



ORIGINAL

Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación en España: una revisión sistemática



Stephany Bajaña Marí^{a,b,*} y Ana María García^{c,d,e}

^a Máster Universitario en Salud Pública y Gestión Sanitaria, Universitat de València, València, España

^b Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas, Escuela Superior Politécnica del Litoral, Guayaquil, Ecuador

^c Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, Universitat de València, València, España

^d Centro de Investigación en Salud Laboral (CISAL), Universitat Pompeu Fabra, Barcelona, España

^e Consorcio de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP), Madrid, España

Recibido el 10 de mayo de 2023; aceptado el 22 de junio de 2023

PALABRAS CLAVE

Redes sociales;
Imagen corporal;
Autoestima;
Insatisfacción
corporal;
Trastornos de la
conducta alimentaria

Resumen

Objetivo: Revisar la literatura científica disponible sobre la relación entre el uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, tales como baja autoestima, insatisfacción corporal y/o idealización de delgadez, en población española. **Diseño:** Se realizó una revisión sistemática de literatura científica publicada entre 2010 y 2022. Fuentes de datos: PubMed, Scopus y Web of Science. Selección de estudios: Se incluyeron solo artículos originales, publicados en español o inglés, que midieran al menos una variable de uso de redes sociales y al menos un factor de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en población española. Extracción de datos: Se utilizó como guía la declaración PRISMA 2009. La calidad de los artículos seleccionados se evaluó mediante la lista de verificación de evaluación crítica del Instituto Joanna Briggs.

Resultados: Se identificaron 12 artículos de diseño transversal que cumplían con los criterios de inclusión. La evidencia apunta a que el uso y la frecuencia de uso de redes sociales se asocia significativamente con insatisfacción corporal ($p \leq 0,01$), impulso de la delgadez ($p \leq 0,001$) y baja autoestima ($p \leq 0,05$) en adolescentes y adultos jóvenes de la población española.

Conclusiones: Los usuarios de redes sociales, principalmente de aquellas basadas en imágenes, se encuentran expuestos a factores que podrían incrementar su riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria.

© 2023 Los Autores. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: sbama@alumni.uv.es (S. Bajaña Marí).

KEYWORDS

Social networking;
Physical appearance;
Self-esteem;
Body image;
Body dissatisfaction;
Eating disorders

Social networks use and risk factors for the development of eating disorders: A systematic review

Abstract

Objective: Review the available scientific literature on the relationship between the use of social networks and risk factors for the development of eating disorders, such as low self-esteem, body dissatisfaction and/or idealization of thinness, in the Spanish population.

Design: A systematic review of scientific literature published between 2010 and 2022 was carried out. Data sources: PubMed, Scopus and Web of Science. Selection of studies: Only original articles were included, published in Spanish or English, that measured at least one variable of use of social networks and at least one risk factor for eating disorders in the Spanish population. Data extraction: The PRISMA 2009 statement was used as a guide. The quality of selected articles was assessed using the Joanna Briggs Institute Critical Appraisal Checklist.

Results: Twelve cross-sectional studies that met the inclusion criteria were identified. Evidence suggests that the use and frequency of use of social networks is significantly associated with body dissatisfaction ($p \leq 0,01$), drive for thinness ($p \leq 0,001$), and low self-esteem ($p \leq 0,05$) in adolescents and young adults in the Spanish population.

Conclusions: Users of social networks, mainly those based on images, are exposed to factors that could increase their risk of developing an eating disorder.

© 2023 The Authors. Published by Elsevier España, S.L.U. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Introducción

Comprender los factores de riesgo asociados a los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) es imprescindible para el desarrollo de programas preventivos y tratamientos eficaces. Se estima que, a nivel mundial, cada año se pierden alrededor de 3,3 millones de años de vida saludable a causa de trastornos alimentarios¹. Los TCA son también un importante problema de salud pública por sus elevados costos sociales y económicos^{2,3}.

La internalización de los estándares socioculturales de belleza y la baja autoestima, representada como disconformidad corporal, son factores de riesgo psicosociales en el desarrollo de los TCA⁴⁻⁷. Las mujeres jóvenes son particularmente vulnerables a la insatisfacción corporal^{8,9}. Los jóvenes del colectivo LGBT, principalmente los hombres de minorías sexuales, tienen también mayor tendencia a la disconformidad corporal y a seguir conductas de control de peso¹⁰.

Según la última Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) en los Hogares en España, el 63% de la población española de 16 a 74 años ha participado durante los 3 últimos meses en redes sociales como Instagram (IG), Facebook (FB), Twitter (TW) y YouTube. Los usuarios más activos en redes son los estudiantes (94%) y las personas de 16 a 24 años (93%). Además, las mujeres superan en actividad (66%) a los hombres (61%)¹¹.

Se ha planteado que el uso de las redes sociales centradas en imágenes, como Facebook e Instagram¹², y especialmente los contenidos posteados relacionados con la salud física y el cuerpo ideal, podrían influir en el desarrollo de TCA¹³⁻¹⁵. Esta relación podría variar entre poblaciones por las diferencias socioculturales¹⁶⁻¹⁸. Por todo lo anterior, el objetivo de esta revisión sistemática es recopilar y analizar la evidencia científica sobre la relación entre el uso de redes

sociales y el aumento de factores de riesgo para el desarrollo de TCA en población española.

Material y métodos**Estrategia de búsqueda**

Se realizó la búsqueda en las plataformas bibliográficas PubMed, Scopus y Web of Science, siguiendo como guía la declaración PRISMA de 2009¹⁹. La expresión de búsqueda utilizada en estas 3 plataformas fue:

((“social media” OR “Social network sites” OR “SNS” OR “Facebook” OR “Instagram”) AND (“eating disorder” OR “body dissatisfaction” OR “body image” OR “self-esteem” OR “Thin ideal”)) AND Spain)

También se realizó una búsqueda manual en la bibliografía de los artículos seleccionados a partir de dicha expresión de búsqueda.

