

**La influencia de Instagram en el aumento de la sintomatología relacionada con
TCA en población general**



Sandra Arnáiz Saura

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, Universidad Pontificia de Comillas

MPGS- MPET

Tatiana Lacruz Gascón

Mayo, 2022

Tabla de contenidos

Resumen	3
Introducción.....	4
Trastornos de la Conducta Alimentaria	4
Importancia de Instagram	7
La Influencia de Instagram en la Psicopatología de los Trastornos Alimentarios.....	8
Objetivos.....	9
Metodología.....	10
Estrategias de Búsqueda	10
Selección de Estudios	12
Extracción de Datos	12
Resultados.....	12
Comparación social.....	13
Interacción de Instagram.....	14
Comentarios en las publicaciones	15
Autocosificación	16
Perspectiva de género	16
Discusión	16
Limitaciones y recomendaciones para futuras líneas de investigación	20
Conclusiones.....	22
Referencias	23
Apéndice Figuras y Tablas	31
Figura 1	31
Tabla 1	32
Tabla. 2	34
Tabla. 3	48

Resumen

La relación existente entre Instagram y los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) se ha convertido en un gran riesgo para la sociedad actual, afectando mayoritariamente en mujeres adolescentes o jóvenes. Esta revisión sistemática tiene como objetivo examinar las investigaciones científicas que han abordado la relación entre Instagram y dichos trastornos. La investigación se realiza a partir del análisis PRISMA, seleccionando los estudios de cuatro bases de datos diferentes. Se revisaron un total de 15 estudios, los cuales mostraron que la relación entre dichas variables está influenciada, por la comparación social, la interacción con Instagram, los comentarios en publicaciones de Instagram, el tiempo de uso, la autocosificación y la perspectiva de género. Los resultados muestran que Instagram influye en la imagen corporal o satisfacción corporal y desencadena consecuencias negativas, aumentando las actitudes y comportamientos desajustados a nivel alimentario.

Palabras clave: Instagram, redes sociales, trastornos de la conducta alimentaria, satisfacción corporal, imagen corporal.

Abstract

The relationship between Instagram and eating disorders (EDs) has become a major risk in today's society, affecting mostly adolescent or young women. This systematic review aims to examine the scientific research that has addressed the relationship between Instagram and these disorders. This research is based on PRISMA analysis, selecting studies from four different databases. A total of 15 studies were reviewed, which showed that the relationship between these variables is influenced by social comparison, interaction with Instagram, comments on Instagram posts, time of use, self-objectification and gender perspective. The results show that Instagram influences body image or body satisfaction and triggers negative consequences, increasing maladaptive eating attitudes and behaviours.

Keywords: Instagram, social networks, eating disorders, body satisfaction, body image.

Introducción

En la actualidad, exponer imágenes sobre nosotros mismos en las redes sociales es un acto muy común en la sociedad, principalmente entre los jóvenes. La relación existente entre el uso de las redes sociales y el aumento de diferentes enfermedades mentales se considera una gran amenaza, es por ello que se observa un aumento significativo en la investigación acerca de dicha temática (Ljungberg et al., 2020).

Este trabajo tiene como objetivo realizar una revisión sistemática que aborde las diferentes investigaciones que se pueden encontrar respecto al aumento de la sintomatología relacionada con los trastornos de la conducta alimentaria en relación a una red social en particular, Instagram, con la finalidad de construir una base sólida de conocimiento en esta área.

Trastornos de la Conducta Alimentaria

Para ello, se considera necesario hacer una descripción adecuada de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

Los trastornos de la conducta alimentaria, se caracterizan por desatar una preocupación excesiva por la ingesta de comida, por la imagen corporal y por el peso, llegando a desencadenar consecuencias físicas y psicológicas a las personas que los sufren (Hernández et al., 2020).

Son enfermedades mentales multicausales, asociadas en primer lugar a factores biológicos como por ejemplo factores genéticos, fisiológicos y/o neurobiológicos; en segundo lugar, a factores psicológicos como el perfeccionismo excesivo, la baja autoestima, la insatisfacción corporal y/o los pensamientos rumiativos; y por último a factores socioambientales. Estos últimos se consideran muy importantes, puesto que,

actualmente se valora favorablemente un modelo estético dominado por la delgadez, el cual se asocia al éxito social (Gaete y López., 2020).

Además, dichos trastornos tienen una gran influencia sociocultural, ya que diferentes estudios demuestran que según el país al que pertenece la muestra de las investigaciones los resultados difieren en gran medida. Por ejemplo, en países de etnia negra las mujeres tienen una mayor aceptación en la variedad de cuerpos y una comprensión diferente acerca de la belleza (Howard et al., 2017).

Según el DSM – 5 estos trastornos se clasifican como trastornos alimentarios y de la ingestación de alimentos. Se pueden observar los criterios diagnósticos en la Tabla 1.

- Pica
- Trastorno de rumiación
- Trastorno de evitación/restricción de la ingestación de alimentos
- Anorexia nerviosa (AN)
- Bulimia nerviosa (BN)
- Trastorno por atracón (TA)
- Otros trastornos alimentarios y de la ingestación de alimentos especificados (AN atípica, BN de frecuencia baja y/o duración limitada, TA de frecuencia baja y/o duración limitada, trastorno por purgas y síndrome de ingestación nocturna de alimentos)
- Trastornos alimentarios y de la ingestación de alimentos no especificados

Sin embargo, hay que tener en cuenta que cada vez es más común la aparición de nuevos trastornos alimentarios debido al avance de la sociedad actual. Trastornos como la Ortorexia, entendida como la obsesión irracional por comer “sano” e ingerir alimentos de calidad, están teniendo cada vez más relevancia. Nada más lejos de querer patologizar

a las personas, no se debe ignorar la existencia de dicho trastorno, ya que comparte múltiples características con el resto de TCAs generando graves consecuencias para la salud (Martín, 2021).

La prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria ha aumentado en los últimos años, acelerándose de manera descontrolada desde el inicio de la pandemia de la COV- 19, construyendo un verdadero problema de salud pública mundial (Wu et al., 2020; FUNDACIÓN ANAR, 2021).

Son trastornos mentales que afectan principalmente a adolescentes y mujeres jóvenes con un nivel socioeconómico medio. Sin embargo, el tipo de población afectada se ha ido ampliando, de manera que dichos trastornos se pueden observar a diferentes edades, siendo cada vez más temprana su aparición; en ambos sexos, (encontrando un aumento en la prevalencia de hombres que lo padecen) y en personas con distintos niveles económicos (Gaete y López., 2020).

Actualmente la prevalencia internacional en mujeres adolescentes y jóvenes adultas de anorexia nerviosa es 0,5% a 1% y de bulimia nerviosa de 1-3%. Además, la cifra de prevalencia respecto a padecer un síndrome subclínico de TCA es de 3 a un 5% (Ortiz-Moncada, 2015).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el TCA representa la tercera causa de enfermedad crónica en adolescentes, siendo los diagnósticos más frecuentes el trastorno alimentario no especificado, la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa (Golden et al., 2003). Es más, los datos muestran que al menos el 50% de los adolescentes refieren no estar satisfechos con sus cuerpos (Bearman et al., 2006).

Importancia de Instagram

De la misma forma, para entender la relación existente entre dicha problemática explicada y las redes sociales se va a realizar una breve explicación de estas últimas.

En la última década la utilización de las redes sociales se ha incrementado descontroladamente, siendo más significativo en los adolescentes en comparación a otros grupos de edad. Las redes sociales se consideran espacios en línea que permiten crear perfiles virtuales facilitando la interacción con otros individuos de manera inmediata. Por tanto, se consideran de gran utilidad para establecer relaciones sociales (Kuss y Griffiths, 2011).

El uso de estos medios de comunicación influye en el desarrollo psicológico y social de los jóvenes. La investigación acerca de estos medios es muy compleja puesto que la problemática que generan no se relaciona directamente con el número de horas que se utilizan, sino con un amplio abanico de variables. No obstante, se ha demostrado que la mala utilización de dichas redes puede generar un distanciamiento con la vida real (O’Keeffe y Clarke-Pearson 2011).

Concretamente se ha seleccionado Instagram dentro del repertorio existente, puesto que en la actualidad es una de las redes sociales más utilizadas y en ella compartir fotos puede conllevar a comparaciones físicas, competencia entre iguales o querer alcanzar estereotipos que se alejan de la realidad (Hendrickse et al., 2017).

Instagram tiene múltiples funcionalidades que difieren del resto de las redes sociales. Entre ellas se distinguen, editar y subir fotos y/o videos, recibir comentarios y “me gusta” de otros usuarios, seguir a otras cuentas y viceversa, visualizar imágenes que suben otros usuarios. Además, recientemente se ha añadido la opción de transmitir videos en directo y *reels* (Griffiths y Kircaburun, 2018). Dicha red social, expone imágenes de

todo tipo, pero en comparación con otras redes sociales, Instagram se considera por excelencia la red social donde más contenido se puede encontrar relacionado con la alimentación, los estereotipos de belleza y el *fitness*, entendido como bienestar físico (García, 2020).

