

## Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática

## Influence of Instagram use on eating behavior and emotional disturbance. Systematic review

David García Puertas<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Almería, España

### Resumen

**Introducción:** Instagram es una red social cada vez más popular donde los usuarios publican y comparten fotos. Investigaciones recientes demuestran relaciones entre el uso de Instagram y ciertas conductas alimentarias o trastornos de las emociones. **Objetivos:** Analizar los efectos y consecuencias del uso de Instagram sobre el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria y de trastornos emocionales en los jóvenes. **Metodología:** Se realizó una revisión sistemática a través de bases de datos de Ciencias de la Salud, donde se incluyeron 13 artículos que cumplieran con los criterios de selección. **Resultados:** El uso de Instagram está íntimamente relacionado con la imagen corporal y con ciertas actitudes alimentarias, así como con trastornos de las emociones. El tiempo de uso se ha asociado con una tendencia a desarrollar trastornos alimenticios y, además, se ha observado que puede disminuir la autoestima, así como provocar ansiedad o depresión en el individuo. **Conclusión:** Es importante que investigaciones futuras continúen aclarando el papel que desempeña el uso de las redes sociales en la salud mental de la población juvenil, ya que estos medios podrían ayudar a las personas con trastornos alimenticios o de las emociones a obtener asistencia terapéutica.

Palabras clave: Instagram; salud mental; trastornos de la conducta alimentaria; ansiedad; depresión.

### Abstract

**Introduction:** Instagram is an increasingly popular social network where users post and share photos. Recent research shows relationships between Instagram use and certain eating behaviors or emotional disorders. **Objectives:** To analyze the effects and consequences of Instagram use on young people's eating behaviors and emotional disorders. **Methodology:** A systematic review was conducted through health science databases, where 13 articles meeting the selection criteria were included. **Results:** The use of Instagram is closely related to body image and certain eating attitudes, as well as to emotional disorders. Time of use has been associated with a tendency to develop eating disorders and has been observed to decrease self-esteem as well as cause anxiety or depression in the individual. **Conclusion:** It is important that future research continue to clarify the role of social networking in the mental health of the youth population, as it may help people with eating or emotional disorders to obtain therapeutic assistance.

Key words: Instagram; Mental Health; eating disorder; anxiety; depression.

## Introducción

En la última década, las redes sociales (RRSS) han ganado cada vez más popularidad entre los jóvenes (Frison & Eggermont, 2017). Actualmente el 90% de los jóvenes españoles de entre 16 y 24 años hace uso de RRSS (Instituto Nacional de Estadística, 2019; Vázquez & Pastor, 2019), siendo Instagram la segunda red social con más interacciones después de Facebook (eMarketer, 2018).

Instagram es una plataforma que permite a los usuarios publicar imágenes y vídeos, añadirles un título, utilizar *hashtags* (símbolo #) para describir las fotos y etiquetar a otros usuarios (símbolo @). Asimismo, los usuarios pueden seguir a cualquier cuenta y ver un flujo constante de contenido publicado por los usuarios que siguen, donde pueden dar *like* (me gusta) o comentar las publicaciones. Otra función que presenta Instagram es sugerir nuevas cuentas según el contenido al que el usuario está expuesto o de sus gustos (Turner & Lefevre, 2017). En junio de 2018, Instagram alcanzó los mil millones de usuarios activos mensuales (Statista, 2018).

Un análisis más detallado del contenido de las publicaciones de Instagram encontró que las ocho categorías más populares son: comida, *selfies* (autorretratos), amigos, deporte, fotos de *memes*, *gadgets*, moda y mascotas (Hu, Manikonda, & Kambhampati, 2014), lo que sugiere la importancia de Instagram para compartir el contenido relacionado con los alimentos, los estereotipos de belleza y el *fitness* (bienestar físico), destacando el término *fitspiration*.

El fenómeno de *fitspiration* consiste en la publicación de imágenes y textos que están diseñados para inspirar a las personas a seguir un estilo de vida saludable a través del ejercicio y la buena alimentación. El *fitspiration* ha sido promovido como una alternativa saludable a la *thinspiration*, imágenes y textos que inspiran la pérdida de peso y un estilo de vida con trastornos de la alimentación (Carrotte, Prichard, & Lim, 2017).

A pesar de las intenciones positivas del *fitspiration*, hay varios elementos que son preocupantes. Estos incluyen la representación de un solo tipo de cuerpo (musculoso y tonificado) que es inalcanzable para

la mayoría de las mujeres, y la promoción de la apariencia más que los beneficios para la salud de la dieta y el ejercicio (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Conjuntamente, un análisis de la etiqueta *#fitspiration* encontró que podría tener efectos negativos en la imagen corporal y la autoestima (Tiggemann & Zaccardo, 2018).

La investigación sobre las implicaciones psicológicas del uso y la exposición a las RRSS es un área de investigación relativamente novedosa que está cobrando cada vez más importancia. Sin embargo, el papel de riesgo o el papel protector de internet y RRSS no está claro. Por ejemplo, el uso de las RRSS se ha relacionado no sólo con una mayor conexión social y bienestar, sino también con una mayor soledad e insatisfacción corporal (Holland & Tiggemann, 2016). La insatisfacción corporal aparece al interiorizar la persona el cuerpo ideal, el cual está definido culturalmente, y por comparación social piensa que su cuerpo desajusta con ese ideal (Vaquero-Cristóbal, Alacid, Muyor, & López-Miñarro, 2013).

