



ORIGINAL

Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes

Use of social networks and risk of suffering from TCA in young people

Álvaro Ojeda-Martín¹, M^a del Pilar López-Morales¹, Ignacio Jáuregui-Lobera^{1,2},
Griselda Herrero-Martín^{1,3}

¹Universidad Pablo de Olavide. Carretera de Utrera s/n. 41013 Sevilla. España

²Instituto de Ciencias de la Conducta. Fernando IV, 27. 41011 Sevilla. España

³Norte Salud Nutrición. Manuel Arellano, 9. 41010 Sevilla. España

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: ghermar@upo.es (Griselda Herrero Martín).

Recibido el 18 de abril de 2021; aceptado el 26 de abril de 2021.

Cómo citar este artículo:

Ojeda-Martín A, López-Morales MP, Jáuregui-Lobera I, Herrero-Martín G. Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. JONNPR. 2021;6(n):nnn-nn. DOI: 10.19230/jonnpr.4322

How to cite this paper:

Ojeda-Martín A, López-Morales MP, Jáuregui-Lobera I, Herrero-Martín G. Use of social networks and risk of suffering from TCA in young people. JONNPR. 2021;6(n):nnn-nn. DOI: 10.19230/jonnpr.4322



This work is licensed under a Creative Commons
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License
La revista no cobra tasas por el envío de trabajos,
ni tampoco cuotas por la publicación de sus artículos.

Resumen

Introducción. Tras el COVID-19 las nuevas tecnologías han tomado aún más relevancia en nuestra sociedad, entre estas, las redes sociales. El uso de estas redes no para de crecer cada año y su uso es cada vez más extendido. Por otro lado, los Trastornos de la Conducta Alimentaria también están a la orden del día, y durante la cuarentena salieron a relucir un considerable número de casos.

Objetivo. La siguiente investigación trata de comprobar si existe relación entre el uso de las redes sociales y el riesgo a desarrollar un Trastorno de la Conducta Alimentaria en jóvenes.

Método. El diseño fue relacional transversal. Se encuestó de forma online y anónima a 108 jóvenes de entre 18 y 30 años. La encuesta se compuso del instrumento Eating Attitudes Test-26 y preguntas elaboradas por los investigadores sobre el uso de redes sociales y salud.

Resultados. Los resultados mostraron una relación significativa entre la frecuencia de uso



de redes sociales y tener una experiencia negativa en el uso de las mismas, con el riesgo de padecer un Trastorno de la Conducta Alimentaria.

Conclusiones. Tras esta investigación podemos concluir que el uso de redes sociales puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de un Trastorno de la Conducta Alimentaria, aunque son necesarias más investigaciones.

Palabras clave

Redes sociales; Trastornos de la Conducta Alimentaria; Jóvenes

Abstract

Aim. The following research tries to verify if there is a relationship between the use of social networks and the risk of developing an Eating Disorder in young people.

Method. The design was relational transversal. 108 young people between the ages of 18 and 30 were surveyed online and anonymously. The survey was composed of the Eating Attitudes Test-26 instrument and questions elaborated by the researchers on the use of social networks and health.

Results. The results showed a significant relationship between the frequency of use of social networks and have a negative experience in the use of them, with the risk of suffering from an Eating Disorder.

Conclusions. After this research we can conclude that the use of social networks can be a risk factor for the development of an Eating Disorder, although more research is necessary.

Keywords

Social networking; Eatings disorders; Youth

Introducción

Con la situación pandémica actual, las nuevas tecnologías han ganado aún más relevancia en nuestras vidas. El teletrabajo y la educación online están a la orden del día, y el uso de redes sociales va en aumento. Los usuarios pasaron en 2020 1:19 h de media en redes sociales, frente a los 55 min del año anterior. Siendo las redes sociales más usadas: Whatsapp, Facebook, YouTube, Instagram y Twitter⁽¹⁾. Y aunque esta herramienta nos permite estar en constante comunicación con nuestros amigos y familiares o entretenernos (entre otros usos), su uso también puede acarrear peligros. Estos peligros son de diversa índole, pero el peligro que trataremos en esta ocasión, es la relación entre el uso de las redes sociales y el desarrollo de un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA). Para ello comenzaremos definiendo dichos trastornos.

Según el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, en su quinta edición (DSM-V), los TCA se caracterizan por: “una alteración persistente en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la alimentación que lleva a una alteración en el consumo o en la absorción de alimentos y que causa un deterioro significativo de la salud física o del funcionamiento psicosocial”⁽²⁾. Por otro lado, Portela de Santana⁽³⁾ incluye en su definición que



estos trastornos se acompañan generalmente de intensa preocupación con el peso o con la forma corporal, y que son difíciles de tratar.