Cabe destacar, el término *Fitspiration*, dicho concepto hace referencia a la publicación de imágenes y comentarios que se crean para incitar a las personas a llevar un estilo de vida saludable mediante el ejercicio físico y la alimentación sana. Si bien es cierto que dicho término, se construyó con la finalidad de motivar a la gente, se han encontrado que puede generar consecuencias negativas en la imagen corporal y en la autoestima de las personas (Tiggemann y Zaccardo, 2018).

Todo ello, puede llevar al uso excesivo de la aplicación, debido a la necesidad constante de compartir fotos y videos, comprobando las notificaciones (los me gustas o comentarios) continuamente, y por otro lado la necesidad de revisar los perfiles de otras personas (Balakrishnan y Griffiths, 2017).

Han sido muchas las investigaciones que se han hecho acerca de los efectos que tiene la utilización de las redes sociales en el bienestar psicológico, pero es necesario saber si estos resultados se pueden extrapolar a esta aplicación en particular. El manejo de Instagram y el tipo de uso que se hace, parece estar relacionado con síntomas depresivos, así como de trastornos de la conducta alimentaria (Faelens et al., 2021).

La Influencia de Instagram en la Psicopatología de los Trastornos Alimentarios

En revisiones anteriores, se explica la influencia de los medios de comunicación en la imagen corporal y las conductas alimentarias, a partir de varios modelos. En primer lugar, a partir de la Teoría Sociocultural que considera que los medios de comunicación presentan a las mujeres ideales de belleza contemporánea con delgadez, lo que hace que

sean muchas las mujeres las que intentan alcanzar dicho estereotipo y al no lograrlo aumente la insatisfacción corporal (Tiggemann, 2011). En segundo lugar, otra teoría para explicar la relación entre las redes sociales y los trastornos alimentarios es la Teoría de Cosificación, que explica que desde las culturas occidentales el cuerpo de la mujer se construye socialmente como un objeto que puede ser evaluado, generando que las propias mujeres se sientan como tal y evalúen constantemente su apariencia física, generando un proceso de cosificación (Fredrickson y Roberts, 1997).

Actualmente, son muchas las personas que realizan un uso incorrecto de las redes sociales, influyendo negativamente en el bienestar personal. El mal uso de dichas tecnologías puede conllevar un aislamiento social y comparaciones sociales (Clark et al., 2018). Además, su utilización genera problemas en la imagen corporal, así como en el desarrollo de trastorno de la conducta alimentaria (Holland y Tiggemann, 2016).

Objetivos

Por todo ello, esta revisión sistemática se basa en el método PICO (acrónimo inglés de las palabras: *Patient, Intervention, Comparison, Outcome*) ya que posibilita una búsqueda estructurada y permite seleccionar con seguridad criterios de búsqueda que facilitan la pregunta de investigación (Morgan et al., 2018). Por tanto, para esta revisión el esquema sería el siguiente: P: población general que utiliza Instagram, efecto que genera la; I: utilización de Instagram en la sintomatología de los trastornos de la conducta alimentaria O: aumentando dichos síntomas.

La pregunta de investigación que se genera a partir del material teórico recogido en la introducción y el método PICO sería: ¿Puede la utilización de Instagram estar influyendo en el desarrollo de la sintomatología de los trastornos de la conducta alimentaria en la población general?

El objetivo principal es conocer el posible impacto que puede tener Instagram en el aumento de la sintomatología relacionada con el TCA. Este objetivo, se ha seleccionado debido a que como se ha explicado anteriormente, la utilización de redes sociales genera un impacto negativo en relación a la satisfacción e imagen corporal y trastornos de la conducta alimentaria. Sin embargo, se quiere realizar una revisión sistemática centrada en la relación con Instagram concretamente, ya que se considera una de las redes sociales que más influencia puede tener en estos trastornos.

Metodología

Estrategias de Búsqueda

El presente estudio es una revisión sistemática, la cual se basa en las normas establecidas en el diseño metodológico presentado por PRISA de protocolo, proceso de búsqueda, selección y síntesis de resultados (Moher et al., 2009).

La búsqueda de artículos se realizó en diciembre de 2021 y enero de 2022 en cuatro bases de datos diferentes, concretamente Web of Science, Scopus, PubMed y PsycINFO. Se seleccionaron investigaciones de naturaleza cuantitativa.

Para construir la estrategia de búsqueda se incluyeron una serie de términos en inglés, los cuales se combinaron de forma que se obtuviera el mayor número de resultados posibles. Los términos que se incluyeron fueron los siguientes: “Instagram”, “*eating disorders*”, “*anorexia*”, “*bulimia*”, “*restriction*”, “*vomit*”, “*exercise*”, “*diet*”, “*binge*”.

A continuación, se presenta la ecuación de búsqueda que se utilizó en las diferentes bases de datos: "Instagram" AND ("Eating Disorders" OR "anorexia" OR "bulimia" OR "restriction" OR "vomit" OR "exercise" OR "diet" OR "binge") con la finalidad de obtener los máximos resultados posibles.

Criterios de Inclusión y Exclusión

Los criterios que se han determinado para incluir los artículos en la revisión son los siguientes.

En primer lugar, el uso de Instagram como plataforma utilizada, ya que como se ha mencionado anteriormente el uso de esta aplicación está en aumento, alcanzando en junio de 2018 los mil millones de perfiles activos mensualmente (Statista, 2018). Además, se seleccionaron artículos que fueron publicados a partir del 2010, puesto que es el año en el que apareció la plataforma Instagram.

En segundo lugar, se escogieron artículos que estuvieran escritos en inglés o castellano. Se seleccionaron estos dos idiomas, debido a la gran prevalencia de artículos encontrados en dichos idiomas en las diferentes bases de datos.

Además, otro criterio de inclusión fue seleccionar artículos que siguieran una metodología cuantitativa y que presentarán un instrumento o medida relacionada con el trastorno de la conducta alimentaria o en su defecto una medida que hiciera referencia a la (in)satisfacción corporal. Se aceptaron también estudios que miden la satisfacción corporal, puesto que la insatisfacción corporal o la preocupación por la imagen se considera el predictor más consistente en el inicio de los TCA (Marco et al., 2014).

Como criterios de exclusión, se descartaron todos aquellos artículos que fueran estudios cualitativos. También se excluyeron aquellos que estuvieran centrados en una muestra específica. Así como, todos los estudios que no cumplieran con los criterios básicos a nivel de evidencia científica como trabajos de fin de grado o máster, presentaciones, tesis, libros o capítulos de libros, estudios de casos, etc. Se suprimieron estudios que hubieran sido escritos en otro idioma diferente a los seleccionados previamente. Por

último, se descartaron artículos que no se centrasen en Instagram y que no tuvieran un instrumento de medida adecuado.

Selección de Estudios

Con el fin de seguir las directrices de PRISMA, en la Figura 1, se presenta un diagrama de flujo para poder visualizar de manera general el proceso de selección de los estudios. Una vez realizada la búsqueda, los artículos se seleccionaron en un primer lugar, en base a los títulos, a continuación, teniendo de cuenta los resúmenes y, por último, a partir de la descarga del artículo completo. Primeramente, se incluyeron todos los artículos que en el título se exponía el concepto de Instagram o redes sociales, satisfacción corporal o imagen corporal y/o psicopatología de TCA. A continuación, en la revisión de resúmenes, se eliminaron todos los artículos que no tenían una metodología cuantitativa, que no correspondían al idioma seleccionado, que no incluían Instagram como red social o que no presentaban un instrumento de medida adecuado. Por último, se descargaron los artículos completos que quedaron para la selección final.

Extracción de Datos

Para la extracción de los datos, se ha realizado una lectura exhaustiva de cada artículo y se ha recopilado de cada uno de ellos los datos más relevantes los cuales se pueden observar en la Tabla 2. Por tanto, las variables expuestas son las siguientes: autor, año, tamaño de la muestra, instrumentos de medición utilizados y principales conclusiones de cada artículo.

Resultados

En la fase de resultados, finalmente se analizaron 15 artículos, los cuales cumplían todos los criterios de inclusión que previamente se han desarrollado. En la Tabla 2 se encuentran los artículos ordenados cronológicamente desde 2017 hasta 2021. Las

muestras abarcan edades desde los 15 años hasta los 75 años, mayoritariamente mujeres. Los estudios seleccionados examinan el uso de Instagram, ya sea evaluando los comentarios de las fotos, la visualización de publicaciones, el retoque en *selfies* o comparando el contenido de las fotos; y cómo puede influir en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria o en la satisfacción corporal.

