Escola Universitària d'Infermeria Gimbernat

Trabajo final de Grado

Curso académico 2017-

2018

Influencia de las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria: Revisión de la literatura

Marta Isabel Sabater Ruiz

Tutor: Javier Montes Hidaldo

Sant Cugat del Vallès, Junio de 2018

ESCOLES UNIVERSITÀRIES GIMBERNAT

GRAU D´INFERMERIA

PRESENTACIÓN TREBAJO FINAL DE GRADO

Nombre y Apellido autor/a: MARTA SABATER RUIZ

Título trabajo: Influencia de las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria

Nombre y apellido tutor/a: JAVIER MONTES HIDALGO.

Autorizo a que este sea presentado el próximo mes de: JUNIO 2018.

Javier Montes Hidalgo. (firma)

Sant Cugat del Vallès,

Agradecimientos:

Tras 4 años de enfermería, realizo este trabajo de fin de grado (Tfg), del cual no puedo estar más orgullosa. Ha sido un largo camino con diferentes obstáculos como cualquier otro. Y es por eso que me gustaría agradecer primero de todo a mi tutor Javier Hidalgo que ha creído en mi investigación tanto o más que yo en algunos momentos, que no ha puesto problemas en las tutorías cuando me he ido de erasmus y lo único que me ha ofrecido han sido facilidades y mejoras para que mi trabajo brillara más.

Por otro lado me gustaría agradecer la cooperación de Jordi Mitjà enfermero del Hospital San Joan de Dèu de Barcelona que se ha mostrado interesado en mi proyecto y me ha ofrecido sus opiniones y propuestas respecto al tema. También me gustaría mencionar a Teresa Pérez, enfermera de Son Espases de Mallorca que de manera totalmente desinteresada, ha participado en diversos trabajos que he tenido al largo de la mención de innovación, liderazgo y roles emergentes de la enfermería, impartida en 4t de carrera y fue con la primera persona con la que hablé sobre la idea de mi trabajo y me dio el contacto de Jordi Mitjà que poco después me dio también mi tutor.

Otra enfermera, a la que me gustaría agradecer su paciencia y su comprensión es Shamar Zannoni enfermera del Ospedale Santa maria Nova de Reggio Emilia; Italia, que ha seguido de cerca el progreso de mi Tfg durante gran parte de mi erasmus, incluyendo las largas noches en Medicina d'urgenza.

También me gustaría agradecer a mis padres por su constante comprensión y escucha cuando más lo necesitaba.

Finalmente, a todas mis amigas. En especial a Elena, Naiara, mis compañeras de piso de Barcelona e Italia y mis amigas del erasmus que me han tenido que escuchar todas mis preocupaciones sobre el trabajo y me han apoyado en todo momento, además de mostrar interés reforzándome la idea de que estaba haciendo un gran trabajo.

ABREVIATURAS

ANA Anorexia

Mia Bulimia

EEUU Estados Unidos

FB Facebook

IMC Índice de Masa Corporal

RS red social

RRSS Redes Sociales

TCA Trastornos de la Conducta Alimentaria

Definiciones

Hashtag: es una etiqueta formada a partir de una cadena de caracteres compuesta por una palabra o varias, precedidas por una almohadilla o numeral.

Likes: hace referencia a la forma de representar que una publicación te gusta.

Postear: hace referencia en las redes sociales cuando se comparten contenidos en la red

Respost: es la publicación de una publicación que ya ha publicado otra persona.

Thispo y Thinspiration: son hashtags donde el contenido es imágenes de personas delgadas, dietas ejercicios mensajes de contenido a favor de los trastornos de la conducta alimentaria.

Tweet: Es una publicación en la red social Twitter, cuyo límite son 140 caracteres y puede contener números y enlaces.

ÍNDICE

1. Agradecimientos……..3
2. Abreviaturas…….……4
3. Definiciones…….5
4. Abstract……7
5. Resumen……...……...…..……..8
6. Introducción……9-13
7. Justificación……..……..…..14-15
8. Objetivos……16
9. Metodología……..……..…..17-19
10. Desarrollo……..……..….20-39
11. Conclusiones……..……..40-42
12. Líneas futuras …….43
13. Bibliografia…….……..44-50
14. Anexos……...……..51-64

ABSTRACT:

Introduction: Eating Disorders (Eating Disorders) are a group of mental disorders characterized by altered eating behavior or the appearance of weight control behaviors. Eating disorders have often been linked to social networks, either by its proliferation of content in favor of ACTs or because they are the cause of the appearance of new cases of this disease.

Objective: The objective of this research is to analyze the relationship between social networks and eating behavior disorders

Method: A review of the literature was performed and the databases used to perform the search were PudMed, PsycINFO, Google Scholar and Scielo

Conclusions: The conclusions of this research seem to indicate that there is a relationship between social networks and the TCA, which across the feedback tools that social networks have (I like, forward, comment ... etc.) and which the zone of comparison that occurs between users, the fact of uploading a photo, users can get to develop risk behaviors around the TCA.

On the other hand it has also been shown that the pages whose objectives are presented clearly and with an affective tone, persuade more, whether they are tricks, diets, advice, testimonies or experiences. In addition, the fact of publishing freely and free of charge content, ideas and opinions contributes to the creation of areas of communities whose members interact and talk freely among themselves as part of a blogosphere where users with TCA feel part of a group, where they feel supported and understood through conversations with other members of the group without restrictions or censorship. In short, social networks are a risk factor in the TCA.

Key words: Eating Disorders, social networks, anorexia, bulimia, thinness, shape, Facebook, Instagram, WhatsApp, exposure to social networks, risk to health, body image.

RESUMEN:

Introducción: Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) constituyen un grupo de trastornos mentales caracterizados por una conducta alterada ante la ingesta alimentaria o la aparición de comportamientos de control de peso Los TCA se han relacionado a menudo con las redes sociales, ya sea por su proliferación de contenido a favor de los TCA o por ser los causantes de la aparición de nuevos casos de esta enfermedad.

Objetivo: El objetivo de esta investigación es analizar la relación entre las redes sociales y los trastornos de conducta alimentaria.

Método: Se realizó una revisión de la literatura y las bases de datos utilizadas para realizar la búsqueda han sido PudMed, PsycINFO, Google académico y Scielo

Conclusiones: Las conclusiones de esta investigación parecen sugerir que si existe una relación entre las redes sociales y los TCA, ya que a través de las herramientas de feedbacks que tienen las redes sociales (likes, repost, coments… etc.) y junto a la área de comparación que se produce entre los usuarios, el hecho de subir una foto, los usuarios poder llegar a desarrollar conductas de riesgo entorno a los TCA.
Por otra parte también se ha demostrado que las páginas cuyos objetivos, se presentan de manera clara y con tono afectivo persuaden más, ya sean trucos, dietas, consejos testimonios o experiencias. Además el hecho de publicar libremente y de forma gratuita contenidos, ideas propias y opiniones contribuye a que ese creen áreas de comunidades cuyos miembros interactúan y conversan libremente entre sí formando parte de una blogosfera donde usuarios con TCA se sienten parte de un grupo donde se sienten apoyados y comprendidos a través de conversaciones con otros miembros del grupo sin restricciones ni censuras. En definitiva las redes sociales son un factor de riesgo en los TCA.

Palabras clave: Trastornos de la Conducta Alimentaria, redes sociales, anorexia, bulimia, delgadez, en forma, Facebook, Instagram, WhatsApp, exposición a las redes sociales, riesgo para la salud, imagen corporal.

Introducción:

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) constituyen un grupo de trastornos mentales caracterizados por una conducta alterada ante la ingesta alimentaria o la aparición de comportamientos de control de peso. Esta alteración lleva como consecuencia problemas físicos o del funcionamiento psicosocial del individuo. Las actuales clasificaciones de los TCA incluyen la anorexia nerviosa (AN) , la Bulimia nerviosa (BN) y otras alteraciones menos específicas denominadas TCANE: trastorno por atracón, vigorexia y otros trastornos menos conocidos que van saliendo como megarexia, permarexia, ebriorexia, ortorexia, pica, diabulimia e hiperfagia (1,2).

Los TCA suelen iniciarse en la adolescencia. Esto sucede porque durante esta etapa, la personalidad, autoestima y rol social de la persona están en pleno desarrollo y, por tanto, son más vulnerables ante un entorno social en el que la presión por la imagen es excesivamente elevada, aunque algunos estudios refieran que, actualmente, se está observando una mayor frecuencia de debuts en la edad adulta e infantil (3).

Las cifras de prevalencia obtenidas en los diferentes estudios epidemiológicos españoles son similares a las obtenidas en otros países desarrollados (en torno al 1-3% en población adolescente y joven de ambos sexos; en torno al 4-5% en mujeres jóvenes y adolescentes) (4). Respecto al género, de cada 10 casos de TCA, 9 son mujeres y 1 es un hombre, por lo que ser mujer implica mayor riesgo de padecer un TCA. Por tanto, existe una mayor prevalencia en el colectivo femenino (5).

Según un estudio realizado por investigadores del Reino Unido, sufrir anorexia aumenta unas cinco veces el riesgo de muerte y padecer bulimia u otro tipo de desorden alimentario lo duplica. Los investigadores llevaron a cabo un meta-análisis de 36 estudios publicados entre 1966 y 2010, que incluyeron a 17.000 personas con este tipo de trastornos, de las que murieron un total de 755 (6).

Sus análisis mostraron que cinco de cada 1.000 personas con anorexia fallecían cada año, lo que es cinco veces más de lo que se podría esperar para un grupo similar formado por personas de la población general, sin desórdenes alimentarios. Además, se indicaba una relación entre la anorexia y la probabilidad de suicidio dando como resultado que 1 de cada 5 individuos con AN que fallecieron, se suicidaron (7).

Su etiología es multifactorial, es decir, viene dada por diferentes orígenes: origen biológico, psicológico, familiar y sociocultural. La asociación contra la anorexia y la bulimia (ACAB) distingue entre los factores de riesgo, los individuales, los familiares y los sociales (5).

Los factores de riesgo son aquellos que facilitan la aparición de los trastornos de la conducta alimentaria y la combinación de estos diferentes factores de riesgo puede provocar el desarrollo y mantenimiento de la enfermedad.

Entre los factores individuales encontramos la predisposición genética, es decir el riesgo de padecer un TCA se incrementa por encima de los valores de la población general si hay el antecedente de un familiar con un TCA. Los rasgos psicológicos, tener rasgos de personalidad con una autoexigencia muy elevada, con perfeccionismo obsesivo, con necesidad de control o con rigidez cognitiva están muy relacionados con la aparición de un TCA. Por otro lado, tener una baja autoestima, también incrementa las posibilidades de padecer TCA ya que tienden a hacer una valoración negativa e insatisfactoria de uno mismo/a (8).

Por otra parte, el ambiente familiar según ACAB también es un factor de riesgo. Si existe un ambiente familiar desestructurado o si se encuentran en un ambiente familiar sobreprotector, donde la comunicación y la dinámica familiar es excesivamente rígida, controladora y exigente pueden influir en el desarrollo de un TCA, sobre todo en aquellos miembros con mayor vulnerabilidad individual, como las chicas adolescentes. Otro factor que puede aumentar la probabilidad de TCA son las experiencias vitales estresantes, cambios traumáticos en la estructura familiar como, por ejemplo, la muerte de uno de los miembros.

Como factores sociales están el modelo de belleza imperante, el actual modelo de belleza que ensalza una delgadez excesiva. La aparición de este nuevo canon de belleza ha venido acompañado de un incremento muy notable de la incidencia de casos de TCA. Este nuevo canon de la belleza viene incentivado también por la presión social respecto la imagen, por lo que no sólo tenemos un modelo de belleza perjudicial para la salud sino que, además, la presión social recibida respecto a la importancia de parecerse a este modelo es excesivamente elevada (9).

Estos dos últimos factores combinados tienen una clara influencia en la aparición de TCA. Otro factor es el sistema de tallaje actual ya que es un sistema no unificado que tiene como

resultado un patronaje heterogéneo que resulta confuso para la población, hasta el punto de que la persona no es capaz de conocer cuál es su talla. El informe "*No encontrar tu talla promueve la anorexia"* alerta de que un 44% de la población hace un intento de dieta para adelgazar al comprobar que no utilizan la talla que creían (10).

Por otro lado, ciertas actividades deportivas, como la danza, favorecen la aparición de TCA debido al trato que hacen de la imagen en la práctica de este deporte. Otros deportes de riesgo son aquellos en los que se compite por categorías de peso. También son grupo de riesgo todas aquellas personas que ejercen profesiones relacionadas con el mundo de la moda, espectáculo y/o televisión/cine, ya que la profesión a menudo ejerce presión en cuanto a tener una determinada imagen (11).

Pero si los aspectos sociales ya incidían en el desarrollo de los TCA, la revolución tecnológica con la aparición e invasión de las redes sociales en la vida de los jóvenes, ha venido a exponenciar la presión social sobre este tema. La ACAB apunta como otro factor social, la existencia de páginas web que hacen apología de la anorexia y la bulimia (5).

En los últimos años, estas páginas webs han aparecido y se han reproducido a una velocidad vertiginosa, presentando los TCA como forma de vida y no como enfermedades mentales. Son páginas dirigidas por personas que sufren TCA y en los que diferentes individuos afectados por la enfermedad se ponen en contacto con el objetivo de intercambiar consejos y trucos para adelgazar, reforzar las conductas patológicas propias de la enfermedad (como, por ejemplo, autoexigirse un peso por debajo de lo que se considera saludable), y engañar familiares y amigos, entre otras acciones. El acceso a este tipo de páginas es muy fácil y dado que aún no existe una legislación concreta al respecto, no tenemos al alcance las herramientas necesarias para acabar con este factor que ejerce una influencia tan negativa, sobretodo, entre los chicos y chicas más jóvenes (5).

Se ha producido una revolución tecnológica. Son millones los individuos en todo el mundo, especialmente adolescentes y jóvenes, que se han dejado seducir por las nuevas tecnologías e internet, incorporándolos a su vida cotidiana, a sus comunicaciones y a sus vínculos.

La identidad es un aspecto esencial en el desarrollo de los adolescentes y su construcción finaliza con la configuración de una personalidad sólida y estable en el tiempo, que aspira a un buen acoplamiento entre el ideal de vida para el individuo y la sociedad en la que vive. Como se ha mencionado antes, los adolescentes se encuentran en un proceso que les

permitirá acceder a una identidad personal sólida, a un sentido de seguridad respecto a quiénes son y a lo que desean ser y a un sentido de la intimidad. Sin embargo, la aparición de diferentes aplicaciones ha estado ligada al desarrollo de conductas adictivas , en algunos individuos con determinadas características, creándose a partir de ello el concepto de Conducta Adictiva a Internet, el cual no logró consenso entre los expertos antes de la publicación del DSM V (12).

Según un estudio que medía el grado de implantación de internet en los jóvenes españoles, el 98% de los jóvenes españoles de 11 a 20 años es usuario de Internet. De ese porcentaje, siete de cada 10 afirman acceder a la red por un tiempo diario de, al menos, 1,5 horas, pero sólo una minoría (en torno al 3% o al 6%) hace un uso abusivo de Internet. Es, por tanto, una realidad obvia el alto grado de uso de las nuevas tecnologías entre los adolescentes y jóvenes (13).

Los riesgos más importantes del abuso de las TIC son, además de la adicción, el acceso a contenidos inapropiados, el acoso o la pérdida de intimidad. Así, en las redes se puede acceder a contenidos pornográficos o violentos o transmitir mensajes racistas, incitadores al suicidio o a la comisión de delitos (carreras de coches prohibidas) o en este caso proclives a la anorexia (14).

Estas redes sociales son de fácil acceso y disponibilidad y cubren todos los espacios donde el adolescente interactúa, característica que le resulta atractiva por la gran capacidad de persuasión y convencimiento, en donde también la información que requieren es muy rápida. Estas redes se convierten en vehículos eficaces para transmitir y adoptar determinados estereotipos.

Parece lógico plantearse cómo está afectando esta sobreexposición a los aspectos sociales de la enfermedad venida de la mano de la proliferación de las redes sociales y el uso desmesurado que los jóvenes hacen de ellas. Verificar los estudios realizados al respecto, para pasar de una mera suposición a ver el alcance y dimensión de esta interacción entre las redes sociales y los TCA, y comprobar la respuesta sanitaria ante este desafío.

Genéricamente, una red social puede concebirse como una estructura social formada por individuos que están vinculados por algún motivo, ya sea amistad, parentesco, ideas, aficiones, relaciones de trabajo, docentes, etc. Se pudiera definir entonces que las redes

sociales son formas de interacción social, definida como un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones en contextos disimiles. Constituye un sistema abierto, en construcción permanente, que involucra a personas que se identifican con las mismas necesidades y problemáticas y cuyos principios son el de crear, compartir y colaborar (15).

El 86% de los internautas de 16-65 años utilizan redes sociales, lo que representa más de 19 millones usuarios en nuestro país, lo que supone un aumento del 5% respecto al año pasado. El perfil del internauta que utiliza redes es tanto hombre/mujer, con mayor proporción de 31-45 años (38 años en promedio). IAB Spain, la asociación de publicidad, marketing y comunicación digital en España, presentó el Estudio Anual de Redes Sociales 2017, patrocinado por la empresa asociada Adglow una de las multinacionales españolas más importantes de tecnología y servicios publicitarios en el mundo y realizado en colaboración con Elogia. El estudio ofrece un análisis detallado del comportamiento de los internautas en Redes Sociales (16).

En este estudio también se analiza el uso de las diferentes redes sociales, y el resultado que obtienen es:

- WhatsApp y Facebook son las redes más utilizadas, con un 97% y un 82% de uso diario, respectivamente.
- Instagram es la tercera red en frecuencia de uso (71% a diario), creciendo respecto al año anterior.
- Snapchat y Tumblr son las redes que más han disminuido en visita.
- Twitter es la red social con mayor tasa de abandono (13%), seguida de Telegram (10%), Google+ (9%) y Snapchat (8%; coherente con la caída de frecuencia de visita) (16).

Justificación:

Los trastornos de conducta alimentaria son trastornos mentales que distorsionan la imagen que el individuo tiene de sí mismo, tal como recoge la última Guíasalud publicada del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud (SNS): *"Las personas afectadas presentan una distorsión de la imagen corporal, con preocupación extrema por la dieta, figura y peso, y persisten en conductas de evitación hacia la comida con acciones compensatorias para contrarrestar lo que ingieren"* (3).

Los trastornos de la conducta alimentaria cada vez están más presentes en nuestra sociedad, sobre todo en los adolescentes, ya que hay una clara preocupación de la apariencia física. Según la Guiasalud del SNS *"Los TCA suelen iniciarse en la adolescencia, aunque progresivamente se va observando una mayor frecuencia de inicios en la edad adulta e infantil. Afecta principalmente a la población femenina (aproximadamente, por cada 9 casos de TCA en mujeres se presenta 1 en hombres)"* (3).

Por otra parte, la sociedad de hoy en día gira alrededor de las tecnologías y en especial en las redes sociales, sobretodo el grupo mencionado antes, los adolescentes, cada vez tienen móvil en edades más tempranas y eso implica el acceso a las redes sociales mucho antes que en generaciones anteriores.

La conexión entre los TCA y las redes sociales a través de la importancia de la **Imagen,** y la concordancia en la **Edad** en la que se inician ambos fenómenos, merece un estudio sobre su interacción y sobre su tratamiento terapéutico específico.

A partir de las redes sociales se puede tener acceso a múltiple información sobre cualquier tema, esto incluye también, información que puede fomentar conductas negativas llegando a agravar o incluso producir trastornos de alimentación ya que son jóvenes vulnerables, que tienen acceso a internet por lo tanto acceso a todo este submundo de información.

Parece que las redes sociales influyen negativamente sobre los TCA, realidad que los profesionales sanitarios llevan denunciando desde la aparición de las páginas *pro-ana y pro-mía*. Páginas que la mayoría han sido eliminadas gracias a las denuncias por parte de instituciones y padres que han ayudado a liquidar dichas páginas.