Criterios de inclusión

Se incluyeron estudios originales publicados en español o inglés, realizados en población española y publicados desde 2010 hasta octubre de 2022. Los artículos seleccionados debían reportar al menos una variable de medida del uso de redes sociales y al menos una variable de medida de disconformidad corporal, autoestima, idealización de la delgadez o alteraciones de la conducta alimentaria. Los trabajos que no presentaran resultados de una investigación original, como artículos de revisión, capítulos de libros, debates o guías prácticas, fueron excluidos de esta revisión.

Selección de artículos

La primera selección se realizó mediante la lectura del título y el resumen de los artículos. Posteriormente, se procedió a la lectura completa de los estudios que pasaron ese primer filtro para comprobar que todos los criterios de inclusión se cumplieran.

Información recuperada de los artículos seleccionados

La información recuperada de los artículos seleccionados fue: autores, año de publicación, diseño del estudio, tamaño muestral, características de las personas participantes en el estudio (sexo, edad, características sociodemográficas), caracterización del uso de redes sociales (frecuencia, tiempo y/o intensidad de uso), síntomas o comportamientos relacionados con las conductas alimentarias evaluados (disconformidad corporal, autoestima, etc.) y resultados principales.

Evaluación de la calidad

Para evaluar la calidad de los artículos seleccionados para la revisión, se utilizó la lista de verificación de evaluación crítica del Instituto Joanna Briggs para estudios de prevalencia²⁰. Esta herramienta evalúa la calidad de los estudios según el cumplimiento de 9 criterios metodológicos. La calidad global de los estudios seleccionados se categorizó en 3 niveles según el número de criterios cumplidos: bajo (0-4 criterios cumplidos), medio (5-7) y alto (8-9). La evaluación se realizó por las 2 autoras, de forma independiente. Los desacuerdos en la puntuación se resolvieron a través de una discusión crítica y el consenso entre las autoras.

Resultados

La estrategia de búsqueda inicial identificó un total de 81 artículos. Treinta y tres artículos fueron descartados tras la detección de duplicados. Once artículos fueron seleccionados luego de la lectura completa del texto. Se identificó un trabajo adicional elegible tras la búsqueda manual en la bibliografía de los artículos seleccionados. Finalmente, se incluyeron 12 artículos para la revisión que cumplen con los criterios de elegibilidad. La [figura 1](#) resume el procedimiento de selección de los estudios de esta revisión sistemática.

De los 12 estudios finalmente seleccionados, la mayoría (n=9) fueron considerados de calidad media según los criterios de la herramienta del Instituto Joanna Briggs²⁰, 2 de ellos fueron considerados de calidad alta^{21,22} y uno de calidad baja²³. Los problemas más frecuentes concernían al proceso de selección de la muestra y su representatividad sobre la población diana que se pretendía describir, así como a la falta de información sobre la tasa de respuesta y, en su caso, la consideración precisa de dicha tasa de respuesta en relación con los sesgos que pudieran haber afectado los resultados obtenidos. Aun así, ninguno de los estudios seleccionados ha sido descartado en la síntesis de resultados que se presenta en esta sección.

Características de los estudios

La [tabla 1](#) presenta un resumen de las características metodológicas de los estudios incluidos en la revisión. La totalidad de estos estudios tienen un diseño transversal. Los grupos etarios de mayor interés son los adolescentes (n=5) y adultos jóvenes (n=4). La mayoría de los estudios (n=9) están realizados sobre población estudiantil, sea de enseñanza secundaria o universitaria, y sobre muestras mixtas (hombres y mujeres) (n=8). El nivel de autoestima es el síntoma o comportamiento medido con más frecuencia en relación con el uso de las redes sociales.

Resultados de los estudios revisados

En la [tabla 2](#) se resumen los principales resultados de los estudios incluidos en la revisión, que se comentan a continuación.

Frecuencia de uso de redes sociales

Las redes sociales más estudiadas con respecto a su relación con la imagen corporal son FB e IG. En algunos estudios se ha considerado también la utilización de TW y/o Tuenti por su frecuencia de uso (ver [tabla 1](#)).

Tres estudios encontraron que la frecuencia de uso de FB se correlaciona negativamente con la autoestima en adolescentes y adultos²²⁻²⁴. Vall-Roqué et al.²⁷ encontraron que el uso frecuente de IG se relaciona positivamente con insatisfacción corporal, impulso de delgadez y baja autoestima en adolescentes y adultos jóvenes. En otro estudio no se observó asociación entre la intensidad de uso de IG y la autoestima²⁵. Adicionalmente, 2 estudios reportaron un aumento estadísticamente significativo en la frecuencia de uso de este tipo de aplicaciones tras el confinamiento por COVID-19^{26,27}.

Intensidad de uso de redes sociales

Dos estudios^{29,33} evidencian que la adicción a las redes sociales se relaciona con la internalización del ideal de delgadez y con una mayor presión por la apariencia en mujeres. Se determinó que estas 2 últimas variables son mediadoras para el desarrollo de insatisfacción corporal, pero no se encontró una relación directa entre la adicción a las redes sociales y la insatisfacción corporal³³. No obstante, otro estudio demostró que la adicción a las redes sociales se relaciona con baja autoestima, pérdida de peso y adopción de dietas no saludables en mujeres adultas jóvenes²⁹.

Por otro lado, 2 estudios^{29,31,34} demostraron que una mayor tendencia a la comparación social y la baja autoestima se relacionan con un uso intenso y problemático de IG en adultos jóvenes, por lo que una buena autoestima podría actuar como un factor protector frente a la adicción a IG³⁰.