Además, se utilizaron diferentes escalas o cuestionarios para medir el trastorno de la conducta alimentario o la insatisfacción corporal. En la Tabla 3, se han expuesto los instrumentos de medida más utilizados.

A partir del análisis de las principales conclusiones de cada artículo, se pueden identificar seis categorías diferentes para ordenar dichos resultados. Las categorías son las siguientes: la comparación social, la interacción de Instagram, los comentarios en publicaciones de Instagram, el tiempo de uso, la autocosificación y la perspectiva de género.

Comparación social

Respecto a la comparación social, Instagram se considera una de las plataformas con mayor presión sociocultural, favoreciendo el deseo de delgadez, así como la internalización del ideal de belleza, todo ello determinado por la comparación social que generan en los usuarios (Saunders y Eaton, 2018; Jiotsa et al., 2021). Varios artículos muestran que Las personas que se comparan con imágenes idealizadas de belleza están más insatisfechas con su cuerpo (Mc Comb y Mills, 2021; Jiotsa et al., 2021). Además, dos artículos señalan que la tendencia de comparación de la apariencia, así como la internalización de la delgadez, son variables que influyen cuando se visualizan publicaciones de famosos (Fardouly et al., 2018; Slater et al., 2017). Anixiadis et al. (2019) al contrario que en los estudios anteriores, no encuentra datos relevantes en

relación a las comparaciones con los otros, si bien es cierto que las imágenes que utilizan en dicho estudio no hacen referencia a contenido *Fitspiration* propiamente dichas.

Interacción de Instagram

Cohen et al. (2017) muestra la relación existente entre seguir cuentas centradas en la apariencia o cuentas de contenido *fitspiration* con la internalización de delgadez, así como con la vigilancia al cuerpo. Siguiendo en esta línea, en varios estudios se presenta la existencia de una asociación entre la preocupación por la apariencia y la posibilidad de desarrollar un TCA (González – Nuevo et al., 2021; Jiotsa et al., 2021). Del mismo modo, Holland y Tiggemann (2017) muestran que dicho contenido tiene relación con factores de riesgo asociados a TCA como el deseo a la delgadez o la necesidad de realizar ejercicio físico compulsivo. A diferencia del estudio anterior, Slater et al. (2017) no encuentra una relación significativa respecto a la insatisfacción corporal y el contenido de imágenes *Fitspiration*.

Además, Lee – Woo et al. (2020) afirman que retocar los *selfies* puede aumentar el riesgo de conductas y actitudes alimentaria desadaptativas, funcionando las preocupaciones sobre la imagen corporal como mediadores para el manteniendo de dichos trastornos.

Además, algunos de los estudios que han sido seleccionados para la revisión, utilizan como procedimiento comparar la exposición de publicaciones *fitspiration* con otro tipo de imágenes que consideran neutrales (paisajes, decoración, etc.) y visualizar las diferencias que generan en cuanto a la satisfacción corporal. Varios artículos encuentran mejoras en el grupo control tanto en el estado de ánimo como en la insatisfacción al cuerpo en comparación con imágenes centradas en el ideal de delgadez (Anixiadis et al., 2019; Fardouly et al., 2018).

Cabe destacar que, se ha relacionado el rasgo del perfeccionismo hacia la apariencia con una mayor insatisfacción corporal (Mc Comb y Mills 2021)

Comentarios en las publicaciones

Por otro lado, en cuanto a los comentarios que acompañan a las publicaciones, se observa que exponerse a mensajes *fitspiration* se asocia con menos satisfacción corporal, sin embargo, cuando se combinan las imágenes *fitspiration* con los mensajes autocompasivos se observa un aumento en la satisfacción corporal y la apreciación al cuerpo (Slater, et al., 2017).

Del mismo modo, Tiggemann y Barbato (2018) observan que los comentarios sobre la apariencia influyen negativamente a la satisfacción corporal respecto al grupo control. El *feedback* que se recibe hacia las publicaciones puede generar más alteración en la imagen corporal (insatisfacción corporal y deseo de delgadez) estando influenciada por la vigilancia corporal (Butkowski et al., 2019).

De igual forma, en su estudio Davies et al. (2020), expone un aumento en el estado ánimo negativo después de ver imágenes que iban acompañadas de comentarios *fitspiration*. Por el contrario, los comentarios *body positive* se asocian con un aumento en la estima corporal de las participantes.

Tiempo de uso

Turner y Lefevre (2017) demuestran que el tiempo de uso es un factor importante en el posible desarrollo de un TCA, concretamente asocian el tiempo de uso a la tendencia a desarrollar ortorexia nerviosa.

Por su parte, Cohen et al. (2017) no relaciona en particular el tiempo de uso de dicha aplicación con la preocupación hacia la imagen corporal, sino que lo asocia con la participación en redes sociales, y esta última con la preocupación corporal.

Autocosificación

Además, varios estudios exponen que la utilización de Instagram se asocia con una mayor autocosificación, influyendo negativamente en las creencias y preocupaciones relacionadas con la apariencia (Fardouly et al., 2018). Así mismo, se sabe que tener un mayor grado de autocosificación presenta niveles más altos de insatisfacción corporal (Tiggemann y Barbato, 2018).

Perspectiva de género

Por último, se observa que exceptuando el artículo de Tiggemann y Anderberg (2020) en el que la muestra utilizada son hombres, el 94% de las investigaciones seleccionaron mujeres para la realización del estudio. Se observa que en este primer estudio se relaciona la utilización de Instagram con un aumento en la insatisfacción corporal en aquellas imágenes *Fitspiration* donde no llevan camiseta. Los hombres no muestran resultados significativos respecto a la comparación social ni la internalización del ideal muscular a diferencia de las mujeres (Tiggemann y Anderberg, 2020).

Discusión

Esta revisión sistemática tiene como objetivo estudiar la influencia de Instagram en el posible desarrollo de un TCA en la población general. Las conclusiones obtenidas en esta revisión a partir de los resultados de los estudios muestran que, Instagram puede ser una de las redes sociales que más influencia tenga en el desarrollo de dicha patología (Slater, et al., 2017). Además, se observa un aumento en esta relación cuando el contenido que se visualiza son publicaciones *fitspiration* (González – Nuevo et al., 2021; Jiotsa et al., 2021). No obstante, Slater et al. (2017) no encuentra esta relación significativa, sin embargo, esto explicarse por la pequeña muestra que presenta el estudio, además de que difiere en el tipo de instrumentos utilizados. Según González - Nuevo et al. (2021) Instagram es utilizado por mujeres jóvenes con mayor riesgo a desarrollar trastornos de

la conducta alimentaria y con una mayor preocupación hacia la apariencia en redes sociales. No obstante, es necesario mostrar una mirada más amplia acerca de la insatisfacción corporal, ya que las investigaciones muestran que, en particular, las mujeres son sometidas a esta presión social a lo largo de toda su vida, encontrando resultados que aseguran que las mujeres adultas también presentan consecuencias psicológicas negativas relacionadas con la insatisfacción corporal (Kilpela et al., 2015). Aun así, las personas con edades cercanas a la adolescencia presentan un mayor riesgo para desarrollar dicha patología, considerándose este periodo temporal como un factor biológico con mayor vulnerabilidad (González et al., 2017).

Instagram se ha convertido en un medio de comunicación que realza de la comparación social al estar centrada en la publicación de imágenes. La insatisfacción corporal aparece al interiorizar el cuerpo ideal, el cual está definido culturalmente, y por comparación social las personas piensan que su cuerpo no se ajusta con ese ideal (Vaquero-Cristóbal et al., 2013). Esto apoyaría la Teoría de la Comparación Social de Festinger (1954) quien defiende que la comparación social tiene como finalidad autovalorar actitudes y capacidades de mejora. Las comparaciones respecto a la imagen corporal pueden considerarse de tipo ascendente, (las personas se comparan con alguien que tenga una mejor apariencia física que ellos) lo cual genera una disminución en la autoestima corporal (Otero et al., 2004). Por tanto, la exposición a estos ideales de delgadez genera alteraciones en la imagen corporal siendo la comparación social lo que explicaría dicho fenómeno (Posavac et al., 2001).

Tanto la internalización al ideal de delgadez como la vigilancia del cuerpo, son variables que se han visto implicadas en varios estudios seleccionados en esta revisión, y que se consideran factores de riesgo para el desarrollo de un TCA (Moradi y Huang, 2008). Además, se expone que las mujeres jóvenes con mayor grado de internalización

del ideal de delgadez, así como mayor tendencia a la autocosificación están más predispuestas a participar en este tipo de actividades que ofrece Instagram y, por tanto, de manera indirecta generar una mayor preocupación por su imagen corporal (Perloff, 2014). Estos resultados respaldan la Teoría Sociocultural de Thompson et al. (1999) que como se ha explicado con anterioridad, considera que la presión social a la que estamos sometidos a través de los medios de comunicación genera que las personas deseen cumplir el físico ideal. Además de mostrar la importancia de la vigilancia corporal, apoyando así la Teoría de Cosificación de Fredrickson y Roberts (1997), quienes consideran que si una persona entiende su cuerpo respecto a cómo los otros lo perciben, aumenta la probabilidad de que reconozcan su cuerpo como un objeto.

