

Rol de las redes sociales en el trastorno de la conducta alimentaria en adolescentes

The Role of Social Networks in Eating Behavior Disorders among Adolescents

José Rolando Sánchez Rodríguez^{1*} <http://orcid.org/0000-0001-7347-028X>

Daniela Fernanda Díaz Pérez² <https://orcid.org/0000-0003-3997-4219>

Scarlet Alexandra Oñatte Ferrá² <https://orcid.org/0000-0002-1371-4040>

Franchessa Nicole Ortega González² <https://orcid.org/0000-0003-1871-5808>

Aleida Antonia Vargas Díaz³ <http://orcid.org/0000-0001-7816-1267>

¹Universidad San Sebastián, Sede Concepción, Facultad de Ciencias de la Salud. Concepción, Chile.

²Universidad Arturo Prat, Sede Victoria. Victoria, Chile.

³Universidad de Panamá, Facultad de Enfermería. Panamá, Panamá.

Autor de correspondencia: jsancher1967@gmail.com

RESUMEN

Introducción: Las redes sociales facilitan la comunicación entre personas; además, brindan medios informativos y de entretenimientos. Si bien esto puede ser favorable, también trae consecuencias importantes en desarrollar anorexia nerviosa en adolescentes, al ser una etapa que involucra cambios psicológicos, físicos y sociales.

Objetivo: Conocer cómo han impactado las redes sociales en el desarrollo de la anorexia nerviosa en adolescentes para mantener estereotipos de bellezas y cómo, desde el ámbito de salud pública, se podría intervenir tal problemática.

Métodos: Se realizó un estudio de revisión integrativa de artículos originales, de revisión y metodología mixta. Como estrategia de búsqueda se indagó en las bases de datos: SciELO, Scopus (ScienceDirect), Dialnet, WOS, CINAHL y MEDLINE/PubMed, con descriptores: “Red Social”; “Adolescente”; “Salud Mental”; “Trastornos de Alimentación e Ingestión de

Alimentos” y “Anorexia Nerviosa”, para combinar con booleanos: AND, NOT y OR y dar respuesta a la pregunta: ¿Qué influencia han tenido las redes sociales en el desarrollo de la anorexia nerviosa en adolescentes? Criterios de inclusión: artículos publicados desde el año 2017-2023 en idioma español, inglés y portugués que destacan constructos estudiados; se excluyen artículos sin relación con objetivo de investigación y ausencias de constructos definidos. Catorce artículos fueron analizados, donde se adoptó la guía de PRISMA para evaluar y sintetizar los estudios.

Conclusión: La evidencia respalda la relación entre redes sociales y anorexia nerviosa, por ello es importante implementar estrategias de prevención que aborden recomendaciones sobre el uso de redes sociales y salud mental en adolescentes.

Palabras clave: red social; adolescente; salud mental; trastornos de alimentación y de la ingestión de alimentos; anorexia nerviosa.

ABSTRACT

Introduction: In addition to facilitating communication among people, social networks provide information and entertainment media. Although this can be favorable, it also has important consequences on the development of anorexia nervosa in adolescents, since such is a stage that involves psychological, physical and social changes.

Objective: To find out how social networks have impacted on the development of anorexia nervosa in adolescents with the purpose of maintaining beauty stereotypes and how, from the public health point of view, this problem could be intervened.

Methods: An integrative review study of original articles was carried out, using mixed methodology and review. The search strategy was to look up in the SciELO, Scopus (ScienceDirect), Dialnet, WOS, CINAHL and MEDLINE/PubMed databases, using the descriptors *red social* [social network], *adolescente* [adolescent], *salud mental* [mental health], *trastornos de alimentación e ingestión de alimentos* [eating and food ingestion disorders] and *anorexia nerviosa* [anorexia nervosa], combined with the Booleans AND, NOT and OR; and to answer the question *What influence have social networks had on the development of anorexia nervosa in adolescents?* Articles published from 2017-2023 in Spanish, English and Portuguese language were included, which also highlighted studied constructs; while articles unrelated to the research objective and without defined constructs

were excluded. The PRISMA guide was adopted to evaluate and synthesize the 14 analyzed articles.

