



Los mensajes reproducidos en esta pieza son reales y forman parte de un grupo activo en WhatsApp. Han sido editados para preservar la identidad de sus integrantes: se han modificado nombres, eliminado números de teléfono y ajustado levemente algunos fragmentos sin alterar su sentido original. E.E = E.E

REPORTAJES

Infiltrada en los chats de la 'secta' de las anoréxicas: ayunos "de tres días" y retos extremos para perder "12 kilos en un mes"

- "El grupo es su referencia": una comunidad cerrada donde las reglas, los retos y la validación diluyen los límites del peligro; así lo advierten expertos a EL ESPAÑOL.

Todo empezó con una búsqueda torpe, casi ingenua, como quien teclea algo que le da vergüenza y, al mismo tiempo, no termina de creer que exista de verdad. **Escribí "anorexia", "bulimia", "dieta extrema", "dejar de comer"** en el buscador de **Telegram** y esperé.



Guillermina
Leudesdorf

Publicada
23 marzo 2026
01:06h

Actualizada
23 marzo 2026
12:18h

Al principio aparecieron canales que parecían inofensivos: dietas, ayuno intermitente, "**hábitos saludables**". Frases de autoayuda, fotos de ensaladas, promesas de "resetear el cuerpo" en siete días. Nada que no se vea todos los días en cualquier red.

Pero bastó con avanzar un poco, seguir enlaces, entrar y salir de canales, para que el tono cambiara. Lo que al principio era difuso, de repente, se volvió explícito. Aparecieron nombres más crudos, descripciones sin eufemismos, emojis de **calaveras, cuchillos**, cuerpos cada vez más delgados. Hasta que encontré uno.

Se llamaba **TCA gorda hambrienta**. Casi 2.000 personas suscritas. La imagen de portada funcionaba como advertencia y como promesa: a la izquierda, una mujer con obesidad, sentada frente a una mesa cargada de comida rápida; a la derecha, una mujer en ropa interior, huesos marcados, una delgadez que duele mirar.

Sara, la 'influencer' de 21 años que narra la recuperación de su anorexia en TikTok: "Quiero aportar algo de esperanza"

Entre ambas, una frase: "**Tú decides**". No era sólo un canal. Era una puerta.

Y detrás, había más puertas.

En ese espacio, la dinámica era simple: se compartían enlaces a subgrupos, cada uno con su estética, su jerga, su tono. Algunos eran abiertamente **agresivos**: "**gordas putas**", "cerdas", "muertas de hambre".

Insultos como instrucción, humillación como método. Otros practicaban una supuesta hermandad: "estamos juntas en esto", "nos vamos a apoyar", "vamos a bajar de peso".

La violencia cambiaba de registro, pero el objetivo era el mismo.

Entré en uno de esos subgrupos. El acceso no era directo. Desde Telegram, me derivaron a otra aplicación: **WhatsApp**. Ahí me tuvieron en un primer grupo cuyo nombre, por no amplificarlo, vamos a omitir, pero remitía a los espectáculos de terror del siglo XVIII en los que se proyectaban esqueletos sobre cortinas de humo.

En aquellos *shows*, el juego era confundir al público: que nadie supiera qué era real y qué era solo un truco de luz. Aquí pasaba algo parecido: nada era tan inocente como parecía, pero hacía falta un rato para darse cuenta.

El grupo tenía una palabra por delante: "Filtro". Había 17 personas. La creadora —llamémosla Emily, como la protagonista de *La novia cadáver*— daba la bienvenida a cada nueva integrante con el mismo gif: la novia cadáver —Emily—, pálida, ojos enormes, brazos esqueléticos abiertos. Una invitación a un mundo que no se parece al de los vivos.

El gif aparecía una y otra vez, cada vez que alguien cruzaba la puerta.



El gif que aparecía cada vez que una nueva integrante ingresaba al grupo funcionaba como una especie de bienvenida ritual.

Después del gif, llegaba la primera orden:

"¡Tienes 24 horas para rellenar la ficha!".