Por otro lado, de la misma forma que las conversaciones sobre la apariencia entre amigos pueden reforzar los ideales de apariencia (Andrew et al., 2016), parece que los comentarios sobre nuestro físico en redes sociales, como se observa en diferentes estudios, tienen consecuencias negativas sobre la satisfacción corporal (Butkowski et al., 2019; Tiggemann y Barbato 2018). Se demuestra entonces que, exponerse a mensajes autocompasivos puede servir como mediador a favor de la imagen corporal (Braun et al., 2016). Por tanto, la conclusión acerca de los comentarios, es que forman una parte importante de las publicaciones de Instagram, teniendo implicaciones en la imagen y la satisfacción corporal del individuo. No obstante, se ha visto que los comentarios de autocuidado que acompañan a las publicaciones de Instagram pueden considerarse beneficioso y como un factor protector hacia las personas (Davies et al., 2020).

En definitiva, se ha observado que la positividad corporal, puede funcionar como reductor de las comparaciones sociales, fomentando la aceptación a diferentes cuerpos, lo que genera que las personas no utilicen la crítica sobre su propio cuerpo debido a las comparaciones en las redes sociales (Kelly et al., 2014).

Además, respecto al tiempo de uso son múltiples las investigaciones que muestran que la utilización de las redes sociales puede generar un aumento en la sintomatología de TCA (Ojeda-Martín et al., 2021; Santarossa y Woodruff, 2017; Wilksch et al., 2020). Estos datos esclarecen parte de los resultados obtenidos en nuestra investigación apoyando las conclusiones de Turner y Levre (2017).

Por último, respecto a la perspectiva de género se observa que la mayor parte de las investigaciones están basadas en mujeres debido a lo explicado previamente. Sin embargo, Tiggemann y Anderberg (2020) demuestran que, aunque teniendo implicaciones diferentes, los hombres también presentan insatisfacción corporal al exponerse a contenido en Instagram. Cabe señalar, que estos resultados son realmente interesantes puesto que solo se observa insatisfacción corporal cuando los cuerpos están al descubierto, esto significaría que los hombres sólo sienten la presión social cuando tienen que exponerse de manera directa, es decir sin camiseta, a diferencia de las mujeres que sienten esta insatisfacción tanto directa como indirectamente.

Por todo ello, es necesario entender que las redes sociales, concretamente Instagram puede estar funcionando como un factor protector o de riesgo en nuestra sociedad.

El uso de redes sociales influye en primer lugar, al considerarse parte de medios de comunicación y, en segundo lugar, por la presión grupal que ejercen en la sociedad, ya que la influencia que tienen en la imagen corporal de las personas puede desembocar en la necesidad de tener que realizar una intervención y prevención psicológica para posibles trastornos mentales (Mabe et al., 2014). Instagram puede ser beneficioso para aumentar las relaciones sociales y el bienestar, pero no se puede olvidar la gran insatisfacción corporal que genera y cómo se incrementan los sentimientos de soledad, lo

que puede causar un aumento de la sintomatología de trastornos de la conducta alimentaria (Holland y Tiggemann, 2016).

Aclarar el papel que ejerce Instagram en la salud mental, puede permitir ayudar a personas con trastornos de la conducta alimentaria y a prevenir el desarrollo de los mismos.

Limitaciones y recomendaciones para futuras líneas de investigación

Teniendo en cuenta que, este estudio ha intentado ser lo más detallado y cuidadoso posible, se pueden encontrar diferentes limitaciones y en consecuencia posibles recomendaciones para las próximas investigaciones.

En primer lugar, existe un gran rango de edad en las muestras seleccionadas para cada investigación. Al haber seleccionado la población general como objeto de estudio, es complicado saber si estos resultados se pueden extrapolar a otras poblaciones o a muestras más específicas. No obstante, son pocos los estudios que han utilizado rangos de edad tan amplios, teniendo acotados la edad en la mayoría de investigaciones en adolescentes o jóvenes adultos. Por otro lado, aunque el estudio de Tiggemann y Anderberg (2020) muestra la insatisfacción que presentan los hombres en Instagram, no se puede generalizar dichos resultados a este género en concreto, ya que no hay suficientes investigaciones que avalen la relación entre Instagram y el desarrollo de TCA en hombres. La idea recurrente de basar las investigaciones en población de mujeres, puede explicarse debido a una mayor vulnerabilidad hacia estas en Instagram (Villanueva Blasco y Serrano Bernal 2019).

Por otro lado, se observa que gran parte de las investigaciones se realizan en países occidentales, lo cual se podría considerar una limitación, ya que no se puede extrapolar a otros lugares del mundo. Howard et al. (2017) muestran que el ideal de belleza puede

diferir según el país y, por tanto, estas investigaciones solo serían útiles para países concretos.

Para futuras investigaciones, sería adecuado centrarse en diferentes grupos de edad, concretamente en adolescentes o jóvenes adultos, ya que es en este periodo cuando se comienza a utilizar las redes sociales, además de enfrentarse a cambios significativos en el desarrollo (Frison y Eggermont, 2017). Además, siguiendo con las investigaciones anteriores, sería recomendable continuar estudiando la influencia que tiene en las mujeres, sin embargo y debido a la poca bibliografía que se puede encontrar, de manera innovadora podría investigarse como está afectando en los hombres y las diferencias de género que se desarrollan en la sociedad actual. Además, sería novedoso en comparación al resto de investigaciones, examinar como difiere el ideal de belleza según al país al que pertenezca la muestra, y como influye esto en el desarrollo de TCA en relación a las redes sociales, yendo más allá del ideal de belleza centrado en la delgadez.

Otra posible limitación es la utilización de medidas subjetivas como variables de estudio, las cuales son más difíciles de cuantificar, como por ejemplo el tiempo de uso de Instagram. Para futuras ocasiones sería adecuado evitar variables que puedan generar controversia y centrarse en el tipo de imagen o en los comentarios que reciben, como se ha realizado en varios de los estudios seleccionados para esta revisión

Del mismo modo, otra futura línea de investigación y teniendo en cuenta la Tabla 3, sería cribar a través del instrumento de medición, ya que como se ha podido observar los cuestionarios o escalas difieren según el estudio, lo que puede generar variaciones y ambigüedad en los resultados, ya que no se está midiendo exactamente lo mismo.

Por tanto, respecto a las implicaciones clínicas y/o prácticas futuras, dicha revisión permite construir una visión más amplia acerca de la importancia que puede tener la

utilización de Instagram a ciertas edades, y cómo un buen uso de las mismas podría evitar consecuencias negativas a nivel físico y psicológico. Es por ello, que tanto en el ámbito educativo como en el ámbito familiar sería adecuado implementar programas de prevención que redujeran el desarrollo de dichos trastornos y permitiesen el buen manejo de Instagram. Así mismo, esta revisión ofrece a los profesionales una visión más amplia sobre una de las problemáticas más actuales de la sociedad, lo que desemboca en poder desarrollar tratamientos más individualizados y específicos.

Conclusiones

Esta revisión sistemática ofrece una síntesis acerca del conocimiento actual sobre la relación del uso de Instagram y el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria.

La evidencia científica muestra que el uso de dicha aplicación se relaciona significativamente con el desarrollo de la sintomatología asociada al TCA. Además, la utilización de Instagram puede desencadenar no sólo el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria sino también consecuencias negativas tanto físicas como psicológicas.

Se puede considerar Instagram como una de las redes sociales que más presión sociocultural acarrea, favoreciendo el ideal de delgadez sobre todo en mujeres adolescentes y jóvenes. Además, se pueden diferenciar múltiples variables que pueden estar influyendo en el aumento de dicha problemática como la comparación social, la interacción con Instagram, los comentarios en publicaciones, el tiempo de uso, la autocosificación y la perspectiva de género.

Por todo ello, y teniendo en cuenta que el uso de las redes sociales sigue en aumento, se considera realmente importante que se continúe clarificando el papel de dichas redes, en particular Instagram y sus efectos en la salud mental de los jóvenes.