Conclusion: The evidence supports the relationship between social networks and anorexia nervosa; therefore; it is important to implement prevention strategies that address recommendations on the use of social networks and mental health in adolescents.

Keywords: social network; adolescent; mental health; eating and food ingestion disorders; anorexia nervosa.

Recibido: 12/12/2023

Aceptado: 07/04/2024

Introducción

El uso de la tecnología y la creación de nuevas redes sociales han generado que gran parte de la población haga uso de ellas para mantenerse informados, entretenidos o comunicados.⁽¹⁾ En este contexto, se entenderá por redes sociales (RRSS) aquellas estructuras que utilizan Internet y en las que se pueden ingresar datos personales para crear un perfil y facilitar la interacción con más personas a través de mensajes, publicaciones, imágenes o audiovideos.⁽¹⁾

Las RRSS son de uso común en la población en general, pero destaca su utilización en el grupo etario de los adolescentes; etapa del ciclo vital individual comprendida entre los diez y diecinueve años, definidos como individuos que presentan cambios fisiológicos, psicológicos, estructurales y que buscan adaptarse a variaciones sociales y culturales;^(2,3) se vuelven vulnerables al ser influenciados por su entorno, con el deseo de ser independientes, aumentar su autoestima y necesidad de ser aceptados por su grupo significativo; factores que se ven afectados con el uso de las redes sociales, que pueden llegar a provocar problemas derivados de salud mental.⁽⁴⁾

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es definida como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés

de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar de forma congruente para contribuir a la mejora de su comunidad”.⁽⁴⁾

Según la literatura científica, se podrían presentar trastornos relacionales entre compañeros, familias y en muchos casos desordenes en la alimentación en los adolescentes por el uso de RRSS,^(5,6,7) este último influenciado por el grupo social al cual pertenece el adolescente y dar respuestas a exigencias de sus semejantes; la más recurrente es la anorexia nerviosa.

Respecto al uso de RRSS, Pacheco y otros,⁽⁸⁾ en su estudio en instituciones educativas de niveles básicos en México, obtuvieron como resultado que el 93 % las utilizaba como pasatiempo, un 4 % en usos académicos y un 3 % en usos variados.⁽⁸⁾ Mientras que en Chile,⁽⁹⁾ según el informe “radiografía digital 2021”, los adolescentes emplean en mayor cuantía Instagram (80 %) y WhatsApp (96 %), por lo que son las RRSS más utilizadas.

Lo anterior sentencia que los jóvenes se encuentran expuestos por largos períodos de tiempo a las redes, las cuales en ocasiones demandan del estereotipo de delgadez como un ideal de belleza, lo que provoca consecuencias negativas en este grupo poblacional, volviéndose un factor de riesgo para desarrollar un trastorno de conducta alimentaria (TCA).⁽¹⁰⁾ El Instituto Nacional de la Salud Mental, (NIMH, sigla en inglés) en los EE. UU., plantea que son “problemas severos sobre cómo se piensa y se actúa sobre la comida y la conducta alimenticia”.⁽¹¹⁾

Esta revisión integrativa se centró en indagar el estado del arte sobre la exposición a RRSS en adolescentes, la cual debe ser visibilizada para trazar estrategias preventivas a fin de evitar problemas de salud en el ámbito alimentario, como lo es la anorexia nerviosa, definida como “trastorno de alimentación que hace que las personas tengan un índice de masa corporal (IMC) inferior de lo que se considera saludable para su edad y estatura, caracterizada por una pérdida excesiva de peso”,⁽¹²⁾ además de enfatizar en el control y limitaciones del uso de RRSS destacada en la literatura.⁽¹⁰⁾ Por esta razón, el objetivo de este estudio fue conocer cómo han impactado las redes sociales en el desarrollo de la anorexia nerviosa en adolescentes para mantener estereotipos de bellezas y cómo, desde el ámbito de salud pública, se podría intervenir tal problemática.