La ficha pedía: nombre o apodo, edad, peso actual, peso meta, tipo de TCA. Y añadía un requisito final: un audio diciendo en voz alta **"quiero pertenecer al grupo"**.

Si no cumplías en el plazo, quedabas fuera. No había segundas oportunidades. El mensaje y la ficha sin rellenar se reenviaban cada hora, como un recordatorio insistente, casi persecutorio.

Mientras otras chicas respondían sin dudar, la psiquiatra especializada en trastornos de la conducta alimentaria y directora médica en *Arbore TCA*, me advertía de algo que, en ese momento, volvía con fuerza: "En estos grupos se generan dinámicas de pertenencia desde el inicio".

"Las personas buscan un lugar donde sentirse parte y eso hace que se impliquen muy rápido".

No son casuales. "Generan compromiso desde el primer momento". El audio, la ficha, el tiempo límite. No es un trámite. Es una forma de empezar a pertenecer.

Yo entré a las once de la mañana y salí del filtro a las diez de la noche. En ese lapso, entraron cinco personas nuevas. Cada vez que alguien se sumaba, Emily reaparecía: el gif, la ficha, el apremio. "**Enviad la ficha**", repetía.

La presión era sutil y constante.

Mandé la ficha cerca de las 21.50. El audio costó más. Decir "**quiero pertenecer**" en voz alta tiene un peso distinto cuando entiendes a qué pides entrar.

Lo grabé en un susurro, dudando hasta el último segundo. Lo mandé igual. A los pocos minutos, Emily me escribió por privado: un enlace. El siguiente paso.

A las 22:15 ya estaba dentro del grupo "**oficial**". De nuevo, el gif de Emily: brazos abiertos, sonrisa que no cambia nunca.

Bienvenida al infierno.

El grupo principal no era multitudinario —unas 50 personas— pero la sensación cambiaba. El ritmo era otro. No había silencios largos. Los mensajes se pisaban, se acumulaban, se respondían en paralelo. Nada más entrar, otra ficha, esta vez de presentación:

Nombre o apodo. Edad. Altura. Peso. Peso meta. IMC.

Incluía un enlace para que cada una investigara su índice de masa corporal en una web externa. Casi al final, una frase que se repetía como una coartada preventiva: "**¡No somos tóxicas!**".

Mientras leía esa advertencia, empezaron a llegar mensajes:

una chica que quería bajar cinco kilos en una semana; otra que contaba que llevaba dos días sin comer; otra que escribía que había tenido un atracón y se sentía "asquerosa". No había transición. El grupo absorbía desde el primer momento.

"El problema es que se normaliza lo patológico", explica el psiquiatra **Pedro Manuel Ruiz Lázaro**, jefe de Psiquiatría del Hospital Clínico Universitario de Zaragoza y presidente de la Asociación Española para el Estudio de los Trastornos de la Conducta Alimentaria.

"Son grupos que refuerzan y mantienen los síntomas de un trastorno ya existente". Lo estaba viendo en tiempo real.

A la noche llegó la ficha diaria: un sistema de control milimétrico.

Fecha. Calorías consumidas. Calorías quemadas. Horas de ayuno. Agua. Peso (opcional). Pasos. Horas de sueño. Dieta o ayuno.

Y un cuestionario:

"¿Qué tal el día de hoy?", "¿Hiciste ejercicio?", "¿Has tenido atracón o has vomitado?", "¿Estás contenta en este grupo?", "¿En qué te puedo ayudar?".

"**No es obligatorio, pero es importante**", escribió Emily. Lo importante era el hábito de rendir cuentas, día tras día. Además, avisó que los lunes eran días de control de peso: había que mandar la ficha todos los días, excepto sábado y domingo, aunque se podía "**pedir justificación**".

Con el correr de las horas, todo giraba alrededor de lo mismo: medir, reducir, aguantar. Las preguntas se repetían.

"¿Cómo hago para no tener hambre?", "¿Qué recomiendan para perder 10 kilos rápido?"

