

## GUÍA DE RECURSOS

**NO SEAS  
PRESA DE  
LA TALLA**



**MUJERES  
JÓVENES  
federación**  
Declarada de Utilidad Pública

@dopaminity



LISTA  
DEFINITIVA  
DE ALIMENTOS QUE  
**NO** DEBO COMER:

**¡NINGUNO!**

© 2022, Programa #NoSeasPresaDeLaTalla

COORDINACIÓN DEL PROGRAMA:  
Lidia González Hernández

ELABORACIÓN DE LA GUÍA:  
Marta Cantabrana García

ILUSTRACIÓN PORTADA:  
Dopaminity

DEPÓSITO LEGAL:  
M-29693-2022

MAQUETACIÓN E IMPRESIÓN:  
AFP Gestión del color (Madrid)

Editado por:



Programa:



Financiado por:



# NO SEAS PRESA DE LA TALLA

Prevención, sensibilización y apoyo  
en TCA con perspectiva de género

## ÍNDICE

<b>1. ¿Quiénes somos?</b> .....	5
<b>2. ¿Para qué sirve esta guía?</b> .....	7
<b>3. ¿Qué son los Trastornos de la Conducta Alimentaria?</b> .....	9
3.1. Factores psicosociales implicados en la aparición de los TCA .....	9
3.2. Desmontando mitos sobre los TCA .....	13
<b>4. Algunos datos sobre TCA en España</b> .....	15
<b>5. ODS, Legislación y TCA</b> .....	17
<b>6. Entendiendo los TCA desde una perspectiva feminista</b> .....	21
6.1. El mito de la belleza .....	22
6.2. La sexualización .....	22
6.3. ¿Qué dicen las jóvenes? .....	23
<b>7. Redes Sociales y TCA</b> .....	29
<b>8. Recursos</b> .....	31
8.1. Recursos públicos o financiados con fondos públicos .....	31
8.2. Libros, podcasts y perfiles en RRSS .....	36
8.3. Asesoría gratuita en TCA No Seas PRESA de la Talla .....	45
8.4. RED-TCA para profesionales .....	46
<b>9. Bibliografía</b> .....	47





## ► ¿Quiénes somos?

► **Federación Mujeres Jóvenes (FMJ)** nace en 1986 con vocación de ser un instrumento activo y directo en la resolución de las problemáticas de las mujeres jóvenes, con sede en Madrid y presencia actualmente en seis Comunidades Autónomas, a través de nuestras asociaciones territoriales: Principado de Asturias, Euskadi, Extremadura, Islas Canarias, Madrid y País Valencià.

FMJ trabaja, desde hace 36 años, por lograr que desaparezcan las desigualdades que sufren las mujeres y en concreto las mujeres jóvenes. En particular desde el proyecto **No Seas Presa de la Talla**, en activo desde el año 2000, trabajamos en la prevención, sensibilización y empoderamiento de personas con Trastornos de la Conducta Alimentaria. Desde sus inicios, el objetivo de este proyecto ha sido visibilizar las múltiples violencias corporales que se ejercen contra las mujeres jóvenes por el hecho de ser mujeres dentro de un sistema patriarcal. Para ello abordamos esta cuestión desde el trabajo en variables concretas y estructurales en el desarrollo de los TCA, tales como el aprendizaje desde niñas a tener una percepción distorsionada de nuestra imagen corporal, la presión sociocultural por mantener un cuerpo determinado de mujer y una determinada talla según la moda imperante; la idea de alcanzar un canon de belleza femenino para obtener reconocimiento y valorización social; la violencia sexual; o el cambio de discurso de “hazlo por otros” a “hazlo para ti misma” en nombre del “autocontrol” y de la instrumentalización de la alimentación para intentar llegar a cumplir con dichas imposiciones.

Profundizamos en conceptos clave como salud, enfermedad, malestares, cultura, creencias, roles y violencias corporales/estéticas/sexual desde una perspectiva feminista que nos permite comprender, poner en el punto de mira e incidir en los factores sociales condicionantes de los TCA.



# NO SEAS PRESA DE LA TALLA

En definitiva, desde el proyecto **No Seas Presa de la Talla** queremos que hablar sobre los **TCA** deje de ser un tabú social y deje de entenderse como una enfermedad sin cura, entendiendo que analizar y trabajar contra la violencia sexual y en la desaparición de los ideales de belleza y los estereotipos de género es fundamental para **prevenir los TCA y conseguir la completa recuperación.**



## ► ¿Para qué sirve esta guía?

► Desde FMJ realizamos desde hace más de 20 años **sensibilización en TCA** desde los ámbitos social, educativo, político y sanitario, permitiendo generar herramientas para la adecuada intervención en el trabajo con la población afectada por los TCA, en especial las mujeres jóvenes, sus familias, la población en general y con todas aquellas personas profesionales que tengan vinculación con los TCA.

La **Guía No Seas Presa de la Talla** es la primera guía de recursos a nivel estatal en materia de sensibilización, prevención y recursos de intervención en TCA con perspectiva feminista. En esta guía encontrarás información sobre qué son los TCA y los mitos en torno a ellos, cuáles son los factores psicosociales que catapultan la aparición de TCA, qué datos disponemos en la actualidad sobre el número de personas que padecen un TCA y por qué es necesario entender y abordar los TCA desde una perspectiva feminista.

También encontrarás en esta guía los resultados de la primera encuesta realizada en España sobre la relación con el cuerpo y la alimentación en mujeres jóvenes, y recursos para entender que el ideal de belleza y la violencia sexual son métodos de poder y control sobre el cuerpo y las vidas de las mujeres dentro de un sistema patriarcal. Encontrarás proyectos y redes

de mujeres feministas que sirven de apoyo y acompañamiento tanto si padeces un TCA como si quieres formar parte, ayudar o acompañar a mujeres y niñas que buscan otro modo de relacionarse con su cuerpo fuera de la imposición de los cánones de belleza.

La Guía No Seas Presa de la Talla es la primera guía de recursos estatal que da a conocer recursos de los centros disponibles en todo el territorio español que aborden y trabajen los TCA con una perspectiva feminista, y ofrece información de asociaciones y entidades que trabajan en la línea de la prevención, sensibilización y apoyo en materia de TCA, de relación con el cuerpo y con la alimentación saludables.

En definitiva,

**si crees que otra manera de relacionarte con tu cuerpo y con la comida es posible,**

**esta es tu guía.**

GUÍA DE RECURSOS

**“No seas presa de la talla”**

Prevención, sensibilización y apoyo en TCA con perspectiva de género







## ► ¿Qué son los Trastornos de la Conducta Alimentaria?

► Los Trastornos de la Conducta Alimentaria o TCA son aquellos trastornos que afectan a la conducta de la ingesta y la relación con nuestro cuerpo, en los cuales se presentan conductas restrictivas o compensatorias acompañadas de un sentimiento de culpa y de búsqueda de autocontrol. Estos trastornos se inician principalmente en la infancia y adolescencia y vienen desarrollados por factores psicosociales que producen una **insatisfacción corporal**, ya sea por la desvalorización de la persona por la forma o alguna característica de su cuerpo o a causa de la violencia sexual que han ejercido contra ella; ya sea por el aprendizaje de que su valor como persona viene determinada por cómo es su cuerpo o su belleza en relación con los estándares del momento.

### 3.1. Factores psicosociales implicados en la aparición de los TCA

- **VIOLENCIAS CORPORALES O ESTÉTICAS:** las violencias corporales son aquellas violencias que se realizan en contra de una persona por las características de su cuerpo, ya sea física, verbal o a través de la creación de complejos e insatisfacciones por medio de la publicidad, de unos cánones estéticos o ideales de belleza, que cambian según la moda o el lucro de la

industria de la belleza de cada contexto cultural. Los comentarios negativos sobre el físico por parte de la familia o amistades en la infancia o adolescencia son un factor de riesgo a la hora de desarrollar un TCA.