Métodos

Se realizó un estudio de revisión integrativa, con diseño descriptivo, en el que se aplicaron las cinco etapas de Crossetti, citada por Valencia y otros.⁽¹³⁾ La búsqueda en bases de datos inició en septiembre hasta noviembre del año 2023, mediante Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCs y MeSH). Para dar respuesta a la pregunta guía: ¿Qué influencia han tenido las RRSS en el desarrollo de la anorexia nerviosa en adolescentes?; esta se elaboró mediante la metodología PICO, con el siguiente formato: P (población) adolescentes; I (interés) consecuencias de redes sociales en conducta alimentaria; Co (contexto) salud y bienestar en adolescentes.

La exploración para obtener la evidencia científica se realizó a través de las palabras clave: “Red social”; “Adolescentes”; “Salud mental”; “Trastornos de alimentación y de la ingestión de alimentos”; “Anorexia nerviosa”, cada una en combinación con los operadores booleanos AND, NOT y OR (cuadro 1).

Cuadro 1 - Estrategias de búsquedas utilizadas

Bases de datos	Descriptores / Palabras clave	Estrategias de búsqueda
SciELO, Dialnet, Google School	Red social Adolescentes Trastornos de alimentación y de la ingestión de alimentos Anorexia Nerviosa	(“Red social”) AND (“Adolescentes”) OR (“Trastornos de alimentación y de la ingestión de alimentos”) AND (“Anorexia Nerviosa”)
Scopus, WOS, CINAHL MEDLINE/PubMed	<i>Social Networking</i> <i>Adolescent</i> <i>Mental Health</i> <i>Feeding</i> <i>Eating Disorders</i> <i>Anorexia Nervosa</i>	(“ <i>Social Networking</i> ”) AND (“ <i>Adolescent</i> ”) AND (“ <i>Mental Health</i> ”) OR (“ <i>Feeding</i> ”) AND (“ <i>Eating Disorders</i> ”) AND (“ <i>Anorexia Nervosa</i> ”)
SciELO, Dialnet Google School	<i>Rede social</i> <i>Adolescente</i> <i>Saúde Mental</i> <i>Alimentação e Transtornos Alimentares</i> <i>Anorexia Nervosa</i>	(“ <i>Rede social</i> ”) AND (“ <i>Adolescente</i> ”) OR (“ <i>Saúde Mental</i> ”) AND (“ <i>Alimentação e Transtornos Alimentares</i> ”) OR (“ <i>Anorexia Nervosa</i> ”)

Lo anterior permitió extraer artículos publicados en revistas indexadas en las bases de datos SciELO, Scopus (ScienceDirect), Dialnet, WOS, CINAHL, MEDLINE/PubMed y Google School.

Criterios de inclusión: Artículos con menos de siete e años de antigüedad, se incluyeron los años 2017 a 2023, en idioma español, inglés y portugués, que detallaron los constructos del estudio.

Criterios de exclusión: Artículos con más de diez años de antigüedad, sin relación con el tema y objetivo de investigación o que solo se podía acceder al resumen y artículos que no contuvieran alguno de los constructos definidos, además de estar escritos en idioma japonés, chino e hindú.

Se obtuvo una muestra inicial de cuatrocientos sesenta y siete artículos que emergieron de la búsqueda, al introducir las palabras clave en las diferentes bases de datos consultadas, de las cuales se seleccionaron treinta y nueve artículos que contenían títulos relacionados con el objeto de estudio. Posterior a ello se eliminaron siete artículos repetidos en bases de datos y dieciocho artículos que solo contenían resúmenes.

Como resultado se seleccionaron catorce artículos a texto completo, que cumplían con el propósito de la revisión (fig. 1). Para ellos se adoptó la guía PRISMA,⁽¹⁴⁾ que favoreció el análisis de la información seleccionada, se continuó con una lectura analítica de cada artículo para comparar el contenido e identificar los constructos principales del estudio y los conceptos más reiterados. Se exploró con un segundo investigador el conjunto de los artículos, en correspondencia con los criterios de inclusión.

De los artículos analizados, cinco fueron publicados en español,^(8,10,15,16,17) el mismo número en portugués,^(18,19,20,21) y cuatro en inglés.^(22,23,24,25) De estos artículos, nueve fueron revisiones sistemáticas, de las cuales tres estaban en español,^(15,16,17) cuatro en portugués,^(18,19,20,21) y dos en inglés;^(22,23) un estudio utilizó un enfoque sistémico y cognitivo conductual, otros se basaron en un estudio descriptivo, con metodología mixta, y estudios de casos con diseño transversal.

