



UNIVERSIDAD
DE ALMERÍA

Efectos de las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria

Effects of social networks in eating disorders

AUTOR

D. Antonio Delgado Poyatos

DIRECTOR

Dr. ^a Diana Jiménez Rodríguez



Facultad de
Ciencias de la Salud
Universidad de Almería

Curso Académico

2021/2022

Índice

1. Introducción.....	1
2. Metodología.....	5
Diseño.....	5
Pregunta de investigación.....	5
Bases de datos, estrategia de búsqueda y descriptores.....	5
Criterios de selección.....	6
Análisis de datos.....	6
3. Resultados.....	7
4. Discusión.....	20
5. Conclusiones.....	24
6. Referencias bibliográficas.....	25
Tabla 1. Pregunta PIO.....	5
Tabla 2. Bases de datos consultados y resultados obtenidos.....	6
Tabla 3. Tabla de resultados.....	9
Figura 1. Flujograma.....	7

Resumen

Introducción: Los trastornos de la conducta alimentaria son un problema cada vez más presente en la actualidad, con una mayor incidencia y un descenso en la edad media del comienzo del trastorno, debido a distintos factores, entre los que destacan los socioculturales. El mundo de la tecnología y de las redes sociales ha cambiado el estilo de vida de las personas de forma drástica, y postulándose como uno de los principales influyentes en los TCA, ya sea como factor causante o como factor resolutorio.

Objetivos: Conocer los efectos que tienen las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria y si son un factor de riesgo en el desarrollo de los TCA.

Metodología: Se realizó una búsqueda bibliográfica, basada en la pregunta PIO, de artículos publicados en las bases de datos Pubmed, Cinahl y Scopus, siendo válidos artículos desde 2018 hasta el día 5 de abril de 2022 que abordasen el uso de las redes sociales y su influencia en los TCA. Son incluidos estudios cualitativos, cuantitativos, mixtos y revisiones bibliográficas.

Resultados: Tras la realización de la búsqueda se obtuvieron 3535 artículos de los que fueron seleccionados 16 para nuestro estudio. Los resultados mostraban efectos tanto negativos como positivos de las redes sociales en los TCA, siendo las redes un causante directo o indirecto de trastornos con incremento de los sentimientos negativos y de baja autoestima; y a su vez un lugar donde encontrar apoyo social, información sobre hábitos alimenticios saludables o qué se puede usar como un propio método para superar el trastorno.

Conclusiones: Los efectos de las redes sociales en los TCA son tanto beneficiosos como perjudiciales, y estos dependen del uso que las personas hagan de internet, ya que un mal uso puede desarrollar un TCA, pero un buen uso de las redes puede servir para adquirir una buena educación en internet, que puede servir para adquirir conocimientos adecuados sobre alimentación saludable y conocer los efectos de estas en la salud.

Palabras clave: trastorno de la conducta alimentaria, TCA, redes sociales, hábitos alimenticios, efectos.

Abstract

Introduction: Eating disorders are an increasingly present problem today, with a higher incidence and a decrease in the average age of the start of the disorder, due to different factors, among which sociocultural ones stand out. The world of technology and social networks has drastically changed people's lifestyles and is postulating itself as one of the main influencers on eating disorders, either as a causative factor or as a resolving factor.

Objectives: Know the effects that social networks have on eating behavior disorders and if they are a risk factor in the development of eating disorders.

Methodology: A bibliographic search was carried out, based on the PIO question, of articles published in the Pubmed, Cinahl and Scopus databases, valid articles from 2018 to April 5, 2022, that approached the use of social networks and their influence in TCAs. Qualitative, quantitative, mixed studies and bibliographic reviews are included.

Results: After the realization of the search, 3,535 articles were obtained, of which 16 were selected for our study. The results showed both negative and positive effects of social networks on eating disorders, with social networks being a direct or indirect cause of disorders with an increase in negative feelings and low self-esteem; and in turn a place to find social support, information on healthy eating habits or like a place that can be used as a method to overcome the disorder.

Conclusions: The effects of social networks on eating disorders are both beneficial and harmful, and these depend on the use that people make of the Internet, since a bad use can develop an eating disorder, but a good use of social networks can serve to acquire a good Internet education, which can be used to obtain adequate knowledge about healthy eating and to know the effects of these on health.

Keywords: eating disorders, ED, social networks, feeding habits, effects.

1. Introducción

Un trastorno de conducta alimentaria (TCA) se define como un conjunto de pensamientos, sentimientos y emociones que dan lugar a una serie de comportamientos y conductas alimentarias irregulares. Dichas conductas alimentarias irregulares son comportamientos poco saludables y no adaptativos, donde podemos encontrar atracones o purgas. Sin embargo, no siempre van a justificar la presencia de un trastorno alimenticio, aunque si son considerados como una de las fases de los trastornos (Aparicio-Martinez et al., 2019).

Según el DSM-V, los TCA son trastornos cuya característica principal es una continua alteración en el comportamiento con la alimentación o en la alimentación en sí, que da lugar a cambios en la absorción alimenticia, y por tanto un daño físico o psicosocial. En esta categorización de TCA encontramos el trastorno de rumiación, la pica, trastorno evitativo/restrictivo de la ingesta alimenticia, la bulimia nerviosa, la anorexia nerviosa y el trastorno de los atracones (DSM-5. Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales)

Dentro de los trastornos de la conducta alimentaria la anorexia nerviosa es el que presenta una mayor morbilidad y mortalidad, trastorno que se caracteriza por la restricción de la ingesta alimentaria. Otros trastornos como la bulimia nerviosa son también muy comunes y muchas veces no son diagnosticados, la cual se caracteriza por atracones de comida y vómitos inducidos con sentimiento de culpa (Ioannidis & Chamberlain, 2021).

Los datos hallados por Aparicio-Martinez (2019) encuentran que en España hay entre un 4,1 y 4,5% de adolescentes con algún TCA. De todos estos el 16% padece sobrealimentación, el 20% vómitos inducidos y el 61% se restringe los alimentos, conducta que va aumentando con el paso de los años en detrimento de la purga por vómitos y el 1% de las personas totales con trastornos de la conducta alimentaria se han enfrentado a estos sentimientos o conductas durante toda su vida.