- **ESTEREOTIPOS DE GÉNERO:** los estereotipos y roles de género son aquellos prejuicios y normas que indican “lo que los hombres y las mujeres deben ser” con relación a su sexo en un sistema patriarcal. En una sociedad volcada en el cuerpo, las mujeres son consideradas como valiosas no en tanto que su “hacer” si no en tanto que su apariencia, haciendo que la estética que presenten se convierta en su condición de persona<sup>1</sup>. Ante una sociedad que refleja una cultura y unos roles regidos por el ideal estético y de la belleza enseñados a las mujeres desde que nacen, es básico analizar en qué medida los estereotipos de género afectan a la conducta alimentaria. Las mujeres, como ya hemos ido viendo, somos sometidas desde la infancia a todo un proceso de desvalorización de nuestro cuerpo por medio de la presión social hacia la delgadez y belleza físicas, presión que condiciona nuestro ser y estar en el mundo como un cuerpo para otros. Nos enseñan que nuestro valor viene dado de fuera a través de cómo es visto nuestro cuerpo; el mandato de género impone a las mujeres que sean guapas, delgadas, atractivas al sexo masculino, simpáticas y disciplinadas, y a los hombres que sean fuertes, listos, líderes y competitivos. Mientras que las características femeninas se centran especialmente en su físico y su estética, las características masculinas se centran en sus personalidades y en su fortaleza física.
- **CÁNONES DE BELLEZA:** la belleza no es universal e inmutable, es decir, lo que pensamos que es bello o no cambia en relación con el contexto cultural y las modas imperantes. Los cánones o ideales de belleza son los modelos corporales que se consideran bellos, perfectos, en un contexto determinado; y cambian cada vez más rápido conforme lo van dictando la industria de la moda, de la belleza y de la cirugía estética. Los cánones de belleza van desde la ropa, el maquillaje y la relación belleza-éxito como, por ejemplo, la relación entre “ser delgada = tener éxito social”, “ser guapa = tener éxito social”, “ser blanca = tener éxito social”; hasta la relación entre belleza-salud como, por ejemplo, la relación entre “ser bella = estar delgada”, “estar delgada = estar sana”, “parecer joven = ser bella”, “parecer joven = ser saludable”, alimentada por un mercado dietético-farmacológico que busca patologizar los procesos normales de la vida y los considera trastornos de salud. Cuanto más nos parezcamos al canon o ideal de belleza de moda en un determinado momento, más reconocimiento social obtenemos. Esta valorización externa de nuestro cuerpo es la cadena que nos ata y nos empuja a someternos a todo tipo de dietas, procedimientos estéticos, etcétera.

<sup>1</sup> Naomi Wolf (2020) - El mito de la belleza. Editorial Continta Me Tienes, Madrid, 2ª Edición.

- **CAPITAL ERÓTICO:** en una sociedad patriarcal el valor de las mujeres reside en nuestra belleza, en el potencial erótico de nuestro cuerpo; y este valor lo es con relación a lo que los hombres consideran sexualmente excitante. Se nos valoriza a las mujeres por nuestro cuerpo por medio de la cultura, los medios de comunicación, las redes sociales y el entorno social próximo. Nos enseñan que nuestro mejor recurso es nuestro cuerpo, nuestro capital erótico es nuestro cuerpo y lo mejor que podemos hacer es utilizarlo. Nos venden que la belleza es el medio que garantiza el éxito económico, la aceptación social, la felicidad y el amor, por lo que debemos transformar nuestro cuerpo para ser aceptadas, queridas y reconocidas por nuestro entorno social, nuestra familia, nuestra pareja<sup>2</sup>; comenzando así la desvalorización de nuestros cuerpos a un capital, a un bien de consumo; y por consecuencia, la desvalorización del ser persona<sup>3</sup>.
- **CULTURA DE LA DIETA:** es un conjunto de creencias, prácticas y costumbres que tenemos como sociedad, basadas en la idea de que la restricción y el control constante sobre lo que comemos son necesarios para obtener o mantener una salud o un físico determinado. La cultura de la dieta se traduce en el hecho de realizar una restricción calórica o de algún o varios alimentos o componentes nutricionales. Al inicio, cuando vamos viendo los primeros resultados, nos contentamos y creemos que funciona, así se refuerzan las ganas de continuar con la dieta. Pero, al mismo tiempo, se está generando un estado de estrés y efectos secundarios al cuerpo que acaban desembocando en una imposibilidad de continuar con la dieta y se vivencia un efecto rebote, con la consiguiente disminución de autoestima y pérdida de sensación de autocontrol sobre el propio cuerpo. A través de la cultura de la dieta se hace a la persona única responsable del éxito o fracaso de cada dieta que realiza, generando un sentimiento de culpa reforzado por las ideas de “fuerza de voluntad” y “autocontrol”, pero en realidad no es posible sostener una dieta a lo largo del tiempo sin secuelas ni sin efecto rebote. Además, lejos de lo que como sociedad pensamos sobre las dietas, éstas generan más factor de riesgo para aumentar de peso, debido al estado de estrés orgánico al que se le somete al cuerpo. A los 12 meses después de haber realizado una dieta, en la mayoría de los casos, los efectos en la reducción de peso y en las mejoras de los factores de riesgo cardiovascular (si los hubiese) que se hayan podido conseguir con dicha dieta, desaparecen<sup>4</sup>. La cultura de la dieta no tiene la finalidad de conseguir el mejor estado de salud posible, si no que, por el contrario, anima a realizar acciones que perjudican nuestra salud en pro de un cuerpo delgado que se vende como “saludable”.

<sup>2</sup> Esther Pineda G. (2021) - Bellas para morir. Editorial Prometeo, Buenos Aires.

<sup>3</sup> Ana de Miguel (2015) - Neoliberalismo sexual: el mito de la libre elección. 1ª Ed. Ediciones Cátedra, Madrid.

<sup>4</sup> Long Ge; et al. (2020) - Comparison of dietary macronutrient patterns of 14 popular named dietary programmes for weight and cardiovascular risk factor reduction in adults: systematic review and network meta-analysis of randomised trials. *BMJ*; 369:696.

- **GORDOFOBIA:** es el rechazo, acoso o desvalorización hacia las personas con cuerpos que no encajan en los estándares de cuerpo “normativo” debido a su volumen corporal. La gordura es vista como enfermedad y, por tanto, se debe combatir mediante dietas, operaciones, consumos de fármacos, complementos nutricionales y cambios de todo tipo basados en el autocontrol. Se crea un estigma y una culpa, basados en que las personas gordas no tienen “estilos de vida saludable” al “haber llegado a esa situación”, “haberse dejado”, que perjudican la salud<sup>5</sup>. Existe una idea generalizada de que la gordura es fácilmente corregible a través de la dieta y del ejercicio físico. La demonización de la gordura por parte de las instituciones y las políticas públicas ha provocado que cualquier componente de la sociedad pueda juzgar, con total impunidad y basándose en “la salud”, si una persona está enferma en relación con el volumen corporal percibido por la otra persona.
- **PESOCENTRISMO:** es la estimación del estado de salud de una persona basándose en su peso o en su IMC (Índice de Masa Corporal), sin tener en cuenta otros parámetros. Cuando se usa en el diagnóstico o tratamiento de un TCA el peso o el IMC como los parámetros que indican que hay una mejoría, una recuperación completa o una cronicidad o empeoramiento, se resta importancia a los factores que han desencadenado el TCA y, por tanto, su prevención, diagnóstico precoz y tratamiento no es integral y las posibilidades de recuperación total son menores. Muchas veces nos encontramos con que el parámetro de “alta clínica” es llegar a obtener un peso determinado. Lejos de ser un objetivo que aliente a las mujeres a recuperarse, se convierte en toda una lucha contradictoria por el objetivo de adelgazar, el objetivo de salir del hospital y el refuerzo de la culpabilidad y la frustración, ya que ven que ganan peso, que las personas del entorno (en este caso sanitario) les dicen que se las ve mejor y al mismo tiempo quieren perder lo ganado. El pesocentrismo como única o principal medida de recuperación no es garantía de diagnóstico de mejoría.
- **VIOLENCIA SEXUAL:** Cada vez hay más estudios que muestran la relación entre la violencia sexual contra las mujeres y la presencia de conductas disociativas en las que se recurre a la comida como forma de restablecer el control emocional y como un mecanismo de evitación o como un control punitivo hacia su propio cuerpo. En una sociedad donde aún hoy en día se sigue culpando a las mujeres de la violencia sexual perpetrada contra nosotras, se presenta un sentimiento de culpa, de vergüenza y de incompreensión tras sufrir dicha violencia, una necesidad imperiosa de “dejar de ser deseable” mediante la modificación extrema de su cuerpo.

<sup>5</sup> Nina Navajas-Portegás (2017) - La gordofobia es un problema del Trabajo Social. Revista Internacional de Trabajo Social y Bienestar, (6), p. 37-45.

## 3.2. Desmontando mitos sobre los TCA

En torno a los Trastornos de la Conducta Alimentaria siempre han existido mitos y prejuicios que tanto la sociedad como el ámbito sanitario han mantenido hasta hoy en día, provocando que haya un peor entendimiento sobre qué son y cómo operan los TCA, así como que haya un ocultamiento de adolescentes y mujeres de su TCA y una mayor dificultad para pedir ayuda por miedo a ser juzgadas. A continuación, exponemos y desmontamos algunos de esos mitos:

- **“En todas las personas con TCA se observa el mismo objetivo, adelgazar”**

En realidad, lo que se busca es una modificación corporal para cumplir con unos cánones de belleza determinados (diferentes en cada cultura) y exigencias corporales (como ejemplo, aquellos deportes en los que se debe tener una estética determinada) o como consecuencia de experiencias traumáticas en la infancia como el Abuso Sexual Infantil (ASI) utilizando como medio la alteración de hábitos alimentarios, ya sea por restricción, por purga, por evitación de determinados alimentos, etc.