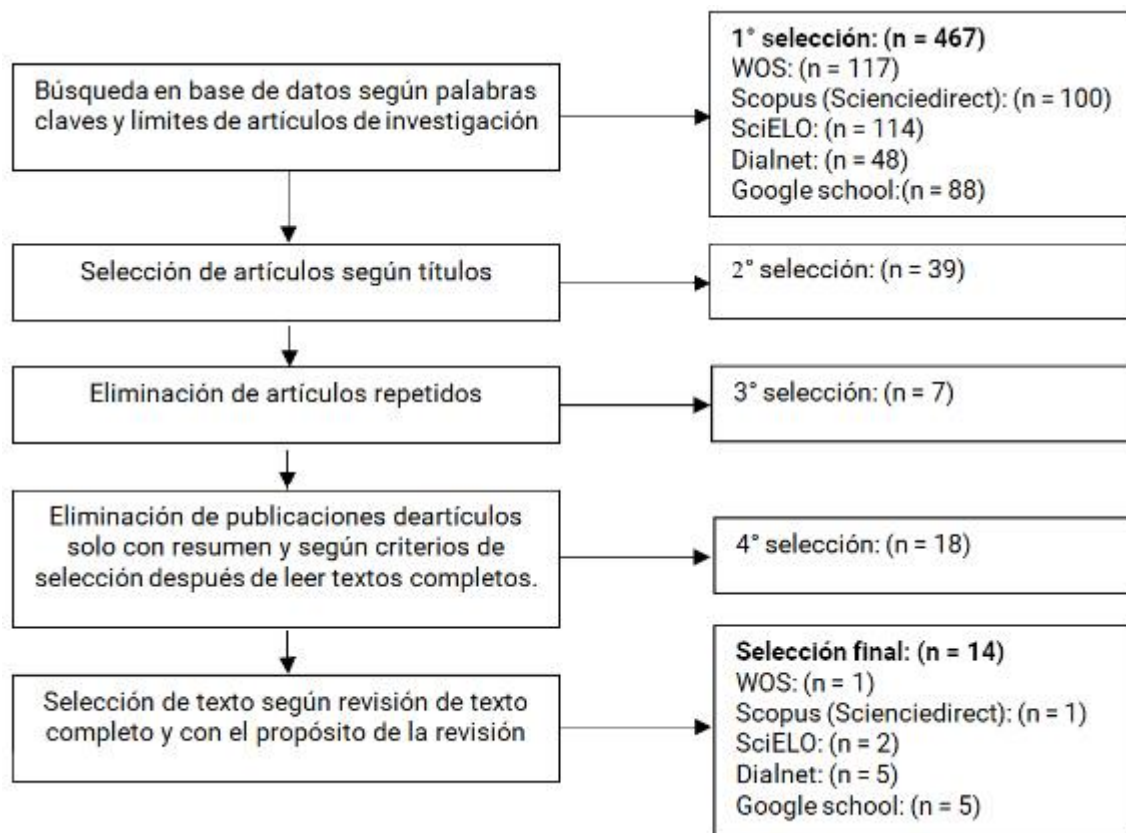


Fig. 1 - Flujograma de inclusión y exclusión de artículos.

Para salvaguardar el rigor ético de la investigación y velar por su integridad y validez de los resultados, se cauteló el respeto a la autoría de cada documento analizado, se garantizó la confidencialidad de la información recopilada, al manejar los artículos revisados con datos sensibles y cumplir así los aspectos éticos del manejo de la información recolectada.

