

Redes sociales y ciberacoso en los trastornos de la conducta alimentaria

Marta de Diego Díaz Plaza¹, José Pedro Novalbos Ruiz², Amelia Rodríguez Martín³, María José Santi Cano⁴, Susana Belmonte Cortés⁵

¹Servicio de Nutrición y Trastornos de la Conducta Alimentaria. Subdirección de Promoción, Prevención y Educación para la Salud. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid. ²Área de Medicina Preventiva y Salud Pública. Departamento de Biomedicina, Biotecnología y Salud Pública. Universidad de Cádiz. Cádiz. ³Cátedra de Salud Pública. Facultad de Enfermería y Fisioterapia. Departamento de Biomedicina, Biotecnología y Salud Pública. Universidad de Cádiz. Cádiz. ⁴Alimentación, Dietética y Nutrición. Departamento de Enfermería. Facultad de Enfermería y Fisioterapia. Universidad de Cádiz. Cádiz. ⁵Área de Nutrición y Estilos de Vida. Subdirección de Promoción, Prevención y Educación para la Salud. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid

Resumen

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son una patología multifactorial. En su inicio están implicadas múltiples variables a las que se les suma hoy en día un posible potenciador: la difusión y promoción de la cultura de la delgadez y la apología de los TCA a través de las redes sociales (RR. SS.) usadas por los más jóvenes.

A través de las herramientas de **feedback** de las redes (likes, comments, visitas, retweets, etc.) y los elementos de comparación entre iguales de las RR. SS. más visuales, muchos usuarios llegan a desarrollar conductas de riesgo que a su vez retroalimentan a otros. Por otra parte, se crea la sensación de pertenencia a un grupo o tribu a través de comunidades cuyos miembros se sienten apoyados y donde se comparten de forma afectiva dietas muy restrictivas, así como formas de ocultarlas y otras conductas a quienes no pertenecen al grupo; ambos elementos dificultan la intervención por parte de los profesionales y la familia.

Debido al uso extensivo de las RR. SS., a la rápida difusión de todo aquello que se publica y al escaso control que hay sobre el contenido que se comparte, resulta prácticamente imposible controlar los sitios donde se hace apología y se promueven las conductas que contribuyen al desarrollo o mantenimiento de los TCA. El ciberacoso o intimidación por medio de tecnologías digitales utiliza con frecuencia críticas sobre la imagen corporal que dañan la autoestima de los más vulnerables, y es un factor cada vez más presente en los jóvenes que han padecido un TCA. Se considera que la clave de la prevención reside en la alfabetización mediática del uso de las RR. SS., así como la supervisión parental de los más jóvenes. Las personas en riesgo o ya diagnosticadas de TCA encuentran en estas redes el apoyo social que buscan, pero sesgado hacia las conductas de riesgo, cuando sería posible explotarlas en beneficio de la promoción de hábitos saludables y para la recuperación de estos trastornos.

Palabras clave: Redes sociales. Trastornos de la conducta alimentaria. Promoción de la salud. Cambios en el comportamiento. Ciberacoso. Acoso.

SOCIAL MEDIA AND CYBERBULLYING IN EATING DISORDERS

Abstract

Eating disorders (ED) are a multifactorial pathology. In their origin multiple variables are involved to which nowadays a possible enhancing factor is added: the diffusion and promotion of the culture of thinness and the apology of ED through the social media (SM) used by the youngest people.

Through the **feedback** tools of the social networks (likes, comments, visits, retweets, etc.) and the elements of comparison between equals of the most visual SMs, many users come to develop risk behaviours that in turn give feedback to others. In addition, a sense of belonging to a group or tribe is created through communities whose members feel supported and where very restrictive diets are shared in an affective way, as well as ways of hiding these and other behaviours from those who do not belong to the group; both elements make it difficult for professionals and the family to intervene.

Due to the extensive use of SMs, the rapid dissemination of all that is published, and the limited control over shared content, it is virtually impossible to control those sites that advocate and promote behaviours that contribute to the development or maintenance of ED. Cyberbullying or intimidation through digital technologies often uses body image criticisms that damage the self-esteem of the most vulnerable. This cyberbullying is a factor increasingly present in young people who have suffered an ED. The key to prevention is considered to be media literacy in the use of SM, as well as parental supervision of the youngest. People at risk or who have already been diagnosed with ED find in these networks the social support they seek but are biased towards risk behaviours, when it is possible for health professionals to use them to the benefit of promoting healthy habits and for recovery from these disorders.

