

**REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LOS
TRANSTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTICIA E IMAGEN
CORPORAL.**

BIBLIOGRAPHIC REVIEW: IMPACT OF THE SOCIAL MEDIA ON EATING
DISORDERS AND BODY IMAGE.

TRABAJO FIN DE GRADO EN ENFERMERÍA

Amaya Monedero Casas: amc310@alumnos.unican.es

Directora: Estíbaliz Arroitauregi Campos.

FACULTAD DE ENFERMERÍA. GRADO EN ENFERMERÍA

Curso académico: 2024/2025

SANTANDER 8 DE MAYO DE 2025

AVISO DE RESPONSABILIDAD UC

"Este documento es el resultado del Trabajo Fin de Grado de un alumno, siendo su autor responsable de su contenido.

Se trata por tanto de un trabajo académico que puede contener errores detectados por el tribunal y que pueden no haber sido corregidos por el autor en la presente edición.

Debido a dicha orientación académica no debe hacerse un uso profesional de su contenido.

Este tipo de trabajos, junto con su defensa, pueden haber obtenido una nota que oscila entre 5 y 10 puntos, por lo que la calidad y el número de errores que puedan contener difieren en gran medida entre unos trabajos y otros. La Universidad de Cantabria, el Centro, los miembros del Tribunal de Trabajos Fin de Grado, así como el profesor tutor/director no son responsables del contenido último de este Trabajo."

“A mis padres, abuelas y amigos por apoyarme incondicionalmente.”

“A la enfermería por haberse convertido en más que una profesión para mí y enseñarme nuevas perspectivas sobre la vida y el cuidado.”

“Como enfermeras, tenemos la oportunidad de sanar la mente, el alma, el corazón y el cuerpo de nuestros pacientes, sus familias y nosotros mismos.”

- Maya Angelou

ÍNDICE

RESUMEN	5
ABSTRACT	6
1. INTRODUCCIÓN	7
2. CAPÍTULOS	8
2.1 Capítulo I. Introducción a los trastornos de la conducta alimentaria: concepto, clasificación, importancia y factores de riesgo.	8
2.1.1 Concepto y clasificación.	8
2.1.2 Epidemiología.....	11
2.1.3 Factores de riesgo relacionados.....	12
2.2 Capítulo II. Redes sociales y su relación con la anorexia y bulimia.....	14
2.3 Capítulo III. Revisión bibliográfica	17
2.3.1 OBJETIVOS.....	17
2.3.2 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN E INCLUSIÓN.....	17
2.3.3 BASES DE DATOS Y TÉRMINOS MESH.....	18
2.3.4 SELECCIÓN DE ESTUDIOS	19
3. RESULTADOS.	20
3.1 Análisis de la relación entre el uso de redes sociales y la aparición de trastornos de la conducta alimentaria y la preocupación por la imagen corporal.	25
3.2 Análisis de los resultados en relación con como Instagram y TikTok, facilitan la difusión del contenido pro-ana y mía su impacto en la salud mental y los trastornos de la conducta alimentaria en los jóvenes.	26
3.3 Análisis de las intervenciones existentes dirigidas hacia la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria y la insatisfacción corporal en adolescentes, destacando el papel de la enfermera escolar.....	27
4. DISCUSIÓN.....	29
5. CONCLUSIÓN	30
6. BIBLIOGRAFÍA	31

RESUMEN

Los trastornos de la conducta alimentaria están incrementando su prevalencia a nivel mundial, sobre todo entre la población adolescente, convirtiéndose en un problema de salud pública. Numerosos estudios han relacionado este aumento con diversos factores causales debido al carácter multifactorial de la enfermedad. Dentro de estos se destaca uno, el uso masivo de redes sociales, cuyo crecimiento en los últimos años ha provocado que se ponga especial atención, ya que parece tener cierta influencia negativa en la percepción corporal y salud mental de los jóvenes favoreciendo la aparición y el mantenimiento de dichos trastornos.

OBJETIVO

El objetivo de este trabajo de fin de grado es estudiar la relación entre el uso de redes sociales y la aparición de trastornos de la conducta alimentaria y la preocupación por la imagen corporal.

METODOLOGÍA

Se ha realizado una revisión bibliográfica de la literatura en las bases de datos de PubMed, SciELO y Dialnet, en los últimos 5 años.

CONCLUSIONES

Las redes sociales al igual que el contenido que se publica en ellas, mantiene una relación estadísticamente significativa con una mayor probabilidad de padecer un trastorno de la conducta alimentaria, al igual que con niveles más elevados de insatisfacción corporal.

Palabras Clave: Redes sociales, trastornos de la alimentación e ingestión de alimentos, anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, adolescentes

ABSTRACT

Eating disorders are increasing in prevalence worldwide, especially among the adolescent population, becoming a public health problem. Numerous studies have linked this increase to multiple causal factors due to the multifactorial nature of the disease. Among these, one stands out, the massive use of social networks. The growth in recent years has caused special attention to be paid, as it seems to have certain, negative influence on the body perception and mental health of young people, favoring the emergence and maintenance of these disorders.

OBJECTIVE

The objective of this final degree thesis is to study the relationship between the use of social networks and the appearance of eating disorders and body image preoccupation.

METHODOLOGY

A bibliographic review of the literature in the PubMed, SciELO and Dialnet databases over the last 5 years.

CONCLUSIONS

Social networks, as well as the content posted on them, maintain a statistically significant relationship with a greater likelihood of suffering from an eating disorder, as well as with higher levels of body dissatisfaction.

Keywords: Social Networks, eating a feeding disorders, anorexia nervosa, bulimia nervosa, adolescents.

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se desarrolla en tres capítulos:

En el primero, se introducen que son los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), cuáles son los principales, su clasificación y relevancia. Además, se describen las características y criterios diagnósticos de los principales TCA establecidos por el DSM-V: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno por atracón, evitación/restricción de la ingesta y otros TCA no especificados. En este capítulo también se aborda su prevalencia global, epidemiología y los diferentes factores de riesgo destacando el origen multifactorial de la enfermedad. Finalmente, se subraya la importancia de la prevención y sus distintos niveles, destacando el papel de la enfermería en su detección, intervención y tratamiento.

Tras presentar los principales artículos relacionados con los diferentes trastornos de la conducta alimentaria, en el segundo capítulo de este trabajo de fin de grado, se evidenciará el análisis de como las redes sociales influyen de manera significativa en los trastornos de la conducta alimentaria, sobre todo en adolescentes. La exposición constante a cánones de belleza irreales, la manipulación de imágenes y las comparaciones sociales son algunos de los factores más destacados. Además, se presentarán los posibles motivos identificados en la literatura por los que la sociedad actual interioriza estos estándares como modelo a seguir. El análisis de todos estos estudios elaborados por diferentes autores permite establecer los antecedentes y el estado actual del tema a tratar.

En este sentido el Capítulo III: consiste en la realización de la revisión bibliográfica en la que abordaré lo tratado con anterioridad a partir de artículos científicos que evidencien la relación entre el uso de las redes sociales y la aparición de los TCA en la población adolescente. Me centraré en tres puntos clave.

En primer lugar, estudiaré tal y como he nombrado antes como afectan las redes sociales a los trastornos de la conducta alimentaria y como han contribuido al aumento de la preocupación por la imagen corporal entre los jóvenes. Después, continuaré con el análisis de plataformas concretas como son TikTok e Instagram, así como, el papel que desempeñan los influencer y la edición de fotografías en el agravamiento de estos trastornos. Por último, me enfocaré en diferentes intervenciones cuyo fin es la prevención de dichos trastornos, evaluando su efectividad y destacaré el papel de la enfermera escolar para realizar estas actividades de prevención de la salud mental.

2 CAPÍTULOS

2.1 Capítulo I. Introducción a los trastornos de la conducta alimentaria: concepto, clasificación, importancia y factores de riesgo.

2.1.1 Concepto y clasificación.

La adolescencia, según la definición que propone la Organización panamericana de la salud (1990), podría entenderse como: “La etapa comprendida entre los 10 y los 19 años, dividiéndose en: primera adolescencia, precoz o temprana hasta los 14 años y en segunda adolescencia o tardía a partir de los 15.”(1) Este periodo se considera una transición de la infancia a la edad adulta, por lo que se trata de un periodo vital complejo en el que se producen cambios a múltiples niveles (físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales). Por esta razón múltiples autores consideran la adolescencia una etapa de vulnerabilidad en el que hay mayor probabilidad de que surjan conductas de riesgos o diversos trastornos psicológicos. (1)

De esta forma, durante esta etapa los trastornos de la conducta alimentaria están muy presentes en su día a día, ya que los adolescentes buscan definir unos cánones de belleza con los que compararse y a los que adaptarse como forma de encontrar la aceptación por parte de los demás.(1)

Según el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales en su quinta edición (DSM-V) los trastornos de la conducta alimentaria se caracterizan por ser: “una alteración persistente en la alimentación o el comportamiento relacionado con la alimentación que lleva a una alteración en el consumo o en la absorción de alimentos y que causa un deterioro significativo de la salud física o del funcionamiento psicosocial” (2)

Estos, al estar caracterizados por alteraciones graves y persistentes en las conductas alimentarias además de pensamientos y emociones angustiantes asociados a ellas, pueden llegar a afectar a la función física, psicológica y social.(3)

Afectan hasta al 5% de la población y se desarrollan sobre todo en la adolescencia y la adultez temprana manifestándose con mayor frecuencia en mujeres de entre 12 y 35 años.(3)

Los principales trastornos alimentarios según el DSM-V son: Anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno por atracón, trastorno de evitación/restricción de la ingestión de alimentos, pica, trastorno de rumiación, trastorno alimentario o de la ingestión de alimentos especificado, trastorno alimentario o de la ingestión de alimentos no especificado... (2,3)

A continuación voy a describir más detalladamente algunos de ellos:

ANOREXIA NERVIOSA

La anorexia nerviosa (AN) aparece en edades tempranas produciéndose su máxima incidencia entre los 14 y 18 años(4). Es el trastorno psiquiátrico con la tasa de mortalidad más alta, sin tener en cuenta el trastorno por consumo de opioides(3).

La AN se caracteriza por una restricción de la ingesta energética en relación con las necesidades, dando lugar a un peso corporal significativamente bajo (inferior al mínimo esperado) en relación con la edad, sexo, etapa de desarrollo y salud física (2) .