Unos de los datos más preocupantes es el continuo descenso de la edad con el comienzo de estas conductas alimentarias irregulares, edad que cae hasta los 12 años. El constante aumento tanto en rango de edad como de personas que padecen algún trastorno alimenticio es debido a distintos factores, como los sociales, culturales, demográficos o económicos. Dentro de estos destacamos los socioculturales, el mundo tecnológico moderno de los medios y las redes sociales (Aparicio-Martinez et al., 2019). Su origen se

remonta a la década de 1980, cuando surge la red mundial, una caprichosa idea que ha pasado a dominar el trabajo, la comunicación y la información y el entretenimiento en la actualidad irreversiblemente (Ioannidis & Chamberlain, 2021).

La alta prevalencia de los TCA (en torno al 1%) hace a estos un problema de salud pública, lo que lleva a los pacientes a buscar información en internet, la mayor fuente informativa en tema de salud e investigación, y cuyo problema reside en la errónea información que reside en la web, no siempre publicada por profesionales de la salud (Hernández-Morante et al., 2015). Para Hernández-Morante (2015) esta información es errónea ya que la mayoría de los buscadores no han utilizado un filtro que encuentre información verdaderamente fiable, la cual puede ser publicada por cualquier persona, y el usuario estándar no sabe diferenciar entre qué información es fiable o no.

La actual tecnología informativa y comunicativa ha mejorado considerablemente el nivel de vida de la mayoría de las personas del mundo. No obstante, el uso excesivo de los teléfonos móviles, televisión y de las redes sociales puede producir efectos en la salud mental y física, tanto positivos como negativos (Zeeni et al., 2018).

Para comprender el papel de las redes sociales primero hay que conocer la diferencia entre estas y los medios tradicionales (televisión, periódicos, revistas), la cual reside en la posibilidad del usuario de crear y publicar su propio contenido audiovisual, y que permite a otros usuarios interactuar con este contenido, ya sea comentando o compartiéndolo (Mingoa et al., 2017). Concretamente Chung (2012) define una red social como todo sitio que permita publicar contenido interactivo creado por los usuarios, con la posibilidad de compartir fotos, vídeos, ideas, música y comentarios, a los cuales se tiene acceso a través de Wi-Fi o datos móviles. La característica natural interactiva de las redes sociales da infinitas oportunidades a la constante comparativa de apariencia y sus consecuencias (McClean et al., 2017).

Ahondando en el aspecto social encontramos que actualmente las redes sociales tienen una relación directa con el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, y esta relación radica en el contenido de las redes que difunde estándares o ideales de belleza difíciles de alcanzar y que no muestran la realidad del cuerpo humano, y que provocan en las sociedades más modernas la popularización de dichos ideales (Aparicio-Martinez et al., 2019). El contenido de estos medios tiende a mostrar como cuerpo ideal un cuerpo delgado, y aporta matices negativos a características corporales como el sobrepeso,

destacando el papel de las redes sociales (Zeeni et al., 2018). Este contenido puede llegar a ser en muchos casos poco representativo de la realidad, poco realista, dada la posibilidad de malear y manipular digitalmente una foto o vídeo. Esto es lo que conocemos como 'photoshop' (Mingoia et al., 2017).

La constante exposición de las personas a este contenido de ideal de belleza da lugar a un proceso de aprendizaje conocido como la teoría del cultivo, expuesta por George Gerbner y Larry Gross (Paco Bravo, 2017). Esta teoría explica que a mayor exposición de los sujetos a los medios comunicativos mayor posibilidad de aceptar las ideas transmitidas por estos como reales. Así, para Mingoia (2017) las personas asocian este ideal propagado por los medios y las redes sociales como el correcto, el que define lo que es lo atractivo y exitoso y, por tanto, lo contrario a este ideal como lo no atractivo y el fracaso.

Esta teoría es complementada con el modelo de influencia tripartita, que viene a decir que la exposición de los individuos a las redes hace a los individuos crear internalizaciones de ideales de belleza, siendo estos un cuerpo delgado y atlético, y que suele generar incongruencias con la propia apariencia (Behar A et al., 2015). Esta transmisión de errónea información da lugar a internalizaciones de las personas falsas, que originan en las personas insatisfacción con su propio cuerpo y como consecuencia genera en las personas conductas poco saludables e inapropiadas y trastornos de la conducta alimentaria (Mingoia et al., 2017).

La evidencia sugiere que las mujeres son las más afectadas por estos trastornos (Ioannidis & Chamberlain, 2021), llegando aproximadamente dos de cada tres de estas a sufrir alguno de estos problemas mentales a lo largo de su vida (Simone et al., 2018).

El ideal de belleza femenino se ha convertido con el tiempo en un ideal más delgado, hecho que se muestra en las actuales modelos, cuyo peso es a veces incluso más delgado que los criterios de diagnóstico de la anorexia nerviosa (Mingoia et al., 2017), criterios que son establecidos por el DSM5, el Manual de Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales en su versión número 5. El DSM-5 es el manual de salud mental más utilizado, el cual categoriza y caracteriza cada uno de los TCA, y cuya aparición ha supuesto el aumento de la prevalencia de todos los grupos diagnósticos (Ioannidis & Chamberlain, 2021).

Este papel de los medios y las redes sociales en la actualidad da lugar a una sensación de constante presión por seguir el modelo de belleza delgado, y por tanto cambios en la percepción física y la forma en la que se valoran a sí mismos, generando sentimientos de insatisfacción y malestar emocional y psicológico (Ando et al., 2021), lo que va a generar hábitos poco saludables en cuanto a la alimentación se refiere, y aumenta la posibilidad de desarrollar algún trastorno en la conducta alimentaria, en especial en adolescentes, principales consumidores de internet (Zeeni et al., 2018). El conjunto de esto puede producir en la persona depresión, problemas fisiológicos (sueño deficiente y sistema inmune débil) y baja autoestima (Mingoia et al., 2017).

Este fenómeno, como se ha indicado anteriormente, ocurre con mayor frecuencia en los jóvenes, quienes según Mclean (2017) están aumentando el uso de las redes sociales con el paso del tiempo, llegando a pasar conectados a las redes más de 2 horas diarias. Hasta el 93% de las personas jóvenes (entre 18 y 29 años) pueden acceder a internet en sus casas y el 89% de ellos acceden desde sus teléfonos móviles a las redes sociales (Saul, 2018).

