

Fajardo Caldera, M^a Isabel; García-Hierro García, M^a Ángeles; Delgado Pérez, Belén; Martín Romero, Raquel
EL ENTORNO QUE RODEA A LA ANOREXIA: HABLAN LOS AMIGOS
International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 1, núm. 1, 2005, pp. 219-228
Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores
Badajoz, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832486015>



*International Journal of Developmental and
Educational Psychology,*
ISSN (Versión impresa): 0214-9877
fvicente@unex.es
Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y
Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores
España

EL ENTORNO QUE RODEA A LA ANOREXIA: HABLAN LOS AMIGOS

M^a Isabel Fajardo Caldera
M^a Ángeles García-Hierro García
Belén Delgado Pérez
Raquel Martín Romero

Facultad de educación. Universidad de Extremadura

INTRODUCCIÓN:

La anorexia nerviosa y la bulimia son trastornos de la conducta alimentaria que reclaman cada día mas atención por las consecuencias tan graves que tienen; exigiéndonos cada vez mas la búsqueda de nuevas estrategias de tratamiento y de actuación que rebasan el campo de una sola disciplina científica.

Los datos actuales ponen de manifiesto que el comienzo es cada día más precoz y el porcentaje de aparición cada vez más numeroso, lo cual nos induce a preguntarnos si la unidad familiar y el entorno social estarán aportando nuevos factores en estos últimos años que hagan mas proclives la aparición de este tipo de trastorno en los adolescentes. (Fajardo 1999)

Por ser su aparición por regla general en la adolescencia, hemos de tener en cuenta las características psicológicas propias de esta etapa, como es la búsqueda de la identidad, que hace que ese yo infantil que les daba seguridad se transforme, con el cambio corporal, en un yo que busca dar una respuesta al cuestionamiento del quien soy yo.

En esta búsqueda de identidad y en la entrada en el mundo adulto sabemos que los amigos suponen:

- una ayuda para conocerse mejor
- un conocer sus propias transformaciones mirándose en el otro como un espejo.
- un sentimiento de ser importante para el otro en una época de inseguridad y dudas sobre la propia personalidad

Podríamos decir que el vincularse con los amigos, con los iguales (Delval) desempeña dos funciones importantes:

- Es una fuente de apoyo para conseguir la independencia de la familia, y el afirmarse frente a los adultos
- Permite compartir experiencias con otras personas que tienen los mismos problemas y una posición semejante en el mundo.

Dada la importancia de los amigos en esta edad, hemos querido investigar qué papel cumplen éstos cuando se enteran de que su amigo o amiga padece una anorexia. Para ello hemos realizado en primer lugar una revisión bibliográfica, observando que las escasas referencias sobre este tema encontradas solo han sido en internet, todo lo contrario que ocurre en el aspecto familiar, puesto que al verse la familia tan afectada directamente por esta experiencia y, ya que gran parte de su recuperación depende de la misma, hace que la investigación a estos niveles sea mucho mas amplia.

En segundo lugar hemos pedido a amigos, amigas y novios de adolescentes anoréxicos de la población extremeña que nos aportaran su colaboración y ayuda con su amigo o amiga enferma, al mismo tiempo que nos relataran sus sentimientos con respecto a ello desde el momento que los descubren. La metodología utilizada ha sido pues pedir a los amigos que nos describan todas sus percepciones, emociones, sentimientos y actuaciones desde el comienzo hasta el momento actual. Debido a la extensión de los relatos, solo hemos podido elegir aquellos párrafos más significativos en la explicación del tema trabajado.

LA IMPORTANCIA DE LA AMISTAD

Una chica con anorexia estará rodeada de **amigos**, amigos íntimos y simplemente amigos. Los amigos en la adolescencia son las personas más influyente, de tal manera que lo que uno haga, lo hacen todos. Por esta razón, Gonzalez, J.F afirma que “no es raro ver a un grupo de chicas anoréxicas por la calle. No hay una transmisión del trastorno por ninguna otra vía que la de compartir actitudes, pensamientos y comportamientos comunes, y precisamente la adolescencia es un período de la vida donde la dimensión social del grupo íntimo de amigos es incluso capaz de sustituir el valor de la familia como autoridad de normas y conductas.” (Gonzalez, J.F.1999, pag 80)

Adoptar la postura de no comer puede ser un modo de comportarse del grupo consciente o inconscientemente concertado. Ya vimos el caso comentado en la prensa de un equipo femenino de deporte en el cual todas eran anoréxicas, o de los casos que se presentan en las aulas de los colegios entre compañeras de clase. La anorexia podría ser la expresión de una actitud común.