- **“Si no está delgada, no tiene un TCA”**

Si añadimos el estigma de la gordura a los mitos sobre los TCA, nos encontramos con que hay muchísimos casos de TCA que se quedan ocultos bajo el mito “solo las personas delgadas tienen TCA”, “si tiene un IMC (Índice de Masa Corporal) adecuado no tiene TCA”; o bien encontramos deducciones erradas tales como “las personas anoréxicas son delgadas, las bulímicas son gordas”. En realidad, lo que determina un TCA no es el tamaño, peso o índice de masa corporal, sino cuáles son las conductas en relación con la comida.

- **“Los TCA se caracterizan por restringir comida o purgarse”**

Los TCA no son una enfermedad con unos parámetros y síntomas concretos, cada trastorno viene acompañado de una serie de conductas de riesgo, síntomas y signos que se pueden presentar con distintos niveles de gravedad y expresarse de diferente manera.

- **“Todos los TCA se tratan igual”**

Como cada TCA puede tener características muy distintas, debe ser abordado de manera individualizada y atendiendo siempre a qué factor ha desencadenado la aparición del TCA.

- **“Los TCA son una llamada de atención”**

Es uno de los mitos más perjudiciales y extendidos tanto en la sociedad como en el ámbito sanitario. No se tiene un TCA para llamar la atención, ni por capricho, ni a modo de castigo hacia la familia; tampoco se elige tener un TCA. Nos encontramos con que se minimiza tanto el TCA como las vivencias, malestares y violencias de niñas y mujeres que pueden provocarlo; pudiendo resultar en un agravante del TCA, por lo que es primordial a la hora de atender un TCA que las niñas y mujeres sean escuchadas y que les muestren alternativas favorables para la salud.

- **“Los TCA son un problema del primer mundo”**

Dependiendo del contexto social, económico y de ideales de belleza de cada cultura, nos encontraremos con TCA diferentes como, por ejemplo, los TCA producto del ideal de belleza de tener un gran volumen corporal como ocurre en Mauritania o en el Sáhara Occidental, dos de las poblaciones con más índice de pobreza del mundo.

- **“Los TCA no tienen cura”**

La proporción de personas totalmente curadas aumenta del 68 al 84% si existe un plan de seguimiento del proceso de recuperación ampliado a lo largo de los años. Es importante trabajar en el hecho de que los problemas con la alimentación y la insatisfacción con el cuerpo no son síntomas de una enfermedad interna incurable, sino que son el resultado curable de todo un continuo de prácticas culturalmente aprendidas, alimentadas y aprobadas sobre la dieta, el autocontrol del cuerpo y la belleza de las mujeres; así como de la desigualdad estructural, la educación de género, las experiencias traumáticas y la violencia que se ejerce contra nosotras. Lejos de lo que siempre se ha pensado, de un TCA se sale, la recuperación total es posible. Si se detecta con antelación, se hace una buena intervención atendiendo siempre a los factores psicosociales que lo desencadenan y se realiza un buen seguimiento, el pronóstico mejora notablemente. Por todo ello, un diagnóstico precoz es fundamental para la curación temprana de los TCA y una buena intervención y seguimiento posterior es fundamental para evitar que estos trastornos se cronifiquen.



## ► Algunos datos sobre TCA en España

► En la actualidad, según los últimos datos que se disponen de 2019, se estima que **400.000 personas en España padecen algún tipo de TCA**, de las cuales **300.000 tienen entre 10 y 24 años**. La heterogeneidad de los resultados de los estudios de prevalencia y la multiplicidad de herramientas usadas para su evaluación dan a entender que la cifra real es mucho mayor, principalmente en todos aquellos TCA que no son clasificables según los principales manuales de diagnóstico en Salud Mental.

Los TCA son más frecuentes en la adolescencia, siendo las adolescentes y mujeres de 12 a 36 años el 97% de las personas afectadas. La prevalencia de TCA en España es de 4,1 a 6,4% en mujeres, es decir, **de 4 a 6 mujeres de cada 100 padecen un TCA**. Hay que tener en cuenta que estos datos son de casos diagnosticados, considerándose que la cifra de niñas y mujeres con conductas de riesgo o con TCA sin diagnosticar es mayor.

Según la ACAB (Asociación Contra la Anorexia y la Bulimia)<sup>6</sup>, se considera que ser mujer, adolescente y practicar un deporte con altas exigencias estéticas pueden ser los perfiles de mayor riesgo para desarrollar un TCA. Se estima que el 62% de las gimnastas sufre anorexia o bulimia en algún momento, frente al 1% de la población femenina mundial.

<sup>6</sup> <https://www.acab.org/es/prensa/>

Según los estudios anuales en alumnado realizados por esta asociación, en el curso escolar 2018/2019, de 772 adolescentes de 12 a 16 años, el 23% reconocían haber realizado alguna dieta. En el curso escolar 2019/2020, de 2.328 adolescentes, la cantidad que reconocían haber realizado alguna dieta aumentó a 34% en adolescentes mujeres y a un 22% en varones. En el curso escolar 2020/2021, de 5.135 adolescentes, el dato de número de adolescentes encuestadas que había realizado alguna dieta sin supervisión médica aumentó a un 41%.

Así mismo, ha aumentado respectivamente el porcentaje de alumnas que quieren adelgazar: en 2018/2019 era de un 26%, en 2019/2020 era de un 32% y en 2020/2021 fue del 47%. Según la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia, el 70% de las personas adolescentes en este país no se siente a gusto con su cuerpo, 6 de cada 10 chicas creen que serían más felices si estuvieran más delgadas y alrededor del 30% de ellas revela conductas patológicas. Alrededor de un 16% de mujeres formarían parte de la población de riesgo de padecer un TCA<sup>7</sup>.

Los TCA aparecen cada vez a **edades más tempranas**, en los últimos años se ha constatado un incremento de un 15% en menores de 12 años. A nivel mundial, el número de casos de TCA se ha duplicado en los últimos 20 años. Además, están **entre las tres enfermedades crónicas más frecuentes en las adolescentes** y han aumentado su incidencia con una aparición más temprana y un aumento de su morbimortalidad.

Por último, coincidiendo con el inicio de la pandemia Covid-19, el número de ingresos hospitalarios en menores por TCA ha aumentado, llegando a triplicarse los casos de TCA en la pandemia frente al mismo periodo del año anterior (Samatán-Ruiz, 2021<sup>8</sup>). Como indica la ACAB y en la línea de lo que el feminismo lleva décadas constatando, cuando en la familia hay una persona enferma de TCA **son las mujeres quienes llevan la carga de la enfermedad** y las que tienen que adaptar su vida para atender las necesidades familiares. De las llamadas recibidas durante 2021 a la ACAB, en un 87% las consultas las formularon las madres.

<sup>7</sup> [https://www.semg.es/images/stories/recursos/2018/agenda\\_actividades/nota\\_prensa\\_20181130.pdf](https://www.semg.es/images/stories/recursos/2018/agenda_actividades/nota_prensa_20181130.pdf)

<sup>8</sup> Eva María Samatán-Ruiz et al; (2021) - Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes durante pandemia covid-19: estudio transversal. Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil, vol. 38, núm.1, p. 40-52.





## ► ODS, Legislación y TCA

► Es importante conocer la legislación, en España, en materia de TCA para poder seguir luchando por una prevención y atención integral, gratuita, multidisciplinar, de calidad y con perspectiva feminista de los TCA. Purificación Cremades García, Profesora titular en Derecho Civil de la Universidad Miguel Hernández de Elche, ha realizado un profundo análisis sobre la legislación actual en materia de TCA desde una perspectiva feminista.

Para empezar desde la base de nuestra legislación, el artículo 43 de la Constitución Española reconoce el derecho a la protección de la salud, indicando que, desde los poderes públicos, se deben tomar las medidas preventivas necesarias y el fomento de un estilo de vida saludable, lo que implica, entre otros, prevenir y fomentar unos hábitos alimentarios y de relación con el cuerpo a toda la sociedad que promuevan el mayor estado de salud posible.

La **Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género**, considera publicidad ilícita los anuncios que presentan a las mujeres de forma vejatoria o discriminatoria, ya sea utilizando su cuerpo o partes del mismo como mero objeto desvinculado del producto que se pretende promocionar, o ya sea asociando su imagen a conductas estereotipadas de género.

