

Joana López Torquemada

Judit García Guasch

**CUERPO IDEAL Y TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES:
INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN ANOREXIA Y BULIMIA NERVIOSA.
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.**

TRABAJO FIN DE GRADO

Dirigido por: Dra. Judit Vives Espelta

Enfermería



**UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI
Facultat d'Infermeria**

TARRAGONA 2025

ÍNDICE

RESUMEN	2
ABSTRACT	3
1. INTRODUCCIÓN	4
2. OBJETIVOS	6
3. MARCO TEÓRICO	7
3.1. REDES SOCIALES (RRSS).....	7
3.2. TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)	8
3.2.1. ANOREXIA NERVIOSA (AN).....	10
3.2.2. BULIMIA NERVIOSA (BN).....	11
3.3. ADOLESCENCIA	12
3.4. TEORÍA DEL CUIDADO HUMANO DE JEAN WATSON.....	12
4. METODOLOGÍA	14
4.1. ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA.....	16
5. RESULTADOS	21
6. DISCUSIÓN	40
7. CONCLUSIONES	45
8. ANEXOS	47
ANEXO 1. CRONOGRAMA	47
BIBLIOGRAFÍA	48

RESUMEN

Introducción: El uso de redes sociales (RRSS) se ha establecido como un factor importante en la vida de los adolescentes, influyendo en su identidad, autoestima y percepción corporal. La presente investigación analiza la relación entre el uso de las RRSS y el desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) como la anorexia y la bulimia, explorando los mecanismos de influencia y el impacto en la salud mental. Además, se destaca el papel de la enfermería a través de la Teoría del Caring de Jean Watson, en la prevención y abordaje integral de los TCA en un entorno digitalizado.

Objetivos: Analizar la influencia de las RRSS en el desarrollo de TCA en adolescentes, revisar su impacto en la percepción corporal y explorar estrategias preventivas desde el ámbito de la salud.

Metodología: Se realizó una revisión bibliográfica integrativa de 16 artículos encontrados en diferentes bases de datos (Pubmed, Dialnet, Cinahl y Scopus), utilizando la estrategia PICO y términos MeSH relacionados con TCA, redes sociales, adolescencia y enfermería.

Resultados y discusión: La revisión confirma que el uso de las RRSS influye en el desarrollo de TCA en adolescentes. La exposición a ideales corporales, la comparación social y la edición de imágenes aumentan la insatisfacción corporal y el riesgo de anorexia y bulimia. Factores familiares y socioculturales agravan esta vulnerabilidad, mientras que la alfabetización digital y la apreciación corporal positiva actúan como factores protectores.

Conclusión: Esta revisión confirma que el uso intensivo de RRSS favorece el desarrollo de TCA en adolescentes, fomentando la comparación social y la insatisfacción corporal. La edición de imágenes agrava estos riesgos. Se destaca la importancia de estrategias educativas y preventivas que promuevan el uso crítico de redes, el fortalecimiento de la autoestima y la alfabetización digital, desde un enfoque integral y multidisciplinar.

PALABRAS CLAVE: Redes sociales, Trastornos de la Conducta Alimentaria, Adolescente, Anorexia nerviosa, Bulimia nerviosa y Enfermería.

ABSTRACT

Introduction: The use of social media has become a significant factor in adolescents' lives, influencing their identity, self-esteem, and body image. This research analyses the relationship between social media use and the development of eating disorders (EDs) such as anorexia and bulimia, exploring mechanisms of influence and the impact on mental health. Additionally, it highlights the role of nursing, through Jean Watson's Theory of Caring, in the prevention and comprehensive management of EDs in a digitalized environment.

Objectives: To analyse the influence of social media on the development of EDs in adolescents, review its impact on body image, and explore preventive strategies from a healthcare perspective.

Methodology: An integrative literature review was conducted using 16 articles found in various databases (Pubmed, Dialnet, Cinahl and Scopus), using the PICO strategy and MeSH terms related to eating disorders, social media, adolescent and nursing,

Results and discussion: The review confirms that the use of social media influences the development of eating disorders (EDs) in adolescents. Exposure to body ideals, social comparison, and image editing increases body dissatisfaction and the risk of anorexia and bulimia. Family and sociocultural factors further exacerbate this vulnerability, while digital literacy and positive body appreciation act as protective factors.

Conclusion: This review confirms that intensive use of social media fosters the development of EDs in adolescents by promoting social comparison and body dissatisfaction. Image editing further aggravates these risks. The importance of educational and preventive strategies that encourage critical use of social media, strengthen self-esteem, and promote digital literacy is highlighted, all within an integrated and multidisciplinary approach.

KEYWORDS: Social Media, Eating Disorders, Adolescent, Anorexia nervosa, Bulimia nervosa and Nursing.

1. INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, las redes sociales (RRSS) se han convertido en un componente principal en la vida de los adolescentes, convirtiéndose en una de las formas más importantes de interacción social y fuente de información (1).

Plataformas como Instagram, Tiktok o Facebook forman parte del día a día de los jóvenes y desempeñan un papel crucial en la construcción de su identidad, autoestima y percepción corporal. Si bien estas herramientas ofrecen amplias oportunidades de conexión, expresión y aprendizaje, también presentan una serie de riesgos significativos, especialmente en lo que respecta a la salud mental y conductual.

Uno de los sucesos que ha llamado la atención de los profesionales de la salud es la posible relación entre el uso de las RRSS y el desarrollo de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), como la anorexia y la bulimia nerviosa. Estos trastornos de origen multifactorial (2), afectan tanto al aspecto físico como al psicológico de las personas que lo padecen y suelen manifestarse durante la adolescencia, una etapa especialmente vulnerable donde ocurren grandes cambios físicos, emocionales y sociales.

La exposición constante a mensajes e imágenes relacionados con ideales de belleza inalcanzables y la promoción de conductas alimentarias poco saludables han sido identificados como factores de riesgo potenciales para el desarrollo de TCA (3). Las comunidades y contenidos que refuerzan el ideal de delgadez o normalizan comportamientos nocivos, pueden influir negativamente en la autoestima, percepción corporal y hábitos alimentarios de los adolescentes.

La finalidad de esta revisión bibliográfica es analizar si existe una relación entre el uso de las RRSS y la incidencia de TCA en la adolescencia, al mismo tiempo, explorar sobre los mecanismos a través de los cuales estas plataformas podrían influir en la percepción corporal, autoestima y conductas alimentarias de riesgo. Abordar esta cuestión es fundamental para entender mejor los factores socioculturales relacionados con los TCA y contribuir al diseño de estrategias preventivas dirigidas a los adolescentes y sus familias aplicadas desde el ámbito enfermero.

En este contexto, la Teoría del Caring de Jean Watson (4) adquiere especial relevancia, al situar el cuidado humanizado como núcleo de la práctica enfermera. Esta teoría destaca la importancia de establecer una relación terapéutica basada en la empatía,

confianza y respeto, promoviendo un entorno de acompañamiento donde los adolescentes pueden sentirse comprendidos y apoyados en su proceso de recuperación. El cuidado transpersonal permite no solo abordar los síntomas clínicos del TCA, sino que también atender a la dimensión emocional del paciente, fomentando la autoaceptación y el bienestar integral.

En definitiva, la importancia de este trabajo radica en la posibilidad de concienciar sobre un problema en auge que afecta especialmente a una población vulnerable. Además, destacar el papel fundamental de la enfermería en la prevención, detección precoz y abordaje integral de los TCA en adolescentes, en un entorno cada vez más digitalizado.

En este contexto, surge la pregunta de investigación: ¿Existe una influencia de las redes sociales en el desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimentaria, como anorexia y bulimia nerviosa, en adolescentes?

2. OBJETIVOS

Objetivo general: Conocer la influencia de las redes sociales en el desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimentaria (Anorexia y Bulimia nerviosa) en adolescentes.

Objetivos específicos:

- Investigar como las RRSS pueden actuar como factor de riesgo o de protección frente a los TCA.
- Revisar la evidencia científica sobre la vinculación entre el uso de filtros, edición de imágenes y el desarrollo de insatisfacción corporal.
- Explorar recomendaciones educativas y preventivas desde el ámbito de la salud dirigidas a adolescentes y familias sobre el uso responsable de las RRSS.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. REDES SOCIALES (RRSS)

Las redes sociales (RRSS) son plataformas digitales que permiten la interacción entre personas a través de la creación de perfiles, intercambio de intereses, aficiones y consumo de contenido en línea (5). Han transformado la comunicación modernizándola, facilitando la conexión entre individuos a nivel global y permitiendo una difusión rápida de textos, imágenes, vídeos, enlaces y una conexión en tiempo real.

Desde su aparición, han evolucionado significativamente, pasando de foros y blogs a plataformas altamente interactivas e incorporando algoritmos que personalizan la experiencia y comentan la participación de cada usuario. Según un artículo de *mkparadise* (6), en 2025 las RRSS más populares a nivel global son Facebook (3.070 millones de usuarios), YouTube (2.530 millones de usuarios), Instagram (2.000 millones de usuarios) y Tiktok (1.590 millones de usuarios). A nivel de España se posiciona en Instagram, Facebook, Tiktok, X (Antiguo Twitter) y Pinterest. Cada una tiene unas características propias que influyen en la manera en la que los usuarios interactúan con el contenido.

Uno de los principales efectos de las RRSS es su capacidad para influir en la percepción y el comportamiento de sus usuarios. La viralización de tendencias, interacción con “influencers” y la exposición constante a contenido de otros usuarios pueden moldear las opiniones, hábitos y formas de socialización de los individuos que lo consumen. Además, el uso tan popular de estas plataformas ha transformado la manera en que las personas acceden a la información, sustituyendo en muchos casos los medios de comunicación tradicionales.

A pesar de que las RRSS pueden tener múltiples beneficios, como por ejemplo la posibilidad de conectar con personas a nivel global y acceso inmediato a información, también han generado debates en torno a la falta de privacidad, la falsa información y el impacto que puede tener en la salud mental. Por eso mismo, se destaca la necesidad de realizar un uso crítico y consciente de todas las plataformas.

En definitiva, las RRSS han evolucionado la comunicación e interacción, consolidándose como herramientas esenciales desde el entretenimiento hasta la educación y el marketing. Sin embargo, su impacto en la sociedad sigue siendo un tema de estudio constante, especialmente en lo que respecta a sus posibles efectos psicológicos y socioculturales.

3.2. TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) (7) son un grupo de afecciones en las cuales las creencias negativas sobre la comida, la forma del cuerpo y el peso corporal se acompañan de conductas que incluyen restricción de la ingesta, atracones, realización excesiva de ejercicio, provocación del vómito y uso de laxantes. Pueden llegar a ser graves, repercutir sobre la calidad de vida y conducir a múltiples complicaciones físicas y psiquiátricas, incluso con desenlace fatal.