Edad, sexo y entorno cultural

El uso de redes sociales y su asociación con las alteraciones de la imagen corporal puede variar según la edad de los individuos en estudio. Uno de los estudios analizó 2 grupos de mujeres españolas clasificándolas según su edad como *Generación Z* (14-24 años) y *Millennials* (25-35 años), y determinaron que el uso frecuente de IG está relacionado con baja autoestima, insatisfacción corporal e idealización

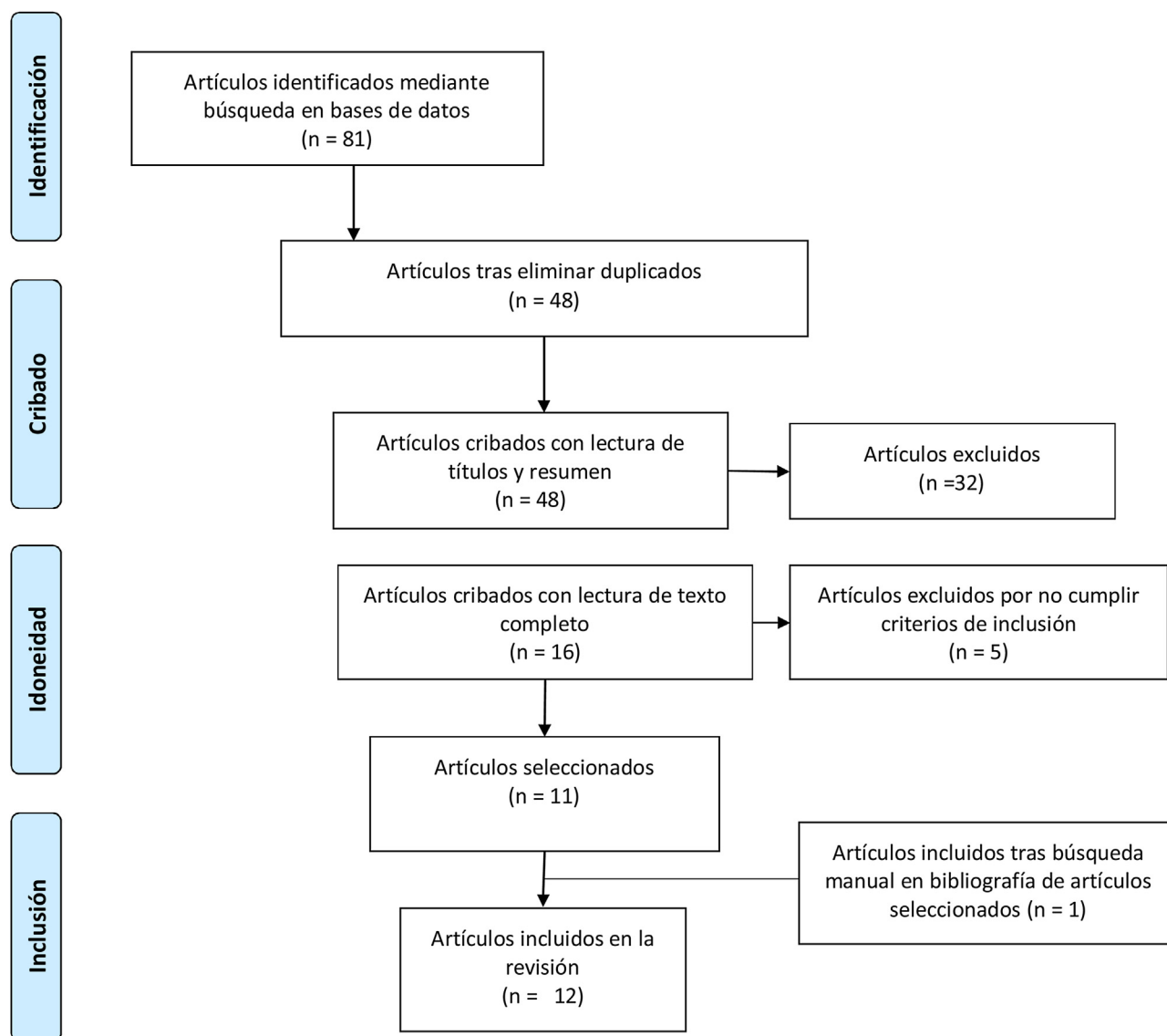


Figura 1 Proceso de búsqueda y selección de los artículos incluidos en la revisión.

de la delgadez en las mujeres de menor edad, mientras que en las mujeres *Millennials* solo se asocia significativamente la idealización de la delgadez²⁷.

Con respecto a la influencia del género sobre la problemática, un estudio demostró que un mayor número de horas en el ordenador, dedicadas a actividades de ocio, se asocia significativamente con una menor autoestima en mujeres, pero no en hombres²¹, mientras que otros autores evidenciaron que las mujeres adultas tienen mayor ansiedad por la apariencia y menor autocompasión que los hombres²⁶. En contraste, el estudio de Romero-Rodríguez et al. encontró que el uso intensivo de las redes sociales y la autoestima es independiente del género en jóvenes universitarios²⁵.

Por su parte, solo 2 de los estudios interculturales incluidos en esta revisión realizan un análisis diferenciado por región. Uno de ellos, que compara el efecto del uso de FB sobre la autoestima de mujeres adolescentes entre 3 países europeos (Bélgica, Austria y España) y Corea del

Sur, determinó que en las adolescentes europeas una mayor participación en comparaciones de la apariencia en FB se asocia con menor autoestima corporal; este patrón no se identificó entre las adolescentes coreanas²⁴.