Los últimos estudios de Aparicio-Martínez (2019) sugieren que la red social más perjudicial en lo referido a las ideas difundidas es Instagram, seguida de Facebook y Twitter. Por otra parte, Mingoia (2017) halla Facebook como la red social con más usuarios con casi 2 mil millones en total.

Por lo expuesto, el constante aumento del consumo de las redes sociales, en especial entre los jóvenes, y su relación directa con una difusión de ideas y creencias relacionadas con el cuerpo que pueden generar riesgo de TCA, hace necesario el estudio centrado en la relación entre consumo de redes sociales y los mencionados trastornos para conocer, según la evidencia existente, los posibles riesgos que derivan del contenido de las plataformas online.

2. Metodología

Para la realización de la búsqueda bibliográfica, se siguió el modelo de pregunta PIO. Siguiendo esta tabla explicativa del modelo de pregunta PIO:

- Paciente: Personas con trastorno de la conducta alimentaria.
- Intervención: El mundo de internet y la tecnología
- Resultados: Perjuicios y beneficios de las redes sociales y el mundo tecnológico en el desarrollo de TCA.

Tabla 1. Pregunta PIO

Pregunta PIO	Lenguaje natural	Descriptor MeSH
Paciente	Pacientes con TCA	Feeding and eating disorders
Intervención	Estudio del mundo de internet	Social networking
Resultados	Efectos de las redes sociales en desarrollo de TCA	Social media, eating disorders

Diseño

Se realizó una revisión sistemática sobre la relación que tienen los trastornos de la conducta alimentaria con el uso común de las redes sociales a través de estudios del tipo cuantitativo experimental cuasiexperimental, preexperimental, observacional y observacional analítico, cualitativo de teoría fundamentada y revisiones bibliográficas panorámicas, sistemática y meta-análisis.

Pregunta de investigación

La pregunta de investigación quedó formulada de la siguiente manera: ¿Son las redes sociales un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria?

Bases de datos, estrategia de búsqueda y descriptores

Las bases de datos en la que se llevó a cabo la búsqueda fueron Pubmed, Scopus y Cinahl. La búsqueda fue realizada utilizando las palabras clave de la pregunta de investigación (TCA, redes sociales, mundo tecnológico), mediante descriptores MeSH (feeding and eating disorders, social media, social networking). La búsqueda con términos MeSH se combinó con términos en lenguaje natural en inglés (eating disorders, social media, social network), ya que no cuentan con término MeSH. Se usaron los operadores booleanos AND

y NOT para la realización de la búsqueda. Esta búsqueda fue realizada el día 5 de abril de 2022.

Tabla 2. Bases de datos consultados y resultados obtenidos

Eating disorders AND social media AND social networking	Artículos encontrados	Artículos tras criterios de inclusión	Artículos seleccionados tras análisis de datos
Pubmed	222	167	10
Scopus	3146	1048	3
Cinahl	198	114	3

Criterios de selección

Los criterios de selección de los artículos incluidos en esta revisión bibliográfica fueron criterios de inclusión y criterios de exclusión.

Criterios de inclusión

- Estudios realizados en los últimos 5 años que aborden el uso de redes sociales y su influencia en los trastornos de la conducta alimentaria
- Estudios realizados en inglés y español.

Criterios de exclusión

- No aplicados

Análisis de datos

Tras la realización de la búsqueda, se leyeron los títulos de los artículos encontrados, posteriormente los resúmenes y para finalizar los artículos completos. De estos últimos, se extrajeron datos de los grupos en los que se divide el estudio, variables encontradas, resultados y conclusiones obtenidas en cada uno de ellos.

3. Resultados

Las bases de datos Pubmed, Scopus y Cinahl nos aportaron 3535 artículos tras la realización de la primera búsqueda. Esta búsqueda fue la siguiente:

- Pubmed: (((Eating Disorders[Title/Abstract]) OR (Feeding and Eating Disorders[MeSH Terms]))) AND (((social network[Title/Abstract]) OR (social networking[MeSH Terms])) OR ((social media[Title/Abstract]) OR (social media[MeSH Terms]))) NOT ((Covid-19[Title/Abstract]) OR (Covid-19[MeSH Terms]))
- Cinahl: eating disorders and social media not covid-19
- Scopus: eating disorder AND social media AND social networking AND NOT covid-19.

Tras la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión de año de publicación (últimos 5 años), idioma (inglés y español) se eliminaron un total de 1313 artículos, restando 2222, y al realizar la crítica del título y resumen fueron eliminados 2152 de ellos, ya que no se aproximaban al objetivo nuestro estudio, por lo que quedaron 70 artículos, de los que, tras la obtención de datos, fueron incluidos finalmente un total de 16 artículos.