Es por ello que nos planteamos si seguían existiendo estas páginas o habían tomado otros caminos para seguir propagando estos consejos perjudiciales para la salud de estas personas. De esta forma, elaboramos una búsqueda como si se tratara de una persona TCA. Aparentemente dichas páginas parecían inactivas, pero ya que los adolescentes tienen una cierta habilidad para las redes sociales, indagamos más y encontramos que seguían activos mediante códigos QRS los cuales con el móvil te introducían en grupos de WhatsApp.

Ante esta situación, se planteó las siguientes cuestiones: ¿Existe una relación entre los trastornos de conducta alimentaria y las redes sociales?

A nivel personal, uno de los motivos que me hicieron prestar atención a la labor de enfermería y, por tanto, a decidir mi futuro profesional, fue la incidencia que los TCA han tenido en mi entorno. Al menos 5 de mis más mejores amigas o los han sufrido o los sufren en la actualidad. Es por ello que tenía especial interés en este tema.

Objetivos:

General: Analizar la relación entre las redes sociales y los trastornos de conducta alimentaria.

Específicos:

- Señalar las principales redes sociales utilizadas por las personas afectadas de TCA
- Analizar el contenido de las páginas seleccionadas, para detectar cómo persuaden a los adolescentes.
- Conocer el proceso por el cual un adolescente puede llegar a acceder a este tipo de páginas. (Hashtags(capturas), barreras de entrada, información escondida)

Metodología

La metodología escogida para este trabajo es una revisión de la literatura. El propósito de la revisión de la literatura es hacer uso de la crítica y estudios anteriores de una manera ordenada, precisa y analítica; se presenta como un análisis crítico del tema de interés al tiempo que señala las similitudes y las inconsistencias en la literatura analizada. Es en sí, la primera etapa del proceso de investigación, porque nos ayuda a identificar qué se sabe y qué se desconoce de un tema en su contexto temporal (17).

En la disciplina enfermera existe una creciente preocupación en cuanto a los TCA y gran cantidad de literatura e investigación relevante para la práctica. En este caso, si uno se propone llevar a cabo un proyecto de investigación sobre intervenciones a adolescentes con TCA, incluyendo intervenciones sobre las redes sociales. El propósito de la revisión de la literatura es situar este proyecto en su contexto o antecedentes relevantes, basándose en trabajos anteriores, sus ideas y la información disponible sobre si existe una relación entre las RRSS y los TCA. Además, una buena revisión extraerá y evaluará críticamente los resultados pertinentes y las cuestiones que han surgido de los trabajos previos. De este modo, se proporciona una justificación para la investigación que se propone y demuestra un profundo conocimiento de la base conceptual del tema (17).

Una vez escogido el tipo de metodología del trabajo, se accedió a diferentes bases de datos en las cuales se han tenido que usar criterios de inclusión y exclusión que pudieran ser determinantes para una mayor especificidad en los artículos seleccionados. Los criterios de inclusión fueron que los textos estuvieran escritos en español, catalán o en inglés. Además de que fueran textos completos o al menos que tuvieran un abstract donde explicase la metodología y los resultados de los estudios. Los criterios de exclusión fueron, artículos que no estuvieran la versión completa del artículo y la ausencia del abstract o que estos no aportaran información de interés. En cuanto a la antigüedad de los artículos, no se determinó ya que las redes sociales forman parte de nuestras vidas desde hace relativamente poco y, además, no queríamos limitar la amplitud de información. Las bases de datos utilizadas para realizar la búsqueda bibliográfica han sido PudMed, PsycINFO, Google académico y Scielo. Aunque también se usaron otras plataformas no tan usuales como fue Pinterest, red social que su finalidad, de acuerdo con Paul Sciarra -cofundador de la red-,

fue establecer un servicio donde la gente pueda crear, organizar y compartir colecciones de imágenes, en donde el foco está puesto en los contenidos y no en los usuarios, a diferencia de las redes sociales, como Facebook, Instagram, Twitter que focalizan su uso en la comunicación con los usuarios en forma textual utilizando actualizaciones de estado o de post (18).

Las palabras clave o "key words", en términos MeSh, utilizadas para la búsqueda bibliográfica han sido:

Palabras clave/ key words	**Terminos MeSh**
Trastornos de la conducta alimentaria	Feeding and eating disorders
Redes sociales	Social media
Anorexia	Anorexia
Bulimia	Bulimia
Delgadez	Thinness
En forma	Fit, Gymnastics
Facebook	Facebook
Instagram	Instagram
Whatsapp	Whatsapp
Exposición a las redes sociales	Social exposure
Riesgo para la salud	Health risk Behaviour
Imagen corporal	Self-concept

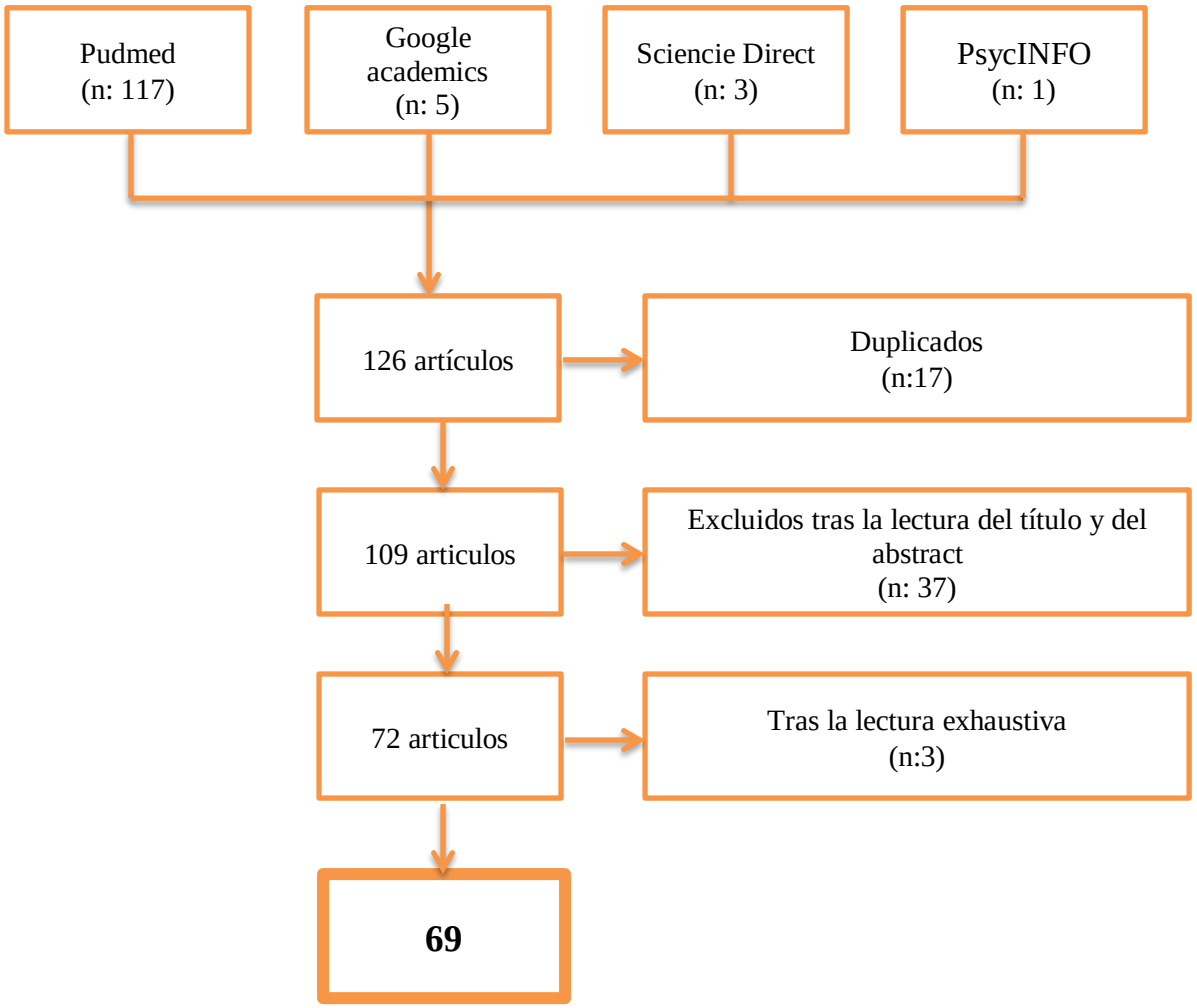
Los operadores boleeanos han sido (AND) y (OR) utilizando las siguientes combinaciones:

- ("Feeding and Eating Disorders"[Mesh]) AND "Social Media"[Mesh]
- ("Anorexia"[Mesh] OR "Bulimia"[Mesh]) AND "Social Media"[Mesh]
- (facebook[All Fields] OR instagram[All Fields] OR Whatsapp[All Fields]) AND "Feeding and Eating Disorders"[Mesh]
- (facebook[All Fields] OR instagram[All Fields] OR Whatsapp[All Fields]) AND "eating disorders"[All Fields]
- (media[All Fields] AND exposure[All Fields]) AND "Health Risk Behaviors"[Mesh]
- (media[All Fields] AND exposure[All Fields]) AND ("Health Risk

Behaviors"[Mesh] OR "thinness"[Mesh])

- "Social
- media"[Mesh] AND "Self Concept/psychology"[Mesh]

Después de la aplicación de los filtros, se realizó la lectura de los artículos, seleccionando después de la búsqueda, aquellos trabajos que fueran más adecuados para los objetivos planteados.



Desarrollo

La era 2.0 ha llegado y en ella predomina la interacción social por medio de las tecnologías, concretamente por medio de las redes sociales. Actualmente el uso de las redes sociales es indispensable tanto para la comunicación social cotidiana como también lo está siendo en el ámbito profesional y laboral.

La finalidad de las sedes sociales es: compartir un perfil, formar parte de una red de amigos, encontrar nuevos o buscar antiguos, incluso sirve para buscar trabajo, darse a conocer, hacer negocios, o simplemente compartir aficiones, fotos y videos.

Participar en una red social permite compartir intereses o necesidades, pero son muchas las veces que las redes sociales se han asociado a conductas de riesgo entre ellas la asociación de conductas de trastornos alimentarios entre otras.

Un estudio que examinó los efectos de las evaluaciones sociales *online* y las comparaciones sobre la insatisfacción corporal y los síntomas bulímicos, sugirió que la principal razón por la cual se ha asociado la aparición de niveles de insatisfacción a las redes sociales, es por su contribución a la comparación. Los usuarios simplemente al estar expuestos a las fotos de sus amigos o a sus estados esto hace que se propicie la comparación entre unos con otros, este estudio en concreto lo asociaba a la bulimia en mujeres (19).

Facebook se ha asociado a la insatisfacción corporal y a los desórdenes alimenticios en las mujeres. Esto es así, con el argumento en que las mujeres y los hombres usan de manera diferente las redes sociales: las mujeres tienden a subir fotos estilo retrato y los hombres suelen subir fotos de cuerpo entero; las mujeres tienden más a hacer comparaciones sobre el físico, mientras los hombres muestran una fuerte preferencia por usar las redes para hacer amigos. Esta mentalidad clasificada como negativa, en la que las mujeres se comparan unas con las otras sean amigos o *celebrities*, hace que este colectivo sea más vulnerable, a desarrollar TCA, a causa del uso de las redes sociales (20,21).

Las *celebrities* son personas muy influyentes, cuyas acciones y decisiones son observadas y, a menudo, imitadas por un público amplio. Muchas *celebrities* han utilizado su destacada posición social, para ofrecer asesoramiento médico o respaldar productos de salud, una

tendencia que se espera que aumente. Sin embargo, no está claro el alcance del impacto que las celebridades tienen en la formación del conocimiento, las actitudes, los comportamientos y el estado relacionados con la salud del público (22).

Aunque los hombres también han sido asociados con el desarrollo de comportamientos de conductas alimentarias restringidas en relación con el uso excesivo de redes sociales (RRSS) y la insatisfacción del cuerpo. Sin embargo, no necesariamente para adelgazar sus cuerpos en la misma medida que las mujeres, sino para lograr un físico más delgado con una forma muscular más definida, a menudo solo alcanzable recurriendo a medios no saludables como productos químicos como esteroides, aunque por otro lado hay estudios que distinguen entre género, no lo consideran factor que desarrolle conductas de alimentación restrictivas (20,21).

Otro estudio sugiere que Facebook tiene este aditivo que crea esta área de comparación entre los usuarios asociado al uso de esta red social. La razón que da es que los participantes se comparan entre ellos, puesto que encuentran más similitudes entre ellos, que por ejemplo, con las *celebrities*. Es por eso que se conciben a los amigos de las redes sociales como modelos de ideal. Añade también que la comparación entre los usuarios mujeres está centrada en la comparación de la imagen corporal a causa de una competición entre las mujeres por la búsqueda de pareja (23) .

Otro estudio que también se centra en las comparaciones asociadas con Facebook, sugiere que las mujeres que pasan más tiempo usando Facebook, se sienten más preocupadas por sus cuerpos porque los comparan entre los usuarios, los cuales distinguen entre 4 grupos de usuarios: la familia, los amigos más cercanos, colegas lejanos y *celebrities*. Este estudio dio como resultado que la familia es el grupo en el que menos comparaciones surgían. Luego proseguía las *celebrities* y los amigos más cercanos como el grupo frecuente y finalmente los colegas lejanos como el grupo al cual más frecuentemente se hacían las comparaciones. La explicación es que la familia es un grupo, el cual los miembros son variados, puesto que está formado por mujeres jóvenes (hermanas, primas), pero también por mujeres mayores (madres, tías, abuelas) que podrían no ser percibidas como una comparación relevante. Por otro lado, el motivo por el cual las comparaciones son más frecuentes entre los colegas lejanos que a los propios amigos cercanos es porque las mujeres tienen acceso a un porcentaje mayor de imágenes de personas lejanas que sus propios amigos, es decir es un

grupo más amplio. Por ultimo las comparaciones con las *celebrities* son menos frecuentes comparadas con el grupo de compañeros (incluyendo lejanos y cercanos) ya que las *celebrities*, no tienen los mismos recursos que los demás participantes, aunque los usuarios consideran sus cuerpos mucho peores a los de las *celebrities* que a sus compañeros, la frecuencia de comparación es mucho mayor con los compañeros ya que tienen recursos similares y un estilo de vida parecido (24).

Aunque otro estudio realizado sobre los efectos de la exposición a fotografías de celebrity atractivas en Instagram sugería que las *celebrities*, no son como las modelos de fotografía. Las *celebrities* comparten su vida a diario, esto crea una mayor conexión entre el usuario y la *celebrity* y, por otro lado, hay una mayor exposición a este tipo de contenido, fotos atractivas que hacen que se promueven ideales de belleza y por lo tanto se forman más comparaciones que se realizan sin intención alguna y son automáticas, en los usuarios. Los participantes de este estudio seguían unas de los 100-200 seguidores que tenían, 10 eran *celebrities*. Este hecho se relacionaba a que habría un mayor impacto perjudicial acumulado, a causa de ver este tipo de imágenes con frecuencia. (9).

Un estudio asoció que las comparaciones sociales y la objetivación de uno mismo, estaba mediado por la relación entre el uso del Facebook y tres indicadores: la insatisfacción corporal , la salud mental y la autoestima (25). Hipótesis con la cual otro estudio no está de acuerdo, ya que sus resultados sugieren que no es el uso de las redes sociales o la televisión los que predicen resultados negativos, como la preocupación por la apariencia o la insatisfacción con su cuerpo, sino solo la competición entre los compañeros (usuarios), aunque reconocen que hay una pequeña relación con esta competición entre apariencias de los usuarios, ya que las redes sociales son un área donde estas comparaciones se pueden potenciar (26). Añadiendo también el uso, en este caso del internet, un estudio diferente también relacionó directamente el tener acceso a internet con el hecho de desarrollar conductas como la insatisfacción corporal y el verse con más peso del que tienen y por lo consiguiente la preocupación con perder ese peso (27).

Un estudio realizado con una muestra de mujeres norteamericanas también estudió el efecto que ejerce Facebook sobre las mujeres y proponen que, tras una exposición a esta red social, adoptaban una conducta más negativa que les conducía a realizar comparaciones sociales (estatus sociales y experiencias). Lo que este estudio aporta como novedad es que estas

comparaciones tenían consecuencias en adoptar una mayor preocupación e insatisfacción respecto a la cara, pelo y piel, que una preocupación corporal. La razón que hallaron, es que en Facebook se comparten un mayor número de fotos de tipo retrato (28).

Una de las funciones de las redes sociales, es subir fotos y al subir contenido, ha de haber una previa elección de la imagen a subir. Los usuarios de todas las imágenes o videos que piensan subir a las redes, eligen las que aparecen más delgados y más atractivos, en la línea de los cánones de belleza del momento y este suceso hace que los usuarios estén expuestos a expectaciones irrealistas de la apariencia física (29).

Por otro lado, hay estudios que avalan que existe una manipulación de las fotos, sea con Photoshop o con filtros que tienen las propias redes sociales, que también se ha asociado en crear un ideal de belleza que no es real y por lo tanto promueve insatisfacción con el cuerpo, una mayor preocupación sobre el aspecto físico, que finalmente pone en riesgo a los usuarios de presentar desórdenes alimenticios (30,31). Una de las razones por las que editan sus fotos es para crear este ideal de belleza y así recibir cometarios de sus looks (32).

Es interesante también un estudio que ha evaluado el impacto de imágenes etiquetadas como no retocadas y ha tenido como resultado la no relación con la insatisfacción con el cuerpo, sin dar a pie a la comparación entre los usuarios. Aunque solo estudiaban el impacto en las fotos no modificadas (33).

En otro estudio donde analizaban el tiempo usado en redes sociales relacionándolo con el desarrollo de conductas de trastornos alimentarios, sugerían que únicamente utilizando Facebook durante 20 minutos contribuía a mantener las preocupaciones sobre el peso y la forma corporal en los usuarios y a provocar un estado de ansiedad e impulso de hacer ejercicio y así también a la estandarización de un ideal de belleza basado en la delgadez. Facebook tiene herramientas que este estudio asocia con un refuerzo de este ideal de belleza, como son los "*likes*", los comentarios que los usuarios escriben en las fotos *"you look so thin, i wish i have your abs*" como también *"fat talks"* que son conversaciones negativas sobre la talla o tamaño y forma del cuerpo mientras se enfatiza un ideal social hacia la delgadez. *"Fat talks"*, se han convertido en una norma social, una apuesta por la tranquilidad e incluso una actividad de vinculación entre las mujeres jóvenes (34,35). Otro

recurso usado en las redes sociales es el *repost* herramienta que ayuda a la diseminación de información ya que es estar expuesto a una promoción de ideal de belleza (36).

Por otro lado, otro recurso usado en las RRSS son los *"selfies",* un autorretrato realizado con una cámara fotográfica. Estudios recientes corroboran que las adolescentes que suben regularmente fotos, especialmente *"selfies"* en las redes, están más expuestas a la autosobrevaloración de la forma y el peso, insatisfacción corporal e interiorización de un ideal de delgadez, vinculado a asociaciones de restricción dietética (30).

Respecto a los "selfies" existe otro estudio en este caso relacionado con Instagram, que sugiere que también está asociado con el aumento de "selfies" en Instagram, puesto que es una forma de promocionarse y tienden a compararse unos con los otros. Aunque este estudio aporta también otra consecuencia, no contemplada en los demás estudios y es el riesgo a tener conflictos de pareja. Esto ocurre cuando la actividad de los "selfies" son más frecuentes, comparten momentos, en los cuales están satisfechos con sus cuerpos y esto junto a los comentarios, pueden llegar a ocasionar situaciones en las cuales la pareja puede llegar a sentir celos y así producirse discusiones (37).

Por otro lado, recibir comentarios o *feedbacks* negativos también ha sido asociado a conductas de riesgo. En un estudio donde se estudiaba como se utilizan las redes sociales, el mal uso de las redes sociales, se asocia a la aparición de los TCA, evidenciaron como recibir *feedbacks* vía redes sociales puede incrementar el riesgo a sufrir algún desorden alimenticio y más específicamente los usuarios que comunicaban feedbacks negativos del estado de Facebook promovía conductas restrictivas en cuanto a la alimentación, y eran más propensos a desarrollar TCA en las 4 semanas siguientes. Esto ocurría porque parece que cuando las personas desean *feedbacks* y reciben una gran cantidad de comentarios, aumenta el riesgo de restricción de la dieta. Este hallazgo junto con investigaciones previas que parecen indicar que el interés en la retroalimentación negativa contribuyen al aumento de la insatisfacción corporal, así como a los hallazgos que sugieren que el uso inadaptado de Facebook (es decir, la tendencia a buscar retroalimentación negativa y / o participar en comparaciones sociales) pueden predecir mejor los desórdenes alimenticios (38).