En cuanto a los factores individuales que pueden influir en padecer dichos trastornos encontramos que las mujeres adolescentes o jóvenes, son la población más vulnerable de sufrir un TCA⁽⁴⁾. Además, los estudios en familiares y gemelos estiman que la genética puede explicar entre un 60 y un 80% de la vulnerabilidad en estos trastornos⁽⁴⁾. También, existen trastornos comórbidos con TCA pero que en ocasiones pueden ser el origen o preceder a los TCA, estos son: trastornos afectivos, trastornos de la personalidad, trastornos obsesivo-compulsivos o trastorno de control de impulsos⁽⁴⁾. Por otro lado, también se ha investigado acerca de las variables de personalidad asociadas a los TCA. En esta línea encontramos la investigación de Martínez y Berengüí⁽⁵⁾, en la cual se encuestó a 604 estudiantes universitarios con una edad comprendida entre los 18 y los 36 años. Encontraron que tanto las mujeres como los hombres que cumplían criterios diagnósticos de TCA presentaban mayor niveles de neuroticismo, obsesión por la delgadez, bulimia, insatisfacción corporal y ascetismo, que los que no cumplían criterios. También, se ha encontrado relación con el perfeccionismo y la rigidez cognitiva⁽⁴⁾. También se ha estudiado la prevalencia de dichos trastornos en la población universitaria, debido a que es una etapa de cambios y muchos de ellos se empiezan a hacer cargo de su propia alimentación. Así, Martínez et al.⁽⁶⁾, encontraron un 19,5% de prevalencia (mayor en mujeres) en una muestra de 1306 estudiantes de siete universidades públicas españolas. Además, encontraron que en hombres, tener criterios de padecer TCA se asoció con vivir en colegios mayores, con realizar “binge drinking” (ingesta de la mayor cantidad posible de alcohol en el menor tiempo posible), uso problemático de internet y mala salud percibida. En mujeres se relacionó con estudiar titulaciones diferentes a las ciencias de la salud, el uso problemático de internet, depresión, dolores menstruales y mala salud percibida. Por otro lado, encontramos la investigación de Chacón, Angelucci, y Fernández⁽⁷⁾. Esta contó con una muestra de 400 estudiantes universitarios tanto hombres (57,3%) como mujeres (42,8%), con una edad promedio de 19 años, entre 17 y 21 años. Se encontró una relación altamente significativa entre el Índice de Masa Corporal (IMC) de los participantes con los trastornos de la conducta alimentaria, sobre todo, con los tipos donde existen compensaciones o purgas. Estas conclusiones según Altamirano, Vizmanos y Unikel, se explicarían por el hecho de que las personas con mayor peso (mayor IMC), son más vulnerables a la hora de llevar conductas compensatorias o purgativas para adelgazar⁽⁷⁾. Finalmente, comentaremos las investigaciones que han analizado la relación que tiene el uso de redes sociales con los Trastornos de la Conducta Alimentaria.

Saunders y Eaton⁽⁸⁾ encuestaron a 637 mujeres de entre 18 y 24 años usuarias de Facebook, Instagram o Snapchat, que nunca habían sido diagnosticadas por algún Trastorno de la Conducta Alimentaria. Encontraron una relación significativa entre el uso de estas redes con presencia de síntomas de Trastornos de la Conducta Alimentaria, vigilancia corporal y comparación ascendente (con una persona idealizada). Además, las usuarias de Instagram y Snapchat mostraron una peor experiencia en redes sociales, y una mayor tendencia a la vigilancia corporal y a la comparación ascendente. En esta línea encontramos también, la investigación de Wilksch, O'Shea, Ho, Byrne, y Wade⁽⁹⁾, los cuales encuestaron a 996 preadolescentes de cinco colegios privados diferentes. Se encontró, que las chicas con una cuenta de Instagram o Facebook, eran significativamente más propensas a realizar ejercicio físico estricto y a saltarse las comidas, que las no usuarias. También, las chicas que usaban Snapchat puntuaron más alto en comer poca comida; saltarse las comidas; seguir un plan de alimentación estricto, realizar ejercicio físico estricto y presencia combinada de niveles clínicos de sobrevaloración de la forma y el peso con un comportamiento de TCA. En los chicos, el uso de Instagram, Facebook y Snapchat se vio relacionado significativamente con saltarse las comidas y con presencia combinada de sobrevaloración con un comportamiento de TCA. También, Restrepo y Quirama⁽¹⁰⁾ tras un estudio realizado con una muestra de 337 mujeres con