Las respuestas eran inmediatas, casi automáticas:

Agua. Hielo. Café. Pastillas.

"Las dinámicas del grupo se retroalimentan constantemente y hacen que las conductas sean cada vez más graves", dice Prados. Lo que leía encajaba con esa descripción. No era improvisación: era aprendizaje compartido.

El lenguaje también construía una ilusión. Una chica preguntó por "**la dieta de las princesas Disney**": cada día, una princesa, una regla extrema.

Blancanieves: solo manzanas, hasta ocho. **Ariel**: "ayuno de agua". **Cenicienta**: comer solo antes de las doce del mediodía y no pasarse de 600 calorías. **Elsa**: agua fría y hielo para "activar el metabolismo". Todo presentado con diminutivos, emojis, errores ortográficos que parecen infantiles: "caloronas", "donas", "mágicos".

"Es más divertido", escribió una. "Así no te aburres", dijo otra.

Mientras lo leía, entró alguien nuevo. El gif. Emily abriendo los brazos. La repetición empezaba a tener algo inquietante.

Después llegaron las fotos. Primero, platos con calorías contadas. Luego, capturas de aplicaciones de ayuno, pantallas de básculas, gráficos de peso. Y, finalmente, cuerpos. "**Body check**".



Imagen ilustrativa de una joven tras ver su peso corporal iStock • iStock

Una chica mostró su cuerpo: huesos marcados, rodillas afiladas. "**Estás preciosa**", le respondieron. "Qué envidia". La validación fue inmediata.

"Buscan un lugar donde pertenecer y **acaban construyendo una identidad dentro del grupo**", explica Prados. Ahí entendí por qué cada foto importaba tanto.

Leía todo mientras comía. Pedí comida rápida casi sin pensarlo, como si necesitara aferrarme a algo tangible que compensara la abstracción violenta de la pantalla. Cuando una chica escribió "**me siento gorda y horrible**", noté un leve eco de

incomodidad. Pero no dejé de leer. El grupo seguía.

Emily contó que una antigua integrante estaba ingresada en un hospital, que había ido a una revisión con el endocrino y ya no la dejaron salir.

"Mi vida corre peligro", le dijo. El chat se llenó de corazones, caritas llorando, manos rezando. Emily intervino: "**Es alta y pesa 25**". Después añadió: "**Ahora pesará 28**".

El duelo duró una hora. Luego, el silencio se rompió con la foto de un *tupper* con pomelo y sandía. "**Esta es mi comida, tiene 34 calorías**". La conversación volvió al mismo eje: calorías, kilos, ayunos.

"Acaban viviendo por y para el grupo, y por tanto por y para la enfermedad", dice Prados. "Incluso en situaciones límite, el foco vuelve a la comida y al peso". Eso es lo que estaba pasando: una chica hospitalizada, en riesgo vital, convertida en un paréntesis en un flujo de mensajes que nunca se detiene.

Las chicas no eran todas adolescentes. Algunas sí: contaban exámenes, clases, padres que las vigilaban en la mesa. Pero otras hablaban de jornadas laborales, de turnos, de hijos a cargo.

"**No he comido nada ni bebido nada. Tengo un niño a mi cuidado**", escribió una. Otra detalló cómo, cuando sus padres no estaban, salía a correr para quemar al menos 200 calorías.

"El grupo refuerza el aislamiento", señala Ruiz Lázaro. "Se convierten en su principal referencia". La vida fuera —la familia, el trabajo, los estudios— empezaba a aparecer como un ruido molesto, algo que había que sortear para seguir ayunando.

En paralelo, circulaban nombres de **pastillas, laxantes, diuréticos, suplementos** "quemagrasas". "Lo bueno es que ese es de venta libre", tranquilizaba una.

Otra contaba que no tomaba agua durante horas porque en el trabajo no tenía tiempo de ir al baño. El cuerpo se describía como una máquina que había que exprimir, no como algo que pudiera romperse.