Por otro lado, aparece un nuevo concepto llamado *"social grooming"* que se refiere a todas las actividades realizadas en las redes sociales como pueden ser, visitar y revisar perfiles de

otros usuarios, clicar *likes*, dejar comentarios o mensajes, etc. Existe un estudio realizado sobre este campo que sugiere que lo que comporta el *"social grooming"* puede estar relacionado con un aumento de las preocupaciones de la imagen corporal, ya que hace que los usuarios tengan la oportunidad a acceder a mucha más información y por lo tanto a más comparaciones sobre la apariencia sobre los usuarios. Así que atribuyen a las redes sociales, como Facebook, la responsabilidad de que el *"social gromming"* vaya en aumento, por su forma interactiva que presenta, además de otros usos que hacen que sea más frecuentemente utilizada. A parte de subir fotos y chequear estados o perfiles, el usuario de Facebook también usa esta RS para chatear, unirse a grupos, jugar a juegos, leer noticias, visitar tiendas online y comprar... etc.(39,40). Añade también junto al *"social grooming*" que tener más número de amigos en Facebook, es otro factor más que contribuye a que haya más comparación ya que el usuario se encuentra expuesto a múltiples comparaciones sociales y por lo tanto aumenta la insatisfacción corporal (39).

Otra de razones por las cuales se asocian los trastornos de conducta alimentaria a las redes sociales es por su alta actividad interactiva y por la exposición que haces de ti mismo con los demás usuarios comentando en *posts* (30). Aunque lo que también está ayudando, es la aparición de nuevas redes sociales como *Instagram*, *Pinterest* y *Snapchat* que son visualmente más orientadas a influir, a la hora de subir fotos y videos. Por ejemplo, Instagram usa la herramienta de los hashtags como forma de ayuda de propagación de este tipo de contenido que tiene un riesgo de influir en conductas alimentarias como *"thinsinspiration" "thinspo"* aunque de cada vez están más cerradas estas vías de acceso a este tipo de contenido, los usuarios pueden acceder ya que escribiéndolo mal también se llega a acceder a este contenido (29). Estos dos *tags* aparentemente parecen similares aunque un estudio expuso que *thispo* corresponde a un tag o hashtag que promueven imágenes más provocativas sexualmente por lo tanto de más extremada delgadez que *thispiration.* Por otro lado también expone la aparición de nuevos *tags* que tratan de luchar contra la promoción de un ideal de belleza de extrema delgadez, como son: *curvespiration* y *thickspiration* (41).

Otra característica de las redes sociales es la rápida difusión de la información. *Twitter* funciona a través de los *tweets* que son post de no más de 140 caracteres que pueden ser virales en apenas unas horas (42). Twitter es considerada una de las redes sociales con más

alto contenido en extrema delgadez (41). Es allí donde surgió en octubre del 2013 la semana de *"fat shamming"* o avergonzar a otros por su peso: se tratan de tweets burlándose de las personas que sufren sobrepeso como por ejemplo: *"The fatter you get, the less you will be loved. #fatshamingweek"* y todos estos tweets recogidos crean una exposición negativa que se relacionan con la insatisfacción corporal incuso a las personas que no tienen ninguna preocupación por su apariencia (42).

Otra red social que está adoptando protagonismo entre las redes sociales es Instagram. Esta red puede llegar a tener una conexión con Facebook ya que todas las fotos que se suben a esa red, si se encuentra vinculada con Facebook, automáticamente se suben en FB. Por lo tanto hay una mayor difusión de las imágenes (43).

Instagram proporciona a los usuarios de *smartphones* (*iPhone y Android*) la capacidad de capturar fotos usando la cámara de su teléfono a través de la aplicación de *Instagram*. Una vez que se ha capturado una foto o video, los usuarios pueden editar la imagen y aplicar filtros antes de compartir en la red. Además, los usuarios pueden agregar una descripción de la foto, etiquetar personas que se muestran en la foto y también pueden agregar la ubicación donde se capturó la imagen. Una vez que los usuarios están satisfechos con la apariencia de su foto, pueden subirla a la red y una vez este compartida en el suministro de noticias, los seguidores de los usuarios tienen la opción poner *like* en la foto o comentar debajo de la imagen. Los usuarios pueden ver qué seguidores le han gustado o han comentado cada imagen haciendo clic en la pestaña "noticias", o los usuarios pueden seleccionar la pestaña "siguiente" para mantenerse actualizados sobre la actividad de "me gusta" y comentarios de sus parejas, amigos, familia o seguidores con los cuales no tienen ningún tipo de relación (37).

Instagram está teniendo su auge en la actualidad, compartiendo más de 80 millones de fotos por día. A diferencia de Facebook, Instagram es una plataforma puramente basada en fotos y es famosa por las ubicuas imágenes de "*selfie*" y de "*inspiratión*", por lo que hace que sea una red social, focalizada únicamente en la apariencia personal. Es por eso que este estudio sugiere que seguir cuentas que están focalizadas en la apariencia, como pueden ser cuentas de modelos, cuentas de *fitness* o *bloggers* se relacionan con un mayor riesgo de la preocupación corporal y una idealización de delgadez. Por lo que comporta riesgo a

desarrollar conductas de desorden alimenticio. Mientras que seguir cuentas de viaje no están relacionadas con una mayor preocupación corporal (44).

Por otro lado, en esta misma investigación comparaban a usuarios que utilizaban Instagram con otros que no lo hacían. Los usuarios de Instagram obtuvieron puntuaciones significativamente más altas en la vigilancia corporal en comparación con los usuarios que no utilizan Instagram. Una de las hipótesis que se contemplan en este estudio es que las mujeres jóvenes con mayores tendencias de vigilancia corporal tengan más probabilidades de utilizar Instagram con regularidad debido a las oportunidades de autopresentación únicas, que ofrece más allá de *Facebook*, o que el uso de Instagram esté asociado con una mayor vigilancia corporal en las mujeres jóvenes a través de su enfoque al exterior de únicamente las cualidades de su apariencia (44).

El tiempo usado en las redes sociales, es uno de los componentes en la gran mayoría de todos los estudios que relacionan las redes con los trastornos de conducta de la alimentación. Un estudio centrado en Facebook que analizaba los efectos del uso de esta red social pre y post uso, indicaba que un tiempo excesivo (15 h a la semana) usando esta red estaba asociado con que los usuarios desarrollaran TCA, ya que estaban expuestos a estímulos que reforzaban la apariencia física y este hecho propiciaba una preocupación sobre su propio cuerpo. Por lo que la frecuencia de este *feedback* generaba una exposición mantenida que acababa produciendo este riesgo a desarrollar TCA (23). Otro estudio también indicaba esta relación entre el tiempo del uso y el riesgo a desarrollar conductas de desorden alimenticio, diferenciando en el tiempo de uso, el volumen(el tiempo por día) y la frecuencia (las veces por semana) y encontraron una vinculación independiente una de la otra que lo relacionaban directamente con el peligro de fomentar algún tipo de TCA (29). Aunque por otro lado hay otro estudio que está en desacuerdo con esto. Los resultados de este estudio sugieren que no es el total de tiempo usado en Facebook o internet, sino la cantidad de tiempo de FB asignada a la actividad fotográfica que se asocia con una internalización de un ideal de persona más delgada, auto objeción, insatisfacción con el peso e impulso por la delgadez (45).

La mayoría de estudios analizados, se basan en muestras compuestas por mujeres, ya que hay una asociación más fuerte de esta enfermedad al colectivo femenino. Sin embargo, una revisión sistemática analizo entre otros aspectos, si existía el género como factor, entre la

relación de las redes sociales con los TCA, y concluía que no hay diferencia sobre el impacto que hacen las redes sociales en mujeres o en hombres. Únicamente un estudio de seis que revisaron encontraron una diferencia entre el género masculino y femenino. Estar expuesto a perfiles atractivos y la tendencia del *"social gromming"* se asociaba a una mayor insatisfacción corporal y por lo tanto eran más propensos a llegar a estados de más delgadez (21).

En este sentido un estudio que evaluó la relación de la exposición que realizan los medios, entorno a la aparición de síntomas de los TCA; reveló un efecto directo de la exposición de los medios estos. Además, este estudio sugiere que si existe una distinción de genero entre las consecuencias que provocan las redes sociales, ya que las mujeres las consideran más vulnerables entorno a esta enfermedad (46).

Por otro lado, en un estudio publicado en EE. UU, se partió de la hipótesis que las mujeres eran más vulnerables al impacto de las redes sociales que los hombres, aunque finalmente los resultados también demostraron lo contrario. Es decir, que las redes sociales influían por igual a hombres y mujeres (32).

Otro de los factores que analizan los estudios es la edad, dado que la mayoría de los estudios se basan en muestras de adolescentes. Así por ejemplo, un estudio que investigaba, la asociación entre el uso de las redes sociales y las preocupaciones por los hábitos alimenticios indicó que dicha asociación no solo concierne a las mujeres jóvenes, Sino que también influía sobre las mujeres de mayor edad, colectivo cada vez más presente en las redes sociales (29).

La cultura es otro de los factores que una parte importante de los estudios sugieren que inciden cuando se habla de la relación que hay entre las redes sociales y los trastornos de conducta alimentaria. Un estudio realizado comparando estudiantes de Corea y estudiantes de Estados Unidos sugiere que las motivaciones y las necesidades del uso de las redes sociales en una cultura pueden ser diferentes de las de otra cultura, y esto puede influir en la variable de resultado, de manera bastante diferente. Por ejemplo, este estudio tuvo como resultado que los coreanos en comparación con los estadunidenses tenían una mejor satisfacción corporal cuando más activos eran en las redes, ya que les importa como los

otros usuarios los perciben y necesitan su aprobación. Por lo tanto tienen un mayor riesgo de desarrollar TCA (36).

Por otro lado, hay otro estudio que sugiere que Facebook puede adentrarse en las culturas y nacionalidades previamente inmunes de TCA. Esta investigación estudia el impacto del ideal occidental y relata que tras la introducción de la televisión en Fiji causó un estado de preocupación corporal ya que adoptaban el modelo de ideal corporal que visualizaban en la televisión; por lo tanto se atribuía a un riesgo en cuanto a desarrollar TCA (47).

Uno de los movimientos que está siendo protagonista en las redes es el "*fitspiration"* que consiste en imágenes de cuerpos tonificados superpuestos con mensajes diseñados para motivar a los seguidores a alcanzar un objetivo de salud o condición física, generalmente a través del ejercicio y la dieta. Las formas comunes incluyen entradas de blog e historias personales (por ejemplo, fotos de pérdida de peso "antes y después") y perfiles personales de entrenadores de *fitness* y *fitness* modelos. Otros elementos que aportan son planes estrictos de dieta / ejercicio y "limpie" o "desintoxica" que dicen tener beneficios para la salud y la pérdida de peso. En una investigación que analizaba el impacto que hace la exposición, a este tipo de movimientos, los resultados eran que los usuarios que consumen este tipo de contenido están relacionados con una imagen negativa de su propio cuerpo y llegados a los 6 meses de exposición a estas imágenes iniciaban un consumo incorrecto de té détox o pastillas laxativas. Por otro lado también hallaron que las personas con TCA eran más propensas a ser consumidores de este tipo de contenido que las personas sin desórdenes alimenticios (48). Aunque hay estudios que también sugieren que detrás de *fitspiration*, también puede haber una parte positiva; la de animar a los usuarios (esa es la intención primaria de estos mensajes y fotos) a que lleven una vida sana con ejercicio y dieta nutricionalmente equilibrada, sin olvidar la parte negativa que es las repercusiones que tienen sobre la concepción del cuerpo ideal (43,49).

Existe un estudio que compara los efectos negativos del *fitspiration* con el de *thinspo* ya que ambos que promueven la delgadez, mediante mensajes que impulsan a los usuarios a hacer uso de dietas y ejercicio parecidos a los que promueven en sitios webs *Pro-Ana* y *Pro-Mia* (50). *Thinspiration* es reconocido como dañino por la mayoría de los sitios de redes sociales y se cierra o se censura con diversos grados de éxito; por ejemplo, las normas de la comunidad *Facebook* declaran: *"Prohibimos el contenido que promueve o fomenta*

trastornos de la alimentación" y si los usuarios buscan *thinspiration* o términos relacionados, *Instagram* y *Tumblr* proporcionan advertencias sobre contenido gráfico y referencias a información sobre trastornos alimentarios y recursos de recuperación (48).

Se ha elaborado un estudio donde se investigaron diferentes cuentas que promovieran *fitspiration,* eligiendo cuentas que tuvieran por lo menos 1 millón de seguidores y que al menos hubieran creado un plan de ejercicio. Estas cuentas se vincularon a una obsesión por el ejercicio, por lo tanto a una mayor preocupación por la imagen corporal. Finalizan comparando estas cuentas de *fitspiration* con las cuentas de *celebrities* famosas por sus múltiples seguidores (51).

Siguiendo con la línea de *fitspiration* encontramos otro artículo que habla sobre las comunidades que siguen movimiento, el cual se atribuye su lugar de creación principalmente en Instagram. Explica también la forma en que son mostrados los *posts*, cuando se trata de *posts* de hombres que están focalizados en partes del cuerpo como bíceps y pectorales musculados mientras que los *posts* donde aparecen mujeres, suelen ser de cuerpo entero o de estómago o nalgas (52). Es por ello que *Instagram* se ha asociado a la ortorexia nerviosa ya que este tipo de contenido a la larga refuerza la focalización en la imagen corporal que el usuario muestra (53). Sin embargo, otro estudio que analizó las redes sociales que los usuarios usaban, hallaron que son las redes sociales focalizadas en la imagen, las que promueven la insatisfacción corporal. En este análisis se incluyó la red social de citas *Tinder* y encontraba que sus usuarios mostraban una mayor insatisfacción corporal cuando comparaban su masa muscular con otros usuarios (54).

En redes sociales e Internet se utilizan otros términos para comunicarse en secreto sobre el TCA. El término “Ana” se utiliza habitualmente como sinónimo de anorexia, así como el término “Mia” simboliza la bulimia. “Alisa” oculta la ortorexia, u obsesión por comer sano. *“Pro ana”* el término es una conjunción de los prefijos 'pro', que significa "a favor de" y 'Ana' que hace referencia a la "anorexia". *Pro-Ana* es la denominación para personas enfermas de anorexia que se consideran a sí mismas, como un grupo o subcultura, que promueve y apoya su enfermedad, es decir, que contemplan la anorexia como elección de estilo de vida (55).

Existe un estudio cualitativo que exploró las experiencias de estudiantes con trastornos alimenticios, a través de entrevistas estructuradas, después de un uso de webs donde se propiciaban trastornos de la conducta alimentaria. Este estudio en cuestión sugirió que estas webs aparecen para ofrecer soporte y motivación para la restricción alimenticia, como método de perder peso y en el caso de no seguir las pautas, sugieren métodos de castigo como la autocrítica.

Testimonio: I felt renewed motivation [after using pro-ED websites], um, so it would often lead to me restricting more that day or doing some more exercise, it would have a temporary step up of the eating disorder behaviour Traducción: Sentí la motivación de nuevo [después de la utilización de sitios web A favor TCA] y entonces esto a menudo me llevaba a restringir más la dieta ese día o hacer más ejercicio, esto me propiciaba a un mayor comportamiento de desorden alimenticio.

Testimonio: I guess if it was on days where maybe I hadn't lost any weight or I'd ate more than I felt comfortable with and then I went on then, it would be almost like I was going on to make myself feel useless. Traducción: supongo que si hubiera sido los días en los cuales no había perdido nada de peso o que había comido más de la cuenta y luego hubiera recurrido a estas páginas, sería como hacerme sentir mal, inútil (56).

Otro estudio, siguiendo con la línea de los métodos de perder peso, sugería una asociación significativa entre el uso intensivo (frecuente y prolongado) del sitio web y conductas de pérdida de peso más extremas y dañinas utilizando medidas clínicas del comportamiento del trastorno alimentario y la calidad de vida. El 61% informó de la implementación de nuevos métodos de pérdida o purga de peso; 37% usaron laxantes, píldoras para adelgazar o suplementos para bajar de peso; y el 55% admitió cambiar los hábitos alimenticios después del uso del sitio web pro-ED (57).

Por otro lado, ofrecen un espacio donde se promueve la comparación entre las usuarias a modo de competición, para así ver los progresos de los otros usuarios y así trabajar más duro y perder peso.

Ejemplo de Testimonio: So it's motivation in that sense that they've got to that point that their picture is now on there because people admire how they look, so it motivates you to do it. Traducción: Es la motivación en este sentido, que hace que ellos tengan este punto de

vista: la foto está allí porque la gente les admira por su aspecto, entonces eso te motiva a ti para hacerlo (56).

En cambio, algunos participantes del estudio describieron sentirse inferior a otros usuarios de las webs, no se sintieron "dignos" de publicar contenido en los sitios web. Algunos informaron que se sentían como un "impostor" y esperaban un rechazo si interactuaban en sitios web. Otros estaban preocupados de que su anonimato podría verse comprometido si publicaran en línea.

Testimonio: I always kind of felt um inferior if anything I'd say, I think that's one of the main reasons I never really used them properly… I guess I kind of felt like an amateur, like kind of wannabe kind of thing. Traducción: Siempre me sentí un poco inferior si hubiera dicho algo, creo que esa es una de las razones principales por las que nunca los utilicé correctamente... Creo que me sentí como un aficionado, como una especie de "quiero ser"(56).

Otro de los hallazgos, es que uno de los motivos por los cuales los usuarios recurren a estas webs, es para reducir la sensación de soledad, alimentado por el estigma de vergüenza asociado a esta enfermedad. Por otra parte el miedo a la recuperación es un motivo (con todo lo que representa el ganar peso y perder la identidad como persona con TCA), que se asocia al uso de páginas *pro-TCA* para así encontrar apoyo en la creencia de que no están enfermos. El uso de sitios web pro-ED era una forma de sentirse conectado con otras personas como ellos. Los entrevistados parecían creer que otros no entenderían sus comportamientos extremos de pérdida de peso.

Testimonio: It was comforting to know that I wasn't the only one thinking the way I was that there were other people who thought exactly the same.Traducción: Fue reconfortante saber que no era el único que pensaba como yo que había otras personas que pensaban exactamente lo mismo (56).

Otro de los recursos usados en estas webs es el *"goal weight"* que es el peso que se proponen alcanzar y para ello cuelgan a la red un plan de ejercicio y dieta a seguir. Junto a esto también *postean* el peso diario para así mostrar su evolución (58).

Existe un estudio que avala que se hacen más de 13 millones de veces al año, búsquedas con palabras claves como proana, pro-ed, prothinspo, thin, and pro-acceptance. Dicho estudio refleja la preocupación de esta búsqueda de contenido ya que se está filtrando este contenido a redes sociales como Facebook, twitter, Instagram y Pinterest (59).