Además, las personas que padecen este trastorno poseen un intenso miedo a engordar dando lugar a una serie de comportamientos que impiden el aumento de peso debido a una alteración de la autopercepción corporal de su constitución y peso.(2)

Dentro de la anorexia nerviosa destacan dos tipos:

- **Tipo restrictivo:** En el cual, durante los últimos tres meses la persona no ha tenido episodios de atracones o purgas y la pérdida de peso es debida a la dieta, el ayuno y/o el ejercicio excesivo. (2)
- **Tipo atracones/purgas:** Durante los tres últimos meses el individuo ha tenido episodios de atracones o purgas (vómito autoprovocado, uso incorrecto de laxantes, diuréticos o enemas).(2)

La gravedad de esta se basa en el índice de masa corporal (IMC) actual: (2)

- **Leve:** IMC ≥ 17 kg/m²
- **Moderado:** IMC 16–16,99 kg/m²
- **Grave:** IMC 15–15,99 kg/m²
- **Extremo:** IMC < 15 kg/m²

La AN tiene complicaciones médicas que pueden poner en peligro la vida como anomalías del ritmo cardiaco.(3)

BULIMIA NERVIOSA

La bulimia nerviosa (BN) suele aparecer en edades más tardías, siendo entre los 18 y 25 años su máxima incidencia(4). Las personas que poseen este trastorno se caracterizan por presentar episodios recurrentes de atracones, los cuales están caracterizados por: (2)

- La ingestión en un periodo determinado de una cantidad de alimentos superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un periodo de tiempo similar en circunstancias parecidas. Además de la sensación de falta de control durante el episodio sobre lo que se ingiere.(2)

Después del episodio de atracón los individuos llevan a cabo una serie de comportamientos compensatorios inapropiados de manera recurrente para evitar el aumento de peso, como el vómito autoprovocado o el uso incorrecto de laxantes, diuréticos, el ayuno o el ejercicio excesivo. Estos episodios se producen al menos una vez a la semana durante tres meses. (2)

La gravedad de la bulimia nerviosa se basa en la frecuencia de comportamientos compensatorios: (2)

- **Leve:** 1-3 episodios de comportamientos compensatorios inapropiados a la semana.
- **Moderado:** 4-7 episodios de comportamientos compensatorios inapropiados a la semana.
- **Grave:** 8-13 episodios de comportamientos compensatorios inapropiados a la semana.
- **Extremo:** Un promedio de 14 episodios de comportamientos compensatorios inapropiados a la semana.

La BN puede provocar complicaciones que son poco frecuentes pero potencialmente mortales como desgarros esofágicos, rotura gástrica y arritmias cardiacas peligrosas. (3)

TRASTORNO POR ATRACÓN

Igual que en la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón se caracteriza por episodios recurrentes de ingesta compulsiva, en los que el individuo ingiere grandes cantidades de alimento en un corto periodo de tiempo acompañado de una sensación de falta de control y malestar significativo asociado a su conducta. (2,3)

Sin embargo, a diferencia de la bulimia estos individuos no utilizan comportamientos compensatorios inadecuados como el vómito autoprovocado, el uso de laxantes o el ejercicio excesivo.(3)

El diagnóstico del trastorno por atracón requiere de episodios de ingesta excesiva con una frecuencia mínima de una vez por semana durante tres meses, asociado a una sensación de falta de control y con tres o más de estas características:(2,3)

- Comer mucho más rápido de lo normal.
- Comer hasta sentirse desagradablemente lleno.
- Comer grandes cantidades de alimento cuando no se siente hambre físicamente.
- Comer solo debido a la vergüenza que se siente por la cantidad ingerida.
- Sentirse luego a disgusto con uno mismo, deprimido o muy avergonzado.

La gravedad se basa en la frecuencia a la semana de los episodios de atracones:(2)

- **Leve:** 1-3 atracones a la semana.
- **Moderado:** 4-7 atracones a la semana.
- **Grave:** 8-13 atracones a la semana.
- **Extremo:** 14 o más atracones a la semana.

TRASTORNO DE EVITACIÓN/RESTRICCIÓN DE LA INGESTIÓN DE ALIMENTOS

Este trastorno alimentario o de la ingestión de alimentos implica una alteración en la alimentación que da lugar a una incapacidad para satisfacer las necesidades nutricionales y/o energéticas asociadas a uno o más de los siguientes hechos:(2,3)

- Pérdida de peso significativa (o fracaso para alcanzar el aumento de peso esperado o crecimiento escaso en los niños)
- Deficiencia nutritiva significativa.
- Dependencia de la alimentación enteral o de suplementos nutritivos por vía oral.
- Interferencia importante con el funcionamiento psicosocial.

El grado en el que impacta en la salud física y psicológica y en el estado de desnutrición es similar al observado en las personas con anorexia nerviosa. Sin embargo, no tiene por qué cursar con bulimia o anorexia nerviosa, ya que los individuos que poseen este trastorno no tienen preocupaciones excesivas sobre su peso o forma corporal.(3)

No se incluye la restricción alimentaria que esté relacionada con la falta de disponibilidad de alimentos o prácticas culturales como el ayuno religioso.(2,3)

También puede ser de tipo restrictivo o con atracones/purgas y al igual que la anorexia el grado de gravedad se basa en el IMC:(2)

- **Leve:** IMC ≥ 17 kg/m²

- **Moderado:** IMC 16–16,99 kg/m²
- **Grave:** IMC 15–15,99 kg/m²
- **Extremo:** IMC < 15 kg/m²

TRASTORNO ALIMENTARIO O DE LA INGESTIÓN DE ALIMENTOS NO ESPECIFICADO.

Este trastorno se da en casos en los que predominan síntomas propios de un trastorno alimentario o de la ingestión de alimentos que dan lugar a un malestar significativo y afecta negativamente a la vida social y laboral entre otras. Aun así estos síntomas no cumplen todos los criterios necesarios para ser diagnosticados con un trastorno alimentario específico. (2)

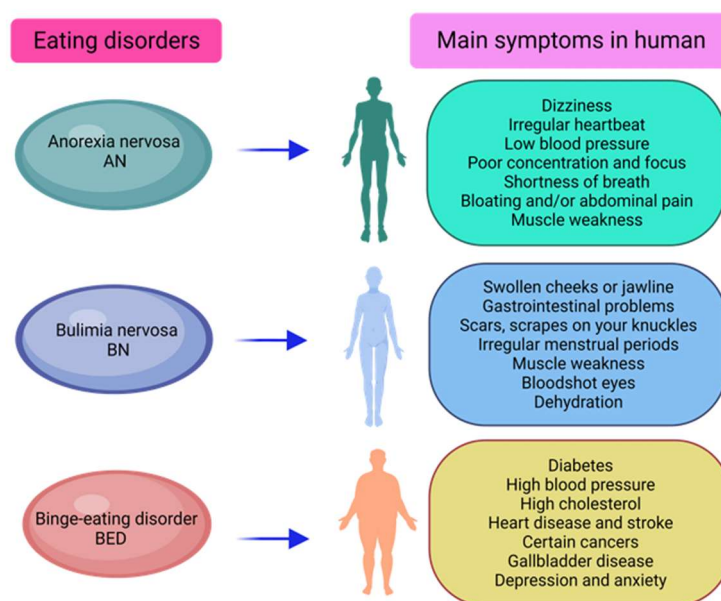


Figure 1. Three major eating disorders and their symptoms in human subjects (AN: anorexia nervosa; BN: bulimia nervosa; BED: binge eating disorder).

(5)

2.1.2 Epidemiología.

Los trastornos alimentarios suelen coexistir con otras condiciones psiquiátricas y médicas, entre ellas los trastornos del ánimo, ansiedad, trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), déficit de atención/hiperactividad (TDAH), abuso de sustancias, consumo de alcohol. Asimismo, pueden coexistir con enfermedades físicas como sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus y enfermedad celiaca.(6)

Actualmente, los TCA tienen una distribución global y afectan a todas las etnias, culturas y grupos socioeconómicos. Sin embargo, no resulta sencillo estimar su incidencia y prevalencia dado que estas estimaciones varían en función de la población estudiada y los instrumentos diagnósticos utilizados.(6)

A nivel internacional, la prevalencia en adolescentes previa al DSM-V, oscilaba entre 0,5% y el 1% para la anorexia nerviosa (AN) y 1-2% y 4% para la bulimia nerviosa (BN), llegando a alcanzar hasta un 4% en el caso de los TCA no especificados. Sin embargo, los cambios en los criterios

diagnósticos establecidos por el DSM-V, provocaron un aumento de casos entre los clasificados como AN y BN con un consecuente descenso en los TCA no especificados. (7)

Por otro lado, los datos de prevalencia del trastorno por atracón (TA) oscilarían entre el 1y 3% en la población infanto-juvenil.(7)

Actualmente, tras una amplia revisión europea se ha determinado que la prevalencia de los TCA más comunes son en primer lugar la anorexia (<1-4%), seguida del trastorno por atracón (<1-4%) y por la bulimia nerviosa (< 1-2%)(8)

En países como Asia, Latinoamérica y África se dispone de pocos datos, ya que por lo general únicamente se estudian los datos de la población considerada de riesgo como es el caso de las mujeres jóvenes (17-19 años). En China las tasas de prevalencia de AN, BN Y TA son del 1,05%,2.98% y 3,58% respectivamente, mientras que en África las cifras están en <0,1% para la AN, un 0,87% para la BN y un 4,45% para el TA y por último en Latinoamérica la prevalencia de estos trastornos AN, BN y TA son del 0,1%, 1,16% y 3,53% respectivamente(6).

Algunos estudios han identificado diferencias en la prevalencia de estos trastornos en mujeres jóvenes en los países occidentales y no occidentales, observando un aumento constante de los hábitos alimenticios inusuales en las naciones no occidentales.(9)

Asimismo, un estudio realizado en Australia informó que el 51,7% de las niñas y el 45% de los niños tenía desórdenes alimentarios y al menos el 75% de las niñas y el 70% de los niños poseían una cuenta de redes sociales. Existiendo una clara asociación con el uso de redes sociales.(9)

2.1.3 Factores de riesgo relacionados.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son alteraciones del comportamiento alimentario de etiología multifactorial y biopsicosocial, sobre los cuales aún no se ha alcanzado una comprensión definitiva. (6)

Esta multicausalidad se explica mediante algunos factores llamados “precipitantes” o “estresores”.(6,10)

Algunos de ellos podrían ser:

En primer lugar, los trastornos alimentarios (TCA) tiene una base genética, especialmente en el caso de la anorexia nerviosa (AN). Estudios familiares han demostrado que los parientes de primer grado tienen 11 veces más de probabilidad de desarrollar este trastorno(5).