Como indica Cremades, determinar unos cánones de belleza para las mujeres y niñas las sitúan en una posición discriminatoria, no solo por ser consideradas como objetos sexuales, sino que también, al mostrar un imaginario de mujer perfecta a aquella extremadamente delgada o modificada corporalmente según el canon de belleza de moda, entra de lleno en la salud de la persona y en su dignidad. Esta discriminación indirecta por razón de sexo se inscribe en la discriminación descrita en el artículo 6.2 de la **Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres**, discriminación ante la cual se deben aplicar las medidas pertinentes para alcanzar el objetivo de igualdad entre mujeres y hombres y eliminar la discriminación por razón de sexo del **Plan de Estratégico de Igualdad de Oportunidades**.

En cuanto a la infancia y adolescencia, la **Ley 7/2010, de 31 de marzo, General de Comunicación Audiovisual**, recoge en el art. 7 como los derechos del menor, la prohibición de la “emisión de contenidos audiovisuales que puedan perjudicar seriamente el desarrollo físico, mental o moral de los menores y aquellos programas que incluyan escenas de pornografía, maltrato, violencia de género o violencia gratuita”. Tampoco permite insertar comunicaciones comerciales que promuevan el culto al cuerpo y el rechazo a la autoimagen, tales como productos adelgazantes, intervenciones quirúrgicas o tratamientos de estética, que apelen al rechazo social por la condición física, o al éxito debido a factores de peso o estética (art. 7.2)<sup>9</sup>.

Además, la **Ley 26/2015, de 28 de julio, de modificación del sistema de protección a la infancia y a la adolescencia**, indica que se debe promover los mensajes de igualdad, solidaridad, diversidad y respeto, evitando la violencia, trato degradante y sexista, evitando mensajes e imágenes que dañe a la infancia y adolescencia; lo que implica, entre otros, evitar mensajes e imágenes que puedan promover la aparición de TCAs u otro tipo de imágenes o mensajes que produzcan directa o indirectamente un rechazo al autoconcepto y a la propia imagen corporal.

El 12 de diciembre de 2017 se aprobó por la comisión de derechos de la Infancia y Adolescencia del Congreso de los Diputados la **Proposición no de Ley sobre la detección temprana de los trastornos de alimentación en las y los menores de edad**. De acuerdo con dicha proposición, la realización de protocolos de actuación, la detección de trastornos en las aulas y la promoción de campañas de prevención, sensibilización y concienciación deben realizarse con perspectiva feminista, incluyendo la toma de medidas contra las páginas web que incitan o promueven los TCA.

---

<sup>9</sup> Cremades García, Purificación (2018) - Tratamiento jurídico de una enfermedad social. Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Actualidad Jurídica Iberoamericana Nº9, pp.44/85.

Desde Federación Mujeres Jóvenes reivindicamos y trabajamos para que se amplíe la Proposición no de Ley en cuanto a tomar medidas en los contenidos que inciten o promuevan los TCA y las Redes Sociales como ya se han tomado en otros países de la Unión Europea, por ejemplo, frente al uso y abuso de programas de remodelado corporal en fotografías y vídeos que distorsionan la realidad de los diferentes cuerpos e impiden que las más jóvenes tengan referencias corporales reales. Además, en la línea de las propuestas de Cremades, consideramos que la homogeneización de las tallas es otra de las cuestiones pendientes, siendo necesario un sistema estándar de tallaje para que las tallas se adapten a las necesidades de la población española en vez de promover la percepción errada de ser “el cuerpo el que se tiene que adaptar a la ropa”.

Por último, de cara a cumplir con los compromisos de la Agenda 2030, insistimos en la necesidad de trabajar los TCA desde la base de los **Objetivos de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas**; centrándonos en los objetivos 3 y 5 que tratan sobre salud y bienestar e igualdad de género. Entendemos que, para garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades, es necesario lograr la igualdad entre mujeres y hombres, tal y como los principios de la cobertura universal de salud sustentan: equidad, acceso y calidad.

España está comprometida con Naciones Unidas para colaborar en el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), que se ha acordado la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible para la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y que la Agenda 2030 constituye el marco general de las políticas nacionales, subnacionales, de todos los niveles de gobierno y a todos los sectores de la sociedad.

# OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



## Los Objetivos 3 y 5 son los que nos competen a la hora de abarcar la problemática de los TCA, ya que los objetivos son:



### ● ODS 3:

“Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las personas y en todas las edades”, siendo una meta reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar (ODS 3).



### ● ODS 5:

“Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas”, siendo una meta poner fin a todas las formas de discriminación contra todas las mujeres y las niñas en todo el mundo.



## ► Entendiendo los TCA desde una perspectiva feminista

- La Organización Mundial de la Salud situó entre sus prioridades, a partir de la IV Conferencia Mundial de la Mujer de Pekín en 1995, la reducción de las desigualdades por razón de sexo particularmente en salud, **reconociendo los mandatos de género como determinantes de la salud**.

Todos los factores psicosociales desencadenantes de los TCA tienen un factor en común: el patriarcado. Este sistema de dominación de los hombres sobre las mujeres se mantiene a lo largo de los siglos mediante la adaptación de los géneros a los cambios sociales de cada cultura. En los estados donde existe una igualdad formal entre hombres y mujeres, es decir, que somos iguales ante la ley, ¿cómo se reproduce la desigualdad? Entre otras, mediante la violencia machista contra las mujeres y niñas en cualquiera de sus formas, entre ellas la cosificación y sexualización de los cuerpos de las mujeres y niñas; y mediante la violencia sexual.

## 6.1. El mito de la belleza

El mito de la belleza es un imperativo para las mujeres, donde debemos aspirar a personificar el ideal de belleza, siendo un sistema para mantener intactas las relaciones de poder. Las imposiciones de belleza son una herramienta más de perpetuar las desigualdades dando valor a las mujeres a través de la categorización de sus cuerpos desde la mirada masculina.

El mito de la belleza se basa, como indica Naomi Wolf, en lo siguiente: “la cualidad llamada <<belleza>> tiene existencia universal y objetiva. Las mujeres deben aspirar a personificarla y los hombres deben aspirar a poseer mujeres que la personifiquen”<sup>10</sup>. Pero, en realidad, la belleza ni es universal, ni es objetiva; desde el skin whitening y el brightening (modas cuya finalidad es el blanqueamiento de la piel) que se impone a mujeres racializadas, a lo que Esther Pineda denomina “racismo estético”; hasta las innumerables dietas, el uso de medicamentos para adelgazar y la “vuelta” de la delgadez extrema en la moda, lo que se considera belleza y, por tanto, las imposiciones de belleza se modifican constantemente. “Los estragos del mito de la belleza nos destruyen físicamente y nos debilitan psicológicamente. Si vamos a liberarnos del peso muerto en que ha vuelto a convertirse ser mujer, no son votaciones, intrigas políticas ni pancartas lo que las mujeres precisan, sino una nueva forma de ver las cosas” (Naomi Wolf, 2020, p. 50).

## 6.2. La sexualización

El término sexualización o hipersexualización se refiere a la cosificación sexual, a una reducción y deshumanización de las mujeres y niñas y de sus cuerpos que pasan a ser “sexualmente excitantes”. “La sexualización es un mecanismo estructural que reproduce la desigualdad entre hombres y mujeres, reduciendo a las mujeres y a las niñas a objetos sexuales para la satisfacción de la mirada y los deseos masculinos”<sup>11</sup>. Esta sexualización funciona “como un arma destinada a detener la progresión social de las mujeres que, al ser interiorizado como factor psicológico, hace perder a las mujeres la confianza en sí mismas e impregnarlas de preocupaciones estéticas, por lo que su presencia como sujetos se desvirtúa [...], la revolución sexual de las mujeres llega a las adolescentes convertida en un imperativo de ser sexualmente activas y atractivas”<sup>12</sup>.

<sup>10</sup> Naomi Wolf (2020) - El mito de la belleza. 2ª Ed. Editorial Continta Me Tienes, Madrid, p. 39.

<sup>11</sup> Mónica Alario Gavilán (2021) – Política Sexual de la Pornografía: sexo, desigualdad, violencia. 1ª Ed. Ediciones Cátedra, Madrid, p. 34.

<sup>12</sup> Mª del Pilar Sánchez López (2013) – La salud de las mujeres. Editorial síntesis, Madrid, p. 210)

### 6.3. ¿Qué dicen las jóvenes?

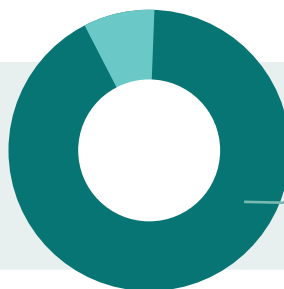
Hasta ahora, la mayor parte de los estudios publicados en materia de TCA se han realizado en contexto escolar y universitario. En Federación Mujeres Jóvenes quisimos realizar un estudio simple que ampliase el contexto y la edad de las mujeres jóvenes que participaron, por lo que elaboramos la primera encuesta en 2021 sobre **la relación con el cuerpo y la alimentación en mujeres jóvenes**.

