


Universidad  
Católica  
de Valencia  
San Vicente Mártir



**RELACIÓN ENTRE EL USO DE**  
**REDES SOCIALES Y TRASTORNOS**  
**DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA**

TRABAJO DE FIN DE GRADO PARA OPTAR AL  
TÍTULO "GRADO EN MEDICINA"

**Presentado por:**

Leire Bernardo Arnal

**Tutor:**

Ignacio Díaz Fernández-Alonso

**Valencia, a 10 de mayo de 2021**

## **AGRADECIMIENTOS**

Me gustaría agradecer la posibilidad de hacer este trabajo a mi tutor, el Doctor Díaz Fernández-Alonso, por su inestimable ayuda.

A mi familia, por apoyarme y ayudarme siempre, animándome a luchar para conseguir la profesión que siempre he deseado, ojalá de mayor sea como tú mamá.

A mis amigos y compañeros, por acompañarme durante este camino, y estar ahí en los momentos difíciles.

## ABREVIATURAS

- **IC:** insatisfacción corporal.
- **RRSS:** redes sociales.
- **ID:** ideal de delgadez.
- **TCA:** trastornos de la conducta alimentaria.
- **DSM:** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.
- **EDE-Q:** Eating Disorder Examination-Questionnaire.
- **EDI-BD:** Eating Disorder Inventory-Body Dissatisfaction.
- **PRO-ANA:** pro-anorexia.
- **PRO-ED:** pro-eating disorder.
- **ANTI-ANA:** anti-anorexia.
- **PRO-MIA:** pro-bulimia.
- **PRO-TCA:** pro-trastornos de la conducta alimentaria.

## ÍNDICE

I.	RESUMEN Y PALABRAS CLAVE .....	1
a)	Palabras clave.....	1
II.	ABSTRACT AND KEY WORDS.....	2
a)	Key words.....	2
III.	INTRODUCCIÓN .....	3
1.	Internet.....	3
2.	Redes sociales.....	3
2.1.	Instagram .....	4
2.2.	Twitter .....	5
2.3.	Facebook .....	6
2.4.	Tumblr .....	7
2.5.	Tik Tok .....	7
2.6.	“Influencers” .....	8
3.	Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).....	8
3.1.	DSM 5 .....	9
3.1.1.	Anorexia Nerviosa .....	11
3.1.2.	Bulimia Nerviosa.....	12
3.2.	Diagnóstico.....	13
3.3.	Clínica .....	14
4.	Relación entre TCA y RRSS .....	15
4.1.	Insatisfacción corporal.....	15
4.1.	Ideal de delgadez .....	16
4.2.	Imagen corporal .....	17



4.2.1. Comparación corporal .....	18
5. Sitios web pro-TCA .....	18
6. “Fitspiration” y “Thinspiration” .....	20
7. “Selfies” .....	22
8. Teorías explicativas.....	25
8.1. Teoría sociocultural.....	25
8.2. Teoría de objetivación.....	26
8.3. Teoría de la comparación social .....	26
V. HIPÓTESIS .....	29
VI. OBJETIVOS .....	29
VII. MATERIAL Y MÉTODOS .....	30
a) Criterios de Inclusión.....	31
b) Metodología de búsqueda.....	31
VIII. RESULTADOS.....	33
IX. DISCUSIÓN .....	46
X. CONCLUSIONES.....	51
XI. BIBLIOGRAFÍA .....	52

## ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Figura 1. Esquema de la Clasificación de los trastornos de la conducta alimentaria de acuerdo con el DSM 5.....	10
Tabla 1. DSM 5. Criterios de diagnóstico de la anorexia nerviosa.....	11
Tabla 2. DSM 5. Criterios de diagnóstico de la bulimia nerviosa.....	12
Tabla 3. Principales características diagnósticas de los principales trastornos de la alimentación y de la conducta alimentaria.....	13
Figura 2. Esquema de búsqueda.....	32
Tabla 4. Resultados de artículos de tipo de estudio transversal.....	33
Tabla 5. Resultados de artículos tipo ensayo clínico.....	40
Figura 3. Tipos de estudio.....	41
Figura 4. Distribución de la muestra total por sexo.....	41
Figura 5. Distribución de la muestra por etnia.....	42
Figura 6. Distribución por edad.....	43
Figura 7. País de origen de artículo.....	43
Figura 8. Red social de posts de la muestra.....	44
Figura 9. Variables estudiadas en RRSS relacionadas con TCA.....	45

## I. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

Invertimos en Internet mucho tiempo, en el caso concreto de las RRSS, influyen directamente en la imagen corporal de muchos jóvenes. Al basarse en contenidos visuales, se le ha prestado más atención al ideal de delgadez y al cuerpo perfecto (con corrientes como “thinspiration” y “fitspiration”), incitando a ello para conseguir la satisfacción corporal.

La vigilancia de la imagen corporal no descansa, al igual que las comparaciones sociales, viéndose más aceptable por la sociedad, un cuerpo delgado y tonificado. La adquisición de todas estas conductas y la continua exposición en RRSS, aumenta el riesgo de desarrollo de TCA, y su mantenimiento. Además, encontramos páginas pro-TCA, las cuales difunden comportamientos que pueden reforzar las conductas de estas enfermedades. Aunque en ocasiones, sirvan de apoyo o ayuda para reunir a gente que sufre el mismo trastorno. Muchos de los usuarios comparten sus elecciones alimentarias o rutinas de ejercicio, pudiendo promover acciones peligrosas en base a opiniones no profesionales, ya que usuarios populares llegan a tener mucha influencia sobre sus seguidores, pudiendo manipular a la población más vulnerable.

A todo ello influyen otros factores, como teorías socioculturales, de objetivación, o de comparaciones, dirigidas más a las mujeres. Al estar expuestos a tantas imágenes, no se distinguen aquellas editadas o retocadas reflejando una realidad falsa de la imagen corporal. Por tanto, conociendo lo que ocurre, se podrían plantear planes para detectar y prevenir el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria, en base al control de lo que lleva a desarrollar esas actitudes.

- a) **Palabras clave:** Red social, Anorexia, Bulimia, Trastornos de Alimentación y de la Ingestión de Alimentos, Insatisfacción corporal.

## II. ABSTRACT AND KEY WORDS

A lot of time is spent on the internet on a daily basis, and in the case of social media, in particular, it directly influences the body image of young people. As everything is based on visual content, more attention has been paid to the ideal of thinness and the perfect body (with trends such as "thinspiration" and "fitspiration"), encouraging it, to achieve body satisfaction.

The body image surveillance does not stop, as well as social comparisons, a slim and toned body is seen as more acceptable by society. These behaviours and the continuous exposure on social media, increases the risk of developing and maintaining Eating Disorders. In addition, we find pro-ED websites, which spread behaviours that can reinforce the symptoms of these diseases. However, they also act as support or help to bring together people who suffer from the same disease. Many users share their alimentary choices or exercise routines, which can promote dangerous actions based on unprofessional opinions, as popular users have a lot of impact on their followers and can manipulate the most vulnerable population.

Other factors are taken into account, such as sociocultural, objectification, or comparisons theories, mostly on women. As we are exposed to so many images, we do not distinguish between those that have been edited or retouched, reflecting a false reality of body image. Therefore, knowing what is happening, plans could be made to detect and prevent the development of eating disorders, based on the control of what leads to develop those attitudes.

**a) Key words:** Social Networking, Anorexia, Bulimia, Feeding and Eating Disorders, Body dissatisfaction.

### III. INTRODUCCIÓN

#### 1. Internet

Hoy en día, Internet desempeña un gran papel en la vida cotidiana. En los últimos años, el uso de Internet ha incrementado exponencialmente, ya que el 93% de los adolescentes tiene acceso a Internet en casa. Los jóvenes son los mayores usuarios de Internet y de las RRSS, ya que hasta el 89% de los jóvenes de 18 a 29 años utilizan al menos una red social, la mayoría a través de sus teléfonos móviles (10).

Internet se ha convertido en la principal plataforma de información sanitaria. El gran número de sitios web disponibles relacionados con la salud ha hecho que sea mucho más difícil discernir la información fiable de la que no lo es. Esto es especialmente cierto, en el caso de la información sobre los TCA, en la que algunas fuentes tratan de desalentar los comportamientos poco saludables y otras tratan de promoverlos (38).

#### 2. Redes sociales

El hecho de que los medios de comunicación social sean ciegos al contenido y tengan una capacidad limitada para filtrar los materiales perjudiciales ha suscitado cierta preocupación (17). Si las relaciones sociales en las que están inmersos los individuos afectan a la imagen corporal, ¿cómo actúan? No hay una respuesta clara a esta pregunta (30). Dado el rápido crecimiento del uso de Internet y las asociaciones entre el consumo de RRSS y los TCA, es necesario prestar más atención a las fuentes de medios de comunicación en línea (16).

En la última década, Facebook, Instagram y Twitter son algunas de las plataformas más utilizadas, se utilizan de manera interactiva permitiendo a los individuos crear sus propios perfiles personales para compartir información y fotos con los usuarios.

Una encuesta nacional realizada por el Centro de Investigaciones de Pew reveló que, en Estados Unidos, los jóvenes de 18 a 29 años que acceden a Internet son los más propensos de cualquier grupo demográfico a utilizarlas, y que las mujeres son más propensas que los hombres a utilizar estos sitios. Más del 95% de los estudiantes universitarios mantienen y gestionan regularmente sus perfiles en RRSS. Las mujeres, en particular, suben fotos a las RRSS con más frecuencia que los hombres, tienden a pasar más tiempo actualizando, gestionando y manteniendo su perfil personal. Este uso de las RRSS puede llevar a una preocupación y a centrarse en la apariencia física, lo que podría causar preocupaciones por la apariencia y una disminución de la imagen corporal y la autoestima (39).

Plataformas como Facebook o Instagram, han aumentado la exposición a los ideales de delgadez y forma física, ya que están basados para atraer a los usuarios a que creen perfiles personales y compartan, vean, comenten y den "me gusta" a los contenidos generados por sus seguidores. Las últimas publicaciones concluyen que el medio social más peligroso es Instagram, seguido de Facebook y Twitter (2).

## **2.1. Instagram**

De todas ellas, la red social basada en fotografías cada vez más popular es Instagram. Instagram es una plataforma única, en el sentido, de que se dedica exclusivamente a publicar y compartir fotos, con la opción de que sean seguidores de la cuenta (en un perfil privado) o con el público en general (en un perfil público).

Alrededor de 200 millones de personas utilizan Instagram a diario. Los usuarios de Instagram pueden seleccionar cuidadosamente las fotos personales que desean publicar además de mejorarlas con las herramientas de filtrado y edición que deseen para gestionar su autopresentación.

En Instagram, las publicaciones están dominadas por el contenido de las imágenes más que por los pies de foto o los comentarios. Los "me gusta" son un aspecto importante e integral de Instagram. Los usuarios pueden comentar y dar "me gusta" a las fotos, siendo los "me gusta" una actividad muy frecuente. Es importante que el número de personas que han dado "me gusta" a una foto, se muestre debajo de cada imagen en Instagram para que todos lo vean. De este modo, el número de "me gusta", puede servir como una forma de influencia entre personas o de refuerzo social (23).

El hashtag #food es uno de los 25 más populares en Instagram. Las investigaciones también sugieren que las RRSS se utilizan para informar sobre las elecciones alimentarias reales, ya que el 54% de los consumidores utilizan las RRSS para descubrir y compartir experiencias alimentarias, y el 42% para buscar asesoramiento sobre los alimentos (3).

## **2.2. Twitter**

Twitter es una plataforma interactiva creada en 2006 que permite a los usuarios enviarse mensajes de 140 caracteres. Los investigadores de salud pública han empezado a utilizar Twitter para la investigación, tanto para interactuar con los participantes en el estudio, como para extraer datos de la plataforma.

Entre las RRSS, Twitter constituye una fuente de big data única para los investigadores de la salud pública debido a la naturaleza del contenido en tiempo real y a la facilidad de acceso y búsqueda de la información disponible públicamente. El alcance y el volumen de datos también son significativos: cada día se envían 500 millones de tweets, por parte de más de 300 millones de usuarios activos en todo el mundo (40).

### **2.3. Facebook**

El uso de Facebook ha aumentado considerablemente en la última década. En concreto, el 71% de los estadounidenses con acceso a Internet y el 84% de las mujeres de entre 18 y 29 años utilizan Facebook, y se ha descubierto que los estudiantes universitarios utilizan Facebook una media de 100 minutos al día. Especialmente, entre las mujeres adultas jóvenes, ha suscitado preguntas sobre el impacto de Facebook en la alimentación desordenada y la imagen corporal negativa.

Dado que una característica clave de Facebook se centra en la visualización y publicación de fotos, es posible que Facebook contribuya a una estima corporal negativa. En concreto, los usuarios pueden presentar su "mejor versión", incluyendo la publicación de sus fotos preferidas, cuidadosamente seleccionadas, e incluso fotos alteradas digitalmente. Ambas estrategias pueden utilizarse en un esfuerzo por ajustarse a un ideal de belleza poco realista. Otros usuarios de Facebook pueden responder a las fotos mediante "me gusta", emoticonos y comentarios, lo que puede reforzar este ideal de belleza que afecta a la propia estima corporal. Las comparaciones con las fotos de los compañeros (que podrían representar imágenes idealizadas) también pueden dar lugar a una estima corporal negativa (25).