Tipo de contenido visualizado

Un estudio determinó que las personas que siguen cuentas en IG centradas en la apariencia obtuvieron valores más altos de insatisfacción corporal e impulso por la delgadez en comparación con los individuos que seguían otro tipo de contenidos²⁷. Por su parte, otro estudio concluyó que la exposición a contenidos de *Fitspiration* –término derivado de las palabras *fitness* e *inspiration* que surgió como una tendencia positiva en las redes sociales para promover una imagen corporal saludable y «en forma»– en redes sociales podría aumentar la ansiedad relacionada con la apariencia, disminuir la autocompasión en hombres y mujeres, y promover el consumo de medicamentos para mejorar la imagen y el rendimiento deportivo²⁶.

Tabla 1 Características generales de los estudios realizados en España sobre uso de redes sociales y factores de riesgo para los trastornos de la conducta alimentaria, 2010-octubre 2022

Autores, año y referencia	País	Diseño del estudio y tamaño muestral	Características sociodemográficas de la muestra estudiada ^a	Caracterización del uso de redes sociales	Síntomas o comportamientos evaluados
Añez et al., 2018 ²¹	España	Transversal N = 1.501	Mujeres (47,6%) y hombres (52,4%) Edad media: 14,2 años Estudiantes de secundaria	Tiempo en pantalla: uso del ordenador para tareas y ocio	Insatisfacción con la imagen corporal
Errasti et al., 2018 ²²	España	Transversal N = 503	Mujeres (45,9%) y hombres (54,1%) Rango edad: 14-17 años Estudiantes de secundaria	Frecuencia de uso de FB Frecuencia de uso de TW	Autoestima
Przepiórka et al., 2021 ²³	Australia, Chipre, Grecia, Hong Kong, Lituania, Nueva Zelanda, Perú, Polonia, Rusia, España, Turquía, Reino Unido, Ucrania y EE. UU.	Transversal-intercultural N (total) = 4.495 N (muestra española) = n.d.	Mujeres (72%), hombres (27%), otros (0,6%) Edad media: 22,96 años Población general	Adicción a FB	Autoestima
Prieler et al., 2021 ²⁴	Austria, Bélgica, España, Corea del Sur	Transversal N (total) = 981 N (muestra española) = n.d.	Mujeres Rango edad: 12-16 años Estudiantes de secundaria	Comparación de la imagen en FB	Autoestima basada en la aprobación de los demás Estima corporal Autoestima
Romero-Rodríguez et al., 2020 ²⁵	España	Transversal N = 385	Mujeres (61,8%) y hombres (38,2%) Edad media: 22,17 años Rango edad: 18-35 años Estudiantes universitarios	Intensidad de uso de IG Adicción al móvil	
Cataldo et al., 2022 ²⁶	España, Lituania, Reino Unido, Japón y Hungría	Transversal N (total) = 729 N (muestra española) = 262	Mujeres (72,3%) y hombres (27,7%) Edad media: 37,75 años Rango edad: 17-70 años Población general	Frecuencia de uso de redes sociales Visualización de contenido relacionado con actividad física	Ansiedad por la apariencia corporal Consumo de medicamentos para mejorar la imagen
Vall-Roqué et al., 2021 ²⁷	España	Transversal N = 2.601	Mujeres Rango edad: G1: 14-24 años G2: 25-35 años Población general	Frecuencia de uso de IG, TW, TikTok, YT y FB Tipo de contenido seguido en IG	Impulso a la delgadez Insatisfacción corporal Autoestima
Delgado-Rodríguez et al., 2022 ²⁸	España	Transversal N = 368	Mujeres Edad media: 20,54 años Rango edad: 17-30 años Estudiantes universitarios	Frecuencia de redes sociales Adicción a redes sociales	Forma corporal percibida Actitudes socioculturales hacia la apariencia corporal

Tabla 1 (continuación)

Autores, año y referencia	País	Diseño del estudio y tamaño muestral	Características sociodemográficas de la muestra estudiada ^a	Caracterización del uso de redes sociales	Síntomas o comportamientos evaluados
Aparicio-Martínez et al., 2019 ²⁹	España	Transversal N = 168	Mujeres Edad media: 20 años Rango edad: 18-25 años Estudiantes universitarias	Frecuencia de uso de redes sociales Adicción a redes sociales	Frecuencia de actitudes alimentarias desordenadas Insatisfacción corporal Autoestima
Martínez-Pecino y García-Gavilán, 2019 ³⁰	España	Transversal N = 233	Mujeres (46,8%) y hombres (53,2%) Edad media: 15,12 años Estudiantes de secundaria	# Likes en posts de IG Uso problemático de IG	Autoestima
Rivas-Herrero e Iguarta, 2021 ³¹	España	Transversal N = 401	Mujeres (73,1%) y hombres (26,7%) Edad media: 23,8 años Rango edad: 18-36 años Estudiantes universitarios	Intrusión de IG Motivos de uso de IG	Orientación a la comparación social Autoestima
Apaolaza et al., 2013 ³²	España	Transversal N = 344	Mujeres (52%) y hombres (48%) Edad: 12-17 años Estudiantes de secundaria	Intensidad de uso de Tuenti Motivos por los que usa Tuenti	Autoestima

FB: Facebook; IG: Instagram; TW: Twitter; YT: YouTube; n.d.: no disponible.

^a La información y resultados presentados de los estudios interculturales circunscribe solo la referente a la muestra de población española.

Discusión

El objetivo de esta revisión bibliográfica ha sido analizar la evidencia científica disponible sobre la relación entre el uso de redes sociales en población española y factores de riesgo para el desarrollo de TCA. Los estudios revisados muestran que el uso, la frecuencia de uso y la adicción a las redes sociales se asocian con la autopercepción de la imagen corporal. Esta asociación varía según el tipo de red social utilizada y según las características de su uso^{21,26,27,29,33}.