edades comprendidas entre los 15 y los 30 años que llevaban más de 4 meses asistiendo regularmente a gimnasios de la ciudad de Medellín, encontraron una gran relación entre el uso de las redes sociales y la insatisfacción de la imagen corporal. Además, concluyen que el uso de las redes sociales es un medio utilizado para lograr la aprobación de la autoimagen, lo que lleva a realizar conductas alimentarias perjudiciales y así, seguir reforzando dicha insatisfacción. Por otro lado, Wick, y Keel⁽¹¹⁾ investigaron acerca de si subir fotos editadas a las redes sociales era un factor de riesgo de sufrir un TCA. La muestra estuvo compuesta por 2.485 estudiantes de psicología con una edad media de 19 años. Los resultados mostraron una relación significativa entre subir fotos editadas y mayores niveles de comer desorganizado. Además, se encontró que subir fotos editadas, y el uso problemático de Instagram (caracterizado por la comparación social) se relacionó en mayor medida con insatisfacción corporal, ansiedad y depresión, que la frecuencia de uso de Instagram. También, encontramos la revisión bibliográfica realizada por García⁽¹²⁾ acerca de cómo las redes sociales pueden agravar el riesgo de sufrir un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) en adolescentes y mujeres jóvenes. Dicha autora, concluye que existe mayor riesgo de padecer un TCA en el género femenino, ya que, los cánones e ideales de belleza y la delgadez se les han impuesto desde la niñez a través de los medios de comunicación como las revistas, la televisión, etc. Además, actualmente las redes sociales juegan un papel más delicado aún, ya que, en cuestión de segundos dispara un contenido reforzando dichos cánones que, sobre todo por ser más usuarias de las mismas, llegan a las mujeres por las redes. Esta exposición de las mujeres a las redes sociales, hace que aumente la insatisfacción corporal en este género mucho más que en los hombres, por lo que son más propensas a desarrollar un TCA. Otra de las conclusiones a las que llega la autora, es que las redes sociales, como Facebook, incrementan los efectos negativos por la exposición que supone que la persona comparta contenido personal visual y que otros usuarios reaccionen a este o lo evalúen. Por ello, las redes sociales, como Facebook, si son utilizadas en la adolescencia (edad vulnerable) y la persona tiene unas características personales como perfeccionismo, baja autoestima, etc., puede ser una combinación muy negativa para la persona. Además, como se ha mencionado anteriormente, la persona publica imágenes con la intención de que sus iguales lo evalúen, por lo que puede ser realmente perjudicial para la persona si existen comentarios negativos hacia ella. De hecho, la autora demuestra que los jóvenes que reciben comentarios positivos en Facebook muestran mejor autoestima que los que reciben comentarios negativos. Y esto se retroalimenta negativamente, es decir, la persona sube un contenido, los usuarios comentan negativamente porque no cumple los cánones de belleza establecidos de delgadez, y la persona tras el castigo por no estar lo suficientemente delgada, empieza a querer bajar de peso de forma rápida y eficaz buscando dietas sin supervisión, ayuno, trucos idílicos, etc. En esta línea, también encontramos la revisión sistemática realizada por Puertas⁽¹³⁾. En esta se concluye que la red social Instagram está estrechamente relacionada con la imagen corporal y algunas actitudes en referencia a la alimentación, además, también se identificó relación con algunos trastornos emocionales. Esto es debido, al menos, a dos factores: el tiempo de uso y la presión sociocultural. Según explica el autor, cuanto mayor sea el tiempo de uso de esta red social más riesgo tiene la persona de desarrollar un TCA, puesto, mayor tiempo en la red social, se relaciona con baja autoestima, ansiedad y depresión. El factor restante, la presión sociocultural a favor de la delgadez y los cánones de belleza da lugar a la comparación entre usuarios de Instagram⁽¹³⁾. Por otro lado, Cohen et al. asoció la internalización del ideal de delgadez, vigilancia corporal y el fomento de conductas para perder peso con el seguimiento de cuentas dirigidas a salud y *fitness*, sin embargo, cuentas neutrales no presentaban ninguna relación con la imagen corporal. En relación al párrafo anterior, podemos encontrar el fenómeno *fitspiration* el cual publicita en la mayoría de su contenido la apariencia física en vez de un correcto uso de dietas, ejercicio y salud. Esto crea una sensación de frustración en las mujeres, ya que, se convierte en un estilo de vida inalcanzable⁽¹³⁾. En relación a este fenómeno,



Holland & Tiggemann observaron en su estudio que las mujeres que publicaban en Instagram fotos de *fitspiration* tenían un puntuación más alta en la tendencia a delgadez, bulimia, deseo de musculatura y conductas de ejercicio compulsivo. En conclusión, el 17,5% de estas mujeres estaban en riesgo de desarrollar un TCA⁽¹³⁾. Los *influencers* juegan un papel muy importante en estos ideales y fenómenos que suscitan a la delgadez y la perfección del cuerpo, ya que, tras ganarse la confianza y amistad de sus seguidores, comparten contenido sobre sus dietas y ejercicios, mostrando a su vez, que la apariencia física es un pilar fundamental para su felicidad. Esto además, consigue que los menores de edad se identifiquen con los roles mostrados en dicho contenido, creando así dependencia entre *Influencer* y seguidores⁽¹³⁾. Sin embargo, la publicación de *selfies* en Instagram, se relaciona de forma positiva con la satisfacción corporal, donde el usuario de dicha red social comparte con sus seguidores que ha conseguido algunos de sus objetivos fitness⁽¹³⁾. Además, Lozano⁽¹⁴⁾, observó que en determinados tipos de trastornos de la conducta alimentaria como Trastorno de Atracón, Anorexia y Bulimia, las redes sociales influían tanto a la hora de buscar dietas (Instagram, Facebook..) como a la hora de llevar a cabo conductas compensatorias en los dos últimos trastornos mencionados. Así, las redes sociales benefician el uso de dietas, ya que, estas pueden encontrarse en millones de perfiles de Instagram de los cuales muchos serán nutricionistas, pero otros no. Además, existe un peligro en los perfiles de personas que no son expertas en nutrición y exponen dietas milagrosas u otros métodos dañinos si se hace un mal uso, como el ayuno. Además, en el caso de Trastorno de Atracón y Bulimia, debido a la vergüenza que sienten tras comer tanta cantidad de comida en un breve período de tiempo, mantenerse en el anonimato de las redes sociales para buscar alimentos “prohibidos” como dulces, tartas de chocolate, etc, les permite reforzar el deseo de realizar dichos atracones. También señalaba el uso de Instagram para buscar rutinas de ejercicio físico con el objetivo de realizar una cantidad excesiva de ejercicio físico para no ganar peso o compensar los atracones.

