delgada" (E1, P7)

Menciona que tras adelgazar, algunas personas le dicen que se ve mejor y que se desenvuelve mejor con los demás, lo que considera que la ayuda.

Me dicen que me veo mejor [tras adelgazar] y que me dicen que se ve que me siento mejor y que me desenvuelvo más con las personas y que me ayuda ¿no? Eso de que, eso me ha ayudado (E2, P12)

Menciona que algunas personas le han preguntado cómo bajó de peso, por lo que les ha recomendado a sus nutriólogos, aunque tiene ciertas reservas con quienes la molestaban por su peso.

Algunas, por ejemplo, sí me han hablado así de "¿cómo bajaste de peso?" y yo así de "ah", o sea, pues me da risa ¿sabes? O, o sea, siento, pa-, sientes padre, hay personas y amigos que no están, no me molestaban y así, y suben de peso y me han dicho "¿Qué has hecho?" y así, y yo les recomiendo mis nutriólogos y así, y las otras personas que sí, como que así, pues yo también les digo así como que "ve con este nutriólogo" y así, pero pus no les digo todo (E4, Pp3-4)

Relaciones familiares

Las participantes hablan acerca de su entorno familiar

Roma	Pandy	Luna
<p>Menciona que su madre está en desacuerdo con que vea seres relacionadas con asesinos seriales.</p> <p><i>Roma: Pus sí me ha pasado que mi mamá pasa y ve lo que estoy viendo y me dice "ay, Roma", pues porque son series como de que dice que "no debes estar viendo eso", pero</i> <i>Alfonso: ¿Qué te dice que no debes estar viendo?</i> <i>Roma: Lo de asesinos seriales, me dice que namás me enfermo la mente y así (E1, P10)</i></p>	<p>Dice que el dinero que gana es solo para ella, ya que vive con sus padres y son ellos quienes cubren la mayor parte de sus necesidades.</p> <p><i>Eh, bueno, en realidad ese dinero es para mí y para pagar los gastos que conlleva lo de las uñas [Alfonso: Ajá], sí, pues es únicamente para mí, vivo con mis papás (E1, P1)</i></p> <p><i>De vez en cuando me compran ropa, este, pues con lo primordial, comida, techo, este, medicamentos, cuando los necesito, este, eh, pues sí, cosas de, de, de higiene personal, entonces e-, es con lo que me ayudan y pues claro, aquí ando utilizando el internet y, y, y pues la luz ¿no? (risa), el gas, lavar la ropa, bueno, yo me lavo mi ropa ¿no? Pero pues así el, la, la lavadora, ahora sí que me gustaría yo ya poder tener mis cosas, pero pues ahorita ha estado muy flojo todo, eh, yo, yo ya espero en días, de que ya, que ya finalmente acabe mi carrera, poder encontrar un trabajo má-, un poquito más estable, que pues, pueda estar ya veinticuatro siete, eh, trabajando porque ahorita no he po-, he estado, bueno, no he podido trabajar al cien por ti-, al cien por ciento, porque pues de la escuela hay varias cosas, pues no, no me da el tiempo para, para un trabajo más, más este, más formal (E4, P4)</i></p>	<p>Menciona ayudar a su madre en su negocio, el cual es vender comida para llevar.</p> <p><i>Le ayudo a mi mamá porque ella hace comida, o sea, vende comida para llevar (E1, P4)</i></p>
<p>Explica que cocina por separado ya que no quiere tener el físico de sus familiares.</p> <p><i>Siempre me ha gustado cocinar, entonces como que luego hacía mis cosas pero en mi comida, como ellas comían así, pues yo decía "pues no, yo no quiero estar así" [como su madre y su tía] (risa), entonces yo me hacía mi comida por separado (E2, P4)</i></p>	<p>Menciona que su madre la llevó a la que sería su universidad y sugirió la carrera de nutrición, la cual dice le interesó.</p> <p><i>Ya no me quise esperar al siguiente, a la siguiente vuelta y pues mi mamá me, eh, pasamos por la universidad, así muy casual, pasamos por la universidad y me dijo mi mamá "mira, nutrición, tienen la carrera de nutrición y están ahorita en inscripciones" y pues yo me quedé así como "¿nutrición? ¿Qué onda? ¿Qué es eso?" ¿No? (risa) ¿"con qué se come?" ¿No? y, y ya luego fuimos a pedir informes, me pareció bien la, la lista de materias y dije "ah, qué interesante" y pues me inscribí (E2, P1)</i></p> <p><i>Me lo sugirió porque vimos las dos el, el, el, la promocional y yo, y me dijo mi mamá "pues es una rama de la salud", no es muy,</i></p>	<p>Menciona que en ocasiones sus familiares le servían doble porción de alimento, lo que la incomodaba.</p> <p><i>Yo a veces yo sentía que [sus familiares] lo hacían a propósito como que a veces me servían doble porción de algo, para que comiera, me incomodaba (E1, P6)</i></p>
<p>Menciona que miembros de su familia han sido diagnosticados con diabetes, algo que ella asocia con el no cuidarse.</p> <p><i>Roma: Bueno, mi papá una vez le dijeron que ten-, que estaba propenso a tener diabetes, ah, y un tío también tiene diabetes</i> <i>Alfonso: ¿Mhm? y ¿Tú qué piensas sobre estas situaciones?</i> <i>Roma: Pus, qué mal, no te cuidas, bueno, luego también pue-, según yo puedes, que puedes nacer con eso ¿no? Según yo (E2, P18)</i></p>	<p>Menciona haberse obsesionado con bajar de peso, diciendo que es parcialmente por un aspecto de salud, mencionando que su padre y otros familiares padecen diabetes, algo que no quiere tener.</p> <p><i>Me obsesionó un poco [bajar de peso] pero siempre creo que es por, en parte por mí en una gran parte por mí y es por, por salud, al principio cuando empecé a bajar muchísimo de peso, no era por, así decía, cuando empecé a bajar muchísimo de peso no era por un muchacho, no era por, por ser bonita, tanto, así como de "ay, yo quiero ser bonita", mi papá es diabético, su familia son diabéticos, todos, sus hermanos, este, entonces me, y su familia era obesa, y este, mis primos, pues así, todos, pues</i></p>	<p>Menciona que su madre sabe la forma en que ella prepara su desayuno, por lo que en ocasiones es ella quien lo hace.</p> <p><i>Ya se acostumbró a que sabe que cómo hago mi desayuno y ella antes me apoyaba así, y este, entonces ya como que sabe cómo hacerlo, igual si no está ella, pues ya yo me hago de desayunar (E2, P4)</i></p>
<p>Menciona que su madre la ayudó a buscar asistencia profesional para bajar de peso, además de que vio a su hermana pasar por ese proceso en la infancia.</p> <p><i>Mi mamá me llevó con ella [nutrióloga] porque fue la que trató a mi hermana cuando estaba muy chiquita, que también, ella sí tenía sobrepeso cuando estaba chiquita y la atendió súper bien (E2, P24)</i></p>		

Menciona que no le gusta la forma de pensar de su madre y su tía, además de que la estresan.

Me peleaba mucho con mi mamá, s-, es que mi mamá me estresa mucho, entonces, como que no me llevaba muy bien con ella, luego falleció mi papá, la escuela, o sea, no sé, muchas cosas, luego mi tía también se fue a mi casa un tiempo, a vivir, y ay, mi tía también me estresa horrible, entonces, o sea como que estaba, vivía estresada yo, o sea, yo vivo estresada, solo que en ese momento vivía con mucha más ansiedad de lo normal (E2, P25)

Todo quiere saber, o sea, no sé, yo le digo algo a mi hermana y "¿qué?" (E3, P1)

Su forma de pensar de ninguna de ellas me gusta (E3, P9)

Mi mamá se estresa mucho y no me deja hacer y está más encima de mí, entonces me cae mal (E3, P11)

Dice que en los últimos días de vida de su padre se sentía triste e impotente, por lo que cuando falleció fue liberador para ella, debido a que ya no se encontraba sufriendo.

Cuando falleció mi papá, yo la neta me sentía peor cuando estaba aquí que cuando no está, o sea, aunque suene muy feo, para mí fue súper liberador porque yo sabía que no estaba sufriendo, o sea, antes vivía con un estrés o una preocupación constante, pero ahorita ya es como bueno, o sea, pus ya está mejor allá, ya no puede regresar a la vida (E2, P27)

Triste la verdad, porque era ir a verlo y verlo mal, entonces era como, o sea, no podías hacer nada al respecto, literal era nada más, eh, ayudarlo y cuidarlo y hablar con él, o sea, de esas veces que neta te sientes como súper imponente, que neta dices, o sea, si yo pudiera dar mi vida obviamente te la daría, pero no se puede, o sea, no decido yo qué pasa con la vida y con los títulos de pus sí, de la vida ¿sabes? Como que, o sea ya (risa) pus no sé (E2, P27)

Dice que cuando su madre quiere pelear ella no responde.

"te van a enseñar algunas materias que tiene biología y que, y que va a tener, y que tiene veterinaria" (E2, P2)

Relata que fue su familia quien la impulsó a tener su negocio de uñas.

[Su madre] Me lo propuso porque vio que tenía potencial en lo de las uñas porque yo antes pin-, le pintaba a mi mamá y a mi hermana las uñas, entonces me dijo "ay, pus me quedan muy bonitas ¿qué te parece sí, si te ayudo a, a que hagas un curso en uñas y luego conforme vayas aprendiendo me lo vas pagando con las uñas? ¿No? Me pones tú uñas y ya así me vas pagando lo de tus cursos, lo del material y etcétera ¿no?" Entonces mi hermana se adjuntó porque también le gustan las uñas y me dijo "yo también te voy a ayudar con dinero, porque pues esto de las uñas es muy, muy caro" (E2, P6)

Mi hermana prestó, eh, dinero, entonces también para, para comprar más cosas de las uñas (E4, P3)

Dice que sus padres tratan de regular su alimentación y que le hacen ver cuando ha subido de peso debido a que la ropa deja de quedarle, por lo cual necesitan comprarle más.

Toda la vida me han inculcado mi mamá y mi papá eso, lo del peso, a mi papá no le creo mucho (risa) porque pues mi papá también tiene obesidad, pero ellos siempre me eh, me tratan de tener controlado ese aspecto, de que siempre me están diciendo, eh, no te sirvas mucho, estás comiendo mucho o cosas así de que "ya ba-, ya subiste mucho de peso", porque me tienen que comprar ropa mu-, ropa nueva, entonces me dicen "no, tienes que bajar más de peso, porque ya estás subiendo y ya no te queda la ropa y hay que comprarte ropa" cosas así (E3, P3)

Menciona que sus padres se divorciaron un par de años atrás, a partir de lo cual su madre se ha ido y vuelto a la casa dos veces; en los periodos que su madre no ha estado en casa, el padre de Pandy le pide su compañía, pues se siente solo.

Hace dos años mis papás se divorciaron, cu-, mi mamá se fue a

no sé, tenían obesidad, pero así, no sé, ya era mucha ¿no? Porque a veces ya no podían caminar, eran de cuerpos inmensos, entonces este, a mí me preocupaba y yo veía que mi papá tomaba, este, pastillas, muchas pastillas y que se tenía que estar cuidando y que le daba como que las bajas de azúcar y usar el ¿Cómo se llama? Glucómetro todos los días estarse checando y así, yo decía "la verdad es que yo no quiero tener" (E2, P13)

Llama a algunos familiares como narcisistas, diciendo que les molestaba cómo se veía, debido a que le hacían comentarios negativos por su sobrepeso, además de no invitarla a algunos lugares o excluirla de las fotografías, lo que la hizo preguntarse si habría diferencia cuando ella cambiara.

Siempre que me veían "ay, ya estás más gorda, ya deja de comer" ese tipo de cosas, así, o también de "ay, nadie te va a querer porque estás bien gorda" y yo así de, yo siempre les dije "pues con que me quiera mi mamá, pues yo soy muy feliz" (E3, P7)

Mi familia es como que muy, no sé, así era mi familia, como que no podía haber gente gorda en mi familia, no es estético, no sé, es como malo, eso (E4, P2)

Sí, me sacaban de las fotos, sí, muchas cosas así, o no sé, como que no me invitaban a lugares para que no me vieran, cosas así (E4, P2)

Hay veces que pienso que era así de, no sé, pensar que ellos son así como muy narcisistas o así, que les molestaba cómo me veía ¿no? no sé, como juzgar a alguien más y no, sí me sentía como confundida ¿no? Un poco confundida, porque decía, o sea, o sea "¿va a ser diferente cuando yo cambie o no?" (E4, P2)

Explica que casi no ve a su padre debido a que llega a casa por la noche, a diferencia de su madre, con quien está durante todo el día, además dice que su madre la apoya y le da gusto los cambios que ha hecho en su aspecto.

Si quiero pelear con mi mamá, que ella peleé, yo no peleo (risa) y así, ya (risa) (E2, P27)

No recuerda con exactitud hace cuánto tiempo falleció su padre.

Alfonso: ¿Hace cuánto pasó lo de tu papá?

Roma: Je, hace poquito, como máximo yo creo que dos meses

Alfonso: Mhm

Roma: Sí, algo así, sí, como dos meses, yo creo ¿cuánto dura un, un bimestre escolar? ¿No sabes?

Alfonso: ¿Un bimestre? Dos meses

Roma: Sí, como máximo dos meses, algo así (E2, P28)

Cuenta que cuando tiene actividades fuera de casa, su madre la llama por teléfono constantemente.

Ay, todo el tiempo está, pon tú, si salgo como de fiesta o algo todo el tiempo me marca, ay, en la fiesta, o me voy con mi novio a su casa y me está marcando de “y ¿cómo van? ¿qué hacen?” o “¿A qué hora vienes?” y así (E3, P1)

Dice que su madre y ella se llevan bien, aunque en ocasiones tienen diferencias ante las cuales ella dice no ser muy tolerante.

Bien, o sea nos llevamos muy bien, o sea, fuera de eso nos llevamos bien, o sea, como que hay veces que sí, pero yo no soy muy tolerante (risa), la verdad, entonces si me cae mal un comentario que dijo ella no le hablo en todo el día, pero al día siguiente es como “ah, hola ¿qué onda? ¿Cómo estás?” o sea muy normal y así (E3, P2)

Ay, ay, eh, eh, ay, no sé, es que ahorita que lo dijiste así, es que no soy muy tolerante la verdad, entonces cuando no tengo la razón y no me la da, me enoja y ya, ya no quiero hablar, como cuando me habla de un tema que no me interesa, ya no quiero hablar (risa), entonces no sé, pues no sé, así como, yo podría estar con ella a lado de mí, ay, hola, o sea, no sé, es que no me gusta mucho cómo piensa, entonces como que platicar con ella así como, ay, no, pero estar así como juntas, como que luego me hace chistes o por conversaciones es, me cae bien (risa) (E3, P2)

vivir sola y cuando estaba arriba, eh, se fue a vivir cerca, eh, relativamente, eh, yo la iba a visitar y todo eso, hubo un accidente, mi mamá se, se quedó en silla de ruedas porque le dio una hernia de, de disco, entonces ya no pudo seguir en donde ella estaba, eh, mi papá lo, la, la trajo de nuevo para la casa para que la pudiéramos cuidar y la pudiéramos ver, estuvo otros dos años con nosotros, eh y pues de, de repente se, se volvió a, se volvió ir, se, se juntó con su novio, porque tenía un no-, tuvo un novio, eh, estuvo con un novio como varias veces, eh, se intentó juntar, no se pudo, se intentó casar, no se pudo y ahorita regresó a la casa, cuando regresó a la casa estuvo un rato con mi papá, vio que a mi papá no le llegaba el interés por, por cambiar (risa), entonces mi mamá decidió de nuevo irse y ahora sí de nuevo se juntó, está viviendo en otra casa, yo no he ido a ver esa casa ni, ni nada, pero pronto mi mamá ya me quiere llevar, entonces casi, casi no he estado en la casa porque he estado trabajando, pero mi, mi papá me suele siempre pedir que esté con él, mucho, porque pus se siente solo (E3, P12)

Cuenta que su padre dice no contar con su hermano ya que no suele estar en casa.

Mi hermano casi, como tiene diecinueve años, anda de un lado a otro, saliendo con amigos, con la novia y suele estar muy, muy poco en la casa, va y viene, entonces mi papá siempre me dice que con mi hermano pues, dice que no cuenta (E3, P12)

Dice que sus padres la toman más en cuenta para hablar ciertos temas que a sus hermanos, ella dice que esto se debe a que su hermano no entiende y su hermana es muy fría, además dice no llevarse bien con su hermana, pero también que cuando ella se fue de casa le costó adaptarse a su ausencia.