Key words: Social media. Eating disorders. Health promotion. Behavior change. Cyberbullying. Bullying.

Correspondencia: Marta de Diego Díaz Plaza.
Servicio de Nutrición y Trastornos de la Conducta Alimentaria.
Subdirección de Promoción, Prevención y Educación para la Salud.
Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad.
Comunidad de Madrid.
C/ de la Aduana, 29. 28013 Madrid.
E-mail: marta.diego@salud.madrid.org

Introducción

Los TCA son una patología multifactorial. En su inicio están implicadas múltiples variables tanto a nivel de personalidad como a nivel biológico, y a estas variables se les suma hoy en día un posible potenciador: las redes sociales. La difusión de un discurso que exagera la medida en que el peso y la forma corporal pueden ser controlables, junto a la promoción de la cultura de la delgadez a través de las redes sociales (RR. SS.) usadas por los más jóvenes, contribuyen a la promoción y el mantenimiento de los trastornos de la alimentación¹.

El uso de las RR. SS. se ha convertido en una parte más de la rutina diaria para casi todos los adolescentes y adultos jóvenes del primer mundo, ya que son su principal forma de comunicación. Con aproximadamente 2,5 mil millones de usuarios activos mensuales en el mundo (1,75 mil millones activos diariamente), Facebook es la red social más utilizada en el mundo². El número de usuarios de otros gigantes de las RR. SS. incluye 250 millones para Pinterest, 326 millones para Twitter, mil millones para Instagram y 260 millones para LinkedIn³. Estas RR. SS. nacieron inicialmente como un lugar de reunión virtual o una forma donde actualizar noticias y tendencias; hoy en día, su uso se extiende más allá de la conexión social y supone una mezcla de marketing, creación de opiniones, distribución de información e incluso interconexión de pacientes y de colectivos profesionales.

Las diferentes RR. SS. pueden agruparse según sus propósitos⁴. Hay muchas que permiten conectarse con otras personas en función de intereses personales, amigos e ideologías. Facebook es la más popular de las usadas por el público general, pero hay otras, como LinkedIn, pensadas para la comunicación y la conexión de colectivos profesionales. Twitter es una red social donde prima el mensaje de texto corto con una opinión o información cuyo alcance o éxito para el creador depende de la redifusión —los *retweets*— de otros usuarios; en esta red pueden adjuntarse imágenes.

Instagram, Flickr y YouTube son medios visuales donde se comparten imágenes, fotos y videos cuyo éxito o repercusión se mide en función del número de visualizaciones y de comentarios positivos y *likes* que reciben. Pinterest o FlipBoard se basan en la recopilación y organización de enlaces y contenidos de las plataformas, agrupándolos y conformando una red social de sujetos con intereses similares que dirigen su tráfico en línea a webs particulares. Estos medios parecen ser más populares entre las mujeres y para aquellos con mayores ingresos.

Estos nuevos medios de comunicación social aportan innumerables servicios o beneficios a sus usuarios, conectan a profesionales, son una fuente de materiales educativos, generan confianza y mejoran la conectividad con los pacientes; pero también tienen sus aspectos negativos, como la posibilidad de compartir información errónea, promover prácticas no saludables y realizar apología de trastornos de la conducta alimentaria, llegando al ciberacoso basado en la crítica despiadada a la

imagen corporal⁴. Las propias plataformas son conscientes de este posible mal uso y son cada vez más sensibles; Instagram, desde el 2012, incluyó en su lista de etiquetas prohibidas los resultados de tipo *probulimia* y *proanorexia*, y si se usan hashtags similares, envía mensajes preguntando si se necesita ayuda.

Entre los sitios o webs de publicación social también se incluyen blogs de diferente temática que pueden crear una base de lectores seguidores de su contenido que, a su vez, dejan sus comentarios o hacen preguntas. Hay multitud de blogs a modo de diarios donde se alienta la participación de iguales con una identidad colectiva y estrategias de discurso que hacen apología de los TCA; los consumidores más activos de estos sitios *proanorexia* muestran niveles más altos de trastornos de la alimentación y un mayor deterioro de la calidad de vida⁵. A través de los foros de estas webs es fácil entrar en grupos de chat como WhatsApp o Telegram en los que multitud de pacientes con TCA se retroalimentan con mensajes acerca de conductas de riesgo, dietas muy restrictivas, y consejos sobre cómo engañar y ocultar información a los familiares.