Por todo lo comentado hasta ahora, el objetivo del presente estudio consiste en analizar la relación entre el uso de las redes sociales y el riesgo de padecer TCA en jóvenes. Así, nos planteamos los siguientes objetivos específicos:

- a. Explorar la influencia del género en el riesgo de padecer TCA.
- b. Investigar la influencia de la edad en el riesgo de padecer TCA.
- c. Examinar la relación entre el Índice de Masa Corporal y el riesgo de padecer TCA.
- d. Analizar la relación entre la frecuencia del uso de las redes sociales y el riesgo de padecer TCA.
- e. Explorar si en función de la red social usada con mayor frecuencia el riesgo de padecer TCA varía.
- f. Conocer la relación entre usar las redes sociales para informarse de nutrición o ejercicio físico y el riesgo de padecer TCA.
- g. Investigar la relación entre tener una experiencia negativa en redes sociales y el riesgo de padecer TCA.

Resultando así las siguientes hipótesis:

1. Las mujeres tendrán mayor riesgo de padecer TCA.
2. Las personas con edades más cercanas a la adolescencia presentarán un mayor riesgo de padecer TCA.
3. Las personas con un mayor Índice de Masa Corporal presentarán mayor riesgo de padecer TCA.
4. A mayor frecuencia de uso de redes sociales, mayor será el riesgo de padecer un TCA.
5. Los usuarios de Instagram presentarán mayor riesgo de padecer TCA



6. Usar las redes sociales para informarse de nutrición o deporte, influirá en el riesgo de padecer TCA.

7. Una experiencia negativa del uso de redes sociales, se relacionará con un mayor riesgo de padecer TCA.

Método

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 108 participantes de entre 18 y 30 años, de los cuales 35 fueron hombres (32.4%) y 73 fueron mujeres (67.6%). La edad media fue de 22.99 con una desviación típica de 3.17. Por otro lado se excluyeron los participantes con una enfermedad física o mental que influyera en la alimentación (exceptuando los Trastornos de la Conducta Alimentaria).

Instrumentos

Para la recogida de los datos se realizó el siguiente test:

Eating Attitudes Test (Garner et al., 1989): este instrumento se utilizó para medir el riesgo de padecer TCA. El test consta de 26 ítems con 6 opciones de respuesta en una escala tipo Likert (1 = Siempre, 6 = Nunca). Las tres primeras opciones de respuestas puntúan 3, 2 y 1 punto consecutivamente y los siguientes tres ítems 0 puntos (excepto el ítem 25 que está invertido). Además, está compuesto por cuatro subescalas: *bulimia* (6 ítems), *dieta* (6 ítems), *preocupación por la comida* (7 ítems), y *control oral* (5 ítems). Contiene ítems como "5. Corto mis alimentos en trozos pequeños". Su alfa de Cronbach es de 92.1%.

Procedimiento

La muestra fue obtenida mediante un muestreo de bola de nieve y las respuestas fueron recogidas desde enero a febrero de 2021. Las respuestas fueron recogidas de forma online mediante Google Encuestas. Y los participantes leyeron y aceptaron el consentimiento informado (Anexo I).

Además, se realizaron una serie de preguntas sobre sus usos de redes sociales (ver Anexo II) incluyendo: si eran o no usuarios habituales de la redes sociales, sus frecuencias de uso, cuáles eran las redes que más utilizaban, si usaban las redes para informarse de nutrición o seguir rutinas de ejercicio físico, y, por último, si el contenido que observaban en las redes les influía negativamente. Por otro lado, se añadieron dos preguntas sobre salud (ver Anexo III): peso y altura (con el fin de calcular el Índice de Masa Corporal), y si padecían o no una enfermedad que pudiera influir en su alimentación (cómo criterio de exclusión).

Análisis estadístico

Se usó el programa IBM SPSS 26 para el análisis estadístico de los datos, y una significación de ,05 para cada una de las pruebas realizadas. Se comprobaron los supuestos de normalidad de la muestra mediante Shapiro-Wilk y Kolmogorov-Smirnov según correspondió. Los resultados indicaron que la muestra no cumplía el supuesto de normalidad, por lo que se usaron pruebas no paramétricas para la comprobación de las hipótesis.