Un estudio, investigo la diseminación de este contenido en Youtube. Youtube, un sitio web creado en 2005 como un portal en el cual los usuarios ofrecen, comparten, ven y recomiendan instrumentos audiovisuales en internet, utilizando el lenguaje de los videos formateados en flash en diversas extensiones y tamaños. En esta comunidad los usuarios tienen un recurso para buscar videos con el objetivo de facilitar y agilizar el proceso de búsqueda en razón de que *YouTube* cuenta con más de 2,5 millones de videos registrados Dichos videos están divididos en áreas de interés, como cine, televisión, música, diseño, animales, entre otras (60). En dicho estudio, tres investigadores analizaron el contenido de 140 videos (11h de video) que tenían como palabras claves, anorexia, anorexia nerviosa, *pro-Ana* y *thinspo* diferenciando entre videos informativos, videos *pro-Ana* y otros. Las conclusiones de este estudio fueron que aun habiendo más cantidad de videos informativos que de contenido *pro-Ana,* estos últimos tenían una mayor influencia y por lo tanto un mayor número de visualizaciones. Un tercio de los videos *pro-Ana* promovían la anorexia como estilo de vida, compartiendo "*proanorexia tips*", uso de laxantes y *"water fasting"*.Este último tras una búsqueda en *YouTube*, daba un resultado de más de 8000 videos y se trata de realizar un ayuno únicamente de comida y solo ingerir agua durante un cierto periodo de tiempo. Por otro lado este estudio también comenta la presencia de videos, en los que aparecen modelos delgadas, acompañados de música y estos también han estado relacionados con el riesgo a desencadenar conductas restrictivas de comida. Asimismo este estudio también sugiere que el ir busca de dietas saludables, puede llevar a videos de contenido *pro-Ana* y por lo tanto a desarrollar conductas de riesgo, aumentando la aparición de trastornos de la conducta alimentaria (61).

YouTube es la red social famosa por compartir más números de videos con 1 billón de usuarios y desataca la cantidad de usuarios adolescentes y niños. Esta red social se puede acceder sin necesidad de registrarse hecho que ayuda a su mayor utilización, otra de las razones de su uso, es su nivel de interactividad. Los usuarios pueden comentar los videos y mostrar su sentimiento de agrado o desagrado haciendo uso del pulgar hacia arriba o hacia

abajo. Estas características un estudio las relaciona directamente con la razón de que los videos *pro-Ana* se divulguen más fácilmente y tengan un mayor impacto. Ya que comentarios positivos provenientes de *pro-Ana* grupos pueden hacer crecer los sentimientos en cuanto el concepto de atractividad de los usuarios y así normalizar la anorexia (62).

Aunque en otro estudio, relatan que están apareciendo otros videos llamados anti-pro-anorexia que están cogiendo protagonismo, recibiendo gran cantidad de comentarios y *likes* (63).

Otro de los medios de difusión son los blogs. Este estudio analiza la cantidad, el posicionamiento, la calidad y la difusión de páginas *pro-Ana* y *pro-Mia*. Los resultados de este estudio sugieren que estas páginas se propagan y tienen más incidencia gracias a su lenguaje claro, dirigido a alcanzar los objetivos que plantean. Al ser espacios de creación personal, es decir en los que el autor puede publicar libremente y de forma gratuita contenidos de varios tipos ideas propias y opiniones de terceros. Creando así comunidades cuyos miembros interactúan y conversan libremente entre sí formando parte de una blogosfera. Es un espacio donde usuarios con TCA se sienten parte de un grupo, donde se sienten apoyados y comprendidos a través de conversaciones con otros miembros del grupo sin restricciones ni censuras. Este estudio también sugiere que gracias a esto, los blogueros experimentan efectos positivos de autoexpresión, de catarsis y el apoyo social; es decir los blogueros se sienten libres de expresar todo aquello que sienten, además reforzador por el apoyo de esa sociedad y gracias a eso experimentan una liberación de pensamientos que les alteran la mente o el equilibrio nervioso. (64).

Otro estudio investiga las características que promueven la diseminación de mensajes que promueven conductas de riesgo, la preocupación por el cuerpo y una baja autoestima, concluyendo que Tumblr es la red social que más promueve contenido pro-Ana. Las características que facilitan la propagación del contenido *pro-Ana* son: textos con testimonios personales y tono afectivo, el *reblog* que es la herramienta de Tumblr que ayuda a diseminar fotos de personas muy delgadas junto a comentarios de *pro-Ana* comunidades, fácil de compartir y el hecho de que contengan imágenes junto al texto. Este contenido en este estudio sobre las redes sociales es llamado el *dark side* (65).

Otro estudio hizo un seguimiento de cuentas *pro-Ana* provenientes de twitter. Durante 4 semanas analizaron sus seguidores, el número de tweets y el contenido que compartían. Además, también investigaron los hashtags que contenían estas cuentas. Los resultados fueron que las cuentas que se siguieron en las cuatro semanas, tuvieron un incremento en cuanto *tweets* y *followers*, por lo tanto, se convirtieron en cuentas cada vez más activas. Por otro lado analizaron quien estaba detrás de estas cuentas y apoyándose a su hipótesis eran mujeres las que llevaban estas cuentas activas, también hallaron cuentas manejadas por chicos, pero estas eran menos populares y menos activas. Respecto a la edad de los usuarios, este estudio mostro que la mayoría eran adolescentes o incluso llegaban a edades de doce años. El hashtag que estaba presente en el 60% de las cuentas era "*thinsinspiration*" dónde los usuarios podían aprender nuevas estrategias peligrosas para perder peso. Estas cuentas también explicaban que el hacer uso de testimonios creaba una fuerte relación entre los usuarios, ya que los usuarios se veían en una atmosfera donde poder contar sus experiencias. Este artículo también comenta la facilidad para acceder, ya que los usuarios pueden visitar los perfiles de las cuentas sin necesidad de registrarse (66). En otro estudio sobre Twitter también ligaba la actividad de compartir *tweets* con el incremento de *followers* y por lo tanto una mayor propagación de este contenido. Ya que los usuarios se sentían identificados con los pensamientos y por lo tanto seguían este tipo de cuentas (67).

Por otra parte, existe un estudio que trataba sobre las interacciones de los pacientes provenientes de un proceso de recuperación de TCA con las redes sociales, en este caso *Facebook*. Mediante encuestas anónimas y voluntarias con el siguiente título: *"Exploring the Facebook usage of individuals who had received treatment for a eating disorder in a group setting*", este estudio exploraba el uso del Facebook en individuos tras un proceso de recuperación. Los resultados fueron que los individuos hacían un uso de *Facebook* de una media de 30 min al día, interactuando con sus compañeros que habían conocido en su proceso de recuperación y esto causaba una comparación entre ellos que les llevaba a un aumento de riesgo de conductas alimentarias restrictivas. Por lo tanto, este estudio sugiere que los individuos que han sido sometidos a un proceso de recuperación de esta enfermedad, son más vulnerables a desarrollar este tipo de comparaciones y consecuentemente reforzar un ideal de belleza no real y así hacer un impacto en la autoestima del paciente. Una de las preguntas que se realizó en las encuestas fue si algún

terapeuta les había preguntado alguna vez sobre el Facebook y su impacto en su enfermedad y menos del 20% reportaron que fue así (68).

Por ultimo existe un estudio que habla sobre las aplicaciones de los *smartphones*. Diciendo que estas han proliferado muy notablemente hoy en día. Teniendo desde apps como Facebook o *YouTube* como apps que calculan las calorías, apps que monitorizan tu actividad respecto a ejercicio e incluso apps que solo son para compartir fotos de comida. Este estudio realizo un cuestionario a pacientes con TCA de Singapur que estaban en tratamiento, analizando las apps que usaban en su Smartphone. Los resultados de este estudio sugirieron que la mayoría de los encuestados visualizaban videos en YouTube para así realizar ejercicio y motivarse a mantener el peso ya perdido. Por otro lado también relataron que los usuarios trataban de evitar fotos de comida, ya que así trataban de evitar reacciones negativas para ellos mismos, es decir comer (69).

Otro de los puntos que se ha intentado desarrollar en este trabajo, es ver como se camuflan detrás de otro tipo de páginas, contenidos *pro-Ana* y *pro-Mia* y conocer el proceso por el cual un adolescente puede llegar a acceder a este tipo de páginas (Hashtags, barreras de entrada, información escondida…).

Es por ello que se realizó una búsqueda de este tipo de contenido en la web, mediante el buscador google, se buscó a través de: "Ana y Mia" paginas donde se propagaran conductas propias de los TCA, además de ver si aún estaban activas las webs *pro-Ana y pro-Mia*. *(Ver foto en Anexo 1).*

Tras esta búsqueda se hallaron webs que aún seguían activas, se pudieron acceder a ellas sin ningún tipo de registro y con total accesibilidad (Ver anexo 2). Para nuestra sorpresa había aparecido una nueva forma de promover este contenido, incluyendo la página web. En los cometarios de dichas páginas los usuarios escribían su número de teléfono, aparentemente para llegar a formar parte de un grupo de WhatsApp. Es por ello que se volvió a realizar una búsqueda en google: "grupo de WhatsApp Ana y Mia" con esta búsqueda se hallaron webs donde había un link que te llevaba a un código QRL de WhatsApp, de forma que con tu Smartphone lo escaneabas y te llevaba directamente al grupo. (Ver en anexo 3). Lo que

verdaderamente sorprendió es la facilidad que se obtuvo para acceder al grupo y el anonimato.

Aunque nos centramos en analizar el contenido de estos grupos de WhatsApp, también analizamos previamente el contenido de las webs encontradas, donde se pudo observar el contenido pro-ana, como, los "tips" o consejos *(ver anexo 2: imagen 2 y 3)*, que se mostraban de manera muy clara y enumerados, en forma de pasos a seguir y en varias páginas aparecían a los costados una calculadora donde te podías calcular tu índice de masa corporal (IMC), tenías que ingresar tu altura y tu peso y esta, te daba como resultado tu IMC añadiendo una frase, dependiendo del resultado que te diera. Se calculó el IMC de una persona que media 170cm y se probaron los siguientes pesos: 45kg, 50kg, 56kg, 60kg, 80kg *(Ver en anexo 4.)*Los resultados para dichos pesos dieron las siguientes frases:

- 46 kg: Un IMC de 15.92 que es delgadez severa y nos daba como frase, estás en peso peligroso, debes subir.
- 50kg: Un IMC de 17.3 que es delgadez aceptable y daba como frase felicidades has alcanzado la perfección.
- 56kg: Un IMC de 19.38 que es peso normal y daba como frase, no estas gordo pero tampoco perfecto.
- 60kg: Un IMC de 20.76 que es peso normal y daba como frase, estás demasiado gordo.
- 80kg: Un IMC de 27.68 que es sobrepeso y daba como frase, estás demasiado gordo.

Después de estos resultados nos planteamos donde estaban los límites de los pesos para cada frase, teniendo en cuenta una persona, cuya altura fuera de 170cm. Después de probar con varios pesos, dio el resultado que:

PESO	IMC	FRASE
<45 - 45	< 15.57- 15.57 Delgadez Severa	Estás en peso peligroso, debes subir.
46 - 52	15.92-17.99 Delgadez Severa- Delgadez aceptable	Felicidades has alcanzado la perfección.

53 - 56	18.34-19.38 Delgadez aceptable- peso normal	No estas gordo pero tampoco perfecto.
57- >57	19.72 - >19.72 Peso normal- Obesidad tipo III	Estás demasiado gordo.

Respecto al grupo de WhatsApp hay varios aspectos a destacar, uno de ellos es que gracias a la nueva actualización de WhatsApp los grupos tienen un límite de 257 miembros; bien, pues el grupo de WhatsApp el cual analizamos, constaba de 257 miembros, es decir contaba con el máximo de miembros permitidos *(Ver anexo5, imagen 1)*. Los miembros del grupo eran de diferentes países entre los cuales, Ecuador, Argentina, España… los que más abundaban notablemente eran de latino américa aunque en este grupo había unos 16 de España *(Ver en anexo 5 imagen 2).*

Lo que pudimos observar es que una vez que un miembro se incorporaba, este se presentaba diciendo su nombre, edad, peso y altura y si pertenecían a ana (anorexia) o mia (bulimia), en el caso de que no tuvieran claro a qué grupo pertenecían, porque habían sido ana, pero querían probar mía *(Ver en anexo 5 imagen 3-6)*, surgían comentarios de rechazo acusándoles de ser "Wannabe", término que se refiere a una persona que no tiene claro un grupo, sin embargo quiere pertenecer a alguno *(Ver en anexo 5 imagen 7).*

Tras 1 semana en este grupo de WhatsApp hemos podido observar diferente contenido proana y promia. En este grupo se dan apoyo para conseguir sus metas y se intercambian trucos para parecer que han comido cuando no han ingerido nada *(Ver en anexo 5 imagen 8*), para realizar pequeños ejercicios *(Ver en anexo 5 imagen 9)*, recomendaciones sobre el uso de fármacos o laxantes como si fueran médicos y donde comprarlos, dietas y maneras de no ingerir calorías *(Ver en anexo 5 imagen 10-17)* y también informan de lo fácil que es conseguirlos *(Ver en anexo 5 imagen 18).* El vómito es otro de los temas clave, el cómo hacerlo, técnicas, técnicas para que no se escuche, como esconderse para vomitar *(Ver en anexo 5 imagen 23-25).*

Otro de los temas comentados es la preocupación de que sus padres se enteren, es por eso que sugieren trucos para que esto no ocurra *(Ver en anexo 5 imagen 19,20)* y también se les atribuye la culpa a ellos por impedir que consigan alcanzar sus logros *(Ver en anexo 5 imagen 21,22).*

Otro tema alarmante es que también se habla de otro tipo de contenido como pueden ser drogas *(Ver en anexo 5 imagen 26,27)* o el *"selfinjury"* que consiste en hacerse daño a uno mismo para descargar los sentimientos de frustración rabia y como forma de castigo por la comida ingerida *(Ver en anexo 5 imagen 28),* en el caso de este comentario fue una niña de 14 años que comentaba que realizaba esto desde los 12. Comentan que a causa de llevar estos hábitos alimenticios se les cae el pelo o en caso de las chicas no les viene la menstruación, aunque también aportan soluciones o normalizan estos hechos *(Ver en anexo 5 imagen 29,30).* La distorsión del cuerpo está presente entre los comentarios realizados por los miembros, en este caso piden donde se encuentra la imagen real de ellas, si en el espejo o si se encuentra en la cámara fotográfica (Ver en anexo 5 imagen 31).

Finalmente, el pertenecer a este grupo te da acceso a pertenecer a otros también ya que los grupos se llenan y se crean otros y se envían vía ese grupo WhatsApp una petición para unirse a otro *(Ver en anexo 5, imagen32).* Otro punto a destacar es la actividad del grupo, ya que al ser personas de diferentes países las zonas horarias cambian y mientras en algunos países es de noche, otro es de día por lo tanto hacen uso del grupo.

CONCLUSIONES

El propósito de este estudio fue el de analizar la relación entre las redes sociales y los trastornos de conducta alimentaria. Con el análisis de los resultados, podemos observar que sí existe una relación entre las redes sociales y los TCA.

Son muchos los estudios que muestran que, tras un uso de las redes sociales, los usuarios tienes a la comparación y la causa de este suceso es la exposición de imágenes ya sean de amigos, familiares, conocidos, *celebrities* o cualquier perfil que puedan visitar. Es decir, el uso de las redes sociales parece poder llegar a desarrollar conductas de riesgo entorno a los TCA.

Otro de los motivos por los cuales se les atribuye a las redes sociales el desarrollo de conductas de trastornos de la alimentación, es por el formato que presentan, ya que permiten compartir imágenes, videos, comentarios, *likes*… Los estudios analizados en esta investigación demuestran que el hecho que conlleva subir una foto a la red social, está asociado con la creación de un ideal de belleza no real, ya sea por los filtros, Photoshop o por el simple hecho de elegir la imagen donde el usuario aparezca más delgado. Por otro lado contribuye también a una insatisfacción corporal el hecho de recibir feedbacks tanto negativos como recibir muchos, ya que recibir negativos conlleva a una preocupación por el cuerpo y recibir una gran cantidad de *feedbacks* crea una necesidad de mantener la imagen que publica a través de las redes sociales. A todo esto se le llama *"social gromming"* que se refiere a todas las actividades realizadas en las redes sociales como pueden ser, visitar y revisar perfiles de otros usuarios, clicar *likes*, dejar comentarios o mensajes. *Social gromming* contribuye a que haya más comparación ya que el usuario se encuentra expuesto a múltiples comparaciones sociales y por lo tanto aumenta la insatisfacción corporal.

Uno de los objetivos específicos de este estudio fue señalar las principales redes sociales utilizadas por las personas afectadas de TCA. En este estudio hemos podido explorar diferentes redes sociales como Facebook, Instagram, twitter, etc. han sido objeto de estudio como redes sociales asociadas a TCA. Las conclusiones que se sacan en esta investigación es que el uso del Facebook está asociado con desarrollar TCA; además un estudio sobre pacientes post-terapia de TCA usaban esta red social como herramienta para contactar con

los demás compañeros que conocieron en la terapia y esto conllevaba una mayor comparación entre ellos.

Instagram se ha asociado a la anorexia, bulimia y ortorexia ya que está focalizada únicamente en la apariencia personal. La razón es que *Instagram*, junto a *Pinterest* y *Snapchat* son visualmente más orientadas a influir, a la hora de subir fotos y videos. Instagram usa la herramienta de los hashtags como forma de ayuda de propagación de este tipo de contenido que tiene un riesgo de influir en conductas alimentarias como *"thinsinspiration" "thinspo" (Ver anexo 6, imagen 1)*. Además, gracias a la nueva actualización de Instagram se pueden seguir los hashtags al igual que se pueden seguir perfiles de cuentas y son igual o más activos que una cuanta *pro-Ana* o *pro-Mia*. En este caso, a fecha de 05 de mayo de 2018, el hashtag *thinspiration* tiene 86,1 mil publicaciones *(Ver anexo 6, imagen 2)*.

Por otra parte, en esta investigación también hemos hallado que *WhatsApp* está siendo otra red utilizada por las personas con trastornos de la conducta alimentaria como anorexia y bulimia. A través de una página web la persona puede acceder a un link que le lleva a un código QRL donde accede a un grupo donde personas con anorexia bulimia comparten sus experiencias, trucos o sentimientos.

El segundo objetivo específico que nos planteamos fue analizar el contenido de las páginas seleccionadas, para detectar cómo persuaden a los adolescentes. Tras analizar los estudios podemos decir que aquellas páginas cuyos objetivos, se presentan de manera clara y con tono afectivo persuaden mayormente a llevar las conductas de riesgo, ya sean trucos, dietas o consejos. También el hecho de que se compartan testimonios o experiencias ayuda al hecho de persuadirlos de una manera más eficaz. También el hecho de publicar libremente y de forma gratuita contenidos, ideas propias y opiniones contribuye a que ese creen áreas de comunidades cuyos miembros interactúan y conversan libremente entre sí formando parte de una blogosfera donde usuarios con TCA se sienten parte de un grupo donde se sienten apoyados y comprendidos a través de conversaciones con otros miembros del grupo sin restricciones ni censuras. En definitiva, estás páginas persuaden creando un entorno donde la persona con este tipo de conductas se siente arropada y donde se le hace un refuerzo positivo de sus conductas o expresiones.

El tercer y último objetivo específico de esta investigación fue conocer el proceso por el cual un adolescente puede llegar a acceder a este tipo de páginas (Hashtags, barreras de entrada, información escondida). Después de analizar los estudios y de adentrarnos en un grupo de *WhatsApp* podemos concluir que las barreras de entradas son accesibles para cualquier persona que tenga internet, ya sea en el móvil o en un ordenador. Ya que aunque aparentemente las cuentas estén inactivas, tras una búsqueda un poco más específica puedes llegar a acceder a estas comunidades pro-TCA Uno de los estudios concluyo que el acceso a los hashtags se podía hacer fácilmente ya que aun escribiéndolo mal podías visualizar el contenido pro-ana o pro-mia. Por otra parte el hecho de poder acceder al contenido sin tener que registrarte es otra vía de acceso rápido a toda esta información que conlleva conductas de riesgo.4

Así que podemos concluir que las redes sociales son un factor de riesgo para personas con TCA y para las personas que no padecen este trastorno.

APLICABILIDAD I LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN

Viendo clara la relación entre las redes sociales y los trastornos de conducta alimentaria, desde enfermería deberíamos incluir en el plan de recuperación de las personas afectadas por TCA, actividades donde se hable sobre las redes sociales y sus efectos, para así desvirtualizar el canon de belleza que se promueve.

En un futuro se debería aplicar las características que tienen las redes sociales para elaborar las actividades de manera que los pacientes sean persuadido positivamente para así haya una mayor recuperación y no vuelva a haber una recaída en lugares web pro- TCA. Es por ello que se debería incluir en la guía de TCA un apartado para incidir en las redes sociales, un estudio analizado en esta investigación decía que solo el 20 % de los pacientes de ese estudio tuvieron un terapeuta que les pregunto acerca de las redes sociales durante su etapa de recuperación.