Referencias¹

- Andrew, R., Tiggemann, M., y Clark, L. (2016). Positive body image and young women's health: Implications for sun protection, cancer screening, weight loss and alcohol consumption behaviours. *Journal of health psychology*, 21(1), 28-39.
- Anixiadis, F., Wertheim, E. H., Rodgers, R., y Caruana, B. (2019). Effects of thin-ideal Instagram images: The roles of appearance comparisons, internalization of the thin ideal and critical media processing. *Body Image*, 31, 181-190. *
- Balakrishnan, J., y Griffiths, M. D. (2017). An exploratory study of 'selfitis' and the development of the Selfitis Behavior Scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Advance online publication. <https://doi:10.1007/s11469-017-9844-x>
- Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E., y Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of youth and adolescence*, 35(2), 217-229.
- Braun, T. D., Park, C. L., y Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body image*, 17, 117-131.
- Butkowski, C. P., Dixon, T. L., y Weeks, K. (2019). Body surveillance on Instagram: Examining the role of selfie feedback investment in young adult women's body image concerns. *Sex Roles*, 81(5), 385-397. *
- Cavazos-Rehg, P., Min, C., Fitzsimmons-Craft, E. E., Savoy, B., Kaiser, N., Riordan, R., Krauss, M., Costello, S., y Wilfley, D. (2020). Parental consent: A potential barrier for underage teens' participation in an mHealth mental health intervention. *Internet interventions*, 21. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100328> *
- Clark, J. L., Algoe, S. B., y Green, M. C. (2018). Social network sites and well-being: The role of social connection. *Current Directions in Psychological Science*, 27(1), 32-37. <http://dx.doi.org/10.1177/0963721417730833>

¹ Las referencias que tienen * son las utilizadas en la revisión sistemática

- Clark, L., y Tiggemann, M. (2006). Appearance culture in nine-to 12-year-old girls: Media and peer influences on body dissatisfaction. *Social Development*, 15(4), 628-643.
- Cohen, R., Newton-John, T., y Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body image*, 23, 183-187. *
- Davies, B., Turner, M., y Udell, J. (2020). Add a comment... how fitspiration and body positive captions attached to social media images influence the mood and body esteem of young female Instagram users. *Body image*, 33, 101-105. *
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., van Put, J., Van de Putte, E., De Raedt, R., y Koster, E. H. (2021). The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., y Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image*, 13, 38-45.
- Fardouly, J., Willburger, B. K., y Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New media y society*, 20(4), 1380-1395. *
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Fredrickson, B. L., y Roberts, T. (1997). Objectification theory. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173–206. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Frison, E., y Eggermont, S. (2017). Browsing, posting, and liking on Instagram: The reciprocal relationships between different types of Instagram use and adolescents' depressed mood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 603-609.
- Fundación ANAR (2021). Informe anual teléfono/chat ANAR en tiempos de COVID-19 año 2020. Recuperado de: http://www.infocoonline.es/pdf/Informe-ANARCOVID_Definitivo.pdf

- Gaete, P. V., & López, C. C. (2020). Eating disorders in adolescents. A comprehensive approach. *Rev Chil Pediatr*, 91(5), 784-93.
- García, D. (2020). Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 11(2).
- Golden, N. H., Katzman, D. K., Kreipe, R. E., Stevens, S. L., Sawyer, S. M., Rees, J., Nicholls, D., Rome, E. S., y Society For Adolescent Medicine (2003). Eating disorders in adolescents: position paper of the Society for Adolescent Medicine. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 33(6), 496–503. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(03\)00326-4](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(03)00326-4)
- González, J., Madrazo del Río-Hortega, I., Gil, E., Carral Fernández, L., Benito, M. D. P., Calcedo, J. G., y Gómez, J. A. (2017). Prevalencia, incidencia y factores de riesgo de los trastornos de la conducta alimentaria en la Comunidad de Cantabria.
- González-Nuevo, C., Cuesta, M., y Muñiz, J. (2021). Concern about appearance on Instagram and Facebook: Measurement and links with eating disorders. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(2). *
- Graber, J. A., Brooks-Gunn, J., Paikoff, R. L., y Warren, M. P. (1994). Prediction of eating problems: An 8-year study of adolescent girls. *Developmental psychology*, 30(6), 823.
- Griffiths, M. D., y Kircaburun, K. (2018). Instagram addiction and the big five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), <http://158-170>. doi:10.1556/2006.7.2018.15
- Griffiths, M. D., y Kircaburun, K. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 158–170. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.15>
- Hendrickse, J., Arpan, L.M., Clayton, R.B., y Ridgway, J. L. (2017). Instagram y la imagen corporal de las mujeres universitarias: Investigando los roles de las

- comparaciones relacionadas con la apariencia y la competencia intrasexual. *Las computadoras en el comportamiento humano*, 74,92–100. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.027>
- Hernández, M. C. B., López, D. R., Herrera, J. C., y Díaz, G. G. (2020). Trastornos de la conducta alimentaria. *Boletín Científico De La Escuela Superior Atotonilco De Tula*, 7(14), 15-21.
- Holland, G., y Tiggemann, M. (2016). Una revisión sistemática del impacto del uso de sitios de redes sociales en la imagen corporal y los resultados de alimentación desordenada. *Imagen corporal*, 17,100 - 110. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Holland, G., y Tiggemann, M. (2017). “Strong beats skinny every time”: Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), 76-79. *
- Howard, L. M., Heron, K. E., MacIntyre, R. I., Myers, T. A., y Everhart, R. S. (2017). Is use of social networking sites associated with young women’s body dissatisfaction and disordered eating? A look at Black–White racial differences. *Body Image*, 23, 109–113. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.08.008>
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., y Grall-Bronnec, M. (2021). 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. *International journal of environmental research and public health*, 18(6), 2880. *
- Kelly, A. C., Vimalakanthan, K., y Miller, K. E. (2014). Self-compassion moderates the relationship between body mass index and both eating disorder pathology and body image flexibility. *Body image*, 11(4), 446-453.
- Kilpela, L. S., Becker, C. B., Wesley, N., y Stewart, T. (2015). Body Image in Adult Women: Moving Beyond the Younger Years. *Advances in eating disorders (Abingdon, England)*, 3(2), 144–164.
- Kolar, D. R., Rodriguez, D. L., Chams, M. M., y Hoek, H. W. (2016). Epidemiology of eating disorders in Latin America: a systematic review and meta-analysis. *Current opinion in psychiatry*, 29(6), 363–371.

- Kuss, D., y Griffiths, M. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International journal of environmental research and public health*.
- Lameiras M., Carrera, M. V., Calado, M., y Rodríguez Castro, Y. Desórdenes del comportamiento alimentario y exposición a los medios de comunicación en chicas adolescentes de secundaria. *Estudios de Antropología Biológica*, 14(1).
- Lee-Won, R. J., Joo, Y. K., Baik, Y. M., Hu, D., y Park, S. G. (2020). “Obsessed with retouching your selfies? Check your mindset!”: Female Instagram users with a fixed mindset are at greater risk of disordered eating. *Personality and Individual Differences*, 167, 110223. *
- Ljungberg, T., Bondza, E., & Lethin, C. (2020). Evidence of the importance of dietary habits regarding depressive symptoms and depression. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1616.
- Loth, K. A., MacLehose, R., Bucchianeri, M., Crow, S., y Neumark-Sztainer, D. (2014). Predictors of dieting and disordered eating behaviors from adolescence to young adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 705–712. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.04.016>
- Mabe, A. G., Forney, K. J., y Keel, P. K. (2014). Do you “like” my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *International Journal of Eating Disorders*, 47(5), 516–523. <http://dx.doi.org/10.1002/eat.22254>
- Marco, J. H., Perpiñá, C., y Botella, C. (2013). Effectiveness of cognitive behavioral therapy supported by virtual reality in the treatment of body image in eating disorders: one year follow-up. *Psychiatry research*, 209(3), 619-625.
- Martín, B. A. (2021). La ortorexia nerviosa ¿otro nuevo trastorno? *Revista digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*. Volúmen, 11(2), 1.
- Mc Comb, S. E., y Mills, J. S. (2021). Young women’s body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. *Body image*, 38, 49-62. *
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., Altman, D., Antes, G., ... y Tugwell, P. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the

- PRISMA statement (Chinese edition). *Journal of Chinese Integrative Medicine*, 7(9), 889-896.
- Moradi, B., y Huang, Y. P. (2008). Objectification theory and psychology of women: A decade of advances and future directions. *Psychology of women quarterly*, 32(4), 377-398.
- Morgan, R. L., Whaley, P., Thayer, K. A., y Schünemann, H. J. (2018). Identifying the PECO: A framework for formulating good questions to explore the association of environmental and other exposures with health outcomes. *Environment international*, 121(Pt 1), 1027–1031. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2018.07.015>
- O’Keeffe, G. S., y Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *American Academy of Pediatrics*, 127(4), 800–804. doi:10.1542/peds.2011-0054
- Ojeda-Martín, Á., del Pilar López-Morales, M., Jáuregui-Lobera, I., y Herrero-Martín, G. (2021). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(10), 1289-1307
- Ortiz-Moncada, M. R. (2015). Epidemiología de los trastornos del comportamiento alimentario. Alicante: Universidad de Alicante. Departamento de Enfermería Comunitaria, Medicina Preventiva y Salud Pública e Historia de la Ciencia
- Otero, M. C., Fernández, M. L., y Castro, Y. R. (2004). Influencia de la imagen corporal y la autoestima en la experiencia sexual de estudiantes universitarias sin trastornos alimentarios. *International Journal of clinical and Health psychology*, 4(2), 357-370.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women’s body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex roles*, 71(11), 363-377.
- Posavac, H. D., Posavac, S. S., y Weigel, R. G. (2001). Reducing the impact of media images on women at risk for body image disturbance: Three targeted interventions. *Journal of social and clinical psychology*, 20(3), 324-340.
- Santarossa, S., y Woodruff, S. J. (2017). # SocialMedia: Exploring the relationship of social networking sites on body image, self-esteem, and eating disorders. *Social Media+ Society*, 3(2).