Y así, como se puede apreciar, los adolescentes, seguramente por estar en ese período de definición de la identidad, son más vulnerables a transmitirse valores, conductas, y actitudes que a veces no son las adecuadas. (Gonzalez, J.F.1999, pag 13)

Los amigos no sólo representan un modelo a los que se quiere imitar e identificar para ser aceptados por ellos, sino que a veces constituyen el emergente de la aparición de estos síndromes al gastarles bromas por estar rellenitos, o también pueden convertirse en aquellas personas a las que se quiere deslumbrar para obtener su valoración. Así nos lo relata una anoréxica adulta, que atribuye el mantenimiento de la anorexia durante los ocho años que la vivió a los comentarios que les hacían las amigas sobre lo guapa que se estaba quedando. *“Para mí lo de adelgazar era como un reto y que mi marido y algunas de mis amigas supieran valorar el esfuerzo que yo estaba haciendo por ponerme otra vez delgada y guapa, una tontería, pero en aquel momento fue eso lo que me impulsó a seguir con la dieta.”*

En este mismo contexto, otra anoréxica nos relata este mismo aspecto refiriéndose ya no al mantenimiento sino al inicio de su enfermedad: *Mi problema empezó a la edad de 14. En esa edad, cuando se producen todos los cambios hormonales, mi cuerpo empezó a transformarse. Puse un poco de peso, y lo que veía en el espejo no me gustaba. A esto se le juntó que mis amigas (por decir algo, porque realmente nada más que eran conocidas) me decían que me estaba poniendo gorda... Oyendo todo esto, junto con mi reflejo en el espejo, hizo que pensara demasiado en el tema hasta el punto de obsesionarme.*

Pero los amigos no suponen solo un aspecto negativo, sino también algo positivo porque son una gran ayuda cuando los jóvenes caen en un trastorno tan grave como es la anorexia. Hay amigos que se preocupan de la delgadez, de la pérdida de la alegría, y de la pérdida de la vitalidad que siempre le caracterizaba, viendo que está entrando su amigo en un problema del que no podrá salir él solo sin la ayuda de ellos y su familia. Y es así como empiezan sus dudas y preguntas que nadie les contesta, hasta que un día se arman de valor y empiezan el largo camino de hacer ver a la amiga o amigo lo que ellos han visto ya. Y es así como lo relata una amiga de una anoréxica: *“Me daba cuenta que ya no era la misma, que estaba ausente y decidí que tenía que empezar por algo; y un día, harta, le pregunté: “¿qué te está pasando?”. Por primera vez me atreví a hablar de su sonrisa perdida, su cuerpo de niña de 10 años...”*

Por lo tanto, una ayuda para liberarse de la enfermedad, además de contar con los cuidados de la familia y de los profesionales de la psicología, es el apoyo incondicional que pueden llegar a dar los amigos, (referencia internet nº 1) dándole fuerza y seguridad a la persona enferma para salir del problema. Y es que los padres y amigos desempeñan un papel fundamental en la lucha contra este tipo de enfermedades, “porque ellos son los primeros en detectar los síntomas y, por ello, su apoyo es fundamental” (referencia internet nº 2)

Y es verdad que pueden hacer mucho para ayudar, pero el problema está en que muchas veces ellos tampoco saben qué hacer ante esto. Se llenan de dudas, de temores, de preguntas sobre el qué hacer por su amiga, cómo ayudarla y si realmente tiene un problema. Y por ello, cuando acaban descubriendo la realidad, es muy normal que se sientan culpables o responsables de no haber actuado antes. Pero es necesario mencionar aquí que nadie elige tener un trastorno. Vamos a describir a continuación lo que cuentan cuatro amigos sobre estos sentimientos de culpa:

Así lo manifiesta una amiga de una anoréxica que cree que si hubiese hablado o hecho algo el problema se hubiese solucionado antes. *“Aún hoy no puedo entender que esto haya pasado, me imagino todo lo que habrá tenido que sufrir y me pregunto dónde estaba yo en esos momentos, por qué no estuve a su lado. Ahora dudo de mi concepto de amistad. He dicho que no me sentía con derecho a decirle nada, y entonces pienso - qué clase de amiga he sido -, - si una amiga no tiene derecho a interesarse por la vida de la otra, quién lo hará -.”*