Estos trastornos son de origen multifactorial. Entre los factores de riesgo se incluyen factores individuales como el carácter, factores familiares, factores sociales y la genética. Según plantea DSM-5-TR (8), los TCA se clasifican en las siguientes categorías diagnósticas:

- Anorexia nerviosa.
- Trastorno de evitación / restricción de ingesta de alimentos.
- Trastorno por atracones.
- Bulimia nerviosa.
- Pica.
- Trastorno de rumiación o merecismo.
- Trastornos de conducta alimentaria no específicos.

A nivel clínico, estos trastornos pueden derivar a desnutrición, alteraciones metabólicas, problemas cardiovasculares y psiquiátricos, como depresión y ansiedad.

Según la Asociación Española de Pediatría (9), la etiología de los TCA es multifactorial, incluyendo factores genéticos, biológicos, psicológicos y culturales.

A. Factores individuales: Los pacientes con TCA suelen presentar alteraciones en su personalidad, como baja autoestima y altos niveles de ansiedad. Tienden a ser introvertidos, obsesivos y perfeccionistas. La malnutrición provoca serias alteraciones tanto físicas como mentales, afectando también la capacidad de relacionarse socialmente. Esto puede generar una mayor disminución de la autoestima y el autocontrol, lo que a menudo conduce a una dieta aún más estricta y a una peligrosa espiral de desequilibrios.

B. Factores familiares: Un entorno familiar desestructurado o, por el contrario, excesivamente sobreprotector puede influir en el desarrollo de un TCA especialmente en personas con mayor vulnerabilidad. La falta de una estructura

estable y segura, así como una dinámica familiar rígida, controladora y exigente, pueden generar un impacto negativo en la salud emocional.

Así como las familias que no fomentan la asertividad y la autoestima pueden contribuir a la aparición de dificultades personales que predisponen al desarrollo de un TCA. Cuando se otorga una gran importancia a la delgadez y al aspecto físico como factores clave para el éxito social, se transmiten valores que refuerzan la búsqueda de un ideal de belleza basado en la delgadez.

C. Factores socioculturales: Los adolescentes son con frecuencia muy vulnerables, reciben gran cantidad de información que no pueden asimilar, lo que les crea tensión en relación con los problemas normales de su edad, incluyendo la sexualidad, competencias, individualidad e independencia en la familia.

La sociedad actual promueve un ideal de belleza basado en la delgadez lo que genera insatisfacción corporal y conductas alimentarias poco saludables. Los medios de comunicación y las RRSS refuerzan estos ideales a través de imágenes retocadas y tendencias como el fitness extremo o las dietas milagro. Este factor juega un papel determinante en el desarrollo y mantenimiento de los TCA. La presión social, los ideales de belleza y los valores promovidos en distintas culturas pueden influir en la percepción del cuerpo y la relación con la alimentación.

D. Factores genéticos: Aunque la genética no es un factor determinante por sí solo, se ha identificado que existe una predisposición hereditaria en el desarrollo de los TCA. La mayoría de los genes están implicados en funciones relacionadas con el control de la homeostasis energética, la regulación del apetito y el comportamiento alimentario, así como con sistemas de recompensa y estrés (10).

Genes principales implicados:

- **LEP y LEPR:** Regulan la leptina, hormona clave para la saciedad. Su alteración puede provocar restricción o atracones.
- **POMC:** Participa en la supresión del apetito. Disfunciones afectan la conducta alimentaria.
- **MC4R:** Regula el apetito y gasto energético. Mutaciones se asocian a obesidad y TCA.

- **BDNF:** Influye en el estado de ánimo, la regulación emocional y el hambre.

Neurotransmisores centrales implicados:

- **Serotonina (5-HT):** Regula el estado de ánimo y apetito. Alteraciones en genes como HTR2A o SLC6A4 están relacionadas con la anorexia.
- **Dopamina:** Relacionada con el placer y la motivación. Disfunciones pueden derivar en control extremo o atracones.
- **Noradrenalina:** Involucrada en el estrés; niveles alterados se asocian a ansiedad y TCA.
- **Sistema opioide (OPRD1, OPRM):** Conecta placer y comida. Puede generar dependencia emocional al comer o restringir.
- **Sistema endocannabinoide:** Modula apetito, estrés y placer. Su desregulación puede favorecer conductas alimentarias extremas.

3.2.1. ANOREXIA NERVIOSA (AN)

La anorexia nerviosa (11) es un trastorno de la conducta alimentaria caracterizado por una búsqueda incesante de la delgadez, miedo patológico a la obesidad, imagen corporal distorsionada y la restricción persistente de la ingesta que conduce a una pérdida de peso significativa.

El inicio suele ser durante la adolescencia y rara vez después de los 40 años. Afecta mayoritariamente a mujeres y es uno de los trastornos psiquiátricos con mayor tasa de mortalidad, debido tanto a complicaciones médicas como al riesgo de suicidio.

El DSM-5-TR distingue dos subtipos:

- **Restrictivo:** Pérdida de peso alcanzada principalmente a través del ayuno, la dieta o el ejercicio excesivo.
- **Atracones / purgas:** Episodios recurrentes de atracones o purgas (Vómito intencionado, laxantes, diuréticos...)

La anorexia puede ser leve y transitoria o grave y persistente hasta que se llega a una caquexia significativa. En la tabla 1 podemos observar los criterios diagnósticos principales según el DSM-5-TR:

ANOREXIA NERVIOSA (AN)
<p>A. Restricción de la ingesta de alimentos que produce un peso corporal bajo.</p> <p>B. Miedo intenso a ganar peso o engordar, incluso estando por debajo del peso normal.</p> <p>C. Alteración en la percepción del peso o la figura corporal. Influencia desproporcionada del peso en la autoestima o falta de reconocimiento de la gravedad del bajo peso actual.</p>

Tabla 1. Criterios diagnósticos AN. Fuente: DSM-5-TR

3.2.2. BULIMIA NERVIOSA (BN)

La bulimia nerviosa (12) es un trastorno de la conducta alimentaria caracterizado por episodios recurrentes de atracones seguidos de conductas compensatorias inapropiadas para evitar el aumento de peso.

En la tabla 2 podemos observar los criterios diagnósticos principales según el DSM-5-TR:

BULIMIA NERVIOSA (BN)
<p>A. Episodios recurrentes de atracones que se definen como ingesta de una cantidad de comida mayor de la que la mayoría de personas comería en un periodo similar en circunstancias parecidas con una sensación de pérdida de control durante dicho episodio.</p> <p>B. Conductas compensatorias inapropiadas y recurrentes para evitar el aumento de peso como puede ser el vómito autoinducido, el uso de laxantes, diuréticos o enemas, el ayuno o ejercicio físico excesivo...</p> <p>C. En promedio, dichas conductas ocurren al menos una vez por semana durante 3 meses.</p> <p>D. La autoevaluación está indebidamente influenciada por la forma y el peso corporal.</p> <p>E. La alteración no ocurre exclusivamente durante episodios de anorexia nerviosa.</p>

Tabla 2. Criterios diagnósticos BN. Fuente: DSM-5-TR

A diferencia de la AN, las personas con bulimia suelen mantener un peso dentro del rango normal o incluso por encima del promedio, lo que puede dificultar su detección. Sin embargo, las consecuencias médicas pueden ser igualmente graves, incluyendo

deshidratación, alteraciones electrolíticas, daño esofágico, problemas dentales y complicaciones cardíacas.

3.3. ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano que transcurre entre la niñez y la edad adulta. Se caracteriza por rápidos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. Según la OMS (13) esta etapa comprende el rango de edad entre los 10 - 19 años. Durante esta etapa se produce la maduración sexual, el desarrollo de la identidad personal y social y la consolidación de la autonomía. Es una fase especialmente sensible en la que se intensifican las influencias externas, como el grupo de iguales, la familia y el uso de internet y RRSS. Estos factores pueden tener un impacto significativo en la construcción de la imagen corporal y el bienestar emocional del adolescente ya que influyen en cómo piensan, se sienten, toman decisiones e interactúan.

Desde una perspectiva sanitaria, la adolescencia se considera un momento clave para la promoción de hábitos saludables y la prevención de conductas de riesgo, ya que es en esta etapa donde pueden iniciarse trastornos de la conducta alimentaria, especialmente cuando hay factores psicosociales que afectan la autoestima y la percepción corporal.

3.4. TEORÍA DEL CUIDADO HUMANO DE JEAN WATSON

La Teoría del Cuidado Humano (Caring) propuesta por Jean Watson (14) entre los años 1975 - 1979, propone un cambio de pauta en la enfermería: Desde un modelo técnico centrado en la enfermedad hacia uno humanizado centrado en la persona. Concibe el cuidado como el núcleo de la práctica enfermera, integrando la dimensión física, emocional, mental y espiritual de los pacientes.

El modelo se apoya en 3 conceptos fundamentales; persona, salud y entorno. También introduce el concepto de cuidado transpersonal, en el que se establece una conexión auténtica y profunda entre enfermero - paciente. Dicha conexión promueve la armonía entre cuerpo, mente y alma, condición esencial para alcanzar el bienestar y curación.

Jean Watson identificó 10 factores de cuidado ("Caritas Processes") (15):

1. Formación de un sistema humanístico - altruista de valores.
2. Inculcación de la fe - esperanza.

3. Cultivación de la sensibilidad para uno mismo y los demás.
4. Desarrollo de una relación de ayuda - confianza.
5. Promoción y aceptación de la expresión de sentimientos positivos y negativos.
6. Uso sistemático del método científico de solución de problemas para la toma de decisiones.
7. Promoción de la enseñanza - aprendizaje interpersonal.
8. Provisión del entorno de apoyo, protección y correctivo mental, físico, sociocultural y espiritual.
9. Asistencia en la gratificación de las necesidades humanas.
10. Permisión de fuerzas existenciales - fenomenológicas.

Estos factores orientan la práctica hacia un cuidado consciente, compasivo y basado en valores altruistas, el respeto a la dignidad humana, la promoción de sentimientos positivos y la creación de un entorno terapéutico.

También, destaca la importancia del momento del cuidado, el instante en el que, mediante una presencia auténtica y reflexiva, la enfermera establece una interacción significativa con el paciente, contribuyendo tanto a su sanación física como a su bienestar emocional.

La teoría ha demostrado beneficios en la práctica clínica, mejorando la satisfacción de pacientes y profesionales, aunque su implementación puede verse limitada por factores como la sobrecarga laboral o la falta de formación específica en el enfoque humanístico.

4. METODOLOGÍA

La metodología escogida para realizar este trabajo es una revisión bibliográfica, en concreto, una revisión integrativa de la literatura. La revisión bibliográfica (16) es un proceso sistemático que analiza en profundidad las diferentes investigaciones y artículos disponibles sobre un tema concreto ya estudiado a partir de fuentes fiables como artículos científicos. Se realiza una valoración crítica de otras investigaciones sobre un tema determinado permitiendo identificar tendencias, vacíos de conocimiento y fundamentos teóricos proporcionando una visión integral del estado actual del tema y facilitando la formulación de nuevas preguntas y objetivos para futuras investigaciones.