- Saunders, J. F., y Eaton, A. A. (2018). Snaps, selfies, and shares: How three popular social media platforms contribute to the sociocultural model of disordered eating among young women. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(6), 343-354. *
- Slater, A., Varsani, N., y Diedrichs, P. C. (2017). # fitspo or# loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. *Body image*, 22, 87-96. *
- Šmahelová, M., Čevelíček, M., Nehybková, E., Šmahel, D., & Čermák, I. (2019). Is it important to talk about technologies with eating disorder clients? The health-care professional perspective. *Health communication*, 34(1), 31-38.
- Statista, I. (2018). Number of social media users worldwide from 2010 to 2021 (in billions). Statista.
- Thompson, J. K., Burke, N. L., y Krawczyk, R. (2012) Medición de la imagen corporal en la adolescencia y la edad adulta. En T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 512-520). Prensa Académica. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00081-X>
- Thompson, J.K., Coovert, M.D, y Stormer, S.M. (1999). Body image, social comparison, and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 43- 51.
- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In T. Cash y L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 12–19). New York, NY: Guilford Press.
- Tiggemann, M., y Anderberg, I. (2020). Muscles and bare chests on Instagram: The effect of Influencers' fashion and fitspiration images on men's body image. *Body Image*, 35, 237-244. *
- Tiggemann, M., y Zaccardo I. (2018). "You look great!": The effect of viewing appearance-related Instagram comments on women's body image. *Body Image*, 27, 61-66. *

- Turner, P. G., y Lefevre, C. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(2), 277-284. *
- Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. M., y López-Miñarro, P. Á. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición hospitalaria*, 28(1), 27-35.
- Villanueva Blasco, V. J., y Serrano Bernal, S. (2019). Patrón de uso de internet y control parental de redes sociales como predictor de sexting en adolescentes: una perspectiva de género. *Revista de Psicología y Educación*.
- Wilksch, S. M., O'Shea, A., Ho, P., Byrne, S., y Wade, T. D. (2020). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 53(1), 96-106.
- Wu, J., Liu, J., Li, S., Ma, H., y Wang, Y. (2020). Trends in the prevalence and disability-adjusted life years of eating disorders from 1990 to 2017: results from the Global Burden of Disease Study 2017. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 29.

Apéndice Figuras y Tablas

Figura 1

Diagrama de flujo

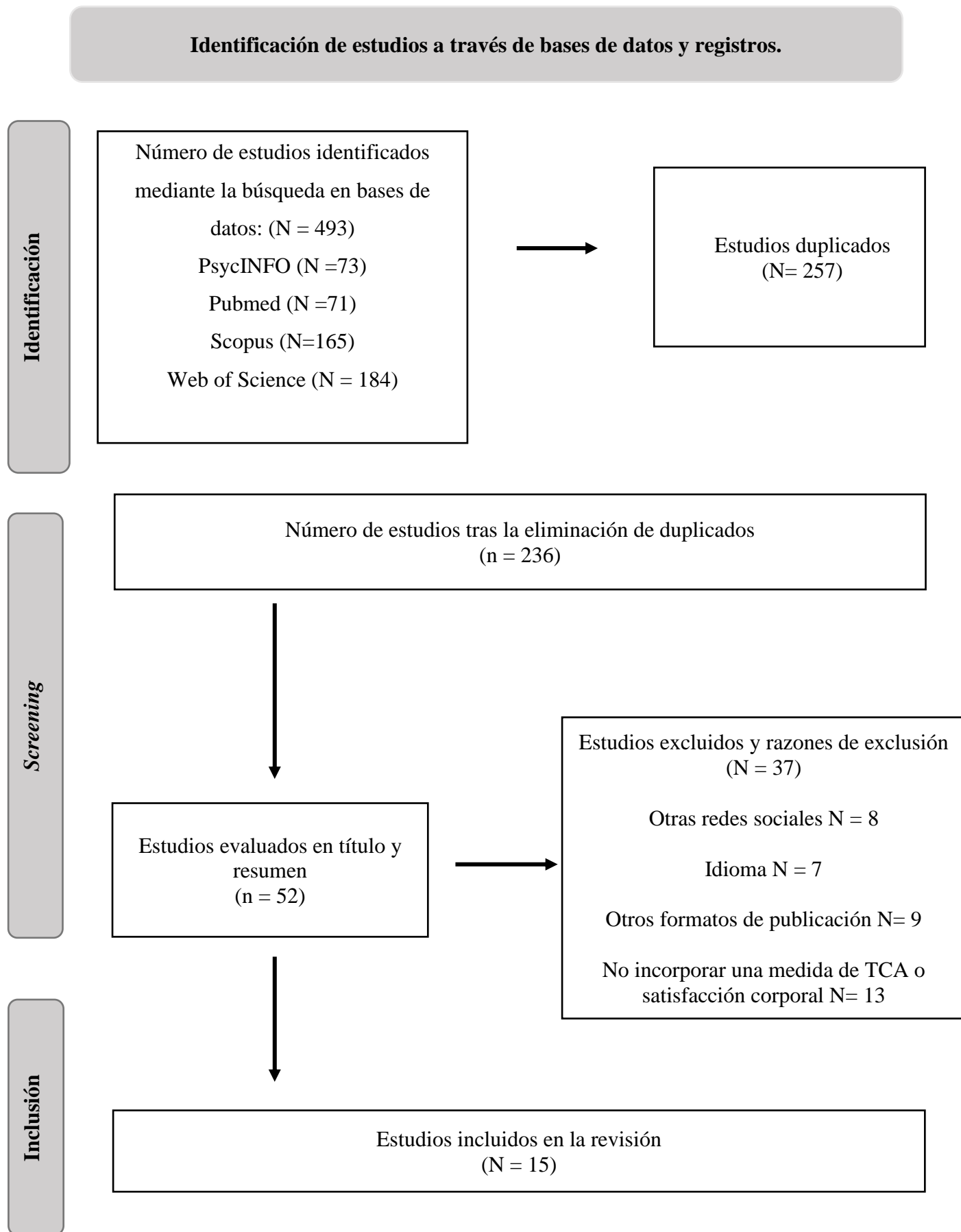


Tabla 1*Criterios diagnósticos del DSM – V*

AN	BN	TA
<p>A) Restricción de la ingesta energética en relación con las necesidades, que conduce a un peso corporal significativamente bajo con relación a la edad, el sexo, el curso del desarrollo y la salud física. Peso significativamente bajo se define como un peso que es inferior al mínimo normal o en niños y adolescentes, inferior al mínimo esperado</p> <p>B) Miedo intenso ganar peso o a engordar, o comportamiento persistente que interfiere en el aumento de peso, incluso con un peso significativamente bajo.</p> <p>C) Alteración en la forma que uno mismo percibe su propio peso o constitución, influencia impropia del peso o la constitución corporal en</p>	<p>A) Episodios recurrentes de atracones de comida. Un <i>episodio de atracón</i> se caracteriza por los dos hechos siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ingestión, en un periodo determinado, de una cantidad de alimentos que es claramente superior al que la mayoría de las personas ingerirían en u la población normal en un período similar en circunstancias parecidas. 2. Sensación de falta de control sobre lo que se ingiere durante el episodio. <p>B) Comportamientos compensatorios inapropiados recurrentes para evitar el</p>	<p>A) Episodios recurrentes de atracones de comida. Un <i>episodio de atracón</i> se caracteriza por los dos hechos siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ingestión, en un periodo determinado, de una cantidad de alimentos que es claramente superior al que la mayoría de las personas ingerirían en u la población normal en un período similar en circunstancias parecidas. 2. Sensación de falta de control sobre lo que se ingiere durante el episodio. <p>B) Los episodios de atracones se asocian a tres (o más) de los hechos siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comer mucho más rápidamente de lo normal.

la autoevaluación, o falta persistente de reconocimiento de la gravedad del bajo peso corporal actual.

Especificar tipo:

Tipo restrictivo: Durante los últimos tres meses no ha tenido episodios recurrentes de atracones o purgas. La pérdida de peso se debe a la dieta, el ayuno y/o ejercicio físico intenso.

