



Grupos de WhatsApp enseñan a tu hija a vomitar

Lee las reglas y preséntate: Ana (anoréxica) o Mía (bulímica), peso actual, peso meta y edad. Así es como saludan a María, una mujer de 25 años, apenas decide unirse a un grupo en Telegram que hace apología de la anorexia. Este es el primer filtro que tiene que pasar para recibir una invitación al grupo de Whatsapp. Las reglas son muy sencillas: "Tienes que perder un kilo al día para poder estar aquí", afirma la administradora del grupo, que acaba de expulsar a una integrante. Su infracción: sólo perdió dos kilos en una semana. Como este, existen decenas de grupos en Whatsapp, Telegram y Facebook en donde hacen apología a la anorexia y a la bulimia. Tienen su propio lenguaje y



sus códigos para encontrarse y poder compartir consejos sobre cómo vomitar y ayunar durante días. Las personas que forman parte de ellos, en su mayoría mujeres entre los 15 y los 35 años, buscan en estos grupos privados asesoría con un único objetivo: dejar de comer durante días. Aunque estos grupos siempre han existido (sobre todo a través de blogs al comienzo de los años 2000), en España se ha trabajado desde distintas asociaciones para cerrar estas páginas web. Sin embargo, con los avances tecnológicos y la pandemia, están más vivos que nunca. (Fuente: El Confidencial)

Psico-Dato: La tecnología, si bien es positiva, permite a veces crear situaciones de elevado riesgo en salud mental. La regla es estar siempre atento a las conductas de los hijos.

Dismorfia del 'selfie': La obsesión por parecerse a los filtros de Instagram

El problema viene cuando muchos usuarios se identifican mucho más con la imagen irreal de sus selfies, distorsionada por los filtros, que con su apariencia real, llevándoles a obsesionarse con su físico y a tener serios problemas psicológicos.

Los expertos advierten que la moda de los filtros que embellecen y distorsionan las facciones está afectando a la manera con la que los usuarios se ven a sí mismos, intensificando sus inseguridades. Susana Martín Yagüe, psicóloga del Centro Psicológico Parquesol explica que "cuando modificas una foto y el resultado es una versión mejorada de ti, puedes comenzar a pensar que así es como deberías ser. Los médicos estéticos se están dando cuenta que cada vez más las personas llevan fotos con filtros y fotos no alteradas para señalar lo que quieren corregir".

El trastorno dismórfico corporal se inicia generalmente durante la adoles-



encia y puede ser algo más frecuente en mujeres. Alrededor entre el 2% y el 3% de las personas son diagnosticadas con este trastorno. Sin embargo, muchas personas tienen este trastorno y no son conscientes. Una encuesta realizada por la Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética (SECPRE) indica que más del 10% de los pacientes acuden a la clínica estética con un selfie como referencia para la operación. Las personas con este tipo de trastornos no suelen acudir a salud mental debido a que nunca consideran que sean un problema real. El jefe de Unidad de Psiquiatría del Hospital Clínico de Valladolid, Fernando Uribe, da las claves para poder prevenir este trastorno: "No es un trastorno que sea vea con facilidad. La adolescencia es una etapa complicada, los jóvenes quieren verse aceptados por los demás y necesitan dar una buena imagen para lograr ese nivel de aceptación". (Fuente: Tribuna Valladolid)

Psico-Dato: Un nuevo problema que con la tecnología tiende a aumentar, y provocar una distorsión de la imagen física y trastornos de ansiedad asociados. Enseñemos a nuestro hijos a aceptarse y valorarse tal como son.