Mis papás, eh, llegan a hablar más de sentimientos y de estas cuestiones conmigo que con otro, con mis hermanos, mi hermano porque está chiquito y no entiende muy bien, bueno, no está chiquito pero, digamos que mi hermano no, no es bueno hombro para llorar ¿no? (risa) y mi hermana, mi hermana es muy, muy fría, es una persona muy fría de su carácter, eh, tiene un carácter muy fuerte, eh, yo lo, yo lo sinceramente con mi

Con mi papá casi no lo veo tanto, porque se va a trabajar y entonces llega de noche, llega ya noche, nada más pues cenamos (risa) y ya ¿no? Y vemos un rato la tele y ya luego cada quien a su cuarto y ya, y casi todo el día estoy con mi mamá, entonces pues en realidad luego sí me dice, mi mamá es, le da, le da gusto por mi salud, me dice “ay, te acuerdas cuando estabas bien gordísima” sí, eh, pero me siento mejor (E4, P15)

Mi mamá siempre me ha apoyado, mi familia, o sea ya como que ya mi familia como que más, ya como que no, pues no hace comentarios de ese tipo ¿no? O sea como que eso ya quedó atrás y este, es como de pues no sé, como que te sientes mejor, eso, sentir ese apoyo ¿no? Como que “pus te ves bien” o sea y ya (E4, P15)

El hecho de que su familia la molestara fue importante para que decidiera bajar de peso.

Era, te digo que cuando bajé mucho de peso era como de, más que nada era porque mi familia [sus primas] me molestaba mucho (E3, P8)

Explica que para sus primas, no debe haber nadie que se vea mal, incluso tienen cirugías estéticas, lo que la hace decir que ellas lo hacen por una cuestión social y gustan de presumir que se ven mejor, mientras que ella dice que si cambia algo en su aspecto, lo hace por verse mejor y no por querer presumir.

Mi familia de mi mamá tienen mucha, mis primas tienen muchas cirugías estéticas y este, porque ahí no debe de, no debe de haber nadie que se vea mal y sí como de, o sea, no estamos como que en el mismo ¿cómo se dice? Pues en la misma, pues en el mismo canal ¿no? Porque yo creo que hay cosas que, pues, pues no sé ¿no? Eso no lo es todo y también para el, el ¿cómo se dice? En la sociedad en la que de desenvuelves, o sea, puede que ellos, ellas crean que, que si ellas se ven bien para su círculo social, pues era bien ¿no? Presumir que se ven mejor, pero pues yo en realidad no necesito eso, creo yo, o sea, creo que si lo hago sería porque yo me quiero ver mejor y no porque quiera

Menciona que no veía mucho a su padre, pero que cuando lo hacía se llevaba bien con él.

Pus es que no lo veía mucho, pero cuando, o sea, cuando lo veía no estaba con él, pero, o sea, nos llevamos muy bien, o sea, cuando hablamos por teléfono o, siempre me decía co-, como que me defendía de mi hermana y mi mamá, o sea como que nos llevábamos bien (E3, P2)

Aunque dice saber que podía contarle las cosas a su padre, explica que no solía hacerlo.

No le contaba muchas cosas [a su padre], bueno, no le contaba cosas, pero, o sea, no muy bien, o sea se las podía contar sin problema pero como que no era algo de “ay, papá, me pasó esto”, o sea (E3, P2)

Menciona que su padre trabajaba a una hora de casa, lo cual dice era la razón para que él viviera con sus padres y no con sus hijas.

Trabaja hasta el, bueno, trabajaba en el sur [de la Ciudad de México] y le quedaba más fácil también quedarse allá, o sea, por muchas cosas por el trabajo, por el coche, cosas así, entonces prefería quedarse ahí con mis abuelos, allá su trabajo está a veinte minutos, que tenía que venirse hasta acá y hubiera hecho en la mañana como una hora o algo así, entonces normalmente venía en fines de semana (E3, P2)

Explica que cuando sus padres estaban juntos solían pelear, ella menciona que era debido principalmente a que su padre solía imponer reglas y solicitar que hicieran cosas por él cuando estaba en casa.

Cuando estaban juntos se peleaban mucho, o sea, como que mi papá era muy, o sea, le gustaba que las cosas fueran como él quería y luego luego, entonces luego era como medio, “ay, tráiganme de comer” y cosas así, entonces mi mamá se enojaba (suspiro) entonces peleaban mucho, pero a veces había veces que nos llevábamos súper bien, o sea, eran de esas peleas de que de

hermana no me llevo muy bien porque aparte de que nacimos el mismo día, somos del veintiocho de agosto las dos (risa), eh, siempre hemos compartido casa, digo, cama, eh, eh, bueno, no cama, eh, cuarto (risa), siempre compartimos cuarto, compartimos cosas, eh, compartimos muchas cosas, cuando, cuando niñas ¿no? Entonces siempre fue algo muy, muy frío de mi hermana conmigo y yo creo que en parte es porque mis papás le exigían que fuera eh, pues así ¿no? Porque ella casi no tuvo sus amigos tampoco porque se mudaban mucho, entonces en esa parte de lo social, mi hermana es, es muy indiferente, entonces pus tampoco cuenta con mi hermana, porque mi hermana hace un año y medio también se, se mudó, se, se juntó con su novio, eh, después gracia-, gracias a dios (risa) sí digo gracias a dios, ya, ya estoy sola en mi cuarto, sí, sí fue difícil adaptarme porque siempre he estado con una persona ¿no? tonces de repente me quitan pus la persona y sí pues no podía dormir a veces en las noches (E3, Pp12-13)

Cuenta que recurre a las mascotas para no sentirse sola.

Recurrí a los animales (risa), entonces siempre está mi cuarto lleno de animales para, p-, para no sentirme sola o que ahí hay algo ¿no? En la esquina (E3, P13)

Las mascotas ya estaban antes [de que se fuera su hermana] pero en mi cuarto sí, la posesión de mi cuarto por parte de las mascotas sí, tomaron rebelión y, y dijeron “de aquí somos” y ya, no se han ido (E3, P13)

Explica que en ocasiones no quiere estar en casa para evitar pleitos, los cuales dice solían ser con sus padres y su hermana y actualmente con su hermano y su padre, particularmente dice que su padre actúa de formas que no le parecen y ella tiene que estar al pendiente.

Mi hermano, eh, tiene diecinueve años y anda muy rebelde, eh, sinceramente ha andado muy rebelde, a veces nos, nos roba dinero, eh, compra sus vicios y sinceramente él, le pagan por ver a los animales y no hace nada, no trabaja, eh, tampoco estudia, entonces es un nini (risa) y pues sí, es muy fuerte para mí porque a veces no quiero estar en mi casa porque son puros pleitos, es

presumir a otra gente que me veo bien (E3, Pp8-9)

No lo hice por salud, lo hice por va-, pues porque me dejaran de decir esas cosas y ya después como que te obsesionas un poco (E4, P2)

Solo lo hice para que no me estuvieran molestando (risa) con eso de “ay, estás muy gorda” y así (E4, P3)

Opina que es importante que las personas tengan una buena relación con alguien a quien contarle cómo se sienten y que pueda guiarlos, relación que considera ella tiene con su mamá.

Yo no, no tengo como m ¿cómo se llama? Como esa barrera ¿no? De hablar con ella y contarle las cosas, por ejemplo, algo, algo que tal vez sí es importante también en las personas cuando, o sea cuando tienen alguna, pues sí, tal vez no sabes que la tienes pero necesi-, una enfermedad, pero tienes que hablar con, con alguien ¿no? En este caso pues yo lo recomendaría, las personas que tienen, este que hablo de una buena relación, este, pues no es necesariamente con su mamá o con su papá y este, pero sí con alguien para que pues también la otra persona como que te guía ¿no? Igual no siempre, tal vez sabemos si está bien o está mal o las cosas ¿no? O lo que vemos o así ¿no? O co-, cómo nos sentimos, pero otra persona, tal vez compartir lo, lo que tú estás sintiendo o pensando te ayuda mucho y a mí por ejemplo con mi mamá sí eso me ha ayudado mucho ¿No? Es otro punto de vista y así (E4, P15)

Dice que a su padre también le cuenta sus cosas, aunque menos que a su madre, algo que ella supone es debido a que no lo ve tanto.

A veces le cuento cosas, o sea, tal vez porque no, tal vez no nos vemos tanto, o sea, aunque vivimos juntos no vivi-, no nos vemos tanto, pero sí si yo le digo “oye papá, pus no sé, este equis cosa” y ya pues me contesta ¿no? (E4, P16)

momento se odiaban, pero eran después de “ay ¿cómo te ha ido?”, como peleas de dos segundos, literal, pero sí, se peleaban, o sea, si mi papá venía diario, o sea, bueno, no diario, pero si él venía, no sé, fi-, no, lunes, no, sábado y domingo, se peleaban una vez al día, mí-, mínimo, o sea, pero como de ay, así (E3, P3)

Mi papá le gustaba como que, todos como que, no sé, o sea, tener la razón y que todos se, o sea, es que, o sea, era como que si mi papá quería que le dieras de comer, ay, dale de comer, o “recoge tu cuarto”, quería que recogieras tu cuarto, o “pásame esto”, le tenías que pasar esto ¿sabes? Entons mi mamá era como de “no, tú también lo puedes hacer ¿sabes?” Y eso le molestaba (E3, P3)

Dice que suele molestarle con sus maestros y sus padres, mencionando particularmente que se molestaba con su padre porque tenía conductas que ella considera homofóbicas.

Roma: Desde que estaba chiquita siempre me mole-, o sea, me enoja con los maestros y así, porque hacían algo que neta no me gusta o se me hace súper injusto, o sea, mis amigos normalmente son como de, “bueno, no es el maestro” y no, honestamente yo sí, llego a contestar feo así como de, “ah ¿qué te pasa?”, entonces soy como que muy contestona y si algo no me gusta te lo digo, o sea, no sé, no sé

Alfonso: ¿Con tus papás ha sido igual?

Roma: Ay, sí

Alfonso: Mhm

Roma: (risa)

Alfonso: ¿Qué cosas te han dicho que no te gustan?

Roma: No sé, o sea, pon tú, a mí algo que me pasaba con mi papá que era algo que me peleaba mucho con él, es que, era como un poco homofóbico

Alfonso: Ajá

Roma: O sea, antes era más, pero como ta-, tengo muchos primos que son así, bueno, son gays, entonces como que luego yo decía, ellos decían algo y él decía “ay, no digas eso” ¿sabes? No de manera grosera, pero se notaba que no le gustaban o no le, o sea, no respetaba, no sé cómo decirlo, entonces yo decía “que desa-”, o sea, como que me estresa que la gente no pueda ver, o sea que cosas que yo digo, ay, no sé, digo ¿por qué no puedes ver a una persona que tiene otros gustos diferentes a ti? O sea, se me hace muy ilógico que no puedas respetar eso ¿sabes? O sea, a mí me enoja mucho eso (E3, P7)

estar, eh, antes con mi mamá y mi papá eran pleitos entre ellos, con mi herman-, cuando estaba mi hermana, era pleito con mi hermana, cuando está co-, cuando mi mamá se fue, pues yo sigo con pleitos con mi papá porque a veces hace cosas que, que a mí no me parecen ¿no? (E3, P13)

Tengo que estar, eh, yo al pendiente de qué es lo que falta en la casa, porque hay que ir a comprar y mi papá y yo vamos a comprar, yo tengo el dinero y cosas así ¿no? (E3, P13)

Él debe de ver por la comida y él debe de ver por la casa y pus no soy la sustituta ¿no? De mi mamá (risa) entonces pus nada más le dije “ten, papá, este es el dinero de la semana y, pus yo no, voy a estar yendo y viniendo porque estoy trabajando, o voy a salir (E3, Pp13-14)

Cuenta que meses atrás su padre perdió el empleo y fue víctima de un robo, tras lo cual pasó días en cama sin querer hacer nada, lo que la hizo sentir frustrada, mientras que su madre proveía a la familia.

Solía tener muchos roces con él [con su padre], porque yo veía a mi mamá, eh, muy frustrada con el dinero y con todo y más porque mi papá perdió el trabajo hace cuatro meses, eh, le robaron, le, lo, le robaron dinero, me, le robaron casi como cincuenta mil pesos, entonces ha estado un poco salado mi papá (risa) entonces se dio en depresión mi papá, estuvo tirado en la cama muchos, muchos días, no hacía de plano nada y pues eso me frustraba porque, porque yo veía a mi papá, a mi mamá, eh, provie-, proveyéndonos de todo y pues nunca veía a mi papá hacer algo (E3, P14)

Llama caótica a su familia, ya que dice haber tenido roces con su padre y sus hermanos, además dice que en una relación y en una familia, cualquier trabajo debe ser equitativo.

Yo creo que en una relación y en una familia y en una casa es trabajo de todos ¿no? No nadie debe de hacer más, ni nadie debe de hacer menos ¿no? Y pues sí, eso me traía roces con, con mi familia y más con mi hermano y con mi papá, mi hermana

Dice que debido a que quiere usar aretes y a su madre no le gustan suelen discutir.

Con mi mamá me peleo de los aretes, a mí me encanta así como tener aretes y ella muy, o sea, pues yo me los voy a poner, no tú, o sea, como que me estresa que la gente no pueda entender ese tipo de cosas que digo, bueno, soy yo, no eres tú, no tienes que, ay, no sé, como que me estreso mucho (E3, P7)

Menciona que su madre y su tía han hablado acerca de no usar alguna prenda de vestir debido a su sobrepeso, por lo que ella opina que si ellas bajarán de peso podrían ocupar la ropa que quisieran y ser felices.

Como [dicen] mi mamá y mi tía y así “no, no me voy a poner esta blusa porque se me ve la panza mucho”, si te molesta tanto, mejor baja de peso para que te puedas poner la ropa que tú quieras y ser feliz ¿sabes? Como que siento que también eso, como que te sientes más segura cuando estás delgado (E3, P9)

Dice que solía tomar alcohol, pero una de las razones para no hacerlo más fue que su madre la castigó por ello.

Últimamente no he tomado [alcohol], pero antes, era como hace un año y medio, algo así, sí tomaba y me gustaba, pero una, lo dejé porque mi mamá me cachó y me castigó (risa) y dos, porque es muchísima azúcar, o sea, neta me puse como a investigar y neta era como en, me sorprendía que como en dos vasos te tomas quien sabe cuántas calorías y tan rápido, o sea, no sé, se me hacía súper loco y también por eso (E3, P10)

Dice que ha visto a su madre tratar de cuidarse a través de dietas y planes alimenticios, cosa que dice que pasa una vez al año.

*Alfonso: Tu mamá se cuidaba ¿Cómo lo hacía?
Roma: Con dietas, mhm, planes alimenticios, que va a la nutrióloga, ajá*

me traía roces porque ella traía un modo de hacer las cosas y yo traía otro modo, entonces, sí, en mi familia sí era, sí somos una familia caótica, pero pues hemos logrado, logrado sus, pues salir adelante ¿no? (E3, P14)

Se siente triste al recordar los problemas que ha habido dentro de su familia, pero dice que debe aprender a sobrellevarlo y menciona que tiene que quererlos así, pues son su familia.

Me siento un poco pues triste ¿no? El recordar todo esto, todos estos problemas, pero pues es algo que, que pues tengo que aprender a sobrellevar, pues ni modo, eh pues así es mi familia ~y pues tengo que aprenderlos a quererlos así ¿no? (E3, P14)

Menciona que su madre volvió a casa, lo que le quita presión de encima, pues ahora su madre lidia con su padre y hermano.

Apenas como un mes mi mamá se regresó aquí a la casa, al parecer no funcionó haberse juntado con el, con la persona con la que estaba, este, pues ya había ido a ver la casa, todo esto y, y tuvo que volver a hacer mudanza, este y aparte pus mi hermano, eh, tuvo problemas (risa), en, eh, legales (risa), entonces, también opino que mi mamá, fue un factor para que se regresara, para que estuviera viendo a mi hermano, porque pues, lamentablemente pues no, no, no funcionó que mi papá estuviera aquí al pie del cañón viendo a mi hermano (E4, P2)

Me siento un poquito menos presionada, este, en cuestión de que pues ya mi papá dejó de sentirse tan solo, porque estuvo sintiéndose muy solo y quería que todo el tiempo estuviera aquí en casa (E4, P2)

Cuenta que tras el retorno de su madre continúa teniendo peleas con su padre y hermano, las cuales considera inevitables, ya que ellos se quejan de que no hace nada y ella al considerar que ha hecho más en otros momentos, reconoce tener malas actitudes hacia ellos.

Alfonso: Entonces eso siempre fue algo que tú viste
 Roma: Mhm, no siempre, pero sí me llegaba a pasar que lo intentaba una vez al año, o sea, o algo así, o que era como de "ay, no, ya me voy a controlar más lo que como y así" (E4, Pp8-9)

Dice que su madre come de forma ociosa, mencionando que le dan atracones.