## **2.4. Tumblr**

En las plataformas de las RRSS, los usuarios se han reapropiado de un espacio de uso general para discutir temas de salud y, en algunos casos, estas discusiones promueven acciones peligrosas. Algunos individuos que se autoidentifican con la anorexia fomentan, mantienen y glorifican el trastorno como una elección legítima de estilo de vida en lugar de un trastorno psicosocial. Los individuos con mayor exposición a este contenido son más propensos a aceptarlo como un comportamiento normativo, y la promoción de estos peligrosos sentimientos podría ser un gran desafío para la recuperación. Así, como Tumblr ha sido objeto de debate público y controversia por la continua presencia de contenidos, sobre anorexia y autolesiones (34).

## **2.5. Tik Tok**

Las restricciones sociales debidas a Covid-19 han llevado a los adolescentes a pasar cada vez más tiempo en las RRSS. Una de ellas es Tik Tok, una aplicación móvil creada en 2016 que en pocos años alcanzó más de 800 millones de usuarios, de los cuales al menos el 20% resultaron ser adolescentes. Esta plataforma ha sido criticada en varias ocasiones por el filtrado de contenidos y la mediocre protección de la privacidad. El tema de los TCA, y las conductas autolesivas, sigue presente en la aplicación, aunque disfrazado.

Tik Tok es una plataforma cuyo público está formado principalmente por jóvenes adolescentes, a diferencia de otras RRSS en las que se favorece el contenido escrito (por ejemplo, Facebook) o las imágenes (por ejemplo, Instagram), Tik Tok ofrece vídeos de 15 a 60 segundos de duración en los que los usuarios suelen realizar bailes con una base musical. Con el tiempo, ha abarcado una amplia gama

de temas, desde la cocina hasta las actuaciones de bailarines profesionales o los debates políticos.

El algoritmo de la aplicación registra los datos de los usuarios individuales y propone vídeos que llaman la atención de los niños específicamente, creando una página personalizada "Para ti". Este feed sugiere vídeos de cualquier persona en la plataforma, no sólo de las cuentas seguidas. Por lo tanto, si un usuario ve accidentalmente un vídeo que trata de la anorexia en la página de inicio e, intrigado, busca otros vídeos similares, el algoritmo seguirá sugiriendo dichos vídeos, contribuyendo al desarrollo de comportamientos obsesivos. Estos algoritmos, con el objetivo de aumentar la difusión de contenidos virtuales sensibles al usuario, se basan en modelos sólidos cuyo desarrollo aún está en curso (37).

## **2.6. “Influencers”**

Es importante destacar que los jóvenes, casi el 90% de ellos (de 18 a 29 años), declaran ser usuarios activos y estar continuamente expuestos a diferentes contenidos e imágenes en este medio. Entre los usuarios más activos de estos medios destacan los "influencers", estos nuevos modelos mediáticos tienen un impacto significativo en las últimas tendencias, en las noticias y en las modas que siguen los jóvenes (2). Dado que Instagram es una plataforma basada en imágenes, los usuarios pueden ser más propensos a seguir los consejos o imitar las dietas de las "celebridades" de Instagram, ya que sienten una conexión más personal que en una plataforma basada en texto (3).

## **3. Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)**

Los TCA son uno de los grandes problemas a nivel clínico y de salud mental en los Estados Unidos, especialmente entre los adolescentes y adultos jóvenes. Las estimaciones basadas en las definiciones más recientes del Manual Diagnóstico y

Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM 5) sugieren una prevalencia a lo largo de la vida a los 20 años de aproximadamente del 0,8% para la anorexia nerviosa, del 2,6% para la bulimia nerviosa (BN), del 3% para el trastorno por atracón y del 11,5% para el trastorno de la alimentación no clasificado en otra parte (1). Un tercio de las mujeres del mundo ha sufrido estos problemas mentales en algún momento de su vida. Si se tratan de forma inadecuada, pueden llegar a ser trastornos clínicos graves. Además, alrededor del 1% de las personas con estas actitudes de TCA luchan con problemas emocionales y de salud durante toda su vida.

De la población con actitudes de TCA, el 16% presenta sobrealimentación, el 20% purga por vómitos y el 61% restricción alimentaria. Estas frecuencias, cambian a medida que las personas envejecen, siendo la restricción alimentaria más común en las mujeres mayores, y los vómitos durante la adolescencia (2). Los TCA pueden tener graves complicaciones médicas, los metaanálisis sugieren un aumento de la tasa de mortalidad (incrementando el riesgo de suicidio) para los individuos con anorexia nerviosa, ya que se asocia con la tasa de mortalidad más alta de todas las enfermedades psiquiátricas (6,1).

### **3.1. DSM 5**

Los TCA son condiciones que amenazan la vida, y son un reto para abordar. El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, 5ª edición, incluye cambios en los criterios diagnósticos para la anorexia nerviosa (por ejemplo, la eliminación de la amenorrea como criterio diagnóstico) y para la bulimia nerviosa (por ejemplo, el criterio de la frecuencia de los episodios de atracones se ha reducido a una media de una vez por semana). La anorexia y la bulimia nerviosa, son más frecuentes en las adolescentes y suelen ir acompañadas de depresión y otros trastornos psiquiátricos comórbidos (20).

Los TCA se han clasificado tradicionalmente en anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. Además, muchos pacientes han sido clasificados en la categoría residual

de TCA no especificado. Las revisiones del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, 5ª edición, (DSM 5) pueden facilitar diagnósticos más específicos de los TCA. El DSM 5 incluye una categoría diagnóstica para el trastorno por atracón, que se caracteriza por la pérdida de control y por los sentimientos de culpa, vergüenza y bochorno. El trastorno no se asocia a vómitos autoinducidos ni a otras conductas compensatorias; por lo tanto, los pacientes suelen tener sobrepeso u obesidad (20).

Otros trastornos de la alimentación del DSM 5 son la pica, el trastorno de rumiación y el trastorno por evitación/restricción de la ingesta de alimentos (ver Figura 1).

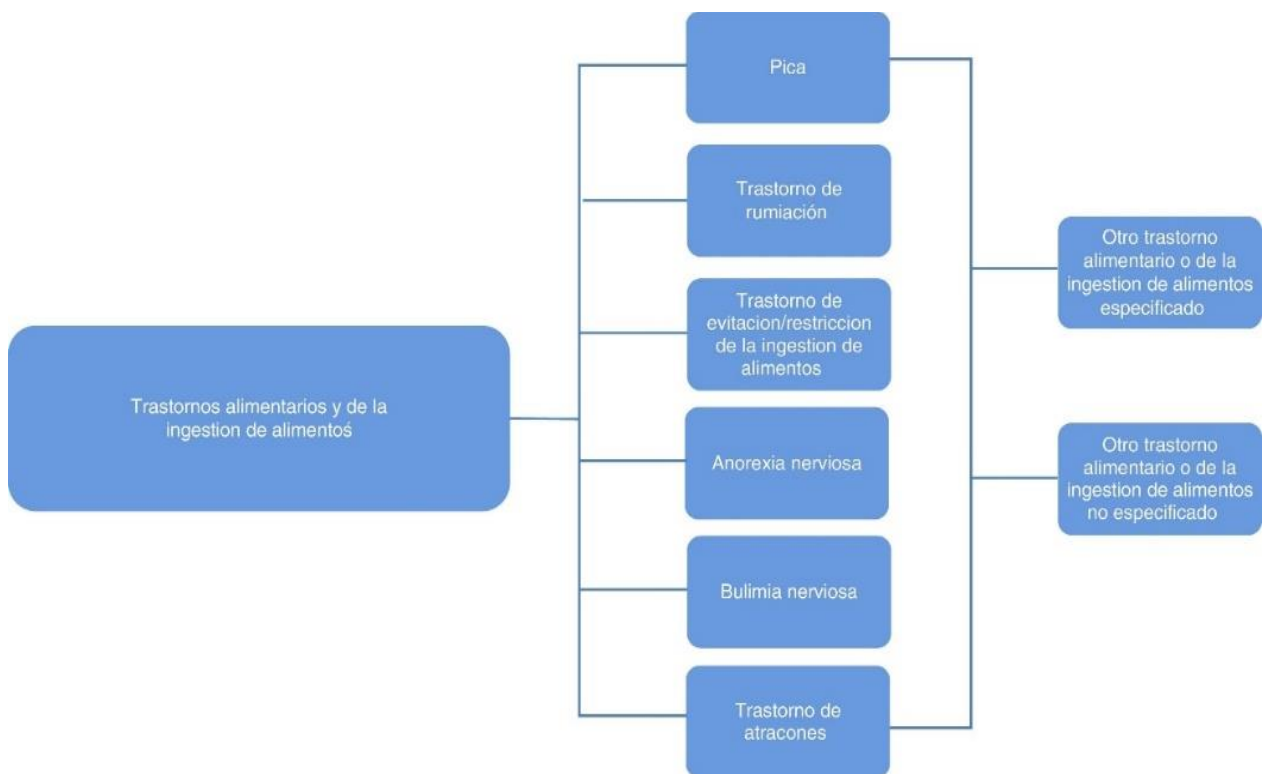


Figura 1. Esquema de la Clasificación de los trastornos de la conducta alimentaria de acuerdo al DSM 5. Fuente American Psychiatric Association (4).

### 3.1.1. Anorexia Nerviosa

Los comportamientos típicos asociados a la AN incluyen la limitación de la ingesta de alimentos, el miedo intenso a engordar, los problemas con la imagen corporal y la negación del bajo peso corporal (20).

*Tabla 1. DSM 5. Criterios de diagnóstico de la anorexia nerviosa (20).*

A. Restricción de la ingesta de energía en relación con las necesidades, que conduce a un peso corporal significativamente bajo en el contexto de la edad, el sexo, la trayectoria de desarrollo y la salud física. El peso significativamente bajo se define como un peso inferior al mínimamente normal o, en el caso de los niños y adolescentes, inferior al mínimamente esperado.
B. Miedo intenso a ganar peso o a engordar, o comportamiento persistente que interfiere con el aumento de peso, aunque se tenga un peso significativamente bajo.
C. Perturbación en la forma en que se experimenta el propio peso o la forma corporal, influencia indebida del peso o la forma corporal en la autoevaluación, o falta persistente de reconocimiento de la gravedad del bajo peso corporal actual.

Tipo restrictivo: Durante los últimos 3 meses, el individuo no ha tenido episodios recurrentes de atracones o conductas de purga (es decir, vómitos autoinducidos o uso indebido de laxantes, diuréticos o enemas). Este subtipo, describe las presentaciones en las que la pérdida de peso se logra principalmente mediante dietas, ayuno y/o ejercicio excesivo.

Tipo de atracón/purga: Durante los últimos 3 meses, el individuo ha tenido episodios recurrentes de atracones o conductas de purga (es decir, vómitos autoinducidos o uso indebido de laxantes, diuréticos o enemas).

### 3.1.2. Bulimia Nerviosa

La bulimia nerviosa consiste en la ingesta incontrolada de una cantidad anormalmente grande de alimentos en un período corto, seguida de conductas compensatorias, como el vómito autoinducido, el abuso de laxantes o el ejercicio excesivo. La principal actualización de los criterios del DSM 5 para la bulimia nerviosa (tabla 2) es la disminución de la frecuencia media de los atracones y las purgas de dos a una vez por semana (20).

*Tabla 2. DSM 5. Criterios de diagnóstico de la bulimia nerviosa (20).*

A. Episodios recurrentes de atracones. Un episodio de atracones se caracteriza por las dos cosas siguientes:	
1.	Comer, en un periodo de tiempo discreto (por ejemplo, dentro de un periodo de 2 horas), una cantidad de comida que es definitivamente mayor que la que la mayoría de los individuos comerían en un periodo de tiempo similar en circunstancias parecidas.
2.	Una sensación de falta de control sobre la alimentación durante el episodio (por ejemplo, una sensación de que no se puede dejar de comer o controlar qué o cuánto se come).
B. Conductas compensatorias inapropiadas recurrentes para evitar el aumento de peso, como los vómitos autoinducidos, el uso indebido de laxantes, diuréticos u otros medicamentos, el ayuno o el ejercicio excesivo.	
C. Tanto los atracones como las conductas compensatorias inadecuadas se producen, de media, al menos una vez a la semana durante 3 meses.	
D. La autoevaluación está indebidamente influenciada por la forma y el peso del cuerpo.	
E. La alteración no se produce exclusivamente durante los episodios de anorexia nerviosa.	

### 3.2. Diagnóstico

*Tabla 3: Principales características diagnósticas de los principales trastornos de la alimentación y de la conducta alimentaria (5).*

	<b>Anorexia nerviosa</b>	<b>Bulimia nerviosa</b>	<b>Trastorno por atracón</b>	<b>Trastorno evitativo/ restrictivo de ingesta de alimentos</b>
Alimentación	Restricción severa	Irregular, saltarse las comidas es común, así como la restricción	Irregular, pero sin restricciones extremas	Restricción severa de todos los alimentos o de algunos de ellos
Peso	Peso inferior al normal	Normal o por encima de lo normal	Normal o por encima de lo normal	Peso inferior al normal y/o alimentación deficiente
Imagen corporal	Sobrevaloración con o sin "miedo a la gordura"	Sobrevaloración	Sobrevaloración pero no obligatoria	No sobrevaloración
Alimentación compulsiva	Puede ocurrir	Regular y con compensación	Regular sin compensación	No
Purga, ayuno, comportamiento de control de peso impulsado por el ejercicio	1 o más presentes	Tan regular como comportamientos compensatorios	No regular	No

Al ser la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, TCA caracterizados por la interiorización del ideal de delgadez y por conductas extremas de control de peso, van a ser las principales enfermedades relacionados con el objetivo a analizar. Además, en ambas, la sobrevaloración del peso y de la figura están presentes, ya que esa preocupación por la imagen corporal tiene una importancia mayor o primordial para la visión de sí mismo

### **3.3. Clínica**

Los pacientes con TCA suelen comentar que están "gordos" o que no les gusta la forma de su cuerpo. La pérdida de peso en la anorexia nerviosa puede pasar desapercibida durante algún tiempo, especialmente, cuando los pacientes llevan ropa holgada o capas adicionales. Los pacientes con anorexia nerviosa suelen restringir su dieta a verduras, frutas y productos dietéticos, y a menudo se saltan las comidas. Desarrollan rituales a la hora de comer, como cortar los alimentos en trozos diminutos, limpiar el líquido con servilletas o separar los alimentos. Aunque la anorexia nerviosa se ha asociado a algunos déficits cognitivos, como demuestran las pruebas neuropsicológicas, muchos pacientes mantienen una buena función cognitiva y fluidez verbal, incluso, cuando están desnutridos.