Por todo lo anterior, con respecto a este uso de las RR. SS. adquiere cada vez más interés para los profesionales sanitarios analizar qué beneficios y posibles consecuencias negativas tienen sobre la conducta alimentaria de sus usuarios, ya que debemos orientar, fundamentalmente a los jóvenes y a sus padres, sobre cómo usarlas adecuadamente para maximizar sus efectos positivos y evitar la influencia de sus errores. En este artículo analizaremos la relación entre las RR. SS. y los trastornos de la conducta alimentaria.

Métodos

Para la realización de este artículo se ha llevado a cabo una revisión de la literatura publicada sobre las redes sociales, el ciberacoso y la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria.

Se han realizado una búsqueda en PubMed, Scielo, ScienceDirect, Redalyc y Dialnet, y una búsqueda manual de publicaciones a texto completo en Google Académico, de los últimos 10 años. Dependiendo del portal, se elaboraron diferentes estrategias de búsqueda utilizando las siguientes palabras clave o DeCS: Redes sociales (*networking social*), Ciberacoso (*cyberbullying*), prevención primaria (*primary prevention*), promoción de salud (*health promotion*), trastornos de la conducta alimentaria (*eating disorders*), anorexia nerviosa (*anorexia nervosa*) y bulimia nerviosa (*bulimia nervosa*).

Para la selección de las publicaciones se consideraron como criterios de inclusión: los artículos publicados en inglés y español accesibles a texto completo a través de la red de bibliotecas del sistema sanitario público; y como diseños elegibles (a través de filtros metodológicos), los ensayos controlados y aleatorizados, los estudios cuasiexperimentales, los estudios longitudinales y los artículos de revisión. Se incluyeron estudios con

pacientes con y sin TCA en cualquier tramo de edad. Se excluyeron los artículos de opinión y los estudios de series de casos.

Se realiza una primera selección atendiendo a los contenidos del título y el resumen. Tras la eliminación de los duplicados, la extracción de la información se realiza por pares.

Resumen de la evidencia

Los trastornos de la conducta alimentaria irrumpieron en Internet coincidiendo con el auge de esta red; al principio, en foros donde se intercambiaban trucos para adelgazar eludiendo la vigilancia de médicos y familiares pero, con el paso del tiempo, aparecieron multitud de páginas donde se exaltaban los desórdenes de la alimentación. Aunque la legislación europea prohibió esas manifestaciones, el mensaje persiste en Internet en forma de blogs personales, seguidos mayoritariamente por adolescentes, donde se hace apología de los TCA como forma de vida y se enseña cómo perder peso en un tiempo récord, se habla de autolesiones y, en definitiva, se defienden comportamientos anoréxicos o bulímicos burlando la vigilancia de familiares y médicos. Con frecuencia, estos blogs son la puerta de entrada a las RR. SS. donde se publican contenidos, opiniones, experiencias y fotos en los que se exalta una imagen corporal perfecta por parte de personas que tienen una enorme capacidad de influir en los comportamientos: los denominados *influencers*^{6,7}.

La aparición de páginas web que hacen apología de los trastornos de la conducta alimentaria se ha disparado en España en la última década en un 470%. La mayoría de estos espacios son blogs que, a modo de diario personal, dan consejos para adelgazar de forma extrema eludiendo la vigilancia de familiares y médicos. Más allá de definir los TCA como formas de vida, estos blogs se configuran como espacios de encuentro de un grupo social que, bajo el nombre de "Anorexic Nation", se estructura jerárquicamente a modo de tribu urbana. Como grupo social, la "Anorexic Nation" posee sus propios signos de identidad: argot, indumentaria y simbología, entre otros. Más allá de la blogosfera, desde hace pocos años, Ana y Mía frecuentan las denominadas RR. SS. en Internet. Facebook, Twitter, o Tuenti, entre las más populares, se han convertido en un nuevo reducto desde donde estas "princesas" virtuales proclaman, ante quien quiera escucharlas, la satisfacción de una inconsciente muerte en vida. La presencia masculina es poco representativa en esta plataforma, aunque no resulta extraño leer, de vez en cuando, alguna consulta sobre cómo perder peso de forma rápida por parte de algún chico. En realidad, las RR. SS. tienen como ventaja, en su relación con los desórdenes alimentarios, el hecho de que permiten detectar con mucha facilidad qué tipo de vínculo mantienen los internautas con los grupos de apoyo a la enfermedad. Las fotografías, unidas a los nombres propios, revelan claramente la identidad de las adeptas de

Ana y Mía. Así, la falta de pudor ante el hecho de mostrar su identidad en estos canales pro-TCA facilita a amigos y familiares información inicial sobre la situación o los pensamientos que las enfermas manifiestan de forma pública en las RR. SS.⁶.