Por otro lado, alteraciones del hipotálamo que afectan a neurotransmisores como la serotonina y la noradrenalina influyen en el hambre y la saciedad. Estas alteraciones pueden provocar que los individuos adquieran conductas compulsivas de purgas y atracones.(5)

Desde el punto de vista hormonal, las mujeres tienen más riesgo de padecer una TCA entre otras cosas por la influencia de los estrógenos, los cuales son hormonas que tienden a causar inestabilidad emocional.(11)

Los trastornos perinatales y las dificultades en el embarazo también son considerados factores de riesgo. Algunos ejemplos son: bajo peso al nacer, anemia materna, diabetes mellitus o preeclampsia en la embarazada. (11)

Cabe destacar, los factores psicológicos, los cuales tienen un papel muy importante. Las personas que presentan ciertos rasgos de la personalidad premórbidos como un alto perfeccionismo o grado de autocontrol y autoexigencia sumado a una baja autoestima, hipersensibilidad social y poca tolerancia a la frustración, presentan más probabilidad de desarrollar estos trastornos. (12)

Además, diversas alteraciones emocionales también actúan como predictores de los TCA ya que algunos estudios han hallado que los trastornos de ansiedad, depresión o trastorno obsesivo-compulsivo pueden ser problemas previos a un trastorno de la conducta alimentaria. (12)

Un factor crucial en la etiopatogenia de los TCA es la insatisfacción corporal sobre todo en mujeres. Esta insatisfacción viene determinada por la interiorización del ideal de delgadez, especialmente cuando coexisten con antecedentes como exceso de peso, baja autoestima o afectividad negativa.(12)

En la investigación de Shomaker y Furman realizada en 2009 la cual llevaron a cabo sobre las influencias sociales de los trastornos de la conducta alimentaria, los resultados fueron claros, indicando dos factores fundamentales: los medios de comunicación y la presión social experimentada en las relaciones interpersonales. (10)

Es fundamental el grado de apoyo social y profesional que perciben los individuos a la hora de afrontar problemas personales, académicos o de salud. Cuando estos poseen un amplio abanico de apoyo es menos probable que participen en actividades que pongan en riesgo su salud. (8)

Ciertas características del entorno familiar se han relacionado con un mayor riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria. Entre ellas destacan la sobreprotección, la rigidez o tener unas expectativas excesivas hacia los hijos. Así mismo, padres que presenten actitudes negativas hacia el sobrepeso o que manifiesten insatisfacción corporal o antecedentes personales de trastornos alimentarios u otras enfermedades mentales pueden incrementar el riesgo de TCA.(12)

Por último, uno de los principales factores causales es la influencia de los medios de comunicación, los cuales en la actualidad son el nuevo modelo de referencia para la satisfacción corporal de la sociedad. Estos influyen principalmente a los jóvenes ya que son los que más tiempo pasan conectados a la red y, por tanto, expuestos a estos estándares de belleza poco realistas. El hecho de intentar alcanzar dichos ideales sin pensar en la posibilidad de que exista algún filtro o retoque es lo que los lleva a utilizar conductas de riesgo. (11) Estos ejercen una fuerte presión sociocultural por tener una apariencia corporal no basada en la realidad de la población general.(12)

Además, proporcionan una fuente de conocimientos de fácil acceso sobre el ejercicio y las dietas, presentándolos como herramientas utilizadas para el autocontrol corporal.(12)

Una vez presentados los principales factores de riesgo, es fundamental explicar la existencia de una serie de intervenciones que ayudan a evitar o disminuir dichos factores. Estas intervenciones se llevan a cabo mediante una serie de actividades, denominadas actividades preventivas. Las cuales son complejas debido a la multicausalidad de la enfermedad.

En un principio se instauraron 3 niveles de prevención desde el punto de vista de la salud pública:(12)

- **Prevención primaria:** nivel en el cual las actuaciones se dirigen a la población general o a grandes grupos de población con mayor presencia de los factores de riesgo de los trastornos de la conducta alimentaria. El objetivo consiste en reducir la incidencia de la enfermedad y promover la salud en este nivel.(12)
- **Prevención secundaria:** Las actuaciones están dirigidas a las personas que tienen un mayor riesgo de padecer la enfermedad ya que presentan algunos factores de riesgo, sin embargo aún no se ha iniciado la enfermedad. Incidiendo sobre la reducción de la duración de la enfermedad y en su prevalencia.(12)
- **Prevención terciaria:** Dirigida a los sujetos que tienen la enfermedad con el fin de prevenir las complicaciones y la cronicidad de esta.(12)

El avance que se ha producido respecto a las causas de la enfermedad ha hecho que se tengan que implementar nuevos niveles de prevención y que muchos eventos de salud no pueden explicarse solo por factores causales, tal y como ocurre en el caso de los TCA que muchas veces no se pueden clasificar dentro de un único nivel de prevención.(12)

Por ello se propuso una clasificación que no tuviera en cuenta la presencia o no de enfermedad.(12)

- **Prevención universal:** incluye todas las intervenciones dirigidas al público general o a un grupo de población concreto sin seleccionarlo en función del riesgo.(12)
- **Prevención selectiva:** Engloba las intervenciones dirigidas a individuos o grupos específicos que tienen mayor riesgo de desarrollar el trastorno.(12)
- **Prevención indicada:** Diseñada para sujetos que presentan los primeros signos o síntomas del trastorno.(12)

Cabe destacar que la enfermería tiene un papel clave en la atención al paciente con trastornos de la conducta alimentaria ya que abarca desde la prevención de estos trastornos mediante intervenciones como musicoterapia, técnicas de relajación, intervenciones en el ámbito escolar, deportivo, en atención primaria mediante la detección temprana de factores de riesgo hasta la recuperación de esta enfermedad. Un elemento característico de enfermería son los planes de cuidados, estos junto con las intervenciones enumeradas anteriormente son fundamentales para lograr una atención integral y de calidad.(13)

2.2 Capítulo II. Redes sociales y su relación con la anorexia y bulimia

Históricamente la divulgación de estereotipos de belleza asociados a la delgadez se ha ligado a los medios de comunicación de masas y a la publicidad, considerándolos factores involucrados en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosa. Estos han sido acusados de promover una imagen corporal poco realista, especialmente en el género femenino, generando gran insatisfacción corporal entre los adolescentes.(10)

Conocemos los cánones de belleza como las características de una persona que la sociedad percibe como bello o atractivo “ideal” y son el modelo de belleza al cual las personas intentan adherirse. Estos han evolucionado a lo largo de la historia, modificándose a raíz de los pensamientos, costumbres o gustos que caracterizaban a la sociedad del momento, representando el modelo de belleza de la mujer a través del arte. Desde el valor de los cuerpos simétricos y equilibrados como destacaban durante el renacimiento (XV-XVI) hasta la belleza más artificial y cuerpos más voluptuosos característicos del barroco (XVII-XVIII). (14)

Por otro lado, la época del Romanticismo está caracterizada por un cambio estatal en el que se idealiza la delicadeza y la belleza interior. (14)

Por último, en los años comprendidos desde 1920 hasta el 2000, las tecnologías y los medios de comunicación empezaron a influir en los estándares de belleza variando entre la chica Gibson y Flapper del siglo XX, el modelo Pin-up de los años 40-50 hasta la delgadez extrema característica de los 70, lo que supuso un problema para la salud de muchas mujeres ocasionándolas problemas de autoestima y trastornos alimentarios, hasta finalmente en los 2000 establecerse un modelo más equilibrado. (14)

En la actualidad esto ha cambiado, la aparición de las redes sociales ha provocado que los estereotipos y los ideales de belleza inalcanzables hayan tenido un alcance mayor principalmente en adolescentes, exponiéndolos a imágenes, mensajes, o personajes públicos que alientan a conseguir un cuerpo inalcanzable y estableciendo ideales de belleza irreales. (10)

Estos adolescentes, debido a que se encuentran en una etapa de cambio y desarrollo pueden ser más susceptibles de llegar a percibir su imagen corporal alterada. Además, pueden verse muy influenciados por el entorno y el deseo de encajar en el grupo(10,15) debido a que con la llegada de la pubertad la imagen pública se vuelve más importante que nunca y las relaciones fuera del núcleo familiar se intensifican, aumentando la influencia del grupo de pares. (10)

Según la definición propuesta para “Red social” por la RAE (Real academia española) “Plataforma digital de comunicación global que pone en contacto a gran número de usuarios.”(16)

Las nuevas tecnologías están presentes en el día a día de millones de usuarios de múltiples formas, ya que los estilos de vida, canales de comunicación y otros aspectos propios de la vida cotidiana se han visto condicionados desde el surgimiento de estas, considerando a los jóvenes nativos digitales.(17) Uno de los principales motivos de este auge ha sido la utilización de los medios sociales, aumentando no solo el número de usuarios, sino también el tiempo diario que estos les dedican a las redes sociales, pasando de 90 minutos en 2012 a aproximadamente 143 minutos diarios en 2024.(17)

Su impacto en la sociedad es muy significativo, tal y como lo demuestra el Estudio Anual de Redes Sociales en España (IAB, Spain, 2024) (18) el cual revela que el 86% de los usuarios entre 2-74 años utiliza las Redes Sociales, esto representa aproximadamente a 30 millones de individuos en España. De estos usuarios, el 53% son mujeres y el 47% hombres.(18)

Asimismo, tal y como muestra el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2024) “En el año 2024 en España el 95,8% de la población de 16 a 74 años ha utilizado internet en los últimos tres meses, 0,4 puntos más que en 2023. Los usuarios de internet se han elevado en los últimos años, siendo el valor de la brecha de género de 0,8 puntos a favor de las mujeres.” “El uso de internet es una

práctica mayoritaria de los jóvenes de 16 a 24 años, con un 99,6% en los hombres y un 99,9% en las mujeres.”(19)

WhatsApp crece y se posiciona como la red social más conocida con un 96% seguida de Facebook e Instagram con un 92%, YouTube con un 89% y TikTok con un 84%, siendo el Top 5 de redes sociales más conocidas. (18)

Además, estas plataformas no solo destacan por su alcance si no que se han convertido en los principales espacios de sociabilidad para los jóvenes. Esta forma de comunicación se desarrolla de manera presencial y virtual, convirtiendo así las redes sociales en un método para relacionarse con sus iguales de manera ininterrumpida; esto provoca que los adolescentes tengan cada vez menos tiempo para estar entre ellos y compartir espacios físicos de ocio. (20). Entre otras cosas debido a que les permite interactuar y conectar con gente con los mismo intereses, inquietudes y gustos sintiéndose así parte de algo, al ser comprendidos y escuchados. Sin embargo, el problema radica cuando se produce un mal uso de estas y se llega a comunidades que promulgan una información errónea o establecen unos estándares irreales y equivocados. (21)

Hay una gran asociación entre el uso de redes sociales y la insatisfacción corporal. Este hecho atrajo a la prensa popular en 2021, haciendo que se llevara a cabo una investigación en mujeres jóvenes realizada por Meta (la empresa matriz de Facebook e Instagram) en la cual el 32% de las adolescentes encuestadas manifestaron que Instagram las hacía sentir peor con su cuerpo, especialmente a aquellas que ya tenían una percepción negativa de este. (22)