Conjuntamente, internet y las RRSS se han convertido en la principal plataforma de información sanitaria y la gran cantidad de sitios web relacionados con la salud ha hecho que sea mucho más difícil distinguir entre información que sea o no fidedigna. Este es el caso de la información sobre los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), donde algunas fuentes buscan desalentar los comportamientos poco saludables y otras buscan promoverlos (Custers, 2015).

Algunas de las fuentes promocionan actitudes extremas hacia el ejercicio o la alimentación. El ejercicio compulsivo a menudo coexiste con la restricción de la dieta, las purgas y otras conductas de pérdida de peso poco saludables, conllevando al TCA (Sauchelli et al., 2016).

Estos se caracterizan por la manifestación de comportamientos poco esperados y comunes respecto a la alimentación. De la misma forma, se identifican por la insatisfacción de la percepción de la imagen corporal, el miedo a engordar y el pensamiento obsesivo con la alimentación (Vellisca González, Orejudo Hernández, & Latorre Marín, 2012; Sámano Orozco, 2013).

Los TCA constituyen la tercera enfermedad crónica más común entre las jóvenes llegando a una incidencia

del 5%. Aunque es un trastorno más común en las mujeres, 1 de cada 10 hombres se ven afectados por este problema (López & Treasure, 2011). Los TCA están divididos en tres grupos: la anorexia nerviosa (AN), que se caracteriza principalmente por el rechazo a mantener el peso por encima de un mínimo; la bulimia nerviosa (BN), determinada por episodios recurrentes de atracones y purgas; y otros trastornos no específicos (TANE) como es la ortorexia, obsesión patológica por la comida sana (Ponce Torres et al., 2017).

Por otro lado, entre los jóvenes han aumentado en las últimas décadas los trastornos emocionales, como los síntomas de ansiedad y depresión (Bor, Dean, Najman, & Hayatbakhsh, 2014). Esto puede deberse a que durante la adolescencia no sólo están empezando a utilizar las RRSS, sino que también se enfrentan a varios cambios en su desarrollo, como la lucha por la independencia y la autonomía (Frison & Eggermont, 2017).

Se estima que el trastorno depresivo mayor es la segunda causa principal de carga de discapacidad en todo el mundo y puede contribuir a una variedad de complicaciones de salud, lo que contribuye en particular al aumento de las tasas de suicidio y de enfermedades cardíacas (Ricard, Marsch, Crosier, & Hassanpour, 2018). Como resultado, la salud mental de los adolescentes está particularmente en riesgo durante esta etapa de la vida, pudiendo el 13% de los adolescentes europeos presentar síntomas de ansiedad y depresión (Skrove, Romundstad, & Indredavik, 2013)

Tras la creciente popularidad de Instagram especialmente entre los adolescentes, sería preciso analizar si el uso de Instagram puede afectar con el tiempo el estado de ánimo deprimido o ansioso de los adolescentes o si puede conllevar al desarrollo de algún TCA.

## Objetivo general

Analizar los efectos y las consecuencias del uso de Instagram sobre el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria y de trastornos emocionales en los jóvenes.

## Metodología

Se llevó a cabo una revisión sistemática.

### *Criterios de selección de estudios*

Se aplicaron los siguientes criterios de inclusión:

- El enfoque principal de los artículos debía ser el efecto del uso de Instagram en la población joven.

- Artículos primarios publicados en revistas científicas entre 2015 y 2020.

- Artículos que fuesen en inglés o castellano.

Por otro lado, se excluyeron aquellos artículos que se centrasen en su mayoría en otras RRSS (Facebook, Twitter, Snapchat, etc.) más que en Instagram.

### *Procedimientos de búsqueda de los estudios*

Se realizó una búsqueda bibliográfica durante el mes de diciembre de 2019 y enero de 2020, para ello se utilizaron las bases de datos PubMed, Lilacs, Scielo, Cochrane, Science Direct y Dialnet Plus. La búsqueda se realizó a través del lenguaje estructurado en base a los descriptores del *Medical Subject Heading* (MeSH, 2018) y los descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS).

En la Tabla 1 se muestra los descriptores y la estrategia de búsqueda empleados, siendo una combinación de las diferentes palabras clave y el uso de los operadores booleanos AND y OR (tabla 1).