**Participaron 262 mujeres jóvenes entre 18 y 30 años** residentes en España. De todas ellas, el 92,75% de las participantes indicaron tener conocimientos sobre feminismo. De todas ellas, solo un 10% indicaron que les gustaba su cuerpo. 226 participantes, el 86,9% del total, indicaron que cambiarían alguna parte de su cuerpo, siendo la zona abdominal, las piernas, el pecho y la nariz las partes del cuerpo que más cambiarían.

El 60,7%, es decir, **6 de cada 10 mujeres**, indicaron que **habían realizado alguna vez una dieta para cambiar su físico**, de las cuales el 34,2% había realizado 5 o más dietas a lo largo de su vida. A la pregunta “¿por qué querías cambiar tu cuerpo?” al realizar una dieta, el 83,2% indicó que era para verse mejor ellas mismas, el 39,6% para agradar o gustar más a los otros/las otras; el 33,6% por salud y el 32,9% porque la gente que le rodeaba (familia y amistades) se lo habían recomendado. Estas cifras evidencian que el **mito de la libre elección**, es decir, el traslado de discurso de “cambiar para otros” que se vendía en la segunda mitad del S.XX al discurso “cambiar para ti misma”; ha calado en las mujeres jóvenes.

#### Muestra

- ▶ 262 mujeres jóvenes
- ▶ Entre 18 y 30 años
- ▶ Residentes en España



● El **92,75%** de las participantes indicó tener conocimientos sobre feminismo.

El 36,9% de las participantes que señalaron que alguna vez en su vida habían hecho dieta, indicaron que la última dieta la hicieron hace menos de un año y **el 29,5%** estaba haciendo dieta en la actualidad, lo que significa que 1 de cada 6 mujeres jóvenes del total de encuestadas **estaba haciendo dieta en el momento de cumplimentar la encuesta.**

De todas las participantes que habían realizado alguna dieta para adelgazar, **el 71,1% recuperó el peso perdido después de hacer la dieta:** 25,5% entre el primer mes y los 5 meses después; el 26,2% entre los 6 meses y el año después; y el 19,5% a partir del año después de haberla realizado.

De todas las participantes encuestadas, **81,4% había restringido algún alimento o había comido menos un día por comer algo que “no debía”;** de las cuales un 28,3% lo hizo de manera aislada, un 38,9% varias veces y un 14,2% siempre que comía algo “que no debía”. Es decir, 8 de cada 10 mujeres jóvenes encuestadas al menos alguna vez había restringido algún alimento o había comido menos de manera compensatoria por comer algo “que no debía”.

El 61,1% de las encuestadas realizó alguna vez más ejercicio porque había comido “algo que no debía”. **6 de cada 10 mujeres jóvenes encuestadas había realizado ejercicio de manera compensatoria;** un 27,5% de manera aislada, un 28,3% varias veces y un 5,3% siempre que comía algo “que no debía”.

En la encuesta se evidenció que las violencias corporales también se perpetran contra las mujeres que no cumplen con los cánones de belleza por tener una constitución delgada, **consideramos que es fundamental entender que la violencia corporal es una de las múltiples violencias que sufrimos por el hecho de ser mujeres, contra nuestros cuerpos sean éstos como sean.**

Por último, se dejó una pregunta abierta para que las participantes pudieran comentar algo más a la que respondieron 44 mujeres jóvenes, donde se evidenció por saturación del discurso el determinante fundamental a la hora de tener malas relaciones con el cuerpo y la comida: el factor psicosocial. Los factores socioculturales que verbalizaron fueron los medios de comunicación masiva, que portan y construyen cánones de belleza; las amistades, con quienes se comparan frecuentemente; ser educadas con estereotipos y roles de género que les enseñan que su valor reside en ser atractivas para el sexo opuesto; y la familia, que valora la imagen corporal desde el sentido de la salud:

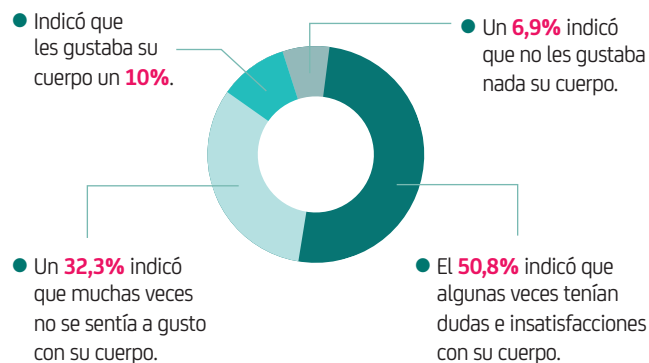


- Se expresó contundentemente que los comentarios y la presión sobre la imagen corporal y la alimentación había venido por parte de varones.
- De manera inconsciente, tendían a dejar de comer porque no se veían bien.
- Había una fuerte reivindicación sobre la inacción social e institucional contra los cánones de belleza que destruyen nuestra salud física y mental.
- Percibían que hay un juicio constante enmascarado en el ámbito de la opinión sobre qué tenemos que hacer con nuestro cuerpo: que si adelgazar porque estás muy gorda, que si engordar porque estás muy delgada, aun teniendo un cuerpo normativo; que existe un bodyshaming hacia todos los cuerpos, gordos o delgados; que existe una gordofobia que aunque se sientan bien con su cuerpo buscarán estar delgadas para que las traten bien.
- Indicaban que el entorno familiar en muchas ocasiones fomenta, aprueba las conductas e incentiva a realizar dietas desde edades muy tempranas, originando complejos, insatisfacciones corporales y malas relaciones con la alimentación.
- Reflejaban que hay una imposición de tamaño aceptable en la industria de la moda (si no estás delgada no encuentras ropa bonita) y una imposición de cánones de belleza y de cuerpos “femeninos” transmitidos por los medios de comunicación que provocan frustración e insatisfacción corporal; que estos medios de comunicación deben cambiar y presentar cuerpos reales, “necesitamos vernos reflejadas en los medios, tener referentes reales y no el fomento de estéticas insanas”; que existen unos estereotipos marcados en la sociedad, que queda mucho por cambiar y mejorar la relación con los alimentos y con el deporte.

Además, varias mujeres indicaron en los comentarios tener un TCA en el momento de realizar la encuesta, incluso expresaron que realizar dieta era una adicción; que vivían a dieta desde hace años, o que no encontraban el equilibrio entre verse bien y estar saludables y que no podían evitar compararse con los cuerpos de las mujeres que le presentan los medios de comunicación. Algunas encuestadas reflejaron que pasaban días sin comer, controlando el peso a diario y no usando ropa ajustada o dejando de ir a lugares donde se exponga más el cuerpo, como por ejemplo en la playa.

Algunas mujeres revelaron mala relación con la alimentación y el cuerpo al sentir culpa al comer, al intentar no restringir alimentos, a la presencia de pensamientos restrictivos o compensatorios; otras indicaron que buscaban en la comida consuelo para determinadas emociones o comían por ansiedad; y algunas mujeres comentaron que tenían más ansiedad con la comida cuando estaban a dieta. También expresaron evitar alimentos “poco saludables”. Por otro lado, hubo mujeres que buscaban subir de peso porque no cumplían con el cuerpo normativo más curvado o porque los comentarios y juicios sobre lo delgadas que estaban eran continuos, por lo que comían más y evitaban ciertos ejercicios para subir de peso. Algunas mujeres indicaron que cambiarían algunas partes de su cuerpo por “ser un reflejo de su exceso de peso” y que se sentían “gordas”, aunque especificaron que no lo estaban. Otras mujeres se sentían agobiadas, avergonzadas u odiándose a sí mismas durante mucho tiempo, **“viviendo un escalón por debajo del resto”**.

## ► ¿Qué te gusta de tu cuerpo?



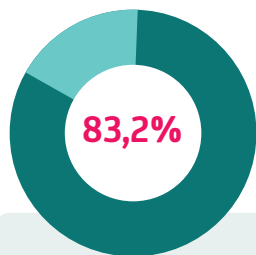
## ► El 86,9% cambiaría alguna parte de su cuerpo

De las 226 participantes que indicaron que cambiarían alguna parte de su cuerpo, 113 (50%) indicaron que cambiaría 2 o más partes de su cuerpo y 11 expresaron que cambiarían todo su cuerpo.