Con el fin de realizar una búsqueda adecuada utilizamos el formato PICO para formular una pregunta clínica estructurada (17).

P (Población): Adolescentes de 10 a 19 años.

I (Intervención/Exposición): Uso o exposición a redes sociales.

C (Comparación): No aplica.

O (Resultados): Influencia en el desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimentaria (Anorexia y bulimia nerviosa).

Pregunta PICO: ¿Existe una influencia de las redes sociales en el desarrollo de Trastorno de la Conducta Alimentaria, como anorexia y bulimia nerviosa, en adolescentes?

Para la recogida de información se seleccionaron diversas bases de datos científicas: Pubmed, Dialnet, Cinahl y Scopus. Como palabras clave “Key words” nos basamos en términos MeSH (18): “Feeding and Eating Disorders” / “Social Media” / “Nursing” / “Adolescent” y para limitar el campo de interés de búsqueda utilizamos el operador booleano “AND” o “OR”. A continuación, en la tabla 3 podemos observar las palabras clave con diferentes descriptores; Lenguaje natural, DeCS (19) y MeSH.

LENGUAJE NATURAL	DeCS Español	MeSH
Trastornos alimentarios	Trastornos de Alimentación y de la Ingestión de Alimentos	Feeding and Eating Disorders
Redes sociales	Medios de comunicación sociales	Social media
Enfermería	Enfermería	Nursing
Adolescente	Adolescente	Adolescent
Anorexia nerviosa	Anorexia nerviosa	Anorexia nervosa
Bulimia nerviosa	Bulimia nerviosa	Bulimia nervosa

Tabla 3. Palabras clave con diferentes descriptores.

También se utilizaron unos criterios de selección de los artículos como podemos observar en la tabla 4.

CRITERIOS INCLUSIÓN	CRITERIOS EXCLUSIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Idioma español o inglés. - Publicación a partir del 2019. - Población de 10 a 19 años. - Artículos centrados en Anorexia y Bulimia nerviosa. - Artículos que relacionen “Redes sociales” con “Anorexia y Bulimia nerviosa”. - Poder leer el artículo completo de forma gratuita a través de los recursos disponibles por la URV. - Países occidentales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Otro idioma. - Publicación previa al 2019. - Población fuera del rango de edad. - Artículos que traten otro Trastorno de la Conducta Alimentaria. - Artículos que no relacionen “Redes sociales” con “Anorexia y Bulimia nerviosa”. - Solo disponible abstract o de pago. - Países no occidentales.

Tabla 4. Criterios inclusión / exclusión.

4.1. ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA

La primera base de datos donde se ha realizado la búsqueda ha sido *Pubmed* (20). Se trata de una base de datos de ciencias biomédicas de acceso libre de la Biblioteca Nacional de los Estados Unidos. Incluye más de 38 millones de citas de literatura biomédica, revistas científicas y libros en línea. Por este motivo fue la primera base de datos de elección para realizar la revisión bibliográfica.

Filtros utilizados predeterminados: Año 2019-2025 / Idioma español e inglés / Adolescentes: 13-18 años / Texto completo

BÚSQUEDA (Key words + operadores booleanos)	RESULTADOS TOTALES	EXCLUIDOS (Filtros predeterminados)	SELECCIONADOS (Título y abstract)	SELECCIONADOS FINALES (Completo)
“Feeding and Eating Disorders” AND “Social media” AND “Nursing” AND “Adolescent”	18	8	2	1
“Feeding and Eating Disorders” AND “Social media” AND “Adolescent”	294	129	9	3
“Anorexia nervosa” OR “Bulimia nervosa” AND “Social media”	124	22	5	0

La segunda base de datos que hemos utilizado ha sido *Dialnet* (21). Es una plataforma de acceso a información científica y académica en español, especialmente centrada en las ciencias humanas y sociales. Fue creada por la Universidad de La Rioja y funciona como una base de datos bibliográfica.

Filtros utilizados predeterminados: Año 2020-2025 / Idioma español e inglés / Texto completo

BÚSQUEDA (Key words + operadores booleanos)	RESULTADOS TOTALES	EXCLUIDOS (Filtros predeterminados)	SELECCIONADOS (Título y abstract)	SELECCIONADOS FINALES (Completo)
“Feeding and Eating Disorders” AND “Social media” AND “Nursing” AND “Adolescent”	1	1	0	0
“Feeding and Eating Disorders” AND “Social media” AND “Adolescent”	8	3	2	2
“Anorexia nervosa” OR “Bulimia nervosa” AND “Social media”	33	11	3	2
“Trastornos alimentarios” AND “Redes sociales” AND “Adolescentes” AND “Enfermería”	6	5	0	0
“Trastornos alimentarios” AND “Redes sociales” AND “Adolescentes”	43	22	4	2
“Anorexia nerviosa” OR “Bulimia nerviosa” AND “Redes sociales”	24	11	0	0

Cinahl (22) es la tercera base de datos que hemos utilizado. Se trata de una base de datos bibliográfica especializada en enfermería y ciencias de la salud. Es una de las fuentes más importantes para la investigación en estas áreas, proporcionando acceso a artículos de revistas, libros, conferencias y tesis.

Filtros utilizados predeterminados: Año 2019-2025 / Idioma español e inglés / Texto completo / Adolescent: 13-18 years

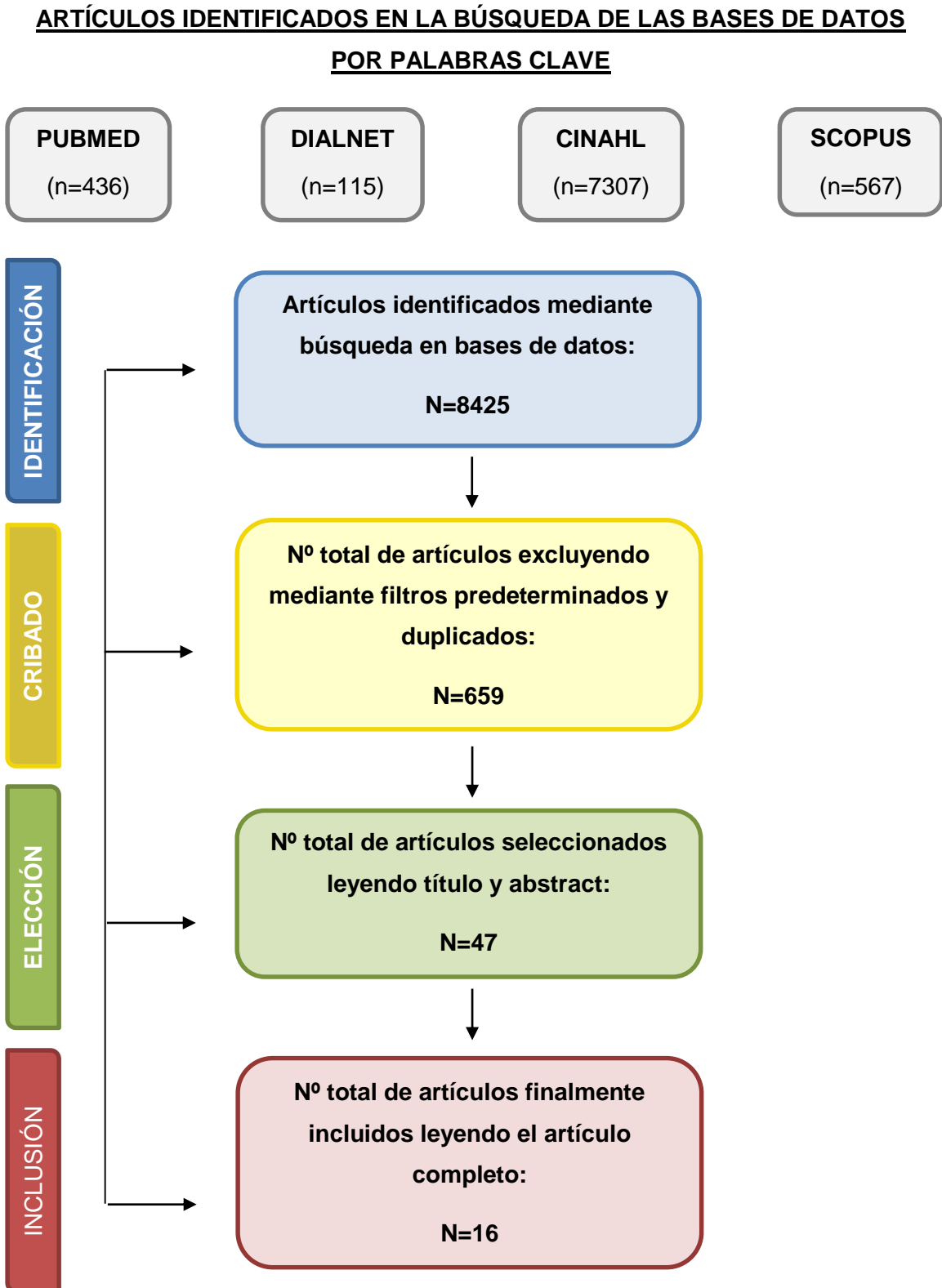
BÚSQUEDA (Key words + operadores booleanos)	RESULTADOS TOTALES	EXCLUIDOS (Filtros predeterminados)	SELECCIONADOS (Título y abstract)	SELECCIONADOS FINALES (Completo)
“Feeding and Eating Disorders” AND “Social media” AND “Nursing” AND “Adolescent”	0	0	0	0
“Feeding and Eating Disorders” AND “Social media” AND “Adolescent”	1	1	0	0
“Feeding and Eating Disorders” AND “Social media”	3	2	0	0
“Anorexia nervosa” OR “Bulimia nervosa” AND “Social media”	7303	232	5	2

Scopus (23) ha sido la última base de datos donde hemos realizado la búsqueda bibliográfica es una de las bases de datos bibliográficas más grandes y reconocidas a nivel mundial. Es operada por El Sevier y proporciona acceso a referencias y resúmenes de artículos científicos, conferencias y patentes en diversas disciplinas, incluyendo ciencias, tecnología, medicina, ciencias sociales y humanidades.

Filtros utilizados predeterminados: Año 2019-2025 / Idioma español e inglés / Acceso abierto

BÚSQUEDA (Key words + operadores booleanos)	RESULTADOS TOTALES	EXCLUIDOS (Filtros predeterminados)	SELECCIONADOS (Título y abstract)	SELECCIONADOS FINALES (Completo)
“Feeding and Eating Disorders” AND “Social media” AND “Nursing” AND “Adolescent”	2	2	0	0
“Feeding and Eating Disorders” AND “Social media” AND “Adolescent”	293	116	14	4
“Anorexia nervosa” OR “Bulimia nervosa” AND “Social media”	270	94	3	0

En el siguiente diagrama de flujo aparecen las diferentes estrategias de búsqueda, resultados y la selección final de artículos.