Por otro lado en los resultados se destaca una escasez de investigaciones sobre este asunto en España puesto que casi todos los estudios que investigan esta relación son países anglosajones.

Aunque a pesar de no haber investigaciones al respecto, ya hay profesionales de enfermería como Jordi Mitjà que se han puesto a trabajar en ello. El junto a su equipo en el Hospital Sant Joan de Déu, han diseñado un taller con el objetivo de apoderar a los pacientes con TCA en la localización y evaluación de información segura en relación a los riesgos de Internet y las redes sociales. Donde se trabaja con los pacientes la toma de conciencia de cómo afecta esta fuerza opuesta para su buena evolución. El propone que desde enfermería se debería hacer promoción de la salud de este tema así como se hace por ejemplo de la diabetes, es por eso que propone que se debería incluir en la anamnesis enfermera un apartado para saber el uso que hacen los pacientes de las redes sociales y el internet.

Bibliografia.

1. Méndez JP, Vázquez-Velazquez V, García-García E. Boletin Medico del Hospital Infantil de Mexico. [Internet]. Vol. 65. México : AMERBAC; 2008 [citado 22 de diciembre de 2017]. 579-592 p. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600014
2. Behar A R. Trastornos de la conducta alimentaria no especificados, síndromes parciales y cuadros subclínicos: Una alerta para la atención primaria. Rev Med Chil [Internet]. diciembre de 2008 [citado 22 de diciembre de 2017];136(12):1589-98. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872008001200013&lng=en&nrm=iso&tlng=en
3. GuíaSalud. Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria. Versión completa. Índice [Internet]. 2009 [citado 21 de noviembre de 2017]. Disponible en: http://www.guiasalud.es/egpc/conducta_alimentaria/completa/index.html
4. Peláez Fernández MA, Raich Escursell RM, Labrador Encinas FJ. Revista mexicana de transtornos alimentarios. [Internet]. Vol. 1, Revista mexicana de trastornos alimentarios. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Unidad de Investigación Interdisciplinaria en Ciencias de la Salud y la Educación; 2010 [citado 21 de noviembre de 2017]. 62-75 p. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-15232010000100007&script=sci_arttext&tlng=en
5. Factores de riesgo para sufrir un TCA - Asociación contra la Anorexia y la Bulimia [Internet]. [citado 21 de noviembre de 2017]. Disponible en: http://www.acab.org/es/que-son-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria/factores-de-riesgo-para-sufrir-un-tca
6. Morir antes por culpa de los trastornos alimenticios | Neurociencia | elmundo.es [Internet]. 2011-07-11. 2011 [citado 21 de noviembre de 2017]. Disponible en: http://www.elmundo.es/elmundosalud/2011/07/11/neurociencia/1310410353.html
7. Arcelus J, Mitchell AJ, Wales J, Nielsen S. Mortality Rates in Patients With Anorexia Nervosa and Other Eating Disorders. Arch Gen Psychiatry [Internet]. 1 de julio de 2011 [citado 21 de noviembre de 2017];68(7):724. Disponible en: http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx?doi=10.1001/archgenpsychiatry.2011.74
8. Suisman JL, O'Connor SM, Sperry S, Thompson JK, Keel PK, Burt SA, et al. Genetic and environmental influences on thin-ideal internalization. Int J Eat Disord [Internet]. diciembre de 2012 [citado 4 de febrero de 2018];45(8):942-8. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23034902
9. Brown Z, Tiggemann M. Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. Body Image [Internet]. diciembre de 2016 [citado 22 de enero de 2018];19:37-43. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27598763
10. Fundación de imagen y autoestima. Factores de riesgo - Fundación Imagen y Autoestima [Internet]. [citado 22 de enero de 2018]. Disponible en: http://www.f-ima.org/es/trastornos-relacionados/factores-de-riesgo
11. Neves CM, Filgueiras Meireles JF, Berbert de Carvalho PH, Schubring A, Barker-Ruchti N, Caputo Ferreira ME. Body dissatisfaction in women's artistic gymnastics:

A longitudinal study of psychosocial indicators. J Sports Sci [Internet]. 2 de septiembre de 2017 [citado 21 de enero de 2018];35(17):1745-51. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27690759
12. Arab LE, Díaz GA. Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. Rev Médica Clínica Las Condes [Internet]. enero de 2015 [citado 22 de diciembre de 2017];26(1):7-13. Disponible en: http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0716864015000048
13. Echeburúa Enrique; de Corral P. Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. Adicciones [Internet]. 2010 [citado 22 de enero de 2018];22(2):5. Disponible en: http://www.redalyc.org/html/2891/289122889001/
14. Socidrogalcohol (Society) E de CP. Adicciones. [Internet]. Vol. 22, Adicciones. Socidrogalcohol; 2010 [citado 21 de noviembre de 2017]. Disponible en: http://www.redalyc.org/html/2891/289122889001/
15. Vidal Ledo M, Vialart Vidal MN, Hernández García L. Revista Cubana de educacion medica superior. [Internet]. Vol. 27, Educación Médica Superior. Centro Nacional de Informacion de Ciencias Medicas; 2013 [citado 27 de abril de 2018]. 146-157 p. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412013000100017
16. Estudio anual de redes sociales 2017 [Internet]. [citado 27 de abril de 2018]. Disponible en: https://iabspain.es/?s=redes+sociales
17. Guirao Goris SJA. Utilidad y tipos de revisión de literatura. Ene [Internet]. 2015 [citado 22 de enero de 2018];9(2):0-0. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2015000200002&lng=en&nrm=iso&tlng=en
18. Universidad Nacional de La Plata. Departamento de Bibliotecología. C, Carrizo VI. Construcción de colecciones sociales en bibliotecas iberoamericanas: el caso Pinterest [Internet]. Vol. 4, Construcción de colecciones sociales en bibliotecas iberoamericanas: el caso Pinterest. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata; 2014 [citado 22 de enero de 2018]. 33-47 p. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-99122014000200003
19. Smith AR, Hames JL, Joiner TE. Status Update: Maladaptive Facebook usage predicts increases in body dissatisfaction and bulimic symptoms. J Affect Disord [Internet]. julio de 2013 [citado 3 de febrero de 2018];149(1-3):235-40. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23453676
20. Murray M, Maras D, Goldfield GS. Excessive Time on Social Networking Sites and Disordered Eating Behaviors Among Undergraduate Students: Appearance and Weight Esteem as Mediating Pathways. Cyberpsychology, Behav Soc Netw [Internet]. diciembre de 2016 [citado 21 de enero de 2018];19(12):709-15. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27925798
21. Holland G, Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. Body Image [Internet]. junio de 2016 [citado 3 de febrero de 2018];17:100-10. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26995158
22. Hoffman SJ, Mansoor Y, Natt N, Sritharan L, Belluz J, Caulfield T, et al. Celebrities' impact on health-related knowledge, attitudes, behaviors, and status outcomes:

protocol for a systematic review, meta-analysis, and meta-regression analysis. Syst Rev [Internet]. 2017 [citado 27 de abril de 2018];6(1):13. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28109320
23. Cohen R, Blaszczynski A. Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction. J Eat Disord [Internet]. 2 de diciembre de 2015 [citado 3 de febrero de 2018];3(1):23. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26140215
24. Fardouly J, Vartanian LR. Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. Body Image [Internet]. enero de 2015 [citado 3 de febrero de 2018];12:82-8. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25462886
25. Hanna E, Ward LM, Seabrook RC, Jerald M, Reed L, Giaccardi S, et al. Contributions of Social Comparison and Self-Objectification in Mediating Associations Between Facebook Use and Emergent Adults' Psychological Well-Being. Cyberpsychology, Behav Soc Netw [Internet]. marzo de 2017 [citado 3 de febrero de 2018];20(3):172-9. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28263683
26. Ferguson CJ, Muñoz ME, Garza A, Galindo M. Concurrent and Prospective Analyses of Peer, Television and Social Media Influences on Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms and Life Satisfaction in Adolescent Girls. J Youth Adolesc [Internet]. 24 de enero de 2014 [citado 21 de enero de 2018];43(1):1-14. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23344652
27. Peat CM, Von Holle A, Watson H, Huang L, Thornton LM, Zhang B, et al. The association between internet and television access and disordered eating in a Chinese sample. Int J Eat Disord [Internet]. septiembre de 2015 [citado 21 de enero de 2018];48(6):663-9. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25346164
28. Fardouly J, Diedrichs PC, Vartanian LR, Halliwell E. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. Body Image [Internet]. 1 de marzo de 2015 [citado 4 de febrero de 2018];13:38-45. Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S174014451400148X
29. Sidani JE, Shensa A, Hoffman B, Hanmer J, Primack BA. The Association between Social Media Use and Eating Concerns among US Young Adults. J Acad Nutr Diet [Internet]. septiembre de 2016 [citado 21 de enero de 2018];116(9):1465-72. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27161027
30. McLean SA, Paxton SJ, Wertheim EH, Masters J. Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. Int J Eat Disord [Internet]. diciembre de 2015 [citado 21 de enero de 2018];48(8):1132-40. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26311205
31. Mingoia J, Hutchinson AD, Wilson C, Gleaves DH. The Relationship between Social Networking Site Use and the Internalization of a Thin Ideal in Females: A Meta-Analytic Review. Front Psychol [Internet]. 7 de agosto de 2017 [citado 3 de febrero de 2018];8:1351. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28824519
32. de Vries DA, Peter J, de Graaf H, Nikken P. Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model. J Youth Adolesc [Internet]. 19 de enero de 2016 [citado 3 de febrero de 2018];45(1):211-24. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25788122

33. Tiggemann M, Slater A, Smyth V. 'Retouch free': The effect of labelling media images as not digitally altered on women's body dissatisfaction. Body Image [Internet]. enero de 2014 [citado 3 de febrero de 2018];11(1):85-8. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24094477
34. Mabe AG, Forney KJ, Keel PK. Do you «like» my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. Int J Eat Disord [Internet]. julio de 2014 [citado 22 de noviembre de 2017];47(5):516-23. Disponible en: http://doi.wiley.com/10.1002/eat.22254
35. Walker M, Thornton L, De Choudhury M, Teevan J, Bulik CM, Levinson CA, et al. Facebook Use and Disordered Eating in College-Aged Women. J Adolesc Health [Internet]. agosto de 2015 [citado 22 de enero de 2018];57(2):157-63. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26206436
36. Lee H-R, Lee HE, Choi J, Kim JH, Han HL. Social Media Use, Body Image, and Psychological Well-Being: A Cross-Cultural Comparison of Korea and the United States. J Health Commun [Internet]. 2 de diciembre de 2014 [citado 3 de febrero de 2018];19(12):1343-58. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24814665
37. Ridgway JL, Clayton RB. Instagram Unfiltered: Exploring Associations of Body Image Satisfaction, Instagram #Selfie Posting, and Negative Romantic Relationship Outcomes. Cyberpsychology, Behav Soc Netw [Internet]. enero de 2016 [citado 3 de febrero de 2018];19(1):2-7. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26779659
38. Hummel AC, Smith AR. Ask and you shall receive: Desire and receipt of feedback via Facebook predicts disordered eating concerns. Int J Eat Disord [Internet]. mayo de 2015 [citado 3 de febrero de 2018];48(4):436-42. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25060558
39. Kim JW, Chock TM. Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns. Comput Human Behav [Internet]. 1 de julio de 2015 [citado 4 de febrero de 2018];48:331-9. Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563215000217
40. Tiggemann M, Slater A. NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. Int J Eat Disord [Internet]. septiembre de 2013 [citado 3 de febrero de 2018];46(6):630-3. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23712456
41. Ghaznavi J, Taylor LD. Bones, body parts, and sex appeal: An analysis of #thinspiration images on popular social media. Body Image [Internet]. junio de 2015 [citado 3 de febrero de 2018];14:54-61. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25880783
42. Lydecker JA, Cotter EW, Palmberg AA, Simpson C, Kwitowski M, White K, et al. Does this Tweet make me look fat? A content analysis of weight stigma on Twitter. Eat Weight Disord - Stud Anorexia, Bulim Obes [Internet]. 11 de junio de 2016 [citado 3 de febrero de 2018];21(2):229-35. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27068174
43. Tiggemann M, Zaccardo M. «Exercise to be fit, not skinny»: The effect of fitspiration imagery on women's body image. Body Image [Internet]. septiembre de 2015 [citado 3 de febrero de 2018];15:61-7. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26176993
44. Cohen R, Newton-John T, Slater A. The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women.

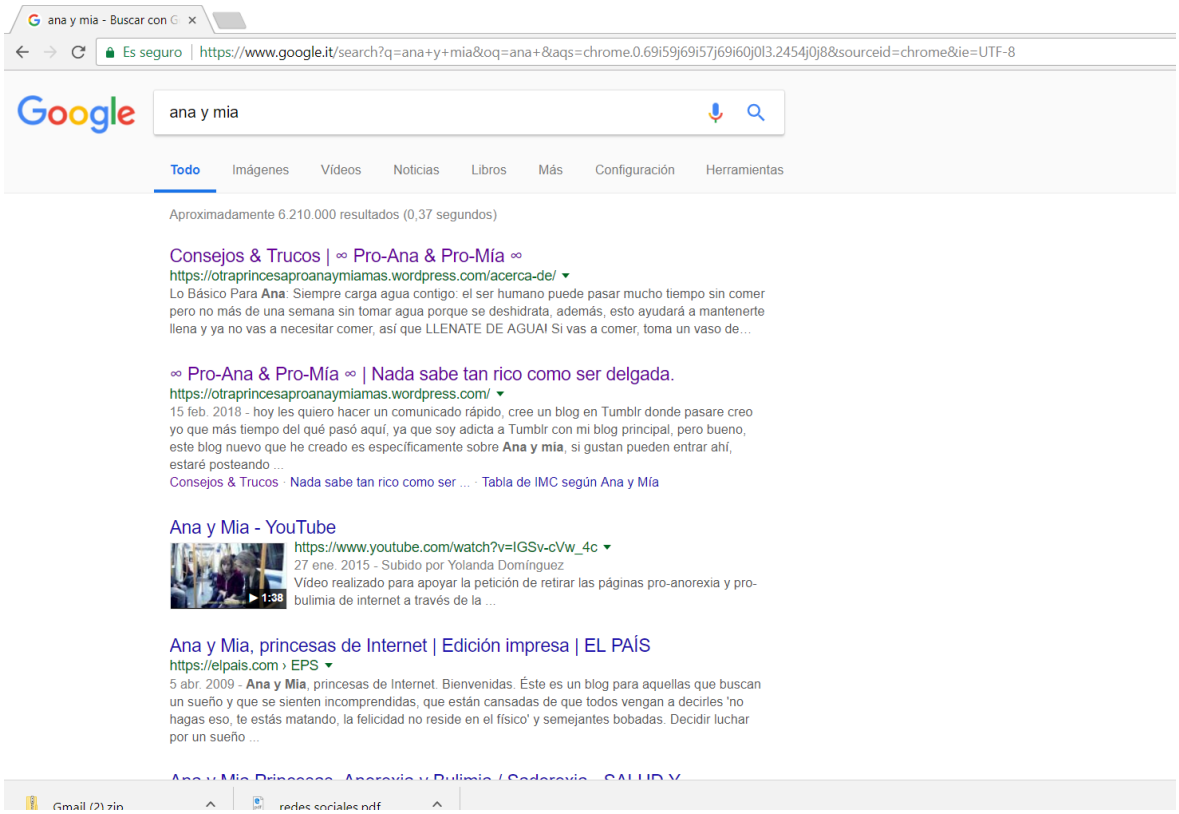
Body Image [Internet]. diciembre de 2017 [citado 3 de febrero de 2018];23:183-7. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29055773
45. Meier EP, Gray J. Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. Cyberpsychology, Behav Soc Netw [Internet]. abril de 2014 [citado 3 de febrero de 2018];17(4):199-206. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24237288
46. Stice, Eric,Schupak-Neuberg, Erika,Shaw, Heather E.,Stein RI. Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: An examination of mediating mechanisms. J Abnorm Psychol [Internet]. [citado 19 de mayo de 2018];Vol 103(4). Disponible en: http://psycnet.apa.org/buy/1995-10029-001
47. Perloff RM. Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. Sex Roles [Internet]. 29 de diciembre de 2014 [citado 4 de febrero de 2018];71(11-12):363-77. Disponible en: http://link.springer.com/10.1007/s11199-014-0384-6
48. Carrotte ER, Vella AM, Lim MS. Predictors of «Liking» Three Types of Health and Fitness-Related Content on Social Media: A Cross-Sectional Study. J Med Internet Res [Internet]. 21 de agosto de 2015 [citado 21 de enero de 2018];17(8):e205. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26297689
49. Holland G, Tiggemann M. «Strong beats skinny every time»: Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. Int J Eat Disord [Internet]. enero de 2017 [citado 3 de febrero de 2018];50(1):76-9. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27302867
50. Boepple L, Ata RN, Rum R, Thompson JK. Strong is the new skinny: A content analysis of fitspiration websites. Body Image [Internet]. junio de 2016 [citado 3 de febrero de 2018];17:132-5. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27045871
51. Bohjalian E. The Self-Presentation of Popular Fitspiration Experts on Instagram. Elon J Undergrad Res Commun [Internet]. 2017;8 (1):23-34. Disponible en: http://www.elon.edu/docs/e-web/academics/communications/research/vol8no1/03_Ellie_Bohjalian.pdf
52. Carrotte ER, Prichard I, Lim MSC. «Fitspiration» on Social Media: A Content Analysis of Gendered Images. J Med Internet Res [Internet]. 29 de marzo de 2017 [citado 22 de enero de 2018];19(3):e95. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28356239
53. Turner PG, Lefevre CE. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. Eat Weight Disord - Stud Anorexia, Bulim Obes [Internet]. 1 de junio de 2017 [citado 22 de noviembre de 2017];22(2):277-84. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28251592
54. Griffiths S, Murray SB, Krug I, McLean SA. The Contribution of Social Media to Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms, and Anabolic Steroid Use Among Sexual Minority Men. Cyberpsychology, Behav Soc Netw [Internet]. 24 de enero de 2018 [citado 3 de febrero de 2018];cyber.2017.0375. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29363993
55. Andrist LC. Media images, body dissatisfaction, and disordered eating in adolescent women. MCN Am J Matern Child Nurs [Internet]. [citado 17 de abril de 2018];28(2):119-23. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12629318
56. Gale L, Channon S, Larner M, James D. Experiences of using pro-eating disorder websites: a qualitative study with service users in NHS eating disorder services. Eat