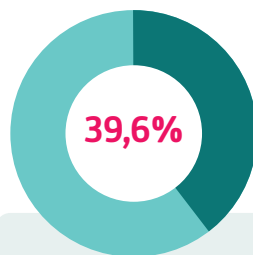
### Las partes que expresaron que cambiarían son:

► ZONA ABDOMINAL: 111 participantes	<b>(44,7%)</b>
► PIERNAS: 71 participantes	<b>(31,4%)</b>
► PECHO: 39 participantes	<b>(17,3%)</b>
► NARIZ: 32 participantes	<b>(14,2%)</b>

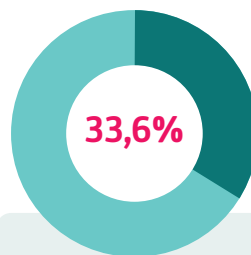
## ► ¿Por qué querías cambiar tu cuerpo?



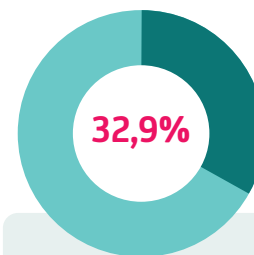
Para verse mejor  
ellas mismas.



Para agradar o  
gustar más.



Por salud.



Por recomendación de  
la familia y amistades.

► El **1** de cada **6** mujeres jóvenes del total de las encuestadas está haciendo dieta en la actualidad

El **36,9%** de las participantes que señalaron que alguna vez en su vida habían hecho dieta, indicaron que la última dieta la hicieron hace menos de un año y el **29,5%** estaba haciendo dieta en la actualidad.



El **81,4%** ha comido menos o ha restringido algún alimento un día al comer algo **“QUE NO DEBÍA”** y un **14,2%** siempre que come **“ALGO QUE NO DEBE”**.

► **8 de cada 10 mujeres jóvenes ha restringido algún alimento o comido menos alguna vez por comer “ALGO QUE NO DEBÍA”.**

El **61,1%** de las encuestadas ha realizado alguna vez más ejercicio porque había comido **“ALGO QUE NO DEBÍA”**.

► **6 de cada 10 mujeres jóvenes encuestadas ha realizado ejercicio de manera compensatoria.**

En la encuesta se evidencia que el determinante fundamental de las malas relaciones con el cuerpo y la comida es...

► **El factor PSICOSOCIAL**





## ► Redes Sociales y TCA

- A la hora de prevenir, intervenir y realizar un seguimiento de los TCA, es primordial realizar un análisis continuo de los **medios de comunicación** y las **RRSS**:

1

- Los modelos presentados en el mundo de la comunicación ejercen una presión sociocultural diferente para mujeres que para hombres. **“El mandato de género impone a las mujeres que sean guapas, delgadas, simpáticas y disciplinadas, y a los hombres que sean deportistas, listos, líderes y competitivos”** (M<sup>a</sup> del Pilar Sánchez, 2013, p. 209-210), los estándares que se exigen a chicas y chicos son diferentes, condicionan un **“estar y comportarse en el mundo”** diferente y se tiene más indulgencia hacia los **“defectos”** de los hombres que de las mujeres hasta el punto de que ellos se perciben, por ejemplo, más fuertes que gordos y perciben una menor exigencia para con su cuerpo.

## 2

- Además, el mundo de la comunicación ha conseguido que las niñas y mujeres aceptemos cosas que, sin la mediación de películas, videoclips, la música y las RRSS, no aceptaríamos.

## 3

- Las modas de modificación corporal se transmiten y replican por medio de las RRSS a todas horas a lo largo de todo el mundo, afectando especialmente a niñas y mujeres.

## 4

- Los algoritmos que operan en las RRSS están diseñados para que cada vez se invierta más tiempo en ellas, mostrando cada vez más contenido semejante a las búsquedas iniciales o a la edad de quien consume la red social, generando así una retroalimentación y condicionamiento sobre las preferencias y deseos sobre lo que los cuerpos de las niñas y las mujeres deben ser, normalizando y replicando conductas de riesgo.

Por todo ello, es fundamental que enseñemos y actualicemos nuestros conocimientos en RRSS para evitar, en la medida de lo posible, la **“personalización”** de las búsquedas y para dar herramientas a las niñas y mujeres con TCA sobre cómo relacionarse con ellas; qué redes se usan, a qué edades, cómo funcionan sus algoritmos, qué contenidos están permitidos/prohibidos y qué políticas tienen en cuanto a la imagen de niñas y mujeres.



## ► Recursos

### 8.1. Recursos públicos o financiados con fondos públicos



#### Servicio de Salud de Castilla La Mancha Grupo Regional de Trabajo de Trastornos Alimentarios

**Dirección:** Oficina Regional de Salud Mental - Servicios Centrales SESCOAM (Avda Río Guadiana 4 - 45071, Toledo)

**Contacto:** 925 269 200

**Mail:** nisanchosniquijotes@gmail.com

**Web:** <https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/trastornos-alimentarios/que-son-los-trastornos-alimentarios>

**TW:** @SanchosQuijotes

**OFRECEN:** En la web desarrollada por el grupo Regional de trabajo se dispone de información general y para profesionales sobre los trastornos alimentarios y recursos en el área sanitaria de Castilla La Mancha.

**TIPO DE RECURSO:** PÚBLICO Y AUTONÓMICO.



## Centro Municipal de Información a la Mujer Patronato Municipal de Bienestar Social

**Dirección:** C/ Priego, 28, 14940 Cabra, Córdoba

**Contacto:** 957 524 710 de lunes a viernes, de 9:00 a 14:00h

**Mail:** equipovgpmbscabra@gmail.com

**FB:** Centro Municipal de Información a la Mujer de Cabra

**OFRECEN:** Atención psicológica a mujeres y apoyo familiar. Impartición de talleres y actividades para mujeres.

**TIPO DE RECURSO:** PÚBLICO Y MUNICIPAL.



## Espacio de Igualdad Clara Campoamor

**Dirección:** C/ María Martínez Oviol, 12, 2º. 28021 Madrid

**Contacto:** 917 109 713 de lunes a viernes, de 10:00 a 14:00h y de 16:00 a 20:00h

**Mail:** caimujercc@madrid.es

**Web:** www.madrid.es/espaciosdeigualdad

**TW:** @EL\_CCampoamor

**IG:** @eiclaracampoamor

**FB:** Espacio de Igualdad Clara Campoamor

**OFRECEN:** Atención en cita individualizada a mujeres en el Área psicológica, el Área Jurídica y el Área de Desarrollo Profesional. Impartición de talleres y actividades tanto para mujeres, como para hombres, como para la población en general.

**TIPO DE RECURSO:** PÚBLICO Y MUNICIPAL.





## Centro de la Mujer de Vegas del Genil

**Dirección:** C/ Selva Florida s/n, 3ª planta, 18102, Purchil, Vegas del Genil, Granada  
**Contacto:** 663 990 460 de lunes a viernes, de 10:00 a 14:00h y de 16:00 a 20:00h  
**Mail:** [informadoracmujer@vegassdelgenil.es](mailto:informadoracmujer@vegassdelgenil.es)  
**Web:** <https://igualdad.vegassdelgenil.es/>  
**FB:** Igualdad Vegas del Genil

**OFRECEN:** Atención psicológica, atención social y atención educativa en la salud de las mujeres.

**TIPO DE RECURSO:** PÚBLICO Y PROVINCIAL.



## Centro Municipal de Información a la Mujer de Huéscar

**Dirección:** Plaza Mayor, 1, 18830, Huéscar, Granada  
**Contacto:** 958 740 300 de lunes a viernes, de 8:00 a 14:30h  
**Mail:** [cmim@aytohuescar.com](mailto:cmim@aytohuescar.com)  
**Web:** <https://www.aytohuescar.es/?s=contenido&opc=018&t=Centro-de-Informacion-a-la-Mujer>  
**FB:** Cmim Huéscar  
**IG:** @cmimhuescar