Desarrollo

Los artículos analizados refieren, en su globalidad, que las RRSS influyen en la incidencia de padecer TCA, ^(15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28) con mayor prevalencia en el sexo femenino en la etapa de la adolescencia, ^(10,11,12,13,14,15,16,17,21,23,27,28) los cuales describen a la anorexia nerviosa como principal factor desencadenante de dicha conducta. En esta noción, la literatura destaca que el rol de las RRSS en la difusión del estereotipo de delgadez como un ideal de belleza en mujeres y el aumento de masa muscular en los hombres ^(10,15) influye de

manera significativa en la imagen corporal que tienen los adolescentes sobre sí mismos; se destaca en la generalidad de los estudios que Instagram y Facebook son las RRSS más utilizadas en adolescentes, las cuales tienen fuerte influencia en convocar a los jóvenes para incentivar la anorexia.^(16,25)

Se encontró en esta revisión integrativa que algunos artículos mencionan comunidades denominadas Pro Ana y Pro Mia, las cuales se encuentran en RRSS como Instagram, Facebook, Twitter y Pinterest.^(10,18,19,25) Estas se benefician de las características de anonimato e inmediatez en las RRSS para promover un estilo de vida “beneficioso y útil” que sea idóneo para perder peso, donde se entregan consejos de dietas estrictas, ayuno extremo y realización de ejercicios físicos intensos asociados a períodos de mínima ingesta y purga; estas actividades son nocivas para la salud física y psicológica de los adolescentes y son promovidas para alcanzar el ideal de belleza en ambos géneros, al ser la delgadez para la mujer un estereotipo social aceptado y en el caso de los hombres el desarrollo y proliferación de músculos visibles.

La presión para cumplir con los cánones de belleza idealizados en estas plataformas, según los artículos revisados, pueden generar trastornos de la imagen corporal, al impactar de forma negativa en la autoestima y bienestar psicológico de los jóvenes.^(10,18,19)

Por otro lado, según los artículos consultados, son individuos que tienen una influencia significativa en las redes sociales y en línea. Usualmente, tienen un gran número de seguidores en plataformas como Instagram, YouTube, TikTok, entre otras, y son capaces de persuadir en las opiniones, comportamientos y decisiones de su audiencia. Los influencers suelen especializarse en ciertos temas, como moda, belleza, fitness, viajes, tecnología, entre otros. Su poder radica en su capacidad para generar contenido auténtico y conectar emocionalmente con su audiencia, sobre todo a los adolescentes.⁽²⁸⁾ En este grupo etario buscan incentivar el desarrollo de la anorexia nerviosa, al fomentar imágenes adulteradas con cuerpos irreales, promoción de productos para bajar de peso sin base nutricional y médica, dietas y ejercicios extremos, entre otras acciones perjudiciales para la salud.⁽²⁶⁾

Dentro de las RRSS utilizadas por los influencers y adolescentes, según la literatura, Instagram es la más consumida por ellos, al llegar a realizar comparaciones entre personajes influyentes y seguidores, generan comentarios negativos que producen disminución de la

satisfacción corporal y autoestima, lo que puede confluir a un TCA, elementos destacados en el estudio del autor [Lozano-Muñoz](#) y otros.⁽¹⁵⁾

En este orden de ideas, los artículos mencionan que los comentarios maliciosos que envían diferentes usuarios a través de las plataformas digitales, como “memes” o vídeos que utilizan un lenguaje humorístico, son considerados inofensivos; sin embargo, tienen grandes créditos en propagar opiniones gordofóbicas y rechazo a cuerpos que no cumplan con los criterios de belleza en la sociedad contemporánea.⁽²⁶⁾

La revolución tecnológica y el desarrollo de las RRSS ha generado grandes aportes en la comunicación y el acceso a la información, al adquirir un espacio importante en la vida de las personas, en especial los adolescentes. El acceso a las RRSS en el grupo etario estudiado ha traído consigo beneficios y perjuicios, en relación con este último, es importante destacar el efecto que se genera en la imagen corporal de los jóvenes, reconocidos en la literatura científica como uno de los factores predisponentes para desarrollar un TCA⁽¹⁰⁾ como lo es la anorexia nerviosa.