Otro amigo de esta misma enferma nos comenta los sentimientos que le invadieron meses después, al confirmarle su amiga que tenía anorexia y ya estaba en tratamiento. . *“Ahora me arrepiento de mi falta de coraje, pienso que quizás se podría haber descubierto antes. No me atreví a hacer comentarios duros y directos como: - No me puedo creer que durante meses no te haya apetecido un kiko -. Sin embargo me limitaba a ofrecerle comida sabiendo de antemano que la iba a rechazar. En ocasiones pude comprobar cómo se lo comía obligada, para disimular, para no quedar mal, y fue entonces cuando vi que había un problema”*. La preocupación le disminuyó al saber que estaba en buenas manos, pero siempre le quedó la duda de si se hubiese solucionado todo antes si él hubiese hecho algo por ella

Un tercer caso es el de una amiga de una anoréxica que cuenta su sentimiento de culpa e impotencia ante la situación: *Cuando ya sabes lo que le está pasando a esa persona, te fijas mucho en su comportamiento, lo que hace y lo que no. Te marca mucho cuando estás con ella y se tiene que enfrentar a la comida, a la merienda, ves cómo hace todo lo posible por no comer, tira la comida, se la da al perro, todo a escondidas para que todo el mundo piense que se la está comiendo. Y, ¿qué hacer entonces? Sabes que es tu amiga y no te atreves a decirle: “Mira, esa comida te la tienes que comer”*. No

sabes cómo enfrentarte y te callas. Sabes que no lo deberías hacer, pero te encuentras ante un dilema, un aprieto.

Y por último el cuarto caso es el de otra amiga de esta misma persona contándonos ese mismo sentimiento de culpabilidad: *Creo que es una de las enfermedades más horribles que existen, sobre todo porque los que estamos alrededor de esa persona no podemos hacer nada para que mejore, nos sentimos impotentes, ya que todo está dentro de la cabeza de esa persona y es muy difícil saber si lo que te está diciendo o haciendo es verdad y es lo que realmente le pasa.*”

De esta forma, los amigos también sufren en silencio las dudas que les invade al ver cada día a su amigo adelgazar “hasta que los huesos le afloran por la poca piel que le queda”. Sufren, como sufre la familia, sin saber qué hacer o qué decir mientras ven que un amigo de toda la vida y muy querido va destrozando su vida sin saber el motivo exacto que le lleva a ello.

Es por ello, que se les debe hacer saber a ellos también que su ayuda para el tratamiento y recuperación de esta enfermedad es muy importante, ya que ellos comparten mucho con el paciente y lo conocen tan bien como lo pueden conocer los padres y demás familiares del enfermo (referencia internet nº 3)

Juana Presman, médica de adolescentes y especialista en trastornos de la alimentación confirma esta misma opinión al afirmar que *“Ellos pueden hacer mucho, al igual que la familia, por sus amigos que sufren en silencio este trastorno. Lo primero lo mejor que pueden hacer los amigos es enfrentar la verdad, para mentiras ya están las de los enfermos, que ocultan lo que hacen”,...* *“La mejor forma de ayudar a estos pacientes es con verdad y firmeza, pero no con violencia. Y es importante ser coherente y sostener esta postura, porque puede pasar mucho tiempo hasta ver el efecto de los cambios”.*(referencia internet nº4)

Es muy beneficioso para el paciente sentir que tiene el apoyo de su familia y amigos en el camino de la curación, que es muy duro y tormentoso para él (referencia internet nº 5), ya que la paciente necesita sentirse segura (referencia internet nº 6) de que el camino que ha tomado, el de la recuperación, es el correcto. Es importante hacerle ver que siempre van a estar ahí para ayudarlo, y así se deben convertir en un pilar para él, en algo en lo que poderse sostener cuando caiga para poderse volver a levantar. (Gonzalez, J.F. 1999, pag 173), Y así se puede ver en lo verbalizado por un amigo de una anoréxica cuando nos señala que gracias a él y a su apoyo la enferma se pudo armar de valor, contárselo a sus padres y ponerse en tratamiento para la cura: *Ahora creo que está bien, aunque no hablo mucho con ella, pero creo que está bien. “Pienso que cuando hablé con ella y pasó todo esto ya se estaba curando y comiendo más, aunque pienso que la ayudé mucho al convencerla porque sin la ayuda de sus padres es muy difícil salir de eso.”*