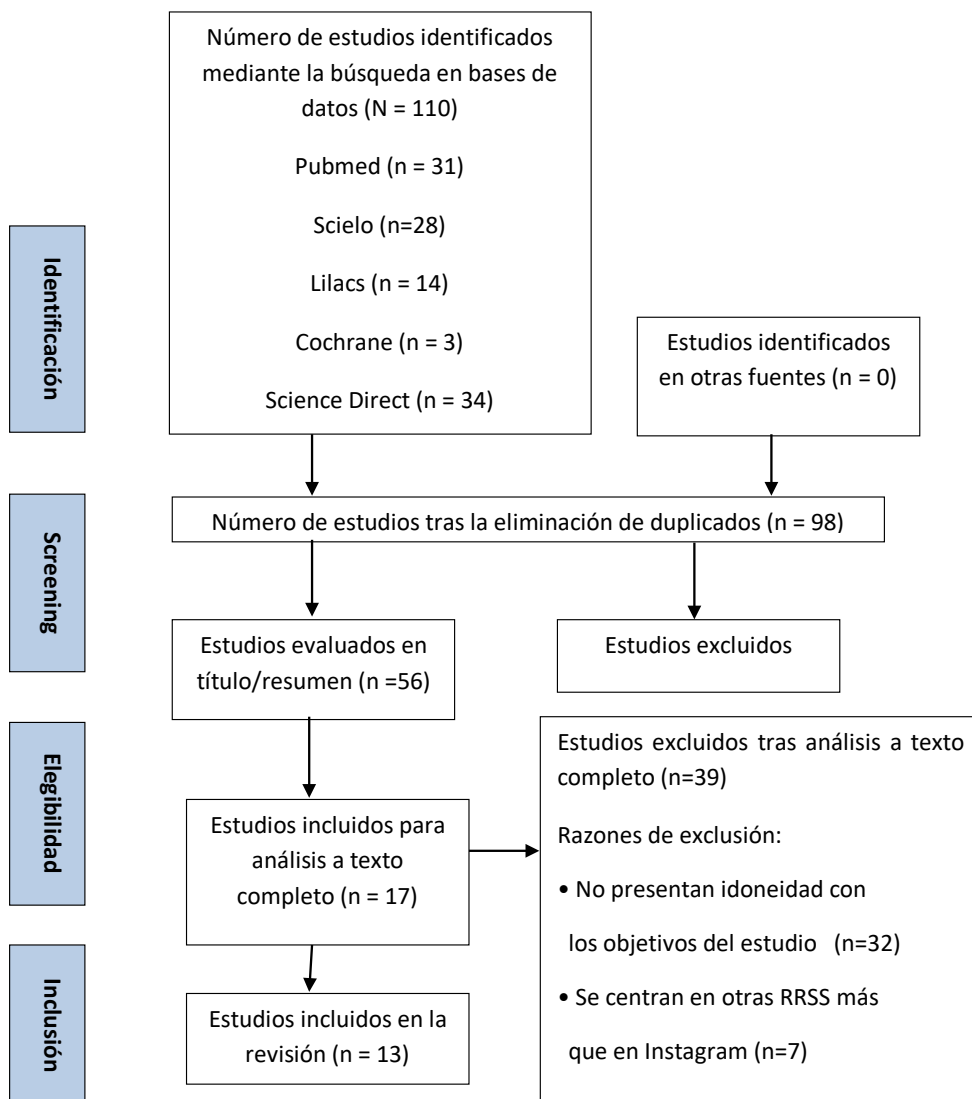
En primer lugar se realizó una lectura de los títulos y los resúmenes de todas las referencias recuperadas de las diferentes bases de datos y se seleccionaron publicaciones potencialmente relevantes, teniendo en cuenta los criterios de inclusión. En caso de duda sobre la idoneidad de la inclusión del estudio, se procedió a realizar una lectura del texto completo.

De un total de 110 artículos encontrados en nuestra búsqueda inicial, 18 se excluyeron por haber sido publicados hace más de 5 años y 24 por estar en idiomas diferentes a los establecidos en los criterios de inclusión. Los 56 restantes fueron leídos los títulos y resúmenes, y tras la lectura, fueron seleccionados para analizar a texto completo 17, excluyéndose 32 por no presentar idoneidad con los objetivos del estudio y 7 por centrarse en otras RRSS más que en Instagram.

Finalmente, teniendo en cuenta los criterios de lectura crítica para estudios observacionales STROBE (Fernández, 2005), se incluyeron 13 artículos que cumplieron con los criterios de selección. Los procesos de revisión y selección se detallan en la Figura 1 mediante el diagrama de flujo PRISMA.

**Tabla 1.** Descriptores MeSH y DeCS.

MeSH	DeCS		MeSH y DeCS
Mental Health	Salud Mental		
OR	OR		
Anxiety	Ansiedad		
OR	OR	AND	Instagram
Depression	Depresión		
OR	OR		
Eating disorder	Trastornos de Alimentación y de la Ingestión de Alimentos		
OR			
Body image	Imagen corporal		



**Figura 1.** Diagrama de flujo PRISMA.

## Resultados

La muestra final de esta revisión consistió en 13 estudios. La Tabla 2 presenta las investigaciones de forma cronológica desde 2019 hasta 2016. Conjuntamente, de cada una de las referencias recuperadas se obtuvieron los siguientes datos con el fin de proceder a realizar el análisis. Las muestras abarcaban edades comprendidas entre los 12 hasta los 35 años, estando compuestas por mujeres en la mayor parte de los estudios.