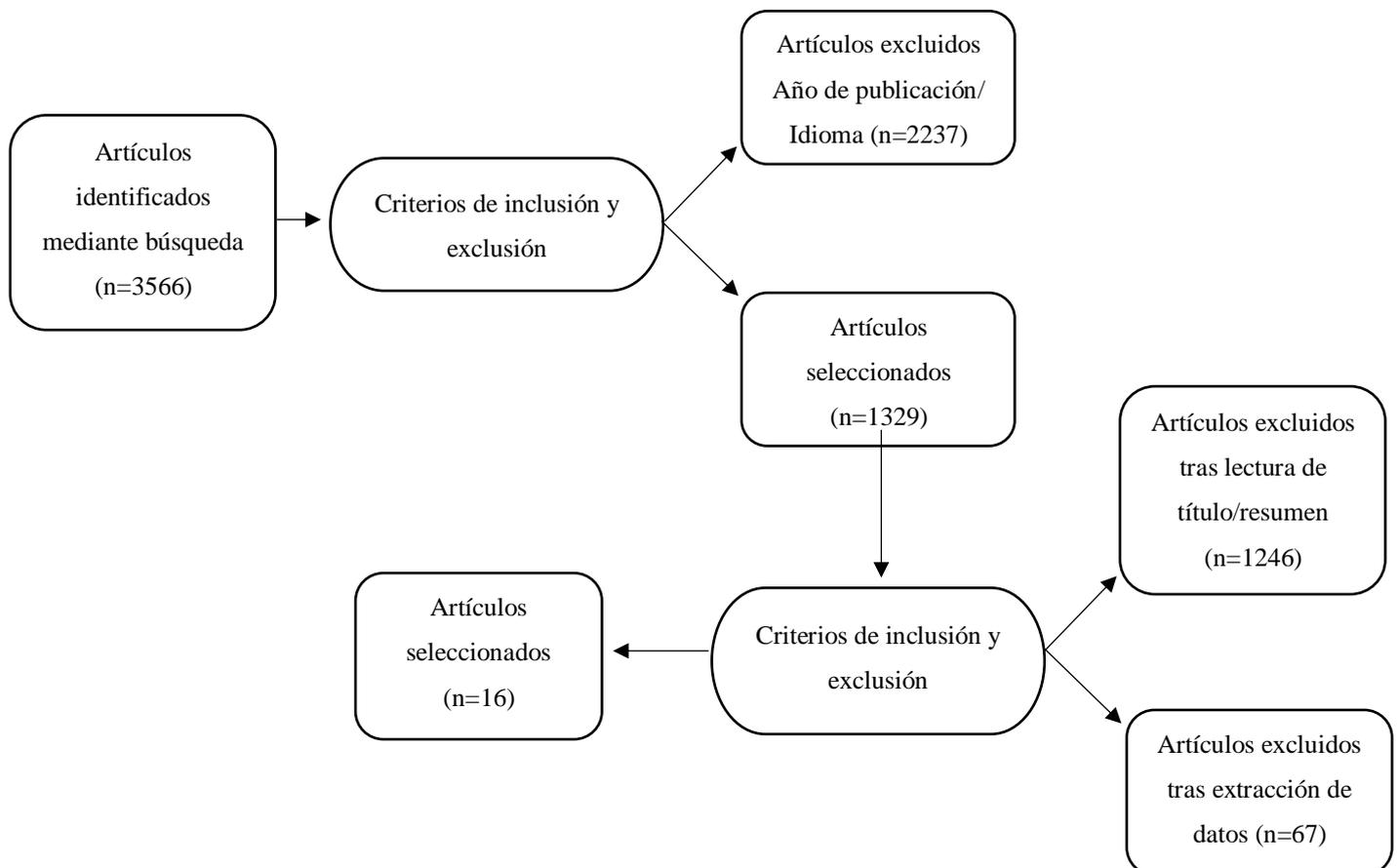


Figura 1. Flujograma

En los estudios analizados encontramos una mayor prevalencia de estudios de EEUU (7 artículos), Australia (4 artículos) y Canadá (2 artículos) frente a Portugal, Reino Unido, Nueva Zelanda, Líbano y Alemania que cuentan con un artículo.

Por otra parte, los estudios predominantes son de tipo cuantitativos (8 artículos) donde la base es el examen de los fenómenos a través de la observación y experimentación para adquirir nuevo conocimiento, frente a los cualitativos (3 artículos), donde la base es la descripción de las ideas, estudios con el objetivo de comprender el significado de la acción humana relacionada con la salud, y que buscan responder a preguntas sobre el qué, cómo o por qué. Sumado a estos nos encontramos con un estudio mixto, que integra características tanto cuantitativas como cualitativas, y 4 revisiones bibliográficas que realizan una evaluación de otros estudios, por lo que no generan nuevo conocimiento, sino que estudian el ya existente.

De los 16 artículos seleccionados en nuestro estudio, dos estudios cuantitativos aplican una intervención sobre la muestra seleccionada previamente, y dos revisiones bibliográficas incluyen en ellas estudios que realizan intervenciones, con el objetivo de ver si la aplicación de estas produce cambios positivos o negativos en las muestras seleccionadas.

A continuación, se muestra la siguiente tabla con el detalle de los diferentes estudios y sus principales resultados:

Tabla 3. Tabla de resultados

Autor, año /País	Diseño	Muestra	Objetivos	Resultados
(Mclean et al., 2017) Australia	Cuasi-experimental con pre y post test	101 chicas adolescentes (colegio público mixto y de un colegio privado exclusivo chicas)	Investigar la efectividad de la realización de una intervención informativa en redes sociales en adolescentes en riesgo de padecer un trastorno alimenticio.	Se realizó un test pre-intervención, en el que no se hallaron diferencias significativas entre el grupo intervención y el grupo control. Tras la intervención se hallaron mejoras en el grupo intervención en autoestima física, el control de la dieta y escepticismo del realismo, mientras que no hubo cambios en el grupo control. También se observaron efectos en la sobrevaloración física, la constante comparación de apariencias, el miedo a subir de peso y al juicio de los demás.
(Chung et al., 2021) Numerosas naciones	Revisión bibliográfica panorámica	6 artículos (muestra de 1225 adolescentes de entre 10 y 19 años) sobre el uso de redes sociales (Facebook, Instagram, Youtube, Twitter, blogs y webs escolares).	Dilucidar las distintas formas en las que las redes sociales pueden producir cambios en los comportamientos	Como hallazgos negativos se encontró que internet es un lugar de fuerte soporte para la anorexia nerviosa y el marketing online es un gran promotor de la comida basura y la asociación de un determinado tipo de comida con una imagen corporal que producía baja autoestima.

			alimenticios de los adolescentes	Entre hallazgos positivos encontramos que los vídeos con temática alimenticia mejoraron los hábitos alimenticios de los participantes y su autoestima y el uso de foros como lugar para resolver comportamientos alimenticios desadaptativos, y el uso de algunas redes sociales como lugar para buscar sobre alimentación saludable.
(Zeeni et al., 2018) Líbano	Cuantitativo observacional analítico	244 universitarios de entre 16 y 21 años (64% mujeres).	Estudiar cuales son las actitudes producidas por los distintos tipos de tecnologías y medios y su relación con la salud mental y física de estudiantes universitarios.	Tras el análisis de los resultados obtenidos en los distintos cuestionarios y escalas aplicadas se observó que el uso de las redes sociales aumenta la insatisfacción con la imagen corporal, hábitos alimenticios poco saludables sentimientos negativos, estrés, ansiedad y depresión, y provocaban un menor autocontrol, siendo estas para muchos un lugar en el que se sufren burlas y mofas, sin diferencias entre hombres y mujeres.
(Mingoia et al., 2017)	Revisión bibliográfica, meta-análisis	6 artículos con un total de 1829 mujeres de entre 10 y 46 años.	Probar la asociación entre el uso de redes sociales y la	Los resultados de este meta-análisis demostraron con éxito los objetivos propuestos previamente. Las redes sociales mostraban un cuerpo delgado