5. RESULTADOS

A continuación, se presenta un análisis detallado y sintetizado de los resultados obtenidos tras la revisión de los 16 artículos científicos seleccionados en relación a los TCA y su vinculación con diversos factores de riesgo, haciendo énfasis en el impacto del uso de las RRSS. Los artículos seleccionados, como podemos observar, abarcan distintas metodologías (Cuantitativas, cualitativas y revisiones bibliográficas) y han sido publicadas entre el 2019 y el 2024, lo que garantiza una visión actual y relevante.

El objetivo de este análisis es identificar los principales factores implicados en el desarrollo y mantenimiento de los TCA en la población adolescente, así como examinar el papel que juegan las RRSS (Ideales de delgadez, insatisfacción corporal, el perfeccionismo, la autopresentación en redes...) así como la influencia del entorno familiar, social y cultural. También, se recogen hallazgos relacionados con la vulnerabilidad genética y neurobiológica, que permiten comprender los TCA desde un enfoque multifactorial.

Este apartado no solo permitirá comparar coincidencias, diferencias y enfoques complementarios entre los distintos estudios revisados, sino también extraer conclusiones fundamentadas e identificar patrones relevantes para la práctica clínica, especialmente en el ámbito sanitario y la salud mental infanto-juvenil. Además, este análisis contribuirá a explorar propuestas de prevención, detección precoz e intervención sanitaria, incorporando estrategias de educación digital, alfabetización de la salud, promoción de la imagen corporal positiva y acompañamiento terapéutico desde una perspectiva integral y humanista.

Los 16 artículos quedan recopilados en los siguientes cuadros con los apartados de: Título, autor, año de publicación, país, metodología incluyendo los datos de los sujetos a los que se le ha realizado, principales objetivos y, por último, las conclusiones principales más relevantes que hemos podido extraer.

ARTÍCULO A (24)	
TÍTULO	Factores de riesgo y estrategias de prevención en los trastornos de la conducta alimentaria.
AUTOR	Josefa Canals, Victoria Arijalva.
AÑO	2022
PAÍS	España
METODOLOGÍA	Revisión narrativa de literatura científica basada en estudios previos, sin muestra propia.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Describir los factores de riesgo (Biológicos, psicológicos y sociales) implicados en la aparición de los TCA. - Analizar las estrategias de prevención más efectivas según el nivel de riesgo y la población destinataria. - Revisar los programas preventivos existentes y sus características más eficaces.
CONCLUSIONES PRINCIPALES	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ La etiología de los TCA es multifactorial e incluye factores genéticos, psicológicos, socioculturales y fisiológicos. ✓ La insatisfacción corporal es el predictor más consciente, especialmente en mujeres adolescentes. ✓ El uso y abuso de las RRSS actúa como un medidor clave que incrementa la presión por la delgadez y la comparación social, potenciando el riesgo de desarrollar TCA. ✓ La mayoría de programas preventivos son selectivos y dirigidos a mujeres jóvenes, faltan intervenciones para hombres niños y adultos. ✓ Los programas más efectivos se basan en enfoques cognitivo-conductuales, incorporan tecnología y trabajan contenidos como imagen corporal, alimentación saludable y alfabetización mediática. ✓ No se trabaja con muestra propia, pero se mencionan edades adolescentes (Entre 13 - 17 años) y universitarias (Entre 20 - 28 años) en los programas utilizados. ✓ Se mencionan TCA en general, aunque sí hace referencia concreta a anorexia y bulimia nerviosa al hablar de prevención. 	

ARTÍCULO B (25)	
TÍTULO	Redes sociales, adolescencia y trastornos de la conducta alimentaria: La necesidad de una mirada comprehensiva.
AUTOR	Charo Sádaba.
AÑO	2024
PAÍS	España
METODOLOGÍA	Editorial con revisión narrativa sobre estudios recientes. No utiliza muestra propia.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Analizar la influencia de las RRSS sobre la salud mental de los adolescentes, especialmente en relación con los TCA. - Reflexionar sobre los mecanismos de exposición a modelos corporales ideales en plataformas digitales. - Destacar la necesidad de una mirada multidisciplinar para abordar esta problemática.
CONCLUSIONES PRINCIPALES	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Existe una relación significativa pero compleja entre el uso de las RRSS, la imagen corporal y los TCA. ✓ Las RRSS refuerzan modelos de belleza irreales, promueven comparaciones sociales y exponen a los jóvenes a discursos peligrosos sobre alimentación y ejercicio. ✓ Los influencers y los algoritmos personalizados intensifican esta presión, especialmente entre adolescentes con mayor vulnerabilidad emocional. ✓ No incluye un estudio de muestra, pero se centra en adolescentes y jóvenes como población afectada (Entre 15 - 29 años). ✓ Las intervenciones educativas centradas en la autoestima, imagen corporal, autocrítica, alfabetización digital y nutrición pueden ayudar a reducir el impacto negativo. ✓ Se requiere más investigación y un enfoque interdisciplinar que involucre tanto el ámbito sanitario como educativo y familiar. 	

ARTÍCULO C (26)	
TÍTULO	Relación entre el uso de redes sociales y los problemas alimentarios adolescentes.
AUTOR	Natalia Fernández Pérez, Isabel Morales Gil.
AÑO	2022
PAÍS	España
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo observacional, corte transversal - correlacional, realizado mediante cuestionarios online. Se utilizó una muestra no clínica de 245 adolescentes de entre 12 - 18 años.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Analizar la relación entre el uso de RRSS, el riesgo de TCA, la autoestima y la satisfacción corporal de los adolescentes. - Estudiar el impacto de la pandemia COVID-19 en estos factores.
CONCLUSIONES PRINCIPALES	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Existe una relación significativa y positiva entre el uso de RRSS y el riesgo de TCA, así como una relación negativa con la autoestima y la satisfacción corporal. ✓ El género femenino destaca por presentar mayor uso de RRSS, mayor exposición a contenidos pro-TCA, menor autoestima y menor satisfacción corporal. ✓ Ciertos usos de redes (Seguimiento de influencers, exposición a contenidos sobre dietas o ejercicio, exposición a contenido pro-TCA (Como hashtags del tipo #ana o #mía) y la comparación con otros usuarios) se asocian con mayor riesgo de TCA. ✓ Se menciona explícitamente anorexia y bulimia nerviosa como formas de TCA que han evolucionado en su representación en RRSS (Pasando de foros pro-ana y pro-mía a contenido más encubierto en Instagram, TikTok...). ✓ Se señala la necesidad de intervenciones preventivas y educativas, y de ampliar la investigación en población española. 	

ARTÍCULO D (27)	
TÍTULO	Mirror, mirror on my screen: Focus on selfpresentation on social media is associated with perfectionism and disordered eating among adolescents. Results from the “LifeOnSoMe”-study.
AUTOR	Hilde Einarsdatter Danielsen, Turi Reiten Finserås, Amanda Iselin Olesen Andersen, Gunnhild Johnsen Hjetland, Vivian Woodfin, Jens Christoffer Skogen.
AÑO	2024
PAÍS	Noruega
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo de corte transversal, realizado en una muestra representativa de 3.424 adolescentes de entre 16 - 21 años en institutos públicos de Bergen. Se emplearon cuestionarios estandarizados (SPAUSCIS, EDI-P, EDS-5)
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Investigar la asociación entre el enfoque en la autopresentación y la comparación social ascendente en RRSS, con el perfeccionismo y los TCA. - Analizar posibles diferencias de género en estas asociaciones.
CONCLUSIONES PRINCIPALES	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ El mayor enfoque en la autopresentación y la comparación ascendente en RRSS se asocia significativamente con niveles más altos de perfeccionismo y trastornos alimentarios, con efectos más marcados en mujeres. ✓ Se identificó una asociación positiva con el diagnóstico autoinformado de trastorno alimentario (1.8% de los participantes) ✓ Las RRSS visuales (Instagram, TikTok) son espacios clave para estas dinámicas, reforzando ideales corporales poco realistas y conductas de comparación. ✓ Aunque se evalúa el concepto general de TCA, se incluyen explícitamente la anorexia, bulimia y la dismorfia muscular como ejemplos de manifestaciones clínicas relacionadas. ✓ Se sugiere que el perfeccionismo puede actuar como mediador entre el uso de redes y los TCA. ✓ Se recomiendan intervenciones educativas en alfabetización digital, imagen corporal y pensamiento crítico sobre la autopresentación. 	

ARTÍCULO E (28)	
TÍTULO	Media Pressures, Internalization of Appearance Ideals and Disordered Eating among Adolescent Girls and Boys: Testing the Moderating Role of Body Appreciation.
AUTOR	Rasa Jankauskiene, Migle Baceviciene.
AÑO	2022
PAÍS	Lituania
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo de tipo transversal. Muestra representativa de 1.412 adolescentes (59.6% chicas y 40.4% chicos) entre 15 - 18 años. Se utilizaron cuestionarios validados como el EDE-Q 6.0, SATAQ-4 y BAS-2.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Analizar si la apreciación corporal positiva modera la relación entre las presiones mediáticas, la internalización de ideales de delgadez y los TCA en adolescentes. - Comparar estos efectos en chicas y chicos.
CONCLUSIONES PRINCIPALES	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ En las chicas, la apreciación corporal modera la relación entre la presión mediática y la internalización del ideal de delgadez, así como entre la internalización de ese ideal y la presencia de TCA. ✓ En los chicos, la apreciación corporal solo modera la relación directa entre presión mediática y TCA. ✓ El riesgo de TCA es más alto en adolescentes con baja apreciación corporal. ✓ Se observa una mayor internalización del ideal de delgadez en chicas y un mayor índice de conductas alimentarias desordenadas. ✓ Aunque no se hace un diagnóstico clínico, se evalúan conductas propias de anorexia, bulimia, vómito inducido, uso de laxantes, atracones y ejercicio excesivo como indicadores de TCA. ✓ Se recomienda integrar el trabajo sobre imagen corporal positiva en programas preventivos de TCA, especialmente en chicos con baja apreciación corporal. 	