Además de los amigos cercanos que tanto van a ayudar al paciente en su curación, existe en la vida de estas personas otras que son tan importantes como la familia y los amigos. Estamos hablando de las parejas. Según Morandé, las chicas que sufren esta enfermedad rehuyen de las relaciones amorosas que puedan entablar, pero cuando se empiezan a rehabilitar, todas ellas, al poco tiempo, suelen encontrar pareja. En este punto, las relaciones que pueden establecer son de tres formas diferentes: para toda la vida; esporádicas; o simplemente siguen sin tener pareja (Morandé 1999)

Este mismo autor afirma que son aquellas relaciones que duran para toda la vida donde el miembro sano se vuelca sobre el paciente de forma íntegra. Por lo tanto, los novios de estas enfermas también desarrollan un rol importante. En este mismo sentido, en la referencia nº 7 de internet, se nos dice que incluso hay algunos que les pagan el tratamiento a sus novias, y pueden ayudarlas cuando salen, exigirles que coman algo, no decirles que las ven gorditas, aceptarles el cuerpo. Todo esto se ve de forma clara y bastante explícita en la historia de un chico donde su novia padeció una anorexia durante dos años. *“Yo por mi parte acostumbraba a cenar con ella antes de salir ya luego cuando llegábamos era muy tarde y así no pudiera decir que ya no tenía ganas, me la traía a mi casa a cenar casi todas las noches incluso le partía ese trocito de pan que durante tantos meses no quiso comerse, hablábamos del tema casi todos los días y yo intentaba tranquilizarla que se sintiera a gusto contándome esas cosas, que cogiera confianza, que no dudara que había cogido el camino correcto, aguantar tantos y tantos cambios de humor, que a mí particularmente no me gustan nada, etc”*. Y este apoyo es reconocido por la novia, pero una vez que está recuperada: *“A la persona que más le debo, junto con mi familia, es a mi novio. Mi familia y él son los que más se han preocupado por que me recuperase, y los que más han hecho y hacen por que siga recuperándome poco a poco.”*

La importancia del apoyo emocional no reside solamente durante la época del noviazgo sino que continúa también durante el matrimonio siendo esencial para la recuperación de ésta. Muchas mujeres ponen todo esa fuerza de voluntad que un día les consiguió casi destruir, para rehabilitarse y volver a vivir esa vida plena y feliz que tenían junto a sus parejas y familia propia. Una esposa que sufrió este trastorno así nos lo relata: *“...y sobre todo la paciencia y el apoyo de mi madre y mi marido que empezaron a hacerme ver que estaba destrozando la familia, sobre todo la mía propia, a mi marido y a mi hijo pequeño, que por supuesto se lo tuvieron que llevar mis padres a casa, y el pasar 6 meses sin verlo cuando estuve ingresada en el hospital, fue lo que creo yo que me hizo reaccionar, ya que siempre me decían que no iba a poder cuidarlo, que me iba a perder su infancia, y que le iba hacer daño a mi hijo de no poder estar con su madre, en fin todas estas cosas, en las que yo iba pensando y al final conseguí ver la luz, y ver que mi hijo sobre todo era lo más importante de mi vida, y tuve la fuerza de voluntad de hacerlo por él, más que por mí, pues consideré que lo más grande de la vida es tu hijo, y sobre todo un niño pequeño, y por él y con el apoyo de la asociación y mi marido y mi madre pude salir de esta pesadilla.”*

Muchas veces, los pacientes no quieren decirle a la pareja que están enfermos por miedo a que les dejen. Los novios tienen aquí una difícil tarea, ya que quitarles este pensamiento es muy complicado debido a esa baja autoestima que tienen que les hace pensar que son menos de lo que realmente son. Un claro ejemplo de lo dicho se ve en ese mismo novio que anteriormente se nombra, al que le costó mucho sacrificio hacerle entender a la anoréxica que la quería por encima de todo. *“Una de las cosas que más me costó quitarle de la cabeza, fue la idea que si engordaba, yo la iba a dejar porque así estaba más fea. Me costó muchísimo, horas y horas de conversación y a todo ello se sumó lo cabezona que es. Yo le decía que si me había enamorado de ella estando tan feina, como le iba a dejar ahora que estaba poniéndose mejor; además le dije que con tanta conversación pesada que yo había aguantado ahora tenía que recoger los frutos y ella se reía.”*