La constante preocupación por el peso y la insatisfacción corporal, causadas por la interiorización del modelo de belleza existente, puede dar como resultado que en el proceso de intentar conseguirlos se lleven a cabo dietas inadecuadas y patrones de comportamiento dañinos respecto a la alimentación estando directamente relacionado con los TCA. (10)

La manipulación fotográfica en las redes sociales se ha convertido en una práctica normalizada sobre todo entre los jóvenes, lo que ha llevado a la implementación de aplicaciones con filtros incorporados en los teléfonos móviles, como es el caso de Instagram. Esta técnica ha demostrado provocar comportamientos adictivos a las redes sociales en algunos usuarios, además de incentivar a la comparación de vidas y cuerpos entre estos, lo que les afecta de manera negativa, sobre todo en el caso de los jóvenes. (23)

Por todo esto, merecen especial atención la figura de los influencers o creadores de contenido, los cuales en los últimos años se han convertido en importantes fuentes de información y herramientas publicitarias debido a la gran cantidad de audiencia que los sigue, especialmente adolescentes. Estos personajes públicos contribuyen a la publicación de fotografías poco realistas. Como resultado la autopercepción y la percepción corporal puede verse afectada por el contenido visualizado, lo que incentiva a una cultura en la que el físico destaque por encima de otras cualidades, dando lugar a un aumento de los casos de insatisfacción corporal y de desarrollo de algún trastorno de la conducta alimentaria.(24)

Un estudio realizado por Beatriz Feijoo y col reconoció que las principales colaboraciones de los influencers con marcas comerciales están relacionadas con el sector cuidado y alimentación.(24)

Por último, cabe destacar dos conceptos muy importantes que son los contenidos pro- anorexia (Pro-ana) y pro-bulimia (Pro-mia), estos son información web disfrazada con sobrenombres tales como “perder peso fácilmente” o “Conocer gente” etc. Esta se puede encontrar fácilmente en las redes sociales o blogs de Google, promoviendo un ideal de delgadez y proporcionando consejos sobre cómo obtener cuerpos delgados que entren dentro de dicho estándar. De esta manera estos espacios sirven de refugio para las personas con TCA, además de reforzar comportamientos nocivos propios de la enfermedad.(25,26)

2.3 Capítulo III. Revisión bibliográfica

2.3.1 OBJETIVOS

Objetivo general

- Estudiar la relación entre el uso de redes sociales y la aparición de trastornos de la conducta alimenticia y la preocupación por la imagen corporal en adolescentes.

Objetivos específicos

- Examinar como Instagram y TikTok, facilitan la difusión del contenido pro-ana y más su impacto en la salud mental y los trastornos de la conducta alimentaria en los jóvenes
- Analizar las intervenciones existentes dirigidas hacia la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria y la insatisfacción corporal en adolescentes, destacando el papel de la enfermera escolar.

2.3.2 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN E INCLUSIÓN

Criterios de exclusión

- Artículos sin la posibilidad de conseguir el artículo al completo.
- Artículos que trate sobre los TCA en personas mayores.
- Artículo en idiomas diferentes al castellano o inglés.
- Artículos publicados hace más de 5 años.
- Artículos que no tengan relación con el tema.

Criterios de inclusión

- Artículos en los que el texto esté completo.
- Artículos en castellano o inglés.
- Artículos que traten sobre la asociación entre las redes sociales y los trastornos de la conducta alimentaria.
- Artículos que traten sobre los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes.
- Artículos publicados hace 5 años o menos.

2.3.3 BASES DE DATOS Y TÉRMINOS MESH

Se lleva a cabo una revisión bibliográfica de la literatura reciente sobre el tema de interés. La búsqueda de la evidencia científica se ha realizado en fuentes especializadas y publicaciones científicas que están incluidas en bases de datos reconocidas como: PubMed, SciELO y Dialnet.

En la estrategia de búsqueda que llevé a cabo incluí una serie de términos MeSH Y DeCS dependiendo de la base de datos.

En PubMed se realizó la búsqueda utilizando los términos: “Social media”, “feeding and eating disorders” y “Adolescent” unidos con el booleano “AND”. Se obtuvieron 298 resultados. De los cuales, una vez aplicados los criterios de inclusión y exclusión obtuve 70 resultados y tras revisar todos los artículos finalmente seleccioné 10.

En el caso de Dialnet la búsqueda se realizó con términos DeCS que fueron: “Redes sociales” “AND” “trastornos de la alimentación e ingestión de alimentos”, introduje el booleano “OR” “Imagen corporal”, “AND” “Adolescentes”. Con la utilización de estos DeCS encontré 50 resultados. Sin embargo tras aplicar los filtros de exclusión obtuve 24 de los cuales elegí 6.

Por último, en la base de datos de ScieLo se realizó la búsqueda con los siguientes DeCS: “Redes sociales”, “Trastornos de la alimentación”, conectados con el booleano “AND”. Obteniendo 5 resultado de los cuales una vez revisados todos, seleccioné 1 artículo.

Por lo que finalmente en esta revisión bibliográfica se incluyeron 17 artículos.

2.3.4 SELECCIÓN DE ESTUDIOS

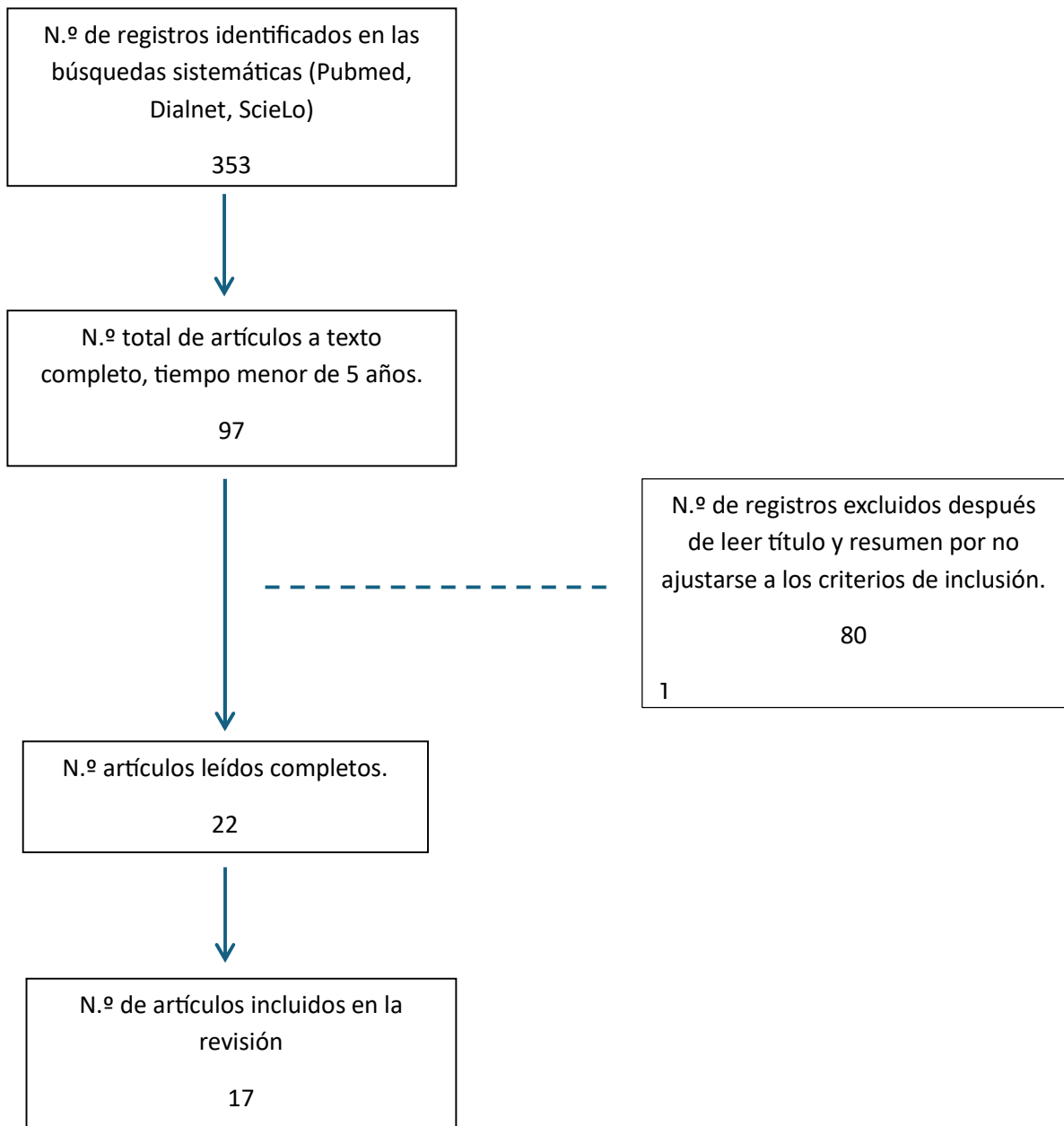


Figura 2. Diagrama de flujo mostrando el número de estudios cribados y las razones de su exclusión.

3. RESULTADOS.

TÍTULO DEL ESTUDIO. AUTOR. AÑO.	TIPO DE ESTUDIO. POBLACIÓN. PAÍS.	OBJETIVO MEDIDA DE EVALUACIÓN	CONCLUSIONES
Structural equation modeling of direct and indirect associations of social media addiction with eating behavior in adolescents and young adults Mohammad Ali Mohsenpour, Malihe Karamizadeh, Reza Barati- Boldaji, Gordon A ferns, Marzieh Akbarzadeh. 2023(27)	Estudio trasversal Se estudió a adolescentes y adultos jóvenes de 12 a 22 años de diversas regiones de irán, sin antecedentes de trastornos mentales ni uso de medicamentos psiquiátricos. IRÁN	Determinar la asociación directa e indirecta de la adicción a las redes sociales en adolescentes y adultos jóvenes a través de la imagen corporal. Se utilizó un cuestionario en línea compartido a través de plataformas de redes sociales.	La preocupación por la imagen corporal se relacionó con una alteración en el comportamiento alimentario en las tres esferas evaluadas: emocional, estímulos externos y alimentación restringida. Sin encontrar una asociación directamente significativa entre la adicción a las redes sociales y una alimentación restringida. Evidenciándose un aumento indirecto de las preocupaciones por la imagen corporal.
Prevalence of Eating Disorders and Their Association with Social Media Addiction among Youths Tehreem Mushtaq, Seemab Ashraf, Huma Hameed, Ali Irfan Maria Shahid, Rabbia Kanwal, Muhammad Arslan Aslam, Hijab Shahid, Koh-E-Noor, Gamal A Shazly, Mahtab Ahmad Khan, Yousef A bin Jordan 2023(21)	Estudio descriptivo trasversal 350 participantes de 14 a 25 años. PAKISTÁN	Evaluar la prevalencia de los trastornos alimentarios y su asociación con la adicción a las redes sociales entre los jóvenes. Se utilizaron dos herramientas: El Test de Actitud Alimentaria y la Escala de Adicción a las Redes Sociales	Los resultados destacaron el 42% de los participantes presentaban una tendencia a desarrollar trastornos alimentarios, encontrando resultados similares en cuanto a la adicción de las redes sociales. Esto indica que una proporción significativa de la población juvenil tiene una adicción a las redes y una tendencia a desarrollar trastornos alimentarios. Además, el estudio también destaca la influencia de otras variables en el desarrollo de estos.
Relación entre el uso de redes sociales y los problemas alimentarios adolescentes. Natalia Fernández Pérez, Isabel Morales Gil 2022 (1)	Estudio observacional de corte transversal-correlacional Participaron 258 adolescentes de entre 12 y 18 años LA RIOJA, ESPAÑA	Analizar la relación entre el uso de las redes sociales, los trastornos de la alimentación, la autoestima y la satisfacción corporal en la adolescencia. Se diseñó un cuestionario on-line	Se observaron relaciones estadísticamente significativas entre el riesgo de padecer un trastorno alimentario, el uso de redes sociales y los niveles de satisfacción corporal

Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación en España: Una Revisión sistemática. Stephany Bajaña Marín, Ana María García. 2023(28)	Revisión sistemática de literatura científica publicada entre 2010 y 2022. VALENCIA, ESPAÑA	Revisar la literatura científica disponible sobre la relación entre el uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria.	Los usuarios de redes sociales, especialmente de aquellas basadas en imágenes, están expuestas a factores que aumentan el riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria.
Efecto de la exposición a fotos editadas de Instagram en la imagen corporal: una replicación sistemática en jóvenes universitarias españolas María Muñoz Parralo, Jesús Gómez Bujedo 2023 (29)	Una replicación sistemática mediante el muestre bola de nieve. Participaron en el experimento 104 chicas españolas, de 18 a 30 años, estudiantes de la universidad. HUELVA, ESPAÑA	Se realizó un estudio que replicó una investigación llevada a cabo en los Países Bajos por Kleemans en 2018, en el que se demostraba que la exposición a fotografías editadas de Instagram influía de manera negativa en la percepción de la imagen corporal de las adolescentes.	Tras el análisis de los datos y a diferencia del estudio original, no se pudo concluir que la exposición a fotografías editadas tuviera un efecto negativo sobre la imagen corporal de las participantes, ni que ver las fotografías de otras mujeres generase una comparación social negativa.
Photo editing and the risk of anorexia nervosa among children and adolescents Elena Bozzola, Elena Scarpato, Cinthia Caruso, Rocco Russo, Tommaso Aversa, Rino Agostiniani 2024 (30)	Revisión sistemática de la literatura internacional centrada en la foto manipulación y la anorexia nerviosa ITALIA	El objetivo es revisar la literatura internacional que explora la correlación entre la foto manipulación y la anorexia nerviosa en niños y adolescentes.	Los resultados fueron que aunque falta evidencia científica sobre las consecuencias de esta, sí existe una relación entre los trastornos alimentario y la imagen corporal. Además, la manipulación fotográfica está relacionada con una disminución de la percepción personal y con un aumento de las preocupaciones alimentarias.
“Si no enseño mi cuerpo ahora, ¿cuándo lo voy a hacer?” Corporalidad y cosificación a través de las influencers en Instagram Nerea Cuenca Orellana, Sonia Dueñas Mohedas*, Natalia Martínez Pérez 2024 (31)	Análisis estructural-semiológico. Cuatro influencers conocidas en España MADRID, ESPAÑA	Revelar como se presentan los estereotipos y roles de género y reflexionar sobre la prevención de la cosificación y auto cosificación y como afecta esto a los adolescentes.	Se demostró como las influencers hacen énfasis constantemente en mensajes tanto visuales como lingüísticos vinculados con la belleza, la juventud y dinámicas de cosificación femenina transmitiéndoselos a sus seguidores, en la mayoría de los casos adolescentes afectando negativamente en la imagen corporal de estos.

Diet culture on TikTok: a descriptive content analysis. Emily Munro, Gabriella Wells, Rigel Paciente, Nicole Wickens 1, Daniel Ta, Joeline Mandzufas, Karen Lombardi, Alix Woolard 2024 (32)	Análisis descriptivo transversal. Se analizan 250 vídeos de los 5 hashtags más populares relacionado con la dieta. INGLATERRA, UNIVERSIDAD DE CAMBRIDGE	“Investigar cómo se presentan las dietas en TikTok y las posibles implicaciones para la salud pública teniendo en cuenta el efecto de la cultura de la dieta en los trastornos alimentarios entre los jóvenes.”	“Más de la mitad de los videos mostraban "chequeo corporal", una práctica potencialmente dañina para la imagen corporal. De los videos que representaban la imagen corporal, casi la mitad representaba la imagen corporal de manera negativa. Sin embargo, la mayoría de los vídeos promovían la idea de "alimentación saludable" y solo el 6,4 % mostraba comportamientos alimentarios desordenados.
Risks and benefits of social media trends: The influence of "fitspiration", "body positivity", and text-based "body neutrality" on body dissatisfaction and affect in women with and without eating disorders. Gritt Ladwing, Julia A Tanck, Hanna L Quittkat, Silja Vocks 2024 (33)	Estudio experimental en línea de dos partes. 382 mujeres con una edad mínima de 18 años de las cuales 172 poseían algún trastorno de alimentación. OANABRÜCK, ALEMANIA.	Investigar los efectos de las tres tendencias de moda en redes sociales. Body positivity, body neutrality y fitspiration en la muestra de mujeres. Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés, la Escala de Impulso para la Musculatura, la Escala de Autoestima de Rosenberg las Escalas de Comparación de Apariencia Ascendente y Descendente	Los resultados indicaron que la exposición a contenido Fitspiration tanto en mujeres con y sin trastornos alimentarios daba lugar a un aumento de la insatisfacción corporal y un malestar emocional, mientras que la exposición a contenidos body positive y body neutrality disminuía estos dos parámetros. Cabe destacar que en el caso del body neutrality sí que se observó un leve malestar emocional
Problematic internet use and its relationship with eating disorders Claudia Ruíz -Centeno, Raquel cueto- Galán, José Miguel Peña- Andreu, Andrés Fontalba-Navas 2025 (25)	Investigación cualitativa. El análisis incluyó 6 plataformas digitales con contenido que promoviera la anorexia y la bulimia creado hace menos de 5 años MALAGA, ESPAÑA	Analizar cualitativamente el contenido que promueve la anorexia y la bulimia para así poder entender cómo afecta a las personas con trastornos alimenticios o con riesgo de padecerlos.	La exposición a este contenido en las diferentes redes sociales está asociada a un aumento de la insatisfacción corporal y trastornos alimentarios sobre todo en mujeres jóvenes.
El impacto de TikTok en la imagen corporal y la autoestima de un grupo de adolescentes portugueses Mariana Órfao, Patrícia Días	Diseño exploratorio con metodología cualitativa.	Explorar si el uso de TikTok afecta a la imagen corporal y la autoestima y de qué manera.	Muchos adolescentes afirmaban que TikTok no afectada directamente a su imagen corporal. Sin embargo, reconocieron que algunos videos les provocaban

2024 (34)	La muestra cuenta con 30 adolescentes varones de 10 a 19 años. PORTUGAL		deseo de modificar aspectos de su cuerpo.
La influencia de Instagram en la creación y reproducción del ideal de belleza femenino. Teresa Martín, Beatriz Chaves Vázquez 2022 (35)	Estudio de análisis cualitativo y una encuesta en libre línea. 240 publicaciones de Instagram pertenecientes a 5 personajes públicos (influencers) SALAMANCA, ESPAÑA	Determinar cuál es el patrón de belleza más popular en Instagram y las evoluciones sobre el canon de belleza tradicional analizando a ver si existen implicaciones de género en los estereotipos.	Los resultados obtenidos fueron que sí que coincidía con el ideal de belleza y además destacaba una preocupación por la apariencia física tanto por parte de las influencers como de sus seguidores mediante el uso de maquillaje, filtros y retoques.
Feasibility and acceptability of video-based micro interventions for eating disorder prevention among adolescents in secondary schools Mhairi Kristoffersen, Catherine Johnson, Melissa J. Atkinson 2022 (36)	Ensayo controlado aleatorizado. Métodos mixtos+ Enfoque basado en la persona El estudio se realizó con adolescentes de la escuela secundaria MELBOURNE, AUSTRALIA	Adaptar dos micro intervenciones (disonancia cognitiva, autocompasión) al escenario de una escuela de secundaria y evaluar la viabilidad y aceptabilidad entre los adolescentes. Se utilizaron escalas que median ítems de riesgo y protección para los TCA, medidas de aceptabilidad, cambios en "State" y "Trait outcomes"	Las micro intervenciones fueron viables para implementar en un entorno escolar, encontrando más aceptabilidad en cuanto a la intervención de autocompasión en el grupo de chicas. Por otro lado, respecto a los chicos hubo una aceptación dividida ente ambas técnicas. Se observaron cambios positivos inmediatos pero los cambios sostenidos a una semana fueron variables.
Effectiveness of interventions to help mitigate the influence of social networks on anorexia and bulimia nervosa: a systematic review. Noelia Lozano-Muñoz, Álvaro Borralló-Riego, María Dolores Guerra-Martín. 2024 (24)	Revisión sistemática de diferentes ensayos clínicos aleatorizados publicados entre 2013 y 2023. 8 estudios realizados en centros de educación secundaria o universidades contando con 5084 participantes, sobre todo mujeres de entre 12 y 32 años. SEVILLA, ESPAÑA	"Analizar el impacto de las intervenciones para mitigar la influencia de las redes sociales en la anorexia y bulimia nerviosa."	Las intervenciones más duraderas (6 meses) consiguieron mejores resultados en cuanto a mejor en la satisfacción corporal y síntomas depresivos sobre todo en mujeres.

Factores de riesgo y estrategias de prevención en los trastornos de la conducta alimentaria. Josefa Canals, Victoria Arija-Val 2022 (12)	Revisión Narrativa de la literatura científica. Basado en el análisis cualitativo de estudios previos TARRAGONA, ESPAÑA	Revisar cuales son los factores de riesgo biopsicosociales en los trastornos de la conducta alimentaria y analizar cuales los diferentes niveles de prevención y las estrategias más efectivas.	Los TCA tienen un origen biopsicosocial, siendo la insatisfacción corporal el principal factor de riesgo. Los programas de prevención más efectivos son los que son interactivos y utilizan las nuevas tecnologías. El estudio señala la necesidad de programas de prevención más inclusivos.
Propuesta de intervención enfermera en medio escolar sobre imagen corporal en adolescentes Laura Caderón Jiménez, Miriam Eusebio Madrigal, Belén Santiago Lozano, Nuria Roldán Ahedo. 2023 (37)	Anteproyecto de investigación cuasiexperimental, pre-post intervención. Alumnos del instituto de educación secundaria de Fuenlabrada (Madrid) MADRID, ESPAÑA	Desarrollar una intervención en el ámbito escolar de la mano de la enfermera de salud mental para abordar los problemas de la imagen corporal en adolescentes y determinar si después de la intervención se producen modificaciones en la autoestima de las personas Se utilizará: Test visual de autopercepción, escala SCOFF, escala de autoestima de Rosenberg y encuesta de satisfacción del alumnado.	Como es un anteproyecto de investigación aun sus resultados no se saben con claridad, sin embargo cabe esperar basándose en la evidencia científica, un aumento de conocimientos respecto a la imagen corporal por parte de los alumnos, además de una detección de los signos de alarma precoz y las formas de notificar acoso o alguna agresión en relación con el físico. También se espera mejorar la concienciación del alumnado acerca de salud mental, acoso escolar y autoimagen.
Outcomes of a Cluster Randomized Controlled Trial of the SoMe Social Media Literacy Program for Improving Body Image-Related Outcomes in Adolescent Boys and Girls Chloe S. Gordon, Hannah K. Jarman, Rachel F. Rodgers, Siân A. McLean, Amy Slater, Matthew Fuller-Tyszkiewicz, Susan J. Paxton 2021 (38)	Ensayo controlado aleatorio por grupos. 892 participantes de 11 a 15 años que asistieron a la escuela entre noviembre de 2017 y agosto de 2019 AUSTRALIA, REINO UNIDO Y FRANCIA	Probar la eficacia de SoMe, un programa de alfabetización en las redes sociales sobre la imagen corporal, dieta y bienestar para adolescentes. Se usaron escalas estandarizadas para medir la insatisfacción corporal, internalización del ideal de delgadas y autoestima.	El programa SoMe mostro mejoras significativas respecto a la imagen corporal y reducción de la internalización de ideales poco realistas de delgadez, sobre todo en chicas adolescentes durante los primeros 6 meses, sin embargo no se encontró un efecto sostenido a los 12. Los resultados respecto a la muestra general fueron modestos o nulos ya que la única mejora global fue respecto a la disminución del impulso muscular.

Tabla 1. Características de los estudios. Elaboración propia.

3.1 Análisis de la relación entre el uso de redes sociales y la aparición de trastornos de la conducta alimentaria y la preocupación por la imagen corporal.

De los artículos analizados en esta revisión bibliográfica, ocho responden a este análisis. Tres de los ocho artículos analizados estudian como afecta una adicción o un mayor uso de las redes sociales a los adolescentes y si este uso está estrechamente relacionado con niveles más altos de preocupación por la imagen corporal o algún trastorno de la conducta alimentaria.

De estos tres artículos, en dos de ellos, los realizados por Mushtaq et al. (21) en Pakistán y por Fernández Pérez y Morales Gil (1) en La Rioja evidenciaron una asociación estadísticamente significativa entre el riesgo de desarrollar un trastorno alimentario o preocupación por la imagen corporal con una adicción a las redes sociales dentro de la población juvenil. En el estudio realizado en la Rioja(1) destacaron sobre todo el uso de redes sociales visuales como TikTok e Instagram en la aparición de estos trastornos. En cambio, en el estudio llevado a cabo por Mohsenpour et al. (27) en Irán, no se halló una relación directa entre esta adicción y los trastornos alimentarios, pero si se relacionó indirectamente el aumento en el uso de redes con una mayor preocupación por la imagen corporal.

Respecto a la manipulación de imágenes, una técnica muy utilizada en la actualidad, la cual puede generar comparaciones sociales y exposición a modelos corporales irreales(29). En esta revisión bibliográfica dos estudios analizan este factor.

Un estudio realizado Italia en 2024 (30) basado en la revisión de la literatura internacional sobre la foto manipulación y la anorexia nerviosa, destaca, que sí que es cierto que aunque la etiología de la anorexia nerviosa es multifactorial, la exposición a imágenes editadas mediante herramientas de edición y filtro da lugar a la creación de estándares poco realistas y aumenta la insatisfacción corporal en adolescentes. De este modo, la constante exposición a modelos de belleza irreales está asociada a un mayor riesgo de suicidio y una peor calidad de vida(29). Por el contrario, un estudio realizado en Huelva(29), réplica de otro realizado en Países Bajos, no pudo concluir que la exposición a fotografías editadas aumentara la insatisfacción corporal en las mujeres analizadas ni que las imágenes de otras mujeres generasen una comparación entre ellas.(29)

En concreto, el uso de redes sociales centradas en la imagen como Instagram o Facebook, en especial los contenidos que se postean en relación con la salud física y el cuerpo ideal son los más probables de influir en el desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria(28).

Un estudio realizado en la universidad de Valencia respaldó esta afirmación, al evidenciar que las personas que seguían cuentas de Instagram centradas en la apariencia física presentaban una mayor insatisfacción corporal en comparación con aquellos que seguían otro tipo de contenido. De la misma manera otro estudio concluyó que la exposición a contenidos Fitspiration aumentaba significativamente la ansiedad relacionada con la apariencia física. (28)

3.2 Análisis de los resultados en relación con como Instagram y TikTok, facilitan la difusión del contenido pro-ana y mía su impacto en la salud mental y los trastornos de la conducta alimentaria en los jóvenes.

Siguiendo la línea de análisis del apartado anterior, se analizan 7 artículos con el objetivo de profundizar respecto a las redes sociales basadas en la autoimagen. Concretamente Instagram y TikTok y en el papel que desempeñan los influencers o personas influyentes en la difusión del contenido pro-ana y pro mía.

En primer lugar, en cuanto al papel de los influencers, tres estudios abordan este tema. Todos ellos concuerdan en que sus discursos sobre dietas, alimentación o incluso las imágenes que comparten en sus redes influyen de manera significativa en los adolescentes, ya que estos se encuentran en una etapa vulnerable en proceso de construcción de su identidad y son muy susceptibles a comparaciones, lo que puede afectar negativamente a la percepción de su imagen corporal y aumentar la probabilidad de desarrollar trastornos alimentarios(1,31,35)

Dos de estos artículos analizan el perfil de influencers conocidas en Instagram. El primero, realizado por un conjunto de universidades españolas, examinaba los perfiles de cuatro influencers durante un periodo de 6 meses. Una vez realizado este análisis, concluyeron que frecuentemente valoraban la apariencia física por encima de otras características personales contribuyendo a la internalización de estándares de belleza poco realistas afectando a los jóvenes en su autoestima y percepción corporal (31). Así mismo, el estudio realizado por Martín y Chaves se centró en analizar publicaciones de la misma red social realizadas por 5 influencers obteniendo resultados similares al anterior y destacando la necesidad de valoración externa por medio de “me gustas” en publicaciones de redes sociales, lo que provocaba un aumento de autoestima temporal, hecho que reforzaba ciertos comportamientos perjudiciales. (35)

En tercer lugar, en uno de los estudios comentado en el apartado anterior realizado en la universidad de La Rioja, se observa que el uso de plataformas sociales o seguir a influencers con el fin de obtener información sobre dietas, ejercicio, control del peso daba lugar a riesgo de desarrollar trastornos alimentarios(1)

TikTok se ha convertido en una de las plataformas de redes sociales más populares e influyentes entre los adolescentes de hoy en día. Presentando tanto oportunidades como riesgos para estos(32,34). Dos estudios de los analizados se centran en el papel de esta red social en la autoimagen y los trastornos alimenticios.

En primer lugar, la Universidad de Cambridge realizó un estudio en el que se examinaban 250 vídeos de esta plataforma seleccionados a partir de una serie de hashtags relacionados con dietas y hábitos saludables. Este estudio reveló que gran parte del contenido (57%) se basaba en la imagen corporal demostrando una fijación y chequeos corporales continuos reforzando ideas perjudiciales sobre la alimentación enfocada en la modificación de la apariencia. Por otro lado tan solo el 6,6% de los videos promovían conductas alimentarias desordenadas. (32)

Sin embargo, el algoritmo de la plataforma puede seguir mostrando contenido perjudicial tras una única interacción, lo que supone un riesgo en el desarrollo de los trastornos

alimentarios. Este estudio destaca que en la plataforma el 46% de los vídeos proporcionaba algún consejo nutricional, a diferencia de los contenidos difundidos por Instagram, los cuales disponían de información nutricional limitada, basándose únicamente en la apariencia física. Esto podría establecer una posible diferencia entre las dos plataformas. (32)

El otro estudio, realizado en Portugal por Órfao y Días, analizó el efecto de esta red social únicamente en adolescentes varones, hecho diferencial al resto de artículos. Obtuvieron como resultados poca influencia en los adolescentes. Sin embargo, al igual que en el estudio anterior evidencia un aumento de deseo de modificar alguna parte del cuerpo y una vigilancia excesiva de este. Además, concluyen que el uso excesivo de TikTok está relacionado con una menor autoestima.(34)

Diversos estudios han manifestado que el contenido difundido en las redes sociales puede influir negativamente en la percepción del propio cuerpo y en el desarrollo de conductas alimentarias desordenadas, sobre todo en los adolescentes. Ruiz Centeno et al.(25) realizaron un análisis cualitativo sobre el contenido pro-anorexia y pro-bulimia en 6 plataformas diferentes, entre ellas Instagram, TikTok y blogs de Google. Los resultados obtenidos demostraron que todas estas plataformas dan consejos respecto a la pérdida de peso, fomentando un sentimiento positivo hacia un bajo peso corporal. Además, destaca el hecho de que muchas páginas ofrecen una comunidad de apoyo en las que las participantes establecen conexiones y vínculos entre ellas reforzando los comportamientos perjudiciales a través del apoyo entre las usuarias. Estas comunidades promueven comportamientos de riesgo como ayuno extremo, ejercicio excesivo y la anorexia. (25)

En relación con esta misma problemática, Ladwing et al. realizaron en Alemania un estudio desde una perspectiva experimental para ver que efecto tenían diferentes movimientos populares en redes sociales Fitspiration, body positivity y body neutrality en mujeres con y sin trastornos alimentarios. Los resultados indicaron que la exposición a contenidos Fitspiration aumentaba la insatisfacción corporal y el malestar emocional, mientras que los otros dos movimientos de aceptación corporal disminuían estas variables. Sin embargo, se destaca que en algunos casos el contenido Body neutrality sí que provocaba un leve malestar emocional.(33)

3.3 Análisis de las intervenciones existentes dirigidas hacia la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria y la insatisfacción corporal en adolescentes, destacando el papel de la enfermera escolar.