Australia Estados Unidos			consecuente internalización de un cuerpo delgado como un cuerpo ideal y estándar de belleza	como el ideal de un cuerpo atractivo y bello, (contenido frecuentemente editado y por tanto irreal), y el uso progresivo de las redes hace a las personas adoptar este ideal como el real, queriendo conseguir este cuerpo idealizado para sentirse mejor consigo mismo.
(Basterfield et al., 2018) Canadá	Cualitativo, Teoría Fundamentada	15 participantes de 17 años o mayores con TCA.	Descubrir como algunas personas utilizan las redes sociales con el objetivo de encontrar apoyo o buscar ayuda para los TCA.	Este estudio encontró cómo algunas redes sociales y páginas web desencadenan conductas alimentarias poco saludables, y el abandono de estas como un paso del proceso de recuperación del TCA. En contraposición, el testimonio de los participantes también mencionaba cómo los propios especialistas en este campo recomendaban algunos grupos online y fórums con material recomendado para recibir información adecuada sobre el trastorno, y encontrar soluciones al problema, y veían las redes sociales como Facebook como un lugar

				donde encontrar apoyo social cuando los encuentros en persona generan ansiedad social.
(Feldhege et al., 2021) Alemania	Cuantitativo observacional	1170 usuarios de redes sociales.	Investigar los cambios producidos en el peso actual y deseado de los miembros de una comunidad que promueve el desarrollo de TCA a través de la página web de una red social.	Los resultados evidenciaron los efectos perjudiciales que se derivan de la participación de comunidades online que promueven el desarrollo de TCA. A través del estudio de los mensajes de los usuarios enviados, se observó que el IMC medio deseado era de 18,55, cuando la media se encontraba en 22,32. Durante la realización del estudio, el IMC deseado fue disminuyendo 0,014 puntos por semana, y los participantes fueron perdiendo peso durante el transcurso del estudio, incluso aquellos con IMC más bajo.
(Hsu et al., 2018) Estados Unidos Portugal	Revisión bibliográfica sistemática.	7 artículos que incluían 3460 adolescentes de entre 13 y 18 años.	Determinar los efectos de intervenciones en redes sociales que tienen como fin promover cambios en los hábitos	Las intervenciones fueron el apoyo social, que fue facilitado por distintas redes sociales como Facebook o algunas webs, e instrucciones sobre cómo conseguir el cambio de comportamiento deseado. Todos los artículos, excepto uno de ellos, reportaron un aumento significativo en la mejora de hábitos alimenticios, con un mayor consumo de

Sudamérica			alimenticios entre adolescentes.	fruta y verdura, y a su vez un menor consumo de comida basura, y un descenso significativo en azúcar. En cuanto a nutrientes aumentó la ingesta de calcio y vitamina D.
(P. A. Cavazos-Rehg et al., 2020) Estados Unidos	Estudio mixto (cualitativo-cuantitativo)	598 participantes de 15 años o mayores (77% mujeres).	Conocer los beneficios y perjuicios que observan los usuarios en las redes sociales sobre la imagen corporal/TCA, y ver si estos participantes se abren a recibir apoyo social online para tratar el TCA.	Los participantes sin TCA en comparación con aquellos con TCA o subclínica de ésta mencionaron el estar sano y sentirse realizado muchas veces más, mientras que estos últimos destacaron más la motivación para estar delgado y restringir la dieta. Otras ventajas fueron socializar, búsqueda de información o entretenimiento. Las desventajas más comunes fueron que el contenido de las redes sociales creaba sentimientos negativos y de baja autoestima, (ansiedad y depresión), tener que lidiar con las opiniones de otros por interactuar con este contenido, y el posible desarrollo de comportamientos de TCA. Otras fueron la presión por estar delgado y la constante comparativa con otros, y el miedo a reconocer el TCA.

<p>(Saunders et al., 2020)</p> <p>Estados Unidos</p>	<p>Cualitativo</p>	<p>15 participantes que se realizaron selfis durante la recuperación de un TCA</p>	<p>Comprobar el rol de los selfis en mujeres que se encuentran en proceso de recuperarse de un TCA e identificar la diferencia entre selfis subjetivamente beneficiosos o dañinos.</p>	<p>Uno de los puntos de vista reportados en las entrevistas fue la utilización de los selfis para hacer comparaciones negativas con otras personas, que se hacían en una crisis durante el TCA.</p> <p>Otro de ellos fue el rol del selfi como rol de empoderamiento y de ganancia de autoestima, ya que era utilizado durante el proceso de recuperación del trastorno para ir observando el cambio físico y como una forma de reconocer la existencia de la enfermedad. También fue utilizado el selfi como una forma de visualización para otras personas que se encuentran en la misma situación, para ayudarles a ser más conscientes del problema y animarlos a recuperarse.</p>
<p>(Griffiths, Castle, et al., 2018)</p>	<p>Cuantitativo</p>	<p>228 participantes con TCA de entre 18 y 51 años (93,14% mujeres).</p>	<p>Evaluar cómo la constante exposición en redes sociales por estar delgado y/o en forma exacerba los</p>	<p>Este estudio observó que la exposición al contenido multimedia que presupone el estar delgado o en forma física como lo bueno no sólo produce la aparición de algún TCA, sino que a las personas ya diagnosticadas de algún trastorno se</p>

Estados Unidos Australia Canadá Reino Unido			síntomas de las personas que padecen trastornos de la conducta alimentaria	lo, aumentado los síntomas, sentimientos negativos, crisis y la duración del trastorno. Este proceso ocurre en forma de ruta, que se inicia con el uso de las redes sociales, y se sigue de la exposición al ideal de belleza delgado y de la comparativa física del propio cuerpo que da lugar a la aparición o aumento de síntomas.
(P. Cavazos-Rehg et al., 2020) Estados Unidos	Cualitativo	366 participantes (95% mujeres) de 15 a 17 años.	Comprobar si adolescentes menores de 18 años con síntomas de TCA querrían participar en un estudio que quiere probar si una intervención para adolescentes con TCA es eficaz o no, a través del	El 83% de los participantes mostraron interés en recibir una intervención de salud mental vía teléfono móvil para los TCA, pero de este porcentaje, solo el 35% estaba dispuesto a querer comunicárselo a sus padres para recibir su consentimiento legal. 196 participantes de los interesados en la intervención se mostraban inseguros o indispuestos a querer comunicárselo a sus padres, ya sea porque los participantes querían mantener su privacidad, porque creían que sus padres no iban a ser capaces de entender la importancia