Weight Disord - Stud Anorexia, Bulim Obes [Internet]. 21 de septiembre de 2016 [citado 21 de enero de 2018];21(3):427-34. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26590600
57. Peebles R, Wilson JL, Litt IF, Hardy KK, Lock JD, Mann JR, et al. Disordered Eating in a Digital Age: Eating Behaviors, Health, and Quality of Life in Users of Websites With Pro-Eating Disorder Content. J Med Internet Res [Internet]. 25 de octubre de 2012 [citado 18 de abril de 2018];14(5):e148. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23099628
58. Custers K. The urgent matter of online pro-eating disorder content and children: clinical practice. Eur J Pediatr [Internet]. 30 de abril de 2015 [citado 3 de febrero de 2018];174(4):429-33. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25633580
59. Levine MP. Loneliness and Eating Disorders. J Psychol [Internet]. enero de 2012 [citado 18 de abril de 2018];146(1-2):243-57. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22303623
60. Centro de Investigaciones y Estudios Turísticos (Buenos Aires A, Velozo T, Elvas Falcão Soares A. Estudios y perspectivas en turismo. [Internet]. Vol. 20, Estudios y perspectivas en turismo. Centro de Investigaciones y Estudios Turísticos; 1992 [citado 27 de abril de 2018]. 627-642 p. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-17322011000300006
61. Syed-Abdul S, Fernandez-Luque L, Jian W-S, Li Y-C, Crain S, Hsu M-H, et al. Misleading Health-Related Information Promoted Through Video-Based Social Media: Anorexia on YouTube. J Med Internet Res [Internet]. 13 de febrero de 2013 [citado 3 de febrero de 2018];15(2):e30. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23406655
62. Oksanen A, Garcia D, Räsänen P. Proanorexia Communities on Social Media. Pediatrics [Internet]. enero de 2016 [citado 3 de febrero de 2018];137(1):e20153372. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26676052
63. Oksanen A, Garcia D, Sirola A, Näsi M, Kaakinen M, Keipi T, et al. Pro-Anorexia and Anti-Pro-Anorexia Videos on YouTube: Sentiment Analysis of User Responses. J Med Internet Res [Internet]. 12 de noviembre de 2015 [citado 3 de febrero de 2018];17(11):e256. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26563678
64. Lladó G, González-Soltero R, Blanco Fernández de Valderrama MJ. Anorexia and bulimia nervosa: virtual diffusion of the disease as a lifestyle. Nutr Hosp [Internet]. 2017 [citado 3 de febrero de 2018];34(3):693-701. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28627209
65. Park M, Sun Y, McLaughlin ML. Social Media Propagation of Content Promoting Risky Health Behavior. Cyberpsychology, Behav Soc Netw [Internet]. mayo de 2017 [citado 3 de febrero de 2018];20(5):278-85. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28498046
66. Bert F, Gualano MR, Camussi E, Siliquini R. Risks and Threats of Social Media Websites: Twitter and the Proana Movement. Cyberpsychology, Behav Soc Netw [Internet]. abril de 2016 [citado 22 de enero de 2018];19(4):233-8. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26991868
67. Arseniev-Koehler A, Lee H, McCormick T, Moreno MA. #Proana: Pro-Eating Disorder Socialization on Twitter. J Adolesc Heal [Internet]. junio de 2016 [citado 21 de enero de 2018];58(6):659-64. Disponible en:

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27080731
68. Saffran K, Fitzsimmons-Craft EE, Kass AE, Wilfley DE, Taylor CB, Trockel M. Facebook usage among those who have received treatment for an eating disorder in a group setting. Int J Eat Disord [Internet]. agosto de 2016 [citado 22 de enero de 2018];49(8):764-77. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27302908
69. Tan T, Kuek A, Goh SE, Lee EL, Kwok V. Internet and smartphone application usage in eating disorders: A descriptive study in Singapore. Asian J Psychiatr [Internet]. febrero de 2016 [citado 22 de enero de 2018];19:50-5. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26957338

ANEXOS

Anexo 1



Anexo 2

Imagen 1

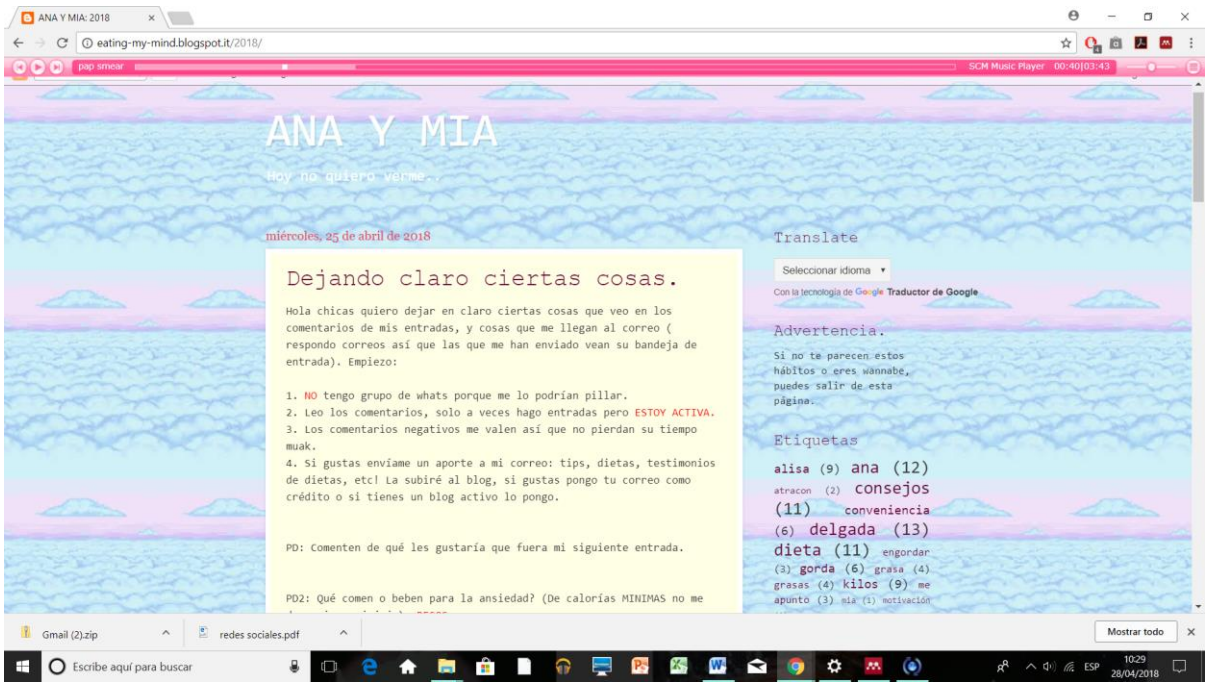


Imagen 2

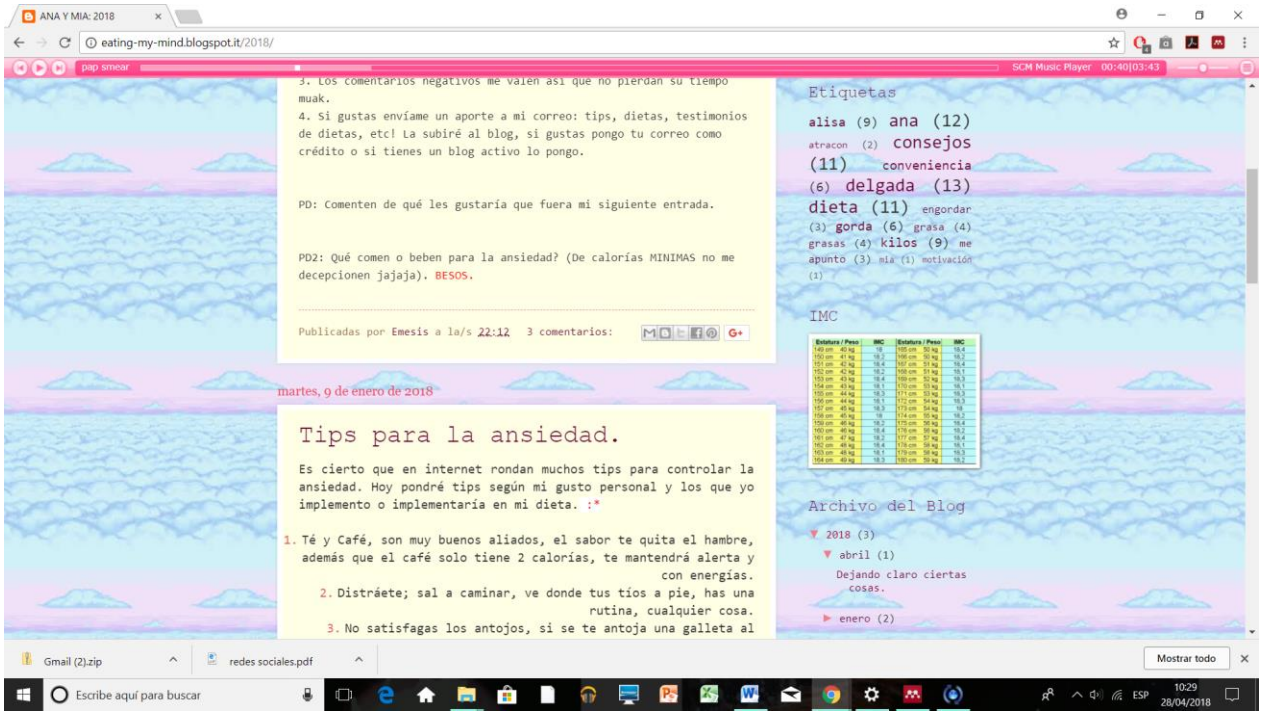


Imagen 3

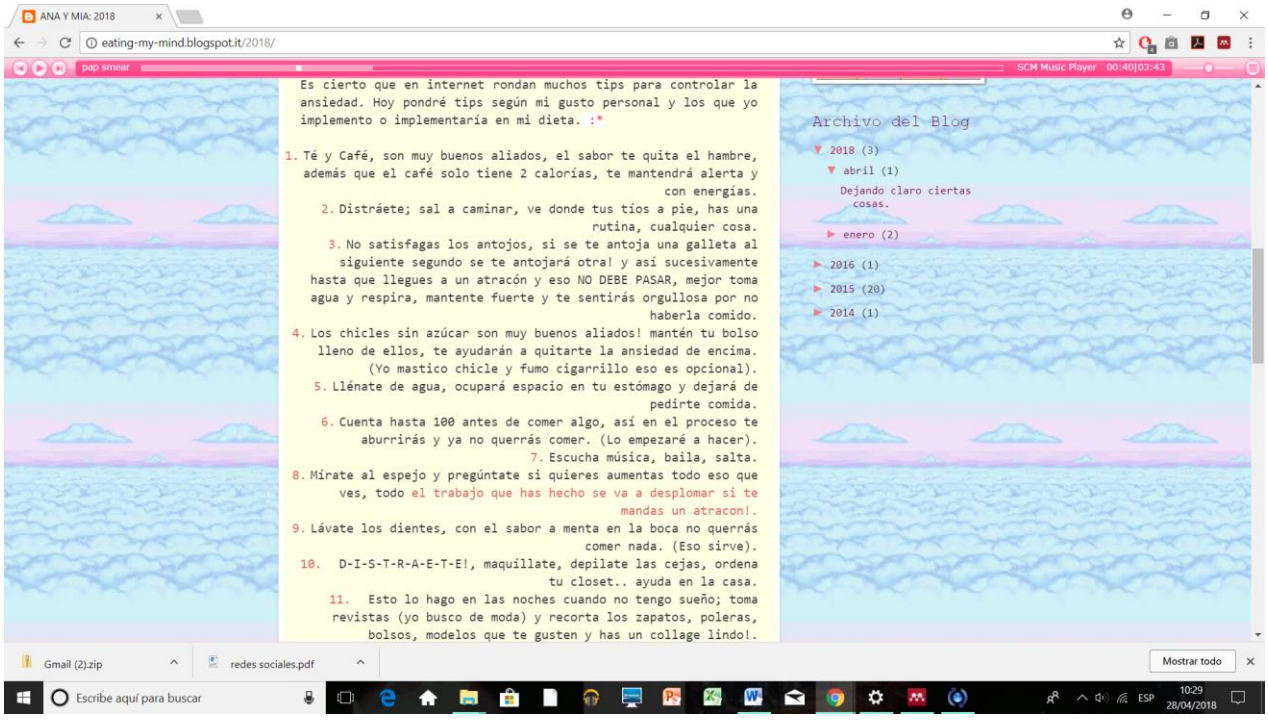
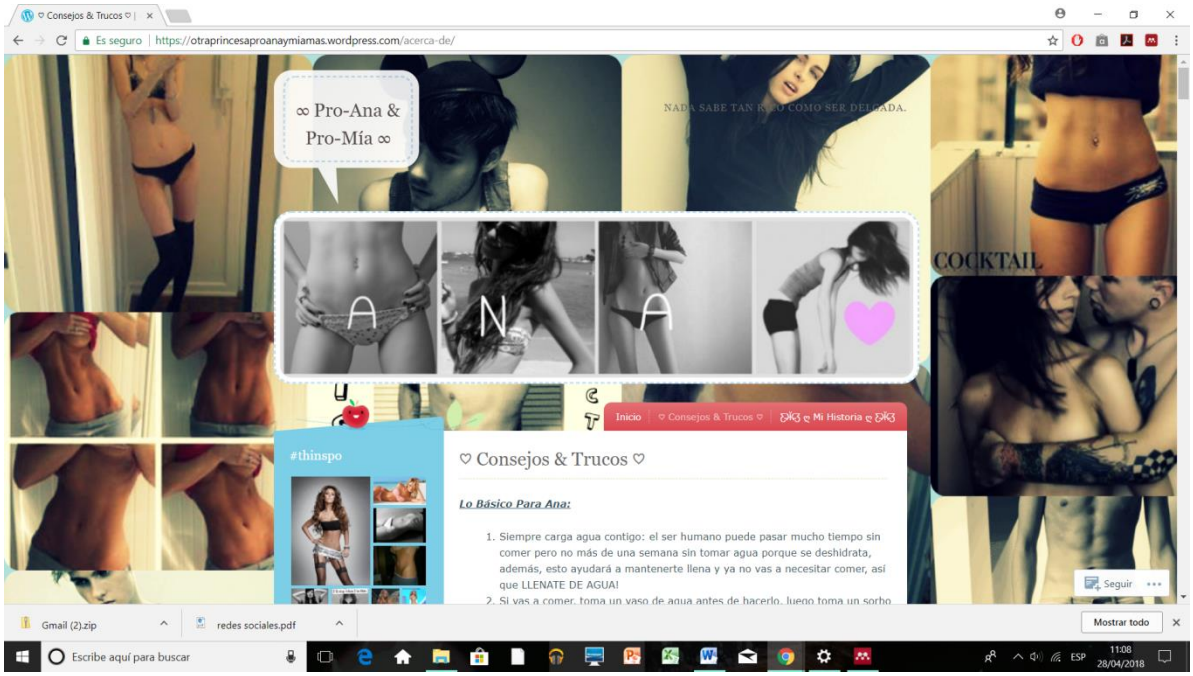