Los pacientes con TCA, suelen realizar una actividad física excesiva a pesar del mal tiempo, la enfermedad o las lesiones. Un estudio descubrió que aproximadamente un tercio de los pacientes hospitalizados por anorexia nerviosa informaron que habían realizado un ejercicio excesivo (es decir, obligatorio, obsesivo o impulsivo) durante los tres meses anteriores al ingreso.

Los pacientes con bulimia nerviosa pueden organizar horarios complejos para acomodar los episodios de atracones y purgas, a menudo, acompañados de frecuentes viajes al baño. Además del ejercicio excesivo, otros métodos de control de peso incluyen el abuso de laxantes o diuréticos. Los vómitos autoinducidos frecuentes pueden contribuir a la aparición de parotitis, dientes manchados o erosiones en el esmalte y callos en las manos.

A medida que la caquexia progresa, los pacientes con anorexia nerviosa pierden fuerza y resistencia, se mueven más lentamente y demuestran un menor rendimiento en los deportes. Pueden producirse lesiones por uso excesivo y fracturas por estrés. La bradicardia, la hipotensión ortostática y las palpitaciones pueden evolucionar hacia arritmias potencialmente mortales. Son frecuentes el dolor epigástrico y la sensación de hinchazón. El abuso de laxantes provoca hemorroides y prolapso rectal. La hipoglucemia grave puede provocar convulsiones, los síntomas endocrinos en la anorexia nerviosa incluyen hipotermia (sensación de frío), retraso en la aparición de la menstruación o amenorrea secundaria y osteopenia que progresa a osteoporosis (20).

#### **4. Relación entre TCA y RRSS**

##### **4.1. Insatisfacción corporal**

Las investigaciones realizadas tanto en Australia como en Estados Unidos sugieren que las mujeres y las adolescentes experimentan mayores niveles de insatisfacción corporal y patrones alimentarios alterados en comparación con los hombres. Se calcula que aproximadamente el 50% de las adolescentes dicen estar descontentas con su cuerpo. Esta insatisfacción puede surgir a partir de los seis años de edad y las investigaciones han demostrado que el problema existe entre individuos con diferentes formas corporales y antecedentes culturales.

La adolescencia es una edad de grandes cambios físicos, en la cual los adolescentes se preocupan cada vez más por su rostro y su forma corporal. Para ello, quieren mantener su forma corporal utilizando distintos métodos, que pueden incluir métodos perjudiciales para controlar el peso y la forma del cuerpo. La insatisfacción con la forma del cuerpo, así como la valoración de un cuerpo delgado,

junto con las actitudes y comportamientos alimentarios anormales pueden poner a los adolescentes en riesgo de padecer TCA como la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, que a su vez pueden provocar muchos efectos en la salud que van desde el estado de ánimo irritable, hasta la fatiga, la arritmia e incluso la muerte (29).

¿Por qué hay tantas niñas y mujeres jóvenes insatisfechas con su cuerpo, independientemente de la talla? Entre las muchas fuerzas que se cree que influyen destaca el ideal de delgadez, que domina los medios de comunicación, entre ellos, las RRSS. Debido a que la delgadez se enfatiza y se premia sistemáticamente a las mujeres, y los personajes delgados de la televisión están sobrerrepresentados mientras que los personajes con sobrepeso están infrarrepresentados. De hecho, las imágenes de las mujeres que se presentan en los medios de comunicación hoy en día son más delgadas que las imágenes de las mujeres en los medios de comunicación del pasado, más delgadas que la población femenina real, y a menudo más delgadas que los criterios de la anorexia. La investigación en esta área ha producido más de 100 estudios cuyos resultados no sólo demuestran los vínculos propuestos, sino que también proporcionan pruebas de que la alteración de la imagen corporal predice prospectivamente la patología alimentaria (27).

La insatisfacción corporal, la imagen corporal negativa o alterada y los trastornos de la alimentación representan un amplio espectro de preocupaciones alimentarias, todas ellas precursoras importantes del desarrollo de un TCA diagnosticable (1). La mayor incidencia de estas enfermedades se presenta en las sociedades avanzadas y modernas y en las personas con mejores condiciones de vida, sobre todo por la popularización de los ideales de delgadez y musculatura (2).

#### **4.1. Ideal de delgadez**

Dado que los medios de comunicación ofrecen la oportunidad de realizar comparaciones sociales, así como la exposición a expectativas de belleza poco realistas, es probable que la insatisfacción corporal sea el resultado de su uso frecuente. En las redes, se presentan innumerables imágenes idealizadas de

mujeres delgadas, tonificadas, en las cuales el "ideal de delgadez" y el "ideal atlético" se muestran como un tipo de cuerpo normativo, deseable y alcanzable para todas las mujeres, para llegar a ser la "mujer perfecta". Las mujeres que utilizan las RRSS suelen interiorizar el "ideal de delgadez", lo que las lleva a esforzarse por alcanzar un estándar de belleza poco realista y antinatural, lo que les lleva a avergonzadas cuando no pueden lograrlo. Los estudios han revelado que la exposición frecuente a Internet y a las RRSS da lugar a altos niveles de insatisfacción con el peso, impulso de delgadez y vigilancia del cuerpo en las mujeres jóvenes (39).

Si bien la internalización del ideal de delgadez por sí sola no causa los síntomas del TCA, es un factor de riesgo. Los estudios han concluido que la internalización del ideal de delgadez media la relación entre la exposición a las imágenes del ideal de delgadez y la insatisfacción corporal, pudiendo desencadenar los síntomas del TCA (16).

Cada vez hay más pruebas de que varias plataformas de medios de comunicación en línea (por ejemplo, blogs, RRSS) tienen contenidos sobre ideales de belleza ultradelgados que pueden ser omnipresentes y fácilmente accesibles incluso para quienes son relativamente jóvenes (es decir, preadolescentes) (33).

## **4.2. Imagen corporal**

La imagen corporal se refiere a los atributos físicos que posee un individuo y su percepción de esos atributos en comparación con los de su entorno. Las actitudes hacia los atributos físicos y las representaciones de estos suelen influir en la imagen corporal de los adolescentes, la cual es fundamental para el desarrollo de su autoconcepto con un impacto significativo en la adaptación.

La imagen corporal es un constructo multidimensional en el que influyen factores biológicos, psicológicos y sociales, puede formar actitudes perceptivas entre los individuos, a menudo influidas por factores históricos, civilizadores, sociales,

individuales y genéticos de una población. Las adolescentes son más propensas a citar a determinadas celebridades como poseedoras de su imagen corporal ideal, aunque las jóvenes reconocen que poseen cuerpos diferentes a los de sus modelos de belleza. Cuando las adolescentes hacen comparaciones desfavorables con las imágenes de los medios de comunicación, están menos satisfechas con su aspecto y tienen una menor autoestima y una mayor insatisfacción corporal (13).

#### 4.2.1. Comparación corporal

Dada la creciente exposición a contenidos centrados en el cuerpo en las RRSS, es de importancia clínica examinar críticamente los efectos de la exposición a estos contenidos como mecanismo para desarrollar o mantenerlos. Las investigaciones sugieren que las comparaciones sociales ascendentes realizadas por las mujeres a través de los medios sociales son especialmente perjudiciales. De hecho, las experiencias negativas en RRSS centradas en la apariencia (es decir, Instagram) repercuten en la insatisfacción corporal a través de procesos de comparación social y vigilancia del cuerpo, lo que demuestra una interacción de factores cognitivos y emocionales (36).

### 5. Sitios web pro-TCA

Los sitios web pro-ana y pro-mia son espacios virtuales en los que los adolescentes pueden intercambiar ideas sobre su imagen corporal y su aspecto físico. El uso incontrolado de estos sitios web es una práctica común entre los adolescentes, en particular entre las mujeres jóvenes, y es un factor relacionado con los TCA. El uso frecuente de las redes sociales y la posibilidad de seguir a famosos (por ejemplo, influencers, modelos, actores y actrices) influyen en la percepción del yo y de la propia forma de ser física y psicológica. Esto ocurre cuando hay un encuentro social que puede influir en el estado de ánimo del usuario (adolescente). Este deseo de parecerse a las celebridades en las redes sociales puede promover la insurgencia y/o la conservación de TCA como la anorexia y la bulimia. La influencia de las redes

sociales es cada vez mayor entre las adolescentes con consejos y sugerencias para perder peso y mostrando imágenes de cuerpos delgados (41).

Este tipo de sitios web difunden información y herramientas para mantener y reforzar las conductas de los TCA. Los movimientos pro-ana han crecido en número y tamaño rápidamente en el ciberespacio. Existen cientos de sitios web pro-TCA, y miles o más de enlaces a blogs y fórums pro-TCA que son fácilmente localizables por los adolescentes y niños. Con la aparición de RRSS como Facebook, Twitter, MySpace, Instagram, Snapchat, Tumblr, etc., es más probable que los mensajes a favor de los TCA se infiltren en estas plataformas online y sean más fácilmente accesibles para muchos niños y adolescentes (38).

La mayoría de los sitios web pro-TCA tienen un foro interactivo que los visitantes utilizan para intercambiar y compartir consejos sobre la pérdida de peso, planes dietéticos, diarios de comidas y mensajes de apoyo emocional para fomentar los comportamientos de pérdida de peso. Los autores de los blogs o sitios web pro-ana suelen publicar su peso actual y su peso objetivo o el peso que esperan alcanzar mediante estrategias de pérdida de peso (38). Estos foros son privados y el tema que se trata es la filosofía de la delgadez absoluta (41).

Un estudio reciente descubrió que las búsquedas de contenido pro-TCA en Google se realizaban más de 13 millones de veces al año utilizando palabras clave como “proana, pro-anorexia, pro-ED, pro thinspo, thin y pro-aceptación”.

Los sitios web pro-TCA ofrecen una comunidad interactiva (foros, salas de chat y comentarios en blogs) en la que los enfermos de anorexia intercambian experiencias y obtienen apoyo emocional mutuo (por ejemplo, sentimientos de comprensión y de no estar solos) sin ser estigmatizados socialmente.

Por esta razón, algunos han argumentado que los sitios web a favor de los TCA podrían ser beneficiosos para las personas con TCA y que prohibir los sitios web a favor de los TCA no sería la forma correcta de abordar esta cuestión (38). Por ello,

las RRSS podrían ser el lugar principal, y no el complementario, para obtener apoyo informativo y emocional (17).

Por otro lado, revelar los pensamientos y sentimientos pro-TCA dentro de una comunidad pro-TCA y el vínculo resultante entre los miembros de la comunidad puede fortalecer las identidades que mantienen e intensifican la conducta en los individuos con TCA (38).

El tema de la anorexia entró en Tik Tok a través de los vídeos "pro-ana" (pro-anorexia), en los que los usuarios se apoyaban y animaban mutuamente a perder peso, intercambiando consejos y retándose. Por suerte, la mayoría de estos vídeos fueron bloqueados por el control de contenidos de la plataforma (el 15,6% de los vídeos eliminados apoyaban el suicidio, las autolesiones y otros actos peligrosos), aunque algunos siguen burlando fácilmente los controles.

En la actualidad, los vídeos "anti-pro-ana" (anti-anorexia), cuyo objetivo oficial es concienciar sobre la anorexia, son mucho más frecuentes. A diferencia de los vídeos explícitos pro-ana, estos vídeos no son objeto de prohibición, con una mayor visibilidad del contenido (37).

## **6. “Fitspiration” y “Thinspiration”**

Lo llamado “Thinspiration”, o mensajes de inspiración que promueven la delgadez, ha recibido críticas por sus efectos perjudiciales para la imagen corporal. Los mensajes de thinspiration muestran imágenes de mujeres extremadamente delgadas o con poco peso, a menudo en poses sugerentes centradas en la pelvis y el abdomen, y en los rasgos óseos de esas partes. El contenido de thinspiration también puede contener referencias a otros problemas de salud mental, como la depresión, el suicidio y las autolesiones (8).

El hashtag #fitspiration en Instagram reunió más de 5,2 millones de fotos (24). Los posts de “fitspiration”, enfatizan la apariencia y el atractivo, más que la salud, como motivación para participar en comportamientos de fitness. Las mujeres que aparecen en las imágenes de fitspiration son a menudo delgadas y sexualmente objetivadas. Se ha descubierto que el 45% de las imágenes de fitspiration incluían figuras con poses para parecer más delgadas o pequeñas que la realidad (por ejemplo, colocando la cámara desde arriba o inclinando las caderas para minimizar el tamaño del cuerpo).

Estos resultados sugieren un énfasis problemático en la delgadez y el atractivo físico como motivación y recompensa para el ejercicio y sugieren que el ideal corporal femenino ha cambiado para enfatizar tanto la delgadez extrema como la forma física. Sin embargo, aún no está claro si los contenidos de fitspiration justifican tanta preocupación como los de thinspiration. Al aumentar la popularidad de las RRSS, los profesionales del marketing han desplazado su atención y sus presupuestos de la televisión y otros medios tradicionales a las RRSS, incluido el marketing de influencia.