			consentimiento de los padres.	sobre su bienestar mental y sus problemas, por el miedo a su reacción y al rechazo.
(Wick & Keel, 2020) Estados Unidos	Cuantitativo experimental	Etapa 1: 2485 universitarios de psicología (76% mujeres) con una media de edad de 19 años Etapa 2: 89 participantes extraídos de la primera etapa. El 93% eran mujeres y la edad media era 18,71.	Determinar si la publicación de fotos editadas en redes sociales es un aspecto específico indicador de TCA, y la posible ansiedad y depresión que se derive, en estudiantes universitarios.	Etapa 1: De los 2485 participantes, 660 aseguraron utilizar aplicaciones con las que editan fotos antes de publicarlas en Instagram. En aquellos que las usaban, se encontró un mayor porcentaje de una alimentación desequilibrada y ansiedad, junto a una mayor probabilidad de desarrollar un TCA. Etapa 2: Los participantes se dividieron en cuatro grupos experimentales. 21 editaban fotos sin publicarlas, 21 publicaban sin editar, 19 publicaban fotos editadas y 19 de control. A las 24 horas se encontraron para todos los grupos disminuciones significativas en pensamientos de TCA, tristeza y ansiedad, pero sin cambios en los impulsos a seguir una dieta desequilibrada.
(Vannucci & McCauley	Cuantitativo longitudinal	1205 adolescentes de entre 11 y 14 años, con consentimiento parental, siendo el 51% mujeres.	Identificar subgrupos de adolescentes según	Se dividieron en tres subgrupos, el primero de ellos era de adolescentes con alto uso de redes sociales general (8%), el segundo de alto uso de

<p>Ohannessian, 2019)</p> <p>Estados Unidos</p>			<p>el uso que estos hacen de las redes sociales, y ver si estos subgrupos pronostican las relaciones sociales y el funcionamiento psicológico de estos a los seis meses.</p>	<p>Instagram y/o Snapchat (53%) y el tercero (39%) por adolescentes de bajo uso de redes sociales. El primero predijo a los seis meses sentimientos depresivos, trastornos de pánico, formas de actuar delictivas, mayor confrontación familiar y menor apoyo social. El segundo grupo se diferenció del grupo de bajo uso de redes sociales por una mayor forma de actuar conflictiva, siendo este último el grupo con menor porcentaje de adolescentes con las características mencionadas.</p>
<p>(Cohen et al., 2021)</p> <p>Australia</p>	<p>Cuantitativo preexperimental.</p>	<p>Número no especificado de participantes.</p>	<p>Revisar las ventajas y desventajas del positivismo corporal, movimiento que ha surgido en las redes sociales, a través de publicaciones en Instagram de mujeres jóvenes</p>	<p>Las publicaciones relacionadas con el positivismo corporal crearon sentimientos de satisfacción y apreciación corporal a diferencia de otras, y animó a las mujeres a participar en actividades físicas como yoga o surf. Se vio como un movimiento inclusivo y de empoderamiento, aunque también dieron lugar a la auto objetivación, viéndose a sí mismas como objetos que tienen que ser evaluados por otros.</p>

			relacionadas con este tema.	Sin embargo, también se creyó que el positivismo corporal lo que hace es normalizar los malos hábitos alimenticios y animar al sobrepeso u obesidad.
(Griffiths, Murray, et al., 2018)	Cuantitativo	2733 hombres de orientaciones sexuales minoritarias de los 18 a 78 años.	Determinar si el uso de las redes sociales está asociado con insatisfacción corporal, síntomas de TCA, y pensamientos sobre el uso de esteroides anabólicos entre hombres de minorías sexuales.	Se comprobó que las redes sociales centradas en la imagen social como Facebook o Instagram crean insatisfacción muscular corporal y con el deseo de utilizar esteroides anabólicos con el fin de sentirse mejor con uno mismo, junto a síntomas de TCA, en hombres de minoría sexual, resultados que son consistentes con estudios centrados en hombres heterosexuales.
Australia Nueva Zelanda				
(Chau et al., 2018)	Revisión sistemática	16 artículos con un número no especificado de participantes de los 10 a los 25 años ((siendo 13 de ellos ensayos controlados aleatorizados, dos estudios no	Identificar la existencia de intervenciones utilizadas en redes sociales con el	Once de los 16 estudios obtuvieron resultados nutricionales favorables. Seis de ellos consiguieron mejoras en peso, IMC y medida de la cintura. En ocho estudios hubo cambios significativos en la dieta con la adquisición de

		experimentales con diseño pre y post test, y un estudio paralelo no experimental))	objetivo de promover hábitos saludables alimenticios y la evidencia de su uso en adolescentes y jóvenes adultos.	hábitos alimenticios más saludables, a través de frutas y verduras, y la reducción o eliminación de productos azucarados, alcohol y comida basura. Las intervenciones consiguieron mejorar el nivel de actividad física que dieron como fruto un mejor estado físico y una mayor habilidad. A su vez dio lugar a un menor uso de las tecnologías y del sedentarismo, junto a un mayor apoyo social.
--	--	--	--	---

Se puede observar en la tabla cómo se abordan temas relativos a los TCA y las redes sociales bien como influencia en el trastorno (desarrollo del trastorno, incremento de las crisis, insatisfacción corporal, ansiedad, depresión...) como herramienta para la prevención (transmisión de cómo es una alimentación saludable, fórums con personas que han superado un TCA, positivismo corporal, intervención en salud mental).

4. Discusión

El mundo de la tecnología y la comunicación ha mejorado de forma considerable el nivel de vida de la gran mayoría de las personas. Sin embargo, se ha demostrado que el uso de esta tecnología, en especial de las redes sociales, puede tener efectos tanto positivos como negativos para la salud mental y física de las personas (Zeeni et al., 2018). Dentro de estos efectos encontramos los trastornos de la conducta alimentaria, trastornos con cada vez más prevalencia en la actualidad, motivo por el cual se hace clave el estudio de la relación entre redes sociales y los TCA (Chung et al., 2021).