Los estudios se dividieron en dos categorías. Por un lado, aquellas investigaciones cuyos análisis consistían en examinar el contenido publicado en Instagram, ya fuese evaluando los comentarios de las fotos compartidas por los usuarios (Ricard et al., 2018) como las técnicas de comunicación que emplean los *influencers* para llegar a su público (Pilgrim & Bohnet-Joschko, 2019). Y, por

otro lado, aquellos estudios descriptivos o comparativos cuyas mediciones se basaban en la cumplimentación de escalas y cuestionarios por usuarios de Instagram o estudiantes. La mayoría de estas investigaciones centraron sus objetivos en investigar la relación del uso de esta red social con síntomas de ansiedad o depresión (Frison & Eggermont, 2017; Jovic, Ćorac, & Ignjatović-Ristić, 2019; Lowe-Calverley, Grieve, & Padgett, 2019; Thorisdottir, Sigurvinsdottir, Asgeirsdottir, Allegrante, & Sigfusdottir, 2019); ver si la satisfacción corporal se veía influenciada con la actividad en la plataforma (Ridgway & Clayton, 2016; Tiggemann & Barbato, 2018); evaluar si puede influir en el desarrollo de algún TCA (Cohen, Newton-John, & Slater, 2017; Holland & Tiggemann, 2017; Saunders & Eaton, 2018; Turner & Lefevre, 2017); o si podría conllevar acoso cibernético (Albdour, Hong, Lewin, & Yarandi, 2019).

**Tabla 2.** Estudios seleccionados y variables analizadas.

Autores y año	Objetivos	Muestra (N)	Variables/ instrumentos	Resultados
Thorisdottir et al. (2019)	Estimar la prevalencia del uso de las RRSS y examinar la relación con síntomas de ansiedad y depresión.	N = 10563 adolescentes entre 14 y 16 años.	- Multidimensional Anxiety Scale for Children. - Original Symptom Checklist. - Escala de Autoestima de Rosenberg.	Los síntomas de ansiedad y estado de ánimo deprimido se correlacionaron positivamente con el tiempo en Instagram, siendo mayor en las niñas. Asimismo, se correlacionó este uso con un aumento de la angustia emocional y la comparación social, y así como una mala autopercepción corporal.
Jovic et al. (2019)	Investigar la correlación entre la adicción a Instagram y los síntomas de la depresión, la ansiedad y el estrés.	N = 192 estudiantes.	- Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS – 21). - Escala de Adicción a Instagram (IAS).	La puntuación total en el IAS estaba en una correlación estadísticamente significativa con todas las subescalas DASS-21 ( $r_s = 0,460$ , $p < 0,05$ ), indicando una correlación entre los síntomas de la depresión, la ansiedad y el estrés y la adicción a Instagram.
Lowe-Calverley et al. (2019)	Predecir si los usuarios pueden correr riesgo de experimentar consecuencias negativas a nivel psicológico como resultado del uso de Instagram.	N = 546 usuarios de Instagram.	- Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS – 21) - Escala de satisfacción con la vida - Escala de Autoestima de Rosenberg - Instagram Investment Inventory.	Una mayor satisfacción con la vida fue predictiva de una menor depresión, ansiedad y estrés.  Un mayor uso de Instagram se asoció significativamente con la depresión, el estrés y la baja autoestima.
Pilgrim & Bohnet-Joschko (2019)	Analizaron los contenidos de las cuentas de influencers y las técnicas de comunicación utilizadas, así como la imagen corporal mostrada y el papel de la salud.	N = 50 influencers alemanes de Instagram con más de 100.000 seguidores.	- Base de datos InfluencerDB.	Los influencers se ganan la confianza y la amistad de sus seguidores creando contenidos visuales centrados en la forma del cuerpo y técnicas de comunicación específicas. Identifican y definen la dieta y el ejercicio como factores para controlar la perfección del cuerpo, mostrando su apariencia física como la clave de la felicidad. Al mismo tiempo, los menores se identifican con los papeles e ideales demostrados por estos, creando una relación de dependencia entre los influencers y sus seguidores.