De hecho, el principal grupo objetivo del marketing de influencia en los medios sociales son tanto los consumidores jóvenes como los adolescentes (8).

A pesar de las intenciones positivas, hay varios elementos de fitspiration que son preocupantes. Entre ellos, la repetida representación de un solo tipo de cuerpo (delgado y tonificado) que es inalcanzable para la mayoría de las mujeres, y la promoción de los beneficios de la dieta y el ejercicio relacionados con la apariencia en lugar de con la salud (24).

Los individuos que son vulnerables a los hábitos alimenticios y de ejercicio excesivamente restrictivos pueden verse influidos negativamente por las publicaciones que prescriben determinados planes de comidas y entrenamientos diarios. También pueden verse afectados por las fotos de fitness y de

"adelgazamiento" (a menudo conseguidas posando en posiciones favorecedoras) que glorifican cuerpos irrealmente delgados, musculados o francamente demacrados (15).

En los medios de comunicación social occidentales contemporáneos, estos ideales de apariencia incluyen un enfoque en la delgadez y la magra, pero también cada vez más en la musculatura, como dos componentes importantes de los ideales de apariencia tanto para los chicos como para las chicas. Entre los adolescentes varones faltan datos, e incluso entre los hombres jóvenes son escasos (19).

Otro elemento preocupante es la promoción de actitudes extremas hacia el ejercicio, el ejercicio compulsivo suele coexistir con la restricción dietética, las purgas y otras conductas poco saludables para perder peso (24).

Las recientes tendencias publicadas en Internet han aumentado el deseo de características antes no reconocidas como el "hueco entre los muslos" (la parte interior de los muslos no debe tocarse) o el "puente del bikini" (los huesos de la cadera sobresalen de tal manera que el material de la parte inferior del traje de baño se extiende sobre ellos con un hueco por debajo).

Aunque muchas personas pueden beneficiarse de suaves recordatorios sobre la importancia de una nutrición equilibrada y una actividad saludable, una proporción significativa de la población es vulnerable a desarrollar TCA (15).

## 7. **“Selfies”**

Entre los usuarios de las RRSS, la autoestima puede estar directamente relacionada con las respuestas recibidas sobre la información publicada en la página personal de las RRSS (es decir, los comentarios positivos conducen a una autoestima positiva y los comentarios negativos conducen a una autoestima negativa).

Durante la fase de desarrollo de la adolescencia, en la que la autoestima es integral, las percepciones negativas de la propia imagen corporal se vinculan a una menor autoestima. La insatisfacción corporal es un factor de riesgo para la baja autoestima que puede conducir a TCA. El descontento extremo con el propio cuerpo puede acompañar a las disfunciones (9)

Tomar "selfies" (fotos que uno se hace a sí mismo) compartirlas y compararlas a través de las RRSS, puede aumentar el enfoque en la apariencia y aumentar la internalización de los ideales de apariencia, contribuyendo a la insatisfacción corporal (32). La disponibilidad constante de cámaras relativamente sofisticadas y de programas de edición de fotos ha llevado al desarrollo de la cultura del "selfie". Dado que la imagen corporal es un factor de riesgo clave en el desarrollo y el mantenimiento de los TCA, es importante examinar los comportamientos de los medios sociales relacionados con la apariencia, en particular los relacionados con los "selfies" y el riesgo de aparición de TCA.

En el entorno de las RRSS, tomarse y editar selfies, y controlar los "me gusta" y los comentarios, puede reflejar comportamientos de imagen corporal típicamente observados en contextos fuera de línea por quienes padecen un TCA. La revisión del cuerpo (es decir, el escrutinio compulsivo de los defectos de apariencia percibidos o de las áreas de sobrevaloración) y la evitación (por ejemplo, evitar el propio reflejo) son comportamientos prominentes de los TCA que pueden extenderse en contextos en línea a través de la monitorización obsesiva y la selección de selfies o la evitación publicar selfies (y "des-etiquetar").

La supervisión de los "me gusta" y los comentarios en los selfies subidos puede ser una manifestación en línea de la búsqueda de seguridad. Por último, la corrección y el camuflaje compulsivos de la apariencia, también un factor de mantenimiento de los trastornos de la imagen corporal puede reflejarse en la manipulación digital compulsiva de los selfies antes de subirlos a las RRSS.

Esta obsesión por la perfección ha incrementado el enfoque en la imagen corporal ideal, incluyendo la presión para ajustarse al ideal de juventud y delgadez, que sigue siendo valorado en nuestra sociedad. Para quienes son vulnerables a la comparación de sus cuerpos con los de los demás, esto puede desencadenar la insatisfacción corporal, un mayor impulso de delgadez y el desarrollo de una alimentación desordenada (15).

Las conductas relacionadas con la fotografía, como la manipulación de fotos, podrían conceptualizarse de manera similar, ya que es probable que estas conductas sean realizadas por quienes tienen una mayor insatisfacción corporal, debido a la mayor inversión en la apariencia, que mantiene las preocupaciones corporales persistentes (32).

Hay dos conceptos en relación con las fotos publicadas en RRSS:

- Inversión en fotos: refleja la preocupación de una persona por la calidad de las fotos, la forma en que las fotos retratan al individuo y el esfuerzo realizado para elegir las autofotos antes de compartirlas.
- Manipulación de fotos (comúnmente disponible mediante programas de edición): implica la alteración de la apariencia de los elementos de la foto, como los rasgos de las personas, antes de compartirla (32).

Dado el fuerte énfasis en la autopresentación a través de imágenes de uno mismo ("selfies"), y el uso generalizado de técnicas de modificación y edición digital para mejorar las imágenes publicadas en las RRSS de manera que emulen estrechamente los ideales de apariencia, la teoría sociocultural predeciría que la exposición a las RRSS puede ser perjudicial para la imagen corporal entre las mujeres jóvenes. De hecho, las teorías socioculturales sobre la imagen corporal y las preocupaciones alimentarias describen cómo los cuerpos y las apariencias poco

realistas y representativas de los medios de comunicación llevan a muchos individuos a interiorizar los ideales de apariencia construidos socialmente.

Esta interiorización y las consiguientes comparaciones ascendentes de la apariencia (comparaciones con personas que se considera que tienen mejor aspecto), se postulan como resultado de la insatisfacción corporal (32).

## **8. Teorías explicativas**

Varias teorías han intentado explicar el efecto de los medios de comunicación sobre la imagen corporal y los comportamientos alimentarios, y dos de los marcos más aceptados son la teoría sociocultural, la objetivación y de la comparación social.

### **8.1. Teoría sociocultural**

Según la teoría sociocultural, los medios de comunicación presentan a las mujeres los ideales de belleza contemporáneos de delgadez. A pesar de su imposibilidad, muchas mujeres aspiran a estos ideales, pero raramente consiguen alcanzarlos, lo que da lugar a la insatisfacción corporal (13).

Las teorías socioculturales sobre la insatisfacción corporal y la restricción alimentaria proponen que las presiones de los medios de comunicación, la familia y los compañeros contribuyen a desarrollar y mantener la insatisfacción corporal (32). La relación entre las presiones socioculturales para la delgadez, los procesos socio-cognitivos y los resultados de los TCA entre las mujeres puede entenderse integrando varias teorías de la psicología social. Aunque las RRSS pueden mejorar el bienestar de las personas al reforzar los débiles lazos sociales, promover la identidad de grupo y ofrecer un apoyo que no está disponible fuera de Internet, la reciente proliferación de plataformas de RRSS también ofrece mayores

oportunidades de participar en comparaciones relacionadas con la apariencia y de objetivar a la persona y a los demás.

Según estas teorías, la exposición al ideal de delgadez y a otras normas perjudiciales en torno a la apariencia a través de las RRSS convencerá a los individuos de que se trata de normas apropiadas en el mundo real, lo que conducirá a una conciencia corporal objetivada y a comparaciones sociales (12).

## **8.2. Teoría de objetivación:**

Postula que en las sociedades occidentales el cuerpo femenino se construye socialmente como un objeto que debe ser mirado y evaluado, principalmente en función de la apariencia. Un ejemplo es la representación sexualizada de la mujer en los medios de comunicación. La omnipresencia y la repetición de esta objetivación sexual hace que las mujeres y las niñas se acostumbren a interiorizar la perspectiva de un observador de su propio cuerpo. Es decir, llegan a percibirse a sí mismas como un objeto que debe ser mirado y evaluado en función de su apariencia, un proceso denominado "autoobjetivación". La autoobjetivación es una forma de autoconciencia caracterizada por el control habitual y constante de la apariencia externa del cuerpo. Esta vigilancia constante del cuerpo conduce a un aumento de la vergüenza y la ansiedad por el cuerpo, lo que a su vez contribuye a una serie de problemas de salud mental, entre los que se encuentran los TCA (13).

## **8.3. Teoría de la comparación social:**

Sostiene que las mujeres evalúan su propia apariencia comparándose con los ideales delgados de belleza socioculturales presentados en los medios de comunicación. Casi siempre se trata de una comparación ascendente en la que las mujeres se quedan cortas, lo que provoca insatisfacción con su propio cuerpo y apariencia. Además, las personas que ya están ansiosas o inseguras sobre su

imagen corporal parecen ser especialmente propensas a buscar estándares de comparación social (ascendente), lo que provoca una mayor insatisfacción corporal.

En este sentido, la comparación social puede ser especialmente pertinente en las RRSS. En primer lugar, la facilidad con la que los individuos pueden conectarse a sus redes en cualquier momento del día da lugar a la oportunidad de realizar comparaciones muy rápidas y numerosas sobre la base de la apariencia. En segundo lugar, según la teoría de la comparación social, el impulso de la autoevaluación hace que las personas busquen compararse con otras personas que son similares y no diferentes a ellas. Así, la principal fuente de material son las RRSS, proporcionan objetivos de comparación más importantes que los modelos o las celebridades que aparecen en los medios de comunicación tradicionales (23).

#### IV. JUSTIFICACIÓN

La influencia que las redes sociales ejercen en los jóvenes adolescentes en cuanto a la salud mental es indiscutible, debido al gran uso que se hace de ellas muchas veces no somos conscientes de la cantidad de información que nuestra mente está recibiendo cada vez que accedemos, y que puede desencadenar en conductas perjudiciales para la salud. Con las restricciones debida a la pandemia de Covid-19, todavía ha crecido más el uso de redes sociales, y han surgido nuevas con el paso del tiempo, perdiendo hábitos cotidianos y fuentes de ocio y entretenimiento, y recurriendo a las redes sociales para combatir la sensación de aislamiento y aburrimiento. Por eso queremos demostrar lo fácil que es encontrarse con mensajes perjudiciales para la salud mental y física de los adolescentes en dichas plataformas, y que influyeran en la imagen corporal de cada uno. De hecho, lo que parece una imagen inofensiva sobre la anorexia o la bulimia puede, por el contrario, desencadenar paradójicamente la emulación de esos comportamientos destructivos.

Dada la gran popularidad de las plataformas de medios sociales entre los adultos jóvenes y los adolescentes, que visitan estas plataformas varias veces al día, es preocupante el impacto potencialmente perjudicial de presenciar contenidos poco saludables para la promoción de la salud, como la pérdida de peso, ejercicio compulsivo y continuas comparaciones. Todo ello, nos lleva a analizar las corrientes que se mueven por las redes, y el impacto que generan para poder ser conscientes de a qué nos estamos enfrentando, la manera en la que se manifiesta en las personas, y poder combatirlo. De manera que, gracias al estudio, se puedan prevenir y controlar de la mejor forma posible patologías relacionadas con TCA.

## V. HIPÓTESIS

El uso de las redes sociales favorece el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria, ya que desencadena una mayor insatisfacción corporal, en busca de la delgadez y vigilar más el cuerpo. Además, se incentivan las comparaciones corporales y se promueven conductas compulsivas de ejercicio para lograr la imagen corporal deseada.

## VI. OBJETIVOS

- **Objetivo principal:** Estudiar la relación entre el uso de las redes sociales y los trastornos de la conducta alimentaria.
- **Objetivos específicos:**
  - Estudiar las características concretas que se dan en las RRSS que determinan la satisfacción con la imagen corporal.
  - Estudiar el efecto que provocan en la población vulnerable a padecer TCA.
  - Estudiar el contenido que se publica en RRSS con relación a TCA.
  - Estudiar las corrientes presentes en internet que influyen TCA.

## VII. MATERIAL Y MÉTODOS

La realización de este trabajo ha sido hecha con una revisión bibliográfica de artículos publicados, desde noviembre de 2020 hasta abril de 2021, en las fuentes y bases de datos de “PubMed”.

En primer lugar, con el objetivo de obtener una visión general del tema a tratar, se realizó una búsqueda en “Pubmed” de los términos “Eating disorder” y “Social Network”. A continuación, para ver la relación que podría existir con enfermedades específicas que nos interesaban, se buscó de manera combinada el último término mencionado con “anorexia” y “bulimia”. Mediante esta búsqueda se obtuvo una visión general de estos trastornos y se buscó la clasificación de la patología alimentaria en el DSM 5, y después su posible relación con el uso de nuevas tecnologías, lo que permitió establecer una pregunta más concreta para realizar este trabajo, ya que había varios términos e interés que se repetían en muchos artículos.

Una vez que tenemos una visión general del tema a tratar y sabemos las definiciones de los trastornos de la conducta alimentaria, así como su correcta clasificación, se realizó una búsqueda en PubMed en la que se obtuvieron los artículos revisados en este trabajo.

Las palabras clave para la búsqueda fueron; “Eating disorder”, “Anorexia”, “Bulimia”, “Social Network”, “Instagram”, “Social comparison”, “Fitspiration”, “Thinspiration”, “Body dissatisfaction” y “Thin ideal”.