Para Mingoia (2018) la mencionada relación reside en el contenido multimedia que se visualiza en las redes sociales, el cual afirma el estar delgado o tener una buena forma física como lo ideal, y que esta idealización es la que puede llegar a generar un TCA (anorexia nerviosa, bulimia y trastorno de atracones entre los más comunes), y como indica Griffiths (2018) no sólo genera el TCA, sino que exagera sus síntomas, como pueden ser sentimientos y pensamientos negativos, baja autoestima, destacando ansiedad y depresión (P. A. Cavazos-Rehg et al., 2020), insatisfacción corporal, hábitos alimenticios poco saludables, menos autocontrol y estrés (Zeeni et al., 2018).

Estos datos se evidenciaron en el estudio de Feldhege (2021), que en su propósito por investigar los cambios que producían en cuanto al peso las comunidades online promotoras de TCA, descubrió cómo el IMC medio deseado por las personas incluidas en su estudio era de 18,55, mientras que el IMC actual de esta muestra era de 22,32. Otros resultados fueron la insatisfacción muscular corporal y el deseo de utilizar esteroides anabólicos (más común entre hombres orientaciones sexuales minoritarias).

Chung (2021) en su revisión bibliográfica buscó como las redes sociales podían producir cambios en la forma de actuar de las personas. Observó cómo internet es un lugar de fuerte soporte para la anorexia nerviosa, y el marketing online como un lugar donde se fomenta a altos niveles el consumo de comida basura, al igual que mencionaba Basterfield (2018) en su estudio. Estos cambios en la forma de actuar fueron estudiados por Vanucci (2019) en las primeras etapas de la adolescencia. Para ello, Vanucci identificó subgrupos entre adolescentes según el uso de redes sociales que estos hacían, hallando que los que más uso general hacían de estas predecían a los seis meses mayores sentimientos de depresión, pánico, mayor forma de actuar delictiva y conflictiva y un menor apoyo social,

en contraposición con aquellos que hacían un menos uso de las redes, síntomas que en otros estudios observamos cómo son factores de riesgo de desarrollar TCA.

Sin embargo, el mencionado Basterfield indicó el testimonio de algunos participantes (enfermos de TCA) en el cual afirmaban cómo los propios especialistas en TCA les aconsejaban el uso de grupos online y de fórums como lugar para encontrar la información que estos deseasen a cerca del trastorno, y algunas posibles soluciones, a lo que sumó Facebook, la red social con más usuarios en el mundo, para buscar apoyo social para evitar la ansiedad que pueda generar un encuentro social. Estos datos se corroboran con la revisión de Chung (2021), que afirma cómo vídeos online de temática alimenticia y el uso de foros mejoraron las conductas alimenticias de los participantes y los comportamientos desadaptativos, además de usar Instagram (otra de las redes sociales con más usuarios del mundo) para buscar información relacionada con la alimentación saludable.

En relación con esta temática alimenticia, Chau (2018) y Hsu (2018) realizaron revisiones bibliográficas que tenían como fin identificar estudios que realizasen intervenciones en redes sociales para crear cambios en los hábitos alimenticios de adolescentes y jóvenes adultos. En ambas revisiones los investigadores reportaron resultados favorables en cuanto a la alimentación y el físico, con mejoras en peso e IMC y hábitos alimenticios más saludables (mayor consumo de frutas y verduras y menor de productos azucarados, alcohol y comida basura), a lo que se sumó además Chau en su revisión un aumento de la actividad física acompañada de una reducción del sedentarismo.

En cuanto a intervenciones, Mclean (2017) y Wick (2020) quisieron demostrar a través de la realización de cómo intervenciones en redes sociales pueden conseguir cambios beneficiosos en los sentimientos de adolescentes y universitarios respectivamente. Mclean (2017) lo comprobó a través de una intervención informativa diferenciando entre grupo control y grupo intervenido, mientras que Wick quiso determinar a través del estudio de las publicaciones editadas si estas son un indicador y promotor de TCA, diferenciado 4 grupos (publicación con edición, edición sin publicación, publicación sin edición y control). Tanto los resultados de Wick (2020) como los de Mclean (2017) fueron positivos, con disminución de tristeza, ansiedad y pensamientos característicos de TCA para todos los grupos de Wick excepto para el primero, y mejoras en la autoestima, control de la dieta y menor miedo a las comparaciones, juicio y la subida de peso en el grupo intervenido por Mclean (2017) en su estudio cuantitativo.

Estas ideas positivas respecto a la relación de las redes sociales con la alimentación se complementan con las reportadas por los participantes del estudio de Cavazos (2020), quienes veía el contenido de las redes sociales como una oportunidad para tener una dieta más sana y sentir realización, poder socializar y buscar información; no obstante, estos mismos participantes también reportaron también algunas consecuencias negativas, como la creación de baja autoestima, presión causada por los posibles comentarios de otros usuarios y por la constante comparativa con otros usuarios a través del propio contenido de las redes, y a aquellos sufridores de algún TCA, miedo a reconocer la presencia del trastorno.

El mismo autor mencionado, en su otro estudio incluido en nuestra revisión, Cavazos (2020), quiso comprobar si adolescentes menores de 18 años, los más actualizados en el mundo de las redes sociales, estaban dispuestos a recibir una intervención a cerca de salud mental, exactamente de los TCA, para lo que requerirían consentimiento parental. Mientras que el 83% estaba abierto a recibir esta intervención, solo el 35% de éstos se veía dispuesto a consultarlo con sus padres, negativa que se debía por miedo al rechazo, incompreensión o a la reacción.

Saunders (2020) y Cohen (2021) indagaron más allá de las redes sociales y su contenido general. El primero de ellos estudió el rol del selfi, sus beneficios y perjuicios, y cómo las personas con TCA lo han utilizado, mientras que el segundo de ellos estudio un movimiento que ha surgido en los últimos años llamado positivismo corporal.

En su estudio, Saunders nos informaba de cómo el selfi se convertía en las personas enfermas de TCA en una forma de realizar comparaciones negativas con otras personas, deseando que su imagen (distorsionada) fuese más semejantes a lo considerado como ideal de belleza. Sin embargo, otro enfoque que se le dio fue el uso del selfi como mecanismo de recuperación, ya que este servía para observar la evolución en el tiempo, y esto daba lugar primero al reconocimiento del problema, y después a una mejora de la autoestima y la confianza, además de ser una forma de hacer visualizar todo el proceso a otras personas en la misma o parecida situación.