Resultados

En primer lugar, se realizó una U Mann-Whitney para estudiar la relación entre el género y el riesgo de padecer TCA. El género no se vio relacionado significativamente con el riesgo global de padecer TCA ni ninguna de sus subescalas ($p > ,05$) (ver Tabla 1).



Tabla 1
U Mann-Whitney de Género y Riesgo de padecer TCA

Riesgo de padecer TCA	<i>U</i>	<i>p</i>
Riesgo Global	1146,500	,387
Bulimia	1097	,201
Dieta	1337	,638
Preocupación por la comida	1262	,915
Control oral	1355,500	,568

En cuanto a la edad, para estudiar su relación con el riesgo de padecer TCA se transformó a una variable ordinal formada por tres grupos de edad: de 18 a 22, de 22 a 26 y de 26 a 30 años. La prueba de Kruskal-Wallis nos indicó una relación significativa inversa entre dicha variable y el riesgo global de padecer TCA ($p = ,001$), pero no se encontró relación con sus subescalas (ver Tabla 2).

Tabla 2
H Kruskal-Wallis de Edad y Riesgo de padecer TCA

Riesgo de padecer TCA	<i>H</i>	<i>p</i>
Riesgo Global	8,649	,013
Bulimia	3,365	,186
Dieta	4,151	,126
Preocupación por la comida	4,493	,109
Control oral	3,138	,208

Por otro lado, mediante la misma prueba, el IMC no se vio relacionado con el riesgo global de padecer TCA pero sí con dos de sus subescalas (ver Tabla 3). Así, se encontró una relación directa entre el IMC y la subescala Bulimia ($p = ,024$), y una relación inversa entre el IMC y el Control Oral ($p = ,001$).



Tabla 3
H Kruskal-Wallis de Índice de Masa Corporal y Riesgo de padecer TCA

Riesgo de padecer TCA	H	p
Riesgo Global	9,153	,103
Bulimia	12,969	,024
Dieta	1,415	,923
Preocupación por la comida	10,327	,066
Control oral	20,024	,001

Posteriormente, para el estudio de la variable independiente Frecuencia de uso de redes sociales con la variable dependiente Riesgo de padecer TCA se usó de nuevo la prueba de Kruskal-Wallis para muestras independientes, indicando una relación significativa directa con el riesgo global de padecer TCA ($p = ,028$), pero no con ninguna de sus subescalas ($p > ,05$) (ver Tabla 4).

Tabla 4
H Kruskal-Wallis de Frecuencia de uso de redes sociales y Riesgo de padecer TCA

Riesgo de padecer TCA	H	p
Riesgo Global	9,067	,028
Bulimia	6,718	,081
Dieta	6,671	,083
Preocupación por la comida	4,287	,232
Control oral	3,45724	,326

Por otro lado, se realizó un análisis descriptivo de la variable Edad con el uso de las distintas redes sociales, con el objetivo de averiguar la edad media de los usuarios de cada red social (Ver Tabla 5).



Tabla 5
Medias de Edad en función de la red social usada

Red social	M	DT	N
Facebook	24,16	,422	31
Instagram	23,03	,306	101
Twitter	22,06	,378	50
Tik Tok	21,8	,523	26

Además, mediante la prueba U Mann-Whitney se encontró que los usuarios de Twitter tenían un mayor riesgo de padecer TCA ($p = ,001$), además de relacionarse su uso con las subescalas Preocupación por la comida ($p = ,001$) y Control Oral ($p = ,008$) (ver Tabla 6). También, se encontró una relación significativa directa entre el uso de Facebook y la subescala Preocupación por la comida ($p = ,034$) (ver Tabla 7). En cambio, no se encontró relación significativa entre el uso de Instagram (ver Tabla 8) y el uso TikTok (ver Tabla 9) con el riesgo global a padecer TCA ni ninguna de sus subescalas.

Tabla 6
U Mann-Whitney de uso de Twitter y Riesgo de padecer TCA

Riesgo de padecer TCA	U	p
Riesgo Global	1968,500	,001
Bulimia	1599,500	,320
Dieta	1570	,373
Preocupación por la comida	1952	,001
Control oral	1838,500	,008



Tabla 7
U Mann-Whitney de uso de Facebook y Riesgo de padecer TCA

Riesgo de padecer TCA	<i>U</i>	<i>p</i>
Riesgo Global	1354,500	,272
Bulimia	1218,500	,854
Dieta	1231	,759
Preocupación por la comida	1490	,034
Control oral	1227	,800

Tabla 8
U Mann-Whitney de uso de Instagram y Riesgo de padecer TCA

Riesgo de padecer TCA	<i>U</i>	<i>p</i>
Riesgo Global	312	,603
Bulimia	384,500	,676
Dieta	340,500	,845
Preocupación por la comida	344,500	,906
Control oral	281,500	,317

Tabla 9
U Mann-Whitney de uso de TikTok y Riesgo de padecer TCA

Riesgo de padecer TCA	<i>U</i>	<i>p</i>
Riesgo Global	1144	,573
Bulimia	1154,500	,492
Dieta	1121	,634
Preocupación por la comida	1178,500	,394
Control oral	950,500	,355



Por otro lado, no se encontró ninguna relación entre el usar redes para informarse de nutrición (ver Tabla 10) o para seguir rutinas de ejercicio (ver Tabla 11), con el riesgo global de padecer TCA ni ninguna de sus subescalas ($p > ,05$).