Los operadores booleanos utilizados para la combinación de las palabras clave fueron: “AND” y “OR”. El conector “OR” se utiliza para la combinación de palabras que significan lo mismo o pertenecen a la misma categoría, como “Social Network” e “Instagram” y estas se escriben entre paréntesis. El conector “AND” se utiliza para combinar todas las palabras entre las que queremos encontrar relación en los artículos.

a) Criterios de Inclusión

Se definieron los siguientes criterios de inclusión:

- Artículos cuyo diseño son revisiones sistemáticas, metaanálisis y ensayos clínicos aleatorizados.
- Artículos publicados desde 2012 hasta 2021.
- Artículos publicados en inglés y español.
- Artículos que relacionan la frecuencia y el tipo de uso de las diferentes redes sociales con el desarrollo de los trastornos de la alimentación.
- Artículos que comparan variables relacionadas con las redes sociales y el desarrollo de los trastornos de la alimentación en cada una de ellas.

Las fuentes de información utilizadas para la obtención de los artículos es la base de datos de PubMed.

b) Metodología de búsqueda

Se utilizó PubMed como principal base de datos y se introdujo en primer lugar los siguientes términos **(#1)**: (((Eating disorder) OR (Anorexia)) OR (Bulimia)) AND (Social network). De esta búsqueda se obtuvieron 170 artículos.

A continuación, se introdujo **(#2)**: ((Body dissatisfaction) OR (Thin ideal)) AND (Social network): de la cual se obtuvieron 58 artículos.

Por último, se buscó **(#3)**: ((Social network) AND (Fitspiration)) OR (Thinspiration): obteniéndose 29 artículos.

Del total de 257 artículos extraídos de la búsqueda, leyendo el Abstract de cada uno de ellos, se realiza un descarte debido a que muchos no se centran en los objetivos de este estudio, y se eliminan los duplicados.

Por ello, a estos 256 artículos se le aplicaron los criterios de inclusión anteriormente mencionados y se eliminaron los artículos duplicados quedándonos así con un total de 41 artículos para nuestro estudio, de los cuales 22 los utilizamos para el análisis de resultados.

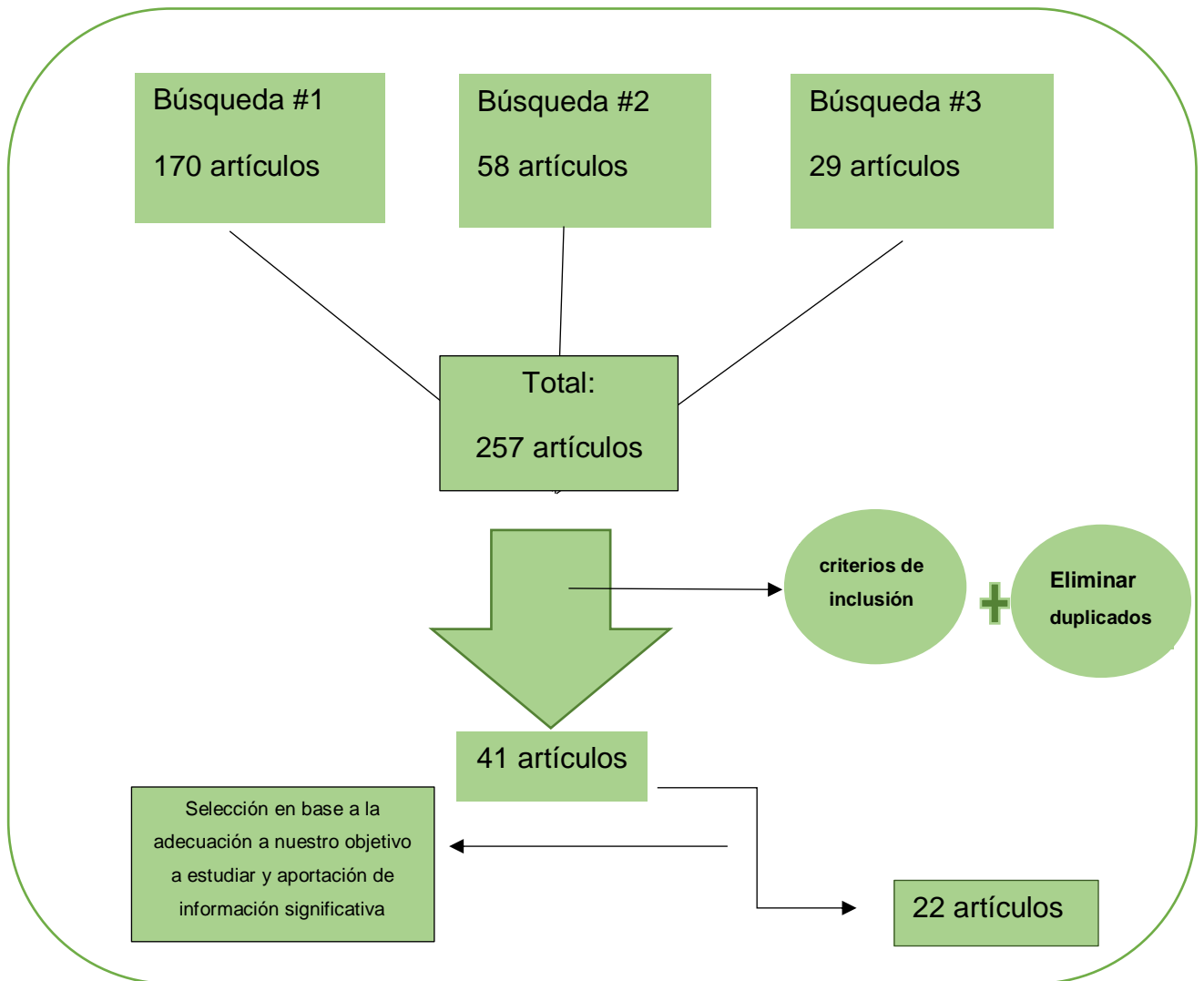


Figura 2. Esquema de búsqueda.

## VIII. RESULTADOS

Se han utilizado 22 artículos para esta revisión bibliográfica, de los cuales, 19 son estudios transversales; más exactamente 3 son estudios transversales descriptivos y el resto, es decir, 16 estudios son transversales analíticos. Por otro lado, hay tres estudios que son ensayos clínicos aleatorizados.

A continuación, en la Tabla 4, se muestran los resultados de artículos con tipo de estudio transversal más destacados. obtenidos de cada artículo con relación al tema a estudiar. En la Tabla 5, se muestran de igual manera los resultados de artículos con estudios tipo ensayo clínico.

*Tabla 4. Resultados de artículos de tipo de estudio transversal.*

ARTÍCULO	MUESTRA	CONCLUSIONES
Sidani JE et al. (2016) (1)	1765 jóvenes: 19-32 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participantes de los cuartiles más altos en cuanto a volumen y frecuencia de RRSS tenían una probabilidad mayor de tener problemas de alimentación.</li> <li>• Hay asociaciones lineales globales positivas significativas entre las variables de uso de las RRSS y las preocupaciones alimentarias.</li> </ul>
Alberga AS et al. (2018) (7)	360 posts de Fitspiration y Thinspiration	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las imágenes de thinspiration retratan partes más específicas del cuerpo que las de fitspiration (69,8% frente a 30,2%).</li> <li>• No se encontraron diferencias entre los mensajes de fitspiration y thinspiration en cuanto a la sugerencia sexual, la comparación de la apariencia y los mensajes que fomentan la alimentación restrictiva.</li> </ul>

Tabla 4. (continuación) Resultados de artículos de tipo de estudio transversal.

ARTÍCULO	MUESTRA	CONCLUSIONES
Wilksch SM et al. (2019) (11)	996 estudiantes Edad media: 13,08 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El 51,7% de las chicas y el 45,0% de los chicos declararon tener comportamientos de TCA, ejercicio estricto y saltarse las comidas fueron los más comunes.</li> <li>• El 75,4% de las chicas y el 69,9% de los de los chicos tenían al menos una cuenta de RRSS, siendo Instagram la más común, utilizada por el 68,1% de las chicas y el 61% de los chicos.</li> <li>• Mayor número de cuentas de RRSS se asoció con mayores puntuaciones en conductas de TCA.</li> <li>• Mayor tiempo diario de uso de Instagram se asoció con puntuaciones significativamente más altas en el Global EDE-Q.</li> </ul>
Saunders JF et al. (2018) (12)	637 mujeres: 18-24 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se demostró una relación positiva significativa entre la comparación y la vigilancia del cuerpo con los TCA.</li> <li>• Es mucho más probable que usen Instagram con el fin de ser vistos por otros.</li> <li>• Los vínculos entre la IC y los atracones son más fuertes que los que existen entre la IC y otras conductas de TCA.</li> </ul>

Tabla 4. (continuación) Resultados de artículos de tipo de estudio transversal.

ARTÍCULO	MUESTRA	CONCLUSIONES
Lonergan AR et al. (2020) (14)	4209 jóvenes: 11-19 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitación de la publicación de selfies, manipulación de fotos y la inversión en ver selfies o fotos de otros, se relaciona con probabilidades de cumplir los criterios los TCA.</li> <li>• Las RRSS basadas en fotos parecen ser comunes en todas las categorías de TCA.</li> <li>• Ambos sexos tienen tasas similares de TCA que usen RRSS basadas en imágenes.</li> <li>• Los chicos eran más propensos a cumplir los criterios de anorexia nerviosa clínica y subclínica en el contexto de la creciente evitación de publicar selfies.</li> </ul>
Bair CE et al. (2012) (16)	421 mujeres Edad media: 19,20 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de internet centrado en la imagen se asoció significativamente con la patología alimentaria.</li> <li>• Uso de Internet centrado en la imagen y la internalización del ID se asociaron de forma significativa con la IC.</li> <li>• La internalización del ID medió completamente la relación entre el uso de Internet centrado en la imagen y la IC, ya que desciende con el control del ID.</li> </ul>

Tabla 4. (continuación) Resultados de artículos de tipo de estudio transversal.

ARTÍCULO	MUESTRA	CONCLUSIONES
Park M et al. (2017) (17)	36.258 posts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los cuerpos humanos fueron los temas principales más propagados de las imágenes relacionadas con la anorexia.</li> <li>• Testimonio y actitudes no expresadas reducen conjuntamente la audiencia probable de un reblogging.</li> </ul>
Rodgers RF et al. (2020) (19)	681 adolescentes Edad media: 12,76 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El uso de las RRSS se correlacionó en ambos sexos de forma débil a moderada con: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ menor autoestima</li> <li>○ mayor internalización de los ideales de apariencia y tendencia a la comparación</li> <li>○ restricción de la dieta</li> <li>○ IC</li> <li>○ cambio muscular</li> </ul> </li> </ul>
Walker M et al. (2015) (21)	128 mujeres de 18-23 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor uso de Facebook se asoció con una disminución de la conducta alimentaria desordenada.</li> <li>• La comparación de la apariencia física y las conversaciones sobre la gordura en línea se asociaron con una mayor conducta alimentaria desordenada.</li> </ul>
McLean SA et al. (2015) (32)	101 mujeres Edad media: 13,13 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicas que compartían imágenes de sí mismas en las RRSS, informaron de una sobrevaloración significativamente mayor de la forma y el peso, de la IC, de la restricción dietética y de la interiorización del IC.</li> <li>• Mayor participación en la manipulación de estas fotos se asociaron con mayores preocupaciones relacionadas con el cuerpo y la alimentación.</li> </ul>

Tabla 4. (continuación) Resultados de artículos de tipo de estudio transversal.

ARTÍCULO	MUESTRA	CONCLUSIONES
Holland G et al. (2017) (24)	203 mujeres de 18-48 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mujeres que publican imágenes de fitspiration obtuvieron puntuaciones significativamente más altas en el impulso por la delgadez, la bulimia, el impulso por la musculatura y el ejercicio compulsivo.</li> <li>• El ejercicio compulsivo se relacionó con los TCA en ambos grupos, pero la relación fue significativamente más fuerte para las mujeres que publican imágenes de fitspiration.</li> </ul>
Kaewpradub N et al. (2017) (29)	246 hombres y 374 mujeres Edad media: 15,7 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El uso de Internet y las RRSS para contenidos relacionados con la imagen corporal y las conductas alimentarias, se asoció: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ negativamente con la satisfacción de la imagen corporal.</li> <li>○ positivamente con las actitudes/comportamientos alimentarios inadecuados, los atracones, las purgas, el uso de laxantes/diuréticos y el impulso de la musculatura.</li> </ul> </li> </ul>
Cavazos-Rehg PA et al. (2019) (33)	Estudio transversal 28.642 tweets	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La palabra clave más utilizada fue thinspo (13.450 tweets), seguida de hipbones (4.829 tweets) y thinspiration (4.374 tweets)</li> <li>• Entre los 2.584 tweets relacionados con TCA el síntoma más común expresado fue la preocupación por la forma del cuerpo (65%, 1.679).</li> <li>• La parte del cuerpo que más se exhibe es la de los muslos/piernas delgadas (273/861, 32%), seguida de un vientre plano (248/861, 29%).</li> </ul>

Tabla 4. (continuación) Resultados de artículos de tipo de estudio transversal.