**OFRECEN:** Información de recursos y talleres de dinamización social.

**TIPO DE RECURSO:** PÚBLICO Y MUNICIPAL.

## Centro Municipal de la Mujer del Ayuntamiento de Maracena



**Dirección:** C/ Santa Ana, 5, 18200, Maracena, Granada

**Contacto:** 958 410 424

**Mail:** [centromujer@ayuntamientomaracena.org](mailto:centromujer@ayuntamientomaracena.org)

**Web:** <https://maracena.es/tematicas/igualdad/carta-de-servicios/>

**FB:** Centro Municipal de Información a la Mujer de Maracena

**IG:** @centromujermaracena

**OFRECEN:** Atención psicológica y asesoramiento social.

**TIPO DE RECURSO:** PÚBLICO Y MUNICIPAL.

## Consejo de la Juventud de Alcobendas



**Dirección:** C/ Cáceres, 18, 28100, Alcobendas, Madrid

**Contacto:** 681 367 132 - lunes, jueves y viernes de 9:00 a 14:00h;

martes y miércoles de 9:00 a 14:00h y de 16:00 a 21:00h

**Mail:** [caimujeelconsejo.cja@gmail.com](mailto:caimujeelconsejo.cja@gmail.com)

**Web:** <https://www.cjalcobendas.org/>

**TW:** @CJAlcobendas

**IG:** @cjalcobendas

**FB:** Consejo Juventud Alcobendas

**OFRECEN:** Asesoramiento a la juventud.

**TIPO DE RECURSO:** PÚBLICO Y MUNICIPAL.



ARMILLA  
AVANZA  
contigo

## Ayuntamiento de Armilla

**Dirección:** Plaza de la Constitución 1, 18100 Armilla, Granada

**Contacto:** 958 578 905 de lunes a viernes de 8:00 a 14:00h

**Mail:** infomujer@armilla.es

**Web:** <https://armilla.es/>

**IG:** @ayuntamientoarmilla

**FB:** Ayuntamiento de Armilla

**OFRECEN:** Atención psicológica y socioeducativa.

**TIPO DE RECURSO:** PÚBLICO Y MUNICIPAL.



## Asociación de Mujeres para la Salud

**Dirección:** C/ Colombia, 32 (posterior), 28016, Madrid

**Contacto:** 628 416 791 de lunes a jueves de 9:30 a 20:30h; viernes de 9:30 a 16:00h

**Mail:** [info@mujeresparalasalud.org](mailto:info@mujeresparalasalud.org)

**Web:** <https://mujeresparalasalud.org/>

**TW:** @saludymujeres

**IG:** @saludymujeres

**FB:** Mujeres Para la Salud

**OFRECEN:** Atención psicológica feminista individual y grupal especializada en mujeres, en formato online y presencial. Es un espacio subvencionado con tarifas reducidas y adaptadas a cada situación económica individual.

**TIPO DE RECURSO:** FINANCIADO CON FONDOS PÚBLICOS Y ESTATAL.



## Cómete el mundo

**Mail:** [info@cometeelmundotca.es](mailto:info@cometeelmundotca.es)

**Web:** [www.cometeelmundotca.es](http://www.cometeelmundotca.es)

**TW:** @cometeelmundo8

**IG:** @cometeelmundotca

**FB:** Cómete el mundo TCA

**OFRECEN:** Blog especializado en trastornos alimentarios.

**TIPO DE RECURSO:** DIGITAL E INTERNACIONAL.

## 8.2. Libros, podcasts y perfiles en RRSS

### ● LIBROS >>

#### ● LA SALUD DE LAS MUJERES.



**Mª Del Pilar Sánchez López. Ed. Síntesis, 2013**

Recoge una cuidada selección de temas fundamentales: estado de la cuestión, medicalización de las mujeres, metodología de la investigación con perspectiva de género y sus sesgos, violencia de género, salud sexual y reproductiva, orientación sexual y salud, relaciones con el cuidado, inmigración y salud mental. Todos estos temas se abordan desde un enfoque multidisciplinar, pues los autores son profesionales de distintas disciplinas científicas que se dedican a la investigación, la docencia y la práctica en temas relacionados con la salud.

## ● LA CARA OSCURA DE CAPITAL ERÓTICO.



José Luis Moreno Pestaña. Ed. Akal, 2016

¿Por qué nuestra apariencia corporal nos inquieta tanto? ¿Qué es lo que se valora socialmente en ella? ¿Se tasa en todos los entornos del mismo modo? Una reconstrucción histórica permite ver que los cuerpos no se valoraron siempre igual. Un análisis de los conflictos existentes que nos permite avistar formas de movilización política contra los modos más dañinos de capital erótico.

Porque una cosa es que nos expresemos como deseamos con nuestro cuerpo y otra muy distinta que se nos impongan exigencias y que éstas, además, nos adentren en caminos próximos a la patología. Un estudio empírico sobre trabajadoras, cualificadas y de oficios obreros, nos ayuda a tener un mapa contemporáneo de cómo se conecta el capital erótico con los trastornos alimentarios.

## ● LA MÍSTICA DE LA FEMINIDAD.



Betty Friedan. Ed. Cátedra, 2016

Un clásico del pensamiento feminista que se publicó originalmente en Estados Unidos en 1963. Se trata sobre todo de un libro de investigación respaldado por un abundante trabajo descriptivo, y como consecuencia de esto se acaba convirtiendo en un libro militante. Friedan llama "mística de la feminidad" a esa imagen de lo "esencialmente femenino", eso de lo que hablan y a lo que se dirigen las revistas para mujeres, la publicidad y los libros de autoayuda. Es algo inauténtico que, si se intenta llevar a cabo, produce consecuencias cada vez más graves. Comienza por un difuso malestar y termina por producir enfermedades verdaderas.

## ● QUÉ SIENTES CUANDO NO SIENTES NADA.



**Víctor Panicello. Ed. Comanegra, 2017**

Novela realizada a través del trabajo colectivo del autor con un grupo de adolescentes que sufren o han sufrido TCAs, recogiendo sus experiencias, construyendo la trama y las vivencias de las y los personajes conjuntamente. En palabras del autor: “No se trata de una narración que recoge los síntomas de estos trastornos [...] sino que intenta explicar cómo se llega a sufrir un TCA, cuáles son las causas profundas que los empujan a caer en este remolino del que cuesta mucho salir. También es una puerta abierta a la esperanza de una recuperación, dura pero posible.”

## ● EL MITO DE LA BELLEZA.



**Naomi Wolf. Ed. Continta me tienes, 2020**

El mito de la belleza es un ensayo clásico de la teoría feminista, escrito originalmente por Naomi Wolf a principios de la década de los 90 del siglo XX. En él, la autora reflexiona, apoyándose en numerosos estudios e investigaciones, sobre la relación entre la liberación femenina, el avance de las mujeres y la exigencia de ideales de belleza cada vez más inalcanzables. Este «mito» de belleza, que oprime y encorseta a las mujeres, opera indistintamente en ámbitos como el trabajo, la sexualidad, la cultura y, por supuesto, la esfera privada, dando lugar a formas de violencia continuadas hacia todas aquellas que no responden a los cánones heteropatriarcales impuestos por el sistema normativo y capitalista.

● **BELLAS PARA MORIR.**

**Esther Pineda G. Ed. Prometeo, 2020**

Reflexión sobre cómo en la actualidad, la belleza se organiza en torno a criterios sexistas, racistas, gerontofóbicos y gordofóbicos y se les exige a las mujeres responder a uno de los cánones de belleza imperantes: la pin-up de grandes proporciones o la modelo/miss de apariencia anoréxica. Quienes no responden a estos estereotipos son víctimas de discriminación, exclusión y violencia, presión social que lleva a las mujeres a someterse a modificaciones estéticas innecesarias, invasivas y riesgosas mediante los productos y servicios ofrecidos por las multimillonarias industrias cosméticas, farmacológicas y quirúrgicas, que lucran con su sufrimiento y que contribuyen a perpetuar la dominación masculina.

● **Tengo un TCA ¿Y ahora qué?:**

Guía para la recuperación de tu Trastorno Alimentario.



**Eli Custó. Ed. Círculo Rojo, 2022**

Guía de recuperación y superación para cualquier persona que busca liberarse de una relación tormentosa con la comida. Se ofrecen recursos y ejemplos con los cuales inspirarse e ir avanzando hacia la recuperación total: de la toma de conciencia a la rehabilitación nutricional; de la regulación emocional y manejo de la ansiedad a la aceptación corporal, etapa tras etapa, esta guía está pensada para tomar acción con deberes y objetivos muy concretos. Porque el objetivo último no es convivir con un TCA, sino desprenderse de él y retomar la verdadera identidad.

## ● COMIENDO CON MIEDO.



Elisabeth Karin Pavón Rymer-Rythén.  
Ed. Astronave, 2022

Novela gráfica en torno a los TCA desde la experiencia personal. La autora pretende hablar abiertamente sobre los TCA y la violencia de la cultura de la dieta e imagen en nuestra sociedad.

● LIBROS >>

● PODCAST >>

## ● LO QUE PASA EN NUESTRA MENTE Podcast



Fernanda Flores.

Un podcast de Food Freedom que busca cambiar la narrativa de los problemas de alimentación y el cuerpo; y llevarnos hasta los pensamientos más profundos de una persona con un Trastorno de la Conducta Alimentaria.



## ● COMA Y PUNTO Podcast



Noe y Sara.

Vivir sin dietas. Comer debería ser así de fácil, así de simple. Todo sobre el Comer Intuitivo, el movimiento AntiDieta y la libertad con la comida.