De forma paralela, con el objetivo de poner sobre la pista a aquellos que rodean a enfermas y *wanabees*, las RR. SS. están pobladas por un número importante de grupos dedicados a colaborar en la lucha contra la apología de los desórdenes de la alimentación. Estos usuarios utilizan esta plataforma para denunciar de forma incansable aquellos espacios en los que, además de manifestar opiniones, se recomiendan prácticas que pueden poner en peligro las vidas de quienes los visitan. Entre otras acciones, los denominados grupos "Anti Ana y Mía" traducen el lenguaje de la "Nación" con el objetivo de explicar a los profanos parte del significado del argot que utilizan sus seguidoras; recomiendan pautas de actuación ante una persona enferma o facilitan los datos de centros de atención especializados en TCA⁶. Aunque es un tema de investigación novedoso, el interés en la relación entre las RR. SS., la imagen corporal y los desórdenes alimentarios está creciendo rápidamente.

El impacto relativo de los medios y los iguales en la insatisfacción corporal, la satisfacción con la vida y los síntomas de los trastornos alimentarios continúa siendo debatido en la comunidad académica. Los resultados sugieren que solo la competencia entre iguales, y no el uso de la televisión o las RR. SS., predice resultados negativos. Sin embargo, el uso de las RR. SS. tiene una pequeña relación predictiva con la competencia entre iguales, lo que sugiere que las RR. SS. pueden ser un ámbito en el que se lleve a cabo dicha competencia. Los resultados sugieren que las RR. SS. pueden abrir nuevas vías para la competencia entre iguales, posiblemente haciendo que esta sea más intensa que en el entorno real. Aunque los resultados no sugieren efectos directos para el uso de las RR. SS., los efectos indirectos siguen siendo posibles⁷.

El tiempo, la frecuencia y el tipo de uso de las RR. SS. se ha asociado con una mayor insatisfacción corporal, con la realización de dietas y con los trastornos alimentarios. Además, estos resultados se mantuvieron independientemente del género.

Las diferentes medidas del uso general de las RR. SS. están relacionadas con problemas de imagen corporal y trastornos de la conducta alimentaria. Estas medidas incluyen el tiempo total dedicado a las RR. SS., la frecuencia de uso y el número de 'amigos' de Facebook. Además, la investigación longitudinal demuestra que el uso general de las RR. SS., como lo indican estas medidas, aumenta los niveles de problemas de imagen corporal entre 4 semanas y dieciocho meses después.

Los hallazgos muestran cómo la participación en actividades basadas en fotos en Facebook estaba relacionada con la insatisfacción corporal y los desórdenes alimentarios⁸. Muchos estudios correlacionales y experimentales han proporcionado apoyo para la relación entre el uso de Internet y los niveles más altos de trastornos alimentarios

y sus síntomas, además de un pequeño número de estudios longitudinales. La participación en plataformas *online* que promueven la participación en actividades basadas en fotografías está más relacionada con los factores de riesgo de los trastornos alimentarios. Entre las adolescentes, las que usaban formas de Internet y RR. SS. relacionadas con la apariencia mostraron los niveles más altos de factores de riesgo de trastornos alimentarios. De manera similar, entre las adolescentes, las que pasaban más tiempo editando sus imágenes para las RR. SS. informaron de niveles más altos de insatisfacción corporal y realización de dieta. Entre las mujeres jóvenes se descubrió que el uso de las características de la fotografía, específicamente en Facebook, estaba asociado con la preocupación por la delgadez y la imagen corporal, mientras que el uso general de Facebook no lo estaba. Entre las adolescentes, la toma de *selfies* y la preocupación por cuidar la propia imagen *online* se correlacionan con el riesgo de desarrollar trastornos alimentarios¹.