ARTÍCULO	MUESTRA	CONCLUSIONES
Scully M et al. (2020) (28)	210 mujeres de 12-17 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiempo dedicado a comparaciones sociales con la familia, los amigos íntimos, conocidos, y los famosos en Facebook se correlacionó significativamente con la IC.</li> <li>• Mayor internalización del ID medió el efecto indirecto de la actividad relacionada con la apariencia en Facebook y la frecuencia de comparación en la IC.</li> </ul>
Yang H et al. (2020) (27)	100 mujeres de 13-18 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso intensivo de las RRSS es propenso a intensificar la internalización de los ID.</li> <li>• Excesivos niveles de uso de smartphones, genera niveles pobres de autoestima.</li> </ul>
Jarman HK et al. (2020) (35)	1.579 estudiantes de 11-17 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de RRSS se asoció débilmente con una mayor internalización del ID y musculatura y una menor satisfacción y bienestar corporal.</li> <li>• Las comparaciones sociales y de apariencia se asociaron negativamente con la satisfacción corporal y el bienestar.</li> <li>• La internalización del ideal muscular con la satisfacción corporal y el bienestar fueron positivas.</li> </ul>

Tabla 4. (continuación) Resultados de artículos de tipo de estudio transversal.

ARTÍCULO	MUESTRA	CONCLUSIONES
Branley DB et al. (2017) (26)	353 posts de twitter 356 posts de Tumblr	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las publicaciones pro-ana extremas fueron minoritarias en comparación con las anti-ana y pro-recuperación.</li> <li>Las publicaciones pro-ana (incluida "thinspiration") fueron más comunes en Twitter que en Tumblr, mientras que las publicaciones anti-ana y pro-recuperación fueron más comunes en Tumblr.</li> </ul>
Raggatt M et al. (2018) (30)	180 participantes Edad media: 23 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>El 17,7% de los participantes se clasificó como de alto riesgo de padecer un TCA, el 17,4% informó de niveles muy altos de angustia psicológica y el 10,3% tenía riesgo de padecer conductas de ejercicio adictivas.</li> <li>La influencia sobre sus creencias y comportamientos en materia de salud se explicó a través de: 1) La fijación del "ideal saludable", 2) El fracaso en la consecución del "ideal", 3) La pertenencia a una comunidad y 4) El acceso a información sanitaria fiable.</li> </ul>
Jiotsa B et al. (2021) (31)	1.300 mujeres y 31 hombres de 15-35 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes que a menudo comparaban su propio aspecto físico con el de las personas a las que seguían en las RRSS tenían una puntuación media de EDI-BD 5,6 puntos mayor que la de los que nunca se comparaban.</li> <li>Los que siempre se comparaban tenían una media de EDI-BD 9,2 puntos mayor que los que nunca se comparaban.</li> </ul>

RRSS: redes sociales; TCA: trastornos de la conducta alimentaria;

EDI-BD: Eating Disorder Inventory-Body Dissatisfaction. ID: ideales de delgadez;

IC: insatisfacción corporal; EDE-Q: Eating Disorder Examination-Questionnaire.

Tabla 5. Resultados de artículos tipo ensayo clínico.

ARTÍCULO	MUESTRA	CONCLUSIONES
Anixiadis F et al. (2019) (22)	126 mujeres: 18-29 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición a imágenes de escenarios en el grupo control dio lugar a mayores mejoras tanto en el estado de ánimo como en la IC, en comparación con la exposición a imágenes centradas en el cuerpo delgado-ideal.</li> <li>Mayor internalización del ID tendía a asociarse con menos mejoras en el estado de ánimo y en la IC.</li> </ul>
Tiggemann M et al. (2018) (23)	220 mujeres Edad media: 20,13 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición a imágenes de delgadez ideal provocaba una mayor IC y facial que las imágenes promedio.</li> <li>El número de "me gusta" tenía un efecto positivo en la insatisfacción facial.</li> <li>Mayor inversión en likes de Instagram se asoció con una mayor comparación de la apariencia y la insatisfacción facial.</li> </ul>
Mills JS et al. (2018) (39)	119 mujeres: 16-29 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>La condición de selfie sin retocar experimentó una disminución de la confianza significativamente mayor que en el grupo control, y marginalmente mayor que la experimentada en el grupo de selfie retocado.</li> <li>Una disminución de los sentimientos de atractivo físico fue significativamente mayor en la condición de selfie sin retocar y en la condición de selfie retocado, en comparación con grupo control.</li> </ul>

IC: insatisfacción corporal; ID: ideal de delgadez.

Como se muestra en la figura 4, el 72,72% de los estudios son transversales analíticos, el 13,64% son estudios de transversales descriptivos, y el 13,64% son ensayos clínicos.

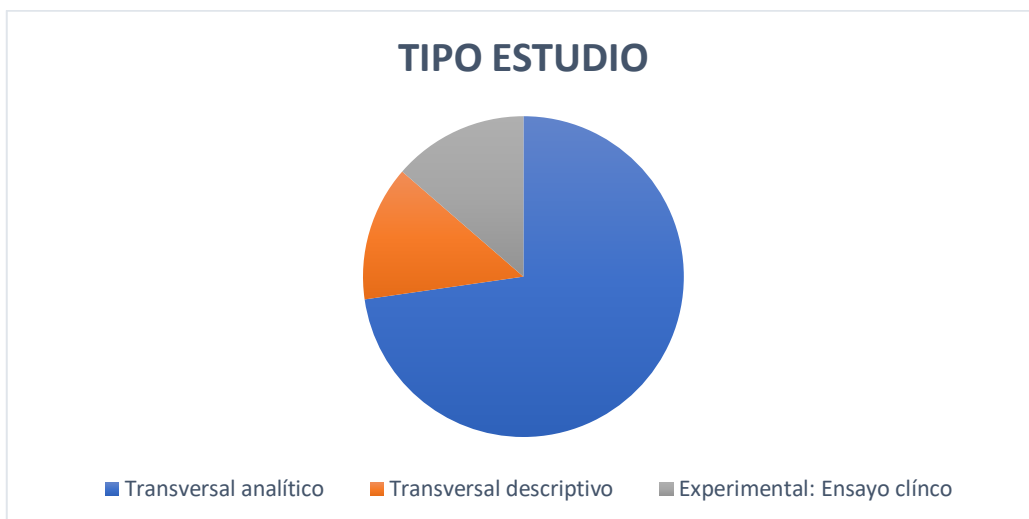


Figura 3. Tipos de estudio.

En cuanto a la muestra total de individuos, tenemos un total de 13.626 personas, distribuidas de la siguiente manera:

En la figura 5, se muestra que el 64,02% son mujeres frente al 35,6% que son hombre, el 0,38% corresponde a sexo desconocido.



Figura 4. Distribución de la muestra total por sexo.

La figura 6 hace referencia a la distribución de las diferentes etnias de la muestra, existe un 20,50% de blancos no hispanos, 5,41% de hispanos/latinos, 4,1% afroamericanos, 9% asiáticos, 5,27% pertenecen a otras etnias y el 55,72% de la muestra es de origen desconocido.

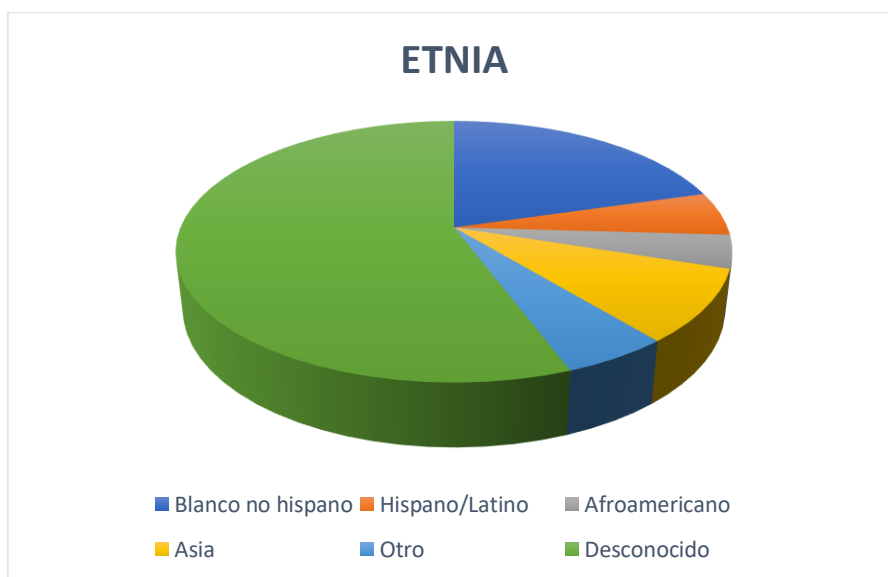


Figura 5. Distribución de la muestra por etnia.

Del total de los 22 artículos estudiados, como se muestra en la figura 7, un 22,22% (4 artículos) de estos tenían muestra en el grupo de edad “entre 11-14 años”, un 22,22% (4 artículos) incluían muestra en el grupo “entre 15-18 años”, y un 55,56% (10 artículos) incluían muestra del grupo “mayores de 18”, siendo la menor en la muestra total de 11 años, y la edad máxima de la muestra de 48 años.

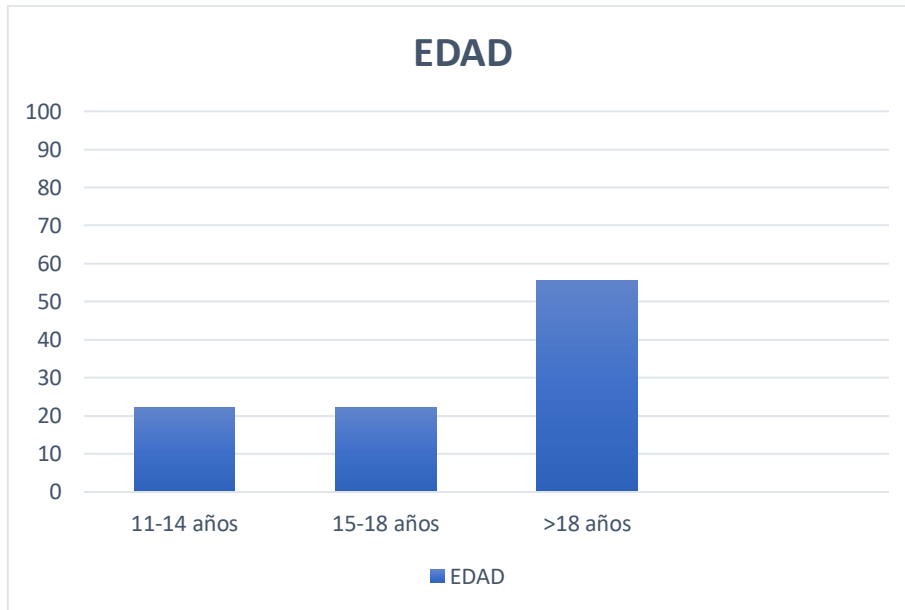


Figura 6. Distribución por edad.

Al comparar el país de origen de estos artículos, el 31,81% (7 artículos) han sido realizados en EEUU, el 40,9% (9 artículos) han sido realizados en Australia, el 13,6% (3 artículos) ha sido realizado en Europa, concretamente en Francia, Reino Unido e Irlanda; el 4,5% (1 artículo) ha sido realizado en Canadá y el 9,2% ha sido realizado en Asia. Esto está representado en la figura 8.

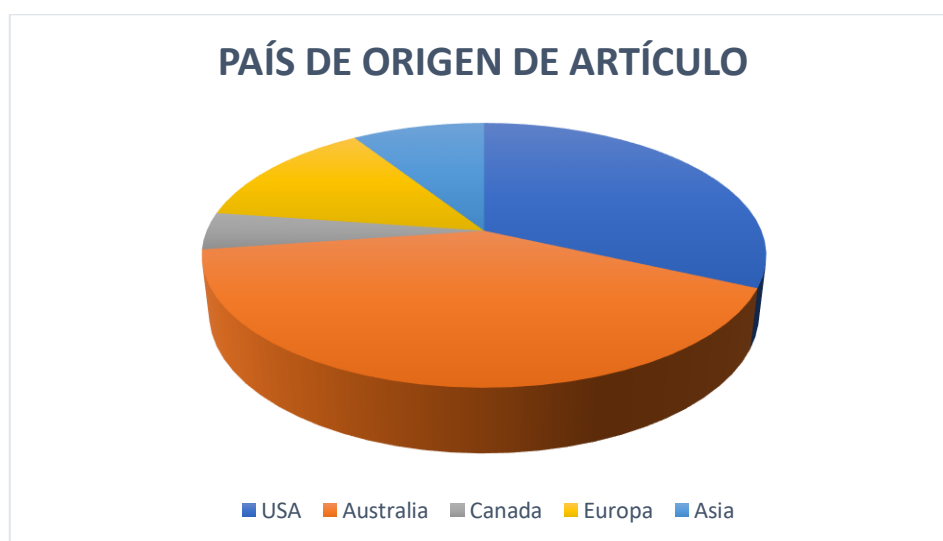


Figura 7. País de origen de artículo.

En el caso de 3 artículos, la muestra estudiada son publicaciones de 3 distintas RRSS, en total son 4.727 publicaciones de muestra, el 87,45% de las publicaciones (4.134 posts) son de Tumblr, el 10% (473 publicaciones) son de Twitter y el 2,55% (120 publicaciones) son de Instagram. Esto queda representado en la figura 9.