Imagen 4



Anexo 3

Imagen 1

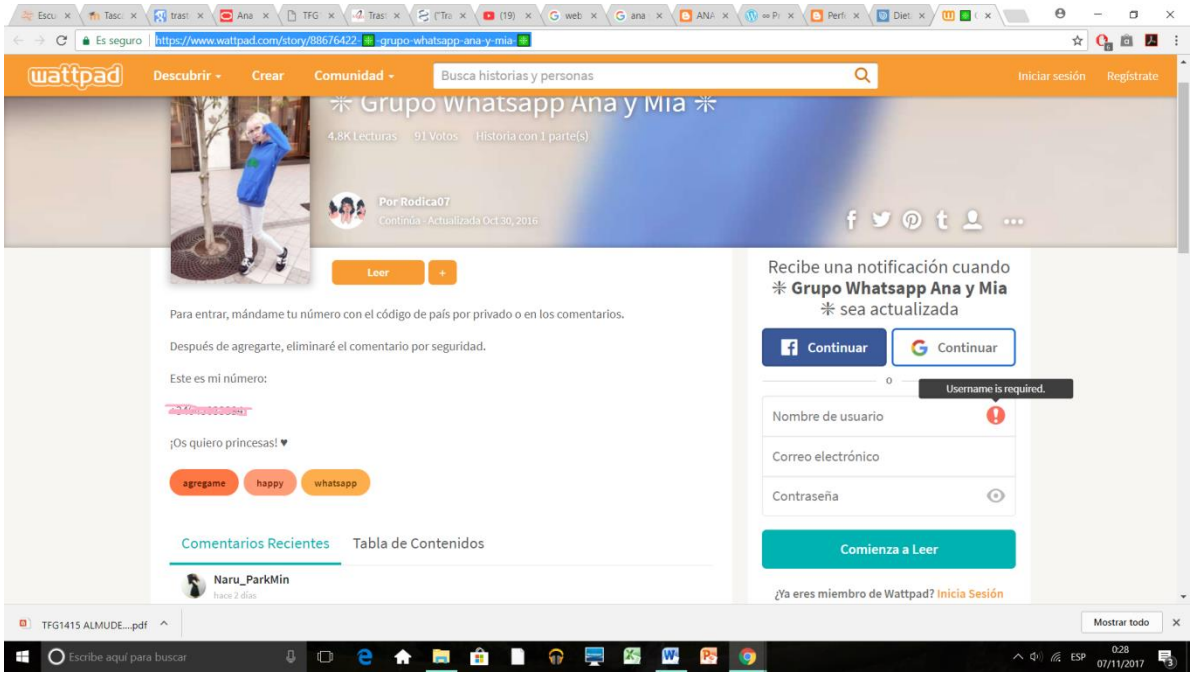


Imagen 2

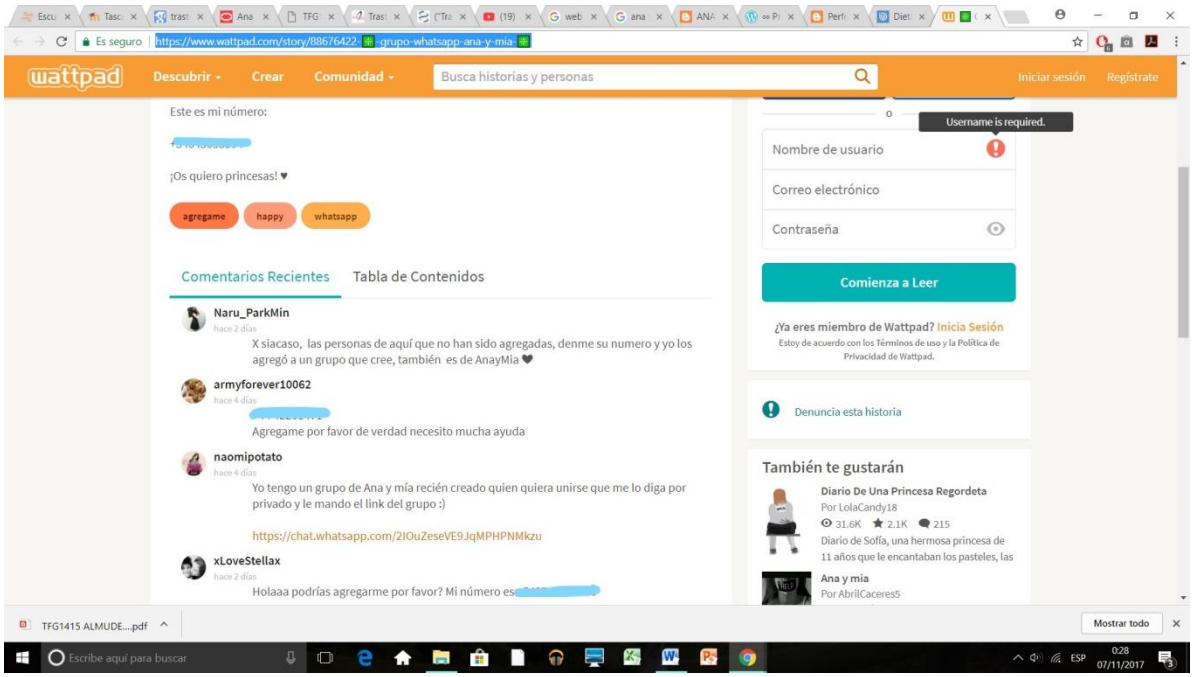


Imagen 3



Imagen 4

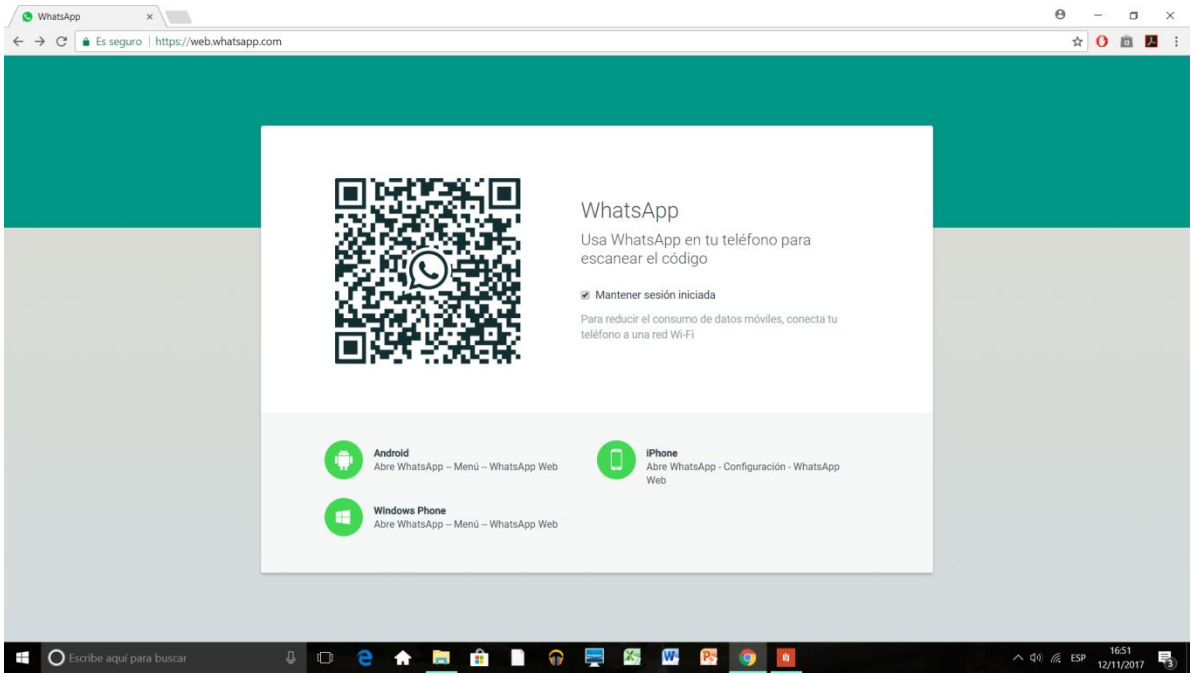


Imagen 5

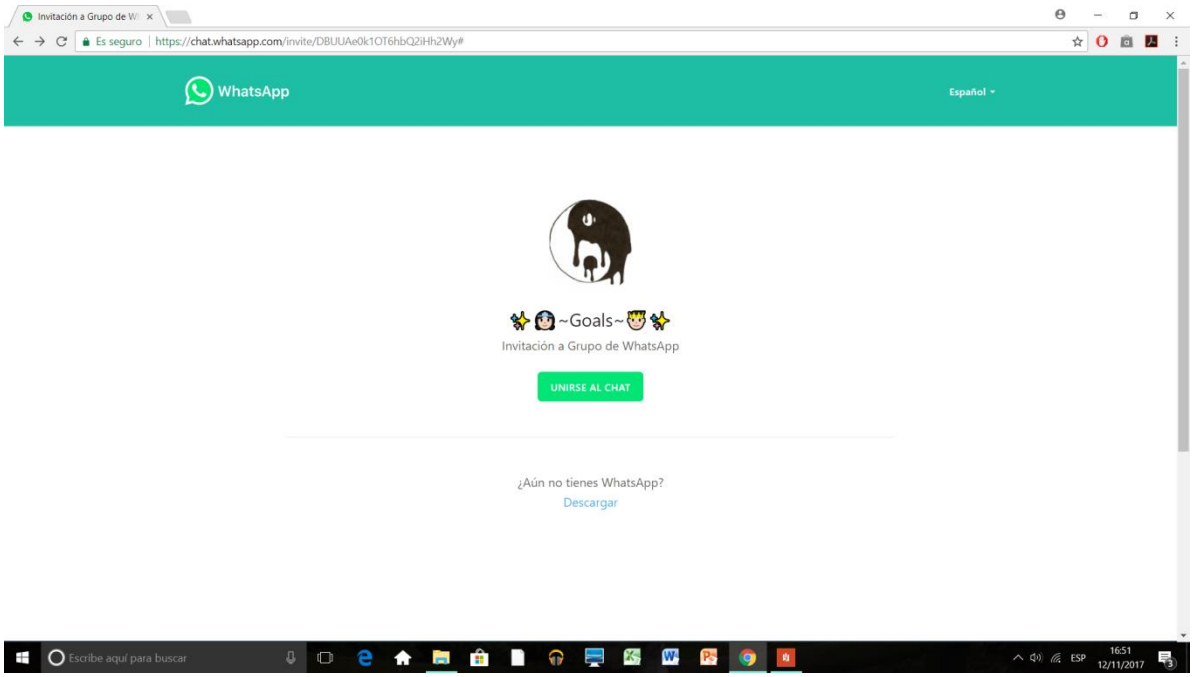
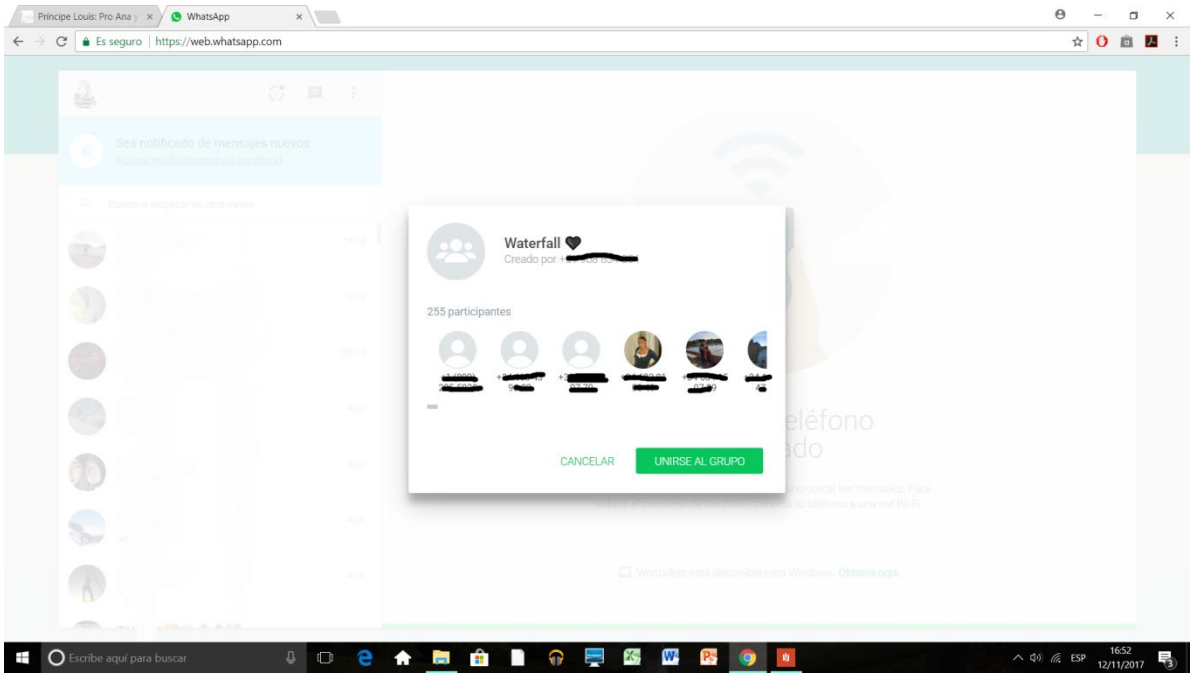
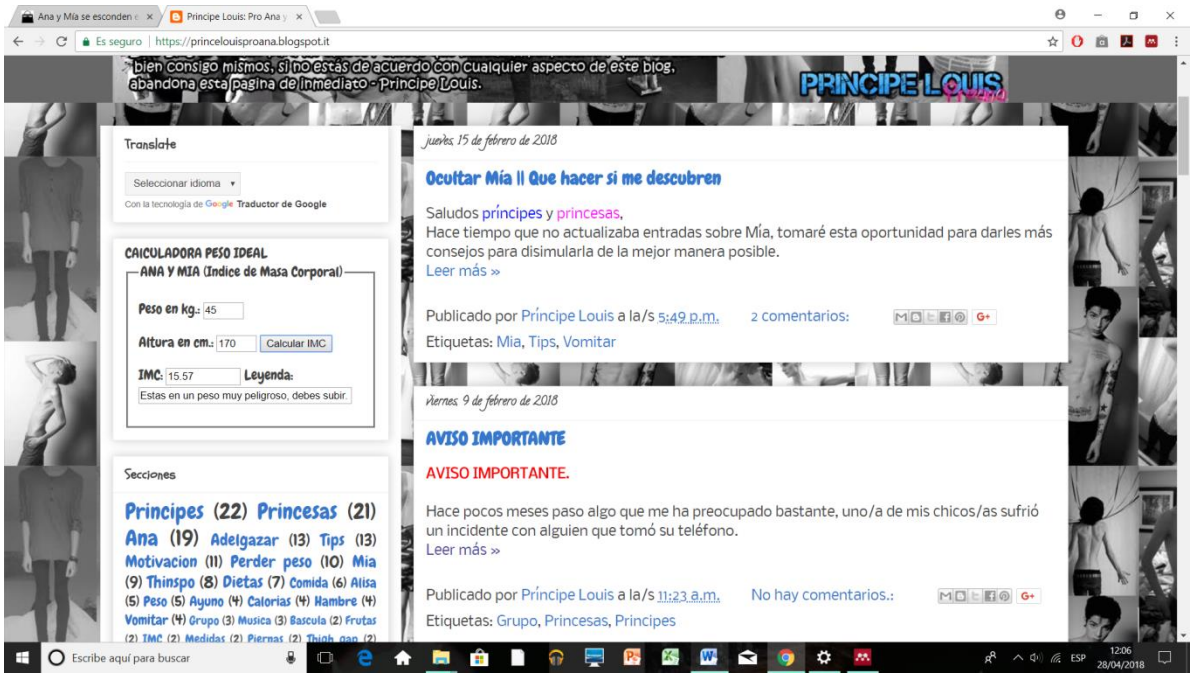
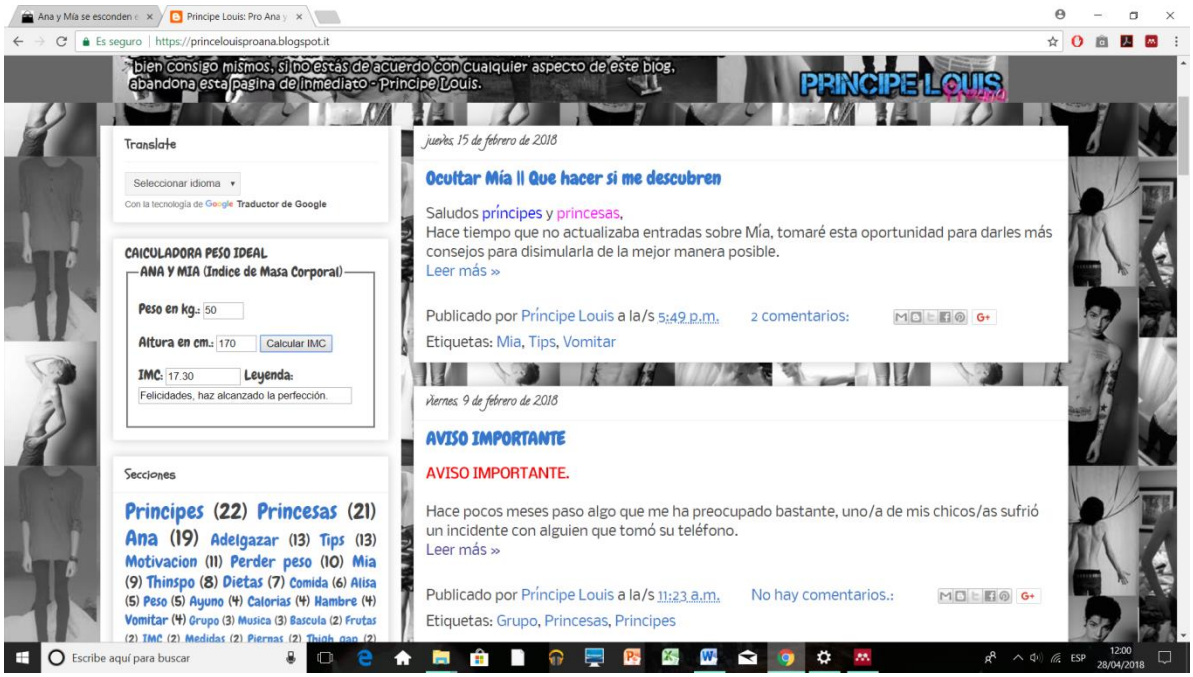


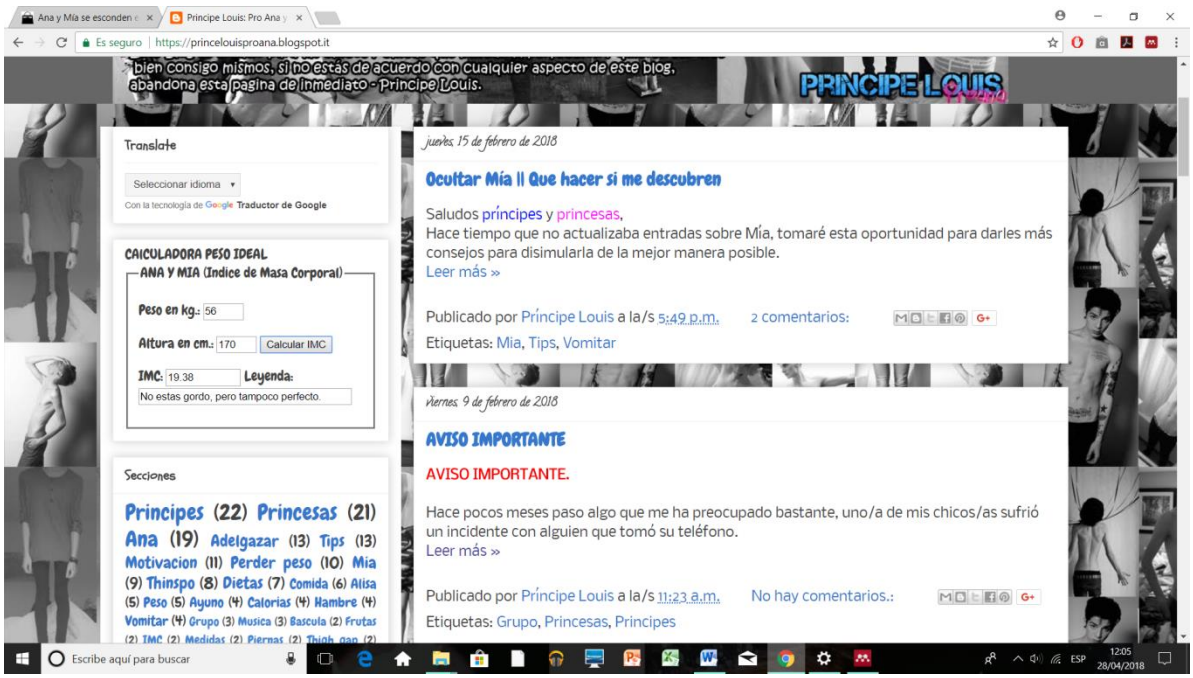
Imagen 6

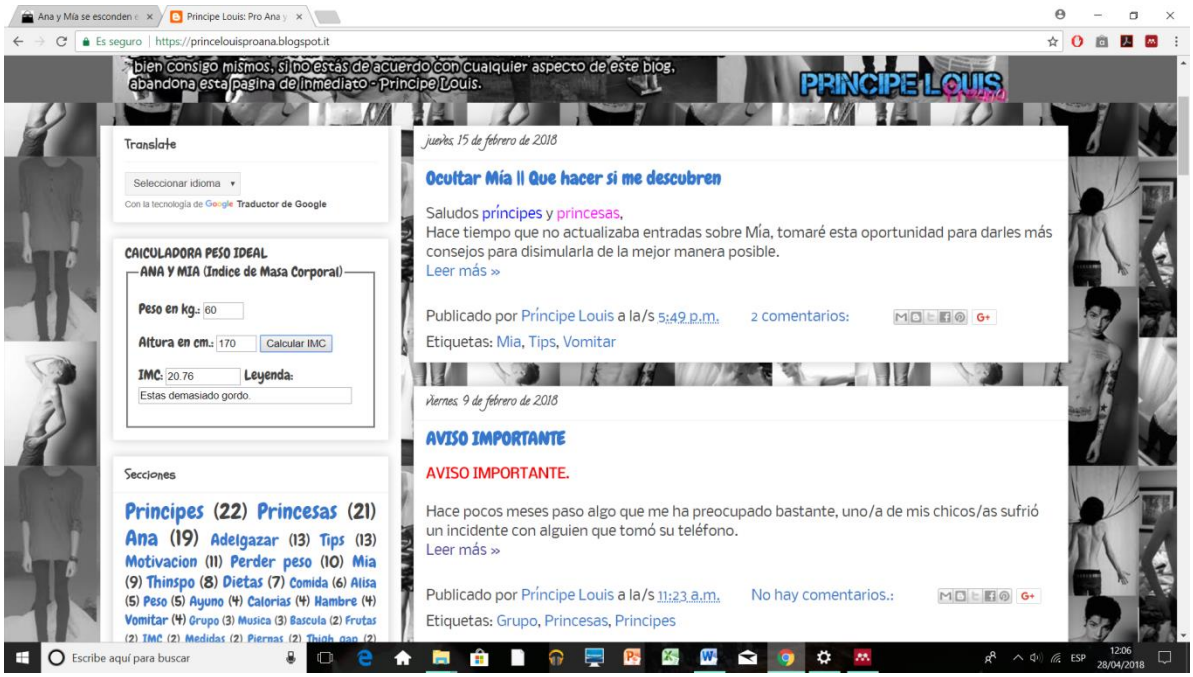


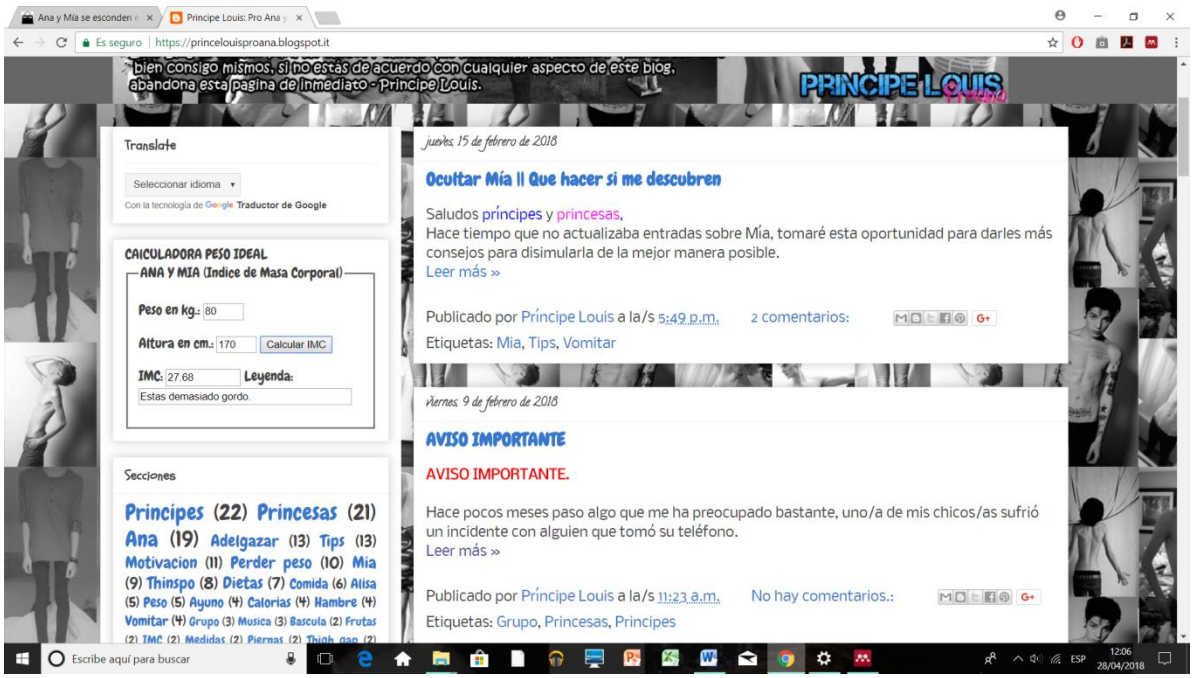
Anexo 4




Ana y Mía se esconden
Principe Louis: Pro Ana
Es seguro | https://princelouisproana.blogspot.it
bien consigo mismos, si no estás de acuerdo con cualquier aspecto de este blog, abandona esta pagina de inmediato - Principe Louis.
PRINCIPE LOUIS
Translate
Seleccionar idioma
Con la tecnología de Google Traductor de Google
CALCULADORA PESO IDEAL
ANA Y MIA (Indice de Masa Corporal)
Peso en kg.: 50
Altura en cm.: 170
Calcular IMC
IMC: 17.30
Leyenda:
Felicidades, haz alcanzado la perfección.
Secciones
Principes (22) Princesas (21) Ana (19) Adelgazar (13) Tips (13) Motivacion (11) Perder peso (10) Mia (9) Thinspo (8) Dietas (7) Comida (6) Alisa (5) Peso (5) Ayuno (4) Calorias (4) Hambre (4) Vomitar (4) Grupo (3) Musica (3) Bascula (2) Frutas (2) IMC (2) Medidas (2) Piernas (2) Thigh gap (2)
jueves 15 de febrero de 2018
Ocultar Mía || Que hacer si me descubren
Saludos príncipes y princesas,
Hace tiempo que no actualizaba entradas sobre Mía, tomaré esta oportunidad para darles más consejos para disimularla de la mejor manera posible.
Leer más »
Publicado por Príncipe Louis a la/s 5:49 p.m. 2 comentarios:
Etiquetas: Mia, Tips, Vomitar
viernes 9 de febrero de 2018
AVISO IMPORTANTE
AVISO IMPORTANTE.
Hace pocos meses paso algo que me ha preocupado bastante, uno/a de mis chicos/as sufrió un incidente con alguien que tomó su teléfono.
Leer más »
Publicado por Príncipe Louis a la/s 11:23 a.m. No hay comentarios.:
Etiquetas: Grupo, Princesas, Principes
Escribe aquí para buscar
ESP
12:00
28/04/2018