Tipo atracones/purgativa: Durante los últimos tres meses ha tenido episodios recurrentes de atracones o purgas.

aumento de peso, como el vómito autoprovocado, el uso incorrecto de laxantes, diuréticos u otros medicamentos, el ayuno o el ejercicio excesivo

C) Los atracones y los comportamientos compensatorios inapropiados se producen de promedio, al menos una vez a la semana durante tres meses.

D) La autoevaluación se ve indebidamente influida por la constitución y el peso corporal.

E) Esta alteración no se produce exclusivamente durante los episodios de anorexia nerviosa.

2. Comer hasta sentirse desagradablemente lleno.

3. Comer grandes cantidades de alimentos cuando no se siente hambre físicamente.

4. Comer solo debido a la vergüenza que se siente por la cantidad que se ingiere.

5. Sentirse luego a disgusto con uno mismo, deprimido o muy avergonzado.

C) Malestar intenso respecto a los atracones.

D) Los atracones se producen, de promedio, al menos una vez a la semana durante tres meses

E) El atracón no se asocia a la presencia recurrente de un comportamiento compensatorio inapropiado como en la bulimia nerviosa y no se produce exclusivamente en el curso de la bulimia nerviosa o la anorexia nerviosa.

Tabla. 2

Descripción de los artículos seleccionados para la revisión sistemática

Autores (año)	Objetivos	Muestra	Medidas/ Instrumentos del trastorno alimentario	Principales resultados
Cohen et al. (2017)	Reconocer las características específicas de Facebook e Instagram que se pueden relacionar con la preocupación sobre la imagen corporal.	N = 259 mujeres de 18 a 29 años	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3</i> (SATAQ – 3) utilizando la subescala de internalización del ideal de delgadez. • <i>Physical Appearance Comparison Scale - Revised</i> (PACS – R) • <i>Multidimensional Body Self Relations Questionnaire</i> (MBSRQ) utilizando la subescala 	<p>Los resultados muestran que el tiempo de uso no se relaciona con la preocupación hacia la imagen corporal. Sin embargo, en relación con Instagram, se asocia la internalización del ideal de delgadez, así como la vigilancia corporal se asocian con el seguimiento de cuentas centradas en la apariencia (<i>influencers</i> o celebridades). Del mismo modo, seguir cuentas <i>fitspiration</i> se relaciona con la internalización del ideal de delgadez y con un mayor deseo de delgadez.</p>

- evaluación de la apariencia (AE)
- Existen correlaciones de ambas redes sociales con la internalización del ideal de delgadez y la vigilancia corporal con actividades de la aplicación centrada en la apariencia.
- *Body Consciousness Scale* (OBCS) utilizando la subescala Vigilancia Corporal
 - *Eating Disorder Inventory* (EDI) utilizando la subescala deseo de delgadez

Holland y Tiggemann (2017)	Examinar el trastorno de la conducta alimentaria y el ejercicio compulsivo en mujeres que publican en Instagram fotos de <i>fitspiration</i> en comparación con imágenes de viajes.	N = 203 mujeres de 18 a 48 años.	<ul style="list-style-type: none"> • EDI tres subescalas: deseo de delgadez, la bulimia y la insatisfacción corporal. • <i>Obligatory exercise questionnaire</i> (OEQ) 	Los resultados muestran una relación existente entre las mujeres que suben contenido relacionado con <i>fitspiration</i> y un aumento en el deseo a la delgadez, a la bulimia, a realizar ejercicio compulsivo y a ganar masa muscular. Cabe señalar, que los
----------------------------	---	----------------------------------	--	---

resultados no muestran diferencias significativas respecto a la insatisfacción corporal, sin embargo, al observar detalladamente los resultados se observa como en la condición de publicaciones *fitspiration* la puntuación es superior. El 17,5 % de la muestra se encuentra en riesgo de padecer un TCA. Por otro lado, el ejercicio compulsivo se relaciona con trastornos de la conducta alimentaria en ambos grupos, sin embargo, la asociación es más acusada con aquellas mujeres que publicaron fotos de *fitspiration*.

Slater et al. (2017)	Investigar el impacto que conlleva la exposición a imágenes de contenido <i>fitspiration</i> acompañado de	N = 160 mujeres de 18 a 25 años	<ul style="list-style-type: none"> • Escalas analógicas visuales (VAS) para evaluar la satisfacción corporal, la apreciación 	Las conclusiones del estudio indican una escasa relación entre la exposición a imágenes <i>fitspiration</i> con peor imagen corporal o estado de ánimo
----------------------	--	------------------------------------	---	--

mensajes autocompasivos en relación a la satisfacción corporal, la apreciación corporal, el estado de ánimo negativo y la autocompasión.

corporal y el estado de ánimo negativo.

- *Physical Appearance Comparison Scale* (PACS).
- SATAQ – 3 utilizando la subescala de internalización General

negativo en comparación con la condición de control. Sin embargo, se observa que, aunque no existe relación significativa, se visualiza menos autocompasión en mujeres que se expusieron a la condición de *fitspiration* que al grupo control. Por otro lado, las mujeres que están expuestas a mensajes autocompasivos se relacionan con una mayor satisfacción corporal. Por último, cuando se combinan las imágenes *fitspiration* y la autocompasión se observa más satisfacción corporal, apreciación al cuerpo y autocompasión como variable, además de mostrar un estado de ánimo más positivo en comparación a aquellas que solo vieron imágenes de *fitspiration*. Se observa que la internalización del ideal de

delgadez solo tiene un efecto moderador en la condición de imágenes autocompasivas.

Turner y Lefevre (2017)	Estimar si existe relación entre el uso de Instagram y los síntomas de derivados de la Ortorexia Nerviosa.	N = 680 mujeres de 18 a 75 años.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario ORTO – 15 <i>questionnaire</i> utilizado para evaluar los síntomas ortoréxicos. 	Se muestra en los resultados el hay una asociación directa entre el uso de Instagram y un aumento en la sintomatología relacionada con la ortorexia nerviosa. No se encontró este efecto en ninguna otra red social.
Saunders y Eaton (2018)	Examinar si existe relación entre el uso de diferentes redes sociales con la insatisfacción corporal y el posible desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria	N = 637 mujeres de 18 a 24 años.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Upward and downward physical appearance comparisons</i> (UPACS y DACS) • <i>Eating Pathology Symptoms Inventory</i> (EPSI) 	Los usuarios de Instagram muestran una relación positiva entre las comparaciones sociales y la vigilancia corporal concretamente evitar el aumento de peso y el cuidado corporal con el posible desarrollo de un TCA.

- OBCS utilizando la subescala Vigilancia Corporal

Fardouly et al. (2018)	<p>Determinar si el uso de Instagram está asociado con la preocupación sobre la imagen corporal en las mujeres jóvenes y con la autocosificación. Además, se comprobó si la internalización del ideal de belleza, así como la tendencia a comparar funcionaban como mediadoras en dicha relación.</p>	<p>N = 276 mujeres de 18 a 25 años.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SATAQ – 3 utilizando la subescala de Internalización General. • UPACS y DACS • EDI utilizando dos subescalas: deseo de delgadez e insatisfacción corporal. • Cuestionario de Autocosificación (SOQ) 	<p>Se puede observar en los resultados que el uso de Instagram se relaciona con la autocosificación. Sin embargo, no se encuentra relación aparente con la insatisfacción corporal ni impulso de delgadez.</p> <p>Además, los resultados muestran que la internalización del ideal de belleza funciona como variable mediadora entre el Instagram y la autocosificación.</p> <p>Por otro lado, se observa que las personas se comparan en mayor medida con amigos y con famosos. Sin embargo, solo las comparaciones con</p>
------------------------	---	---	--	--

famosos funcionan como mediadoras en la relación del uso de Instagram y autocosificación.

Por último, dicho estudio muestra que la exposición a imágenes de *fitspiration* se asocia con una mayor insatisfacción corporal y un mayor deseo de delgadez, pero no con la autocosificación,

Tiggemann y Barbato (2018)	Evaluar el efecto de la visualización de comentarios en publicaciones de Instagram sobre la apariencia en relación con la imagen corporal	N = 128 universitarias de 18 a 30 años.	<ul style="list-style-type: none"> • Escalas analógicas visuales (EVA) para evaluar el estado de ánimo y la insatisfacción corporal • <i>Tewenty Statements Test</i> (TST) para medir el estado de autocosificación • Cuestionario de autocosificación (SOQ) 	<p>Los resultados muestran que los comentarios a las publicaciones sobre la apariencia se relacionan con una mayor insatisfacción corporal en comparación con los comentarios que tienen relación con el lugar.</p> <p>Por otro lado, aunque el rasgo de autocosificación no presenta ninguna relación con el tipo de comentario que acompaña la foto, si predice el</p>
----------------------------	---	---	---	--

aumento de la insatisfacción corporal en relación a la visualización de la imagen en sí misma.