A pesar de que el auge de las redes sociales ocurrió alrededor del 2010 y las nuevas generaciones están expuestas casi de manera universal a su influencia desde su nacimiento, como muestran los estudios revisados, existen diferencias en el tipo y objetivos de las plataformas que se utilizan (para comunicación o más en relación con la imagen), existiendo también diferencias en la intensidad y características de su utilización, permitiendo todo ello identificar diferencias en la influencia de su uso sobre la imagen corporal de estas generaciones.

Así, estudios previos³⁵⁻³⁸ han evidenciado que el uso de redes sociales centradas en la apariencia se relaciona en mayor grado con la internalización del ideal de delgadez

que el uso general de redes sociales, y se relaciona también con conductas alimentarias restrictivas, sentimientos de comparación y necesidad de validación externa.

Nuestros resultados muestran que, en población española, el uso de IG destaca por su relación con insatisfacción corporal, impulso de delgadez²⁷ y mayor tendencia a la comparación social³¹. Esta información coincide con resultados de otros autores, referidos a poblaciones de Estados Unidos³⁹⁻⁴¹. Con respecto a FB, nuestros resultados muestran que su uso se asocia con baja autoestima en adolescentes y adultos españoles²²⁻²⁴, pero estudios realizados en poblaciones de Australia y Estados Unidos asocian además el uso de FB con preocupación por la imagen corporal, comparación social, impulso de delgadez y cambios en la conducta alimentaria⁴²⁻⁴⁵.

El efecto de las redes sociales sobre la imagen corporal podría variar según la edad de los individuos en España²⁷. Estudios longitudinales revelaron que la insatisfacción corporal aumenta durante la adolescencia y transición hacia la adultez⁴⁶. A lo anterior, se añade que los adolescentes y adultos jóvenes son los usuarios más activos en redes sociales⁴⁷, por lo que el uso de estas plataformas podría exacerbar la insatisfacción corporal de este grupo etario.

Tabla 2 Principales resultados de los estudios realizados en España sobre uso de redes sociales y factores de riesgo para los trastornos de la conducta alimentaria, 2010-octubre 2022

Autores, año y referencia	Asociación de las variables en estudio	Resultados clave
Añez et al., 2018 ²¹	Uso de ordenadores para actividades de ocio-Insatisfacción corporal mujeres: p = 0,013 Uso de ordenadores para actividades de ocio-Insatisfacción corporal hombres: p = 0,78	El uso del ordenador para actividades de ocio se asocia con insatisfacción corporal en mujeres, pero no en hombres adolescentes españoles
Errasti et al., 2018 ²²	Frecuencia de uso de FB-Baja autoestima: p < 0,05 Frecuencia de uso de TW-Autoestima: p < 0,001	Mayor frecuencia de uso de FB y TW está asociada con menor autoestima en adolescentes españoles
Przepiórka et al., 2021 ²³	Adicción a FB-Baja autoestima: p < 0,001	La adicción a FB se correlaciona negativamente con la autoestima en adultos jóvenes españoles
Prieler et al., 2021 ²⁴	Comparación imagen en FB-Baja autoestima: p = 0,003	La comparación de imagen en FB muestra una relación negativa con la estima corporal en las adolescentes españolas
Romero-Rodríguez et al., 2020 ²⁵	Adicción al móvil-Baja autoestima: p < 0,01 Uso IG-Baja autoestima: p = 0,230	La adicción al móvil se relaciona negativamente con la autoestima, pero no así la intensidad de uso de IG, en adultos jóvenes españoles
Cataldo et al., 2022 ²⁶	Uso redes sociales post-COVID-Ansiedad relacionada con la apariencia: p < 0,001 Exposición a contenido <i>Fitspiration</i> -Ansiedad relacionada con la apariencia: p < 0,001	El uso de redes sociales y la exposición a contenidos de <i>Fitspiration</i> se asocia con ansiedad relacionada con la apariencia en hombres y mujeres españoles
Vall-Roqué et al., 2021 ²⁷	<i>Ambos grupos de edad (14-35 años)</i> Uso de IG-Impulso de delgadez: p < 0,001 Seguir contenido relacionado con la apariencia en IG-Impulso de delgadez: p < 0,001 <i>Grupo de 14-24 años</i> Uso de IG-Baja autoestima: p < 0,05 Uso de IG-Insatisfacción corporal: p < 0,05	La frecuencia de uso de IG y seguir contenido centrado en la apariencia son fuertes predictores de impulso de delgadez en individuos de 14 a 35 años
Delgado-Rodríguez et al., 2022 ²⁸	Adicción a las redes sociales-Preocupación por la apariencia: p < 0,001 Adicción a las redes sociales-Internalización del ideal de belleza: p < 0,001 Efecto mediador de adicción a las redes sociales-Insatisfacción corporal: p < 0,001	La adicción a las redes sociales predice preocupación por la apariencia e internalización del ideal de belleza, que actúan como mediadores de la insatisfacción corporal
Aparicio-Martinez et al., 2019 ²⁹	Uso de redes sociales-Actitudes alimentarias desordenadas: p < 0,001 Adicción a las redes sociales-Ideal de delgadez: p < 0,001 Adicción redes sociales-Baja autoestima: p < 0,001	La adicción a redes sociales se asocia con ideal de delgadez y baja autoestima en mujeres adultas jóvenes de España
Martinez-Pecino y Garcia-Gavilán, 2019 ³⁰	Autoestima-Adicción a IG: p = -0,026	Una buena autoestima actúa como factor protector frente a la adicción a IG en adolescentes españoles
Martinez-Pecino y Garcia-Gavilán, 2019 ³⁰	Autoestima-Adicción a IG: p = -0,026	Una buena autoestima actúa como factor protector frente a la adicción a IG en adolescentes españoles
Rivas-Herrero e Igartua, 2021 ³¹	Adicción a IG-Comparación social: p < 0,001 Adicción a IG-Baja autoestima: p = 0,005	Los adolescentes y adultos jóvenes con mayor tendencia a la comparación social y menor autoestima muestran ser más dependientes de IG
Apaolaza et al., 2013 ³²	Uso Tuenti-Socialización: p < 0,001 Socialización-Autoestima: p = 0,027 Autoestima-Bienestar: p < 0,001	El uso de Tuenti se asocia con una mejor socialización, aumento de la autoestima y mejora del bienestar subjetivo de adolescentes españoles

FB: Facebook; IG: Instagram; TW: Twitter.