**Tabla 2.** Continuación.

Autores y año	Objetivos	Muestra (N)	Variables/ instrumentos	Resultados
Albdour et al. (2019)	Explorar las experiencias de los adolescentes en el acoso cibernético y sus efectos en su salud.	N = 150 adolescentes árabe-americanos, de 12 a 16 años.	- Inventario de Somatización Infantil (CSI-24). - Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K10).	El 34% de los adolescentes reportaron victimización de ciberacoso y el 26,7% por lo menos una vez en el último año (la mayoría eran varones), siendo Instagram uno de los medios más utilizados (11%). El ciberacoso predijo un aumento de las quejas físicas ( $p=.001$ ), así como de la angustia psicológica ( $p=.014$ ).
Ricard et al. (2018)	Evaluar la utilidad del contenido generado en Instagram, como los comentarios en las publicaciones para predecir la depresión.	N = 749 participantes.	- Cuestionario sobre la salud del paciente-8 (PHQ-8). - Análisis de los perfiles de Instagram de los participantes (pies de foto, comentarios y likes).	Los resultados indican que el contenido de Instagram generado por la comunidad contiene información indicativa de la depresión de un usuario.
Tiggemann & Barbato (2018)	Investigar el efecto en la imagen corporal de la visualización de comentarios relacionados con la apariencia en publicaciones de Instagram.	N = 128 estudiantes universitarias entre 18 y 30 años de edad.	- 15 imágenes. - Cuestionario de frecuencia de uso de Instagram. - Twenty Statements Test (TST). - Cuestionario de auto-objetivación.	Los usuarios expuestos a comentarios sobre la apariencia tuvieron peor satisfacción corporal que los expuestos a comentarios que hablaban sobre lugar que se mostraba en la foto.
Saunders & Eaton (2018)	Evaluar si se relaciona el uso de RRSS con la insatisfacción corporal y el desarrollo de TCA en las mujeres jóvenes.	N = 637 mujeres entre 18 y 24 años.	- Escala de comparación de apariencia ascendente y descendente (UPACS y DACS). - Inventario de síntomas de patología alimentaria (EPSI).	Los usuarios de Instagram demostraron una relación positiva significativa entre las comparaciones sociales y el desarrollo de TCA, y entre la vigilancia de no coger peso y el cuidado corporal con el desarrollo de algún TCA.
Turner & Lefevre (2017)	Evaluar si existe una relación entre el uso de Instagram y los síntomas de Ortorexia Nerviosa.	N = 680 mujeres con un IMC promedio saludable.	- Encuestas sobre uso de las RRSS, opciones dietéticas. - Cuestionario ORTO-15 (para evaluar los síntomas ortoréxicos).	El mayor uso de Instagram se asoció con una mayor tendencia hacia la ortorexia nerviosa, sin que ningún otro canal de medios sociales tuviera este efecto. En análisis exploratorios Twitter mostró una pequeña asociación positiva con los síntomas de ortorexia. La prevalencia de ortorexia nerviosa entre la población del estudio fue del 49%.
Frison & Eggermont (2017)	Examinar las relaciones entre el uso de Instagram y el estado de ánimo deprimido de los adolescentes.	N = 671 adolescentes entre 12 y 19 años.	- Escala de depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos para niños y adolescentes" (CES-DC). - Escala Likert sobre frecuencia de uso de Instagram.	Los resultados revelaron que la navegación en Instagram está relacionada con el aumento del estado de ánimo deprimido de los adolescentes. Además, los adolescentes tienen una mayor probabilidad de publicar más en Instagram cuando tienen mayores niveles de estado de ánimo deprimido.

Tabla 2. Continuación.

Autores y año	Objetivos	Muestra (N)	Variables/ instrumentos	Resultados
Cohen et al. (2017)	Identificar las características específicas de las RRSS que se relacionan con las preocupaciones sobre la imagen corporal.	N = 259 mujeres entre 18 y 29 años.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario de Actitudes Socioculturales sobre la apariencia (SATAQ-3).</li> <li>- Escala de comparación de apariencia física (PACS).</li> <li>- Inventario de Trastornos de la Alimentación (EDI).</li> </ul>	El seguimiento de cuentas enfocadas en salud y fitness en Instagram se asoció con la internalización del ideal de delgadez, la vigilancia corporal y el impulso hacia la delgadez, mientras que el seguimiento de cuentas de apariencia neutral no se asoció con ningún resultado de imagen corporal.
Holland & Tiggemann (2017)	Investigar los TCA y el ejercicio compulsivo en las mujeres que publican fotos de "fitspiration" en Instagram.	N = 203 mujeres (101 que publican fotos de fitspiration y 102 que publican fotos de viajes).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inventario de Trastornos de la Alimentación (EDI).</li> <li>- Escala de Drive for Muscularity.</li> <li>- The Obligatory Exercise Questionnaire.</li> </ul>	Las mujeres que postean sobre fitspiration obtuvieron una puntuación significativamente más alta en tendencia a la delgadez, bulimia, querer ganar musculatura, y realizar ejercicio compulsivo. Casi una quinta parte (17,5%) de estas mujeres estaban en riesgo para el diagnóstico de un TCA. El ejercicio compulsivo estaba relacionado a los TCA en ambos grupos, pero la relación fue significativamente más fuerte para las mujeres que publican imágenes de fitspiration.
Ridgway & Clayton (2016)	Explorar si la satisfacción corporal predice la publicación de selfies en Instagram y si esto se asocia con resultados negativos en las relaciones sentimentales.	N = 420 usuarios de Instagram.	- Escala de Satisfacción de Partes del Cuerpo Revisada (BPSS-R).	La satisfacción corporal se asoció positivamente con la publicación de selfies en Instagram. Cuando los usuarios de Instagram promueven su satisfacción corporal por medio de publicaciones de selfies, puede conllevar a resultados negativos en las relaciones de pareja.

## Discusión

Como se ha podido ver en los resultados presentados en la Tabla 2, Instagram puede ser problemático en los jóvenes, asociándose ciertas conductas alimentarias o trastornos en las emociones. El hecho de que sea una red social cada vez más popular y usada, especialmente entre los jóvenes, revela una vez más la gravedad del problema (Tiggemann & Barbato, 2018)

### *Desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria*

El uso de Instagram se ha relacionado con el posible desarrollo de algún TCA, siendo una plataforma donde las presiones socioculturales a favor de la delgadez y la internalización del ideal de belleza se ven reflejadas, dando lugar a la posible comparación social entre usuarios (Saunders & Eaton, 2018).