Tabla 10
U Mann-Whitney de Informarse Nutrición y Riesgo de padecer TCA

Riesgo de padecer TCA	U	p
Riesgo Global	993,500	,716
Bulimia	732,500	,079
Dieta	1091,500	,182
Preocupación por la comida	968,500	,857
Control oral	916,500	,802

Tabla 11
U Mann-Whitney de Rutinas de Ejercicio y Riesgo de padecer TCA

Riesgo de padecer TCA	U	p
Riesgo Global	1086	,178
Bulimia	1062,500	,212
Dieta	1005	,393
Preocupación por la comida	851,500	,612
Control oral	938,500	,829

Por último, mediante Kruskal-Wallis se encontró una relación significativa directa entre la variable independiente Experiencia negativa del uso de redes (ver Tabla 12) con la variable dependiente Riesgo de padecer TCA ($p = ,004$) y las subescalas Bulimia ($p = ,042$), Dieta ($p = ,004$) y Preocupación por la comida ($p = ,007$).



Tabla 12

H Kruskal Wallis de Experiencia Negativa del uso de redes sociales y Riesgo de padecer TCA

Riesgo de padecer TCA	H	p
Riesgo Global	13,340	,004
Bulimia	8,226	,042
Dieta	13,492	,004
Preocupación por la comida	12,236	,007
Control oral	2,436	,487

Discusión y conclusiones

El objetivo general del presente estudio era analizar la relación entre el uso de redes sociales y el riesgo de padecer TCA en jóvenes. De este objetivo surgieron seis hipótesis.

En primer lugar, nuestra primera hipótesis **no se vio confirmada**. La prueba U Mann-Whitney nos indica que no existe una relación significativa entre el Género y el riesgo de padecer TCA en jóvenes. **Esto entra en contradicción con investigaciones previas** como la de Martínez y Berengüí en la que en función del género se encontraron diferencias significativas ($p < .001$) en Obsesión por la Delgadez e Insatisfacción Corporal, pero no en Bulimia⁽⁵⁾. Así mismo, la investigación de Guardiola muestra como la exposición a las redes es mayor en mujeres que en hombres, lo que conlleva a un mayor nivel de insatisfacción corporal y mayor riesgo de desarrollar un TCA⁽¹²⁾. Por lo que este resultado puede deberse a una muestra poco representativa (sobre todo por la baja participación de hombres).

En cambio, la segunda hipótesis se vio confirmada. Así la prueba de Kruskal-Wallis nos indicó que existe una relación significativa inversa entre la edad y el riesgo de padecer TCA en jóvenes. Esto significa que aquellos jóvenes con edades más cercanas a la adolescencia están en mayor riesgo de padecer TCA. Esto está en consonancia con la literatura previa en la que se señala la adolescencia y la juventud como uno de los factores individuales de tipo biológico de mayor vulnerabilidad⁽⁴⁾.

Con relación a nuestra tercera hipótesis, esta se vio confirmada parcialmente, ya que, a través de la prueba H Kruskal-Wallis, se pudo observar que entre el IMC y el riesgo global de padecer TCA no existía una relación significativa, pero sí se encontró una relación directa con la subescala Bulimia y una relación inversa con la subescala Control Oral. Lo que lleva a la



conclusión de que existe una relación parcial entre IMC y riesgo de padecer un Trastorno de la conducta alimentaria. Dicha conclusión se encuentra acorde con el estudio realizado por Chacón, Angelucci, y Fernández donde se demostró una relación altamente significativa entre el Índice de Masa Corporal (IMC) de los participantes con los trastornos de la conducta alimentaria, sobre todo, con los tipos donde existen compensaciones o purgas⁽⁷⁾.

Respecto a la cuarta hipótesis, esta se vio confirmada. Ya que la prueba de Kruskal-Wallis nos indica que existe una relación significativa directa entre la frecuencia de uso de redes sociales y el riesgo de padecer TCA. Este resultado se ve apoyado por las investigaciones previas en las que el uso de redes sociales se vio relacionado con presencia de sintomatología de TCA^(8,9).

Nuestra quinta hipótesis, **se vio refutada**. No se encontró un mayor riesgo de padecer TCA en los usuarios de Instagram frente a los usuarios de otras redes. De hecho la red social que más se relacionó con el riesgo de padecer TCA fue Twitter. Una posible explicación a este resultado, es que aunque Instagram es una red social basada más en la imagen que Twitter, en Twitter existe un menor control sobre las publicaciones de sus usuarios. Por ello, es mucho más fácil acceder a publicaciones y crear comunidades Pro-TCA⁽¹⁵⁾.