Otro novio nos relata esa misma dificultad que tuvo en hacerle ver a su pareja que realmente la quería por quien era: *“Para mi su personalidad de funde con su problema y aunque creo que a veces es un poco difícil, también pienso que cuando consigues que ella no esté a la defensiva, si consigues hacerle ver que contigo no necesita demostrar que es tan fuerte, tan independiente y no necesita a nadie para conseguir algo, que su vida no tiene fisuras como la de todo el mundo, cuando si consigues hacerle ver que no hay nada malo en necesitar a la gente y adquirir compromisos, cuando le haces ver que no esperas de ella, ni necesitas que sea un SUPERWOMAN, que no necesita ser la mujer más guapa del mundo y que tampoco pasaría nada si engordase algunos kilos, si realmente consigues que comprenda que la quieres por cómo es; si consigues eso, entonces eres feliz, porque consigues que se relaje y con ella tú y entonces tienes ante ti a la persona más dulce, cariñosa y comprensiva del mundo.”*

Como hemos ido exponiendo, la ayuda que pueden ofrecer los amigos a la hora de hacer ver y entender a una persona cercana a ellos que tiene un serio problema es muy importante y beneficioso para su posible tratamiento precoz y eficaz, ya que son los primeros, junto con la familia, los que identifican la enfermedad. Pero no solo se quedan en este punto estas persona, antes al contrario, durante el tratamiento son también de mucha utilidad, de tal forma que *“ellos también deben incorporarse al tratamiento y ponerse firmes, no perdonarles ninguna transgresión, y no cubrirlas con secretos”*, tal y como afirma Presman, médica de un hospital de Trastornos Alimentarios (referencia internet nº 8). Desde este punto, los amigos, y la familia, actúan como co-terapeutas, ya que son quienes conviven con ellos día a día y a quienes hay que entrenar para que ayuden al enfermo a seguir con el correcto tratamiento que se les impone (referencia internet nº 9) De esta manera lo relata una chica que padeció un trastorno de alimentación, ella necesitaba hablarlo con alguien, sentir que ese era el camino correcto porque en ocasiones pensaba que no era así. Con el que más lo habló fue con su novio, él era un gran apoyo: *“A veces, aún necesito hablar de ello. Con el que más lo hablo es con mi novio. Me escucha y me da consejos. Me recuerda que tengo que seguir comiendo para mejo-*

rar y que no me pase nada. Es él el que más conversaciones a soportado sobre mis miedos y angustias, y el que más cambios de humor ha padecido debido a ello. Porque el carácter, hasta que llegó a ponerse normal, pasó por muchas fases de ambivalencia, y era con él con el que la pagaba, supongo que porque era el que más cerca tenía.”

CONCLUSIÓN

La amistad es algo que juega un papel muy importante en la vida de todos los adolescentes debido al apoyo que reciben de estos para superar esta etapa tan tumultuosa .

Se ha comprobado a lo largo de toda la investigación que la amistad es de la misma forma esencial para el apoyo y tratamiento eficaz y precoz de la paciente que sufre esta enfermedad. Por esta razón, en las terapias sistémicas, los amigos forman parte de ella.

Vamos a reseñar a continuación una serie de pautas a nivel de intervención :

¿Qué hacer si un amigo sufre un trastorno de alimentación?

Desde aquí, y una vez visto la importancia que tiene el papel de un buen amigo para la pronta recuperación de un paciente con anorexia, nos gustaría ofrecer a todo aquel que se encuentre en esta situación y sin saber qué hacer algunos consejos para ayudar a ese amigo que se ha encerrado en un problema tan serio como este (referencia internet nº 10):

- Si piensas que un amigo está padeciendo un trastorno de alimentación, habla con él. Puede resultar muy difícil tratar de hablar con una amiga que piensas puede tener un desorden de la alimentación. Algunas veces, la gente que tiene un desorden alimenticio lo niega o no quiere hablar acerca de sus problemas. Pueden estar a la defensiva o molestas con la gente que se mete en sus vidas y que trata de buscarles ayuda para estas enfermedades. No permitas que estas emociones eviten que trates de ayudar a alguien que te importa.

- A estas personas, normalmente, les cuesta mucho ponerse en tratamiento, ya que la principal característica de la enfermedad es el no tener conciencia de la misma. De esta forma, el hacer una llamada telefónica, o el acudir a las citas usualmente es muy duro para la gente con estas enfermedades. Si ellas no pueden, quizás necesiten que un amigo o familiar den el primer paso por ellas.