Además, el seguimiento de cuentas enfocadas en salud y *fitness* se asoció con la internalización de este ideal de delgadez, la vigilancia corporal y el fomento de la conducta de querer perder peso, mientras que el seguimiento de cuentas de apariencia neutral no se asoció con ningún resultado de imagen corporal (Cohen et al., 2017).

De la misma forma, el fenómeno *fitspiration* trae cada vez mayor frustración a las mujeres, inalcanzable para la mayoría de ellas, ya que promueve más la apariencia física más que los beneficios para la salud de la dieta y el ejercicio. En el estudio realizado por Holland & Tiggemann (2017) se observó que las mujeres que publican fotos sobre *fitspiration* obtuvieron una puntuación significativamente más alta en tendencia a la delgadez, bulimia, querer ganar musculatura, y realizar ejercicio compulsivo. El 17,5% de estas mujeres estaban en riesgo para el diagnóstico de un TCA.

Muchas veces estos ideales y conductas son transmitidos por los *influencers*, los cuales se ganan la confianza y la amistad de sus seguidores creando contenidos visuales donde identifican y definen la dieta y el ejercicio como factores para controlar la perfección del cuerpo, mostrando su apariencia física como la clave de la felicidad. Al mismo tiempo, los menores se identifican con los papeles e ideales demostrados por estos, creando una relación de dependencia entre los *influencers* y sus seguidores (Pilgrim & Bohnet-Joschko, 2019).

Por otro lado, se ha observado que el tiempo de uso es un factor importante en el posible desarrollo de algún TCA, siendo Turner & Lefevre (2017) los que estudiaron este hecho y obtuvieron que un mayor uso de Instagram se asociaba con una ascendente tendencia hacia la ortorexia nerviosa, definida como la obsesión por comer alimentos saludables.

### *Satisfacción corporal del individuo*

Se llegó a la conclusión de que los comentarios forman una parte importante e integral de las publicaciones de Instagram, teniendo implicaciones en la imagen y la satisfacción corporal del individuo. De esta forma, el objetivo del estudio de Tiggemann & Barbato (2018) fue investigar el efecto de la visualización de los comentarios relacionados con la apariencia que se acompañan a las imágenes de Instagram en la imagen corporal de las mujeres, viéndose que los usuarios expuestos a comentarios sobre la apariencia tuvieron peor satisfacción corporal que los expuestos a comentarios que hablaban sobre lugar que se mostraba en la foto.

No obstante, la satisfacción corporal se asoció positivamente con la publicación de autorretratos o *selfies* en Instagram donde el usuario muestra que ha cumplido algún objetivo de fitness o en gimnasio. Al mismo tiempo, se vio que cuando los usuarios promueven su satisfacción corporal por medio de publicaciones de *selfies*, puede conllevar a resultados negativos en las relaciones de pareja, pudiendo experimentar celos tras ver la cantidad de interacciones (es decir, *likes* y comentarios) que su pareja ha acumulado en Instagram (Ridgway & Clayton, 2016).

### *Desarrollo de trastornos en las emociones y otras complicaciones*

Además de las consecuencias expuestas anteriormente, los jóvenes usuarios de Instagram pueden presentar efectos en su salud física y mental, incluyendo: ansiedad, depresión, baja autoestima o adicción a esta red social (Jovic et al., 2019). Asimismo, Thorisdottir et al. (2019)

observaron que el tiempo de uso, ya fuese de manera activa publicando fotos, o pasiva viendo publicaciones de los demás, influye también en los síntomas de ansiedad y depresión, siendo esta correlación mayor en las mujeres. De la misma forma, se ha observado que los adolescentes tienen mayor probabilidad de publicar más en Instagram cuando tienen mayores niveles de estado de ánimo deprimido (Frison & Eggermont, 2017), viéndose además que el contenido de Instagram generado por la comunidad contiene información indicativa de la depresión de un usuario (Ricard et al., 2018).

Por otro lado, el estudio de Lowe-Calverley et al. (2019) observaron la relación entre el número de seguidores y la autoestima. Se vio que el número de seguidores estaba insignificamente relacionado con la autoestima, lo que sugiere que la popularidad de un usuario de Instagram es menos importante para su autoestima cuando se considera independientemente de cuánto esté conectado emocionalmente con su uso de la plataforma.

Finalmente, otra complicación que puede tener lugar en los adolescentes usuarios de Instagram es el ciberacoso, derivado del término en inglés *cyberbullying*, refiriéndose al uso de RRSS para acosar a una persona o grupo de personas mediante ataques personales, divulgación de información confidencial o falsa entre otros (Langos, 2015). El estudio realizado por Albdour et al. (2019) obtuvo que 34% de los adolescentes reportaron victimización de ciberacoso y el 26,7% por lo menos una vez en el último año, siendo la mayoría hombres. Además, el ciberacoso predijo un aumento de las quejas físicas por síntomas psicossomáticos como dolores de cabeza, dolor de estómago, irritabilidad e incapacidad para dormir, así como de la angustia psicológica.