En los estudios interculturales se presenta solo la información y resultados correspondientes a la muestra de población española. Se destacan en negrita las asociaciones con significación estadística ($p < 0,05$).

Nuestro trabajo no presenta resultados concluyentes con respecto a la influencia del género sobre la problemática. Esta cuestión tampoco es concluyente en la bibliografía^{48,49}. Es importante recalcar que de los 8 estudios seleccionados que han utilizado muestras mixtas, solo 3 proporcionan un análisis de género en sus resultados. Creemos que el análisis de género es fundamental en este tema, por lo que siempre habría que considerarlo cuando se trabaja con muestras mixtas. Por otro lado, la información disponible tampoco permite analizar potenciales desigualdades en los efectos del uso de las redes sociales según la clase social o el nivel de estudios de las personas usuarias. Dado que el nivel socioeconómico es un eje de desigualdad que frecuentemente afecta a la distribución de diversos problemas de salud, los que afectan también a población infantil y juvenil de España⁵⁰, sería de interés considerar esta variable en futuros estudios.

Los estudios interculturales incluidos en esta revisión muestran que la asociación entre el uso de las redes sociales y la estima corporal puede variar según el contexto cultural^{23,24}. Debe señalarse también que el uso de redes sociales puede tener un efecto positivo sobre el bienestar psicosocial de los usuarios. Apaolaza et al.³² observaron que el uso de Tuenti se asocia con una mejor socialización y un aumento de la autoestima, lo que a su vez mejora el bienestar subjetivo de los individuos. Estos resultados son similares a lo encontrado por Seabrook et al.⁵¹, que determinaron que las interacciones positivas y de apoyo en las redes sociales se relacionaron consistentemente con niveles más bajos de depresión y ansiedad en los usuarios.

Con base en el análisis realizado, este estudio muestra que la construcción del ideal de belleza se encuentra altamente diseminado en las redes sociales, especialmente en aquellas centradas en imágenes³⁶, lo que se asocia significativamente con insatisfacción corporal y baja autoestima, siendo la insatisfacción corporal uno de los predictores más fuertes de TCA⁵².

Los resultados de esta revisión deben considerarse en el contexto de sus limitaciones. En primer lugar, todos los estudios incluidos en esta revisión son de carácter transversal, lo que implica que no se puede establecer una relación causal entre las variables estudiadas. Para esclarecer el sentido y la magnitud de dichas asociaciones, sería necesario llevar a cabo investigaciones con un diseño analítico (como estudios de casos y controles o de cohortes).

Hay que señalar también que el diseño de la estrategia de búsqueda para esta revisión no contempló la inclusión de literatura gris ni de otra información no publicada en revistas científicas. Los términos y estrategias de búsqueda utilizados se centraron en la investigación sobre el uso de redes sociales en general, pudiendo no estar representados en nuestra muestra estudios que evaluaran el uso de otros recursos digitales o perfiles online con contenidos específicos. Por lo tanto, no se puede descartar que los resultados encontrados estén condicionados por sesgos de publicación y que representen de manera incompleta el universo de conocimiento y evidencia sobre el tema.

Por otra parte, en los estudios revisados la información referente a la imagen corporal y las variables independientes se recopiló utilizando una amplia gama de instrumentos, lo que dificulta la comparación entre trabajos. Una

valoración sistemática de la calidad metodológica de los estudios seleccionados²⁰ puso de manifiesto algunas otras limitaciones comunes. En su mayoría, estas deficiencias se relacionan con el proceso de muestreo (no representativo) y con la tasa de respuesta (no informada), pudiendo ambos problemas ser causa de sesgos de selección en los resultados de dichos estudios. También sería necesario considerar convenientemente en los análisis determinadas características de las personas participantes (desde luego la edad o el sexo, pero también el nivel de estudios o la clase social) que podrían actuar como moduladores de las asociaciones descritas.

Según nuestro conocimiento, este estudio es el primero en el que se revisa sistemáticamente la evidencia sobre la relación entre el uso de redes sociales y su posible relación con distintos indicadores de insatisfacción corporal en población española. La insatisfacción corporal es un factor de riesgo para el desarrollo de TCA. Sin embargo, no hemos localizado investigaciones en población española que valoren la potencial relación entre el uso de redes sociales y dichos trastornos, por lo que sería necesario diseñar nuevas investigaciones que lo permitieran. En cualquier caso, los resultados obtenidos en esta revisión pueden servir para orientar a educadores, sanitarios y otros profesionales en su trabajo por mejorar el bienestar y la salud de las personas, especialmente adolescentes y jóvenes. El diseño de futuros estudios sobre este tema en población española debería evitar las limitaciones detectadas en los estudios previos.

Lo conocido sobre el tema

- Las redes sociales pueden promover la internalización de ideales de belleza e insatisfacción corporal entre sus usuarios.
- La evidencia apunta a que la insatisfacción corporal es un importante predictor del desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria.