<p>Anixiadis et al. (2019)</p>	<p>Aumentar nuestra comprensión sobre los factores que podrían tener un impacto perjudicial sobre la imagen corporal en la exposición a imágenes en redes sociales (Instagram)</p>	<p>N = 114 mujeres de 18 a 29 años</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PACS – R • SATAQ – 3 utilizando la subescala de internalización del ideal de delgadez • Escalas analógicas visuales (VAS) para evaluar el estado de insatisfacción corporal y el estado de ánimo. 	<p>Los resultados muestran que para la condición de imágenes de paisajes se encontraron mejoras significativas en la insatisfacción corporal en comparación con la visualización de imágenes centradas en el cuerpo delgado – ideal. Sin embargo, inesperadamente el estado de ánimo mejoro en ambas condiciones. No obstante, al hacer un estudio exhaustivo de los resultados se encontró que aquellas personas que tenían una mayor internalización del ideal de delgadez tendían también a estar asociadas con menos mejoras en</p>
------------------------------------	--	--	---	---

el estado de ánimo y en la insatisfacción corporal, así como una mayor comparación en la apariencia se relacionaba con un estado de ánimo más negativo.

Butkowski et al. (2019)	<p>Estudiar la relación existente entre el tiempo de dedicación (inversión) de las mujeres en el feedback recibido en relación a sus fotos y la alteración sobre su imagen corporal, entendiendo la vigilancia del cuerpo un facilitador de esta posible asociación.</p>	<p>N = 177 mujeres de 18 – 30 años.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • EDI tres subescalas: deseo de delgadez, la bulimia y la insatisfacción corporal. • OBCS para medir las tendencias conductuales hacia la vigilancia del cuerpo o el control de su apariencia 	<p>El estudio muestra que existe una relación positiva entre la inversión de las participantes en el feedback recibido y la perturbación por su imagen corporal, relacionándose concretamente con la insatisfacción corporal y el deseo a la delgadez funcionando la vigilancia del cuerpo como mediadora. Es decir, solo sienten insatisfacción corporal si también tienen tendencia a la autovigilancia. Sin embargo, este efecto no se pudo relacionar con las tendencias bulímicas a diferencia de otros estudios previos.</p>
-------------------------	--	---	--	--

Davies et al. (2020)	Explorar el impacto de los textos asociados a las imágenes atractivas de Instagram, examinando como influye en sus sentimientos hacia su propio cuerpo y en su estado de ánimo.	N = 109 mujeres de 18 a 25 años.	<ul style="list-style-type: none"> • Escala corta internacional de afecto positivo y negativo. • <i>Body Esteem Scale</i> (BES) con tres subescalas: atractivo sexual, la preocupación por el peso y el acondicionamiento físico. 	<p>No se encuentra una reducción en el estado de ánimo positivo. Por el contrario, se visualiza un aumento en el ánimo negativo después de ver imágenes que iban acompañadas de comentarios <i>fitspiration</i>.</p> <p>Por otro lado, en las imágenes que están acompañadas de comentarios <i>body positive</i> y la condición neutral no mostraron cambios en el estado de ánimo. Además, estas primeras se asocian con un aumento en la estima corporal de las participantes.</p>
Lee-Won et al. (2020)	Estudiar si retocar los <i>selfies</i> de Instagram puede generar un aumento en el desarrollo de trastornos de la conducta	N = 396 mujeres de 18 a 50 años.	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de rumiación • <i>Sick-Control-One Stone-Fat-Food</i> (SCOFF) para 	<p>En dicho estudio se manifiesta que la modificación de los <i>selfies</i> se asocian positivamente con la rumiación y que está a su vez funciona como mediadora</p>

alimentaria a través de los pensamientos acerca de la alimentación, la forma del cuerpo y el peso.

la detección de trastornos alimentarios

entre el retoque de los *selfies* y los TCA.

Además, está asociación entre la rumiación y el retoque de las fotos, así como la relación con los TCA se observa más acusada en las mujeres con mentalidad fija.

Tiggemann y
Anderberg
(2020)

Examinar el efecto de la exposición a imágenes idealizadas masculinas de Instagram sobre la satisfacción corporal de los hombres

N = 300
hombres de 18 a
30 años.

- Escalas analógicas visuales (VAS) para evaluar la satisfacción corporal y facial. También para ver los efectos motivacionales
- Escala de Comparación de Apariencia
- SATAQ – 3 utilizando la subescala de internalización del ideal muscular

Los resultados mostraron que las imágenes de *fitspiration* sin camiseta se relacionaba negativamente con la satisfacción corporal, sin encontrar como variables moderadoras ni la comparación social ni la internalización del ideal muscular. El estudio considera importante destacar que para las mismas imágenes per vestidos no se mostraron cambios en la satisfacción corporal.

Mc Comb y Mills (2021)	<p>Evaluar si el perfeccionismo sobre la apariencia física funciona como moderador de la imagen corporal.</p> <p>Además, de estudiar el afrontamiento cognitivo en los procesos de comparación social en aquellas personas con alto nivel de perfeccionismo de la apariencia física.</p>	<p>N = 142 mujeres de 18 a 25 años.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>The physical appearance perfectionism scale</i> (PAPS) • Escalas analógicas visuales (EVA) para medir el estado de la imagen corporal y la confianza • <i>Cognitive emotion regulation questionnaire</i> (CERQ) 	<p>Los resultados indican que la comparación ascendente de la apariencia frente a imágenes con un ideal de belleza socialmente aceptado genera mayor insatisfacción con el peso, con la apariencia y menor confianza. Por otro lado, se demuestra la importancia de los rasgos de personalidad, puntuando con mayor insatisfacción corporal aquellas personas que presentan altos niveles de perfeccionismo de la apariencia física. Además, se observa como en mujeres jóvenes utilización las estrategias de rumiación y catastrofismo tras la comparación sirve como mediadora entre perfeccionismo de la apariencia</p>
------------------------	--	---	--	---

física y la insatisfacción con el peso y la apariencia.

González – Nuevo et al. (2021)	Examinar las relaciones existentes entre la preocupación por la apariencia en las redes sociales (Facebook e Instagram) y el riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria.	N = 576 mujeres de 18 a 62 años.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Eating Attitudes Test</i> (EAT) Tres subescalas: dieta, bulimia, preocupación por la alimentación y control bucal. • Cuestionario de preocupación por la apariencia en redes sociales (CONAPP). 	<p>Por otro lado, los resultados manifiestan que existe una relación directa entre la preocupación por la apariencia en redes sociales y la posibilidad de desarrollar un TCA. Además, existen diferencias entre la utilización de Instagram y Facebook considerando que la relación entre desarrollar un TCA y Facebook es prácticamente nula, a diferencia de Instagram que sí existe una asociación significativa, estando mediada por la preocupación por la apariencia en redes.</p>
Jiotsa et al. (2021)	Examinar los vínculos entre el uso de las redes sociales,	N= 1131 personas entre	<ul style="list-style-type: none"> • EDI utilizando dos subescalas: deseo de 	Este estudio muestra que la utilización de las redes sociales (Instagram y

la imagen corporal y la prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria.

15 y 35 años
(97,7% mujeres)

delgadez e insatisfacción corporal.

- SCOFF

Facebook) se relaciona con una mayor insatisfacción corporal y con la aparición de síntomas relacionados con TCA. Las personas que tienen TCA o riesgo de padecerlo muestran mayor posibilidad a poseer más insatisfacción corporal, así como una mayor puntuación en el deseo de delgadez. Además, se encontró que las comparaciones sociales influyen negativamente, generando más culpabilidad, y pensamientos rumiativos sobre el ejercicio físico y las dietas. Además, cabe destacar que las personas que utilizan Instagram muestran comparación física con sus seguidores, relacionándose con un aumento en la insatisfacción corporal y el deseo de delgadez.

Tabla. 3*Medidas más utilizadas en los estudios seleccionados*

Test	Porcentaje	Autores
EDI (<i>Eating Disorder Inventory</i>)	33, 3 %	Butkowski et al., 2019 ; Cohen et al., 2017 ; Fardouly et al., 2018 ; Holland y Tiggemann, 2017 ; Jiotsa et al., 2021
SATAQ – 3 (<i>Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3</i>)	33, 3 %	Anixiadis et al., 2019 ; Cohen et al., 2017 ; Fardouly et al., 2018 ; Slater et al., 2017 ; Tiggemann y Andeberg, 2020
SCOFF (<i>Sick-Control-One Stone-Fat-Food</i>)	13, 3 %	Jiotsa et al., 2021 ; Lee – Won et al., 2020
ORTO – 15, EPSI, BES, EAT, VAS (satisfacción corporal)	Otras medidas	Anixiadis et al., 2019; Davies et al., 2020; González – Nuevo et al., 2021; Mc Comb y Mills, 2020; Saunders y Eaton, 2018; Turner y Lefevre, 2017; Tiggemann y Anderberg, 2020; Tiggemann y Barbato, 2018