No, luego me pasa que siento que igual ya es por ociosidad de, de ya no saber qué hacer, porque baja y se come un sándwich ¿no? Y así, pero en sí, mm, así como que le den atracones o algo así, no (E4, P10)

Me sigo peleando con mi papá, por lo mismo de que pus antes mi papá casi no hacía nada, mi hermano tampoco y ahora mi hermano pues se queja de que yo no hago nada, porque pues yo tengo otras cosas que hacer y, y pues ellos están en la disponibilidad, mi papá no tiene trabajo, está aquí en la casa, mi hermano igual, no tiene ni trabajo ni estudia, y pues yo tengo otras responsabilidades, igual que mi mamá y pues siempre es estar peleando con ellos por eso ¿no? De que se quejan demasiado y cuando yo, yo lo hacía, lo hacía a veces, pus, sin quejarme ¿no? (E4, Pp9-10)

Que sí he estado teniendo una mala actitud, a veces, con mi hermano y con mi papá, porque me llega a, a enojar, la forma en que, en que se quejan, cuando mi mamá o yo hemos hecho mucho más y en situaciones de estrés peor ¿no? Y ellos no tienen eh, pues tienen el tiempo y para que se estén quejando ¿no? Entonces sí he estado, pues sí, a veces sí soy un poco grosera con ellos, yo lo sé, pero a veces es, pues a veces es que no sé cómo decirles ¿no? De "oigan, es que quéjense menos ¿no? O sea, mi mamá y yo lo hacíamos y teníamos otras cosas que hacer y, y aun así les ayudábamos a ustedes" (E4, P10)

Lamentablemente son un poco inevitables estos ro-, este tipo de roces, estando con una persona tanto tiempo encerrada (E4, P10)

Relaciones de pareja

Las participantes hablan acerca de sus relaciones de pareja

Roma	Pandy	Luna
<p>Comenta que lleva dos meses de relación con su primer novio, a quien conoció tres años atrás.</p> <p>Roma: Ahorita llevamos como ¿Casi dos meses? Alfonso: ¿Mhm? Roma: Pero yo lo conozco [a su novio] desde como tres años, bueno, como dos y medio (E3, P3)</p> <p>Parece que llevamos muy poquito, pero o sea, siempre lo vimos como extraño, no sé cómo decirlo, entonces eso (E3, P4)</p> <p>Alfonso: Y ¿Tú has tenido otras relaciones antes de con él?</p>	<p>Menciona que cuando ve a su novio trata de estar con él un día entero, ya que en ocasiones pasan largos periodos de tiempo sin verse.</p> <p>A veces tiendo a, a, a ver cómo le hago para organizar mis tiempos y poder estar con él [su novio] todo un día entero porque a veces no lo puedo ver en una semana completa, o en quince días, a veces cuando él trabajaba, eh, de fijo en una empresa, no lo veía durante un mes o hasta más (E1, P5)</p> <p>Dice que constantemente está hablando con su</p>	<p>Dice haber salido con una persona que previamente había tenido obesidad, él le comentaba que comenzó a hacer ejercicio para sentirse seguro de sí, lo que además hizo que fuera más atractivo para otras personas, algo que Luna dice la inspiró a bajar de peso.</p> <p>Después de cuando conocí a él no he, es que antes de, ando, sí, fue antes que lo conociera a él, porque en ese tiempo era mi amigo, pero yo salía con otro amigo, pero él había tenido, o sea como que, pues sí, él, él también había tenido también obesidad</p>

Roma: No (E3, P4)

Menciona que ve a su novio prácticamente todos los días, diciendo que su relación es como de amigos.

Pues como vamos en la misma generación y en la misma escuela, pues técnicamente nos vemos diario y normalmente salimos en sábado y entre semana (respiración fuerte), neta no hacemos mucho, la verdad (risa) y, pero normalmente iríamos así como de fiesta o algo así, es como, como estamos en el mismo grupito de amigos, también como que salimos, pero también salimos con ellos, entonces, es que es como mi mejor amigo, literal, o sea, nos molesta-, todos los que nos ven es como "parecen mejores amigos", es que, no parecemos novios, literal, todo eso me gusta (E3, P5)

Me gusta que, no sé, me gusta, no sé, soy muy rara, o sea, me gusta que nos podemos molestar, no sé, porque pon tú, han tenido relaciones, las relaciones que ha tenido mi hermana son de que súper, ay, qué celosos, o de, ay, no sé, neta con ellos, no sé, como, pon tú, yo puedo llegar y no sé, hacerle una broma y es como de "ay, maldita" y nos contestamos y nos decimos así chistes, y yo no vería a mi hermana y a su novio haciendo eso (E3, P5)

Dice que su novio y ella nunca han discutido, aunque dice que eso llega a aburrirle pues afirma que le gusta pelear.

Alfonso: ¿En algún momento han discutido?

Roma: No, nunca

Alfonso: ¿No? ¿O te ha hecho algún comentario que a ti no te guste?

Roma: No

Alfonso: ¿No?

Roma: No, no, es que te lo juro, o sea, nos llevamos muy bien, hasta yo digo, ay, qué aburrido (risa), porque neta yo soy súper peleonera, o sea, a mí sí, la neta me encanta pelearme, o sea, pero no de que ah, no, si no como, soy muy metiche en las peleas de los demás si no me parece justo, algo así, o sea, no sé, o sea digo, ay ¿nunca me voy a pelear con él o qué? eso me pasa (E3, P6)

novio a través de WhatsApp y que no habla con nadie más.

Todo el tiempo estoy con él platicando por WhatsApp, cuando no estoy haciendo nada, claro (E1, P5)

Es con el único que platico (E1, P5)

Menciona que su novio le ayudó a conseguir empleo en un call center, lo que le ayudó a tener ingresos, además de pasar más tiempo con él, que era lo que ella buscaba.

Bueno, cuando estaba en el call center, eh, lo primero que buscaba era, estar con mi novio (risa), eh, eh, en el call center estaba trabajando mi novio, yo no tenía nada que hacer, más que la escuela, entonces, me, me dijo que la escuela, si quería eh, trabajar, sacar un dinerito y, y pus, yo tener para mis cosas ¿no? Y pus me pareció bien la idea, él me ayudó a entrar al, al call center (E2, P5)

En sí nada más estaba buscando pues tener un tiempo de, pues para mí, de estar un tiempo más con mi novio (E2, P5)

Comenta que su novio le dice cuando está comiendo demasiado, lo que considera una ayuda y es de mutuo acuerdo, pues ella también lo hace, además de esto, dice que su familia también lo hace pero en menor medida ya que a diferencia de él, ellos no están con ella cuando come.

Mi novio sí me llega a decir cuando me ve que ya, que ya le estoy entrando y tuiendo chido a todo, pues ya, sí me llega a decir "no, ya tra-, tranquila ¿no? Bájale" -tonces inmediatamente que me dice "ya", yo también lo dejo, porque sé que si le sigo me puedo seguir de lleno (E3, P8)

Su familia piensa que me controla, entonces, y no, no, es al revés, él me está ayudando ¿no? -tonces su familia le empieza a decir "ay, no, déjala, no la, no la" eh ¿cómo se llama? No la retengas y cosas así de "tú cómele, tú cómele" y yo así de "en serio, no quiero, no es que él me esté controlando ni nada, si no

(E3, P13)

Pues salía con él y este, y me platicó que, o sea como que igual no se sentía como seguro con sí mismo y por eso empezó a hacer mucho ejercicio, pero de mí, él me dijo que lo hizo porque después todo el mundo le hizo como de "ay qué hiciste, te ves muy bien" y como que le empezó a gustar a más chavas y también a chavos y decía "wow" y así, y me identifiqué como con el sentimiento de que yo también agarré confianza ¿no? En mí mismo y empecé a hablar m-, más con las personas, pero en realidad fue también que lo conocí a él y como que también él me, digamos que en cierto punto me inspiró a bajar mucho de peso (E3, P13)

Yo era muy gordita y él todos modos me hablaba y me buscaba y así, o sea era como que muy buena onda conmigo (E3, P13)

Habla de que una persona puede influir en otra, tomando sus inseguridades para sembrar sus ideas, para posteriormente decir que un muchacho con quien salía sabía que ella quería bajar de peso.

Y eso se me hace muy, pues no sé ¿cómo pueden ser las personas? ¿Cómo puede influir una persona en personas diferentes?, como que respecto a, él tiene una idea y esa idea la, no sé, como que tu inseguridad la, no sé, lo que tu buscas en una persona o algo así, cómo siembras una idea en una persona que no tiene una mala idea de sí misma (E1, P16)

Él [Muchacho con quien salió durante la carrera] sabía que quería, que yo quería, te digo que había subido unos kilos, o sea, no había subido tanto de peso, eran como unos cinco kilos y dije, pues o sea, igual como lo ves como si fuera una pareja y te está, y le cuentas cosas y te, o sea, él sabe que quiero bajar de peso y no lo ves mal (E1, P16)

Comenta que el muchacho con quien salía y un amigo de él le comentaban que ella debía comer menos o mantenerse delgada para gustarle, lo que junto con otros factores la hizo sentirse presionada y en algún punto reflexionar sobre que él quería cambiarla.

es que me ayudó a darme cuenta que estaba consumiendo de más (E3, P8)

Sí he hablado mucho con él y él me ha ayudado mucho en ese aspecto, aspectos, a veces, a veces sí es difícil porque pues no, no, no suelo darme cuenta y él me ayuda, eh, mi familia hace lo mismo pero eh, en menos medida ¿no? Porque ellos, pues ahí está la comida y pues a veces no me ven com-, consumirla ¿no? (E3, P9)

Yo lo ayudo a que no se sobrepase de, de sus, de sus límites y él me ayuda a mí –tonces siempre es de un mutuo acuerdo que cuando estoy con él es una relación de, de, de, de dar y recibir yo pienso (E3, P9)

Dice que en su vida amorosa nunca se le ha juzgado por su peso.

Él nunca me ha juzgado de esa manera [hablando de lo que su familia le ha dicho sobre su peso y su forma de comer] (E3, P9)

En mi vida amorosa nunca ha habido personas que me hayan atado de esa ma-, manera, eh, tratado mal por mi peso o me hayan dicho algo por mi peso (E3, P9)

Menciona que la persona con quien más habla es su novio, además que de acuerdo con ella, siempre está para apoyarla, por lo que ante un conflicto, ella se encuentra en una situación complicada por no poder hablar con nadie más.

Con el que más me hablo y con el que más estoy es con mi novio, entonces, cuando, eh, yo tengo un problema con él ahora, que me desahogo, es con él, -tonces él siempre está para, para apoyarme, eh sí, sí es algo complicado porque cuando llegamos a tener roces, eh, no tengo con quien hablarlo ¿no? (E3, P9)

Dice que las discusiones con su novio son breves y que las solucionan a través de acuerdos.

No nos peleamos a gritos, no nos peleamos a insultos, siempre,

Tenía un mejor amigo [Del muchacho con quien salió durante la carrera] que me decía “oye, ya no comas”, oye, yo dije una vez “estoy bien gorda”, pero nunca lo digo así como de, como que a veces lo dices y no, es como que dices “pues ya qué” y él sí me dijo “pues no comas, ya no comas, porque así no le vas a gustar, eh” porque ya me dijo a mí, pero a ti no te va a decir porque pues le da pena decirte y yo me quedé así como de “¿Qué onda? Y empiezas como a darte cuenta de que hay cosas de la otra persona que no, no, no hacía las cosas por, no sé, como las, como por buena onda, sino por cosas tuyas y pus sí dices “no inventes” (E1, P16)

Él [el muchacho con quien salía] como que se lo comentaba a un amigo y o sea, él no me lo decía y su amigo me decía “ay, es que esto” ¿no? Entonces yo me sentía como presionada y también ya lo veía en mi ropa, que ya no me quedaba y cosas así, entonces me obsesioné, bajé los diez kilos (E2, P9)

Él esperaba, no sé, que yo me viera de tal forma y así, entonces como que de ahí dije, pues está, tiene razón ¿no? (tomar aire) O sea ¿pues para qué estoy con alguien que? ¿Cómo se llama? Que no, que en él, este, no aprecia la persona que soy y en realidad todo el tiempo este, este, todo el tiempo quiere, ehm, cambiarme (E3, P14)

Se centró en eso, como que todo el tiempo era eso, como que era del tipo “me siento muy bien contigo y todo pero no sé si, si lo nuestro funcione porque” o sea, o sea, como que hay ciertas cosas que haz de cuenta, no me lo decía directamente pero siento que sí era eso, de “es que no sé si, si te ves bien como para andar conmigo” (E3, P14)

Dice pensar que debe hacer las cosas por ella misma, aunque en ocasiones otras personas le quitan eso.

Yo antes así era, bueno, todavía soy de “no, haz las cosas por ti” y así ¿no? Pero como que a veces te quitan (E1, P17)

Reconoce haber salido con alguien que la presionaba para que estuviera delgada.

siempre es de platicarlo, discutirlo calmadamente y llegar a un acuerdo (E3, P10)

Nuestros pleitos llegan a durar dos horas y, y eso porque lo hablamos, entonces no, no es algo que, que eso me, me afecte en cuestión de, de, de algunas, de algunos roces, porque, pues sé que él, él va a estar ahí y que él va a intentar, eh, dar lo mejor de sí en la relación, entonces eso me, me ayuda (risa), sinceramente me ayuda a mí así no me, no siento que esté sola en la relación ¿no? A veces las mujeres tendemos a, a, a decir que somos las que llevamos la relación y no, a mí me gusta que los dos en parte, eh, tengamos, eh, en pues no reglas, sino acuerdos en la relación que nos ayuden a sobrellevar lo, la, las dificultades que, que solemos tener (E3, P10)

Relata que conoció a su novio durante el bachillerato, a través de un amigo en común y comenzaron su relación como amigos.

Yo estaba en el bachillerato cuando lo conocí, él también iba en el bachillerato, es un año mayor, entonces estaba, eh, eh, un, un, dos grados más adelantado que yo, dos semestres, eh, entonces cuando lo conocí, él conocía a mi mejor amigo, desde ese entonces, de la secundaria, que se llamaba, eh, Christopher, entonces iban en la misma escuela, digo, en la, el mismo salón y una vez fui a hablar con Christopher y Christopher me lo presentó, cuando empezamos a conocernos, Carlos y yo no éramos muy amigos, de hecho apenas éramos conocidos en la preparatoria, eh, después empezamos a hablar más, empezamos a juntarnos después de la escuela, empezamos a tener un poco más de amistad, empecé a encariñarme con él y yo creo que viceversa (E3, P10)

Fue algo muy espontáneo y, y, y pues hasta la fecha no sabemos en qué momento pasó (risa) porque sinceramente no, no hubo así como mucho de “¿quieres ser mi novia?” (E3, P10)

Menciona que es muy distinto cuando come en casa de su novio, respecto a su casa, debido a que a diferencia de su familia, la familia de su novio no le dice nada respecto a cómo come, exceptuándolo a él, quien le hace notar cuando come demasiado,

Salí con alguien que me presionaba mucho por estar como que flaca y así (E2, P8)

Menciona comenzar a salir con esta persona durante el tercer semestre de la carrera.

Cuando pasas al tercer semestre, eh, ya empiezas a atender en clínica, ahí fue cuando yo, ahí fue cuando yo conocí al chavo este, bueno, ya lo conocía, pero fue cuando empecé a salir con él (E2, P9)

Relata que este muchacho ya tenía novia cuando salía con él y aunque en un principio cuando ella se enteró de esto dejó de salir con él, eventualmente reanudaron su relación, hasta que Luna se negó a cosas que él le solicitó, motivo por el que él se molestó y dejó esa relación.

Últimamente, después de que me pasó eso de, del chavo este con el que salí y así, y que te digo que, no, bueno, me enteré ¿no? lo de su novia, que a ella le decía ¿no? Esto y así, hay veces que nosotros no sé por qué últimamente ¿no? este, como que siempre ha estado eso de no sé, que tienes que ser delgado para, para cumplir un estándar o no sé, algo, algo ahí ¿no? (E2, P13)

Una vez le dije que a mi amiga la habían engañado y que, así como de “tú, tú nunca me harías eso ¿verdad?” (resoplido) y al otro día me dijo que tenía novia, que había algo que tenía que decirme, que tenía novia y pues de ahí, este, de ahí, m lo dejé de ver un tiempo, porque eran vacaciones de la escuela y lo dejé de ver (E3, P14)

Dije “pues ya no tenemos nada” pero y así, la verdad es que no pasó eso, sino que volvimos a como a seguir saliendo y así, aunque yo ya sabía que tenía pareja, seguí saliendo con él (E3, P14)

Se lo dije así de “¿sabes qué? yo creo que no está bien, no sé, que de alguna forma tú siga-, tú y yo sigamos viéndonos cuando tú tienes novia y que pues tú quieras otras cosas que yo no quiero hacer por tu novia y este, y creo que no está bien” y pues se enojó ¿no? Sí, me dejó de hablar y así (E3, P15)

añadiendo que cuando está con su novio no suele comer alimentos que considera saludables.