De esta manera, la participación en actividades relacionadas con la fotografía en Internet parece estar particularmente relacionada con el riesgo de un trastorno alimentario. Aunque los mecanismos que explican esto todavía requieren una mayor investigación, es probable que las comparaciones de la apariencia jueguen un papel importante. Además de la comparación social, sin embargo, los comentarios recibidos de los iguales en las RR. SS. pueden desempeñar un papel importante. Por lo tanto, existe evidencia emergente de que recibir comentarios negativos en las RR. SS. puede aumentar los síntomas del trastorno alimentario¹. Los procesos subyacentes de interiorización y comparación de la apariencia explican los efectos desadaptativos observados del uso de las RR. SS., de acuerdo con la teoría sociocultural. De hecho, se ha sugerido que la comparación social puede ser particularmente relevante en el caso de las RR. SS. Primero, la velocidad y la facilidad con que las personas pueden conectarse con sus iguales en las RR. SS. brinda una mayor oportunidad de realizar comparaciones sociales frecuentes y sin esfuerzo. En segundo lugar, de acuerdo con la teoría de la comparación social, el impulso de autoevaluación hace que las personas busquen comparaciones con otras similares en lugar de otras diferentes. Por lo tanto, los iguales proporcionan objetivos de comparación de la apariencia más importantes que los modelos o celebridades. Como las RR. SS. se basan en gran medida en los iguales, existe un mayor potencial de comparación social con pares atractivos y de opiniones negativas posteriores sobre uno mismo⁸.

Las formas de los medios *online*, incluidas las RR. SS., tienen atributos que los hacen particularmente relevantes para los trastornos alimentarios. El primero es su naturaleza altamente visual. La mayoría del contenido *online* comprende imágenes en lugar de texto, lo que lo convierte en un lugar repleto de contenido relacionado con la apariencia. Además, los jóvenes pueden usar tipos de RR. SS. que están particularmente orientadas a la imagen y que los alientan a pasar el tiempo cuidando las imágenes de sí mismos que aparecen *online* y examinando las imágenes

de sus compañeros o celebridades. El segundo es su capacidad para adaptarse a los intereses de una persona, basándose en contenido anterior a través de publicidad dirigida, historiales de búsqueda, etc., lo que lleva a un entorno *online* que se vuelve cada vez más específico de la persona cuanto más tiempo pasa conectada. El tercer aspecto es la naturaleza interactiva del mundo *online*. De esta manera, y particularmente con las RR. SS., el ciberespacio combina aspectos de la influencia de los medios tradicionales en relación con los trastornos alimentarios, pero también de las influencias interpersonales, incluidas las relaciones con los compañeros, las burlas y demás. Finalmente, Internet brinda la oportunidad de acceder a una variedad más amplia de grupos sociales que el entorno real, particularmente para los jóvenes. Además, al facilitar la interacción de personas con intereses minoritarios, Internet proporciona un espacio para grupos con actitudes y opiniones extremistas¹.

Dos de las características más amplias de Internet que también son relevantes son la falta de capacidad para moderar su contenido y su uso principal para fines comerciales. Una ilustración de las consecuencias de esto es la proliferación de productos, aplicaciones ('apps') y métodos para bajar de peso disponibles en Internet. La mayoría de estos productos o aplicaciones no están testados empíricamente ni son recomendables, por lo que no está claro si pueden ser útiles de alguna manera. Además, para las personas con riesgo de padecer trastornos alimentarios, tales productos o aplicaciones móviles pueden promover comportamientos como el conteo de calorías, tanto de la ingesta como de las consumidas por el ejercicio, que pueden precipitar o mantener comportamientos característicos de los trastornos alimentarios¹.

Investigaciones muy recientes han proporcionado evidencia inicial de que las aplicaciones y programas promovidos en el contexto de la condición física y la pérdida de peso no son útiles para las personas en riesgo de sufrir trastornos alimentarios.