Cohen (2021) estudio el positivísimo corporal, un movimiento surgido en las redes sociales, un movimiento que ve cualquier cuerpo como bonito, sin comparaciones ni estándares. Las publicaciones relacionadas con el positivismo corporal mejoraron la autoestima general, crearon sentimientos de satisfacción y de apreciación. Sin embargo,

Cohen contrarrestó esta idea en su estudio afirmando que era una forma de defender los malos hábitos alimenticios, y la normalización de sobrepeso u obesidad.

Se hace necesaria la comprensión de la influencia que tienen las redes sociales en las personas, pilar global en nuestra cultura, y en especial en los adolescentes (Chung et al., 2021), tanto en nuestra imagen corporal como a la hora de incorporar mecanismos de educación y asesoramiento relacionados con un uso sano de las redes (Zeeni et al., 2018). Estas estrategias que pueden ser incluidas, por ejemplo, a través de los conocidos como influencers, que como bien dice la palabra tienen una importante influencia en los comportamientos de los demás, incluida la salud (Chung et al., 2021), no sólo educando a los adolescentes, mayores consumidores de internet, sino también a padres y el resto de personas susceptibles de los efectos de los medios, con el fin de que sean conscientes de los perjuicios y beneficios que puede tener la tecnología, tan accesible a día de hoy para todo el mundo (Zeeni et al., 2018).

5. Conclusiones

Tras el análisis de los resultados obtenidos en nuestro estudio, obtenemos las siguientes conclusiones:

- Las redes sociales pueden tener efectos perjudiciales para la salud, siendo un factor de riesgo para el desarrollo de los TCA y capaces de incrementar las crisis y los síntomas de estos, haciendo más difícil su recuperación.
- Un buen uso de las redes sociales puede mejorar de forma considerable la salud mental y física de las personas. Pueden usarse como lugar para buscar apoyo social, información adecuada sobre la alimentación y algunas formas específicas sirven como ayuda para superar estos trastornos y para inspirar a otras personas que se encuentran en situaciones similares.
- El efecto de las redes sociales en la salud de las personas dependen del uso que estas hagan de internet. Una buena educación en redes para todas las personas les puede hacer comprender lo bueno y lo malo de estas, y cómo saber diferenciar de lo que es cierto y saludable y de lo que es falso y perjudicial.

6. Referencias bibliográficas

- Basterfield, A., Dimitropoulos, G., Bills, D., Cullen, O., & Freeman, V. E. (2018). “I would love to have online support but I don’t trust it”: Positive and negative views of technology from the perspective of those with eating disorders in Canada. *Health and Social Care in the Community*, 26(4), 604–612. <https://doi.org/10.1111/hsc.12557>
- Cavazos-Rehg, P. A., Fitzsimmons-Craft, E. E., Krauss, M. J., Anako, N., Xu, C., Kasson, E., Costello, S. J., & Wilfley, D. E. (2020). Examining the self-reported advantages and disadvantages of socially networking about body image and eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 53(6), 852–863. <https://doi.org/10.1002/eat.23282>
- Cavazos-Rehg, P., Min, C., Fitzsimmons-Craft, E. E., Savoy, B., Kaiser, N., Riordan, R., Krauss, M., Costello, S., & Wilfley, D. (2020). Parental consent: A potential barrier for underage teens’ participation in an mHealth mental health intervention. *Internet Interventions*, 21(May), 100328. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100328>
- Chau, M. M., Burgermaster, M., & Mamykina, L. (2018). The use of social media in nutrition interventions for adolescents and young adults—A systematic review. In *International Journal of Medical Informatics* (Vol. 120). Elsevier Ireland Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2018.10.001>
- Chung, A., Vieira, D., Donley, T., Tan, N., Jean-Louis, G., Gouley, K. K., & Seixas, A. (2021). Adolescent peer influence on eating behaviors via social media: Scoping review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(6), 1–12. <https://doi.org/10.2196/19697>
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2021). The case for body positivity on social media: Perspectives on current advances and future directions. *Journal of Health Psychology*, 26(13), 2365–2373. <https://doi.org/10.1177/1359105320912450>
- Feldhege, J., Moessner, M., & Bauer, S. (2021). Detrimental effects of online pro-eating disorder communities on weight loss and desired weight: Longitudinal observational study. *Journal of Medical Internet Research*, 23(10), 1–12. <https://doi.org/10.2196/27153>
- Griffiths, S., Castle, D., Cunningham, M., Murray, S. B., Bastian, B., & Barlow, F. K.

- (2018). How does exposure to thinspiration and fitspiration relate to symptom severity among individuals with eating disorders? Evaluation of a proposed model. *Body Image*, 27, 187–195. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.10.002>
- Griffiths, S., Murray, S. B., Krug, I., & McLean, S. A. (2018). The Contribution of Social Media to Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms, and Anabolic Steroid Use among Sexual Minority Men. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(3), 149–156. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0375>
- Hsu, M. S. H., Rouf, A., & Allman-Farinelli, M. (2018). Effectiveness and Behavioral Mechanisms of Social Media Interventions for Positive Nutrition Behaviors in Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Adolescent Health*, 63(5), 531–545. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.06.009>
- McLean, A., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., & Masters, J. (2017). *A pilot evaluation of a social media literacy intervention to reduce risk factors for eating disorders*. *March*, 1–5. <https://doi.org/10.1002/eat.22708>
- Mingoia, J., Hutchinson, A. D., Wilson, C., & Gleaves, D. H. (2017). The relationship between social networking site use and the internalization of a thin ideal in females: A meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 8(AUG), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01351>
- Saunders, J. F., Eaton, A. A., & Aguilar, S. (2020). From self(ie)-objectification to self-empowerment: The meaning of selfies on social media in eating disorder recovery. *Computers in Human Behavior*, 111(May), 106420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106420>
- Vannucci, A., & McCauley Ohannessian, C. (2019). Social Media Use Subgroups Differentially Predict Psychosocial Well-Being During Early Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(8), 1469–1493. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01060-9>
- Wick, M. R., & Keel, P. K. (2020). Posting edited photos of the self: Increasing eating disorder risk or harmless behavior? *International Journal of Eating Disorders*, 53(6), 864–872. <https://doi.org/10.1002/eat.23263>
- Zeeni, N., Doumit, R., Abi Kharma, J., & Sanchez-Ruiz, M. J. (2018). Media, Technology Use, and Attitudes: Associations With Physical and Mental Well-Being in Youth

With Implications for Evidence-Based Practice. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 15(4), 304–312. <https://doi.org/10.1111/wvn.12298>