ARTÍCULO F (29)	
TÍTULO	Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis.
AUTOR	Pilar Aparicio-Martínez, Alberto-Jesús Perea-Moreno, María Pilar Martínez-Jiménez, María Dolores Redel-Macías, Claudia Pagliari, Manuel Vaquero-Abellán.
AÑO	2019
PAÍS	España
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo de tipo transversal. Participaron 168 mujeres universitarias de entre 18 - 25 años. Se usaron instrumentos validados como EAT-26, BSQ, CIPE-a, SNSA y el índice 2D:4D como medida indirecta de testosterona prenatal.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Explorar la relación entre el uso de RRSS, la adicción a estas, la imagen corporal, la insatisfacción corporal y los TCA en mujeres jóvenes. - Examinar si hay relación entre niveles de testosterona prenatal e insatisfacción corporal y TCA.
CONCLUSIONES PRINCIPALES	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se encontró una fuerte asociación entre el uso de RRSS, insatisfacción corporal y actitudes de trastornos de la conducta alimentaria. ✓ Las estudiantes con mayor adicción a RRSS mostraron más deseo de tener un cuerpo delgado, menor autoestima y más intención de realizar cambios físicos. ✓ El ideal de delgadez promovido en RRSS se relaciona con mayores niveles de insatisfacción corporal y comportamientos alimentarios poco saludables. ✓ El 28.6% de las participantes obtuvo puntuaciones en el EAT-26 superiores a 20, lo cual indica un riesgo clínico de TCA. ✓ Aunque no se diagnosticaron clínicamente, se identificaron comportamientos propios de anorexia (Restricción alimentaria) y bulimia (Vómito inducido, atracones). ✓ También se observó un vínculo entre mayores niveles de testosterona prenatal (Medido por 2D:4D) y una mayor distorsión de imagen corporal y riesgo de TCA. ✓ Se recomienda implementar intervenciones preventivas centradas en imagen corporal, autoestima y uso crítico de RRSS. 	

ARTÍCULO G (30)	
TÍTULO	Screen time, problematic screen use, and eating disorder symptoms among early adolescents: findings from the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study.
AUTOR	Jonathan Chu, Kyle T. Ganson, Alexander Testa, Abubakr A. A. Al-shoaibi, Dylan B. Jackson, Rachel F. Rodgers, Jinbo He, Fiona C. Baker, Jason M. Nagata.
AÑO	2024
PAÍS	Estados Unidos.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo longitudinal con análisis de datos del ABCD Study, una cohorte representativa nacional de 10.246 adolescentes de entre 9 - 14 años. Evaluación en línea mediante cuestionarios validados y entrevistas diagnósticas KSADS-5.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Analizar la asociación entre tiempo frente a la pantalla, uso problemático de RRSS y móviles, y la aparición de síntomas de TCA en adolescentes tempranos. - Evaluar la relación tanto prospectiva (2 años) como transversal entre exposición a pantallas y síntomas alimentarios.
CONCLUSIONES PRINCIPALES	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cada hora adicional de tiempo total frente a pantallas o a RRSS se asocia con un aumento de los síntomas de TCA (Miedo a engordar, autoestima ligada a peso corporal, conductas compensatorias para evitar el aumento de peso, atracones, malestar asociado a los atracones) ✓ El uso problemático de RRSS y del móvil mostró asociaciones aún más fuertes con todos los síntomas evaluados. ✓ Aunque no se diagnostican clínicamente, los síntomas analizados corresponden a criterios diagnósticos del DSM-5-TR para anorexia, bulimia y trastorno por atracón (Vómito inducido, uso de laxantes o pastillas, restricción calórica extrema, atracones con pérdida de control). ✓ Se señala la influencia de los ideales de delgadez en RRSS como factor mediador. ✓ Se recomienda que los clínicos evalúen el uso problemático de pantallas y redes en la población infantil, y que integren la educación digital y la prevención de TCA desde edades tempranas. 	

ARTÍCULO H (31)	
TÍTULO	Impacto de las plataformas digitales en los trastornos alimentarios: anorexia y bulimia en la era de las redes sociales.
AUTOR	Irene Mahía Moros, Lara Lacasta Puyuelo, Cristina Gracia Iñiguez, Laura Pina Valeg, Laura Sangüesa Ortin, Andrea Mainar Crespo.
AÑO	2024
PAÍS	España.
METODOLOGÍA	Revisión bibliográfica de estudios publicados en los últimos 10 años (2014 - 2024) que analizan la relación entre el uso de RRSS y la prevalencia de TCA en adolescentes. Se consultaron bases de datos como PubMed, Medline y Cochrane.
OBJETIVOS	- Examinar y comprender la influencia de las RRSS en la prevalencia y desarrollo de TCA (Anorexia y bulimia) entre adolescentes.
CONCLUSIONES PRINCIPALES	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Existe una correlación entre el tiempo dedicado a las RRSS y la insatisfacción corporal. La exposición a imágenes idealizadas en plataformas como Instagram y TikTok contribuye a percepciones distorsionadas del propio cuerpo. ✓ La interacción intensiva en RRSS se asocia con un aumento de comportamientos alimentarios desordenados, como la preocupación excesiva por el peso y la restricción alimentaria. ✓ Contenidos específicos, como publicaciones de “fitspiration” y dietas extremas, tienen un impacto negativo en la salud mental de los adolescentes, fomentando prácticas alimentarias riesgosas. ✓ La comparación social y la búsqueda de validación a través de “me gusta” y comentarios aumentan la insatisfacción corporal y el riesgo de desarrollar TCA. ✓ Se observan diferencias significativas en el impacto de las RRSS según el género, edad y el contexto cultural, lo que sugiere la necesidad de enfoques diferenciados en la prevención y tratamiento de los TCA relacionados con el uso de las redes. ✓ Se enfatiza la importancia de un enfoque multidisciplinario para la prevención y tratamiento, incluyendo la educación digital, la promoción de una autoestima saludable y la regulación del contenido en RRSS. 	

ARTÍCULO I (32)	
TÍTULO	El impacto de los medios de comunicación y las influencias socioculturales como factor precipitante de trastornos de la conducta alimentaria y sus comorbilidades en adolescentes y adultos jóvenes.
AUTOR	Sara Andrés Rueda, Bárbara Hernández Artal, Beatriz Pablo Navarro, Hernando Antonio Guarín Duque, Gema Bermúdez Moreno, Eliana Barrientos Jaramillo.
AÑO	2021
PAÍS	España.
METODOLOGÍA	Revisión de literatura científica reciente, publicada en revistas biomédicas y bases de datos (SciELO, PubMed, Dialnet, ScienceDirect, Cochrane y Google Académico). Se incluyeron estudios que analizaran la influencia de los factores socioculturales y los medios de comunicación en el desarrollo de TCA en los últimos 5 a 10 años.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Revisar la literatura científica más reciente acerca de los TCA y la influencia negativa que tienen los factores socioculturales, medios de comunicación y las RRSS en su desarrollo en adolescentes y adultos jóvenes.
CONCLUSIONES PRINCIPALES	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ La incidencia de TCA ha aumentado en las últimas décadas, tanto en países industrializados como en vías de desarrollo. ✓ Los factores socioculturales, la presión social, los valores asociados a la estética y los modelos promovidos por los medios de comunicación desempeñan un papel significativo en el desarrollo de los TCA. ✓ La sociedad actual promueve la delgadez como requisito para la belleza, la aceptación y el éxito, lo que influye en adolescentes y adultos jóvenes, quienes muestran insatisfacción con su peso y forma corporal. ✓ Las RRSS y los medios de comunicación tienen un papel determinante en las conductas alimentarias alteradas relacionadas con la imagen corporal. 	

- ✓ Se destaca la necesidad de abordar este grave problema social mediante estrategias de prevención y educación que consideren la influencia de los medios y las RRSS en la percepción de la imagen corporal.

ARTÍCULO J (33)	
TÍTULO	Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes.
AUTOR	Raquel Lacambra Morella, Manuel Rosado Grande, María Cristina López Vidal, Cristina Genzor Ríos.
AÑO	2023
PAÍS	España.
METODOLOGÍA	Revisión narrativa de literatura científica sobre los TCA en adolescentes, con énfasis en factores socioculturales y el papel de los medios de comunicación y RRSS.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Analizar la influencia de los medios de comunicación y RRSS en la aparición y mantenimiento de los TCA en adolescentes. - Destacar la importancia de la prevención y detección temprana de estos trastornos en el ámbito educativo y familiar.
CONCLUSIONES PRINCIPALES	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los TCA son enfermedades psiquiátricas complejas y multicausales que afectan principalmente a adolescentes y mujeres jóvenes. ✓ Comparten síntomas cardinales como la preocupación excesiva por la comida, el peso y/o la figura corporal, y el uso de medidas no saludables para controlar o reducir el peso corporal, lo que deriva en un deterioro significativo del bienestar psicosocial y físico de quienes los sufren. ✓ Se destaca el impacto de los medios de comunicación y, especialmente, de la televisión, al servir de medio de difusión del "estereotipo social" y hábitos de vida. ✓ Los contenidos en RRSS que fomentan la anorexia o bulimia han aumentado un 470% en los últimos 5 años. Esto es especialmente grave, ya que los estudiantes han identificado a las pantallas y RRSS como sus fuentes primarias de información nutricional. ✓ A nivel internacional, la prevalencia en adolescentes previa al DSM-5 oscilaba entre 0.5% y 1% para la anorexia nerviosa y entre 1-2% y 4% para la bulimia nerviosa, llegando hasta un 14% en el caso de los TCA no especificados. ✓ Se recomienda actuar tanto en niños y adolescentes como en la familia, y formar a los profesionales de la educación sobre los factores de riesgo. 	

ARTÍCULO K (34)	
TÍTULO	Photo editing and the risk of anorexia nervosa among children and adolescents.
AUTOR	Elena Bozzola, Elena Scarpato, Cinthia Caruso, Rocco Russo, Tommaso Aversa, Rino Agostiniani.
AÑO	2024
PAÍS	Italia.
METODOLOGÍA	Revisión sistemática exploratoria basada en las directrices PRISMA. Se analizaron estudios entre 2000 y 2024 sobre manipulación de fotos y anorexia nerviosa en población pediátrica (Niños de 6 - 12 años y adolescentes de 13 - 18 años).
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Revisar la evidencia científica internacional sobre la correlación entre la edición de fotos y la anorexia nerviosa en población infantil y adolescente. - Analizar la influencia de la manipulación de selfies y las RRSS en la percepción corporal y conductas alimentarias.
CONCLUSIONES PRINCIPALES	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ La manipulación de fotos en RRSS (Uso de filtros, edición de selfies...) se asocia con mayor insatisfacción corporal y síntomas de trastornos alimentarios. ✓ En adolescentes que editan y comparten selfies, se observan niveles más altos de preocupación por la imagen, vigilancia corporal, dieta restrictiva e internalización del ideal de delgadez. ✓ Se incluyen estudios que relacionan el uso activo y pasivo de RRSS visuales con mayor intención de someterse a procedimientos estéticos, insatisfacción corporal y síntomas alimentarios. ✓ Se especifica la anorexia nerviosa como riesgo principal, junto con bulimia y trastorno por atracón en estudios comparativos. ✓ Se identifican como conductas de riesgo: Restricción alimentaria, vómito inducido, obsesión por el peso, monitorización de "likes" y necesidad de validación externa. ✓ Se propone como estrategia preventiva: Educación digital en escuelas / Campañas de concienciación sobre edición de fotos / Intervenciones en revisiones pediátricas de rutina / Formación a padres sobre riesgos del uso de filtro. 	