Existen ya numerosos estudios que analizan la relación entre el uso de sitios web y los síntomas de los TCA. En entrevistas con mujeres sometidas a tratamiento por TCA, los participantes informaron de que, tras la exposición a los consejos y trucos en los sitios web a favor de conductas propias de los TCA, habían empeorado sus síntomas al provocar sentimientos de "activación" sobre los impulsos relacionados con el trastorno alimentario (por ejemplo, obsesiones sobre la información nutricional) y aprender comportamientos compensatorios peligrosos e inapropiados. Los mensajes proanorexia se han trasplantado a medios de comunicación más volátiles como Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest, Snapchat y muchos otros sin que la mayoría de los padres, educadores y profesionales de la salud sean conscientes del alcance y la naturaleza de esos mensajes⁹. Además, un metaanálisis de los hallazgos de los estudios experimentales que investigan los efectos de la exposición al contenido del trastorno pro-alimentario encontró un efecto moderado en el mantenimiento de los síntomas de los

TCA. La evidencia apunta al hecho de que dichos sitios web y contenidos *online* son perjudiciales y pueden constituir una barrera seria para el tratamiento¹.

A pesar del enfoque en mantener los síntomas del trastorno alimentario de estas comunidades, sin embargo, muchos estudios también han encontrado que la posibilidad de recibir apoyo social era una de las principales motivaciones para que las personas participaran en estas comunidades *online*. Se sabe que las personas que padecen trastornos alimentarios experimentan falta de apoyo social en su entorno interpersonal y refieren sentir vergüenza y estigma. Dado esto, Internet proporciona un espacio seguro donde sus comportamientos y actitudes serán recibidos sin juicio y donde pueden encontrarse con otras personas con experiencias similares¹. Aunque Internet sí permite que las personas que respaldan las posiciones a favor de los TCA se unan, también facilita la creación de grupos de apoyo. Existen grupos pro-recuperación *online* para los trastornos alimentarios y se ha demostrado que proporcionan información y apoyo emocional. Además, los grupos *online* pueden satisfacer necesidades que los grupos presenciales tienen más dificultades para satisfacer, como estar disponibles a altas horas de la noche, y pueden llenar un vacío importante en los recursos disponibles. La creación de contenido *online* más solidario en torno a la búsqueda de tratamiento es una necesidad importante y los profesionales deben investigar formas innovadoras de usar Internet como medio para brindar soporte y apoyo¹.

Pero lejos de este potencial como recurso de apoyo que constituye la Red, nos encontramos con la cara opuesta y los riesgos que entrañan las influencias interpersonales, incluidas las relaciones con los compañeros, las críticas y el acoso. Varios estudios encuentran que las interacciones negativas basadas en el peso que involucran intimidación, burlas, comentarios verbales negativos u otras formas de victimización fueron predictores significativos de dificultades para regular la conducta alimentaria, los síntomas de atracones y el peso^{10,11}.

La asociación entre la victimización cibernética y la psicopatología de los trastornos alimentarios podría depender de otras variables etiológicas de los trastornos alimentarios. Por ejemplo, si la victimización cibernética se asocia con comportamientos poco saludables hacia la comida, esta asociación podría ser moderada por otras variables fuertemente relacionadas con la psicopatología de los trastornos alimentarios, como la insatisfacción corporal. Por lo tanto, la pregunta de si la victimización cibernética está asociada con la psicopatología de los trastornos alimentarios en los adolescentes queda aún sin responder¹⁰. Los resultados sugieren que no hay diferencias estadísticamente significativas en la victimización cibernética según el género. La victimización cibernética se correlacionó negativamente con la evaluación de la apariencia, lo que concuerda con estudios que encontraron que la victimización cibernética se asociaba con la insatisfacción corporal en adolescentes varones

y mujeres. Estos resultados pueden explicarse por el hecho de que el cuerpo (forma, tamaño y peso) es un objetivo principal de los agresores del ciberacoso, y las críticas, los insultos y los comentarios negativos sobre el cuerpo son un aspecto fundamental del desarrollo de una imagen corporal negativa en los adolescentes. Además, la victimización cibernética se correlaciona positivamente con la preocupación por el sobrepeso y con las actitudes negativas hacia la comida, la ingesta de calorías y los comportamientos alimentarios asociados con los trastornos alimentarios, como los vómitos, los atracones o las dietas. La victimización cibernética se asocia con la psicopatología del trastorno alimentario cuando se controlan la edad, el sexo y la preocupación por el sobrepeso. Finalmente, la evaluación de la apariencia modera la asociación entre la victimización cibernética y la psicopatología del TCA. Estos resultados respaldan las teorías etiológicas de los trastornos alimentarios, como el modelo de influencia corporal tripartita de la imagen corporal y los TCA. Esta teoría sugiere que tres influencias, los iguales, los padres y los medios, tienen un efecto directo sobre la insatisfacción con la imagen corporal de los adolescentes a través de dos procesos mediadores: la interiorización de los estándares sociales de apariencia y la comparación excesiva de la apariencia¹⁰.