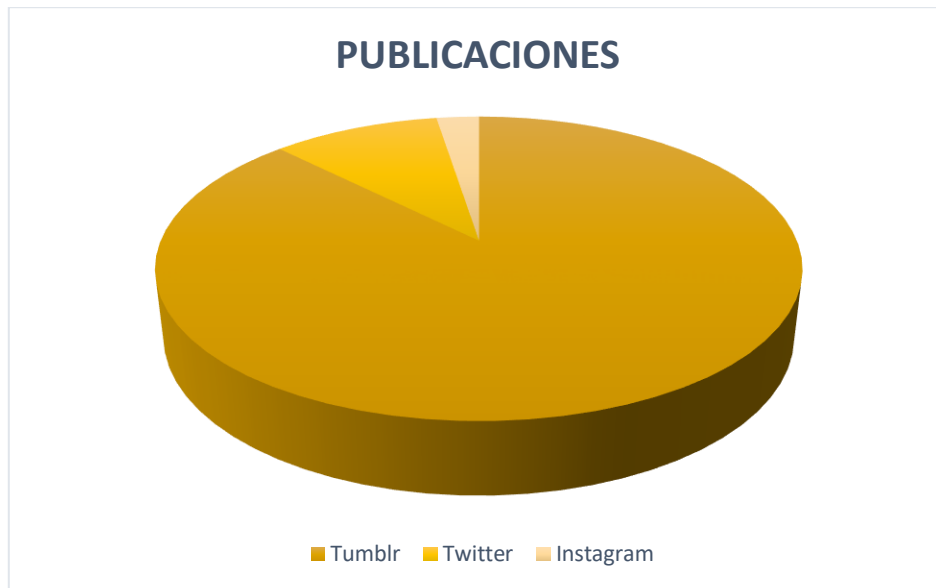
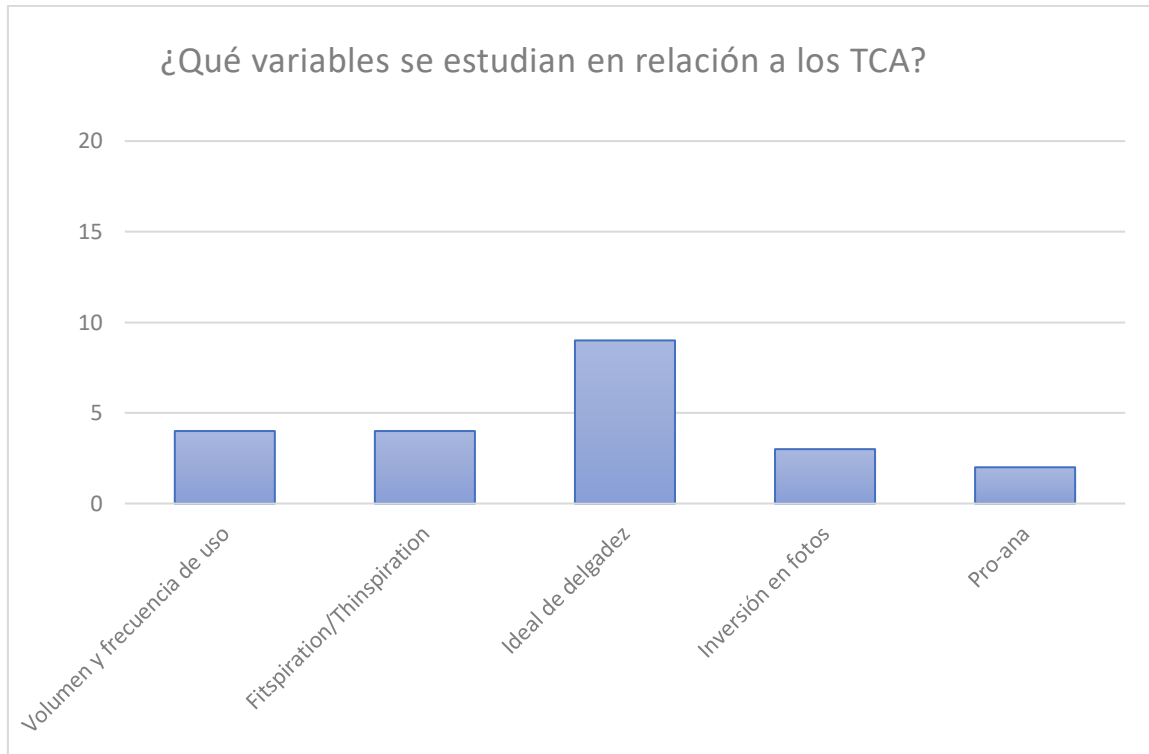


Figura 8. Red social de posts de la muestra.

En cuanto a las variables que se presentan en los estudios, sobre las RRSS y factores que contribuyen al desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria o con sus síntomas, podemos encontrar distintos pero relacionados entre sí, por ello se dividen en grupos las variables en las que más se enfocan los artículos, aunque muchos de ellos contemplan varias a lo largo del estudio. Por un lado, la frecuencia y uso de las redes se relaciona con un 18,18% (4 artículos), los relacionados con Fitspiration y Thinspiration son 18,18% (4 artículos), los que estudian las comparaciones corporales influenciadas por el ideal de delgadez que resultan en insatisfacción corporal son 40,91% (9 artículos), la inversión y manipulación en fotos o "selfies" corresponde al 13,63% (3 artículos), y el estudio de RRSS relacionadas con pro-anorexia es un 9,1% (2 artículos).



*Figura 9. Variables estudiadas en RRSS relacionadas con TCA.*

## IX. DISCUSIÓN

En esta revisión bibliográfica hemos analizado 22 artículos, cada uno de ellos presenta unas variables relacionadas con el uso de las RRSS. Estas variables pueden verse afectadas y desencadenar en TCA, o intensificar las conductas de los trastornos.

Las RRSS son un fenómeno mundial en continuo auge, con el paso de los años van surgiendo nuevas, como es el caso de Tik Tok, que al ser reciente solo hemos encontrado un artículo de interés, que es sobre un caso concreto, por lo que hemos decidido no incluirlo en el análisis, ya que no era suficiente para sacar conclusiones. Al ser plataformas tan cambiantes y fácilmente accesibles, por todo tipo de población, si se dispone de un dispositivo tecnológico, no es fácil englobarlas todas de igual manera. Cada red social tiene sus características, pero todas demuestran un patrón parecido, respecto, a los trastornos de la conducta alimentaria. Gran parte de muestra obtenida es población joven, al ser los más expuestos y vulnerables. El rango de edad que abarca la muestra, es mayoritariamente entre los 11 y 25 años de edad, solo en 5 estudios abarca hasta los 29 años, e incluso, más (1,24,39,22,31) llegando en un estudio a la edad máxima de 48 años (24). Por ello, los resultados se pueden ver afectados, ya que al ser el rango de edad entre los 11 y 25 años, que usan con más frecuencia las RRSS, tendrán al alcance más mensajes perjudiciales de forma habitual, sobre todo, en aquellas basadas en imágenes, al transmitir mensajes subliminales.

Se puede observar que más de la mitad de los participantes son mujeres, ya que detectamos que las chicas son más propensas a publicar fotos que los chicos en Instagram (11). Esto no se aplica a los selfies, sino a las fotos realizadas por acompañantes del participante, así, como a las fotos de amigos y celebridades. Las chicas también tienen el doble de probabilidades que los chicos de publicar fotos con alimentos. Estos hallazgos, sugieren que las chicas se centran más en la apariencia y la comida que los chicos, y encaja conceptualmente con que las chicas

tienen un mayor riesgo de TCA (11), por lo que son más el objetivo a analizar en los estudios. Siendo muchas veces, la única población de la muestra, el sexo femenino (12,16,21,22,23,24,32,39,28,27).

La mayoría de los estudios son transversales, es decir, se han obtenido los resultados de la muestra en un momento concreto, a través de encuestas. Esto puede suponer una limitación para nuestro estudio, en un futuro sería de gran utilidad hacer un estudio longitudinal para ver la temporalidad.

El uso y la frecuencia de RRSS se asocia con una probabilidad mayor de desarrollar problemas o preocupaciones con la alimentación (1), además, tener varias cuentas en distintas RRSS se relaciona con una mayor puntuación en conductas de TCA, siendo las más comunes saltarse comidas o ejercicio estricto.

El tiempo diario dedicado a Instagram, se asocia al resultado de puntuaciones más altas en conductas relacionadas con TCA (11). Por otro lado, el uso de Internet y RRSS está ligado de manera positiva con atracones, purgas, uso de laxantes/diuréticos y el impulso de la musculatura (29), es decir, comportamientos que podrían ser síntomas o indicios de un TCA. Sin duda, la imagen corporal que se refleja en las redes de cada usuario es determinante, va a afectar a la satisfacción corporal de los usuarios, debido a una internalización del ideal de delgadez, junto con las comparaciones corporales.

Instagram puede dar lugar a comparaciones sociales, ya que una mayor inversión de tiempo dando likes en Instagram se asocia con más comparaciones de la apariencia, siendo el número de “likes” un efecto que determina la satisfacción facial (23). Al ser accesible, saber el número de “likes” que ha recibido una publicación, genera diferencias entre usuarios, que pueden ser dictatoriales para la autoestima de las personas. Por ello, la manera en la que están planteadas RRSS, puede verse como un concurso en quién tiene más likes, más seguidores o más

comentarios en las publicaciones, y en base a eso, clasificar a las personas cómo más atractivas por tener un mayor impacto.

El tiempo dedicado a compararse con el resto de los usuarios, tanto conocidos como famosos, se correlaciona con la IC. Los que siempre se comparan, a diferencia de los que nunca se comparan, obtienen una mayor insatisfacción (28,31). En especial, es posible adoptar una actitud en la que siempre se van a ver como inferiores al resto, ya que pueden compararse con un amplio abanico de gente distinta a ellos, y en consecuencia, sacarse defectos, lo que lleva a una continua vigilancia del cuerpo junto con comparaciones, las cuales están en relación con los TCA, y las comparaciones los incrementan (12,21). En concreto, se genera una insatisfacción corporal mediada por la internalización del ideal de delgadez, ya que si se controla el ideal de delgadez desciende la insatisfacción corporal (16,22,23,28,27,35).

Debido a un mayor uso de RRSS, se está más expuesto a estos ideales, por lo que es probable que se provoque una distorsión de la imagen corporal, que conlleve a una patología alimentaria, debido a la disminución de la autoestima (27), aumento de la insatisfacción corporal, y el inalcanzable cuerpo ideal que se compara continuamente con el resto, con corrientes como thinspiration. Todo esto, genera un malestar y desencadena conductas relacionadas con TCA, con clínica propia de anorexia o bulimia nerviosa.

Se puede traducir en que, al invertir más tiempo, les provoca una preocupación mayor, al estar continuamente expuestos al contenido, generando un efecto en sus actitudes, dándole una mayor importancia a la forma y el peso, teniendo lugar en mayor o menor medida en ambos sexos la insatisfacción corporal, restricción dietética, interiorización del ideal de delgadez y cambios musculares (32, 19), internalizando ideales inalcanzables e irreales (35).

Por otro lado, la manera en que los participantes publican y editan fotos o selfies, es determinante en la patología alimentaria, además, en ocasiones pueden ser fotos manipuladas para dar la imagen corporal o facial que cada uno desee, mostrando apariencias que no son reales y pueden engañar a uno mismo y al resto de los que lo ven. Es por esto, que la publicación de selfies, manipulación de fotos y la inversión en ver selfies o fotos de otros, se relaciona con probabilidades de cumplir los criterios de los TCA (14). El subir una foto a las redes sin que antes haya sido retocada, se experimenta con una disminución del atractivo físico, además, de una disminución de la confianza (39), lo que indica la importancia de la imagen que publica da en RRSS.

Estos resultados, pueden indicar que el subir de manera habitual fotos de uno mismo, tiene el fin de satisfacerse, para mejorar la autoestima o la autoconcepción física que se tiene, pero nunca llega al punto deseado de sentirse atractivo, por eso se seguirán publicando más cantidades de fotos, que nunca lleguen a dar con las expectativas que uno anhela, debido a comparaciones o patrones del ideal marcado por las RRSS o la sociedad en sí, generando un uso excesivo, y utilizando retoques para intentar alcanzarlos. Al ver que no se consigue, o en el proceso mismo, es cuando se pueden presentar las conductas de trastornos de la conducta alimentaria, entrando en un bucle peligroso.

Se exponen con frecuencia ideales musculares que se pueden ver en cuerpos tonificados (fitspiration), esto puede ser positivo en el sentido de motivar a hacer deporte y llevar una vida saludable, y que se relacione con un bienestar (35). Por otro lado, se puede llegar a confundir con la necesidad de presentar o alcanzar un cuerpo específico, y realizar ejercicio de manera muy continuada para lograrlo en poco tiempo y exactamente como se presenta en las publicaciones, de manera, que así puedan sentir la satisfacción corporal que les falta llegando a ser enfermizo y dañino, acabando en un TCA.

El contenido en internet es ilimitado, por lo que, en una población vulnerable, como pueden ser jóvenes adolescentes, al exponerse a una gran cantidad de contenido durante gran parte del tiempo, siendo incapaces de discernir la realidad y lo verdaderamente saludable, se adquieren conductas obsesivas muy vigilantes y que controlan la imagen corporal que se percibe de uno mismo,

Publicaciones de las propias RRSS han sido directamente analizadas para valorar el contenido que se muestra, pudiendo ser pro-ana, en los que destacan las partes del cuerpo humano, como tema principal con relación al fomento de la anorexia (17). Consecuentemente, demuestra que la preocupación, gira en torno a cómo debe ser la forma de un cuerpo (33). En estos “posts” que circulan por las RRSS, por contener testimonios y actitudes, los hace más propensos a obtener un “reblog” (17), es decir, llegarán al alcance de más gente, ya que circularán por más cuentas de usuarios, porque expresan sentimientos con los que se pueden sentir identificados.

Sin embargo, también existen las publicaciones anti-ana o pro-recuperación, que son mayoritarias en relación con las pro-ana (26), las cuales pueden servir como una comunidad de ayuda y apoyo, para la gente que sufre de TCA. Muchas jóvenes, pueden acudir a las RRSS para buscar personas con la que sentirse identificado, y ver como otras jóvenes lo ha superado, ayudándoles. Pero al acceder, está el riesgo de tener acceso a contenido pro-ana de la misma manera.