Qué aporta este estudio

- El uso de redes sociales, especialmente de aquellas centradas en la apariencia, se asocia con insatisfacción corporal, impulso de la delgadez y baja autoestima en adolescentes y adultos jóvenes de la población española.
- En España, los usuarios intensivos de redes sociales parecen experimentar con mayor frecuencia síntomas considerados factores de riesgo para el desarrollo de TCA.
- La naturaleza transversal de los estudios revisados no permite establecer claramente la dirección de las asociaciones observadas ni su naturaleza causal. Sería, por ello, necesario realizar investigación basada en diseños longitudinales o de intervención.

Financiación

La investigación y la presente publicación no han contado con ayuda financiera de ningún tipo.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Bibliografía

- Van Hoeken D, Hoek HW. Review of the burden of eating disorders: Mortality, disability, costs, quality of life, and family burden. *Curr Opin Psychiatry*. 2020;33:521–7.
- Hudson JI, Hiripi E, Pope HG, Kessler RC. The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biol Psychiatry*. 2007;61:348–58.
- Silén Y, Sipilä PN, Raevuori A, Mustelin L, Marttunen M, Kaprio J, et al. DSM-5 eating disorders among adolescents and young adults in Finland: A public health concern. *Int J Eat Disord*. 2020;53:520–31.
- McLean SA, Paxton SJ. Body image in the context of eating disorders. *Psychiatr Clin North Am*. 2019;42:145–56.
- Treasure J, Duarte TA, Schmidt U. Eating disorders. *Lancet*. 2020;395:899–911.
- Gismero González ME. Factores de riesgo psicosociales en los trastornos de la conducta alimentaria: una revisión y algunas consideraciones para la prevención y la intervención. *Rev Psicoater*. 2020;31:33–47.
- Solmi M, Radau J, Stubbs B, Ricca V, Moretti D, Busatta D, et al. Risk factors for eating disorders: An umbrella review of published meta-analyses. *Braz J Psychiatry*. 2021;43:314–23.
- Izydorczyk B, Sitnik-Warchulska K. Sociocultural appearance standards and risk factors for eating disorders in adolescents and women of various ages. *Front Psychol*. 2018;9:429.
- Keel PK, Forney KJ. Psychosocial risk factors for eating disorders. *Int J Eat Disord*. 2013;46:433–9.
- McClain Z, Peebles R. Body image and eating disorders among lesbian, gay, bisexual, and transgender youth. *Pediatr Clin North Am*. 2016;63:1079–90.
- Instituto Nacional de Estadística. Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) en los Hogares. Año 2022 [Internet]. Madrid: INE; 2022 [consultado 21 Feb 2023]. Disponible en: https://www.ine.es/prensa/tich_2022.pdf
- Li Y, Xie Y. Is a picture worth a thousand words? An empirical study of image content and social media engagement. *Am Mark Assoc* [Internet]. 2020;57:1–19. <https://doi.org/10.1177/0022243719881113>
- Anixiadis F, Wertheim EH, Rodgers R, Caruana B. Effects of thin-ideal Instagram images: The roles of appearance comparisons, internalization of the thin ideal and critical media processing. *Body Image* [Internet]. 2019;31:181–90. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.10.005>
- De Valle MK, Gallego-García M, Williamson P, Wade TD. Social media, body image, and the question of causation: Meta-analyses of experimental and longitudinal evidence. *Body Image* [Internet]. 2021;39:276–92. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.10.001>
- Cohen R, Newton-John T, Slater A. The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*. 2017;23:183–7.
- Izydorczyk B, Sitnik-Warchulska K. Sociocultural appearance standards and risk factors for eating disorders in adolescents and women of various ages. *Front Psychol*. 2018;9:429.
- Lowy AS, Rodgers RF, Franko DL, Pluhar E, Webb JB. Body image and internalization of appearance ideals in Black women: An update and call for culturally-sensitive research. *Body Image* [Internet]. 2021;39:313–27. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.10.005>
- Ding N, Xu Z. China adolescents comparisons on social media and emotional eating: A moderated analysis. *Child Adolesc Soc Work J* [Internet]. 2023;40:107–17. <https://doi.org/10.1007/s10560-021-00750-3>
- Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *BMJ* [Internet]. 2009;339:332–6. <https://doi.org/10.1136/bmj.b2535>
- Munn Z, Moola S, Lisy K, Riitano D, Tufanaru C. Chapter 5: Systematic reviews of prevalence and incidence. En: *Aromataris E, Munn Z, editores. JBI Manual for Evidence Synthesis*. JBI; 2020.
- Añez E, Fornieles-Deu A, Fauquet-Ars J, López-Guimerà G, Puntí-Vidal J, Sánchez-Carracedo D. Body image dissatisfaction, physical activity and screen-time in Spanish adolescents. *J Health Psychol*. 2018;23:36–47.
- Errasti JM, Amigo Vázquez I, Villadangos M, Morís J. Differences between individualist and collectivist cultures in emotional facebook usage: Relationship with empathy, self-esteem, and narcissism. *Psicothema* [Internet]. 2018;30:376–81. 10.7334/psicothema2018.101.
- Przepiórka A, Błachnio A, Sullman M, Gorbaniuk O, Siu NYF, Hill T, et al. Facebook intrusion as a mediator between positive capital and general distress: A cross-cultural study. *Front Psychiatry* [Internet]. 2021;12:667536, 10.3389/fpsy.2021.667536.
- Prieler M, Choi J, Lee HE. The relationships among self-worth contingency on others' approval, appearance comparisons on facebook, and adolescent girls' body esteem: A cross-cultural study. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2021;18:9019012, 10.3390/ijerph18030901.
- Romero-Rodríguez JM, Aznar-Díaz I, Marín-Marín JA, Soler-Costa R, Rodríguez-Jiménez C. Impact of problematic smartphone use and Instagram use intensity on self-esteem with university students from physical education. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph17124336>.
- Cataldo I, Burkauskas J, Dorez AR, Carvalho IP, Simonato P, de Luca I, et al. An international cross-sectional investigation on social media, fitspiration content exposure, and related risks during the COVID-19 self-isolation period. *J Psychiatr Res* [Internet]. 2022;148:34–44. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022395622000322>
- Vall-Roqué H, Andrés A, Saldaña C. The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. *Prog NeuroPsychopharmacol Biol Psychiatry* [Internet]. 2021;110:110293, 10.1016/j.pnpbp.2021.110293.
- Delgado-Rodríguez R, Linares R, Moreno-Padilla M. Social network addiction symptoms and body dissatisfaction in young women: Exploring the mediating role of awareness of appearance pressure and internalization of the thin ideal. *J Eat Disord*. 2022;10:117.
- Aparicio-Martínez P, Perea-Moreno AJ, Martínez-Jiménez MP, Redel-Macías MD, Pagliari C, Vaquero-Abellan M. Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2019;16:4177, 10.3390/IJERPH16214177.
- Martínez-Pecino R, García-Gavilán M. Likes and problematic Instagram use: The moderating role of self-esteem. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* [Internet]. 2019;22:412–6, 10.1089/cyber.2018.0701.