Yo como en casa de mi novio muy diferente a mi casa, eh, su mamá hace m una comida muy rica y siempre, eh, siempre que estoy aquí en su casa estoy comiendo bastante, porque pues aquí no me retienen (risa), a veces sí mi novio me, me ayuda con eso de que, de que cuando ya estoy comiendo demasiado, sí me ayuda y me dice “ya bájale” (risa), entonces yo me doy cuenta y dejo de hacerlo, pero hay, hay veces que, que no puedo dejar de comer, también como ah, ah, como en mi casa a veces no hay verduras llego a no consumirlas demasiado, eh, fruta tampoco, entonces lo que más como cuando estoy con mi novio pus es pan, eh, como dice mi, mi mamá, a veces comemos de puro amor, porque (risa), porque no, no, no consumimos demasiados alimentos pues saludables ¿verdad? (E3, P11)

Menciona que posteriormente comenzó a salir con alguien más, pero que su pareja anterior se lo echó en cara, además de mentir sobre aspectos de su relación.

Luego empecé a salir con una persona que conocí ahí mismo, pero él no era de esa clínica, namás iba para una materia y también como que la otra persona [con quien salió en la universidad] se m-, como que me echaba en cara de “ay, ya andas con no sé quién” y así y pues la verdad sí dije “qué flojera” que (risa), no que flojera, qué coraje, que estés hablando cosas de mí que hiciste conmigo, que estés diciendo cosas que ni siquiera hiciste conmigo, cuando tienes pareja y que ni siquiera te las calles porque quieras, no sé, guardar las cosas que pasaron, por respeto a tu pareja porque alguien le puede decir (E3, P15)

Habla de un muchacho con quien salió durante tres meses, quien después de un mes de esto inició una relación formal con alguien más, lo que hizo que Luna se cuestionara si era debido a su peso o estatura que no tuviera una relación formal con ella.

Una vez le dije a uno de nuestros mejores amigos que nos presentó, le digo “¿será que como que nunca formalizó conmigo?” porque después de unos meses me enteré, así de que salió conmigo como unos tres meses, luego dejamos de salir como un mes y este, y luego empezó a andar con alguien (E3, Pp15)

Y digo, no inventes, conmigo salió como tres meses y con ella salió como, no sé, una semana, a lo mejor ya salía con ella cuando salía conmigo ¿no? digo, pero ¿crees que haya algo malo en mí? O sea, yo así decía, como que hasta cierto punto, me doy cuenta como que la otra persona dejó como, no sé, ideas que no eran mías y yo decía, o sea “¿será porque estoy gorda o será porque estoy muy chaparra o, o?” no sé ¿no? Y me decía mi amigo así como de “¿qué te pasa? O sea, jamás te había oído decir eso, nunca” y yo así de “pues es que no sé”, o sea, fue como que a veces pienso eso ¿no? Y me dice “no, no

creo que”, o sea “olvida eso ¿no? No, no eso no, no es por la razón que yo, pues dejó de salir contigo simplemente son cosas que pasan de que a veces conectas más con la persona que con otra y ya ¿no? O sea, no es por eso” pero pues ya, ay, hasta ahí (E3, P16)

Dice que ha sido celosa al considerar que un hombre podría dejarla por una mujer bonita.

Yo era muy celosa, yo era muy celosa, así como de “ella está bonita, por esa me va a dejar” o sea, o sea, como que empecé a tener ciertos, no sé, actitudes que no había tenido con nadie más (E3, P16)

Menciona haber visto videos sobre cómo una pareja puede presionarte para bajar de peso, lo que la hizo reflexionar que alguien puede obsesionarse por verse bien para otros, lo que puede hacer que alguien recurra a métodos extremos.

El otro día estaba viendo unos videos como, m, no sé si son como motivacionales, algo así, es como un coaching, un poco, y me llamó la atención que decían que a veces (aclararse la garganta), las, respecto a lo que había hablado, por ejemplo, de que cuando tienes una par-, bueno, una pareja o sales con alguien que te presiona para bajar y así, empiezas a hacerlo por alguien más y no por ti ¿no? Siento que (aclarase la garganta) todo tiene que ver y te obsesionas por verte bien por los demás y no por ti, cuando lo importante es verse, o sea, sentirse mejor pero para uno mismo, porque si no pues no lo haces, o sea, con gusto o como que llegas a cosas así muy extremas (E4, P2)

Relaciones de amistad

Las participantes hablan acerca de sus amistades

Roma	Pandy	Luna
Dice que con su grupo de amigos con quienes habla para organizar algunas actividades, particularmente	Menciona no tener muchas amistades, dice que la causa de esto es la falta de tiempo para	Menciona a un amigo, a quien asistió en su trabajo, lo que le consiguió empleo también.

comer.

Tengo un grupo [En redes sociales] con, como mi grupito de amigos con los que salgo a fiestas y así y como que a veces sí hablamos ahí como de “¿cómo han estado? hay que hacer plan, una comida o algo así común” (E1, P7)

Menciona que comenzó a jugar fútbol con sus amigas, pero no se llevó bien con ellas mientras hacían esta actividad.

Me metí a fut con mis amigas pero me cayeron mal en el fut entonces dije “ay, si me meto voy a terminar peleada” (risa) entonces dije no (E1, P14)

Dice que llega a olvidar comer cuando está con sus amigos.

Pero el día anterior no sé, que estoy con mis amigos o así, no sé, algo así, y no me da, o sea se me olvida [comer] siento que, pus es eso (E1, P15)

Menciona que en ocasiones sale de viaje con sus amigas, razón por la cual come lo mismo que ellas, es decir, alimentos con mayor contenido calórico respecto a lo que come normalmente.

Me voy con mis amigas de viaje, pues como lo que comen ellas y así, como igual que ellas (E1, P17)

Luego me pasa que me voy de viaje con mis amigas, literal es de comer pura porquería porque comemos todas igual ¿sabes? Porque no es de “ay, yo quiero que mi brocoli” ¿no? No (E2, P5)

responderles.

No suelo tener muchas amistades, por lo mismo de que, de que no, no tengo tiempo para, para responderles (E1, P5)

Dice que casi no sale de fiesta ni con amigos y que de hacerlo es por poco tiempo.

Casi no llego a salir con amigos, de hecho no, no soy muy de fiestas, no soy muy de salir con amistades, con compañeros cuando llego a salir es muy rara la ocasión y nada más por poco tiempo, este no voy de fiestas, eh, nunca he tenido mi primer concierto, por ejemplo (E1, P6)

Relata que a los catorce años comenzó a emplear Facebook, con la intención de pertenecer a un grupo.

A los catorce años yo empecé con Facebook, más o menos cuando estaba en la secundaria, antes de la secundaria yo no tenía ninguna red social, pero con, cuando ya estás en la secundaria y eres adolescente tienes una necesidad de pertenecer a algunos grupos de sociales y de estar con más amigos y de que te aprueben socialmente ¿no? (E1, P13)

Mi mejor amigo siguió en la carrera y todo y este, y el empezó a trabajar en esta como clínica dental, consultorio y porque uno de nuestro gimnasio era su primo, del doctor con el que trabajaba, entonces este, ya después como iba a verlo a veces diario y le ayudaba para que acabara más rápido y así, pues este, como que ya el doctor me veía que estaba así y ahí y me dijo un día que si no quería trabajar ahí, y pues ya le dije “pues sí le voy a tomar la palabra” (E1, P3)

Menciona que aun durante la pandemia sale a visitar a sus amigos en sus lugares de trabajo.

Yo también salgo así, como tengo un amigo que tiene un local de crepas y café y mi otra amiga tiene un local de donas, entonces luego los voy a ver, o sea, con las medidas que de-, debe de uno seguir, que el cubrebocas, que no sé qué, pues así y ya, pues me des aburro un momento con ellos (E1, P4)

Cuenta que sus amigos no le decían nada sobre su peso, pero otras personas sí lo hacían, aunque ella dice que no se trataba de “bullying”.

Mis amigos casi no me decían nada [sobre su peso] ¿no? Pues eran mis amigos ¿qué me podían decir? pero sí había como que, no sé, o sea, gente que lo notaba y así ¿no? O, o compañeros, por ejemplo, de la, en ese tiempo iba yo en la secundaria y sí era como de “ay, estás”, no sé, como ese tipo de comentarios no tan bullying, porque no me hacían bullying en realidad (E4, P3)

Contacto con otras personas con sintomatología de trastornos alimentarios

Aquí las participantes hablan del contacto social que han tenido con otras personas que padecen de algún trastorno alimentario.

Roma

Comenta que tiene una amiga con anorexia, quien además le ha dado consejos, Roma considera que esta amiga se cuida más.

Luna

Menciona que en su primer año de universidad había compañeras que vomitaban, diciendo que ella cree no poder hacerlo pues ama la comida.

Roma: Bueno, una amiga, que también se cuida así, que ella se cuida más, más, como que luego sí me dice como de “ay, no sé, prueba esto”, o sea, sabe, es muy bien y no sé, me cuenta cosas como de pero no, es muy raro

Alfonso: ¿Por qué dices que ella se cuida más?

Roma: Ay, por, o sea, ella sí está obsesionada, o sea, ella sí llegó a ser anoréxica en un punto (E1, P21)

Dice que su amiga con anorexia se encuentra en un peso adecuado, añadiendo que se ve bien y que come más que antes, aun si se sigue cuidando en exceso; además de esto, Roma dice que dicha amiga solía comer solo verdura y fruta.

Y ya ahorita ya está, como ahí va, como cinco meses que va súper, súper bien, o sea, ya está, desde esos meses, ya está como en su peso que debería de estar y se ve bien, o sea, se sigue cuidando en exceso, pero ya está comiendo cosas que antes sí no comía, pan o nada, así o sea, literal ella vivía de verdura y, más de fruta y nada de proteína, o sea, o sea, sí estaba mal (risa) (E1, P21)

Menciona que su amiga con anorexia solía comentar sobre los alimentos que consideraba sanos y recomendar una dieta vegana.

Siempre hablaba como de “ay, mira, esto es, es muy sano y sabe súper rico” y así, o así, comentarios así como de que, ay, no sé, o de “ay, este restaurante es vegano y me encanta y ay, me quiero volver vegana” y cosas así (E2, P5)

Comenta que desde primaria tiene una amiga que padecía de bulimia, quien expresaba comentarios negativos sobre su propia apariencia y se sometió a una cirugía estética para su nariz.

También tuve una amiga que era bulímica (E2, P12)

Sí era muy cercana a mí, no, es que ella como que nunca se sintió, o sea, no se siente bonita, o sea, literal era como, hasta se operó la nariz y ya bajó más de peso ¿no? (E2, P12)

Y como que dice “sí, antes estaba horrible ¿no?”, o sea, como que ella misma se dice que estaba bien fea antes, o sea, no sé, como que, qué feo ¿no? Decirte así, o sea, yo pensé como de “ay, no te gusta cómo me veía”, pero así, decirte que estabas horrible, no, y creo que sí recuerdo que no, o sea, bueno, antes nos dijo, pero ya después nos contó como de “no, la verdad es que soy bulímica, ya le dije a mi mamá y así ¿no? Pero ahí en ese momento no bajó de peso (E2, P12)

Roma: Siempre he estado con ella

Alfonso: ¿Desde cuándo?

Roma: Quinto de primaria (E2, P13)

Tenía amigas que, no me acuerdo qué era, como por el primer año de la universidad, ah, y luego había chavas ¿no? Que comían y vomitaban o que no comían y vomitaban o pues cosas así y pues yo dije “o sea, pues sí yo amo la comida y no creo poder hacer eso” (E1, P10)

Dice que a través de su carrera ha aprendido que las personas que vomitan se provocan daños en los dientes y el sistema digestivo, mencionando que hay una diferencia entre eso y obsesionarse con el ejercicio, añadiendo que va contra lo que estudia una persona dedicada al área de la salud.

En mi carrera vas viendo ¿no? O sea, por ejemplo, las personas que, que vomitan deshacen, este, llegan a deshacer el esmalte de los dientes y tienen aflicciones pues más digestivas y todo ese tipo de cosas, entonces yo, pues la verdad es que sí ¿no? o sea, una cosa yo creo es obsesionarte con, con, con ciertas cosas, por ejemplo con hacer ejercicio y así, pero tampoco puedes este poner en riesgo las demás cosas, o sea, olvidar que es tú, eres una persona que sirve a la salud y hacer cosas que van en, pues sí, en contra de lo que tú estás estudiando ¿no? (E1, P11)

Relata que en el primer año de la carrera conoció a una amiga que le decía que vomitara para bajar de peso, lo que la hizo intentarlo.

Por ejemplo, tuve una amiga que, que me decía que vomitara y así, pero la verdad es que yo, la verdad sí, una vez lo intenté (E1, P11)

Eso fue en el primer año de la carrera, te digo que conocí a esta chava que me dijo que, o sea, que ella había bajado así de peso y que no sé qué (E1, P12)

Esta misma amiga también le recomendó emplear pastillas para el estreñimiento, añadiendo que las ha empleado a forma de castigo junto con el ejercicio cuando ha comido mucho.

Yo padezco de estreñimiento, pero también esa chava me dijo que con, con ¿Cómo se llama? Me dijo que con las mismas pastillas de ay, no sé cómo se llama, pastillas para el estreñimiento, supongo (E1, P12)

Me dijo que intentara con las pastillas y es que a veces he intentado con las pastillas, o sea, cuando comía mucho la verdad es que era como que me castigaba y hacía mucho ejercicio y tomaba las pastillas (E1, P12)

Dice haberle mencionado a su amiga que necesitaba ayuda y que investigó al respecto, pero que a veces basta con que alguien diga que otro lo haga sin cuestionar.

Dice haberle dicho a su amiga que no fuera tonta, además de expresar asco porque vomitara de forma voluntaria.

No, pues fue como de "ay, no seas tonta (risa), aparte qué asco, hacértelo tú misma [vomitar], guácala" (E2, P13)

Dice que su amiga que padecía de bulimia se veía afectada por su físico, aunque considera que se encuentra mejor, mientras que su amiga con anorexia ha tenido múltiples recaídas y se ve más afectada por los comentarios que hagan otras personas, lo que la ha hecho decir que dejará de comer.

Con la que tiene, bueno, tenía, ella ya no está, bueno, la que tenía bulimia de hecho hasta se salió de la escuela porque quiere estudiar tenis, entonces salió ¿no? (risa) Pero ella sí, siento como que igual como que la afectaba mucho su físico y como que se empezó a meter mucho en ella y como que se calmó y eso le ayudó mucho, pero la otra que tiene anorexia, que también ya lleva como tres años que eso, pues como que a veces cae, recae, se pone bien y recae, como que sí, a ella le afectan mucho los comentarios que hagan las personas o que le digan que está fea o de "ay, ya no le gustas a ese niño", o sea, porque yo no noto que de la nada como que cae en eso (E4, P2)

No, mm, no, o sea, pues obviamente sí, aun así te afecta, pero a su grado no, o sea, porque yo sí veo que ella neta se, llora y se deprime, obviamente ¿a quién le gusta que le digan cosas feas, no? O sea, yo digo, así como ella de "ay, no sé, me dijo fea, por eso ya no voy a comer" o no (E4, P2)

Le dije a mi amiga m "está bien si tú lo haces, la verdad, o sea, pues que mal por ti, necesitas, pues sí necesitas ayuda y n-, no lo hagas, porque hay muchas cosas que, ni le digas a las demás personas que lo hagan porque pues la verdad es que no todas las personas hubieran pensado como yo" ¿no? Digo, yo porque investigué, porque digo, ella ni siquiera lo sabía ¿no? O sea, solo me dijo "hazlo" y ahí va uno de menso a hacerlo ¿no? (E1, P12)

Habla de una amiga que comenzó a comer en exceso tras una pérdida.

Y en una de esas me dice una de mis amigas, que su mamá falleció, entonces dice que empezó a, a comer muchísimo, a comer muchísimo (E2, P4)

Involucrarse con los hábitos alimentarios de otras personas

Algunas participantes mencionan aquellos aspectos sociales y profesionales en que se involucran en los hábitos alimentarios de otras personas.

Pandy

Dice que como parte de su ejercicio profesional ha tratado con mujeres embarazadas, niños y adolescentes, añadiendo que le gustaría hacer más cosas.