Tras la revisión de los artículos, emerge como categoría de estudios que los adolescentes son un grupo etario vulnerable y susceptibles ante la influencia de las RRSS, debido a su inmadurez neurobiológica y emocional asociada a las necesidades de aceptación y pertenencia a grupos de iguales.^(10,13,20)

Esta vulnerabilidad nace gracias a la sociedad actual, en la cual el cuerpo y su estética representan un estatus y éxito social entre las personas, los adolescentes se vuelven influenciados debido a la presión social que ejercen las RRSS, las cuales pueden presionar en que los cambios físicos y psicológicos cursados en esta etapa afecten a su autoimagen y la autoestima.^(10,15,25)

Por lo anterior, los investigadores rechazan las exposiciones a imágenes corporales retocadas y la comparación con los estándares de belleza difundidos en las RRSS, las que pueden generar insatisfacción corporal y baja autoestima en adolescentes vulnerables. Estos factores psicosociales son reconocidos como desencadenantes potenciales de trastornos alimentarios, que incluye la anorexia nerviosa.

Surge, además, como otra categoría el uso de RRSS en edades tempranas, entre los diez y diecinueve años,^(10,15,19) con una media de dieciocho años;⁽¹⁵⁾ mientras que otros estudios no indican edades específicas.^(22,23)

El impacto de las RRSS en el desarrollo de la anorexia nerviosa en adolescentes es un desafío significativo que requiere un abordaje integral desde la salud pública y una preparación adecuada en la formación de profesionales de Enfermería para enfrentar estos problemas emergentes en la población adolescente, agregan los investigadores.

Por estas razones, los investigadores recomiendan visibilizar este tema a nivel de los primeros años de la enseñanza, en los que las RRSS deberían ser utilizadas de forma prudente para así evitar el desarrollo de riesgos asociados a fenómenos en el ámbito de la salud pública y familiar, así como en la enseñanza de Enfermería,⁽¹⁵⁾ en la que es imperativo incorporar en los programas educativos aspectos relacionados con la salud mental y la influencia de las RRSS en la percepción de la belleza. Los futuros profesionales de Enfermería deben estar equipados con conocimientos para abordar estos problemas de manera integral, para abrazar en su rol profesional, la promoción de la salud mental y la prevención de trastornos asociados a la imagen corporal.

Desde una perspectiva de salud pública, es crucial abordar estos desafíos y desarrollar estrategias de intervención que promuevan una imagen corporal positiva y saludable. La prevención y el tratamiento de los trastornos relacionados con la imagen corporal deben ser considerados como parte integral de las políticas de salud pública a nivel global.

Conclusiones

La evidencia respalda la relación entre redes sociales y anorexia nerviosa, por ello es importante implementar estrategias de prevención que aborden recomendaciones sobre el uso de redes sociales y salud mental en adolescentes.

Pareciera que las RRSS actúan como agentes determinantes en la configuración de los cánones de belleza, al impactar de forma directa en la salud pública y la percepción individual de la imagen corporal. Abordar estos desafíos requiere una aproximación integral que involucre tanto a profesionales de la salud como a educadores, con el objetivo de promover una sociedad más saludable y consciente de la diversidad en la percepción de la belleza.

Limitaciones del estudio

Podría haber sesgo de publicación, ya que, si bien se incluyeron artículos originales y de revisión encontrados en las bases de datos consultadas, los investigadores desconocen si existe más información científica en base al tema que haya sido expuesta en congresos,

simposios, informes o documentos y que no fueron incluidos al no tener acceso a dichas fuentes de información. Además, hubo sesgo de muestreo, en el cual los títulos de los artículos cumplían con los descriptores DeCS y MeSH que se buscaban, pero al momento de leer su contenido, estos no se relacionaban con el objetivo de la revisión, también, se encontraron escasas publicaciones de estudios enfocados en el contexto nacional de Chile en relación con el tema.

Aporte científico

En el estudio, el rol de las RRSS en el TCA ha estado marcado por la búsqueda, análisis y actualización de información sobre el desarrollo de anorexia nerviosa en adolescentes, con el fin de aportar al campo de la disciplina de Enfermería y la ciencia nuevos conocimientos o teorías en relación con el tema, ya sea a personas que sufren esta condición, como a la familia, comunidad y trabajadores de la salud.

Se entregó una fundamentación teórica sólida que deja en evidencia la importancia del perfeccionamiento de políticas públicas que determinen estrategias de prevención y cuidado en el desarrollo de la anorexia nerviosa. Esta propuesta ayuda a los investigadores y a las personas interesadas en el tema, a comprender conceptos importantes y relacionales, con la finalidad de contribuir en el avance de conocimientos y cuidados de Enfermería.