31. Rivas-Herrero B, Igartua JJ. Los jóvenes se sumergen en *Instagram*. Un estudio desde la perspectiva de los usos y gratificaciones. *Prof Inf [Internet]*. 2021;30:e300409, 10.3145/epi.2021.sep.09.
32. Apaolaza V, Hartmann P, Medina E, Barrutia JM, Echebarria C. The relationship between socializing on the Spanish online networking site Tuenti and teenagers' subjective wellbeing: The roles of self-esteem and loneliness. *Comput Human Behav [Internet]*. 2013;29:1282–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.002>
33. Delgado-Rodríguez R, Linares R, Moreno-Padilla M. Social network addiction symptoms and body dissatisfaction in young women: Exploring the mediating role of awareness of appearance pressure and internalization of the thin ideal. *J Eat Disord [Internet]*. 2022;10:1171211. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00643-5>
34. Tranchant JP, Gelli A, Bliznashka L, Diallo AS, Sacko M, Assima A, et al. The impact of food assistance on food insecure populations during conflict: Evidence from a quasi-experiment in Mali. *World Dev*. 2019;119:185–202.
35. Rounsefell K, Gibson S, Lecturer S, McLean S, Blair M, Molenaar A, et al. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutr Diet [Internet]*. 2019;77:19–40, 10.1111/1747-0080.12581.
36. Mingoia J, Hutchinson AD, Wilson C, Gleaves DH. The relationship between social networking site use and the internalization of a thin ideal in females: A meta-analytic review. *Front Psychol [Internet]*. 2017;8:135113610, 10.3389/fpsyg.2017.01351.
37. Vuong AT, Jarman HK, Doley JR, McLean SA. Social media use and body dissatisfaction in adolescents: The moderating role of thin-and muscular-ideal internalisation. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18:13222.
38. Tiggemann M, Hayden S, Brown Z, Veldhuis J. The effect of Instagram "likes" on women's social comparison and body dissatisfaction. *Body Image [Internet]*. 2018;26:90–7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.002>
39. Engeln R, Loach R, Imundo MN, Zola A. Compared to Facebook, Instagram use causes more appearance comparison and lower body satisfaction in college women. *Body Image [Internet]*. 2020;34:38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.04.007>
40. Hendrickse J, Arpan LM, Clayton RB, Ridgway JL. Instagram and college women's body image: Investigating the roles of appearance-related comparisons and intrasexual competition. *Comput Human Behav [Internet]*. 2017;74:92–100. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.027>
41. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult*. 2019;8:482–90.
42. Eckler P, Kalyango Y, Paasch E. Facebook use and negative body image among U.S. college women. *Women Health*. 2017;57:249–67.
43. Mabe AG, Forney KJ, Keel PK. Do you "like" my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *Int J Eat Disord*. 2014;47:516–23.
44. Tiggemann M, Slater A. Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. *Int J Eat Disord [Internet]*. 2017;50:80–3, 10.1002/eat.22640.
45. Cohen R, Blaszczynski A. Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction. *J Eat Disord [Internet]*. 2015;3:23311, 10.1186/s40337-015-0061-3.
46. Bucchianeri MM, Arikian AJ, Hannan PJ, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D. Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image [Internet]*. 2013;10:1–7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.09.001>
47. We Are Social, Hootsuite. Digital 2023. Global Overview Report [Internet]. 2023 [consultado 23 Feb 2023]. p. 465. Disponible en: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>.
48. 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 [Internet]*. 2016;17:100–10. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
49. Bruno N, Ferguson CJ, Soranzo A, Mahon C, Hevey D. Processing body image on social media: Gender differences in adolescent boys' and girls' agency and active coping. *Front Psychol [Internet]*. 2021;12:626763. www.frontiersin.org
50. Font-Ribera L, García-Continente X, Davó-Blanes MC, Ariza C, Díez E, García Calvente MM, et al. El estudio de las desigualdades sociales en la salud infantil y adolescente en España. *Gac Sanit [Internet]*. 2014;28:316–25, 10.1016/j.gaceta.2013.12.009.
51. Seabrook E, Kern M, Rickard N. Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Ment Health [Internet]*. 2016;3:e50, 10.2196/mental.5842.
52. Stice E. Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychol Bull [Internet]*. 2002;128:825–48, 10.1037/0033-2909.128.5.825.