Los mensajes no paraban. A cualquier hora, en cualquier franja

del día, aparecía un truco nuevo: masticar hielo, tomar infusiones de guaraná y té verde, comer caramelos ácidos para aguantar la mañana.

Cada tanto, el hilo se cortaba: el gif de Emily, un nuevo ingreso, otra ficha, otra voz diciendo "**quiero pertenecer**".

Entre las estrategias, surgían términos que ya estaban en otras comunidades online: **OMAD** ("One meal a day"), **carreras de kilos**, dietas líquidas, rankings informales de quién había bajado más peso en menos tiempo. "**En un mes y medio bajé 12 kilos**", celebró una. "**Sólo como 800 calorías al día, pero quiero bajarle más**".

"En estos grupos hay rivalidad, carreras de peso, rankings", explica Ruiz Lázaro. "Es un funcionamiento casi sectario, con insignias, retos, una estética que mezcla mariposas, princesas y gótico oscuro. El medio cambia, pero el lenguaje se repite".

De vez en cuando, las conversaciones se desviaban a temas afectivos: **novios que sospechan**, hermanas que se preocupan, madres que obligan a comer, padres que comentan cada bocado.

Las mismas chicas que recomendaban vomitar para "**arreglar**" un atracón, que sugerían fingir recuperación unos días para que la familia dejara de insistir, eran las que consolaban a otra por un desamor: "Tú eres especial", "tienes que empezar a preocuparte por ti". El "cuidarse", en ese contexto, significaba comer menos, no sufrir menos.

Mientras leía los mensajes, los detalles físicos se volvían más duros: mareos, insomnio, cefaleas, convulsiones. "**Voy por mi tercer día sin nada de comida y puro líquido**", escribió una.

Otra contaba que, por una lesión cerebral previa, los ayunos prolongados le provocaban convulsiones: "**Si me paro de prisa todo se me pone negro y me caigo**". Lo relataban sin dramatismo, como un efecto secundario aceptable.

"El malestar físico forma parte de las consecuencias de la desnutrición, que **puede llegar a ser muy grave e incluso mortal**", explica Prados. La lógica se había invertido por completo.

Los expertos coinciden en que los trastornos de la conducta

alimentaria son hoy **uno de los diagnósticos de salud mental con mayor mortalidad**, tanto por las consecuencias físicas de la desnutrición como por el riesgo de suicidio.

En España, **la prevalencia general se estima entre el 1 y el 5% en mujeres**, pero en adolescentes la proporción sube hasta el 4,5%, y entre un 11 y un 27% realizan conductas de riesgo sin tener aún un diagnóstico formal. La edad de inicio, que hace unos años se situaba en torno a los 15, ha bajado a los 10-12.

Las redes sociales son un factor clave. "El acceso al contenido es mucho más fácil hoy en día y la exposición es constante, lo que hace que la insatisfacción corporal aparezca antes", apunta Prados.

Lidia Bedman, la "encantadora" influencer que llevaba las redes de Vidal-Quadras mientras le espiaba para su marido Abascal

Ruiz Lázaro describe otro fenómeno: los *wannabees*, jóvenes vulnerables que entran en contacto con estos contenidos sin tener todavía un trastorno, pero que encuentran en esos retos el último empujón para enfermar.

"Es la gota que colma el vaso", resume. **"Como la pornografía infantil o la apología del terrorismo**, hablamos de contenidos perniciosos, que deberían entrar en el radar de lo que se considera peligroso en la red".

Domingo. Todavía es de noche cuando Emily escribe en el grupo: **"Lunes, iniciáis"**. Se refiere al comienzo de una nueva dinámica: una semana de dieta líquida, seguida, probablemente, de una "carrera de kilos". El anuncio se acompaña de lunas, corazones, hojitas de otoño.

Una chica cuenta que su hermana fue a visitarla y se dio cuenta de que algo iba mal. **"Otra vez no estás comiendo. Se nota demasiado"**, le dijo. La obligó a romper un ayuno de cuatro días.