### *Rol del profesional de la salud*

Sería útil que los profesionales de la salud proporcionaran detección precoz, educación e intervenciones de tratamiento apropiadas que incorporaran y explicaran a los pacientes el uso de este medio y otros como son Facebook, Twitter o Snapchat. Por otra parte, es importante que los profesionales de la salud, los educadores y los consejeros investiguen más a fondo la participación de los adolescentes en el tema del ciberacoso (Albdour et al., 2019), principalmente a la hora de evaluar y tratar a los adolescentes que manifiestan los síntomas psicossomáticos nombrados anteriormente.

Por tanto, sería interesante desarrollar programas de prevención desde Atención Primaria que abordasen primeramente la sensibilización e información de los sujetos con riesgo y de sus familias, y en segundo lugar,



de la población general, identificando los grupos de riesgo y trabajando sobre los estereotipos culturales y el “negocio en torno al cuerpo” (Ruiz Lázaro, 2003).

### *Limitaciones y recomendaciones para futuras investigaciones*

Las principales limitaciones que se han encontrado en esta revisión fueron que la mayoría de las participantes de los estudios eran mujeres, lo que podría haber limitado la generalización de los estudios a los individuos varones. Esta pequeña cantidad de hombres en los estudios viene justificada por una mayor vulnerabilidad de las mujeres en este medio (Villanueva Blasco & Serrano Bernal, 2019). Otra limitación podría ser el hecho de que la mayoría de los estudios presentan una muestra que no está delimitada o especificada, pudiendo no ser la mayoría de los estudios extrapolables a otras poblaciones.

Además, a la hora de realizar la búsqueda bibliográfica se halló una cantidad de artículos menor a la prevista, pudiendo ser debido al hecho de ser un tema que poco a poco se va conociendo e investigando más.

Dado que el uso de las RRSS se ha convertido en una parte integral de la sociedad actual, es importante que futuras investigaciones continúen aclarando el papel que desempeña el uso de estos medios en los TCA o en los trastornos en las emociones como la ansiedad o la depresión. Asimismo, sería relevante que en España se investigue sobre esta temática, ya que como se ha dicho en las limitaciones, la mayoría de los estudios no son extrapolables.

## **Conclusiones**

La presente revisión ha ofrecido una síntesis a cerca del conocimiento actual sobre la relación entre el uso de Instagram y el desarrollo de ciertas conductas alimentarias y trastornos emocionales en los jóvenes.

La evidencia ha demostrado que el uso de esta red social está significativamente relacionado con ciertas actitudes alimentarias o trastornos de las emociones. Además, el uso problemático de Instagram puede conducir no sólo a TCA sino también a muchos otros problemas psicológicos y fisiológicos.

El tiempo de uso de se ha asociado con una tendencia a desarrollar TCA, ya que es una plataforma donde las presiones socioculturales a favor de la delgadez y la internalización del ideal de belleza se ven reflejadas, dando lugar a la posible comparación social entre usuarios.

Además, los jóvenes usuarios de Instagram pueden presentar afecciones en su salud física y mental, incluyendo ansiedad, depresión, baja autoestima o

adicción a esta red social. Por ejemplo, se observó que los comentarios de las publicaciones de Instagram pueden tener implicaciones en la autopercepción de la imagen corporal y la satisfacción corporal del individuo.

Dado que el uso de las RRSS se ha convertido en una parte importante de la sociedad actual, es importante que investigaciones futuras continúen aclarando el papel que desempeña el uso de las RRSS en la salud mental de la población juvenil. Por tanto, los investigadores en el campo de la salud mental deben ser conscientes de la existencia e influencia de las RRSS, ya que estos medios también podrían ayudar a las personas con trastornos alimenticios o de las emociones a obtener asistencia terapéutica.

## **Referencias bibliográficas<sup>1</sup>**

- \*Albdour, M., Hong, J. S., Lewin, L., & Yarandi, H. (2019). The Impact of Cyberbullying on Physical and Psychological Health of Arab American Adolescents. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 21(4), 706-715. <https://doi.org/10.1007/s10903-018-00850-w>
- Bor, W., Dean, A. J., Najman, J., & Hayatbakhsh, R. (2014). Are child and adolescent mental health problems increasing in the 21st century? A systematic review. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 48(7), 606-616. <https://doi.org/10.1177/0004867414533834>
- Carrotte, E. R., Prichard, I., & Lim, M. S. C. (2017). «Fitspiration» on social media: A content analysis of gendered images. *Journal of Medical Internet Research*, 19(3). <https://doi.org/10.2196/jmir.6368>
- \*Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*, 23, 183-187. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>
- Custers, K. (2015). The urgent matter of online pro-eating disorder content and children: clinical practice. *European Journal of Pediatrics*, 174(4), 429-433. <https://doi.org/10.1007/s00431-015-2487-7>
- EMarketer. (2018). How Many People Use Instagram in the US 2018 - eMarketer Trends, Forecasts and Statistics - eMarketer Trends, Forecasts & Statistics. Recuperado 4 de febrero de 2020, de <https://www.emarketer.com/content/the-social-series-who-s-using-instagram>

<sup>1</sup> Las referencias con \* son aquellas utilizadas en la revisión sistemática.