Referencias bibliográficas

1. Lardies F, Victoria Potes M. Redes sociales e identidad: ¿Desafío adolescente? Avpsicol. 2022 [acceso 28/09/2023];30(1):1-17. Disponible en: <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/2528/2851>
2. Organización Mundial de la Salud. OMS. Salud del adolescente. OMS. Ginebra Suiza. 2021 [acceso 17/09/2023]. Disponible: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
3. Secretaría de Salud en México. ¿Qué es la adolescencia? México. 2015 [acceso 28/09/2023]. Disponible: <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-adolescencia#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20adolescencia%3F,->

[Centro%20Nacional%20para&text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,los%2010%20y%2019%20a%C3%B1os](#)

4. Organización Mundial de la Salud. OMS. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. OMS. Ginebra Suiza. 2022 [acceso 17/09/2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

5. Navarrete-Villanueva D, Castel-Feced S, Romanos-Calvo B, Bruna-Barranco I. Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica. Psicología y salud de la Universidad veracruzana. 2017 [acceso 28/09/2023];27(2):255-67. Disponible: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2531>

6. Ojeda-Martín Á, López-Morales MP, Jáuregui-Lobera I, Herrero-Martín G. Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. JONNPR. 2021;6(10):1289-307. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2021001001289

7. Regalado-Chamorro M, Medina-Gamero A, Tello-Cabello R. La salud mental en adolescentes: Internet, redes sociales y psicopatología. Atención primaria. 2022 [acceso 17/09/2023];54(12):1. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656722002074?via%3Dihub>

8. Pacheco-Amigo BM, Lozano-Gutiérrez JL, González-Ríos N. Diagnóstico de utilización de Redes sociales: factor de riesgo para el adolescente. Rev. Iberoam. Investig. Desarro. Educ. 2018;8(16):e334. DOI: <https://doi.org/10.23913/ride.v8i16.334>

9. Defensoría de la niñez, Chile. Informe Radiografía Digital 2021. 2021 [acceso 28/09/2023]. Disponible en: <https://www.defensorianinez.cl/wp-content/uploads/2022/02/Informe-Radiograf%C3%ADa-digital-VTR-Enero-2022.pdf>

10. Lucciarini F, Losada AV, Moscardi R. Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes. UNIFE. 2021;29(1):33-45. DOI: <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2021.v29n1.2348>

11. Instituto Nacional de la Salud Mental. US National Library of Medicine. Trastornos de la alimentación. 2021 [acceso 28/09/2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/eatingdisorders.html#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20los%20trastornos%20alimentarios,mucho%20m%C3%A1s%20de%20lo%20necesario>

12. Instituto Nacional de la Salud Mental. US National Library of Medicine. Anorexia. [Online] United States. 2022 [acceso 28/09/2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000362.html>
13. Valencia-Contrera MA, Orellana-Yañez AE. Fenómeno techo de cristal en enfermería: revisión integrativa. Revista Cuidarte. 2022;13(1):e2261. DOI: <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.2261>
14. Barquero Morales W. Análisis PRISMA como metodología para revisión sistemática: una aproximación general. Revista Saúde em Redes. 2022;8(Supl 1):339-60. DOI: <http://dx.doi.org/10.18310/2446-4813.2022v8nsup1p339-360>
15. Lozano-Muñoz N, Borrallo-Riego Á, Guerra-Martín MD. Influencia de las redes sociales sobre la anorexia y la bulimia en las adolescentes: una revisión sistemática. An Sist Sanit Navar. 2022;45(2):e1009. DOI: <https://dx.doi.org/10.23938/assn.1009>
16. Villar del Saz-Bedmar M, Baile-Ayensa JI. La influencia de las redes sociales como factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas durante la adolescencia. Tecnología, Ciencia y Educación. 2023;(24):141-68. DOI: <https://doi.org/10.51302/tce.2023.743>
17. Guardiola IG, Martín-Iñigo ME. Trastornos de la conducta alimentaria y Redes sociales. Una perspectiva del siglo XXI. Facultad de ciencias humanas y sociales. 2020 [acceso 29/09/2023]. Disponible en: <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/341528/retrieve>
18. Matos-Lopes C, Martins-Rodrigues-Junior O. A influência da mídia no comportamento alimentar entre os adolescentes: Transtornos alimentares anorexia nervosa e a bulimia nervosa. Research, Society and Development. 2022;11(13):e35648. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i13.35648>
19. Cunha-Reis Gomes G da S, De Paula N da S, Gomes de Castro SM, De Souza AM, Siqueira de Souza HL, *et al.* Transtornos alimentares e a influência das mídias sociais na autoimagem corporal: um olhar sobre o papel do nutricionista. Research, Society and Development. 2021;10(16):e23277. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i16.23277>
20. Vieira-Sá Copetti A, Villanova-Quiroga C. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. Revista de Psicología da IMED. 2018;10(2):161-77. DOI: <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2018.v10i2.2664>