En cuanto a la sexta hipótesis, esta se vio rechazada. U Mann-Whitney indicó que no existía relación entre el usar redes para informarse de nutrición o para seguir rutinas de ejercicio, con el riesgo de padecer TCA. Esto entra en contradicción con la literatura previa, en la cual se observa que la red social Instagram está relacionada con la imagen corporal y el tiempo de uso de esta red con el riesgo de desarrollar TCA⁽¹³⁾. Así como, que las redes sociales benefician el uso de dietas y el llevar a cabo conductas compensatorias como ejercicio físico excesivo⁽¹⁴⁾.

Por último, nuestra séptima hipótesis se vio confirmada, mediante la prueba estadística Kruskal-Wallis, en la cual se observó una relación significativa directa entre la experiencia negativa en el uso de las redes sociales y el riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria. Además, también se encontró relación de dicha experiencia con las subescalas Bulimia, Dieta y Preocupación por la comida, lo cual confirma los estudios previamente realizados por Wick, y Keel donde los resultados mostraron la relación entre el uso problemático de Instagram y la insatisfacción corporal, ansiedad y depresión⁽¹¹⁾. Por lo que se puede concluir que cuando la persona se expone al resto de usuarios de las redes sociales, hay un riesgo de comparación, críticas destructivas, etc. que puede desencadenar un TCA.

En cuanto a las limitaciones de este estudio, como ya hemos comentado la baja participación de población masculina, y una muestra no demasiado grande pueden haber



afectado a la representatividad de la muestra. Además, al haber realizado la encuesta de forma online, los investigadores no estaban presentes durante la realización de la encuesta para resolver las dudas de los participantes, ni revisar su correcta cumplimentación. Por último respecto a las futuras líneas de investigación, una posible línea sería estudiar acerca de cómo afecta a los adolescentes empezar a usar redes sociales en el riesgo de padecer TCA. Esto no sería tarea fácil debido a que los adolescentes empiezan a usar las redes sociales a una cada vez más temprana edad, y se requeriría de un grupo control que siga sin usar dichas redes. Otra posible línea es realizar un estudio comparativo entre culturas para comprobar si esta influye en la relación entre el uso de redes sociales y el riesgo a padecer TCA.

Si tuviéramos que resaltar **aspectos negativos-no positivos** cabría destacar que nuestra primera hipótesis no se vio confirmada, el resultado nos indica que no hay una relación significativa entre el género y el riesgo de padecer TCA en jóvenes, lo cual contradice algunas investigaciones previas. Tal vez este resultado puede deberse a una muestra poco representativa, sobre todo por la baja participación de hombres, o tal vez a que no es tan evidente dicha relación entre género y riesgo. En este sentido no son pocos los autores que han determinado el sesgo que puede suponer el hecho de que en TCA muchos de los instrumentos utilizados fueron diseñados para evaluar mujeres, siendo luego “adaptados” para hombres. Aunque parece bien consolidada la relación género-TCA, dicho sesgo ¿podría dejar en el aire la hasta ahora “fuerte” evidencia asociativa?

Tampoco se encontró un mayor riesgo de padecer TCA en los usuarios de Instagram frente a los usuarios de otras redes sociales. De hecho la red social que más se relacionó con el riesgo de padecer TCA fue Twitter. Siempre se ha hablado de la relación entre uso de redes sociales y riesgo de TCA, de nuevo podríamos estar ante algún posible sesgo. Una posible explicación de nuestro resultado, puede ser que, aunque Instagram es una red social basada más en la imagen que Twitter, en Twitter existe un menor control sobre las publicaciones de sus usuarios. Por ello, es mucho más fácil acceder a publicaciones y crear comunidades Pro-TCA desde Twitter que desde Instagram. En cualquier caso, es necesario seguir profundizando en la relación que existe entre el uso de redes sociales como factores precipitantes de trastornos de la conducta alimentaria.

Financiación

Sin financiación.



Conflicto de interés

Sin conflicto de interés.



Anexos

Anexo I. Consentimiento Informado

Acepto participar voluntariamente en el Trabajo Fin de Experto realizado por Álvaro Ojeda Martín y María del Pilar López Morales, alumnos del Título de Experto en Trastornos de la conducta alimentaria y obesidad de la Universidad Pablo Olavide.

Al firmar este consentimiento acepto participar voluntariamente en esta investigación y, además:

- Se me informó que en cualquier momento puedo desistir de participar y retirarme de la investigación.
- Se resguardará mi identidad como participante y mis datos personales serán protegidos e incluidos en un fichero que deberá estar sometido a y con las garantías de la ley 15/1999 de 13 de diciembre.
- Se me ha proporcionado toda la información sobre los procedimientos y propósitos de esta investigación antes de mi participación en ella. Si lo deseo esa información podrá ser ampliada una vez concluida mi participación.

Anexo II. Preguntas Redes Sociales

1. ¿Es usted usuario/a de redes sociales?
2. ¿Qué redes sociales usas con mayor frecuencia?
3. ¿Cuánto tiempo le dedicas, en total, a las redes sociales cada día?
4. ¿Usa las redes sociales para seguir rutinas de ejercicio físico?
5. ¿Usa las redes sociales para informarse sobre nutrición (dietas, recetas, etc.)?
6. ¿Te afecta negativamente lo que ves en redes sociales?