ARTÍCULO L (35)	
TÍTULO	Influencia de variables personales y familiares en los trastornos de conducta alimentaria.
AUTOR	Paula Frieiro, Rubén González-Rodríguez, José Domínguez Alonso.
AÑO	2021
PAÍS	España.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo descriptivo-transversal con una muestra de 790 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) de entre 12 - 18 años (Media de edad = 13,84 años). Se utilizó el EAT-26 para evaluar el riesgo de TCA y se analizaron variables personales (Edad, género, curso, redes sociales) y familiares (Nivel académico, calidad de la relación familiar).
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Analizar cómo influyen las variables personales y familiares en las actitudes de riesgo hacia los TCA en adolescentes. - Verificar si la edad, el uso de RRSS, el curso académico, el nivel de estudios familiares y la calidad de las relaciones familiares están asociadas al riesgo de TCA.
CONCLUSIONES PRINCIPALES	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ La edad, el curso escolar y el uso de RRSS influyen significativamente en subescalas del EAT-26 como dieta, control oral y preocupación por la comida. ✓ Los adolescentes más jóvenes (12-13 años) muestran mayor preocupación por la dieta, la comida y más control oral. ✓ El uso de RRSS se asocia a mayor preocupación y control alimentario. ✓ Las familias con estudios primarios y relaciones familiares "regulares" presentan mayor riesgo de dieta restrictiva, bulimia y control oral, en comparación con familias con estudios universitarios o relaciones familiares "muy buenas". ✓ Sí se mencionan específicamente la anorexia nerviosa, la bulimia y el trastorno por atracón en el marco teórico y se evalúan mediante las subescalas del EAT-26. ✓ Se concluye que las variables personales y familiares deben considerarse clave en la prevención e intervención de los TCA en edades tempranas. 	

ARTÍCULO M (36)	
TÍTULO	Mitigating Harms of Social Media for Adolescent Body Image and Eating Disorders: A Review.
AUTOR	Suzanne E. Mazzeo, Madison Weinstock, Taylor Nadine Vashro, Taryn Henning, Karly Derrigo.
AÑO	2024
PAÍS	Estados Unidos.
METODOLOGÍA	Revisión narrativa de literatura científica, centrada en estudios recientes sobre el impacto de las RRSS en la imagen corporal y los TCA en adolescentes, y en las intervenciones para mitigar estos efectos negativos.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Revisar la evidencia empírica sobre los efectos de las RRSS en la imagen corporal y los TCA en adolescentes. - Describir intervenciones basadas en escuelas, contenidos positivos (Body positivity) y políticas públicas que buscan reducir el daño. - Identificar estrategias efectivas y necesidades futuras en investigación e intervención.
CONCLUSIONES PRINCIPALES	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ El uso de RRSS está fuertemente relacionado con insatisfacción corporal, depresión, ansiedad y síntomas de TCA, especialmente en chicas adolescentes. ✓ Las plataformas basadas en imágenes (Instagram, TikTok) son más perjudiciales que las basadas en texto. ✓ Los contenidos pro-anorexia, “fitspiration” y “detox” agravan la comparación social, el deseo de delgadez y los síntomas alimentarios. ✓ Aunque no se hace diagnóstico clínico, se abordan explícitamente la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón como consecuencias del impacto negativo de las RRSS. ✓ Las intervenciones escolares (SoMe, Dove Confident Me, Digital Bodies) han mostrado resultados positivos en autoestima e imagen corporal, pero varían en efectividad según género, edad y cultura. 	

ARTÍCULO N (37)	
TÍTULO	Prevalence of probable eating disorders and associated risk factors: An analysis of the Northern Ireland Youth Wellbeing Survey using the SCOFF.
AUTOR	Emma Nolan, Lisa Bunting, Claire McCartan, Gavin Davidson, Anne Grant, Dirk Schubotz, Ciaran Mulholland, Orla McBride, Jamie Murphy, Mark Shevlin.
AÑO	2023
PAÍS	Reino Unido (Irlanda del Norte).
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo transversal basado en una encuesta nacional representativa (N=1291) con adolescentes de 11 - 19 años. Se utilizó el cuestionario SCOFF para detectar posibles TCA, además de variables demográficas, familiares, económicas y psicológicas.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Estimar la prevalencia de TCA probables en adolescentes de Irlanda del Norte. - Analizar los factores de riesgo asociados como el género, salud mental familiar, bullying, uso problemático de RRSS y consumo de sustancias.
CONCLUSIONES PRINCIPALES	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ El 16.2% de los jóvenes encuestados superó el umbral de riesgo en el cuestionario SCOFF. ✓ Ser mujer, tener un padre con problemas de salud mental, padecer trastornos del estado de ánimo o ansiedad, haber sido víctima de bullying físico y tener un uso problemático de RRSS fueron factores asociados significativamente con mayor riesgo de TCA. ✓ También se identificaron asociaciones con consumo de tabaco, drogas y alcohol. ✓ Se evaluaron explícitamente síntomas característicos de anorexia y bulimia, como: Vómito autoinducido / Restricción alimentaria / Pérdida de peso rápida / Atracones. 	

ARTÍCULO N° (38)	
TÍTULO	The Association of Social Media Use and Eating Behaviour of Belgian Adolescent Girls Diagnosed with Anorexia Nervosa—A Qualitative Approach.
AUTOR	Nathalie Praet, Jeff Stevens, Kristina Casteels, Jaan Toelen.
AÑO	2024
PAÍS	Bélgica.
METODOLOGÍA	Estudio cualitativo mediante entrevistas semiestructuradas a 7 adolescentes mujeres de entre 15 - 17 años, diagnosticadas con anorexia nerviosa tipo restrictiva. Se utilizó análisis temático con codificación abierta, axial y selectiva.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Explorar cómo las adolescentes con anorexia nerviosa perciben la influencia del uso de RRSS en su enfermedad. - Identificar los tipos de contenido que actúan como desencadenantes, cómo se interpretan y cómo influyen en el comportamiento alimentario y en el proceso de recuperación.
CONCLUSIONES PRINCIPALES	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se identificaron cuatro temas clave: <ul style="list-style-type: none"> - Contenido selectivo: Exposición a publicaciones sobre alimentación, ejercicio y apariencia corporal que fomentan la comparación y refuerzan el ideal de delgadez. - Interpretación sesgada: Percepción distorsionada de la realidad digital, comparaciones constantes, imagen corporal negativa. - Adaptación conductual: Cambios en los hábitos alimentarios y físicos, restricción calórica, horarios estrictos, ejercicio excesivo. - Proceso de recuperación: Toma de conciencia, evitación activa de contenidos perjudiciales y uso positivo de RRSS (Cuentas de recuperación, apoyo entre pares). ✓ Las adolescentes describieron el contenido pro-ANA como adictivo y difícil de evitar, y afirmaron que las RRSS influyeron en el desarrollo y mantenimiento de su TCA. 	

- ✓ También destacaron el papel de los algoritmos en reforzar el contenido dañino, así como la importancia del apoyo familiar y profesional para reconducir su experiencia digital durante la recuperación.
- ✓ El estudio se centra exclusivamente en casos clínicos diagnosticados de anorexia nerviosa, sin incluir bulimia u otros TCA.

ARTÍCULO O (39)	
TÍTULO	Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One's Own Physical Appearance to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness
AUTOR	Barbara Jiotso, Benjamin Naccache, Mélanie Duval, Bruno Rocher, Marie Grall-Bronnec.
AÑO	2021
PAÍS	Francia.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo transversal. Participaron 1.331 personas de entre 15 - 35 años (Media = 24.2), de los cuales 193 eran pacientes con diagnóstico de TCA y el resto población general. Se aplicaron escalas EDI-2 (Subescalas de insatisfacción corporal y afán por la delgadez) y el cuestionario SCOFF.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Analizar la relación entre la frecuencia de comparación corporal en RRSS y la insatisfacción corporal y el afán por la delgadez. - Comparar diferencias entre personas con y sin riesgo de TCA según el cuestionario SCOFF.
CONCLUSIONES PRINCIPALES	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ La comparación frecuente con otras personas en RRSS se asoció significativamente con mayor insatisfacción corporal y mayor afán por la delgadez. ✓ Quienes comparaban su imagen "siempre" tenían puntuaciones 9.2 puntos más altas en insatisfacción corporal y 8.4 puntos más en afán por la delgadez. ✓ El nivel educativo fue un factor de confusión relevante; el IMC no lo fue. ✓ El grupo con riesgo de TCA (SCOFF+) presentó mayor tiempo de uso en redes, más publicaciones de selfies y más comparaciones corporales. ✓ Se identifican específicamente anorexia nerviosa, bulimia y trastorno por atracón en la muestra clínica: 41% anorexia tipo restrictivo / 28% anorexia tipo purgativo / 16% trastorno por atracón / 12% bulimia nerviosa. ✓ Se sugiere intervenir desde la educación en imagen corporal y alfabetización digital como estrategias preventivas. 	

6. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos a partir de los 16 artículos seleccionados confirman que existe una relación significativa entre el uso de redes sociales (RRSS) y el incremento de factores de riesgo para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en población adolescente. Todos los estudios revisados abordan el uso de RRSS como factor vinculado a los TCA en adolescentes, ya sea mediante el análisis del contenido idealizado que promueven (24 - 29, 31–34, 36, 38, 39) o a través de variables asociadas como el uso problemático, el entorno familiar o factores personales (30, 35, 37). La insatisfacción corporal se establece como uno de los principales mediadores entre el consumo de RRSS y el inicio de comportamientos propios de los TCA, reforzada por dinámicas de comparación social y autopresentación en plataformas como Instagram y TikTok (27, 28, 31, 39).

La evidencia muestra que las chicas adolescentes presentan un riesgo especialmente elevado, con mayores niveles de internalización del ideal de delgadez, síntomas ansiosos, perfeccionismo y baja autoestima, todos ellos factores vinculados a la aparición de TCA (27, 28, 36). Sin embargo, algunos estudios alertan sobre la creciente incidencia en los chicos adolescentes, particularmente vinculado a la búsqueda de cuerpos musculados, dismorfia corporal y que tradicionalmente ha estado infrarrepresentada en la investigación y prevención (27, 28, 31).

En esta línea y para aportar más información, añadimos el artículo publicado por la American Psychological Association (APA) sobre TCA en hombres (40). Este trabajo, evidencia que los TCA en hombres están en aumento y a menudo se manifiestan de forma diferente, con un énfasis mayor en la musculación extrema, la dismorfia corporal y el uso de suplementos. También, insisten en la necesidad urgente de ampliar el enfoque clínico y preventivo hacia los chicos y hombres jóvenes. Por lo tanto, el género sigue siendo un factor relevante, pero es necesario adoptar una perspectiva de género amplia que contemple las múltiples formas de presión corporal presentes en redes.

Un aspecto clave que surge de los resultados es la influencia de las prácticas de manipulación de imágenes, como el uso de filtros, edición de selfies y retoques digitales, que promueven una imagen corporal irreal y difícil de alcanzar, aumentando la insatisfacción corporal y los síntomas de TCA (34). Este tipo de prácticas ha demostrado tener un impacto especialmente nocivo entre adolescentes que editan de manera frecuente sus fotos, reforzando una autoimagen distorsionada y la necesidad de

validación externa (34, 33). A ello se suma el papel de los algoritmos de las plataformas, que tienden a amplificar el contenido consumido previamente, creando entornos digitales en los que los adolescentes quedan expuestos de manera reiterada a ideales corporales extremos y conductas poco saludables (25, 38).

Esta exposición prolongada no solo potencia el perfeccionismo corporal, sino que también dificulta la recuperación en casos ya diagnosticados de anorexia nerviosa o bulimia, como se evidencia en estudios clínicos con adolescentes afectadas (38). Además, los adolescentes perciben el contenido pro-ana o de "fitspiration" como adictivo y difícil de evitar, lo que refuerza sus conductas de riesgo alimentario (26, 38).

Para respaldar los resultados obtenidos, aunque no ha sido incluido dentro de los artículos seleccionados, el estudio de Hosseinpour et al. (41) aporta evidencia significativa sobre el papel de los algoritmos en los de TCA. Se centra en experiencias vividas por personas afectadas, demostrando que los algoritmos de RRSS amplifican la exposición a contenidos nocivos una vez se ha interactuado con publicaciones sobre delgadez extrema, dietas restrictivas o prácticas alimentarias peligrosas. Estos hallazgos refuerzan los resultados de nuestra revisión, donde se identifica que la exposición prolongada y personalizada a este tipo de contenidos no solo incrementa el riesgo de aparición de TCA, sino que también actúa como una barrera para la recuperación, especialmente en adolescentes vulnerables (25, 38).

El uso problemático de RRSS, caracterizado por la adicción o el tiempo excesivo de pantalla, ha demostrado tener una asociación directa con la aparición de síntomas de TCA como el miedo a engordar, conductas compensatorias, atracones y restricción alimentaria severa (30, 35). Estos datos destacan la importancia de evaluar no solo el tipo de contenido consumido, sino también los patrones de uso digital en las estrategias preventivas dirigidas a la salud mental adolescente.

Más allá de la influencia directa de las RRSS, los resultados subrayan que ciertos factores individuales y familiares incrementan la vulnerabilidad a padecer TCA. Entre ellos destacan la falta de autoestima, la baja apreciación corporal, el perfeccionismo, la exposición a contenidos idealizados y la presencia de relaciones familiares disfuncionales o con menor nivel educativo (28, 29, 34, 35).

En cuanto al entorno familiar, la evidencia indica que una baja calidad de las relaciones familiares, un nivel educativo parental bajo y antecedentes de patología mental en la familia actúan como factores de riesgo que, en combinación con el uso intensivo de

redes, aumentan la probabilidad de aparición de TCA (35, 37). El estudio de Nolan et al. (37) destaca la interacción entre múltiples factores psicosociales como el acoso escolar, el consumo de sustancias y el historial de salud mental familiar. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de considerar a la familia como un entorno clave tanto en la prevención como en la detección precoz de los TCA.

Los factores socioculturales, como la presión social para cumplir estándares de belleza inalcanzables promovidos por medios y RRSS, contribuyen de manera significativa al desarrollo de estas patologías, especialmente en adolescentes que están en proceso de construcción de su identidad corporal (32, 33). La presión constante del ideal de delgadez o musculación como sinónimo de éxito personal y aceptación social tiene un efecto directo en la percepción y valoración del propio cuerpo, aumentando la vulnerabilidad a desarrollar TCA (29, 32).

Aunque nuestro trabajo se centró exclusivamente en población adolescente, cabe mencionar que investigaciones realizadas en población adulta también respaldan nuestras conclusiones (42). Este artículo examina el uso problemático de RRSS y su relación con conductas alimentarias desordenadas en adultos, encontrando una asociación significativa entre ambos fenómenos. Así que, podríamos decir que sus conclusiones refuerzan la hipótesis de que la influencia negativa de las RRSS sobre los TCA es transversal a diferentes etapas del desarrollo.

Frente a estos riesgos, varios estudios destacan el valor de factores protectores como la apreciación corporal positiva y la alfabetización digital. Una alta apreciación corporal actúa como un moderador que reduce la vulnerabilidad al impacto negativo de las redes sociales, mitigando la internalización del ideal de delgadez y el perfeccionismo (28). Asimismo, programas de alfabetización digital y de pensamiento crítico frente a la imagen corporal han mostrado resultados positivos, ayudando a los adolescentes a interpretar de forma más crítica los mensajes corporales en redes y a protegerse del contenido perjudicial (25, 36). Intervenciones escolares como "Dove Confident Me", "Digital Bodies" o "SoMe" demuestran la eficacia de programas dirigidos a mejorar la autoestima y fomentar una imagen corporal saludable, aunque se destaca la necesidad de adaptar estas intervenciones según el género, edad y contexto cultural (36).

No obstante, aunque los resultados obtenidos son consistentes, debemos mencionar algunas limitaciones comunes sobre los estudios revisados. Predomina el diseño transversal, lo que dificulta establecer relaciones causales firmes entre el uso de RRSS y el desarrollo de TCA (26, 29, 39). Además, muchos estudios se basan en autoinformes

(Rellenan cuestionarios o encuestas sobre sí mismos), lo que puede introducir sesgos de deseabilidad social (“Lo que creen que está bien visto o el investigador quiere oír”) y subregistro de comportamientos de riesgo (No siempre cuentan toda la verdad) (26, 35). Las investigaciones proceden de contextos occidentales, lo que plantea limitaciones en cuanto a la generalización de los resultados a otras culturas (37, 39).

En relación con este último punto, resulta relevante el estudio realizado en China (43), que refuerza y amplía nuestras conclusiones desde una perspectiva intercultural. Este estudio demuestra que la internalización de los ideales corporales promovidos por los medios tiene un efecto significativo sobre la aparición de TCA, mediado por la autoestima corporal y la alteración de la imagen corporal. Su inclusión permite confirmar que el impacto negativo de los ideales de belleza mediáticos es transversal a distintas culturas, lo cual subraya la necesidad de estrategias globales y culturalmente adaptadas.

En conjunto, los hallazgos respaldan la necesidad urgente de integrar la dimensión digital en las estrategias de prevención, detección e intervención de los TCA. Es imprescindible desarrollar programas de educación digital que enseñen a los adolescentes a navegar de forma crítica en el entorno online, ayudándoles a identificar contenidos que promueven estándares corporales irreales, dietas extremas o prácticas alimentarias peligrosas (24, 32). La alfabetización digital debe ir más allá del simple conocimiento técnico y centrarse en habilidades de análisis crítico, autoconciencia emocional y resiliencia ante la presión social online (25, 31).

Además, se recomienda que estos programas de prevención incluyan talleres sobre imagen corporal positiva, autoestima, manejo emocional y pensamiento crítico ante los mensajes de medios y RRSS, con el objetivo de proteger de manera integral la salud mental de la población adolescente.

Desde el marco conceptual de la Teoría del Cuidado Humano de Jean Watson y los resultados obtenidos encontramos una reflexión significativa. Según Watson, el cuidado auténtico se basa en establecer relaciones humanas de respeto, empatía y apoyo incondicional, aspectos que se ven amenazados en un entorno digital dominado por la superficialidad y la constante exposición a juicios externos. La interacción en RRSS, al promover estándares corporales irreales y reforzar la comparación social, interfiere en la construcción de una autoestima sólida y en la percepción saludable del propio cuerpo. Así, la falta del cuidado auténtico, entendida como falta de validación, aceptación y

reconocimiento del adolescente como ser integral más allá de su apariencia, facilita la aparición de TCA.

La Teoría de J. Watson invita a plantear las estrategias de prevención no solo desde una perspectiva informativa o conductual, sino también desde un enfoque totalmente humano, donde el adolescente sea acompañado en su desarrollo emocional mediante relaciones de cuidado reales y sinceras en la familia, escuela y entorno sanitario. Incorporar este enfoque humanista en las intervenciones implica crear entornos protectores que favorezcan la fortaleza emocional, el amor propio y la autoaceptación, factores fundamentales para contrarrestar la vulnerabilidad frente al impacto nocivo de las RRSS.

7. CONCLUSIONES

Esta revisión ha permitido profundizar en el conocimiento de la influencia que ejercen las redes sociales (RRSS) en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA), concretamente anorexia y bulimia nerviosa, en población adolescente. Los resultados de la revisión de la literatura científica evidencian que el uso intensivo y no crítico de RRSS constituye un factor de riesgo importante en la aparición y mantenimiento de TCA, especialmente en jóvenes que presentan vulnerabilidades emocionales o baja autoestima.

En relación con el primer objetivo específico, se ha podido comprobar que las RRSS actúan predominantemente como factores de riesgo en el desarrollo de TCA, al promover ideales de delgadez, fomentar la comparación con modelos idealizados y reforzar prácticas de autopresentación orientadas hacia la validación externa. Sin embargo, también se han identificado ciertos elementos de protección, como el uso positivo de redes que promueven mensajes de recuperación, body positive o apoyo entre iguales, así como la importancia de la alfabetización digital y la apreciación corporal positiva como mecanismos de disminución del riesgo.

Respecto al segundo objetivo específico, la revisión muestra una asociación clara entre la edición de imágenes y el uso de filtros con la insatisfacción corporal. La manipulación de fotografías a través de RRSS incrementa la percepción de discrepancia entre el cuerpo real y los estándares idealizados, lo que potencia la insatisfacción y los comportamientos alimentarios desordenados. Este fenómeno resulta especialmente preocupante en adolescentes que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad y de su imagen corporal.

En cuanto al tercer objetivo específico, la evidencia revisada destaca la necesidad de proponer estrategias educativas y preventivas dirigidas tanto a adolescentes como a sus familias. Estas estrategias deben centrarse en la promoción de un uso crítico y consciente de las redes, el fortalecimiento de la autoestima y la apreciación corporal positiva, así como la alfabetización mediática respecto a los ideales de belleza y los riesgos de los contenidos digitales. Además, se recomienda la implementación de programas de prevención escolar que incluyan componentes de educación emocional, pensamiento crítico frente a los medios y gestión del contenido digital, así como la capacitación de familias y profesionales de la salud para la detección precoz de conductas de riesgo.

Finalmente, el trabajo evidencia la importancia de abordar la problemática desde una perspectiva integral y multidisciplinar, combinando acciones educativas, sanitarias y comunitarias que promuevan la resiliencia adolescente frente a los riesgos derivados del uso de RRSS. Solo a través de un enfoque coordinado y preventivo será posible disminuir la incidencia de los TCA asociados al entorno digital en la población adolescente.