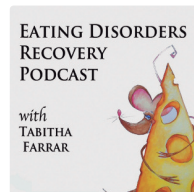
## ● NUTRICIÓN CON TCA Podcast



Eli Custó.

Podcast dedicado a la divulgación de los trastornos de la conducta alimentaria, donde se dan recursos y herramientas prácticas con el objetivo de pasar a la acción y volver a vivir sin normas ni restricciones.

## ● THE EATING DISORDER RECOVERY Podcast



Tabitha Farrar.

Este podcast cubre todos los aspectos de la recuperación del trastorno alimentario, desde la ciencia detrás de la comprensión de lo que es realmente un trastorno alimentario, hasta la implementación de un tratamiento eficaz y, sobre todo, basado en la evidencia.

● PODCAST >>

## ● REDES SOCIALES >>



### INSTAGRAM



**@nutritionisthenewblack - Victoria Lozada:** nutricionista, una de las primeras profesionales del sector en crear contenido antigordofobia en redes.



**@dimequecomes - Lucía Martínez:** nutricionista especializada en clínica y alimentación vegetariana/vegana. Ha publicado varios libros y fundadora del centro Aleris.



**@stoptca\_sjd - Área de Salud Mental del Hospital San Joan de Déu Barcelona:** profesionales del Área de Salud Mental del Hospital San Joan de Déu Barcelona han creado esta cuenta de Instagram con finalidad terapéutica y que se incluye dentro del tratamiento que reciben las personas atendidas por un trastorno de la conducta alimentaria (TCA).

## INSTAGRAM



● **@tengoquenayque - Carlota Quiroga:** mujer con alopecia que divulga desde el humor y el amor propio sobre la gordofobia y su enfermedad.



● **@nutricioncontca - Eli Custó:** nutricionista que diferencia entre los hábitos saludables de las obsesiones y los pensamientos restrictivos. Muy recomendable su Podcast y el Calendario de Adviento con 24 publicaciones de acciones de recuperación claves.



● **@simplementesiente - María Lerín:** psicóloga sanitaria y psicoterapeuta. Especializada en Trastornos de la Conducta Alimentaria, autoestima, imagen corporal, gestión emocional y nutrición.



● **@cuerpasenlibertad:** comunidad de mujeres feministas que luchan por una visibilidad realista de la salud mental de todas las mujeres.



## TIKTOK



**@theimperfectnutritionist - Jennifer Medhurst:** nutricionista y activista que comparte contenido sobre recetas y salud digestiva desde la imperfección y flexibilidad.



**@nutricionvintu2 - LN Hilary López:** nutricionista especializada en conducta alimentaria, psicología de la alimentación y aceptación corporal con el lema de “la comida va más allá de lo biológico”.



**@foodfreedommx - Fer Flores:** Perfil divulgativo sobre TCAs desde la experiencia en primera persona y la investigación actual.

● REDES SOCIALES >>

### 8.3. Asesoría gratuita en TCA No Seas PRESA de la Talla

El servicio de Asesoría gratuita en TCA se plantea como **una herramienta digital de comunicación** que ayude a las jóvenes y población en general a entender su realidad con relación al entorno social y las imposiciones de belleza. Se proporcionan herramientas para incluirlas en la vida diaria a través de la promoción de una valorización del propio cuerpo, de un autoconcepto y de una autoestima sanos; así como hábitos de vida saludables, aceptación de la imagen corporal, asertividad y habilidades sociales para afrontar los TCA.

#### ¿Cómo puedo utilizar la asesoría?

¡Fácil! Simplemente rellena el formulario de contacto en el siguiente enlace: <https://mujeresjovenes.org/asesoria-en-tca/>. En la consulta puedes escribir cualquier duda o inquietud que te ronde por la cabeza, tanto si es para ti, para una amiga o familiar. Si quieres que te recomendemos algún servicio o asesoramiento profesional en España, indica desde qué localidad o provincia nos escribes.

#### ¿Sobre qué puedo preguntar?

Sobre cualquier aspecto que tenga que ver con trastornos de la conducta alimentaria, preocupaciones sobre la imagen corporal, autoestima, hábitos de vida saludables, relación entre nuestros cuerpos y la sociedad, etc.

## 8.4. RED-TCA para profesionales

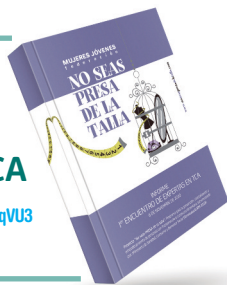
Desde el proyecto **No Seas Presa de La Talla** lanzamos la primera Red de mujeres profesionales expertas en Trastornos de la Conducta Alimentaria con perspectiva feminista, que tiene **como finalidad anuar a profesionales con perspectiva feminista que trabajen o investiguen sobre TCA** para poder colaborar multidisciplinariamente, intercambiar conocimientos y generar una red de recursos a nivel estatal. La Red-TCA es una red iniciada en 2020 con el objetivo de tejer redes entre profesionales de distintos ámbitos profesionales en las líneas de comprensión, investigación y abordaje terapéutico de los TCA.

Si crees que la salud mental, en concreto los TCA, deben abordarse **multidisciplinariamente**, desde una perspectiva feminista y con una **mirada sociosanitaria** en cuanto a sensibilización, prevención, diagnóstico, tratamiento y seguimiento, si crees que puedes aprender más o que tienes experiencias o investigaciones que quieras compartir para ampliar y ser partícipe de la red de recursos en materia de salud mental que conforma esta iniciativa, esta es tu red.

Actualmente se han realizado dos **Encuentros de expertas en TCA**. Puedes descargar los Informes de cada uno de estos encuentros en los siguientes enlaces:

### 2020 Primer Encuentro de Expertas en TCA

[https://drive.google.com/file/d/1nP8fHqqVU3U\\_b8jWEIZGjp7\\_UizK4M6I/view](https://drive.google.com/file/d/1nP8fHqqVU3U_b8jWEIZGjp7_UizK4M6I/view)



### 2022 Segundo Encuentro de Expertas en TCA

<https://mujeresjovenes.org/informe-del-grupo-de-trabajo-interdisciplinar-de-expertas-en-tca/>



Para inscribirte a la Red-TCA, puedes cumplimentar el **siguiente formulario**: <https://forms.gle/iMtk53d6sAemwJMj9>







## ► BIBLIOGRAFÍA

- <https://www.acab.org/es/prensa/>
- **Alario Gavilán, Mónica (2021)** – Política Sexual de la Pornografía: sexo, desigualdad, violencia. 1ª Edición, Ediciones Cátedra, Madrid.
- **Cremades García, Purificación (2018)** - Tratamiento jurídico de una enfermedad social. Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Actualidad Jurídica Iberoamericana N°9, pp.44/85.
- **De Miguel, Ana (2015)** - Neoliberalismo sexual: el mito de la libre elección. 1ª Edición, Ediciones Cátedra, Madrid.
- **Long Ge et al. (2020)** - Comparison of dietary macronutrient patterns of 14 popular named dietary programmes for weight and cardiovascular risk factor reduction in adults: systematic review and network meta-analysis of randomised trials. *BMI*; 369:696.
- **Navajas-Pertegás, Nina (2017)** - La gordofobia es un problema del Trabajo Social. *Revista Internacional de Trabajo Social y Bienestar*, (6), p. 37-45.
- **Pineda G., Esther (2021)** - Bellas para morir. Editorial Prometeo, Buenos Aires.
- **Samatán-Ruiz, Eva María et al; (2021)** - Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes durante pandemia covid-19: estudio transversal. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, vol. 38, núm.1, p. 40-52.
- **Sánchez López, Mª del Pilar (2013)** – La salud de las mujeres. Editorial Síntesis, Madrid.
- [https://www.sem.ges/images/stories/recursos/2018/agenda\\_actividades/nota\\_prensa\\_20181130.pdf](https://www.sem.ges/images/stories/recursos/2018/agenda_actividades/nota_prensa_20181130.pdf)
- **Wolf, Naomi (2020)** - El mito de la belleza. 2ª Edición, Editorial Continta Me Tienes, Madrid.

## GUÍA DE RECURSOS

### Federación Mujeres Jóvenes

C/ Bravo Murillo, 4. Local  
Oficinas 6 y 7. 28015 Madrid  
T. 91 164 03 68 - M. 607 283 237  
noseaspresadelatalla@mujeresjovenes.org  
[www.mujeresjovenes.org](http://www.mujeresjovenes.org)

-  @mujeresjovenes
-  Mujeres Jóvenes Federación
-  @federacionmujeresjovenes
-  @federacionmujeresjovenes

# NO SEAS PRESA DE LA TALLA

Prevención, sensibilización y apoyo  
en TCA con perspectiva de género

Editado por:



Programa:



Financiado por:

