
Apología de la anorexia en Instagram, la relación de la anorexia con las Redes Sociales. RS

Modalidad propuesta: **Revisión
sistemática**

Trabajo Final de Máster

Máster Universitario en Salud Digital

Autor/a: Desiré Montes Alamilla
Tutor/a del TFM: Carlos Luis Sánchez Bocanegra



Reconocimiento-CompartirIgual

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/es/deed.es>

©opyright Reservados todos los derechos. Está prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la impresión, la reprografía, el microfilm, el tratamiento informático o cualquier otro sistema, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler y préstamo, sin la autorización escrita del autor o de los límites que autorice la Ley de Propiedad Intelectual.

Índice

Resumen	4
Abstract	5
Introducción	6
Objetivos	8
Metodología	9
Resultados	13
Discusión	18
Aplicabilidad y nuevas líneas de investigación	20
Conclusiones	22
Bibliografía	24

Resumen

Introducción: Con el creciente auge de las redes sociales se han detectado publicaciones y grupos en redes sociales que hacen apología a trastornos de la conducta alimentaria como la anorexia. Queremos conocer las repercusiones que esta práctica puede conllevar así como las estrategias y recursos que pueden utilizarse para luchar contra esta corriente. El objetivo de esta revisión sistemática es conocer estudios que se hayan hecho abordando la temática de la anorexia en las redes sociales, más concretamente en Instagram.

Material y Métodos: Se utilizan cuatro bases de datos (Embase, Cochrane, Pubmed y Tripdatabase) para la búsqueda encontrando inicialmente 118 estudios desde 2011. Se realiza la eliminación de duplicados inicialmente y posteriormente se seleccionan aquellos artículos cuyo título y abstract traten el tema estudiado. De los estudios restantes se realiza una lectura exhaustiva y se seleccionan finalmente 11 artículos que cumplen los criterios de inclusión propuestos. En todo el proceso se siguen los principios de la declaración PRISMA.

Resultados: El uso de Instagram podría ser un factor de riesgo para el padecimiento de TCA, estando este relacionado con una menor edad, un aumento en el consumo y mayor gravedad de síntomas. Por otra parte, el uso de redes sociales puede ser una herramienta útil para combatir contra estas enfermedades y servir como ayuda para la recuperación.

Conclusiones: Se deben establecer políticas y estrategias que protejan a los usuarios de consumir consciente o inconscientemente este tipo de contenido. Nuevas tecnologías como la inteligencia artificial podrían utilizarse para facilitar la detección de este tipo de publicaciones. Es importante continuar abriendo líneas de investigación de este tipo.

Palabras clave

Anorexia Nervosa, Trastorno alimentario, Redes sociales, Instagram.

Abstract

Introduction: With the growing rise of social networks, publications and groups in social networks have been detected that promote eating disorders such as anorexia. We want to know the repercussions that this practice can entail as well as the strategies and resources that can be used to fight against this trend. The objective of this systematic review is to find out about studies that have been carried out addressing the issue of anorexia on social networks, more specifically on Instagram.

Resources and Methods: Four databases (Embase, Cochrane, Pubmed and Tripdatabase) are used for the search, finding 118 studies since 2011. An exhaustive reading is carried out from the remaining studies and 11 articles that meet the proposed inclusion criteria are finally selected. The principles of the PRISMA declaration are followed throughout the process.

Results: The use of Instagram could be a risk factor for ED, being related to a younger age, an increase in consumption and a greater severity of symptoms. On the other hand, the use of social networks can be a useful tool to combat these diseases and serve as an aid to recovery.

Conclusions: Policies and strategies should be established to protect users from consciously or unconsciously consuming this type of content. New technologies such as artificial intelligence could work to facilitate the detection of these types of publications. It is important to continue opening lines of research of this type.

Key words

Anorexia Nervosa, Eating disorder, Social media, Instagram.

1. Introducción

Este trabajo se enmarca en la temática de Social Media, intentando dar una solución a la problemática que se ha detectado a la hora de relacionar los trastornos de la conducta de la alimentación (TCA) y las redes sociales (1).

Los trastornos de la conducta de la alimentación son una serie de patologías descritas en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) y en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10) (2). Engloban la Anorexia Nerviosa, la Bulimia Nerviosa y los trastornos de la conducta alimentaria no especificados. Estos se caracterizan por una perturbación de todos los actos relacionados con la comida que interrumpen la salud tanto física, mental como familiar (3). Existen aspectos culturales y tecnológicos que se ha visto que suponen un factor de riesgo para padecer este tipo de patologías (1)(4)

En cuanto a la epidemiología de esta patología, existe mucha heterogeneidad en la población estudiada (edad y sexo) y esto hace que los datos extraídos puedan reflejar la situación real de este trastorno en la población. Según los datos que se han obtenido en los últimos estudios; actualmente la anorexia nerviosa presenta una prevalencia del 0,14-0,9%, la bulimia nerviosa del 0,41-2.9% y en el caso de los trastornos de la conducta alimentaria no especificados 2,76-5,3% (2).

Las redes sociales, principalmente aquellas que exponen a los usuarios a imágenes, se han visto que pueden ser factores de riesgo para sufrir TCA (4)(5). Hemos centrado este estudio en Instagram ya que se trata según las estadísticas más recientes, de la red social más utilizada en el año 2021 con un 62,1% (6). Las redes sociales permiten compartir e intercambiar contenido e información de manera instantánea. Instagram es conocida por ser una plataforma en la que se publican imágenes (5), ligadas a un pequeño texto en el que además se incluyen hashtags que vinculan o relacionan unas publicaciones con otras (7). Existe un elevado número de estos, que sirven para agrupar contenido relacionado con conductas de alimentación patológica como:

- En inglés

#anorexia #thininspiration #eatingdisorder #fitinspiration #body
#anorexianervosarecovery #bulimiarecovery #ana #mia #eatingdisorderecovery #ed
#bulimia #bingeeatingrecovery #bingeeating #healthateverysize #boulimiarecovery
#mentalhealth #mentalhealthawareness #eatingdisorder #bodypositive #edrecovery
#mentalillnes

- En español

#anorexia #trastornosalimenticios #TCA #trastornodelaconductaalimentaria #distorsioncorporal #anorexiaybulimia #amatucuerpo #visibilidadTCA #saludmental #diversidadcorporal #stopTCA #TCArecovery #trastornoalimentario #amorpropio #saludentodaslastallas #ana #mía

Dentro de todos estos hay algunos que en los últimos años han sido prohibidos como: #proana #proanorexia #probulimia #loseweight #promía #thinspo #thinspiration #thighgap etc. Se trata de una prohibición parcial o libertad parcial, en la que el usuario puede utilizar estos hashtag en sus publicaciones, pero no aparecen las agrupaciones a la hora de buscarlo para ver el conjunto de publicaciones.

El infinito número de combinaciones posibles a la hora de crear hashtags hace muy difícil o incluso imposible vetarlas al mismo ritmo que se crean. Es así cómo se han creado hashtags escritos mal deliberadamente con la intención de evitar su inhabilitación como: #thh1nsp0 #pr0-anna #thyghgapp #thinspooooo etc. Para esto la red social tiene un algoritmo de detección de hashtags que podrían estar relacionados con los TCA. Cuando esto ocurre, en vez de prohibir u ocultar este tipo de contenido, aparece un paso intermedio en el que la plataforma ofrece ayuda relacionada con TCA al usuario que realiza la búsqueda y seguidamente puede acceder, sin prácticamente restricción, a las publicaciones. Este contenido tiene repercusiones para quien lo consume pudiendo perpetuar, acentuar o incluso promover patologías como las previamente mencionadas (8)(9).

De este modo resulta imprescindible establecer medidas y herramientas que luchen contra este movimiento que hace apología a la extrema delgadez y de conductas alimentarias nocivas. Este trabajo tiene como fin encontrar esas herramientas tecnológicas que se han ido estableciendo en las redes sociales y que deberíamos seguir instaurando para proteger la salud mental de nuestra población más vulnerable. El ministerio de sanidad en su programa de lucha contra los TCA enumera 8 aspectos sobre los que deberíamos trabajar para prevenir estos trastornos y uno de ellos es precisamente los medios de comunicación (10) haciendo hincapié en el control de la publicidad sobre productos alimenticios y también evitar que se siga perpetuando el modelo de mujer joven, delgada y sexualizada.

Estos objetivos siguen la línea de Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, pudiendo relacionar el problema de los TCA en la red con el tercer objetivo;

que pretende garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades y con el quinto; que es lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas (11). El objetivo de igualdad cumple un papel muy importante en este tema ya que los trastornos de la alimentación siempre se han relacionado directamente con el sexo femenino, perjudicando negativamente a los varones al no incluir estrategias orientadas a ambos sexos. Es imprescindible crear estrategias y herramientas inclusivas y abordar este problema desde la igualdad (12). Este tipo de trabajos, que den visibilidad a los problemas que las redes sociales pueden producir, sirven de respaldo para conseguir legislaciones que protejan a los más vulnerables. Hasta el momento sólo la comunidad autónoma de Cataluña ha aprobado un decreto ley (22 de enero de 2019, modificación del código de consumo) en el que se sanciona la apología de los trastornos de la conducta alimentaria en la red (13).

2. Objetivos

- 1) El objetivo principal es conocer cómo se está haciendo apología de la anorexia en la red.

Los objetivos secundarios son:

- a) Estudiar la apología de la anorexia en la red social Instagram.
- b) Identificar el tipo de usuario que actúa de este modo.
- c) Saber cuántos estudios se han llevado a cabo que traten este tema más concretamente.
- d) Descubrir métodos utilizados por los usuarios para hacer apología de la anorexia en Instagram; ¿qué hashtags son los más utilizados? ¿Cuáles son las alteraciones en estos que se están utilizando más frecuentemente?
- e) Conocer desde un punto de vista cuantitativo, qué repercusión tienen en los usuarios de Instagram el consumo de contenido pro TCA.
- f) Conocer qué estrategias de nuevas tecnologías existen para poder hacer frente a esta tendencia.
- g) Identificar otras redes sociales que también puedan tener influencia en esta corriente.

- h) Establecer líneas de investigación y actuación que favorezcan la prevención primaria, secundaria y terciaria.
- i) Conocer las propuestas y discusiones que se plantean en los estudios seleccionados para así poder ir conociendo y elaborando planes de actuación contra las corrientes pro anorexia.

Los objetivos de esta revisión sistemática intentaremos conseguirlos a través de la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué investigaciones se han llevado a cabo acerca de la apología que se realiza en Instagram sobre la Anorexia?

Traducción: *What research has been done on the Instagram apology for Anorexia?*

Sistema PICO	Lenguaje natural	MeSH
P - Paciente	Pacientes con Anorexia	Anorexia
I - Intervención	Redes sociales	Social Media
C – Comparación	No procede comparador	-
O – Resultados (outcomes)	Lista de estrategias que combatan la apología de la anorexia en Instagram	Primary Prevention Tertiary Prevention Preventive Psychiatry

3. Metodología

Se realiza una búsqueda sistematizada con la guía PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*) (14), en las bases de datos Embase, Tripdatabase, Pubmed y Cochrane. Se utilizan estas bases de datos por ser de las más prestigiosas y por esta razón sea más probable encontrar bibliografía relacionada con la temática tratada. Se realiza una búsqueda sistematizada en inglés.

Tripdatabase:

- Búsqueda: *"anorexia nervosa, social media OR instagram"*
- N° de resultados: 11

PubMed:

- Búsqueda: *"((instagram) OR (social media)) AND (anorexia nervosa)"*
- N° de resultados: 61
- Modificaciones en búsqueda: NOT Social skills → *((instagram) OR (social media) NOT (social skills)) AND (anorexia nervosa)*
- N° de resultados: 45

En la primera revisión de búsqueda en esta base, se incluye el excluyente NOT Social skills ya que se estaban encontrando frecuentes artículos que hablaban de esta temática y no de la buscada.

Embase:

- 1ª Búsqueda: *'anorexia AND social AND media AND instagram'*
- N° de resultados: 10

- 2ª Búsqueda: *'anorexia nervosa'/exp AND ('social media'/exp OR 'instagram')*
- N° de resultados: 38

Cochrane:

- Búsqueda: *"anorexia nervosa AND social media OR instagram"*
- N° de resultados: 5

Los criterios que se han seguido en la criba de artículos han sido:

- **Criterios de Inclusión:** publicaciones posteriores o del mismo año 2011. Se incluyen todos los artículos que traten el tema de anorexia y redes sociales en su título o abstract. Si en la búsqueda aparecen términos como bulimia, trastorno de la conducta de la alimentación u ortorexia también se selecciona. En la primera criba por título y abstract se eligen todos los artículos que incluyan la palabra Instagram en la descripción. En la segunda criba (leyendo texto completo) se incluyen sólo aquellas que hablen de la anorexia y las redes sociales concretamente. Se incluyen otras redes sociales como Facebook, Twitter, Youtube, Vimeo, Veoh, Whatsapp, Reddit y Pinterest.
- **Criterios de exclusión:** Se excluyen las publicaciones previas a 2011. No se incluyen aquellos estudios que no contengan abstract en su búsqueda. En la criba final de artículos se excluyen todos aquellos que no traten concretamente sobre la anorexia de algún modo. Tampoco se incluyen aquellos estudios que hablen de la relación del uso de redes sociales o internet sin hacer referencia a

la apología de la anorexia. Se excluyen trabajos que tratan de temas como la adicción a internet y tratamientos o métodos de prevención online de la anorexia u otros TCA.

El total encontrado en esta primera búsqueda es de 109 artículos. Se incluyen además 9 artículos seleccionados previamente por el investigador que no fueron encontrados siguiendo la metodología. Se hace una criba de duplicados teniendo 87 artículos a disposición. Se eliminan 47 cuyo título o abstract no hace referencia al tema que se pretende estudiar en esta revisión, teniendo a disposición 40 artículos que son revisados en profundidad. Se seleccionan, finalmente, un total de 11 artículos que cumplen con los criterios de inclusión establecidos. Los criterios de exclusión de los restantes estudios y nombres de autor y año se resumen en la tabla 1.

Autor/Año	Criterio de exclusión
Mele S. 2015	No habla de Redes Sociales
Goh A, 2021	Trata de recuperación
Dumitraşcu M, 2021	No habla de Redes Sociales
Sidaini J, 2016	No concreta sobre Anorexia
Cohen R, 2019	No concreta sobre Anorexia
Ramirez-Cifuentes D, 2021	Sólo sobre patrones de comportamiento en la red
Ioannidis K, 2021	Sólo sobre patrones de comportamiento en la red
Fichter M, 2012	No habla de Redes Sociales
Giordano, 2015	No habla de Redes Sociales
Abreu Gonçalves, 2013	No habla de Redes Sociales
Wilksch, 2018	Trata de recuperación
Johnson, 2015	No concreta sobre Anorexia
Ntwengabarumije F, 2017	Trata de recuperación
Venus, 2018	No concreta sobre Anorexia
Pizarro, 2020	Sólo sobre patrones de comportamiento en la red (adicción)
Natanauan, 2013	Sólo sobre patrones de comportamiento en la red
Lonergan, 2020	Sólo sobre patrones de comportamiento en la red
Restrepo, 2018	No concreta sobre Anorexia
Hyun, 2017	Sólo sobre patrones de comportamiento en la red
Thornton, 2018	No habla de Redes Sociales
Juárez L, 2012	No habla de Redes Sociales

Autor/Año	Criterio de exclusión
Das L, 2014	No concreta sobre Anorexia
Marks, 2020	No concreta sobre Anorexia
Custers, 2015	No habla de Redes Sociales
Herrick, 2020	Trata de recuperación
Mohammed, 2021	No concreta sobre Anorexia
Faccio, 2017	Trata de recuperación
Anixiadis, 2019	No concreta sobre anorexia
Turner, 2017	No concreta sobre Anorexia

Tabla 1. Criterios de exclusión

En la figura 1 se presenta el diagrama de flujo según establece la guía Prisma para la revisiones sistemáticas.

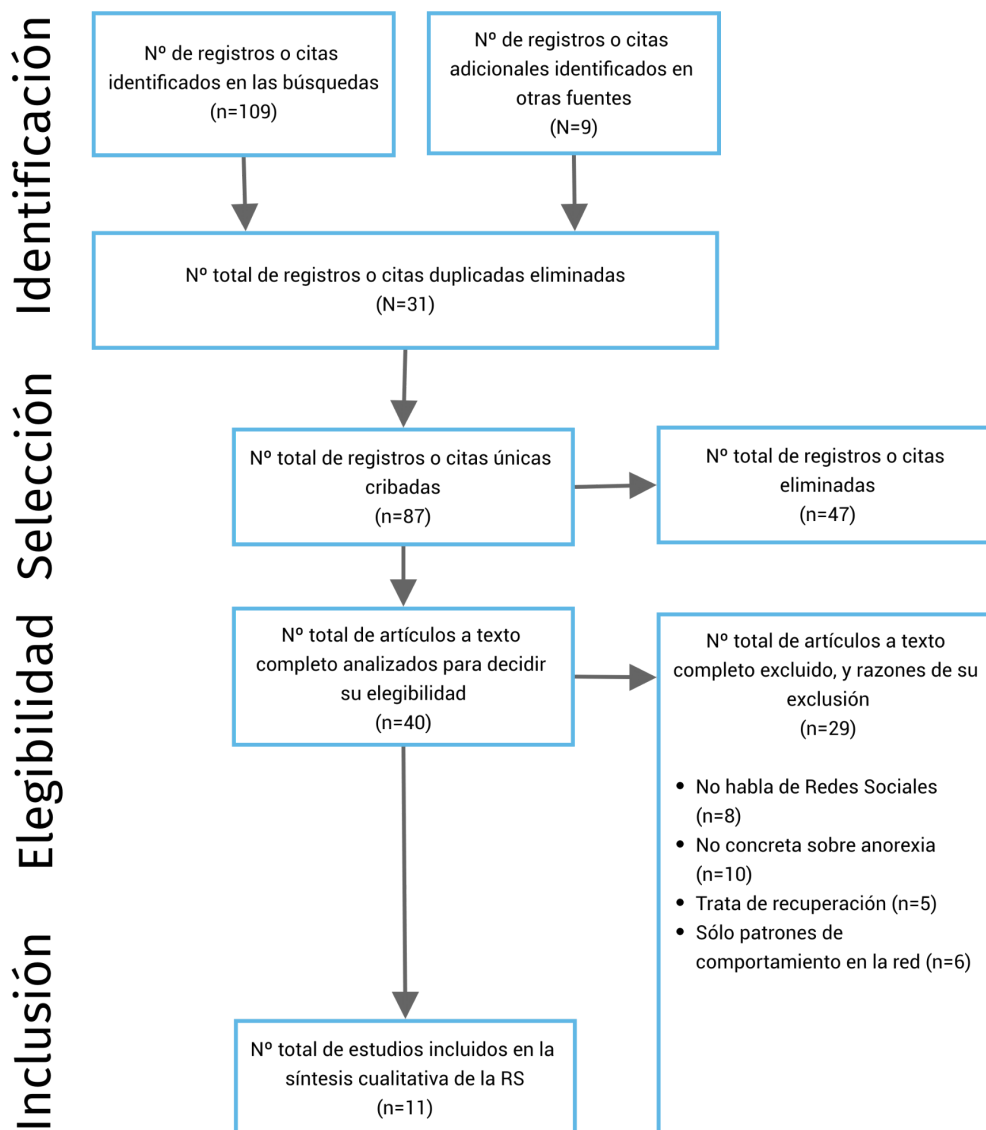


Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA

4. Resultados

Los resultados obtenidos en los 11 artículos seleccionados finalmente se resumen a continuación en la Tabla 2, en la que podemos observar que 10 de los 11 estudios son descriptivos transversales y sólo hay una revisión sistemática. El nivel de evidencia de estos estudios descriptivos es III. Es importante continuar estas líneas de investigación realizando estudios con niveles de evidencia mayores.

En estos estudios se incluye Instagram como red social principal, pero se incluyen otras como Facebook, Twitter, Youtube, Vimeo, Veoh, Whatsapp, Reddit y Pinterest. Se incluyen estudios realizados en el continente Europeo, América, Asia y Oceanía.

Autor/Año	Tipo de estudio	Diseño	Red Social	Método/Objetivo	Conclusiones	País
Teufel M, 2013 (15)	Estudio descriptivo	Transversal	Facebook	Grupos Pro-Ana más activos, organizados y dan mayor apoyo social. Grupos de autoayuda.	Los sanitarios deberían apoyarse en las redes sociales para combatir las TCA. Se necesitan más estudios.	Alemania
Fitzsimmons-Craft E, 2019 (16)	Estudio descriptivo	Transversal	Instagram, Facebook, Twitter y Reddit	Encuesta a 405 consumidores de RS pro-TCA.	Las redes sociales si se usan adecuadamente pueden ser una buena vía de ayuda para personas con TCA.	EEUU
Lladó G, 2017 (17)	Estudio descriptivo	Transversal	Google Chrome, Facebook y Twitter	Análisis de páginas pro-ana y pro-mía. Páginas mal posicionadas, tipo blog. Difusión mayor en FB y Twitter	Son páginas que intentan contactar con personas que sufren TCA a través de la blogsfera.	España
Malighetti C, 2019 (5)	Estudio descriptivo	Transversal	Instagram	250 fotos examinadas con #eating disorder, #anorexia, #fitinspiration, #thininspiration y #body. Se utiliza IA	No se encuentran diferencias significativas en las emociones en las imágenes dependiendo de los hashtag	Italia

Autor/Año	Tipo de estudio	Diseño	Red Social	Método/Objetivo	Conclusiones	País
Griffiths, 2018 (18)	Estudio descriptivo (encuesta)	Transversal	Redes sociales de imagen (Facebook, Instagram, Pinterest...)	228 personas con TCA para conocer repercusión y opinión sobre <i>fitspiration</i> y <i>thinspiration</i>	Provocan más comparaciones con el propio cuerpo y por lo tanto empeoramiento de los síntomas. <i>Fitspiration</i> es más frecuente, pero <i>thinspiration</i> está asociado a mayor gravedad por exposición.	Australia
Tan, 2015 (19)	Estudio descriptivo (encuesta)	Transversal	Facebook y YouTube. También hace referencia al uso de la app Instagram	55 personas con TCA realizan cuestionarios que evalúan entre otras cosas el uso de las redes sociales Facebook, Youtube (e internet en general) en el móvil.	El uso de internet es significativo en personas con TCA y se asocia a menor edad y mayor gravedad de enfermedad. Se deben incluir en el tratamiento intervenciones dirigidas al uso de internet y aplicaciones.	Singapur
Syed S, 2013 (20)	Estudio descriptivo (Revisión de videos)	Transversal	YouTube, Vimeo and Veoh	140 videos relacionados informativos sobre anorexia son revisados por profesionales clasificando en pro-anorexia o informativo.	Hay más videos informativos que pro anorexia, sin embargo estos son más vistos y dados like.	Taiwan
McGregor, 2019 (21)	Estudio descriptivo	Transversal	Twitter	Se utiliza inteligencia artificial para crear un algoritmo de detección de personas que necesiten o quieran tratamiento para TCA según las publicaciones que realice.	La utilización de los datos que se publican en redes sociales pueden servir para detectar casos que requieran o quieran tratamiento para TCA.	EEUU
Bowen, 2020 (22)	Estudio descriptivo	Transversal	Twitter	Representación de la anorexia en la prensa en Twitter.	Normalmente no se estigmatiza sin embargo si se favorece en ocasiones el consumo de contenido con personas que sufren de TCA.	Reino Unido

Autor/Año	Tipo de estudio	Diseño	Red Social	Método/Objetivo	Conclusiones	País
Faelens, 2021 (1)	Revisión Sistemática	-	Instagram	RS (93 artículos) sobre estudios que investiguen las repercusiones de instagram en la depresión, ansiedad, indicadores de imagen corporal y TCA.	55% de los artículos tratan la relación entre Instagram, la imagen corporal y los TCA. El consumo y publicar contenido generalmente conlleva perjuicios en cuanto a la autoimagen.	Bélgica
Ojeda, 2021 (9)	Estudio descriptivo	Transversal	Whatsapp, Facebook, YouTube, Instagram y Twitter.	108 participantes con y sin TCA. El objetivo es conocer si hay relación entre es uso de las redes sociales y el riesgo de padecer TCA.	Relación significativa entre la frecuencia de uso y padecer TCA.	España

Tabla 2. Resultados de RS

En los trabajos de investigación seleccionados finalmente encontramos muchos datos relevantes en cuanto a la pregunta de investigación a la que queríamos dar respuesta que buscaba la bibliografía más actual que relaciona la anorexia, la apología de esta y las redes sociales. En esta se recoge información acerca de las corrientes pro-Ana y pro-Mía que promueven estas patologías psiquiátricas como un estilo de vida (17)(15). Estos grupos, consiguen esto mediante la difusión por redes sociales, blogs, foros y páginas webs (17), consiguiendo que las personas más vulnerables sufran lo que se conoce como impulso por la delgadez, relacionado precisamente con una internalización del contenido de estos sitio web pro-anorexia (23). Instagram gana especial popularidad entre adolescentes y adultos jóvenes, y la mayoría revisa su cuenta al menos una vez al día (1) Como resultado, es probable que Instagram difiera de otras redes sociales en términos de procesos intermedios que vinculan el uso con bienestar, lo que refleja la necesidad de una revisión sistemática de la relación entre el uso de Instagram y el bienestar psicológico (1).

Según el estudio realizado por Tan (21) se relaciona el mayor uso de redes sociales en personas que sufren de algún TCA con menor edad y mayor gravedad de los síntomas. En la investigación realizada por Teufel (15) se concluye que el colectivo pro-Ana y pro-Mía resulta mucho más cohesionado y organizado a la hora de compartir contenido para favorecer ese estilo de vida (15). Teufel (15) y Juárez (23) indican que investigar esta área ayudará a los profesionales y a la población en general a poder establecer estrategias y educar para mitigar la creciente amenaza que

estas corrientes suponen desde el punto de vista de los problemas de la imagen corporal (23)(20). Esto cobra gran importancia, teniendo en cuenta el impacto que tienen estos recursos online en pacientes con anorexia y bulimia, sabiendo que cerca del 60% de estos realizaron una primera búsqueda en internet sobre contenido no saludables como consejos de cómo adelgazar rápidamente (17) y otros consejos para conseguir sus objetivos (16).

Malighetti (5) es quien hace mayor referencia al uso de instagram para contribuir a esa promulgación de la anorexia mencionando la viralidad y exposición que proporcionan los hashtags que se utilizan en la plataforma Instagram (5). Nos recuerda que hay muchos de estos que promueven los trastornos de la conducta de la alimentación (5), sin embargo ni en este estudio ni en ninguno que se haya encontrado hasta el momento, se habla de los diferentes métodos de trampeo que utilizan estos colectivos para crear hashtags, etiquetas u otros sistemas que no hagan referencia específica a los trastornos para que puedan ser encontrados por las persona diana y no puedan ser eliminados o vetados por las estrategias o políticas que proponen las redes sociales para combatir la promulgación de los trastornos de la conducta de la alimentación.

Las etiquetas o hashtags que sí han recibido atención han sido las de #fitspiration y #thinspiration que han sido exploradas por Malighetti (5) y Griffiths (18). En el trabajo realizado por Griffiths una de las conclusiones es que se detecta una mayor exposición a *thinspiration* y *fitspiration* en las redes sociales basadas en compartir imágenes, como es el caso de Instagram (18). Además como resultado se obtiene que, en una población vulnerable por tener una patología del TCA de base, aumentan la gravedad de los síntomas en relación al consumo que se realiza de este tipo de imágenes etiquetadas como *thinspiration* o *fitspiration*. En general se concluye que la exposición a este tipo de contenido en redes sociales se asocia a síntomas relacionados con los trastornos de la conducta de la alimentación (18), coincidiendo esta conclusión con la de Juárez (23) que indica que el impulso por estar más delgado se relaciona con el consumo e internalización de las publicaciones en redes sociales y medios (23)(6). Un dato interesante es el que recalca Griffiths de que las personas que publican contenido relacionado con conductas de adelgazamientos en redes sociales con mucha frecuencia terminan informando y compartiendo el padecimiento de importantes trastornos alimentarios (18).

A la hora de evaluar la relación de los trastornos de la conducta de la alimentación con las redes sociales, es imprescindible estudiar cuales son las razones principales por

las que este colectivo accede a estas y conocer específicamente cuales son los objetivos que tienen. Tan (19) realiza un estudio descriptivo en el que evalúa mediante diversos cuestionarios el uso de las redes sociales en una población con trastornos de la conducta de la alimentación. En estos cuestionarios se interroga sobre el hallazgo de contenido relacionado con TCA y por qué habían accedido a buscar este tipo de contenido. El 30,9% encontró publicaciones sobre TCA y las razones principales para buscar esto fueron: mantener la motivación para seguir perdiendo peso o trucos para seguir haciéndolo, aprender cómo ocultar un TCA y por último encontrar apoyo (19). La razón principal es encontrar motivación para continuar con la pérdida de peso. Por otra parte, descubre que el 41,8% ha utilizado o utiliza ciertas apps que dicen, les ayuda a continuar con su TCA como aquellas con las que pueden hacer un registro y seguimiento de las calorías que consumen y gastan y otras como Tumblr, Instagram y Twitter (19)(16). En este caso también es importante recalcar que no sólo se han relacionado estas aplicaciones/redes sociales con aspectos perjudiciales sino también con el proceso de recuperación, viéndose este favorecido según indica un 32,7% de los encuestados.

En el caso del estudio que lleva a cabo Syed (20), a pesar de tratarse del estudio de redes sociales más asociadas al vídeo como YouTube y Vimeo, los resultados obtenidos pueden extrapolarse a la red social Instagram teniendo en cuenta las Instastories (25). Se trata de vídeos de una duración determinada (corta) y que se mantienen en línea durante un tiempo limitado, normalmente 24h. En este estudio descriptivo se seleccionan una serie de vídeos etiquetados con contenido relacionado con la anorexia o TCA y son revisados por un equipo de profesionales con el objetivo de determinar cómo de fiables son estas publicaciones, atribuyendo a cada video el calificativo de pro-anorexia, informativo u otros (20). La información pro-anorexia se identificó en el 29,3% de los videos relacionados con la anorexia (20), es decir son menos frecuentes que aquellos que son verdaderamente informativos. Sin embargo es importante tener en cuenta que proporcionalmente, considerando el número de *likes* y visualizaciones, aquellos que promulgan información pro-ana son muchísimo más favorecido y mejor calificado por los espectadores (20). Syed concluye también, como mencionamos previamente, que los esfuerzos deben centrarse en crear conciencia desde temprana edad (sobre todo desde el inicio en el uso de estas plataformas) de las líneas sobre belleza y estilos de vida saludables para evitar que al ser

consumidores casuales o voluntarios de este tipo de contenido puedan verse perjudicados o avocados a llevar conductas en línea con TCA (20)(23).

Faelens (1) realiza una revisión sistemática en la que intenta averiguar las repercusiones del uso de la red social Instagram en diferentes aspectos psicológicos como son la depresión, la ansiedad, otros indicadores de imagen corporal y comportamientos relacionados con alteraciones en la conducta de la alimentación. Esta línea de investigación coincide en gran medida con la llevada a cabo en esta misma revisión sistemática, sólo haremos referencia a las partes que se relacionan directamente con los trastornos de la conducta de la alimentación y también sobre los indicadores de imagen corporal ya que estos están relacionados como factor de riesgo para la evolución hacia un TCA (9)(18)(19). Algunos de los datos más interesantes extraídos (1), es que las chicas con una cuenta de Instagram y que seguían contenido etiquetado como *fitspiration* se diferenciaban de las niñas sin una cuenta en términos de saltarse comidas (1), es decir de contraer conductas perjudiciales en cuanto a la relación con la alimentación. Por otra parte, las niñas con cuenta de Instagram realizaban ejercicio de manera más estricta y sistematizada que aquellas que no la tenían (1). Se encuentra de este modo una relación entre el uso de la red social Instagram y la insatisfacción del propio cuerpo en el sentido de altura, composición, musculatura... (1). En el estudio llevado a cabo por Malighetti (5), o se encuentran diferencias significativas en cuanto a la expresión facial de la persona que aparece en la imagen que está siendo evaluada por inteligencia artificial y las etiquetas *fitspiration* que aparecen (5), sin embargo los hallazgos realizados por Faelens (1) sí sugieren que el consumo tanto pasivo como la publicación de contenido relacionado con el término *fitspiration* pueden estar relacionados con patrones de comportamiento relacionados con la alimentación y el ejercicio más perjudiciales (1). Por otra parte, también en esta revisión se concluye recalcando la importancia de continuar con líneas de investigación que encuentren evidencia que relacione el uso de Instagram con otras construcciones psicológicas ya que los hallazgos son limitados.

5. Discusión

Entre los datos encontrados encontramos que en la población general, no especificando sólo aquella que padezca ya un TCA, es más probable que un mayor uso de redes sociales y actividades de publicación de imágenes contribuyan al

desarrollo de la insatisfacción corporal (6) y a síntomas relacionados con los trastornos de la conducta de la alimentación (18). Esto lo corrobora también Juárez (23) que indica que el impulso por estar más delgado se relaciona con el consumo e internalización de las publicaciones en redes sociales y medios (23). Una encuesta de European Kids Online en 25 países encontró que el 10% de los niños de entre 9 y 16 años habían visto sitios pro-ED en línea (16)

A la hora de llevar a cabo investigaciones sobre la temática tratada es imprescindible abordarlo desde un punto de vista neutral para así evitar sesgos del investigador. En ocasiones, dependiendo de si el investigador tiene una relación positiva o negativa con las redes sociales, pueden influenciar los resultados. Se ha podido comprobar en diversos estudios (15)(16)(17)(19)(21), sobre todo el llevado a cabo por Fitzsimmons-Craft (16), que si las redes sociales son utilizadas adecuadamente, pueden tener un efecto beneficioso en pacientes con TCA ya que pueden ser fuentes de información fiable, un recurso de autoayuda, una vía de atención sanitaria y también una manera de poner en contacto a personas que han superado estas enfermedades y que han conseguido llevar una vida más saludable con gente que aún siguen en el proceso de recuperación o incluso en el de negación.

Cobra gran relevancia el intentar conocer las razones por las que estos colectivos hacen uso de las redes sociales para, de esta manera, favorecer que los profesionales sanitarios creen estrategias de abordaje más atractivas, creando grupos de apoyo o educando de manera positiva tanto a pacientes como a adolescentes. Tan (19) da respuesta a esta cuestión explicando que las razones principales para buscar contenido pro-Ana fueron: mantener la motivación para seguir perdiendo peso o trucos para seguir haciéndolo, aprender cómo ocultar un TCA y por último encontrar apoyo (19).

Se debe intentar buscar un equilibrio y evitar luchar contra las redes sociales y aprovechar las partes beneficiosas de estas, protegiendo a su vez, a los más vulnerables. Esto se consigue estableciendo políticas y estrategias que regulen las publicaciones de tipo pro-ana. A pesar de que el contenido pro-ana estadísticamente hablando, es menor que la información veraz, es mucho más seguido y visualizados por lo que ocurre el fenómeno de viralidad, lo que aumenta las probabilidades de que ese contenido se difunda con mayor rapidez y facilidad que información clínica objetiva (20). Teniendo en cuenta el funcionamiento de los algoritmos de las redes sociales, habitualmente cuanto más audiencia tenga la publicación, más arriba estará en la lista

de reproducciones automáticas o recomendaciones, por lo tanto será más probable que una persona consuma contenido pro-ana que un video informativo. Las autoridades de salud que producen videos para combatir la anorexia deben considerar involucrar a celebridades y modelos para llegar a un público más amplio. Se necesita más investigación para estudiar las características de los videos pro-anorexia con el fin de desarrollar algoritmos que detectarán y filtrarán automáticamente esos videos antes de que se vuelvan populares.(20)

El estudio que realiza Tan es de gran interés y nos da una imagen de la realidad en la relación de los trastornos de la conducta de la alimentación con las redes sociales. Sin embargo, una de las limitaciones que se han visto en los trabajos incluidos es el pequeño tamaño muestral (n=55), sobre todo en el estudio de Tan (19) en el que las conclusiones fueron realmente interesantes, pero al ser la muestra tan pequeña, los resultados podrían no ser representativos. Sería interesante repetir este estudio pero aumentando significativamente el tamaño muestral.

En el estudio llevado a cabo por Malighetti (5), no se encuentran diferencias significativas en cuanto a la expresión facial de la persona que aparece en la imagen que está siendo evaluada por inteligencia artificial y las etiquetas *fitspiration* que aparecen (5), sin embargo los hallazgos realizados por Faelens (1) sí sugieren que el consumo tanto pasivo como la publicación de contenido de *fitspiration* pueden estar relacionados con patrones de comportamiento relacionados con la alimentación y el ejercicio más perjudiciales (1).

Actuar sobre esta problemática mediante las estrategias mencionadas irá en línea con el tercero de los objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas que promulga por una vida sana y bienestar para todo el mundo a todas las edades (11).

6. Aplicabilidad y nuevas líneas de investigación

Las nuevas tecnologías evolucionan diariamente y es muy difícil realizar investigaciones al ritmo que estas aparecen sobre todo cuando se trata de temas de gran sensibilidad como son los trastornos de la conducta de la alimentación. Estudios como el realizado por Bowen (22), Mcregor (21) o Malighetti (5) que incorporan la inteligencia artificial con el objetivo de detectar patrones de publicación en las redes sociales pudiendo detectar contenido que pueda conllevar algún riesgo para el usuario

o para el consumidor, podrían aminorar el perjuicio asociado al uso de estas. Por otra parte, incluso ayudaría a detectar un público mucho más específico al que destinar campañas de promoción de la salud y de prevención tanto primaria, secundaria como terciaria.

Por otra parte, conocer los *modus operandi* de los colectivos pro-ana y pro-mía, es imprescindible a la hora de establecer o promover que las distintas compañías de redes sociales creen políticas de protección a los consumidores (15). Es necesario continuar investigando e individualizando cada red social ya que se han visto diferencias en los resultados en unas y otras (por ejemplo, entre la percepción de Instagram y Facebook en relación a la temática tocada) (9).

En muchas de las conclusiones de los estudios seleccionados se insiste en la importancia de continuar realizando investigaciones acerca de las repercusiones que tienen las redes sociales en los TCA. Esto debe abordarse desde diversas perspectivas como la que propone Griffiths (18) de llevar a cabo un estudio que relacione un determinado movimiento o hashtag (en este caso el de *fitspiration*) en la aparición, desarrollo o empeoramiento de los TCA.

Una línea de investigación podría ir orientada a conocer más específicamente esos métodos de trapeo en los hashtags y sistemas de difusión que utilizan los colectivos pro-Ana y pro-Mía como por ejemplo: #thh1nsp0 #pr0-anna #thyghgapp #thinspooooo. Se podrían utilizar métodos de inteligencia artificial para crear algoritmos de detección de estos para así combatir estas corrientes y proteger a las personas más vulnerables de estar expuestas a estos tipos de contenido que consideran los TCA un estilo de vida y no una enfermedad.

Después de realizar esta revisión sistemática surgen otras preguntas a las que deberíamos intentar dar respuesta iniciando nuevas líneas de investigación: *¿Qué nuevas tecnologías (IA, RV, RA...) podrían utilizarse para detectar la apología de los TCA en las redes sociales? ¿Cuál es la red social en la que se realiza la mayor promulgación de información pro-ana y pro-mía? ¿Qué estrategias se están llevando a cabo para evitar estas conductas, tanto a nivel legal como de cada red social? ¿qué estrategias educativas son las más convenientes para evitar que los principales consumidores de contenido de redes sociales se vea influenciado por datos e información pro-ana?*

Como hemos visto, los estudios realizados previamente consisten prácticamente todos en estudios descriptivos con un valor evidencia científica baja, es imprescindible que a la hora de abrir nuevas líneas de investigación se realicen estudios que permitan sacar conclusiones que sean fiables, con una evidencia científica superior. Un ejemplo podría ser un estudio de caso-control en el que se seleccionen una serie de casos que padezcan de un TCA determinado y otros individuos que no tengan ese diagnóstico que conformarán los controles. Se podría estudiar longitudinalmente su comportamiento en la red, realizando un seguimiento y considerando la evolución.

7. Conclusiones

1) Intentando dar respuesta al objetivo principal que se establece de conocer cómo se está haciendo apología de la anorexia en las redes sociales, hemos conseguido 11 artículos que en mayor o menor medida tratan esta temática, pudiendo considerarse una bibliografía bastante escasa para las repercusiones que esta podría conllevar.

- a) Dentro de los objetivos secundarios establecimos a Instagram como red social principal a estudio, sin embargo debido al déficit de artículos encontrados se realizó una búsqueda más laxa incluyendo bibliografía que incluye información sobre otras redes sociales como YouTube, Facebook, Twitter, Vimeo, Veoh, Whatsapp, Reddit y Pinterest.
- b) Con respecto al tipo de usuario que se incluye en todas las revisiones, son personas que sufren de anorexia o TCA.
- c) Finalmente se han extraído 11 artículos que son aquellos que cumplen con los criterios de inclusión establecidos.
- d) Uno de los objetivos más importantes era descubrir los métodos utilizados por los usuarios para hacer apología de la anorexia en las redes sociales. Aunque se han encontrado algunas claves acerca de los métodos que más frecuentemente son utilizados por los usuarios de como los hashtags y agrupaciones #thinspiration, #fitspiration, #anorexia (5)(18), se concluye que es necesario continuar líneas de investigación similares que traten sobre esta temática, ya que los hallazgos no son numerosos ni muy específicos.
- e) No se ha podido conocer desde el punto de vista cuantitativo la repercusión que tiene en los usuarios de Instagram el consumo de este tipo de contenido, siendo esta otra línea de investigación muy interesante. Estos proyectos de

investigación deben ir orientados a conseguir que se establezcan políticas y estrategias que combatan las agrupaciones y publicaciones que fomenten los trastornos de la conducta de la alimentación como un estilo de vida saludable.

- f) En cuanto a las estrategias existentes para combatir esta tendencia, es importante incidir en que las redes sociales no sólo cuentan con una parte que podría ser perjudicial para los usuarios y consumidores sino que también cumplen un papel importante en el apoyo social, fomento de disseminación de información de calidad, grupos de autoayuda etc (16). Desde este punto de vista es importante fomentar que los servicios sanitarios conozcan estos recursos, los utilicen en favor de los pacientes y que les eduquen en el buen uso de las redes sociales (15)(16)(19)(20). Como se ha podido ver, se trata de un colectivo que busca soluciones a los impedimentos que se ponen como la modificación sutil de los hashtags, es por esto que las soluciones tecnológicas son útiles para evitar la difusión, pero también es crucial que el equipo sanitario y educador intervenga activamente, a través de las redes sociales, por ejemplo, difundiendo contenido de calidad y ofreciendo ayuda.
- g) Como se ha mencionado previamente, se ha realizado una búsqueda amplificada en la que finalmente se ha recogido información sobre esta temática en otras redes sociales como YouTube, Facebook, Twitter, Vimeo, Veoh, Whatsapp, Reddit y Pinterest.
- h) Las líneas de investigación que deberán seguirse para continuar aumentando el conocimiento acerca de esta temática para así poder combatir esta corriente son, en primer lugar depurar las técnicas de *trampeo* que utilizan estos colectivos para así poder crear algoritmos más eficientes en la detección de posibles grupos en las redes sociales que hagan apología de la anorexia. Por otro lado, tener datos estadísticos más clarificadores en cuanto a las repercusiones reales que pueden tener estas tendencias en la salud mental, física y familiar de los usuarios de este tipo de contenido.
- i) Las principales propuestas para combatir la apología de la anorexia en la red extraídas de los diferentes estudios seleccionados son: favorecer que los profesionales sanitarios creen estrategias atractivas para dar una información veraz y de calidad (ya sea en la red o a través de otros medios), llevar a cabo sistemas más depurados que regulen las publicaciones pro-ana (algoritmos de detección más sensibles) e involucrar celebridades y modelos para llegar un público más amplio en la transmisión de mensajes positivos.