8. ANEXOS

ANEXO 1. CRONOGRAMA

	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO
TEMA Y JUSTIFICACIÓN									
ENTREGA BORRADOR 1									
OBJETIVOS, METODOLOGIA Y CRONOGRAMA									
ENTREGA BORRADOR 2									
MARCO TEÓRICO									
BÚSQUEDA DE ARTÍCULOS									
LECTURA CRÍTICA DE LOS ARTÍCULOS									
CONCLUSIONES									
BIBLIOGRAFIA									
ENTREGA FINAL									

BIBLIOGRAFÍA

1. Bajaan Marín S, García AM. Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación en España: una revisión sistemática. *Aten Primaria* [Internet]. 2023;55(11):102708. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2023.102708>
2. Inici - Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia [Internet]. Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia. 2019 [citado el 12 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.acab.org/>
3. Carulla-Roig M. La presión estética puede desencadenar problemas de alimentación [Internet]. *SOM Salud Mental* 360. 2022 [citado el 12 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://tca.som360.org/es/blog/presion-estetica-puede-desencadenar-problemas-alimentacion>
4. Valderrama-Sanabria ML, Leal-García PC, Caicedo-Carmona LD. Factores de cuidado, experiencia a la luz de la teoría de Jean Watson. *Rev. cienc. ciudad.* [Internet]. 2023 [citado 16 abr 2025];20(2):76–86. Disponible en: <https://doi.org/10.22463/17949831.3793>
5. RD Station. Qué son las redes sociales [Internet]. 2025 [citado 16 abr 2025]. Disponible en: <https://www.rdstation.com/es/redes-sociales/>
6. Martín S. *Las redes sociales más utilizadas en el mundo y en España [2025]* [Internet]. *Marketing Paradise*; 2025 Mar 4 [citado 2025 Abr 2]. Disponible en: <https://mkparadise.com/redes-sociales-mas-utilizadas>
7. Trastorns de la conducta alimentària (TCA) [Internet]. Canal Salut. [citado el 16 de abril de 2025]. Disponible en: <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/t/trastorns-conducta-alimentaria/index.html>
8. Attia E, Timothy Walsh B. Introducción a los trastornos de la conducta alimentaria [Internet]. *Manual MSD versión para profesionales. Manuales MSD*; 2022 [citado el 16 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/introducci%C3%B3n-a-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria>
9. Calvo Ma. T, Argente J. Trastornos del comportamiento alimentario [Internet]. *Aeped.es*. [citado el 16 de abril de 2025]. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/19_trastornos.pdf

10. Donato K, Ceccarini MR, Dhuli K, Bonetti G, Medori MC, Marceddu G, et al. Gene variants in eating disorders. Focus on anorexia nervosa, bulimia nervosa, and binge-eating disorder. J Prev Med Hyg [Internet]. 2022;63(2 Suppl 3):E297–305. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2022.63.2S3.2772>
11. Attia E, Timothy Walsh B. Anorexia nerviosa [Internet]. Manual MSD versión para profesionales. Manuales MSD; 2022 [citado el 16 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/anorexia-nerviosa>
12. Attia E, Timothy Walsh B. Bulimia nerviosa [Internet]. Manual MSD versión para profesionales. Manuales MSD; 2022 [citado el 16 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/bulimia-nerviosa>
13. Salud del adolescente [Internet]. Who.int. [citado el 16 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>
14. Uic.es. [citado el 27 de abril de 2025]. Disponible en: https://repositori.uic.es/bitstream/handle/20.500.12328/917/TFG_Esther%20Orenga%20Villanueva_2018.pdf?sequence=7&isAllowed=y
15. Sandler I. Jean Watson: teoría del cuidado humano [Internet]. Enfermería Virtual. ahernandez; 2022 [citado el 5 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://enfermeriavirtual.com/jean-watson-teoria-del-cuidado-humano/>
16. Guirao Goris SJA. Utilidad y tipos de revisión de literatura. Ene [Internet]. 2015 [citado el 16 de abril de 2025];9(2):0–0. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2015000200002
17. Salamanca Castro AB. El AEIOU de la investigación en enfermería. Fundación para el Desarrollo de la Enfermería; febrero 2018.
18. Home - MeSH - NCBI [Internet]. Nih.gov. [citado el 16 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/>
19. Alves B/. O/. DeCS – Descritores em Ciências da Saúde [Internet]. Bvsalud.org. [citado el 16 de abril de 2025]. Disponible en: <https://decs.bvsalud.org/es/>
20. Nih.gov. [citado el 16 de abril de 2025]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
21. Dialnet [Internet]. Dialnet. [citado el 16 de abril de 2025]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/>

22. CINAHL Complete [Internet]. EBSCO Information Services, Inc. | www.ebsco.com/es. [citado el 16 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.ebsco.com/es/productos/bases-de-datos/cinahl-complete>
23. Scopus.com. [citado el 16 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.scopus.com/>
24. Canals J, Arijá Val V. Factores de riesgo y estrategias de prevención en los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutr Hosp* [Internet]. 2022;39(Spec2):16–26. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v39nspe2/0212-1611-nh-39-nspe2-16.pdf>
25. Sádaba C. Redes sociales, adolescencia y trastornos de la conducta alimentaria: la necesidad de una mirada comprehensiva. *Anales Sistema Sanitario Navarra* [Internet]. 2024;47(1). Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v47n1/1137-6627-asisna-47-01-e1075.pdf>
26. Fernández Pérez N, Morales Gil I. Relación entre el uso de redes sociales y los problemas alimentarios adolescentes. *Análisis y Modificación de Conducta* [Internet]. 2022;48(177). Disponible en: <https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/21460/6879-Texto%20del%20art%c3%adculo-22524-1-10-20220901.pdf?sequence=2>
27. Danielsen HE, Finserås TR, Andersen AIO, Hjetland GJ, Woodfin V, Skogen JC. Mirror, mirror on my screen: Focus on self-presentation on social media is associated with perfectionism and disordered eating among adolescents. Results from the “LifeOnSoMe”-study. *BMC Public Health* [Internet]. 2024;24(1):2466. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-024-19317-9>
28. Jankauskiene R, Baceviciene M. Media pressures, internalization of appearance ideals and disordered eating among adolescent girls and boys: Testing the moderating role of body appreciation. *Nutrients* [Internet]. 2022;14(11):2227. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu14112227>
29. Aparicio-Martinez P, Perea-Moreno A-J, Martinez-Jimenez MP, Redel-Macías MD, Pagliari C, Vaquero-Abellan M. Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2019;16(21):4177. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16214177>
30. Chu J, Ganson KT, Testa A, Al-Shoaibi AAA, Jackson DB, Rodgers RF, et al. Screen time, problematic screen use, and eating disorder symptoms among early adolescents: findings from the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD)

- Study. *Eat Weight Disord* [Internet]. 2024;29(1):57. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1007/s40519-024-01685-1>
31. Mahía Moros I, Lacasta Puyuelo L, Gracia Iñiguez C, Pina Valeg L, Sangüesa Ortin L, Mainar Crespo A. Impacto de las plataformas digitales en los trastornos alimentarios: anorexia y bulimia en la era de las redes sociales. *Rev Sanitaria Investig*. 2024 Jul 6 [citado 2025 May 14]; Disponible en: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/impacto-de-las-plataformas-digitales-en-los-trastornos-alimentarios-anorexia-y-bulimia-en-la-era-de-las-redes-sociales/>
32. Andrés Rueda S, Hernández Artal B, Pablo Navarro B, Guarín Duque HA, Bermúdez Moreno G, Barrientos Jaramillo E. El impacto de los medios de comunicación y las influencias socioculturales como factor precipitante de trastornos de la conducta alimentaria y sus comorbilidades en adolescentes y adultos jóvenes. *Rev Sanitaria Investig*. 2021 May 4 [citado 2025 May 14]; Disponible en: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/el-impacto-de-los-medios-de-comunicacion-y-las-influencias-socioculturales-como-factor-precipitante-de-trastornos-de-la-conducta-alimentaria-y-sus-comorbilidades-en-adolescentes-y-adultos-jovenes/>
33. Lacambra Morella R, Rosado Grande M, López Vidal MC, Genzor Ríos C. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. *Rev Sanitaria Investig*. 2023 Ene 21 [citado 2025 May 14]; Disponible en: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/trastornos-de-la-conducta-alimentaria-en-adolescentes/>
34. Bozzola E, Scarpato E, Caruso C, Russo R, Aversa T, Agostiniani R. Photo editing and the risk of anorexia nervosa among children and adolescents. *Ital J Pediatr* [Internet]. 2024;50(1):229. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s13052-024-01803-w>
35. Frieiro P, González-Rodríguez R, Domínguez J. Influencia de variables personales y familiares en los trastornos de conducta alimentaria [Internet]. *Gob.es*. [citado el 14 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://ojs.sanidad.gob.es/index.php/resp/article/view/487/730>
36. Mazzeo SE, Weinstock M, Vashro TN, Henning T, Derrigo K. Mitigating harms of social media for adolescent body image and eating disorders: A review. *Psychol Res Behav Manag* [Internet]. 2024;17:2587–601. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2147/PRBM.S410600>

37. Nolan E, Bunting L, McCartan C, Davidson G, Grant A, Schubotz D, et al. Prevalence of probable eating disorders and associated risk factors: An analysis of the Northern Ireland Youth Wellbeing Survey using the SCOFF. *Br J Clin Psychol* [Internet]. 2023;62(1):180–95. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/bjc.12401>
38. Praet N, Stevens J, Casteels K, Toelen J. The association of social media use and eating behaviour of Belgian adolescent girls diagnosed with anorexia nervosa-A qualitative approach. *Children (Basel)* [Internet]. 2024;11(7):822. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/children11070822>
39. Jiotsa B, Naccache B, Duval M, Rocher B, Grall-Bronnec M. Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and Body Dissatisfaction and drive for thinness. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2021;18(6):2880. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18062880>
40. American Psychological Association. Unrecognized eating disorders in boys and young men [Internet]. *Monitor on Psychology*. 2024 Oct [citado 2025 May 16]; Disponible en: <https://www.apa.org/monitor/2024/10/eating-disorders-boys-men>
41. Griffiths S, Harris EA, Whitehead G, Angelopoulos F, Stone B, Grey W, et al. Does TikTok contribute to eating disorders? A comparison of the TikTok algorithms belonging to individuals with eating disorders versus healthy controls. *Body Image* [Internet]. 2024;51(101807):101807. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101807>
42. Thompson KA, Miller AJ, Walsh EC, Bardone-Cone AM. Social media and disordered eating among middle-aged women: Not just an adolescent concern. *Eat Behav* [Internet]. 2023;50(101748):101748. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101748>
43. Bi X, Liang Q, Jiang G, Deng M, Cui H, Ma Y. The cost of the perfect body: influence mechanism of internalization of media appearance ideals on eating disorder tendencies in adolescents. *BMC Psychol* [Internet]. 2024;12(1):138. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s40359-024-01619-7>