21. Mondego-Fontenele R, Maciel-Batista-Ramos ASH, Ferreira-Goiabeira CR, Serra-Cutrim D, Fonseca-Coelho-Galvão AP, et al. Impacto dos transtornos alimentares na adolescência: uma revisão integrativa sobre a anorexia nervosa. *Revista enfermagem atual in derme.* 2019 [acceso 29/09/2023];87(25):1-9. Disponible en: <https://www.semanticscholar.org/reader/edaeffd7d37f3d1fb940a894ee2c7205dc8201f1>
22. Mento C, Catena-Silvestri M, Muscatello MRA, Rizzo A, Celebre L, et al. Psychological Impact of Pro-Anorexia and Pro-Eating Disorder Websites on Adolescent Females: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2021;18(4):e2186. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18042186>
23. Pájaro-Martínez MC, Martínez-Royert JC, Pereira-Peñate M. The Impact of Social Networks on The Development of Eating Disorders in Adolescents. *J Popul Ther Clin Pharmacol.* 2023;30(3):640-8. DOI: <https://doi.org/10.47750/jptcp.2023.30.03.065>
24. Logrieco G, Marchili MR, Roversi M, Villani A. The Paradox of Tik Tok Anti-Pro-Anorexia Videos: How Social Media Can Promote Non-Suicidal Self-Injury and Anorexia. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2021;18(3):e18031041. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18031041>
25. Ghergut A, Maftai A, Grigore AN. The Light and the Dark Side of Social Media Use: Depression, Anxiety, and Eating Attitudes among Adolescents. *PSIHOLOGIJA.* 2022;55(3):269-96. DOI: <https://doi.org/10.2298/PSI210516001G>
26. Sámano-Orozco LF. ¿Influyen el Internet, las redes sociales electrónicas y otras herramientas educativas en el desarrollo de anorexia y bulimia nerviosas? *Nutr. clín. diet. Hosp.* 2013 [acceso 29/09/2023];33(1):38-42. Disponible en: https://revista.nutricion.org/PDF/INFLUYEN-INTERNET.pdf?fbclid=IwAR3_9kaYPBV8Ew0Ex1ouJ15VHVrPynMdojILIPJQD2M9i1DNI1P6fbSPG4
27. Clozato-Lara C, Francatto EM, Da Silva-Avíncola A. Impacto das redes sociais sobre a insatisfação corporal em meninas adolescentes no Ensino Médio. *Redin - Revista Educacional Interdisciplinar.* 2022 [acceso 29/09/2023];11(2):32-47. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/366517444_Impacto_das_redes_sociais_sobre_a_insatisfacao_corporal_em_meninas_adolescentes_no_ensino_medio_Social_networks_impact_on_body_dissatisfaction_in_female_adolescents_in_high_school

28. Viñuelas-García M, Fernández-Gómez JD. Trabajo de Fin de Grado “Influencers. Aproximación teórica e influencia en el público joven”. 2017 [acceso 29/09/2023]. Disponible en: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/78442/TFG%20--Influencers.%20Aproximaci%C3%B3n%20te%C3%B3rica%20e%20influencia%20en%20el%20p%C3%ABlico%20joven.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.