- Sería útil tener a la mano algunos nombres y números de recursos a quienes acudir, como puede ser, por ejemplo, las asociaciones de trastorno de alimentación, para dár-

selos a tu amigo y que él dé los pasos necesarios para iniciar el tratamiento. Probablemente querrás hablar primero con alguien como un adulto u otro amigo que te ayude a obtener más información. Ellos te pueden ayudar también a conocer qué es lo mejor para tu amigo.

- Si estás muy perdido y no sabes qué hacer, acude a hablar con tu tutor del centro. Él te puede aconsejar en lo que tienes que hacer para poder ayudar a tu amigo.

- Sé honesto y paciente, ya que tu amigo necesitará algún tiempo para aceptar que tiene un problema y ponerse en marcha para la recuperación.

BIBLIOGRAFÍA:

BAS F. Y ANDRÉS V. *Trastornos de la alimentación en nuestros hijos*. Eos, Madrid, 2000.

BRUCH, H.: *eating disorders: obesity, anorexia nervosa, and the person within*. Londres, 1974

CAPARROS, N.: *La Anorexia, una lucura de nuestro cuerpo*. Biblioteca Nueva, 1997

CHINCHILLA MORENO, A. *Anorexia y bulimia nerviosas*. Ergon. Madrid, 1994.

DSM IV.-R: *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Masson. S.A. 1995

DUKER. M. Y SLADE R. *Anorexia nerviosa y bulimia. Un tratamiento integrado. Grupo Noriega*. México, 1992

FAJARDO M. I. y VICENTE, F.: *Prevención de la anorexia y la bulimia*. Interfaces de Psicología. Departamento de pedagogía e educacao da universidades de Evora. Braga. Lusografe

FAJARDO M. I. y VICENTE, F.: *Condicionantes extrasanitarios de la anorexia y la bulimia*. Senado Español.

FERNÁNDEZ ARANDA, F. Y TURÓN GIL, V. *Trastornos de la alimentación: guía básica de tratamiento en anorexia y bulimia*. Masson, Barcelona, 1999.

GARCÍA RODRÍGUEZ, F. *Las adoradoras de la delgadez*. Madrid, 1993.

GONZÁLEZ RAMÍREZ, J.F. *Anorexia: Ayuda para superarla*. Edimat libros, Madrid, 1999.

MORANDÉ, G. *La Anorexia*. Temas de Hoy. Madrid, 1999

OCHOA, E.: *De la anorexia a la bulimia*. Aguilar. 1996

TORO, J. y Vilardell, E.. *Anorexia nerviosa*. Martínez Roca, Barcelona, 1989.

VANDEREYCKEN, W. y otros. *Anorexia y bulimia.*: Martínez Roca, Barcelona, 1991

DIRECCIONES DE INTERNET:

- REFERENCIA N° 1: <http://mujer.tercera.cl/2000/07/28/anorexia3.htm> Hora: 17:30
Día: 28/03/2002

-REFERENCIA N°2:<http://aula.elmundo.es/aula/noticia.Php>

/2001/11/29/aula1006966170.html Hora: 17:15 Día: 28/03/2002

REFERENCIA N° 3: <http://www.bace.com.ar/estadísticas.htm>

Hora: 16:45 Día: 28/03/2002

- REFERENCIA N°4: <http://www.google.com/.html> Hora: 17:00

Día: 28 - 03 - 02

- REFERENCIA N°5: <http://www.muindogar.com/ideas/reportage.asp> Hora: 17:00 Día:
28/03/2002

- REFERENCIA N°6: <http://www.solomujeres.com/Articles/Anorexia.html> Hora:
22:45 Día: 30 - 03 - 2002

- REFERENCIA N°7: <http://www.google.com/> Hora: 17:00 Día: 28 - 03 - 02

- REFERENCIA N°8: <http://www.google.com/> Hora: 17:00 Día: 28 - 03 - 02

- REFERENCIA N°9: <http://www.sanamens.com/abuscar/noticia4.htm> Hora: 23:32
Día: 30 - 03 - 2002

- REFERENCIA N°10 [http://www.youngwomenshealth.org/
speating_disorders.html](http://www.youngwomenshealth.org/speating_disorders.html) Hora: 22:45 Día: 30 - 03 - 2002