Ana y Mía se esconden
Principe Louis: Pro Ana
Es seguro | https://princelouisproana.blogspot.it
bien consigo mismos, si no estás de acuerdo con cualquier aspecto de este blog, abandona esta pagina de inmediato - Principe Louis.
PRINCIPE LOUIS
Translate
Seleccionar idioma
Con la tecnología de Google Traductor de Google
CALCULADORA PESO IDEAL
ANA Y MIA (Indice de Masa Corporal)
Peso en kg.: 56
Altura en cm.: 170
Calcular IMC
IMC: 19.38
Leyenda:
No estas gordo, pero tampoco perfecto.
Secciones
Principes (22) Princesas (21) Ana (19) Adelgazar (13) Tips (13) Motivacion (11) Perder peso (10) Mia (9) Thinspo (8) Dietas (7) Comida (6) Alisa (5) Peso (5) Ayuno (4) Calorias (4) Hambre (4) Vomitar (4) Grupo (3) Musica (3) Bascula (2) Frutas (2) IMC (2) Medidas (2) Piernas (2) Thigh gap (2)
jueves 15 de febrero de 2018
Ocultar Mía || Que hacer si me descubren
Saludos príncipes y princesas,
Hace tiempo que no actualizaba entradas sobre Mía, tomaré esta oportunidad para darles más consejos para disimularla de la mejor manera posible.
Leer más »
Publicado por Príncipe Louis a la/s 5:49 p.m. 2 comentarios:
Etiquetas: Mia, Tips, Vomitar
viernes 9 de febrero de 2018
AVISO IMPORTANTE
AVISO IMPORTANTE.
Hace pocos meses paso algo que me ha preocupado bastante, uno/a de mis chicos/as sufrió un incidente con alguien que tomó su teléfono.
Leer más »
Publicado por Príncipe Louis a la/s 11:23 a.m. No hay comentarios.:
Etiquetas: Grupo, Princesas, Principes
Escribe aquí para buscar
ESP
12:05
28/04/2018


Ana y Mía se esconden
Principe Louis: Pro Ana
Es seguro | https://princelouisproana.blogspot.it
bien consigo mismos, si no estás de acuerdo con cualquier aspecto de este blog, abandona esta pagina de inmediato - Principe Louis.
PRINCIPE LOUIS
Translate
Seleccionar idioma
Con la tecnología de Google Traductor de Google
CALCULADORA PESO IDEAL
ANA Y MIA (Indice de Masa Corporal)
Peso en kg.: 60
Altura en cm.: 170
Calcular IMC
IMC: 20.76
Leyenda:
Estas demasiado gordo.
Secciones
Principes (22) Princesas (21) Ana (19) Adelgazar (13) Tips (13) Motivacion (11) Perder peso (10) Mia (9) Thinspo (8) Dietas (7) Comida (6) Alisa (5) Peso (5) Ayuno (4) Calorias (4) Hambre (4) Vomitar (4) Grupo (3) Musica (3) Bascula (2) Frutas (2) IMC (2) Medidas (2) Piernas (2) Thigh gap (2)
jueves 15 de febrero de 2018
Ocultar Mía || Que hacer si me descubren
Saludos príncipes y princesas,
Hace tiempo que no actualizaba entradas sobre Mía, tomaré esta oportunidad para darles más consejos para disimularla de la mejor manera posible.
Leer más »
Publicado por Príncipe Louis a la/s 5:49 p.m. 2 comentarios:
Etiquetas: Mia, Tips, Vomitar
viernes 9 de febrero de 2018
AVISO IMPORTANTE
AVISO IMPORTANTE.
Hace pocos meses paso algo que me ha preocupado bastante, uno/a de mis chicos/as sufrió un incidente con alguien que tomó su teléfono.
Leer más »
Publicado por Príncipe Louis a la/s 11:23 a.m. No hay comentarios.:
Etiquetas: Grupo, Princesas, Principes
Escribe aquí para buscar
ESP
12:06
28/04/2018


Ana y Mía se esconden
Principe Louis: Pro Ana
Es seguro | https://princelouisproana.blogspot.it
bien consigo mismos, si no estás de acuerdo con cualquier aspecto de este blog, abandona esta pagina de inmediato - Principe Louis.
PRINCIPE LOUIS
Translate
Seleccionar idioma
Con la tecnología de Google Traductor de Google
CALCULADORA PESO IDEAL
ANA Y MIA (Indice de Masa Corporal)
Peso en kg.: 80
Altura en cm.: 170
Calcular IMC
IMC: 27.68
Leyenda:
Estas demasiado gordo.
Secciones
Principes (22) Princesas (21) Ana (19) Adelgazar (13) Tips (13) Motivacion (11) Perder peso (10) Mia (9) Thinspo (8) Dietas (7) Comida (6) Alisa (5) Peso (5) Ayuno (4) Calorias (4) Hambre (4) Vomitar (4) Grupo (3) Musica (3) Bascula (2) Frutas (2) IMC (2) Medidas (2) Piernas (2) Thigh gap (2)
jueves 15 de febrero de 2018
Ocultar Mía || Que hacer si me descubren
Saludos príncipes y princesas,
Hace tiempo que no actualizaba entradas sobre Mía, tomaré esta oportunidad para darles más consejos para disimularla de la mejor manera posible.
Leer más »
Publicado por Príncipe Louis a la/s 5:49 p.m. 2 comentarios:
Etiquetas: Mia, Tips, Vomitar
viernes 9 de febrero de 2018
AVISO IMPORTANTE
AVISO IMPORTANTE.
Hace pocos meses paso algo que me ha preocupado bastante, uno/a de mis chicos/as sufrió un incidente con alguien que tomó su teléfono.
Leer más »
Publicado por Príncipe Louis a la/s 11:23 a.m. No hay comentarios.:
Etiquetas: Grupo, Princesas, Principes
Escribe aquí para buscar
ESP
12:06
28/04/2018

Anexo 5

Imagen 1

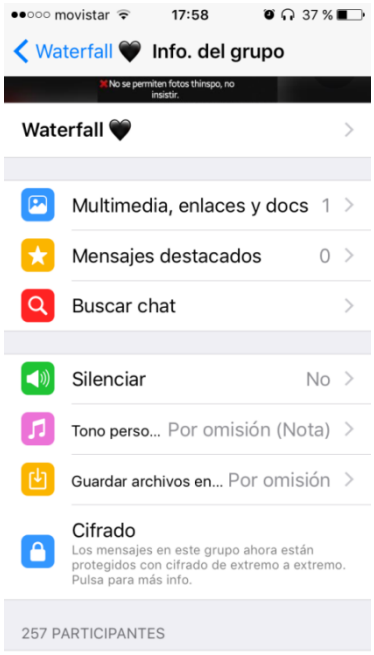


Imagen 2

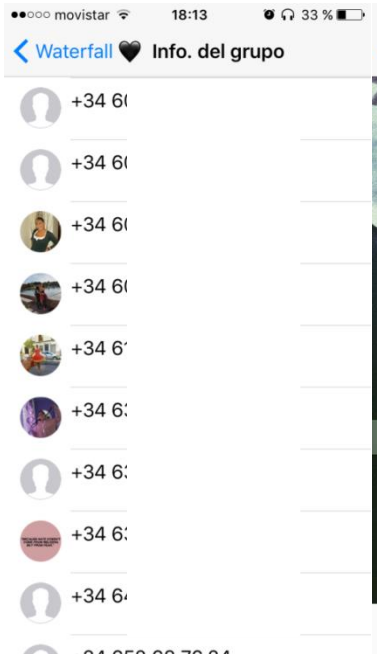


Imagen 3

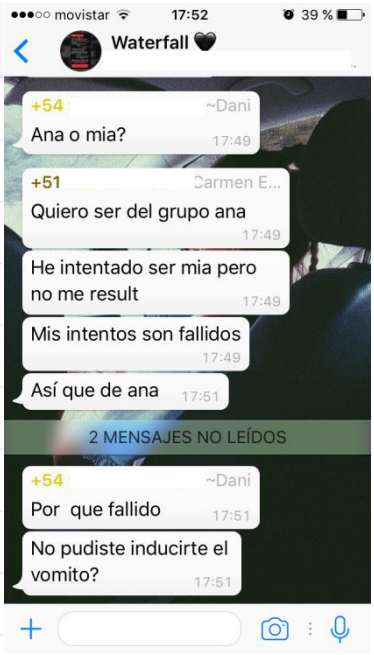


Imagen 4

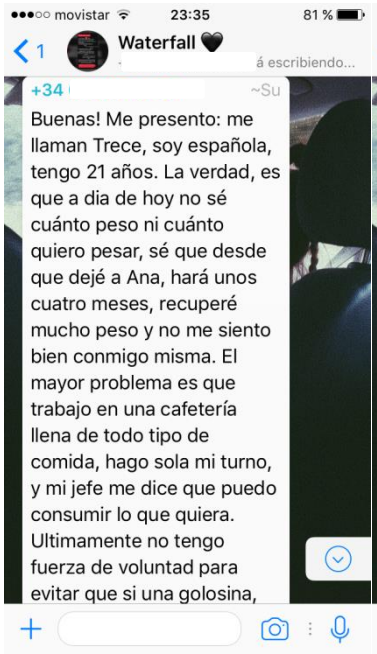


Imagen 5

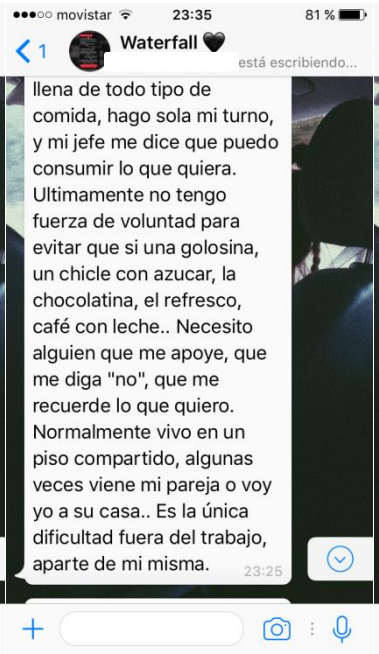


Imagen 6



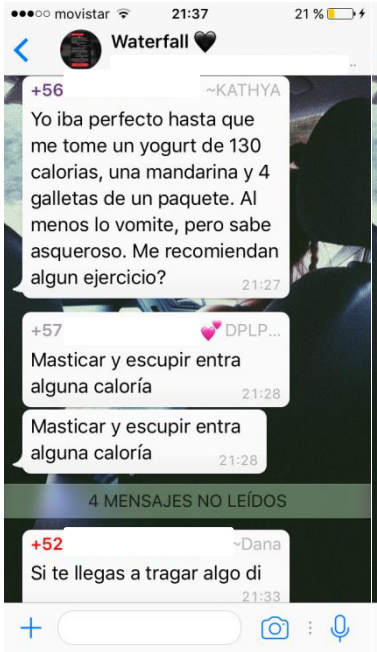
Imagen 7 imagen 8 imagen 9

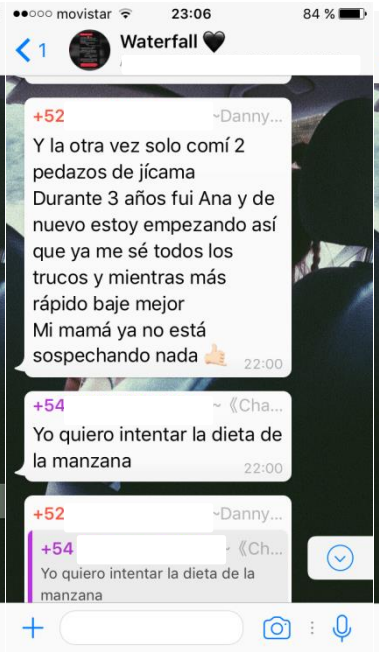


Imagen 10 Imagen 11 Imagen 12



Imagen 13 Imagen 14 Imagen 15





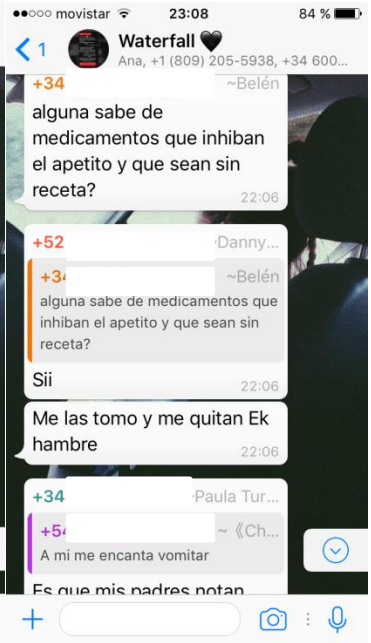
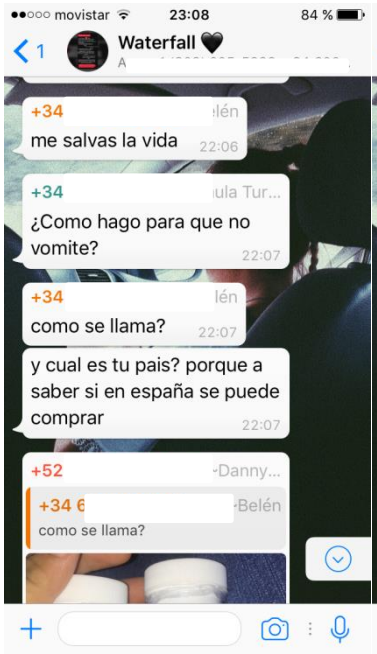


Imagen 16 Imagen 17 Imagen 18



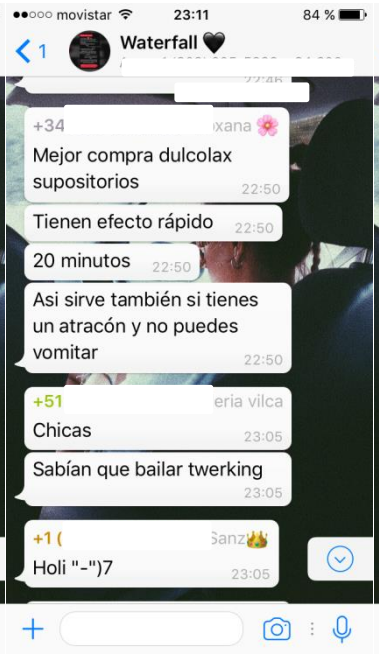




Imagen 19

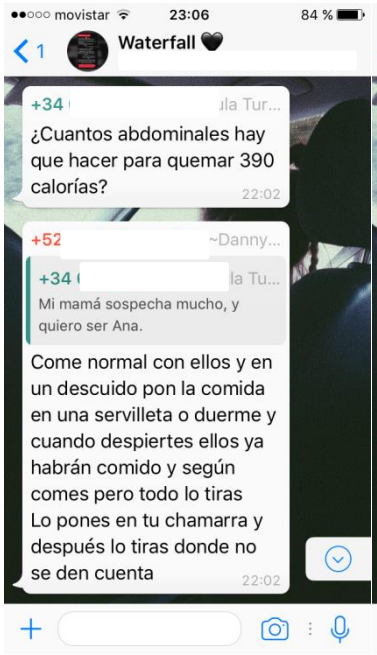


Imagen 20



Imagen 21



Imagen 22

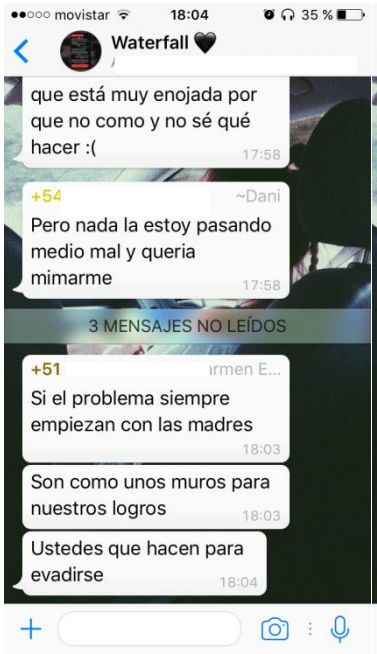


Imagen 23

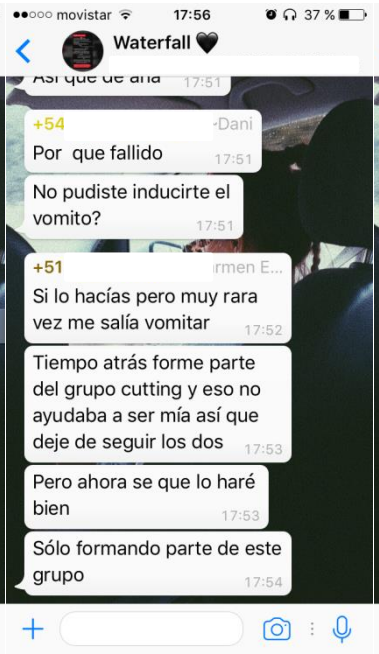


Imagen 24



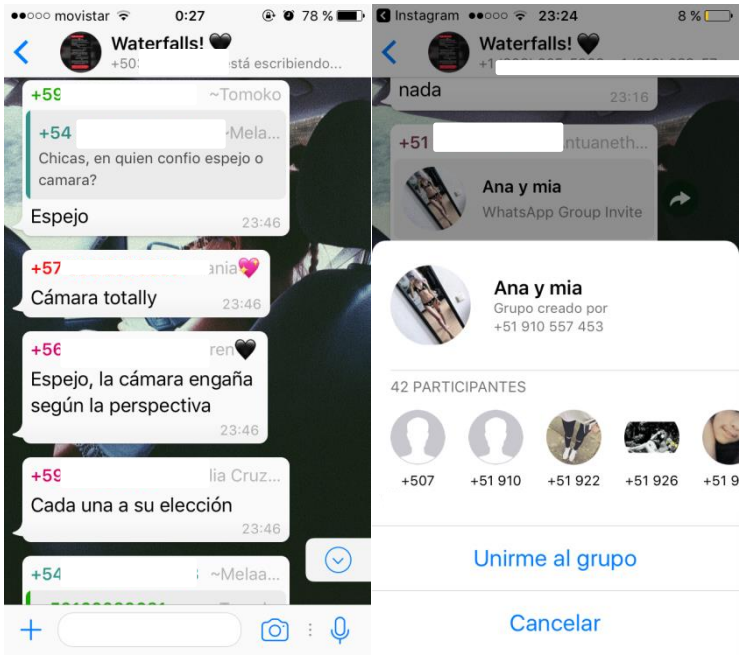
Imagen 25 Imagen 26 Imagen 27



Imagen 28 Imagen 29 Imagen 30



Imagen 31 Imagen 32



Anexo 6

Imagen 1 Imagen 2