En este sentido, la victimización cibernética es una consecuencia de la interacción con los iguales en las RR. SS. Además, este modelo sugiere que la insatisfacción corporal tiene un efecto directo sobre la alimentación restrictiva y los comportamientos bulímicos¹⁰.

Existe un estudio que examina la asociación entre la victimización por acoso *online* y la psicopatología de los trastornos alimentarios en participantes diagnosticados de TCA y participantes con alto riesgo de trastornos alimentarios, e indica que entre ambos factores existe una correlación significativa. Además, la victimización por ciberacoso se asocia positivamente con la depresión¹³.

Un resultado sorprendente es que este tipo de acoso recibido no está relacionado con la evaluación de la apariencia en la muestra compuesta por participantes con diagnóstico de TCA. Los resultados sugieren que la victimización por ciberacoso es un factor de riesgo para la psicopatología de los TCA (actitudes negativas hacia la alimentación, la frecuencia de los atracones y los vómitos, el deseo de perder peso, etc.), pero no a través de la insatisfacción corporal, en los participantes diagnosticados de TCA¹³.

La depresión se correlaciona inversamente con la evaluación de la apariencia, coincidiendo con otros estudios que encuentran que la imagen corporal se asocia negativamente con la depresión y el suicidio¹³. La victimización por ciberacoso es un predictor significativo de la psicopatología de los TCA cuando se controlan el IMC, la evaluación de la apariencia y la depresión. Estos resultados respaldan estudios previos en muestras no clínicas, lo que indica que el acoso recibido por Internet se asocia positivamente con los síntomas de los TCA¹³.



Fig. 1.—Modelo de influencia corporal tripartita de la imagen corporal y los TCA. Elaboración propia.

Recomendaciones

En base a la evidencia científica expuesta anteriormente, a continuación se reúnen algunas de las recomendaciones a tener en cuenta para prevenir la aparición de los trastornos de la conducta alimentaria:

- Potenciar la detección y prevención del acoso cibernético entre los adolescentes podría ser una estrategia para prevenir los TCA.
- Es necesario evaluar la vulnerabilidad a los trastornos alimentarios en los adolescentes que ya han sido víctimas de ciberacoso.
- Así mismo, es necesario evaluar y detectar la presencia de victimización por acoso cibernético en las personas con TCA o con alto riesgo de TCA.
- Se recomienda que las personas limiten en la medida de lo posible su exposición a las redes sociales. Al ser esto difícil de implementar, ya que las redes sociales se han convertido en un medio cada vez más común de comunicación general de la sociedad contemporánea, será más efectivo inclinarnos hacia una mayor educación sobre los procesos y las posibles consecuencias que implica el uso de las redes sociales. En particular, los programas de alfabetización mediática, que han mostrado cierto éxito en la lucha contra la imagen corporal negativa, ahora deben ampliarse para incorporar la consideración de las redes sociales¹⁴, especialmente de las presiones asociadas con la carga y visualización de imágenes.
- Los profesionales sanitarios deben investigar el uso que hacen sus pacientes de Internet y las redes sociales para poder dirigirlos, a ellos y a sus familias, hacia recursos *online* saludables, precisos y útiles. Debemos contribuir a desarrollar una actitud crítica en las redes sociales hacia la cultura de la delgadez que nos rodea y potenciar los mensajes positivos dirigidos a reforzar a la persona afectada, potenciar la autoestima y fomentar conductas saludables en la alimentación.

- Dada la evidencia de la falta de apoyo social para las personas con trastornos alimentarios, fortalecer las relaciones fuera del ciberespacio puede ayudar a satisfacer su necesidad de apoyo social y, a su vez, inhibir su deseo de visitar sitios web en los que se realizan publicaciones haciendo apología de estos trastornos. Además, aumentar la cantidad de recursos de apoyo social *online* para personas con trastornos alimentarios también podría ser una dirección prometedora.
- En el caso de los jóvenes, se ha demostrado que la mediación parental del uso de Internet es útil y aumenta el uso positivo de Internet. Se debe aconsejar a los padres que supervisen las actividades *online* de sus hijos con atención específica a las elecciones de fotografías publicadas por sus hijos y al grado en que han sido editados.
- Como reflexión final en relación a los trastornos alimentarios, tenemos que tomar conciencia del importante poder modulador que hoy en día tienen las redes sociales. Debemos aunar la promoción del uso adecuado de estas por los jóvenes y su empleo por profesionales especializados como medio para llegar a los pacientes y la población vulnerable, y crear tendencias que fomenten conductas saludables.