8. Bibliografía

1. Faelens L, Hoorelbeke K, Cambier R, The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review, *Computers in Human Behavior Reports*, Volume 4, 2021, 100121, ISSN 2451-9588, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100121>. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958821000695>
2. Moreno F.J. Benítez N. Prevalencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en España: necesidad de revisión. *Rev Esp Nutr Hum Diet* 2019; 2(Sulp. 1): 130 - 131. URL: <https://www.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/891/514>
3. Yager J. Peter P. Solomon D. Eating disorders: Overview of epidemiology, clinical features, and diagnosis. *UpToDate*. Última actualización: Mar 2021. Disponible en URL: [Eating disorders: Overview of epidemiology, clinical features, and diagnosis - UpToDate](#)
4. Sidani J, Shensa A, Baffour M. Association between social media use and eating disorder risk among us young adults. *Journal of General Internal Medicine*. 2015 30 SUPPL. 2 (S107-108)
5. Malighetti C, Chirico A, Sciara S. #Eating disorders and Instagram: What emotions do you express? *Annual Review of Cybertherapy and Telemedicine* 2019. Page 39-44 Volume 17 Año 2019. ISSN: 1554-8716
6. Anixiadis F, Wertheim E, Rodgers R. Effects of thin-ideal instagram images: The roles of appearance comparisons, internalization of the thin ideal and critical media processing. *Body Image* 31 (2019) 181-190. DOI: 10.1016/j.bodyim.2019.10.005
7. Visita página web: <https://es.statista.com/estadisticas/489153/porcentaje-de-internautas-en-las-redes-sociales-en-espana/> Día: 23/01/2022
8. Turner PG, Lefevre CE. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eat Weight Disord*. 2017 Jun;22(2):277-284. doi: 10.1007/s40519-017-0364-2. Epub 2017 Mar 1. PMID: 28251592; PMCID: PMC5440477.

9. Ojeda-Martín A, López-Morales MP, Jáuregui-Lobera I, Herrero-Martín G. Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. JONNPR. 2021;6(10):1289-307. DOI: 10.19230/jonnpr.432
10. Instituto Nacional de Gestión Sanitaria. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España. Visita Página web URL: <https://ingesa.sanidad.gob.es/ciudadanos/suSalud/jovenes/anorexia/intervencionPsico> Fecha: 05/11/2021
11. Naciones Unidas. Objetivos de desarrollo sostenible. URL: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/> Fecha: 5/11/2021
12. Corbeil-Serre L, Meilleur D, Turgeon M.E. L'anorexie mentale chez les adolescents et les jeunes adultes de sexe masculin : recension des écrits, Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence, Volume 62, Issue 8, 2014, Pages 514-520, ISSN 0222-9617, <https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2014.07.005>. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S022296171400138X>
13. Generalitat de Catalunya. Departamento de la Presidencia. Decreto Ley 2/2019, de 22 de enero, de modificación de la Ley 22/2010, de 20 de julio del Código de consumo de Cataluña, para incorporar medidas contra los trastornos de la conducta alimentaria. Núm. 7795 - 24.1.2019. CVE--DOGC-B-19022108-2019. URL: <https://www.boe.es/caa/dogc/2019/7795/f00001-00004.pdf>
14. Page M, McKenzie J, Bossuyt P, et al. Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. Rev Esp Cardiol 2021;74:790-799. DOI: 10.1016/j.recesp.2021.10.020
15. Teufel M, Hofer E, Junne F. A comparative analysis of anorexia nervosa groups on Facebook. Eating and Weight Disorders (2013) 18:4 (413-420). Date of Publication: December 2013
16. Fitzsimmons-Craft E, Krauss M, Costello S, Floyd G, Adolescents and young adults engaged with pro-eating disorder social media: eating disorder and comorbid psychopathology, health care utilization, treatment barriers, and opinions on harnessing technology for treatment. Eating and Weight Disorders (2020) 25:6 (1681-1692). Date of Publication: 1 Dec 2020
17. Lladó G, González-Soltero R, Blanco Fernández de Valderrama MJ. Anorexia y bulimia nerviosas: difusión virtual de la enfermedad como estilo de vida

- [Anorexia and bulimia nervosa: virtual diffusion of the disease as a lifestyle].
Nutr Hosp. 2017 Jun 5;34(3):693-701. Spanish. doi: 10.20960/nh.469. PMID:
28627209.
18. Griffiths S, Castle D Cunningham M. How does exposure to thinspiration and
fitspiration relate to symptom severity among individuals with eating disorders?
Evaluation of a proposed model. *Body Image* 27 (2018) 187-195. DOI:
10.1016/j.bodyim.2018.10.002
 19. Tan T, Kuek A, Goh S. Internet and smartphone application usage in eating
disorders: A descriptive study in Singapore. *Asian J Psychiatr.* 2016
Feb;19:50-5. doi: 10.1016/j.ajp.2015.11.007. Epub 2015 Dec 15. PMID:
26957338.
 20. Syed S, Fernandez L, Jian W. Misleading health-related information promoted
through video-based social media: anorexia on YouTube. *J Med Internet Res.*
2013 Feb 13;15(2):e30. doi: 10.2196/jmir.2237. PMID: 23406655; PMCID:
PMC3636813.
 21. McGregor K, Clancy O. Starving For Support: Natural Language Processing
And Machine Learning Analysis of Anorexia Nervosa In Pro-Eating Disorder
Communities. *Journal of Adolescent Health* (2019) 64:2 Supplement (S53).
Date of Publication: 1 Feb 2019
 22. Bowen M, Lovell A, Waller R. Stigma: the representation of anorexia nervosa in
UK newspaper Twitter feeds, *Journal of Mental Health*, (2020) DOI:
10.1080/09638237.2020.1793128
 23. Juarez L, Soto E, Pritchard ME. Drive for muscularity and drive for thinness: the
impact of pro-anorexia websites. *Eat Disord.* 2012;20(2):99-112. doi:
10.1080/10640266.2012.653944. PMID: 22364342.
 24. Instagram, AboutInstagram. 2021, acceso: 01/01/2022. Disponible en:
<https://about.instagram.com/es-la/features/stories>