Tal y como hemos comentado anteriormente los trastornos alimentarios tienen una etiología compleja y son multifactoriales, interviniendo factores de riesgo biopsicosociales. El artículo realizado por Canals y Arija- Val en 2022(12), ofrece una revisión teórica sobre los factores de riesgo que contribuyen a la aparición de estos trastornos, abordando diferentes estrategias de prevención e intervenciones multinivel adaptadas a la etapa del desarrollo. Los resultados obtenidos en su revisión evidenciaron que la insatisfacción corporal es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de los trastornos alimentarios y que afecta sobre todo en mujeres. Además, un IMC elevado junto con las influencias del entorno sociofamiliar y la presión por seguir el ideal de belleza se asocian con esta insatisfacción corporal, aumentando el riesgo de padecer un trastorno de la conducta alimentaria. (12)

En cuanto a las intervenciones para la prevención destacan la necesidad de centrarse en uno o más factores de riesgo y en usar una teoría basada en un enfoque cognitivo-conductual. Asimismo, se señala la utilidad de integrar nuevas tecnologías en estos programas.(12)

Un ámbito muy popular para la realización de estrategias preventivas es el ámbito escolar ya que los adolescentes son el grupo que más se puede beneficiar de estas intervenciones para cambiar actitudes conductas y creencias de estos. La evidencia científica disponible apoya intervenciones comunitarias en el medio escolar para mejorar la calidad y los hábitos de vida de los adolescentes, ya que en la base de estas afecciones suele estar el desconocimiento o falta de consciencia de que se trata de un problema grave.(37)

En esta revisión bibliográfica, cuatro estudios tratan sobre medidas de intervención en el ámbito escolar. Tres de ellas son ensayos controlados en una población real de jóvenes y uno es una revisión de la literatura actual sobre diferentes ensayos clínicos aleatorizados recientes en escuelas de secundaria o universidades.

La revisión sistemática realizada por Lozano- Muñoz et al en 2024(24), analiza la eficacia de las intervenciones diseñadas para contrarrestar la influencia negativa de las redes sociales en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas en los adolescentes, mediante el análisis de 8 estudios uno de los cuales on-line. La mayoría de los estudios evidenciaron la necesidad de formar a la población para así aumentar los conocimientos y reducir el riesgo de padecer un TCA. De esta forma, destacan la necesidad de implementar más intervenciones de carácter educativo en los centros, basadas en la prevención y promoción de la salud. Tras las cuales, los participantes reflejan sentirse menos influidos por los medios de comunicación sociales y una mejora en su autopercepción y autoestima, reduciendo la ansiedad y la internalización del ideal de delgadez. Además, las intervenciones de mayor duración (6 meses) demostraron ser las más eficaces sobre todo en cuanto a la mejora de la autoestima y la reducción de los síntomas depresivos.(24)

A continuación, voy a analizar las intervenciones llevadas a cabo en escenarios reales tales como institutos de educación secundaria o universidades, lo que permite evaluar su eficacia en contextos concretos.

Kristoffersen et al.(36) evaluaron dos micro intervenciones breves en un instituto con jóvenes de entre 5 y 16 años. Estas consistían en videos de 20 minutos acompañadas de hojas de trabajo para casa. De estas intervenciones una estaba centrada en la autocompasión (reducir la autocrítica y practicar la autocompasión) y otra en la disonancia cognitiva (Cuestionarse los ideales de belleza promovidos por los medios). Tras estas micro intervenciones se evidenciaron mejoras inmediatas en la insatisfacción corporal y la autocompasión. Sin embargo, estos efectos no se mantuvieron a lo largo del seguimiento de 7 días. (36)

De la misma forma, Rogers et al.(38) realizó un estudio el cual a diferencia del anterior únicamente estaba centrado en una intervención online llamada SoMe que tenía la finalidad de mejorar los resultados relacionados con la imagen corporal y el bienestar de los adolescentes evaluados (entre 18 y 30 años) centrándose únicamente en la autocompasión. Al igual que en el estudio anterior, sí que se observó un aumento de la autocompasión y una reducción de la comparación social tras la intervención, sin embargo, estos efectos no se

mantuvieron a largo plazo. También, destacó que las intervenciones sobre todo mostraron beneficio entre las participantes femeninas.(38)

Viendo estos resultados, ambos estudios coinciden en la necesidad de reforzar estas intervenciones a lo largo del tiempo y adaptarlas a un grupo de población concreto para así maximizar su efectividad y sostenibilidad a lo largo del tiempo.(36,38)

El último artículo trata sobre una intervención realizada en un instituto por profesionales de enfermería, destacando así la importancia del papel de la enfermera, no solo en el ámbito hospitalario si no también en contexto de intervenciones comunitarias de educación para la salud en colegios o centros de atención primaria. Este tipo de intervenciones permite a las enfermeras incidir de primera mano en la prevención y promoción de la salud de los estudiantes y destaca el papel fundamental de la implementación de programas educativos dentro del entorno escolar. (37)

En base a esta afirmación este artículo llevado a cabo por Calderón Jiménez et al. (37) en 2023 presenta un programa de intervención diseñado por profesionales de la salud del Hospital Universitario de Fuenlabrada, el cual aborda los factores que rodean la imagen corporal en adolescentes. Se impartirán 6 sesiones semanales en los institutos de educación secundaria de Fuenlabrada. El objetivo de la intervención es prevenir y detectar precozmente alteraciones de la imagen corporal, así como trastornos de la conducta alimentaria, el trastorno dismórfico corporal y la vigorexia.(37)

Debido a que se trata de un proyecto de investigación cuasiexperimental pre-post intervención aún no se disponen de los resultados finales. No obstante, se anticipa una alta participación y satisfacción por parte de los estudiantes, así como un aumento significativo de conocimientos en relación con la autoimagen, la salud mental y el acoso escolar tal y como han evidenciado otros estudios revisados en esta revisión bibliográfica. Además, destaca la importancia de la detección precoz de los signos de alarma y las diferentes formas de notificar sobre cualquier tipo de agresión dentro del ámbito escolar.(37)

4. DISCUSIÓN.

En el análisis realizado en esta revisión bibliográfica se destaca la relación entre el uso excesivo de las redes sociales en particular las basadas en la imagen, y el aumento significativo de la probabilidad de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria o problemas con la imagen corporal. Esto es debido a la exposición a estándares de belleza poco realistas promovidos por estas, dando lugar a comparaciones entre los más jóvenes.

En el primer análisis realizado en esta revisión se obtiene una relación estadísticamente significativa entre la adicción a redes sociales, mayores niveles de insatisfacción corporal y mayores probabilidades de desarrollar un TCA entre la población adolescente. Además, debido a que los artículos corresponden a diferentes partes del mundo como pueden ser, España, Pakistán e Irán se evidencia el hecho de que los trastornos alimentarios son un fenómeno de índole global.

Por otro lado, la manipulación fotográfica mediante las diferentes redes sociales como pueden ser Instagram o TikTok está directamente relacionado con una mayor preocupación por la imagen corporal y comparaciones entre adolescentes aumentando la probabilidad de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria.

Cabe destacar la figura del influencer y la exposición a contenido fitspiration, los cuales juegan un papel determinante en el refuerzo de estos estándares irreales de belleza. Bien es cierto que alguno de los estudios analizados no encontró una relación directa en cuanto al desarrollo de TCA. Sin embargo, sí que se evidenció una clara relación entre la exposición a este contenido y una influencia negativa sobre la percepción corporal, especialmente en el caso de mujeres jóvenes.

Entre los contenidos promovidos por las redes sociales, el contenido pro- anorexia y pro- bulimia tiene un papel fundamental en la consolidación y el agravamiento de los trastornos alimentarios. En Instagram y TikTok este contenido circula de manera encubierta y bien es cierto que no se encuentra de manera masiva en las redes. Sin embargo, debido a la facilidad de acceso a estas y el algoritmo que las caracteriza hace muy sencilla su búsqueda una vez que se ha mostrado interés en ellas. También, hay que destacar las comunidades de Google por las que circulan este tipo de contenido y en las que los usuarios encuentran apoyo entre los diferentes miembros de la comunidad provocando la normalización y el reforzamiento de ciertos comportamientos patológicos propios de la enfermedad, haciendo que sea más difícil librarse de esta.

Por último, respecto a los estudios que analizan las diferentes intervenciones preventivas, se puede observar que el ámbito más popular y en el que más efectividad poseen estas intervenciones es en el escolar. Sobre todo las intervenciones breves, las cuales analizan variables como la autocompasión y la disonancia cognitiva tal y como es el caso de los estudios analizados. Sin embargo, podemos observar su carácter volátil ya que no siempre se mantienen a largo plazo. Algunos estudios apoyan la posibilidad de crear intervenciones más duraderas junto con comprobaciones periódicas para asegurar la adherencia a estas por parte de los participantes.

Esta revisión también destaca el papel de la enfermera escolar, ya que tal y como he comentado con anterioridad es fundamental para la promoción de la salud mental en los adolescentes así como para la prevención de la enfermedad. Permitiendo mediante su contacto directo con los adolescentes, la detección precoz de los diferentes signos de alarma característicos de esta enfermedad.

5. CONCLUSIÓN

Como conclusión respecto al contenido analizado en esta revisión. Existe una relación estadísticamente significativa entre un mayor uso de redes sociales y la exposición a contenidos que promueven la delgadez extrema y hábitos poco saludables con una mayor insatisfacción y preocupación corporal así como con una mayor probabilidad de desarrollar un TCA. Esto hace que se destaque la necesidad de actuar de manera multidisciplinar para poder abordar y prevenir la aparición de enfermedades de salud mental relacionados con la alimentación. Las intervenciones educativas realizadas en centros escolares, mayor control sobre los contenidos a los que se exponen los jóvenes en las redes sociales y la implicación de todos los profesionales de salud son ejemplos fundamentales de lo que se podría hacer para prevenir la aparición de estos trastornos y la minimización de las posibles complicaciones asociadas.