Conclusiones

Debido al uso extensivo de Internet en nuestra sociedad y, en concreto, de las redes sociales, y a la dificultad de perseguir y clausurar los sitios donde se hace apología y se promueven las conductas que incitan al desarrollo de desórdenes alimentarios, donde el ciberacoso pone en riesgo a los más vulnerables con burlas y críticas sobre su imagen, se considera que la clave de la prevención relacionada con estos medios reside en la alfabetización de su uso, así como la supervisión parental en el caso de los más jóvenes. Siendo el ciberespacio un lugar donde las

personas en riesgo o ya diagnosticadas de TCA encuentran refugio y el apoyo social que necesitan y no encuentran en su entorno más próximo, debemos explotar este medio en beneficio de la promoción de hábitos saludables y procurar que se convierta en un recurso útil para la recuperación y el mantenimiento en el tratamiento de estos trastornos.

Bibliografía

1. Saul JS, Rodgers RF. Adolescent Eating Disorder Risk and the Online World. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am* 2018;27(2):221-8. DOI: 10.1016/j.chc.2017.11.011
2. Statista. Number of monthly active Facebook users worldwide as of 1st quarter 2020. The Statistics Portal; 2020 [Acceso 29 julio 2020]. Disponible en: <https://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/>
3. Benson L. 2019 Social Media Comparison Infographic. *Leverage New Age Media*; 2019 [Acceso 29 julio 2020]. Disponible en: <https://www.leverageitl.com/social-media-infographic/>
4. Barreto JE, Whitehair CL. Social Media and Web Presence for Patients and Professionals: Evolving Trends and Implications for Practice. *PM R* 2017;9(5S):S98-S105. DOI: 10.1016/j.pmrj.2017.02.012
5. Figueras Bates C. "I am a waste of breath, of space, of time": metaphors of self in a pro-anorexia group. *Qual Health Res* 2015;25(2):189-204. DOI: 10.1177/1049732314550004
6. Jiménez Morales M. Trastornos del comportamiento alimentario en Internet. De la blogosfera a las redes sociales. *Rev ICONO14 Rev científica Comun y Tecnol Emergentes* 2012;8(3):84. DOI: 10.7195/ri14.v8i3.230
7. Ferguson CJ, Muñoz ME, Garza A, et al. Concurrent and Prospective Analyses of Peer, Television and Social Media Influences on Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms and Life Satisfaction in Adolescent Girls. *J Youth Adolesc* 2014;43(1):1-14. DOI: 10.1007/s10964-012-9898-9
8. Holland G, Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image* 2016;17:100-10. DOI: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008
9. Custers K. The urgent matter of online pro-eating disorder content and children: clinical practice. *Eur J Pediatr* 2015;174(4):429-33. DOI: 10.1007/s00431-015-2487-7
10. Marco JH, Tormo-Irun MP. Cyber victimization is associated with eating disorder psychopathology in adolescents. *Front Psychol* 2018;9(6):987. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00987
11. Lee B, Jeong S, Roh M. Association between body mass index and health outcomes among adolescents: The mediating role of traditional and cyber bullying victimization. *BMC Public Health* 2018;18(1):674. DOI: 10.1186/s12889-018-5390-0
12. Waasdorp TE, Mehari K, Bradshaw CP. Obese and overweight youth: Risk for experiencing bullying victimization and internalizing symptoms. *Am J Orthopsychiatry* 2018;88(4):483-91. DOI: 10.1037/ort0000294
13. Marco JH, Tormo-Irun MP, Galán-Escalante A, et al. Is Cybervictimization Associated with Body Dissatisfaction, Depression, and Eating Disorder Psychopathology? *Cyberpsychology, Behav Soc Netw* 2018;21(10):611-7. DOI: 10.1089/cyber.2018.0217
14. McLean SA, Paxton SJ, Wertheim EH. The role of media literacy in body dissatisfaction and disordered eating: A systematic review. *Body Image* 2016;19:9-23. DOI: 10.1016/j.bodyim.2016.08.002