Ahorita lo que llevo de experiencia, únicamente he estado, eh, cuidando de la salud de embarazadas, de niños, de adolescentes, eh, dos que tres personas que, eh, interesadas en hacer ejercicio, interesadas en su salud, o, ah, he, he visto su parte de, de en cuestión de, de la salud, les he ayudado a salir adelante, eh, pues ya, no he hecho gran cosa, porque todavía no había, eh, no he tenido un trabajo acerca de eso, nada más he tenido puro de, eh, pacientes, aquí en mi casa y, y ya, pero en algún momento sí me gustaría estar haciendo más cosas (E2, P3)

Menciona haber dado consulta a sus familiares, añadiendo que los considera

Luna

Comenta que algunas amigas le han dicho que se ve bien tras bajar de peso, además de pedirle que les recomiende rutinas de ejercicio o dietas, por lo que les ha dado consejo.

Tengo muchas amigas que me dicen, o sea, y, y dices, se siente bien en una parte, también hay mucho detrás de eso ¿no? Que me dicen "ay, te ves súper bien ¿cómo le hiciste para bajar de peso? Este dame unas rutinas, unas dietas" o luego me hablan o "ponme una rutina o dame unas dietas o así", o yo sí, a veces, cuando no puedes la verdad ir porque pues no sé, equis cosa o así, ya últimamente le digo "pues no sé, tú este y come, no sé, lechuga en vez de que comas no sé, papitas" cosas y digo, yo te puedo decir cosas sanas que puedes cambiar en tu vida y que yo sé que te van a hacer bien (E2, P12)

pacientes difíciles.

Estuve haciendo algunas consultas con familiares, pero pues prácticamente ya sabes, la familia es una de los, uno de los pacientes más difíciles (E4, P3)

Dice que se encuentra haciendo prácticas profesionales en una clínica, aunque como consecuencia de la pandemia no hay muchos pacientes.

Ahorita nada más estoy en mis prácticas profesionales, no he tenido, apenas acabo de entrar, de hecho las prácticas profesionales no tengo más que una semana y media, entonces no, no he estado lo suficiente como para tener eh, pacientes, porque estoy en una clínica y pues casi con lo de la pandemia, pues casi no hay personas que vayan (E4, P4)

Dice haber tratado con pacientes con obesidad, añadiendo que debe ser cuidadosa en la forma en que habla con ellos para que no se sientan juzgados.

La gran mayoría de las personas con las que trabajo tienen una obesidad, tienen un sobrepeso, tienen un problema de, de salud, y si yo digo una palabra que pueda ser, eh, pues correcta para mí, pero ellos tal vez se sientan atacados, se sientan eh, eh, que los estoy juzgando, entonces eh, hay que, hay que pensar bien en lo que co-, cómo se le va a decir a la persona, porque puede sentirse juzgada (E4, P6)

Menciona que su asesora constantemente le hace preguntas que nadie le ha hecho o en ocasiones algunas que Pandy considera simples, aunque no sabe responder, haciéndola investigar al respecto, todo referente a la atención con sus posibles pacientes.

Pandy: Sí me ha pasado, bastantes veces que de plano le digo [a su asesora en el servicio] “no, no sé, déjeme lo investigo y mañana se lo digo”, eh, son preguntas que nadie me ha hecho o que, preguntas a veces tan simples, pero obvias que, que pues tú te quedas así como pasmado ¿no? Así de “¿Y por qué tengo que bajar de peso?”

Alfonso: Mhm

Pandy: Y “¿Por qué, por qué me va a medir? ¿Por qué me tiene que tocar? O sea, s-, son preguntas tan simples, a veces, pero el, el qué vas a decir es muy importante, para que la persona se sienta, eh, pues, eh, que no se sienta agredida y que tenga esa comprensión (E4, P6)

Menciona que aunque ella no lo ha hecho, en su área profesional se trata con pacientes con trastornos alimentarios, además dice que ella solo sabe tratarlos de forma superficial.

Este, en sí no, no, no me ha tocado pacientes ahorita con trastornos [alimentarios], pero me, pero ahí en la clínica me dicen que sí, sí han llegado a tratar con personas así, llegan de todo, a la clínica

Dice que puede cambiar cosas de otros para que sean más sanos, lo que diferencia de aquella amiga que le recomendó vomitar.

Puedo cambiar ciertas cosas de, de las personas y que pueden ser sanas ¿no? O sea, cosas sanas, no así, te digo como de decía mi amiga de “vomita” o cosas así ¿no? digo, no (E2, P12)

Expresa haberse interesado por la nutrición, para decirle a otros las dietas que pueden llevar.

Me ha llamado la atención la nutrición ¿no? Para decirles como a las per-, personas que, que, eh, oy-, oyes, es lo que le decía, a veces no importa, este, qué dieta hagas, porque una dieta que, una dieta, una buena dieta, siempre, o sea, para bajar de peso, siempre va a ser una que tenga, este, que baje los requerimientos calóricos ¿no? Pero una dieta que no, este, sea este, pero no todas las dietas son sostenibles y dije “sí, es muy real”, porque pues cualquiera te puede decir “ay, deja de comer pan” y obviamente pues sí, vas a bajar de peso entonces por eso me ha llamado la atención (E2, P14)

Dice sentirse bien de compartir su experiencia, añadiendo que es importante que una persona busque el cambio por sí misma y no por otros.

Me siento bien ¿no? que, o sea, mi experiencia sirva, o sea, las personas se den cuenta en base a tu experiencia que hay cosas que s, que están bien y cosas que están mal y que lo más importante eres tú, no alguien más (E2, P15)

(E4, P6)

*No sé mucho como psicológicamente, no, sí sé tratarlos pero psicológicamente no sé mucho, nada más así como que por encima **(E4, P7)***

Discusión

El principal objetivo de esta investigación fue conocer las posturas de mujeres jóvenes con sintomatología de un trastorno alimentario ante el uso de internet y redes sociales. Por lo que se entrevistó a las participantes durante cuatro sesiones en donde se abordaron las temáticas de interés: Internet, alimentación, actividad física, imagen corporal y entorno social.

De acuerdo al análisis de los datos podemos decir que las participantes se han visto inmersas en una gran variedad de contextos de práctica social, siendo evidentemente la familia el primero de estos, encontrándose todas ellas principalmente en la posición de hijas. La dinámica de sus familias es casi monoparental, debido a que aunque existe relación con ambos padres, todas mencionan que uno de los progenitores suele estar ausente, ya sea porque no viva en el hogar familiar o simplemente por no pasar tiempo ahí, sumado a esto, cada una menciona ser más cercana con su madre que con el padre. Los padres de Pandy han tenido periodos de separación, por lo que su madre no siempre ha vivido en el hogar familiar, y en el caso de Roma, su padre falleció poco antes del inicio de las entrevistas, aunque él no vivía en el hogar familiar, sino que las visitaba de manera ocasional.

-Luna: Con mi papá casi no lo veo tanto, porque se va a trabajar y entonces llega de noche, llega ya noche, nada más pues cenamos (risa) y ya ¿no?

Luna es hija única, siendo además la única que no habla de discusiones dentro de su familia nuclear, mientras que Pandy y Roma tienen hermanos y ambas expresan tener discusiones ocasionales con ellos u otros miembros de sus familias.

-Pandy: Que sí he estado teniendo una mala actitud, a veces, con mi hermano y con mi papá, porque me llega a, a enojar, la forma en que, en que se quejan, cuando mi mamá o yo hemos hecho mucho más

Roma y Luna además hablan de la relación con otros parientes, su familia extensa, para Roma su tía es una constante, ya que vive en su casa, por lo que se ha integrado en la dinámica familiar, mientras que Luna habla de no tener una buena relación con las mujeres de su familia materna. En ambos casos se trata de familiares a quienes han visto buscar cambios en su aspecto físico, principalmente adelgazar. Luna además expresa haber sido rechazada por sus primas y tías debido a que tenía sobrepeso.

-Luna: Sí, me sacaban de las fotos, sí, muchas cosas así, o no sé, como que no me invitaban a lugares para que no me vieran, cosas así

De esta forma, ambas participantes han visto como otras personas idealizan el modelo corporal delgado y aspiran al mismo, algo que de acuerdo con Romo (2020) es muy difícil de alcanzar. Mientras que Salazar (2008) afirma que esto ejerce una presión significativa, particularmente en mujeres jóvenes, tal como las participantes lo indican al haber sido señaladas por su peso.

-Luna: Hay veces que pienso que era así de, no sé, pensar que ellos son así como muy narcisistas o así, que les molestaba cómo me veía ¿no? no sé, como juzgar a alguien más y no, sí me sentía como confundida ¿no? Un poco confundida, porque decía, o sea, o sea “¿va a ser diferente cuando yo cambie o no?”

Además de sus círculos familiares, las participantes interactúan con otras personas, con quienes han forjado lazos de amistad, aunque Pandy dice no tener muchas amistades, sí interactúa con los amigos de su novio, encontrándose en reuniones donde la comida se vuelve una extensión de la relación social, a la que dice no poder negarse, aún si no quiere comer más.

-Pandy: Yo sí les decía “no, es que ya comí mucho, no es que de verdad, no es que esté feo, pero ya me llené” y pues a fuerzas me servían ¿no? Y yo así de “ay, pues bueno, ni modo”, no puedo hacerles el feo ¿no?

Cabe añadir que ella remarca la importancia de pertenecer a un grupo.

-Pandy: Cuando ya estás en la secundaria y eres adolescente tienes una necesidad de pertenecer a algunos grupos de sociales y de estar con más amigos y de que te aprueben socialmente ¿no?

Y ha tenido varias mascotas, las cuales menciona le ayudan a disminuir el sentimiento de soledad. Coincidiendo con lo mencionado por Dreier (1999), respecto a que aun estando excluidos de formas particulares, uno no deja de ser parte de un contexto de práctica social. Por lo que la intención de pertenecer a un grupo la ha llevado a aceptar lo que otros dicen, incluso relacionando la comida con la socialización y recurriendo a las mascotas a manera de sobrellevar la ausencia de otra persona.

-Pandy: Recurrí a los animales (risa), entonces siempre está mi cuarto lleno de animales para, p-, para no sentirme sola.

Luna y Roma pertenecen a varios grupos de amigos, resaltando que ambas tienen amigas que padecen algún trastorno alimentario o al menos sintomatología; Luna dice que en la universidad algunas compañeras vomitaban para bajar de peso, siendo una de ellas amiga suya, quien además le sugirió hacerlo también, por lo que posteriormente lo intentaría. Así que de esta manera queda en evidencia que dentro de su contexto escolar varias mujeres, al igual que ella, recurren a conductas compensatorias de riesgo, donde además pueden formarse

grupos donde dichas conductas son parte de su identidad . Se encuentran con un espacio en donde hallan reciprocidad y se reconoce a sus acciones como válidas, tal como mencionan De Souza, De Faria y Bagrichevsky (2011) respecto a los sitios Pro-Ana y Pro-Mia, pero sin la necesidad de que se trate siquiera de un espacio virtual.

-Luna: Tuve una amiga que, que me decía que vomitara y así, pero la verdad es que yo, la verdad sí, una vez lo intenté

Roma explica que tal como ella, un par de sus amigas han sido diagnosticadas con un trastorno alimentario, una de ellas con Anorexia Nerviosa, de la cual dice se “cuida” más que ella, por lo que se ve que Roma ha interiorizado que el adelgazar es buscar el autocuidado, aun si es a límites peligrosos.

-Roma: Una amiga, que también se cuida así, que ella se cuida más, más, como que luego sí me dice como de “ay, no sé, prueba esto”, o sea, sabe , es muy bien y no sé, me cuenta cosas como de pero no, es muy raro... ella sí está obsesionada, o sea, ella sí llegó a ser anoréxica

Su otra amiga, al igual que la propia Roma, fue diagnosticada con Bulimia Nerviosa; de ella dice que sus acciones son tontas o exageradas, ya que considera que su amiga juzga muy drásticamente su propio aspecto y que es asqueroso que vomite de manera voluntaria. Por lo que resulta curioso que ella nunca se refiera a sí misma de esta manera, por lo que pareciera percatarse de lo irracional de las acciones de su amiga, pero no de las propias, aun si son similares. Y de acuerdo con Toro (2016), al no reconocer la propia enfermedad, esta se puede cronificar, ya que se dificulta el buscar ayuda.

-Roma: Fue como de “ay, no seas tonta (risa), aparte qué asco, hacértelo tú misma [vomitar], guácala”

Además de sus círculos de amistad, todas las participantes mencionan haber formado parte de relaciones de pareja; al momento de las entrevistas, Roma tenía una relación de noviazgo de aproximadamente dos meses, y Pandy tenía una relación de más de cuatro años. En el caso de las participantes con novio, consideraban a este un apoyo y alguien con quien tienen buena comunicación, particularmente Pandy, para quien su novio es alguien muy presente en diferentes aspectos de su vida.

-Pandy: Con el que más me hablo y con el que más estoy es con mi novio, entonces, cuando, eh, yo tengo un problema con él ahora, que me desahogo, es con él, -tonces él siempre está para, para apoyarme, eh sí, sí es algo complicado porque cuando llegamos a tener roces, eh, no tengo con quien hablarlo ¿no?

Luna, por otra parte, no tenía una pareja sentimental al tiempo en que se realizaron las entrevistas, pero menciona haber salido con varios muchachos en

diferentes momentos, aunque llama la atención que sus relaciones se han visto rodeadas de conflictos asociados con la imagen corporal, mencionando a un muchacho que había tenido obesidad y luego bajó de peso, razón por la cual Luna lo consideraba una inspiración, también habla de otra pareja quien ejercía presión sobre ella para que adelgazara, fomentando así sus inseguridades; añadiendo que se ha considerado celosa ya que ha tenido miedo de que un hombre la deje por otra mujer a quien considere bonita o que tras terminar una relación se ha cuestionado si es debido a su aspecto físico. Estas interacciones demuestran que tal como explicaban autores como Gismero (2020) y Romo (2020), la internalización de un ideal estético delgado, la presión percibida para conseguirlo, la imagen corporal que se tenga de uno mismo y las expectativas al adelgazar, son factores de riesgo que pueden predecir incrementos en los niveles de cogniciones y comportamientos asociados con el desarrollo de trastornos alimentarios.

-Luna: Yo así decía, como que hasta cierto punto, me doy cuenta como que la otra persona dejó como, no sé, ideas que no eran mías y yo decía, o sea “¿será porque estoy gorda o será porque estoy muy chaparra?”

-Luna: Yo era muy celosa, así como de “ella está bonita, por esa me va a dejar”

Los contextos de práctica social de las que ellas son parte por supuesto se han visto modificados o influenciados por las diferentes circunstancias propias del momento histórico en el que se encuentran, por lo cual cabe mencionar que las entrevistas realizadas a Roma ocurrieron antes de la pandemia mundial de COVID-19, mientras que las que se realizaron a Luna y Pandy ocurrieron durante dicho evento histórico. Y si bien, coinciden con lo dicho por autores como Dentzel (2014), acerca de que desde hace años utilizamos internet para casi todas nuestras actividades.

-Pandy: Todo hoy en día se puede hacer por redes sociales y por internet, por aplicaciones

Esto se acrecentó con la pandemia, razón por la que algunas de las actividades laborales y académicas de las participantes se vieron trasladadas a entornos digitales, mientras que sus actividades sociales se vieron más limitadas, a pesar de esto, parecen haberse adaptado de manera adecuada a la situación, particularmente Pandy, quien ya hacia la mayor parte de sus actividades vía remota previo a la pandemia.

-Pandy: La pandemia que tenemos ahorita, nos lo exige todavía más la sociedad, porque no podemos, eh, salir, no podemos vernos con personas y gracias a redes sociales y a muchas de las cuestiones que tenemos hoy en día podemos seguir haciendo nuestras vidas vía internet y es muy difícil desapegarte a, de todo esto

Y es que cada una de las participantes especificó utilizar internet para desempeñar las actividades laborales y/o escolares de las que toman parte, por lo que queda claro que este está presente en sus actividades diarias. Formando parte del 77.2% de la población en México que de acuerdo con Kemp (2021) hacen uso de internet.

-Pandy: El celular es una parte importante para mí, porque, más ahorita para la escuela es súper importante y en, en, en, para mis, para mis clientas también, para lo de mi trabajo también lo utilizo demasiado

Pero más allá de aquellas actividades han sido impuestas para ellas, emplean internet como medio de entretenimiento o para tener contacto social, poniendo como ejemplos el escuchar música, participar en distintas redes sociales o visualizar múltiples contenidos audiovisuales, aunque cabe mencionar que en el caso de Luna, solo mencionó emplear servicios de internet de forma lúdica para acompañar con música sus otras actividades, particularmente el ejercicio.