6. BIBLIOGRAFÍA

(14,15,21,39)

1. Fernández Pérez N, Morales Gil I. Relación entre el uso de redes sociales y los problemas alimentarios adolescentes. Análisis y modificación de conducta, ISSN 0211-7339, ISSN-e 2173-6855, Vol 48, N° 177, 2022, págs 73-88 [Internet]. 2022 [citado 22 de marzo de 2025];48(177):73-88. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8701437&info=resumen&idioma=ENG>
2. American Psychiatric Association [Internet]. Disponible en: www.appi.org
3. Psychiatry.org - What are Eating Disorders? [Internet]. [citado 23 de marzo de 2025]. Disponible en: https://www.psychiatry.org/patients-families/eating-disorders/what-are-eating-disorders#section_5
4. Lozano-Muñoz N, Borrallo-Riego Á, Guerra-Martín MD. [Effectiveness of interventions to help mitigate the influence of social networks on anorexia and bulimia nervosa: a systematic review]. An Sist Sanit Navar [Internet]. 1 de enero de 2024 [citado 19 de marzo de 2025];47(1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38626133/>
5. Feng B, Harms J, Chen E, Gao P, Xu P, He Y. Current Discoveries and Future Implications of Eating Disorders. 2023 [citado 31 de marzo de 2025]; Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph20146325>
6. Val VA, Cano MJS, Ruiz JPN, Canals J, Rodríguez-Martín A. [Characterization, epidemiology and trends of eating disorders]. Nutr Hosp [Internet]. 26 de agosto de 2022 [citado 25 de marzo de 2025];39(Spec No2):8-15. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35748385/>
7. Gaete P. V, López C. C, Gaete P. V, López C. C. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Una mirada integral. Rev Chil Pediatr [Internet]. 1 de septiembre de 2020 [citado 26 de marzo de 2025];91(5):784-93. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062020000500784&lng=es&nrm=iso&tlng=es
8. Frieiro Padín P, González Rodríguez R, Domínguez Alonso J. Influencia de variables personales y familiares en los trastornos de conducta alimentaria. Revista española de salud pública, ISSN 1135-5727, ISSN-e 2173-9110, N° 95, 2021 [Internet]. 2021 [citado 22 de marzo de 2025];(95):60. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8254675&info=resumen&idioma=ENG>
9. Mushtaq T, Ashraf S, Hameed H, Irfan A, Shahid M, Kanwal R, et al. Prevalence of Eating Disorders and Their Association with Social Media Addiction among Youths. 2023 [citado 19 de marzo de 2025]; Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu15214687>

10. Villar del Saz Bedmar M, Baile Ayensa JI. La influencia de las redes sociales como factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas durante la adolescencia. Revista Tecnología, Ciencia y Educación [Internet]. 4 de enero de 2023 [citado 31 de marzo de 2025];141-68. Disponible en: <https://doi.org/10.51302/tce.2023.743>
11. Narrativa R, Autónoma De Madrid U, Sánchez A, Tutora G, Felipa DM, Martínez H. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: etiología y actuación enfermera. 2019 [citado 28 de marzo de 2025]; Disponible en: <https://repositorio.uam.es/handle/10486/687947>
12. Canals J, Arijá-Val V, Canals J, Arijá-Val V. Factores de riesgo y estrategias de prevención en los trastornos de la conducta alimentaria. Nutr Hosp [Internet]. 2022 [citado 29 de marzo de 2025];39(SPE2):16-26. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112022000500004&lng=es&nrm=iso&tlng=es
13. Cuidados de enfermería en trastornos de la conducta alimentaria; anorexia nerviosa y bulimia nerviosa [Internet]. [citado 19 de abril de 2025]. Disponible en: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/cuidados-de-enfermeria-en-trastornos-de-la-conducta-alimentaria-anorexia-nerviosa-y-bulimia-nerviosa/>
14. Educación Universidad Jaén L DE, la Morena López De La Nieta D, Tutor P, Rodríguez B, Dpto F. Cánones de belleza de la mujer occidental desde una perspectiva de género. 2019 [citado 8 de enero de 2025]; Disponible en: <https://crea.ujaen.es/items/62eb32d2-c8c0-4e40-8220-d3a37b70a36d>
15. Suhag K, Rauniyar S. Social Media Effects Regarding Eating Disorders and Body Image in Young Adolescents. Cureus [Internet]. 21 de abril de 2024 [citado 8 de enero de 2025];16(4). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38770510/>
16. red | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [citado 7 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://dle.rae.es/red?m=form#GExglxC>
17. Torrubia-Pérez E, Piñol-Piñol D, Rovira Virgili U, Casanova-Garrigós G. Evaluación del impacto de los medios sociales sobre la salud de los y las adolescentes. Aposta: Revista de ciencias sociales, ISSN-e 1696-7348, N° 105, 2025, págs 110-128 [Internet]. 2025 [citado 2 de abril de 2025];(105):110-28. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10087862&info=resumen&idioma=ENG>
18. Estudio de Redes Sociales 2024 | IAB Spain [Internet]. [citado 18 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://iabspain.es/estudio/estudio-de-redes-sociales-2024/>
19. Productos y Servicios / Publicaciones / Publicaciones de descarga gratuita [Internet]. [citado 23 de febrero de 2025]. Disponible en: https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259925528782&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout

20. Barón-Dulce JM, Nebrija España U. Dra. Juana RUBIO-ROMERO Dr. José-M. JIMÉNEZ. [citado 18 de marzo de 2025]; Disponible en: <https://www.doi.org/10.14198/MEDCOM2019.10.2.19>
21. Mushtaq T, Ashraf S, Hameed H, Irfan A, Shahid M, Kanwal R, et al. Prevalence of Eating Disorders and Their Association with Social Media Addiction among Youths. *Nutrients* [Internet]. 1 de noviembre de 2023 [citado 8 de enero de 2025];15(21). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37960340/>
22. Mitigating Harms of Social Media for Adolescent Body Image and Eating Disorders: A Review [Internet]. [citado 8 de enero de 2025]. Disponible en: https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.2147/PRBM.S410600?src=getftr&utm_source=mendeley&getft_integrator=mendeley
23. López Iglesias M, Martín Sánchez D. Instagram sin filtros. Estudio de la manipulación fotográfica en redes sociales. *Miguel Hernández Communication Journal*, ISSN-e 1989-8681, Nº 14, 2023, págs 491-513 [Internet]. 2023 [citado 19 de abril de 2025];(14):491-513. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9075871&info=resumen&idioma=ENG>
24. Lozano-Muñoz N, Borralló-Riego Á, Dolores Guerra-Martín M. Effectiveness of interventions to help mitigate the influence of social networks on anorexia and bulimia nervosa: a systematic review. 2024 [citado 19 de marzo de 2025]; Disponible en: <https://doi.org/10.23938/ASSN.1074>
25. Ruiz-Centeno C, Cueto-Galán R, Pena-Andreu JM, Fontalba-Navas A. Problematic internet use and its relationship with eating disorders. *Front Public Health* [Internet]. 2025 [citado 5 de abril de 2025];13. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39916705/>
26. Mento C, Silvestri MC, Muscatello MRA, Rizzo A, Celebre L, Praticò M, et al. Psychological impact of pro-anorexia and pro-eating disorder websites on adolescent females: A systematic review. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2 de febrero de 2021 [citado 7 de mayo de 2025];18(4):1-14. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33672305/>
27. Mohsenpour MA, Karamizadeh M, Barati-Boldaji R, Ferns GA, Akbarzadeh M. Structural equation modeling of direct and indirect associations of social media addiction with eating behavior in adolescents and young adults. *Sci Rep* [Internet]. 1 de diciembre de 2023 [citado 5 de abril de 2025];13(1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36810365/>
28. Bajaanía Marí S, García AM. Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación en España: una revisión sistemática. *Aten Primaria* [Internet]. 1 de noviembre de 2023 [citado 22 de marzo de 2025];55(11). Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-uso-redes-sociales-factores-riesgo-S0212656723001415>

29. Parralo MM, Gómez Bujedo J, María C., Parralo M. Efecto de la exposición a fotos editadas de Instagram en la imagen corporal: una replicación sistemática en jóvenes universitarias españolas. *Análisis y modificación de conducta*, ISSN 0211-7339, ISSN-e 2173-6855, Vol 49, N° 179, 2023, págs 33-50 [Internet]. 2023 [citado 2 de abril de 2025];49(179):33-50. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8911343&info=resumen&idioma=ENG>
30. Bozzola E, Scarpato E, Caruso C, Russo R, Aversa T, Agostiniani R. Photo editing and the risk of anorexia nervosa among children and adolescents. *Ital J Pediatr* [Internet]. 1 de diciembre de 2024 [citado 5 de abril de 2025];50(1):229. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39497212/>
31. Cuenca Orellana N, Dueñas Mohedas S, Martínez Pérez N. “Si no enseñó mi cuerpo ahora, ¿cuándo lo voy a hacer?” Corporalidad y cosificación a través de las influencers en Instagram. *Zer: Revista de estudios de comunicación = Komunikazio ikasketen aldizkaria*, ISSN-e 1137-1102, Vol 29, N° 57, 2024, págs 19-38 [Internet]. 2024 [citado 2 de abril de 2025];29(57):19-38. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9886781&info=resumen&idioma=SPA>
32. Munro E, Wells G, Paciente R, Wickens N, Ta D, Mandzufas J, et al. Diet culture on TikTok: a descriptive content analysis. *Public Health Nutr* [Internet]. 23 de septiembre de 2024 [citado 5 de abril de 2025];27(1):e169. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39310984/>
33. Ladwig G, Tanck JA, Quittkat HL, Vocks S. Risks and benefits of social media trends: The influence of «fitspiration», «body positivity», and text-based «body neutrality» on body dissatisfaction and affect in women with and without eating disorders. *Body Image* [Internet]. 1 de septiembre de 2024 [citado 5 de abril de 2025];50. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38850713/>
34. Órfão M, Dias P. El impacto de TikTok en la imagen corporal y la autoestima de un grupo de adolescentes portugueses. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, ISSN 1134-3478, N° 79, 2024 (Ejemplar dedicado a: Ecologías del metaverso y el transhumanismo: perspectivas para la reculturización digital), págs 35-46 [Internet]. 2024 [citado 7 de abril de 2025];(79):35-46. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9770929&info=resumen&idioma=SPA>
35. Martín García T, Chaves Vázquez B. La influencia de instagram en la creación y reproducción del ideal de belleza femenino. *Disertaciones: Anuario electrónico de estudios en Comunicación Social*, ISSN-e 1856-9536, Vol 15, N° 1, 2022 [Internet]. 2022 [citado 2 de abril de 2025];15(1):6. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8286755&info=resumen&idioma=ENG>

36. Kristoffersen M, Johnson C, Atkinson MJ. Feasibility and acceptability of video-based microinterventions for eating disorder prevention among adolescents in secondary schools. *Int J Eat Disord* [Internet]. 1 de noviembre de 2022 [citado 5 de abril de 2025];55(11):1496-505. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35851686/>
37. Calderón Jiménez L, Eusebio Madrigal M, Santiago Lozano B, Roldán Ahedo N. Propuesta de intervención enfermera en medio escolar sobre imagen corporal en adolescentes: “Queriéndonos y respetándonos”. *Revista Española de Enfermería de Salud Mental*, ISSN-e 2530-6707, N° 18, 2023 [Internet]. 2023 [citado 2 de abril de 2025];(18):4. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9160340&info=resumen&idioma=ENG>
38. Gordon CS, Jarman HK, Rodgers RF, McLean SA, Slater A, Fuller-Tyszkiewicz M, et al. Outcomes of a cluster randomized controlled trial of the some social media literacy program for improving body image-related outcomes in adolescent boys and girls. *Nutrients* [Internet]. 1 de noviembre de 2021 [citado 2 de abril de 2025];13(11). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34836084/>