Subió 200 gramos. "No me lo puedo permitir", se desespera. Emily interviene para calmarla, pero el mensaje es ambiguo: **"Esos 200 gr los bajas súper rápido, para mañana los bajas y más"**. Finge *recovery* unos días hasta que no te molesten".

Del otro lado de la pantalla, las cifras siguen apareciendo. Peso inicial: 54. Actual: 52,5. **Objetivo: 41.** Horas de sueño: 4. Horas de ayuno: 12. Calorías consumidas: 247. Quemadas: 300. Mareos, náuseas, vómitos a escondidas, internamientos en centros de rehabilitación que se ocultan o se negocian. A veces, el miedo se filtra entre líneas: "**Me quieren internar**", "me harán tomar jugos verdes, ¿eso estará bien?".

Mientras leo, pienso en esa idea que repiten tanto: "**Este grupo no es tóxico**". Lo escriben en mayúsculas, lo incluyen en las fichas diarias, lo recuerdan cada pocas intervenciones.

"**Venimos aquí a sanar**", insisten. Prados lo define como un funcionamiento "muy sectario": una figura central con mucho poder de atracción, un conjunto de reglas que se viven como refugio, una comunidad que se presenta como alternativa a un afuera percibido como hostil.

La pregunta que queda, cuando cierro el chat, no es sólo cómo funcionan estos grupos, sino qué pasa fuera. Qué señales pueden ver las familias —comidas evitadas, irritabilidad en la mesa, obsesión por contar calorías, aislamiento, tristeza— y cuánto tiempo tarda en reconocerse que hay un problema.

"**Es difícil asumir que tu hija tiene algo tan grave**", dice Prados. "Los padres también están inmersos en la misma cultura, **normalizan ciertas conductas**. A veces no quieren ver, porque ver duele".

El abordaje, coinciden los especialistas, tiene que ser temprano y multidisciplinar: **psiquiatras, psicólogos, nutricionistas**, familias implicadas, años de tratamiento. La buena noticia es que, si se llega a tiempo, el pronóstico es mejor de lo que solemos creer: dos de cada tres pacientes se recuperan por completo en un plazo de tres a cinco años.

Antes de salir del grupo, vuelvo a mirar la pantalla.

Los mensajes siguen llegando.

Alguien pregunta, otra vez: "**¿Cómo hago para no sentir hambre?**".

Las respuestas se repiten.

Agua.

Hielo.

Ayuno.

En ese momento entra alguien nuevo. El gif aparece otra vez. Emily. Siempre igual.

"Lo más peligroso es que estos espacios no solo sostienen la enfermedad", había dicho Prados, "también ofrecen algo que muchas no encuentran fuera: pertenencia".

Cierro el chat. Pero el ritmo no se corta del todo.

El gif.

Las fichas.

Las voces.

Como si siguieran. En *loop*.

EN: [ANOREXIA](#) [BULIMIA](#) [INFILTRADOS](#) [REPORTAJES](#) ...

SE EL PRIMERO EN COMENTAR

[VER COMENTARIOS](#)

Nosotros

[APP IOS](#)

[APP ANDROID](#)

[QUIÉNES SOMOS](#)

[CANAL DE WHATSAPP](#)

Contactar

[HATHOR PUBLICIDAD](#)

[EVENTOS](#)

[PUBLICIDAD](#)

[SUSCRIPTOR](#)

Síguenos

[TWITTER](#)

[FACEBOOK](#)

[INSTAGRAM](#)

[TIKTOK](#)

Condiciones de uso

[AVISO LEGAL](#)

[POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)

[CONDICIONES DE COMPRA](#)

[POLÍTICA DE COOKIES](#)

[ADMINISTRACIÓN UTIQ](#)

© 2026 El León de El Español Publicaciones S.A.

[IR A PORTADA](#)



[COMENTA](#) 0

[COMPARTE](#)



[+ Seguir](#)

[SIGUIENTE NOTICIA](#) >