El algoritmo de Internet depende de la popularidad y de lo que uno esté interesado, para mostrar distintos temas de contenido. Por lo que si se muestra interés por contenido relacionado con TCA, se puede entrar en un bucle en el que continuamente aparecen publicaciones sobre ello, sin darse cuenta, influyendo en la salud mental.

## X. CONCLUSIONES

1. Mayor número y frecuencia de uso de RRSS aumenta las probabilidades de presentar TCA.
2. Uso de varias RRSS se asocia con una intensificación de la internalización del ideal de delgadez.
3. Uso de internet centrado en la imagen, puede ser común en ambos sexos, en todas las categorías de TCA.
4. Estar expuesto a contenido de cuerpo delgado-ideal, predispone a padecer insatisfacción corporal y menor autoestima.
5. Inversión en tiempo para ver fotos de otros, se relaciona con mayor preocupación por la imagen corporal.
6. Ser mujer que comparte fotos de sí misma o de su entorno, se relaciona con apariciones de restricción dietética y sobrevaloración del cuerpo.
7. Manipulación de las fotos con retoques se asocia con preocupación por el cuerpo y la alimentación.
8. Personas que dedican tiempo a comparaciones físicas y sociales tienen más posibilidades de presentar insatisfacción corporal.
9. Contenido etiquetado como thinspiration, resalta partes de los cuerpos delgados, siendo más comunes en Twitter.
10. Publicar contenido de fitspiration se relaciona con el ejercicio compulsivo.

## XI. BIBLIOGRAFÍA

1. Sidani JE, Shensa A, Hoffman B, Hanmer J, Primack BA. The Association between Social Media Use and Eating Concerns among U.S. Young Adults. *J Acad Nutr Diet*. 2016;116(9):1465-1472. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5003636/>
2. Aparicio-Martinez P, Perea-Moreno AJ, Martinez-Jimenez MP, Redel-Macías MD, Pagliari C, Vaquero-Abellan M. Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(21):4177. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6861923/>
3. Turner PG, Lefevre CE. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eat Weight Disord*. 2017;22(2):277-284. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5440477/>
4. Vázquez Arévalo R, López Aguilar X, Ocampo Tellez-Girón MT, Mancilla-Díaz JM. El diagnóstico de los trastornos alimentarios del DSM-IV-TR al DSM-5. *Rev. Mex. de trastor. aliment*. 2015;6(2):108-120. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2015.10.003>
5. Hay P, Current approach to eating disorders: a clinical update. *Intern Med J*. 2020;50(1):24-29. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7003934/>
6. Yan H, Fitzsimmons-Craft EE, Goodman M, Krauss M, Das S, Cavazos-Rehg P. Automatic detection of eating disorder-related social media posts that could benefit from a mental health intervention. *Int J Eat Disord*. 2019; 52(10):1150-1156. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6790146/>
7. Alberga AS, Withnell SJ, von Ranson KM. Fitspiration and thinspiration: a comparison across three social networking sites. *J Eat Disord*. 2018;6:39. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6260773/>

8. Qutteina Y, Hallez L, Mennes N, De Backer C, Smits T. Do Adolescents See on Social Media? A Diary Study of Food Marketing Images on Social Media. *J Eat Disord.* 2018;6:39. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6883917/>
9. Opara I, Santos N. A Conceptual Framework Exploring Social Media, Eating Disorders, and Body Dissatisfaction Among Latina Adolescents. *Hisp J Behav Sci.* 2019;41(3):363–377. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6709692/>
10. Saul JS, Rodgers RF. Adolescent Eating Disorder Risk and the Online World. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America.* 2017;27(2):221-228. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.011>
11. Wilksch SM, O’Shea A, Ho P, Byrne S, Wade TD. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders.* 2019;53(1):96-106. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/eat.23198>
12. Saunders JF, Eaton AA. Snaps, Selfies, and Shares: How Three Popular Social Media Platforms Contribute to the Sociocultural Model of Disordered Eating Among Young Women. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking.* 2018;21(6):343-354. Disponible en: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cyber.2017.0713>
13. Holland G, Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image.* 2016;17:100-10. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26995158>
14. Lonergan AR, Bussey K, Fardouly J, Griffiths S, Murra SB, Hay P, Mond J, Trompeter N, Mitchison D. Protect me from my selfie: Examining the association between photo-based social media behaviors and self-reported eating disorders in adolescence. *International Journal of Eating Disorders.* 2020;53(5):485-496. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/eat.23256>.

15. Derenne J, Beresin, E. Body Image, Media, and Eating Disorders—a 10-Year Update. *Academic Psychiatry*. 2018;42(1):129–134. Disponible en: <https://doi.org/10.1176/appi.ap.30.3.257>
16. Bair CE, Kelly NR, Serdar KL, Mazzeo SE. Does the Internet function like magazines? An exploration of image-focused media, eating pathology, and body dissatisfaction. *Eating Behavior*. 2012;13(4):398–401. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.06.003>
17. Park M, Sun Y, McLaughlin ML. Social Media Propagation of Content Promoting Risky Health Behavior. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2017;20(5):278–285. Disponible en <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0698>
18. Dumas AA, Desroches S. Women’s Use of Social Media: What Is the Evidence About Their Impact on Weight Management and Body Image? *Current Obesity Reports*. 2019;8(1):18-32. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s13679-019-0324-4>
19. Rodgers RF, Slater A, Gordon CS, McLean SA, Jarman HK, Paxton SJ. A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence*. 2020;49(2):399-409. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01190-0>
20. Harrington BC, Jimerson M, Haxton C, Jimerson DC. Initial Evaluation, Diagnosis, and Treatment of Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa. *Am Fam Physician*. 2015;91(1):46-52. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25591200/>
21. Walker M, Thornton L, De Choudhury M, Teevan J, Bulik CM, Levinson CA, et al. Facebook Use and Disordered Eating in College-Aged Women. *J Adolesc Health*. 2015;57(2):157-63. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26206436>

22. Anixiadis F, Wertheim EH, Rodgers R, Caruana B. Effects of thin-ideal instagram images: The roles of appearance comparisons, internalization of the thin ideal and critical media processing. *Body Image*. 2019;31:181-190. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.10.005>
23. Tiggemann M, Hayden S, Brown Z, Veldhuis J. The effect of Instagram “likes” on women’s social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*. 2018; 26: 90-97. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.002>
24. Holland G, Tiggemann M. “Strong beats skinny every time”: Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *International Journal of Eating Disorders*. 2017;50(1):76-79. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/eat.22559>
25. Saffran K, Fitzsimmons-Craft EE, Kass AE, Wilfley DE, Taylor CB, Trockel M. Facebook usage among those who have received treatment for an eating disorder in a group setting. *Int J Eat Disord*. 2016;49(8):764-77. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5352297/>
26. Branley DB, Covey J. Pro-ana versus Pro-recovery: A Content Analytic Comparison of Social Media Users’ Communication about Eating Disorders on Twitter and Tumblr. *Front Psychol*. 2017;8:1356. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5554530/>
27. Yang H, Wang JJ, Tng GYQ, Yang S. Effects of Social Media and Smartphone Use on Body Esteem in Female Adolescents: Testing a Cognitive and Affective Model. *Children (Basel)*. 2020;7(9):148. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7552652/>
28. Scully M, Swords L, Nixon E. Social comparisons on social media: online appearance-related activity and body dissatisfaction in adolescent girls. *Irish Journal of Psychological Medicine*. 2020;1-12. Disponible en: <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.93>

29. Kaewpradub N, Kiatrungrit K, Hongsanguansri S, Pavasuthipaisit C. Association among Internet Usage, Body Image and Eating Behaviors of Secondary School Students. *Shanghai Archives of Psychiatry*. 2017; 29(4):208-217. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/10410236.2017.1339371>
30. Raggatt M, Wright CJ, Carrotte E, Jenkinson R, Mulgrew K, Prichard I, Lim MS. "I aspire to look and feel healthy like the posts convey": engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing. *BMC Public Health*. 2018;18:1002. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6086030/>
31. Jiotsa B, Naccache B, Duval M, Rocher B, Grall-Bronnec M. Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One's Own Physical Appearance to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(6):2880. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8001450/>
32. McLean SA, Paxton SJ, Wertheim EH, Masters J. Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*. 2015;48(8):1132-1140. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/eat.22449>
33. Cavazos-Rehg PA, Krauss MJ, Costello SJ, Kaise N, Cahn ES, Fitzsimmons-Craft EE, Wilfley DE. "I just want to be skinny.": A content analysis of tweets expressing eating disorder symptoms. *PLOS ONE*. 2019; 14(1). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6334988/>
34. Chancellor S, Mitra T, De Choudhury M. Recovery Amid Pro-Anorexia: Analysis of Recovery in Social Media. *Proc SIGCHI Conf Hum Factor Comput Syst*. 2016; 2016:2111-2123. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5565731/>

35. Jarman HK, Marques MD, McLean SA, Slater A, Paxton SJ. Social media, body satisfaction and well-being among adolescents: A mediation model of appearance-ideal internalization and comparison. *Body Image*. 2020;36:139-148. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.005>
36. Jennings AF, LeBlanc H, Kisch K, Lancaster S, Allen J. Blurred boundaries between Pro-Anorexia and Fitspiration media? Diverging cognitive and emotional effects. *Eating Disorders*. 2020;1-11. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/10640266.2020.1712634>
37. Logrieco G, Marchili MR, Roversi M, Villani A. The Paradox of Tik Tok Anti-Pro-Anorexia Videos: How Social Media Can Promote Non-Suicidal Self-Injury and Anorexia. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021;18(3):1041. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph18031041>
38. Custers K. The urgent matter of online pro-eating disorder content and children: clinical practice. *European Journal of Pediatrics*. 2015;174(4): 429-433. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s00431-015-2487-7>
39. Mills JS, Musto S, Williams L, Tiggemann M. “Selfie” harm: Effects on mood and body image in young women. *Body Image*. 2018;27:86–92. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.007>
40. Sinnenberg L, Buttenheim AM, Padrez K, Mancheno C, Ungar L, Merchant RM. Twitter as a Tool for Health Research: A Systematic Review. *Am J Public Health*. 2017;107(1):e1-e8. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5308155/>
41. Mento C, Silvestri MC, Muscatello MRA, Rizzo A, Celebre L, Praticò M, Zoccali RA, Bruno A. Psychological Impact of Pro-Anorexia and Pro-Eating Disorder Websites on Adolescent Females: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(4):2186. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7926357/>



# RELACIÓN ENTRE EL USO DE REDES SOCIALES Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

**Autores:** Bernardo Arnal, Leire. Díaz Fernández-Alonso, Ignacio. Grado en Medicina UCV (Valencia)

## RESUMEN

- Las redes sociales influyen directamente la imagen corporal de muchos jóvenes. Al basarse en contenidos visuales, se le ha prestado más atención al ideal de delgadez (con corrientes como “thinspiration” y “fitspiration”), que moderan la satisfacción corporal.
- La adquisición de conductas peligrosas como restricciones alimentarias o ejercicio compulsivo debido a la continua exposición por el gran uso de redes sociales en la población más vulnerable, aumenta el riesgo de desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, y su mantenimiento.

## HIPÓTESIS

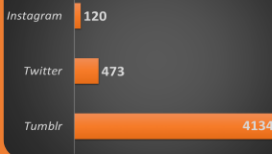
- El uso de las redes sociales desencadena una mayor insatisfacción corporal, en busca de la delgadez y vigilancia del cuerpo.

## OBJETIVOS

- Estudiar la relación entre el uso de las redes sociales y los trastornos de la conducta alimentaria.
- Estudiar las características concretas que se dan en las RRSS que determinan la satisfacción con la imagen corporal.
- Estudiar las corrientes presentes en internet que influyen TCA.



## PUBLICACIONES

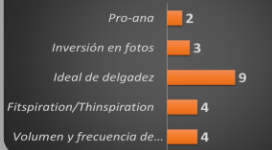


## MATERIAL Y MÉTODOS

- Se realizó una revisión bibliográfica desde noviembre de 2020 hasta abril de 2021, en las fuentes y bases de datos de “PubMed”. De los 40 artículos seleccionados que se ajustaban a los criterios de inclusión, centrándose en los objetivos de este estudio, finalmente los datos referentes a 22 artículos se utilizaron para el análisis de resultados.

## RESULTADOS

### ¿QUÉ VARIABLES SE ESTUDIAN EN RELACIÓN A LOS TCA?



- El 75,4% de las chicas y el 69,9% de los chicos tenían al menos una cuenta de RRSS, siendo Instagram la más común, utilizada por el 68,1% de las chicas y el 61% de los chicos.
- El 17,7% de los participantes se clasificó como de alto riesgo de padecer un TCA, el 17,4% informó de niveles muy altos de angustia psicológica y el 10,3% tenía riesgo de padecer conductas de ejercicio adictivas.
- Uso de RRSS se asocia con una mayor internalización del ideal de delgadez y musculatura, y una menor satisfacción y bienestar corporal.
- Entre los 2.584 tweets relacionados con TCA, el síntoma más común expresado fue la preocupación por la forma del cuerpo (65%, 1.679).



Mayor número y frecuencia de uso de RRSS aumenta las probabilidades de presentar TCA.



Manipulación de las fotos con retoques se asocia con preocupación por el cuerpo y la alimentación.



Personas que dedican tiempo a comparaciones físicas y sociales tienen más posibilidades de presentar insatisfacción corporal.



Publicar contenido de fitspiration se relaciona con el ejercicio compulsivo.



Estar expuesto a contenido de cuerpo delgado-ideal, predispone a padecer insatisfacción corporal y menor autoestima.

## CONCLUSIONES