-Pandy: Cuando ya estás en la secundaria y eres adolescente tienes una necesidad de pertenecer a algunos grupos de sociales y de estar con más amigos y de, que te aprueben socialmente ¿no? Y te dicen “ay, es que yo tengo Facebook, yo tengo Messenger” y pues ahí vas ¿no?

Luna y Roma se expresan sobre el contenido que puede visualizarse en internet que favorece la insatisfacción corporal, Roma habla de cómo las imágenes en internet pueden servir como inspiración en su búsqueda para bajar de peso.

-Roma: A mí lo que me pasa es que digo ah, luego me pasa que veo una foto y digo “ay, si quiero estar así mejor me pongo a hacer ejercicio” y así ¿sí sabes? Como ¿Intentar superarte? Siento que a mí me ayuda

Coincidiendo con lo dicho por Bakhsi, Shamma y Gilbert (2014, citados por Parillo y Troncoso, 2019), acerca de que los usuarios en internet pueden utilizar las imágenes para establecer significados de lo que son y cómo quieren ser percibidos. Mientras que Luna reconoce que estas imágenes suelen estar editadas, por lo que no representan la realidad.

-Luna: Todo eso, yo sé que es, cómo se dice, que está editado, que no ves las, cómo es la persona en verdad, que al final de cuentas si la ves en persona pues no es la persona de la foto

No obstante, esto no implica que no le afecten o que no se identifiquen con la búsqueda de este ideal. Después de todo, autores como Brown y Tiggermann (2016, citados por Gismer, 2020), mencionan que la exposición a imágenes de internet que muestren en donde se vean a otras mujeres, particularmente a aquellas con cuerpos delgados, incrementa la insatisfacción corporal.

-Luna: Luego veo cosas de personas fitness que sigo, dices “ay, yo quisiera ser como él o como ella” pero también le digo a mi mamá, ya no estoy también así como de “tengo que ser como ellos” porque yo sé que al final yo soy yo, no me dedico a hacer lo que ellos se dedican y nunca voy a estar como ellos

Todas las participantes mencionan estar insatisfechas con algunos elementos de su aspecto físico, coincidiendo en que su cuerpo o partes de este son más gruesos de lo que desearían. Aunque Pandy menciona en un principio que no está interesada en verse distinta, más tarde reconoce que sí lo desea, pero no hace algo al respecto.

-Pandy: Tengo una, una obesidad y un sobrepeso y yo creo que son por otras razones, no solo por el, el verme bien ¿no? Eh, nunca, nunca he pensado en esa cuestión de, del verme bien, o sea si lo he pe-, pe-, bueno, sí lo he pensado, pero no lo he llevado a cabo

Mientras que Luna y Roma no solo aspiran a tener un cuerpo más delgado, sino que se han impuesto adelgazar o mantener su peso, aunque cabe mencionar que lo que ellas se proponen puede estar fuera de lo alcanzable, por ejemplo, Roma compara su aspecto con el que tenía alrededor de los 12 años de edad, llamando a sus piernas muy gruesas por no ser como entonces, por lo que se puede afirmar que los ideales estéticos a los que aspira son irracionales.

-Roma: Sí noto que mis piernas están como diferentes a como estaban antes, sí porque como estaban an-, cuando iba yo en primero de secundaria y en primaria sí estaban muy diferentes

La insatisfacción corporal ha llevado a las participantes a desear cambiar su aspecto, ya que todas las participantes mencionan haber buscado o empleado contenido en internet relacionado con alimentación o ejercicio, especialmente recetas, rutinas de ejercicio y dietas, esto con la finalidad de bajar de peso. Lo que concuerda con lo dicho por Míguez (2019), acerca de que es lógico que las generaciones que han nacido en esta era tan caracterizada por un gran uso de las redes sociales, adquieran información mayormente a través de las mismas, lo que involucra su alimentación.

-Roma: Cuando yo me quería empezar a cuidar, pus que, como que dije “ay ¿Qué como?” y me sacaba ideas de internet

-Pandy: Me llenaba de información de dietas, de ejercicio, este, pues sí, siempre, la gran mayoría de, de información para bajar de peso rápido, en dietas, porque la gente que lo busca rápido no quiere hacer ejercicio y pues me pasaba ¿no?

Esta insatisfacción guarda relación con un estándar de belleza delgado que es exigido por la sociedad, el cual Pandy y Luna mencionan tener presente, pero responden ante este de maneras distintas, ya que Pandy afirma que este estándar le afecta no ha sido lo suficientemente significativo como para que tome acciones

para cambiar sus hábitos con la finalidad de alcanzarlo, aunque es claro que también ha aspirado a adelgazar.

-Pandy: Siempre hay de moda, que, eh, en cuestión del cuerpo, de la imagen corporal, que eso siempre, siempre me afectaba, siempre lo tenía presente, pero nunca hacía nada

Mientras que Luna dice luchar con aspectos de dicho modelo estético delgado, ya que aunque lo reconoce y aparentemente es crítica al respecto, continúa realizando esfuerzos por cambiar su aspecto.

-Luna: La gente se tiene que ver bien, o sea, como que siempre estamos como rodeados de todo eso de que, de que se tiene que ver uno ¿Cómo se dice? Este, no sé cómo decirlo estar delgado por m, por belleza ¿no? Más bien, me quiero referir a eso, como los estándares de belleza, no por salud ¿no? Entonces, sé que todavía lucho con esas cosas

Roma, por otra parte, no menciona la existencia de este estándar de belleza, pero aun si no lo reconoce, es claro que lo ha interiorizado, ya que aspira a la delgadez y la asocia con múltiples aspectos positivos, mientras que ve a la obesidad como algo negativo.

-Roma: Si te molesta tanto, mejor baja de peso para que te puedas poner la ropa que tú quieras y ser feliz ¿sabes? Como que siento que también eso, como que te sientes más segura cuando estás delgado

Cabe mencionar que las participantes tienen contradicciones respecto a la concepción que tienen de la obesidad y la delgadez, Roma habla de que no le gusta que los cuerpos sean extremadamente delgados, como le ocurre a quienes padecen de Anorexia Nerviosa, pero por otro lado, aspira a un ideal estético irracional al querer verse como cuando era una niña.

-Roma: ¿Cómo pueden pensar que un cuerpo así de huesudo [de una persona que padece de Anorexia Nerviosa] se ve bien? O sea, a mí en lo personal no me gusta, o sea, no sé, es morirte poco a poco

Mientras que Pandy y Luna hablan de la importancia de la salud por encima de la estética, cuando en otros momentos han asociado a la delgadez con aspectos favorables.

-Pandy: Antes, pues decía “wow, o sea, voy a bajar de peso bien rápido, voy a estar perfecta, voy a estar bonita, voy a estar, eh, flaca, me van a aceptar, me van a dejar de decir” y muchas cosas ¿no?

En general, entre las participantes, existe una visión generalizada respecto a la delgadez y la obesidad en donde a esta última se le asocia con aspectos negativos como son los excesos, las enfermedades o el agotamiento, mientras que se asocia a la delgadez con aspectos favorables como son la seguridad, la

belleza o la salud. Tal como pasaba con las participantes de Becker, Burwell, Gilman, Herzog y Hamburg (2002), que habían estado expuestas a la televisión.

-Luna: Yo no quiero vivir así, yo no quiero, o sea así ¿no? Y luego dije “de un exceso”, que la verdad la gente obesa es como de excesos

Y es que las participantes mencionan que el modelo estético delgado es promovido por distintos medios de comunicación, incluyendo pero no limitándose al internet. Tal como han mencionado autores como Romo (2020), Bazán y Miño (2015), o Salazar (2008), entre otros. Roma y Luna hablan de las imágenes en internet y como estas promueven dicho estándar, pero tienen posturas diferentes al respecto, Roma admite tomar lo que ve como una inspiración, lo que la ha influenciado a modificar sus hábitos alimenticios.

-Roma: Que te digan que, ay, me alimento de tal manera y así, o sea, es como de, ay, como ella se alimenta así está así ¿sabes? Son esas cosas chiquitas, pero pus te dan a entender eso ¿no?

Mientras que Luna dice que las imágenes que encuentra en internet no representan la realidad y afirma que ella no tiene por qué igualar los estándares que promueven.

-Luna: Tienes que ser delgado para, para cumplir un estándar o no sé, algo, algo ahí ¿no? Y me doy cuenta que, bueno, pues en Instagram, en la tele y así, es como decía mi mamá pues “tú tienes un, o sea ¿tú eres modelo? No ¿verdad? o ¿tú tienes que estar en, cumplir un perfil así? pues no ¿verdad?” y pues sí, tiene razón, porque al final todo eso, yo sé que es, cómo se dice, que está editado, que no ves las, cómo es la persona en verdad, que al final de cuentas si la ves en persona pues no es la persona de la foto

Pero por algunas de sus afirmaciones, puede decirse que debido a lo que ha visto en diferentes medios audiovisuales ha asimilado que el trato que reciba de otros puede depender de su aspecto.

-Luna: La verdad es que cuando yo entré a la u- dije “no quiero que, no quiero que”, pues sí “no me vayan a molestar en la universidad”

Luna y Pandy mencionan haberse sentido presionadas a bajar de peso debido a los comentarios que otros han hecho sobre ellas, es decir que tanto en sus círculos de amigos, como en sus familias se les ha comentado que deberían bajar de peso o se les ha incomodado de alguna manera respecto a su aspecto.

-Pandy: La gente me lo decía, pues empecé a tomarle la importancia, porque la gente me lo decía, me lo recalcaba, que había subido de peso, que qué me había pasado y cosas así, entonces me empecé a, a, a interesar por ese tipo de cosas

-Luna: Salí con alguien que me presionaba mucho por estar como que flaca y así

Además de que consideran que existe presión al respecto en un entorno laboral. Algo similar a lo encontrado por Becker, Burwell, Gilman, Herzog y Hamburg (2002), ya que sus participantes hablaban de que la gente delgada en televisión parecía, entre otras cosas, ser un modelo a seguir en el plano laboral. Particularmente Pandy dice sentirse forzada a bajar de peso debido a su profesión, expresando que esto ejerce presión en ella, ya que como nutrióloga, afirma que existe una alta expectativa de que sea delgada.

-Pandy: Me siento como muy forzada a hacer algo, por lo mismo de la, que la sociedad no pueda ir a ver a un nutriólogo con obesidad o sobrepeso, pus está cañón

Para Luna y Pandy, la presión social, o más específicamente el que otros señalaran su sobrepeso ha sido un factor relevante para que busquen o deseen bajar de peso, aunque cabe resaltar que en comparación con Luna, Pandy tiende más a descalificar los comentarios de otros.

-Pandy: En cuanto empecé a subir más de peso, pues... muchas personas me lo fueron diciendo, no solo mi familia, algunas amigas que claro, ya no son mis amigas... ahorita en la actualidad, eh, me lo siguen diciendo, pero pues ya no le sigo tomando la misma importancia eh, sigo pensando en al-, en que sí tengo que bajar de peso pero por mi salud y no por belleza ¿no?

-Luna: Cuando tienes una par-, bueno, una pareja o sales con alguien que te presiona para bajar y así, empiezas a hacerlo por alguien más y no por ti ¿no? Siento que (aclarase la garganta) todo tiene que ver y te obsesionas por verte bien por los demás

Por supuesto, hay motivaciones más allá de las estéticas o sociales para aspirar a bajar de peso, las participantes expresan preocupación por la salud y consideran importante la relación que existe entre su peso y su salud, en los casos de Pandy y Luna incluso han recibido la recomendación de bajar de peso por cuestiones médicas.

-Luna: Me dijo que tengo que bajar, me dijo "todavía tienes como diez kilos de grasa" dijo y yo así de "ash, o sea, no me diga así" (risa) porque le dije, o sea "es que ya no quiero correr, doc"

Aun con lo anterior, las expectativas estéticas y sociales parecen dar mucho más sentido a las intenciones por bajar de peso de las participantes, particularmente en el caso de Roma, que es quien hace un mayor énfasis respecto a esto.

-Roma: Me quiero ver mejor, o sea, sé que no me veo mal, pero me quiero ver mejor (risa)

Pandy y Luna mencionan valorar la salud más allá de lo estético, pero en ocasiones su discurso pareciera contradecir dichas afirmaciones, ya que asocian

el modelo estético delgado con aspectos favorables y comentan el buscar bajar de peso para verse mejor y contrarrestar la presión social.

-Pandy: *Sí tengo que bajar de peso pero por mi salud y no por belleza ¿no?*

En el caso de Luna, la salud pudiera parecer el argumento que ofrece como justificación para no reconocer que realmente busca adelgazar para hallar aceptación social, pues como se ha visto, se ha encontrado presionada por parte de familiares y parejas para que baje de peso.

-Luna: *A veces pues sí me obsesionó un poco pero siempre creo que es por, en parte por mí en una gran parte por mí y es por, por salud, al principio cuando empecé a bajar muchísimo de peso, no era por, así decía, cuando empecé a bajar muchísimo de peso no era por un muchacho, no era por, por ser bonita, tanto así como de “ay, yo quiero ser bonita”,*

-Luna: *Antes cuando era muy gorda pues sí lo hice por, por, no lo hice por salud, lo hice por va-, pues porque me dejaron de decir esas cosas y ya después como que te obsesionas un poco*

Lo anterior ha llevado a Luna a efectuar conductas compensatorias como el vómito, el uso de laxantes, los ayunos o el ejercicio excesivo con la finalidad de bajar de peso. Lo que contradice su argumento de buscar su salud.

-Luna: *He intentado con las pastillas, o sea, cuando comía mucho la verdad es que era como que me castigaba y hacía mucho ejercicio y tomaba las pastillas*

-Luna: *El intentar meterme el cepillo, o así, la verdad es que dije “no, que asco”, no sé cómo pueden hacer esto, o sea pues fue como de “preferiría no comer” o sea, entiendo a las personas que pues jamás, no sé, tienen anorexia o así, porque, por ejemplo, vomitar, o sea, que asco*

De igual manera, Roma ha efectuado conductas compensatorias, ya que tiene un largo historial relacionado con el vómito y aunque ella afirma que se trata de una condición involuntaria que asocia con reflujo.

-Roma: *Pus como reflujo, pues como de ay, “ahora ya te acostumbraste a comer así, ahora que cuando comes mal se te regresa, no comas mal”*

Menciona aspectos que contradicen esto, como el hecho de que pueda tardar horas antes de vomitar o que siempre lo haga en lugares que dispongan de drenaje.

-Roma: *Lo puedo con-, es que no lo puedo controlar pero lo siento aquí ¿sabes? Como que aquí en la garganta o así que ay, de hecho lo puedo controlar pero me siento incómoda, porque ni modo que vaya a mi cuarto y vomite en el piso así de que “(arcada), no me aguante” ¿sabes? pero sin embargo s-, lo siento aquí, después, si lo siento aquí y lo*

controlo hasta ahorita ya que voy a mi casa y pues a un lugar donde se puede ir ¿sabes? me pasa

Como las participantes, gran cantidad de personas busca información para bajar de peso en internet. González-Soltero, Blanco, Biscaia, Mohedano, Grille-Mariscal y Blanco (2015) mencionan que cada vez con más frecuencia, las personas consultan Internet con la intención de resolver sus dudas e inquietudes en relación a la salud, siendo la alimentación y la nutrición de los temas más consultados online. Las participantes concuerdan en que no solo han visualizado o buscado información relacionada con alimentación, sino que ésta también llega a ellas sin necesidad de una nueva búsqueda, lo que nos dice que al haberse interesado por estos temas, estos continúan haciéndose presentes.

-Luna: Vi una de una nutricionista, una página de una nutricionista, de que cuando empiezas a seguir una cosa o le das like a algo en Instagram, como que te avienta más sobre es-, sobre lo que buscas ¿no?

Pandy y Luna hablan sobre la información sobre alimentación disponible en internet, mencionando que esta no siempre es confiable y que conlleva riesgos a la salud, además Luna especifica que hay personas que pagan por servicios en internet para bajar de peso que pueden no ser adecuados. Después de todo, como mencionan Fuente, Herrero y Gracia (2010), en el ciber espacio, tal como en las interacciones cara a cara, existe la posibilidad del engaño

*-Luna: Hay muchas personas que, que si lo pagan **[programas para bajar de peso que se pueden encontrar en internet]**, o lo siguen haciendo y nunca se dan cuenta hasta que están, pues sí, ya tienen una enfermedad, pues sí, se generan una enfermedad, aunque según van al, pues sí, al nutriólogo y así y en realidad están haciéndose, pues sí, un bien relativo que a la larga pues sí es un mal ¿no?*

Mientras que Pandy hace énfasis en cómo el que otros confíen en información errónea dificulta la labor de un nutriólogo. Por lo que es posible afirmar que estas participantes están de acuerdo en que la información errónea puede generar problemas en diferentes aspectos.