- Fernández, E. (2005). Estudios epidemiológicos (STROBE). *Medicina Clínica*, 125(SUPPL. 1), 43-48. [https://doi.org/10.1016/s0025-7753\(05\)72209-0](https://doi.org/10.1016/s0025-7753(05)72209-0)
- \*Frison, E., & 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. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0156>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- \*Holland, G., & 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. <https://doi.org/10.1002/eat.22559>
- Hu, Y., Manikonda, L., & Kambhampati, S. (2014). *What we instagram: A first analysis of instagram photo content and user types*. The AAAI Press.
- \*Jovic, J., Ćorac, A., & Ignjatović-Ristić, D. (2019). P.447 Correlation between Instagram addiction and the symptoms of depression, anxiety and stress. *European Neuropsychopharmacology*, 29, S316-S317. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.09.459>
- Langos, C. (2015). Cyberbullying: The shades of harm. *Psychiatry, Psychology and Law*, 22(1), 106-123. <https://doi.org/10.1080/13218719.2014.919643>
- López, C., & Treasure, J. (2011). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo. *Revista Médica Clínica las Condes*, 22(1), 85-97. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(11\)70396-0](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(11)70396-0)
- \*Lowe-Calverley, E., Grieve, R., & Padgett, C. (2019). A risky investment? Examining the outcomes of emotional investment in Instagram. *Telematics and Informatics*, 45. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101299>
- MeSH. (2018). Recuperado 18 de febrero de 2019, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh>
- \*Pilgrim, K., & Bohnet-Joschko, S. (2019). Selling health and happiness how influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: Mixed methods research. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7387-8>
- Ponce Torres, C., Turpo Espinoza, K., Salazar Pérez, C., Viteri-Condori, L., Carhuancho Aguilar, J., & Taype Rondan, Á. (2017). Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de medicina de una universidad de Perú. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43, 551-561. Recuperado de <https://scielosp.org/pdf/rcsp/2017.v43n4/551-561/es>
- \*Ricard, B. J., Marsch, L. A., Crosier, B., & Hassanpour, S. (2018). Exploring the utility of community-generated social media content for detecting depression: An analytical study on Instagram. *Journal of Medical Internet Research*, 20(12). <https://doi.org/10.2196/11817>
- \*Ridgway, J. L., & Clayton, R. B. (2016). Instagram Unfiltered: Exploring Associations of Body Image Satisfaction, Instagram #Selfie Posting, and Negative Romantic Relationship Outcomes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(1), 2-7. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0433>
- Ruiz Lázaro, P. (2003). Prevención de los factores de riesgo de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: un reto para la atención primaria. *Atención primaria*, 32. [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(03\)70757-4](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(03)70757-4)
- Sámano Orozco, L. F. (2013). ¿Influyen el Internet, las redes sociales electrónicas y otras herramientas educativas en el desarrollo de anorexia y bulimia nervosas? *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 33(1), 38-42. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4196117>
- Sauchelli, S., Arcelus, J., Granero, R., Jiménez-Murcia, S., Agüera, Z., Del Pino-Gutiérrez, A., & Fernández-Aranda, F. (2016). Dimensions of compulsive exercise across eating disorder diagnostic subtypes and the validation of the Spanish version of the compulsive exercise test. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01852>
- \*Saunders, J. F., & 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. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0713>

- Skrove, M., Romundstad, P., & Indredavik, M. S. (2013). Resilience, lifestyle and symptoms of anxiety and depression in adolescence: *The Young-HUNT study. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(3), 407-416. <https://doi.org/10.1007/s00127-012-0561-2>
- Statista. (2018). *Instagram - Statistics & Facts | Statista*. Recuperado 4 de febrero de 2020, de <https://www.statista.com/topics/1882/instagram/>
- \*Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 22(8), 535-542. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079>
- \*Tiggemann, M., & Barbato, I. (2018). "You look great!": The effect of viewing appearance-related Instagram comments on women's body image. *Body Image*, 27, 61-66. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.009>
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). «Exercise to be fit, not skinny»: The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*, 15, 61-67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003>
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2018). «Strong is the new skinny»: A content analysis of #fitspiration images on Instagram. *Journal of health psychology*, 23(8), 1003-1011. <https://doi.org/10.1177/1359105316639436>
- \*Turner, P. G., & 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. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2>
- Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. M., & López-Miñarro, P. Á. (2013). Imagen corporal; revisión bibliográfica. *Nutricion Hospitalaria. Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral*. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>
- Vázquez, N., & Pastor, N. (2019). Uso de redes sociales y mensajería instantánea en relaciones de pareja en la juventud: un estudio preliminar. *Health and Addictions*, 19(1), 87-98. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/331021833>
- Vellisca González, M. Y., Orejudo Hernández, S., & Latorre Marín, J. I. (2012). Distorsión de la Percepción Corporal en Pacientes con Anorexia Nerviosa de Inicio Temprano vs. Tardío. *Clínica y Salud*, 23(2), 111-121. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-52742012000200001](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742012000200001)
- Villanueva Blasco, V. J., & 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*, 14(1), 16. <https://doi.org/10.23923/rpye2019.01.168>