Anexo III. Preguntas sobre Salud.

1. Peso (aprox.)
2. Altura (aprox.)
3. ¿Tienes alguna enfermedad física o psíquica que influya en tu alimentación? (Que no sea Trastorno de la conducta alimentaria)



Anexo IV. EAT-26

- 1 Me da mucho miedo pesar demasiado
- 2 Procura no comer aunque tenga hambre
- 3 Me preocupo mucho por la comida
- 4 A veces me he “atracado” de comida, sintiendo que era incapaz de parar de comer
- 5 Corto mis alimentos en trozos pequeños
- 6 Tengo en cuenta las calorías que tienen los alimentos que como
- 7 Evito, especialmente, comer alimentos con muchos hidratos de carbono (por ejemplo, pan, arroz, patatas, etc.)
- 8 Noto que los demás preferirían que yo comiese más
- 9 Vomito después de haber comido
- 10 Me siento muy culpable después de comer
- 11 Me preocupa el deseo de estar más delgado/a
- 12 Hago mucho ejercicio para quemar calorías
- 13 Los demás piensan que estoy demasiado delgado/a
- 14 Me preocupa la idea de tener grasa en el cuerpo
- 15 Tardo en comer más que las otras personas
- 16 Procuro no comer alimentos con azúcar
- 17 Como alimentos de régimen
- 18 Siento que los alimentos controlan mi vida
- 19 Me controlo en las comidas
- 20 Noto que los demás me presionan para que coma
- 21 Paso demasiado tiempo pensando y ocupándome de la comida
- 22 Me siento incómodo/a después de comer dulces
- 23 Me comprometo a hacer régimen
- 24 Me gusta sentir el estómago vacío
- 25 Disfruto probando comidas nuevas y sabrosas
- 26 Tengo ganas de vomitar después de las comidas



Referencias

1. IAB Spain. Estudio anual redes sociales 2020 [IAB Spain]. Madrid: IAB; 2020 [2021].
Disponible en: <https://iabspain.es/download/39688/>
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5 ed. Washington: APA; 2013.
3. Portela de Santana, M. L., da Costa Ribeiro Junior, H., Mora Giral, M., y Raich, R. M. La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia: una revisión. *Nutrición hospitalaria*. 2012; 27(2), 391-401.
4. González Gómez, J., Madrazo del Río-Hortega, I., Gil Camarero, E., Carral Fernández, L., Benito González, M. D. P., Calcedo Giraldo, J. G., et al. Prevalencia, incidencia y factores de riesgo de los trastornos de la conducta alimentaria en la Comunidad de Cantabria. *Revista Med Valdecilla*. 2017; 2(1).
5. Martínez, M. Á. C., y Berengüí, R. Diferencias de personalidad y en variables psicológicas relacionadas con el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*. 2020; 36(1), 64-73.
6. Martínez-González, L., Fernández Villa, T., Molina de la Torre, A. J., Ayán Pérez, C., Bueno Cavanillas, A., Capelo Álvarez, R., et al. Prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria en universitarios españoles y factores asociados: proyecto uniHcos. *Nutrición Hospitalaria*. 2014; 30(4), 927-934.
7. Chacón, G., Angelucci, L., y Fernández, T. Influencia de la insatisfacción con la imagen corporal, índice de masa corporal, autoconcepto físico, y sexo sobre las conductas alimentarias de riesgo en estudiantes universitarios. *Psicología Tercera Época*. 2015; 34(1), 109-135.
8. Saunders, J. F., y Eaton, A. A. . Snaps, selfies, and shares: how three popular social media platforms contribute to the sociocultural model of disordered eating among young women. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2018; 21(6), 343-354.
9. Wilksch, S. M., O'Shea, A., Ho, P., Byrne, S., y Wade, T. D. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*. 2020; 53(1), 96-106.
10. Restrepo, J. E., y Castañeda Quirama, T. Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria y uso de redes sociales en usuarias de gimnasios. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 2020; 49(3), 162-169.
11. Wick, M. R., y Keel, P. K. Posting edited photos of the self: Increasing eating disorder



-
- risk or harmless behavior?. *International Journal of Eating Disorders*. 2020; 53(6), 864-872.
12. García Guardiola, I. Trastornos de la conducta alimentaria y redes sociales. Una perspectiva del siglo XXI. Madrid: Comillas Universidad Pontificia; 2020.
 13. Puertas, D. G. Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática. *Revista Española de Comunicación en Salud*. 2020; 11(2), 244-254.
 14. Lozano, Z. B. La familia y las redes sociales en los trastornos alimenticios en adolescentes de la época contemporánea. In *Crescendo*. 2012; 3(2), 307-320.
 15. Arseniev-Koehler, A., Lee, H., McCormick, T., y Moreno, M. A. #Proana: Pro-eating disorder socialization on Twitter. *Journal of Adolescent Health*. 2016; 58(6), 659-664.