-Pandy: A mí como nutrióloga me complica la vida (risa), me complica mi trabajo y como persona, pues sí, también me, me, me puede, me, no me afecta directamente, pero pus, por lo que sé ¿no? Pero, sí me llega a, a, a hacer ruido en la cabeza, de tanta mala información y me frustra

Aunque aún con lo anterior, estas participantes mencionan no solo haber buscado contenido en internet relacionado con alimentación, sino también haberlo compartido, en el caso de Luna compartió contenido sobre un programa para bajar de peso, ya que al hacerlo obtenía un descuento en caso de adquirirlo, mientras que Pandy menciona haber compartido información errónea ya que dice que antes de estudiar nutrición no sabía discriminar si era correcta. De esta forma, se nos

muestra que tanto un interés económico, como la falta de formación adecuada pueden incidir en que alguien comparta información falsa.

-Luna: Para que me hicieran el descuento tenía que poner el vid-, su video, este, en mi historia de Instagram

-Pandy: Como tú no sabes, eh, porque no, no, no llevaste ninguna clase, eh, para saber cómo buscar información, eh, buena, fidedigna, pues tú te la crees, por ejemplo, a mí me pasó, yo me la creía y pues la compartía

La información ante la que un usuario sea expuesto a través de Internet puede ser de gran relevancia, considerando lo dicho en estudios como el de Blázquez, Gómez, Frontaura, Camacho, Rodríguez y Toriz (2017), quienes encontraron que el 70.7% de los adolescentes afirman haber cambiado de conducta por la información que han visto en Internet. Concordando con esto, Luna y Roma hablan de cómo el contenido que ven en internet las ha hecho cambiar sus hábitos de alimentación y ejercicio, ya que han tomado recetas y seguido rutinas de ejercicio que han llegado a ellas a través de medios digitales.

-Luna: Antes sí, duraba como una hora, dos horas, entonces, viendo como su contenido [de Gym Virtual] y es que como a veces siempre están como subiendo como contenido nuevo y está bien, o a veces comparten, no, es como m, hablar solamente de videos de eso, sino como de "hoy hice esta receta de, no sé, galletas más saludables o así, un pastel más saludable

-Roma: Luego saco recetas de ahí [internet] y ya yo pues me las hago

Aunque por el lado opuesto, Pandy dice que aun si recopilaba información de Internet sobre bajar de peso, nunca la empleó ya que no quería hacer ejercicio. Así que aunque todas buscaran información con la misma finalidad, no todas estaban realmente dispuestas a cambiar sus hábitos, por lo que en el caso de Pandy, el estilo de vida ya establecido tuvo un mayor peso que el contenido que visualizaron.

-Pandy: Me llenaba de información de dietas, de ejercicio, este, pues sí, siempre, la gran mayoría de, de información para bajar de peso rápido, en dietas, porque la gente que lo busca rápido no quiere hacer ejercicio y pues me pasaba ¿no?

Respecto a la actividad física, todas las participantes mencionan haber realizado diferentes actividades relacionadas al ejercicio o el deporte. Tanto Roma como Pandy afirman haber realizado una gran variedad de actividades y disfrutar la mayoría, pero en ambos casos el ejercicio no es una constante, sino que lo han dejado en algún punto..

-Roma: Me gusta el tenis, el box y el fut también, bailar también me gusta

-Pandy: *A lo largo de mi vida he estado practicando varios deportes, este, el primero que eh, que practiqué fue gimnasia olímpica, posteriormente practiqué natación, eh, natación es uno de los que más me gusta, he estado practicándolo durante toda mi vida*

Mientras que para Luna, desde el bachillerato, el ejercicio se ha vuelto una constante dentro de su rutina diaria

-Luna: *Corro una hora, eh, en, o hago una hora en la elíptica corriendo, y después de eso que son como, como, como seis kilómetros, son como seis kilómetros de ¿cómo se llama? De kilómetros, de tiempo, este, después hago una rutina como de, como de media hora, de, ya sea de videos de ella o de, como de, ya tengo como un plan de entrenamientos*

Parece que la principal motivación para que las participantes hagan ejercicio es la búsqueda por bajar o mantener su peso.

-Luna: *Antes (tomar aire) era muy gorda, entonces este, hago ejercicio para no subir de peso*

Aunque Roma y Pandy añaden que la propia actividad física es gratificante para ellas.

-Roma: *Ay, [busca hacer ejercicio] pus por estar sana, por la ansiedad, y por hacer algo*

-Pandy: *Empecé a, a practicar la natación y pues, desde ese entonces parezco pez en el agua, no, me, me gusta mucho el agua*

Para todas las participantes han existido situaciones que les faciliten el realizar actividad física en caso de desearlo, Pandy afirma que en su familia se le ha inculcado la práctica del yoga y seguramente propiciaron las condiciones para que efectuara el resto de prácticas que ha mencionado.

-Pandy: *Mi abuelo y mi mamá siempre me inculcaron el yoga y siempre en mi casa hay videos de yoga, hay, hay de todo*

De igual forma, Roma pareciera haber disfrutado de diferentes actividades, principalmente deportivas debido a las posibilidades de su escuela, y Luna por su parte ha buscado generar las condiciones para realizar ejercicio desde casa, obteniendo equipo y materiales que le faciliten seguir rutinas.

-Luna: *Debo tratar como de hacer cardio y comprar, lo que estaba comprando es como comprar unas este, mancuernas, y hay unas que se llaman polainas, son como pesas, y, para hacer como que el ejercicio con fuerza, pero aquí en mi casa*

A pesar de las afirmaciones respecto al ejercicio, todas las participantes han tenido momentos en que han dejado de hacer ejercicio. Roma dice no disfrutar el hacer actividad física en la que no encuentre un objetivo inmediato, además de que ha dejado de hacer deporte tras encontrarse a disgusto con las

amigas con quien compartía dicha ocupación, expresando aburrimiento o flojera por hacer alguna otra actividad física.

-Roma: Me aburro mucho, entonces si estoy ahí en una caminadora y tengo que estar media hora viendo la nada o a la gente y escuchando música me aburro (risa), o sea, realmente no puedo

Pandy menciona haber dejado de practicar algunas actividades por razones económicas, además de expresar su miedo por recibir un golpe en deportes de contacto, añadiendo que ha dejado de hacer actividad física por periodos largos.

-Pandy: Estuve sin practicar algún deporte, más o menos como unos cinco años, más o menos

Por otro lado, Luna expresa que aunque algunas situaciones, como es el caso la actual pandemia, limiten las posibilidades que tiene de hacer ejercicio, solo ha dejado de realizarlo por cuestiones médicas. Mostrando que en su caso se trata de un hábito bastante arraigado.

-Luna: Ahorita no puedo estar corriendo, porque pues no, no, no me siento bien” entonces dije “pues ya, me voy a esperar a que tra-, termine mi tratamiento”

Las participantes también mencionan que a través de internet, existen personas que pueden influir en los hábitos de otros debido a su popularidad, lo que se relaciona con lo dicho por Parillo y Troncoso (2019) acerca de que los adolescentes se comparan constantemente con los *influencers* a los que siguen, pues aspiran a su estilo de vida. Cabe resaltar que Roma y Pandy hablan de la misma persona pero con puntos de vista muy diferentes, ya que mientras para Roma se trata de alguien que puede enseñar, Pandy expresa que sus recomendaciones son inadecuadas, estas diferencias en opinión puede deberse a la formación de las participantes, ya que Pandy al ser estudiante de nutrición se muestra más crítica ante este tipo de contenido; esta diferencia también puede guardar relación con la propia naturaleza de la sintomatología de trastornos alimentarios que cada una presenta.

-Roma: Ella [Bárbara de Regil] te enseña así como lo que hace de ejercicio, o sea, dice que, que no puedes comer mucho, o sea, que puedes comer de todo pero como controlado, es lo que me cae bien de ella, como que, ella como que no se limita, más bien enseña eso de que más bien tienes que comer de todo pero controlado y así

-Pandy: [Bárbara de Regil] En sus videos pone recomendaciones de ejercicio, recomendaciones nutricionales y de repente dice cada cosa que, que los nutriólogos nos quedamos así de, o sea no, no es cierto y la gente, y la gente se lo cree, lamentablemente ella sacó, por ejemplo, proteínas de, de su propia marca y esa proteína es inadecuada, entonces, eh, la gente lo consume porque es una influencer

Más allá de personas que puedan proporcionar información errónea, autores como Serra (2015) y Amaya (2008) mencionan que existen sitios en internet que buscan promover cambios en los hábitos alimentarios de sus usuarios, a través de opiniones favorables con respecto a la sintomatología de trastornos alimentarios como la Anorexia y la Bulimia Nerviosas, estas páginas suelen ser conocidas como “Pro-Ana” y “Pro-Mía”. Las cuales todas las participantes mencionan conocer, y aunque ninguna afirma visitarlas de manera frecuente todas conocen cuál es su propósito y cómo acceder a ellas.

-Luna: Busqué eso y salió una página que se llamaba Ana y Mía y yo decía “¿qué es eso?” y decía que A-, Ana era anorexia y Mía era bulimia y era, era como un blog de unas personas que pues estaban enfermas de eso, yo creo y ponían, o sea, como sus historias así y, y la verdad, la verdad a mí como que me asustó

-Roma: Son cosas que ya conoces [Pro-Ana y Pro-Mia], no sé por qué conozco o quién me las contó, pero pues obviamente las conozco

Las participantes mencionan haber tenido contacto con los sitios Pro-Ana y Pro-Mia; Roma y Luna mencionan haber escuchado por primera vez sobre ellos a través de la televisión.

-Luna: Salían en la televisión de así, están las mamás viendo las novelas y dice “vean la fundación que no sé qué, que se dedica a compartir este” ¿cómo se llama? Este, la ¿cómo se llama? “a concientizar a las adolescentes de que no hagan” de este, y en ese tiempo pues empezaba ¿no? Que vomiten, que se atraquen y vomiten o que dejen de comer ¿no? Y esa vez me acuerdo que busqué eso y salió una página que se llamaba Ana y Mía

Además Pandy y Luna afirman haber accedido a sitios Pro-Ana y Pro-Mia de manera circunstancial mientras realizaban una búsqueda en internet, lo que parece inverosímil en ambos casos, ya que Pandy menciona haber topado con estos sitios al hacer una investigación escolar empleando Facebook como fuente, mientras que Luna dice haber encontrado contenido sobre cómo vomitar al buscar información sobre cepillos dentales, cosa que contradice lo que ya había dicho previamente respecto a que buscó directamente información de cómo vomitar.

-Luna: Por lo de mi carrera, busqué lo de los cepillos y me salió de cómo vomitar con, cómo usar el cepillo para vomitar y yo así de, ok

-Pandy: Me pidieron [como una tarea] que yo los buscara, bueno, que buscara acerca de la anorexia la bulimia, pero investigando, pues me salió ¿no? Todo esto de Ana y Mía, y así fue que encontré esto de, de las páginas de internet y videos de, acerca de Ana y Mía

Serra (2015) explica que los usuarios de los sitios Pro-Ana y Pro-Mia crean un universo propio con sus símbolos y su imaginario. Algo que Pandy describe a partir de su experiencia al visitar estos sitios.

-Pandy: Ana y Mia son, son, son la personificación humana de la anorexia y la bulimia y pues sí les dan un, un, las personas con estos trastornos, es tan fuerte este, este trastorno que los hacen, que los hacen una persona, les dan, este, una forma, les dan vida, prácticamente, les hacen canciones, les hacen videos, este, y más aparte jalan a niñas, que tiene, que están empezando este trastorno o que lo tienen y, y, y los hacen entender como si Ana y Mia fueran sus amigas, fueran una persona que las va a ayudar a salir de sus problemas

Cada una de las participantes expresa diferentes opiniones sobre lo que puede hacer que alguien se acerque a estos sitios. Tocando temas como la desesperación por bajar de peso o alcanzar un modelo estético delgado puede orillar a alguien a buscar emplear la información que estos sitios proporcionan.

-Luna: Hay muchas personas yo creo que ya entran en una desesperación en la, pues sí, la desesperación yo creo que es más que nada así como de “¿qué hago para bajar de peso y así?” pero no sé, o sea, no se ponen como a, no analizan muy bien el contexto de lo que, de lo que hay detrás ¿no?

Su aparente inocuidad.

-Roma: Es que siento que se ve tan inofensivo al principio o sea que, pon tú, lo mío, o sea cuando ya me dijeron que era, pues yo antes lo sentía como súper inofensivo, sin saber qué era ¿sabes? eso de que me regresa yo decía “bueno, pues se me regresa la comida” ¿no? O sea, como que lo ves inofensivo, súper inofensivo

O el formar parte de un grupo y el tener un espacio para expresarse.

-Pandy: Si no me siento que con, con el grupo social primario, que es la familia, no me siento incluida, no me siento parte de ella, pues el encontrar una parte, un grupo social en donde sí me sienta así, pues hará que todo el tiempo entre, a esto, a estas redes sociales

De esta forma damos cuenta de lo dicho por Lladó, González-Soltero y Blanco (2017), acerca de que estos sitios no solo facilitan permanecer en la enfermedad, sino que tienen relevancia social. Ya que a su consideración no se trata solo de la búsqueda de bajar de peso, sino de encontrar un espacio para decir lo que piensan o hablar con otros que piensan como ellas. Similar a lo que Pariser (2017) llama el “filtro burbuja”, un espacio donde se encuentran justo con lo que quieren ver o escuchar, ya que confirma sus ideas.

-Luna: Esas personas no, no tienen, no encuentran otra manera de (tomar aire) de lidiar con lo que están pasando, ay, para ellas es como, pues no sé, es como su salida ¿no?

Luna y Pandy comentan que al ver el contenido de sitios Pro-Ana y Pro-Mia se encontraron con consejos sobre cómo restringir o purgar los alimentos, tal como mencionaron Bardone-Cone y Cass (2006). Aunque dicen no haber realizado las acciones que vieron debido a los conocimientos con los que cuentan, por lo que podemos afirmar que valoran la formación o la experiencia previa

respecto a nutrición. Aunque ambas admiten que de no contar con estos conocimientos pudieron haberlos considerado.

-Pandy: Por ejemplo lo de la pasta de dientes, de lavarte la boca antes de comer, para que no te sepa bien la comida, cosas así ¿no? O tomar agua, mucha agua, antes de comer, eh, para que no comer en exceso, entonces y se-, se-, sentirte satisfecha más con el agua, sí son como consejos que dije, pus tal vez si hubiera sido antes de nutrición, en mi adolescencia, tal vez y sí los hubiera tomado

-Luna: Yo creo que si hubiera sido otra persona y lo hubiera dicho "ay, haz esto y así"... yo creo, si no hubiera pasado por este proceso de haber bajado tanto de peso, o sea, de manera pues normal, como puede ser hacer ejercicio y comer bien, igual así, que quisiera bajar de peso y me dijera esta "haz esto y vas a bajar de peso" igual, yo no sé, pero creo que sería más factible que dijera "ah, sí, lo voy a [hacer]"

Las participantes hablan de las consecuencias que conlleva el uso de los sitios Pro-Ana y Pro-Mia, e incluso hacen propuestas de lo que consideran debería hacerse con ellos. Por lo que es posible notar que son conscientes de los peligros a la salud que pueden surgir como consecuencia de seguir lo dicho por estos sitios, además de que contemplan como solución el cierre de los sitios o el usar los casos mostrados en dichos sitios para generar conciencia, algo que ya ha ocurrido, y de acuerdo con autores como Bardone-Cone y Cass (2006) o Serra (2015) no ha probado ser efectivo.

-Pandy: Con tan solo tener las páginas de "baja de peso en dos, tres días, eh, baja ocho kilos o baja cinco kilos", eh, eso está mal, pero ya páginas con tantas personas suscritas, yo creo que ya debería haber llamado la atención de otro tipo de personas para clausurar estos lugares

-Luna: Yo creo que hay muchas personas que, que no son conscientes de lo que, o sea, de la enfermedad de las personas que están escribiendo y que n-, no debería estar público ¿me entiendes? No debería ser como accesible, porque pues no, no inve-, no se dedican como a investigar, a saber si está bien o está mal, solo dicen como "vas a bajar de peso y haz esto" o así, o luego leí que comieran hielo y yo así de "¿cómo voy a comer hielo? Mejor no lo hagas, la verdad es que no" y por ejemplo eso que te da muchas aflicciones a los pulmones y los, y cosas así

Roma cuestiona su propio diagnóstico de Bulimia Nerviosa, ya que aunque afirma confiar en lo que le han dicho los profesionales, dice que en ocasiones duda de padecer dicho trastorno, pues niega inducirse el vómito, diciendo que se trata de algo involuntario que asocia con el reflujo, aunque las condiciones bajo las que vomita descartan que se trate únicamente de una enfermedad digestiva. Y aunque entiende los riesgos a la salud que pueden surgir como consecuencia de sus conductas compensatorias, ella trata de justificarlas diciendo que es algo que solo sucede.

-Roma: Yo no me lo esperaba que nadie me dijera eso como que exacto, como que yo aún digo que yo no porque pues yo no lo haría de ir al baño y vomitar ¿sabes? Por mi cuenta yo no haría eso y que también que me digan que es algo inconsciente es más como de ¿Qué onda, no? Qué raro es eso

Pandy, por el contrario es plenamente consciente del Trastorno por Atracón que padece y nunca muestra estar en desacuerdo con su diagnóstico, aun si este no es agradable para ella. De hecho ha buscado asistencia y expresa que gracias a esta ha visto resultados favorables, aunque en otros momentos reconoce que aún hay varios aspectos en los cuales debe trabajar. El hecho de que ella acepte aparentemente con más facilidad el hecho de ser diagnosticada con un trastorno alimentario, puede deberse a su formación académica.

-Pandy: Yo sí pensaba que tenía un problema, eh, pero no creí que fuera, fuera algo así ¿no? Yo, yo nunca creí que me fueran a decir que tenía el Trastorno por Atracón ¿no? Entonces me, me llegó así como de sopetazo y yo así de, de, pues bueno, sí tienen razón, por cómo me, me, consumo los alimentos

A diferencia de las otras participantes, Luna no había sido diagnosticada al momento de realizar las entrevistas, y aun si sus hábitos la han llevado a tener consecuencias graves a la salud, los justifica al afirmar que precisamente busca la salud, por lo cual pareciera que ella no considera padecer de ningún trastorno alimentario. Por lo que tal cual dice Pizza (2007, citado por Deiana, 2011) respecto a las usuarias de sitios Pro-Ana y Pro-Mia, para ella sus hábitos alimentarios y las conductas compensatorias que lleva a cabo son solo algo que hace, no los ve como parte de una condición que padece. Aunque ella es capaz de darse cuenta de la importancia de los factores sociales relacionados con el desarrollo de un Trastorno Alimentario, algo que a ella también la ha afectado, orillándola a desarrollar sus hábitos de alimentación y ejercicio.

*-Luna: Me obsesionó un poco **[bajar de peso]** pero siempre creo que es por, en parte por mí en una gran parte por mí y es por, por salud*

*-Luna: Tenemos que estar conscientes nosotros de que, o sea, de los trastornos **[alimentarios]** y que pues todos vienen de que una relación social o, o sea, que tienen que ver ¿no? Con eso, que tiene que haber como un factor que los ¿cómo se dice? Que los, un factor que los no sé cómo decirlo, que los potencialice y los active, no sé los causan*

Pandy y Luna expresan que de alguna manera han intervenido con los hábitos alimentarios de otras personas; en el caso de Pandy, como nutrióloga, afirma haber interactuado con algunas personas, principalmente familiares, a quienes les ha dado consejos profesionales.

-Pandy: He estado, eh, cuidando de la salud de embarazadas, de niños, de adolescentes, eh, dos que tres personas que, eh, interesadas en hacer ejercicio, interesadas en su salud,

o, ah, he, he visto su parte de, de en cuestión de, de la salud, les he ayudado a salir adelante

Mientras que Luna menciona que a partir de que adelgazara, otras personas le han pedido consejos sobre alimentación o ejercicio, lo que en la mayoría de los casos ha hecho con gusto ya que afirma sentirse bien de que noten los cambios en su aspecto.

-Luna: Tengo muchas amigas que me dicen, o sea, y, y dices, se siente bien en una parte, también hay mucho detrás de eso ¿no? Que me dicen “ay, te ves súper bien ¿cómo le hiciste para bajar de peso? Este dame unas rutinas, unas dietas” o luego me hablan o “ponme una rutina o dame unas dietas o así”

-Luna: Me siento bien ¿no? que, o sea, mi experiencia sirva, o sea, las personas se den cuenta en base a tu experiencia que hay cosas que s, que están bien y cosas que están mal y que lo más importante eres tú, no alguien más

Aun si el punto de vista de Pandy puede estar sesgado por la sintomatología del Trastorno Alimentario que padece, cabe esperar que las opiniones y consejos que dé a otros se respalden a partir de los conocimientos que ha adquirido como parte de su formación académica, pero en el caso de Luna, los consejos que da a otros provienen directamente de lo que ha experimentado, y aun si ella ha sufrido problemas de salud como consecuencia de los hábitos alimentarios de riesgo que ha practicado, considera ser capaz de ayudar a otros.

Conclusiones

Todas las participantes emplean internet de manera constante, es un aspecto relevante de sus actividades, pero el uso que hacen del mismo se construye a partir de los intereses y preocupaciones que poseen, es decir, la preocupación excesiva que tienen por su imagen corporal, debido a las expectativas estéticas altas que han sido difundidas por la “cultura de la delgadez”, particularmente por su entorno familiar y social (y confirmadas por el mismo internet), en donde en caso de subir de peso han sido rechazadas o excluidas de diferentes maneras, pero en caso contrario, ellas u otras personas han sido socialmente recompensadas.

Las participantes con sintomatología de Bulimia Nerviosa han tenido contacto con otras mujeres de su edad que al igual que ellas padecen sintomatología asociada a algún trastorno alimentario o que incluso han sido diagnosticadas con alguno, por lo que se puede afirmar que se encuentran en espacios en donde las mujeres se ven sometidas a las mismas presiones y expectativas estéticas y en algunos casos se reconoce a las conductas compensatorias como acciones válidas para bajar de peso.

Debido a la interiorización del modelo estético delgado, las participantes en diferentes momentos han llegado a relacionar sus carencias o el incumplimiento de sus expectativas con su aspecto, por lo que consideran que de adelgazar, resolverían sus problemas, recibirían un mejor trato, tendrían mayor reconocimiento social o encontrarían pareja.

Los resultados permitieron observar que la insatisfacción corporal se encuentra presente para todas las participantes pero en el caso de las participantes con sintomatología de Bulimia Nerviosa este es un tema con mayor presencia en su discurso. Dicha insatisfacción las ha llevado a la búsqueda de contenido que las asista a bajar de peso.

Internet sí tiene relevancia en la manera en la que actúan y en el caso de las participantes con Bulimia Nerviosa, en cómo se ha desarrollado la sintomatología de trastornos alimentarios que padecen, ya que han visto contenido relacionado con dietas restrictivas y conductas purgativas y han hecho uso del mismo, lo que incluso ha tenido repercusiones en su salud.

Todas las participantes han recurrido a profesionales del área de la salud con la intención de bajar de peso, pero en el caso de las participantes con sintomatología de Bulimia Nerviosa, se continuó recurriendo a la información obtenida a través de internet para bajar de peso. En el caso de la participante más joven, incluso desestimó las capacidades de algunos de los profesionales con

quienes ha tenido contacto, mientras que afirmaba seguir las recomendaciones hechas por *influencers* en redes sociales.

Todas admiten al menos conocer la existencia de sitios Pro-Ana y Pro-Mia, y en algunos casos han accedido a ellos, por lo que aunque ninguna afirma visitar dichos sitios de manera frecuente, conocen cómo acceder a los mismos, por lo que existe la posibilidad de que lo hagan, y ya que estos sitios están diseñados para mantener conductas relacionadas con la Anorexia o la Bulimia Nerviosas, podría ser relevante realizar investigaciones que aborden directamente las interacciones que se realicen en estos.

La formación académica pudo brindarles la posibilidad de reflexionar respecto a los contenidos que observan. La participante más joven (quien contaba únicamente con estudios de bachillerato) parecía ver a internet de manera mucho más inocua y se mostró menos crítica respecto al contenido que observaba, mientras que las participantes con educación universitaria expresaron que debido a su formación (ambas en el área de la salud), no seguirían algunas de las sugerencias que encontraron en internet o que les fueron comentadas por otras personas, ya que las consideraron riesgosas o perjudiciales para su salud, mencionando en ambos casos que de no contar con los conocimientos que poseen, podrían haber empleado dicha información.

Referencias

-Amaya, A. (2008). Internet y trastornos del comportamiento alimentario: Una revisión teórica (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

-Bardone-Cone, A. & Cass, K. (2006). Investigating the Impact of Pro-Anorexia Websites: A Pilot Study. *European Eating Disorders Review*, 14(1), pp. 256–262. Disponible en: <http://bardonecone.web.unc.edu/files/2014/10/Bardone-Cone-Cass-2006.pdf>

-Bazán, C. & Miño, R. (2015). La imagen corporal en los medios de comunicación masiva. *Psicodebate*, 15 (1), pp. 23-42. Disponible en: <file:///C:/Users/gilberto/Downloads/Dialnet-LaImagenCorporalEnLosMediosDeComunicacionMasiva-5645337.pdf0>

-Becker, A. Burwell, R. Gilman, S. Herzog, D. & Hamburg, P. (2002). Eating behaviours and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. *British journal of psychiatry*, 180 (1), pp. 509-514. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/11331377_Eating_behaviours_and_attitudes_following_prolonged_exposure_to_television_among_ethnic_Fijian_adolescent_girls/link/0deec515c0fe09d13f000000/download

-Bermejo, B. Saul, L. & Jenaro, C. (2011). La anorexia y la bulimia en la red: Ana y Mia dos “malas compañías” para las jóvenes de hoy. *Acción Psicológica*, 8 (1), pp. 71-84. Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/3440/344030765005/>

-Blázquez, M. Gómez, D. Frontaura, I. Camacho, A. Rodríguez, F. & Toriz, H. (2017). Uso de Internet por los adolescentes en la búsqueda de información sanitaria *Atención Primaria*. 50 (9). Pp. 547-552. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656716306047>

-Campbell, K. (2008). Soliciting and Providing Social Support Over the Internet: An Investigation of Online Eating Disorder Support Groups. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 14(1), pp. 67-78.

-Cardona, S. & Tangarife, J. (2017). Comunicación entre seres humanos. ¿Seguimos siendo iguales tras la creación de las redes sociales? *Revista CIES*. 8 (2), pp. 2-20.

-Castells, M. (2001). *La Galaxia Internet*. España: Areté.

-Cruzat, C. Haemmerli, C. Díaz, M. Pérez, C. & Goffard, J. (2012). Sitios Pro-ana y Pro-mia: Una aproximación reflexiva ante este fenómeno. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 21(2), pp. 129-138. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281927588005>

-Cruzat, C. Pérez, C. Díaz, M. Cerda, R. Goffard, J. Arcas, R. & Cortez, G. (2012). Función Social de Foros de Internet en Castellano Pro-anorexia y Pro-bulimia. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 21(2), pp. 139-148. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281927588006>

-Deiana, F. (2011). Nadie dijo que fuera fácil ser una princesa: Una etnografía virtual de las webs Pro-Ana. *Revista de Antropología Iberoamericana*, 6 (2), pp. 215-252.

-Dentzel, Z. (2014). El impacto de internet en la vida diaria. En C@mbio. (235-253). México: OpenMind. Disponible en: <https://www.bbvaopenmind.com/wp-content/uploads/2014/01/BBVA-OpenMind-libro-Cambio-19-ensayos-fundamentales-sobre-c%C3%B3mo-internet-est%C3%A1-cambiando-nuestras-vidas-Tecnolog%C3%ADa-Interent-Innovaci%C3%B3n.pdf>

-Dreier, O. (1999). Trayectorias personales de participación a través de contextos de práctica social. *Psicología y Ciencia Social*, 3 (1), pp. 28-50.

-Espinoza-Portilla, E. & Mazuelos-Cardoza, C. (2020). Desinformación sobre temas de salud en las redes sociales. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud*, 31(2), pp. 1-11. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-21132020000200002&lng=es&tlng=es.

-Fuente, A. Herrero, J. & Gracia, E. (2010). Internet y apoyo social: sociabilidad online y ajuste psicosocial en la sociedad de la información. *Acción psicológica*, 7(1), pp. 9-15.

-Gelertner, D. (2014). Cyberflow. En C@mbio. (39-58). México: OpenMind. Disponible en: <https://www.bbvaopenmind.com/wp-content/uploads/2014/01/BBVA-OpenMind-libro-Cambio-19-ensayos-fundamentales-sobre-c%C3%B3mo-internet-est%C3%A1-cambiando-nuestras-vidas-Tecnolog%C3%ADa-Interent-Innovaci%C3%B3n.pdf>

-Gismero, M. (2020). Factores de riesgo psicosociales en los Trastornos de la Conducta Alimentaria: Una revisión y algunas consideraciones para la prevención y la intervención. *Revista de Psicoterapia*. 31 (115), pp. 33-47. Disponible en: <http://ojs.revistadepsicoterapia.com/index.php/rdp/article/view/354>

-González-Soltero, R. Blanco, M. Biscaia, J. Mohedano, R. Grille-Mariscal, M. & Blanco, M. (2015). Análisis del contenido, posicionamiento y calidad de páginas web en español relacionadas con la nutrición y los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*. 31 (3). Pp. 1394-1402. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n3/54originalotros05.pdf>

-Hirshberg, P. (2014). Primero los medios y luego nosotros: Cómo ha cambiado internet la naturaleza fundamental de la comunicación y su relación con el público. En *C@mbio*. (397-422). México: OpenMind. Disponible en: <https://www.bbvaopenmind.com/wp-content/uploads/2014/01/BBVA-OpenMind-libro-Cambio-19-ensayos-fundamentales-sobre-c%C3%B3mo-internet-est%C3%A1-cambiando-nuestras-vidas-Tecnolog%C3%ADa-Interent-Innovaci%C3%B3n.pdf>

-Jarne, A. (2002). La psicología de Internet y la psicología en Internet. Regulación deontológica y ética de la intervención psicológica a través de Internet. *Belo Horizonte*, 8 (12), pp. 11-23. Disponible en: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/psicologiaemrevista/article/view/143/156>

-Kemp, S. (2019) Digital 2019 Global Digital Overview: Essential insights into how people around the world use the internet, mobile devices, social media, and e-commerce. Estados Unidos de América. We Are Social y Hootsuite. Disponible en: <https://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-global-internet-use-accelerates>

-Kemp, S. (2020) Digital 2020 Global Digital Overview: Essential insights into how people around the world use the internet, mobile devices, social media, and e-commerce. Estados Unidos de América. We Are Social y Hootsuite. Disponible en: <https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media>

-Kemp, S. (2021) Digital 2021 Global Digital Overview: Essential insights into how people around the world use the internet, mobile devices, social media, and e-commerce. Estados Unidos de América. We Are Social y Hootsuite. Disponible en: <https://datareportal.com/reports/digital-2021-global-overview-report>

-Ladera, I. (2016). La satisfacción con la imagen corporal: Su relación con las redes sociales y la autoestima. Universidad Pontificia Comillas, pp. 1-29.

-Leiner, B. Cerf, V. Clark, D. Kahn, R. Kleinrock, L. Lynch, D. Postel, J. Roberts, L. & Wolff, S. (1997). *Brief History of th Internet*. Disponible en: https://www.internetsociety.org/wp-content/uploads/2017/09/ISOC-History-of-the-Internet_1997.pdf

-Lladó, G. González-Soltero, R. & Blanco, M. (2017). Anorexia y bulimia nerviosas: difusión virtual de la enfermedad como estilo de vida. *Nutrición hospitalaria*, 4(3), pp. 693-701.

-Míguez, F. (2019). Influencia de las redes sociales en la alimentación saludable. Universidad Pontificia. Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales. Disponible en : <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/27875/TFG-MAquez%20Fernandez,%20Laura.pdf?sequence=1>

-Negredo, L. & Herrero, O. (2013) Pornografía infantil en internet. *Papeles del psicólogo*. 37 (3), pp. 217-223. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77847916009>

-Padilla, E. Portilla, G. & Torres, M. (2020). Autonomous learning and digital platforms: use of YouTube tutorials of young people in Ecuador. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 46(2), pp. 285-297. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v46n2/0718-0705-estped-46-02-285.pdf>

-Pariser, E. (2017). El filtro burbuja. España: Taurus.

-Romo, M. (2020). Influencia de las redes sociales en la satisfacción de la imagen corporal de las adolescentes (Trabajo para obtener el grado de Licenciada en Psicología). Universidad de Cadiz. Facultad de Ciencias de la Educación.

-Salazar, Z. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez, *Reflexiones*. 87 (2), pp. 67-80. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/729/72912555004.pdf>

-Serra, M. (2015). Trastornos del comportamiento alimentario Enfoques preventivos. España: Editorial UOC.

-Toro, J. (2016). Introducción En: Todo sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria, (p. 6).España: Publicaciones Altaria.