

## LA NOMOFOBIA Y SUS EFECTOS EN LOS TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES EN ECUADOR

### Nomophobia and its effects on Eating Disorders in students in Ecuador

Lcda. Hillary Paulina Pastrano Rosero<sup>I\*</sup>, <https://orcid.org/0009-0002-8691-4681>

MSc. Carmen Lisbeth Verdezoto Michuy<sup>II</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-4570-5325>

Dr. Giomara Raquel Duarte López<sup>III</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-9556-6061>

MSc. Nancy Yadira Moreira López<sup>IV</sup>, <https://orcid.org/0009-0000-8668-7664>

<sup>I</sup> Universidad Estatal de Milagro, Ecuador

<sup>II</sup> Universidad Técnica Estatal de Quevedo, Ecuador

<sup>III</sup> Ejercicio profesional, Ecuador

<sup>IV</sup> Unidad Educativa Nicolás Infante Díaz, Ecuador

\*Autor para correspondencia. email [hpastranor@unemi.edu.ec](mailto:hpastranor@unemi.edu.ec)

**Para citar este artículo:** Pastrano Rosero, H. P., Verdezoto Michuy, C. L., Duarte López, G. R. y Moreira López, N. Y. (2023). La nomofobia y sus efectos en los Trastornos de Conducta Alimentaria en estudiantes en Ecuador. *Maestro y Sociedad*, (Monográfico Educación Médica), 79-87. <https://maestrosociedad.uo.edu.ec>

### RESUMEN

**Introducción:** La presente investigación sobre la influencia de las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), escenario de distorsión de la actitud para el hábito alimenticio y actitud exagerada por la imagen y su peso en el joven estudiante quien realiza grandes esfuerzos para lograr una disminución de peso sin ningún control. **Objetivo:** Determinar el impacto de las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria en jóvenes estudiantes en Ecuador. **Materiales y métodos:** Se realizó una revisión bibliográfica actualizada, analizando desde la literatura científica un marco teórico del tema y varios estudios de casos similares. Además, se aplicó una encuesta a 360 jóvenes estudiantes. **Resultados:** Como resultados ha tenido un gran impacto las redes sociales en su conducta alimentaria, influencia de la aceptación física asociada al éxito social en redes sociales, manipulan fotos mediante programas de edición cuando no están conformes con sus rasgos corporales físicos, presentan estereotipos en los cuales la belleza y la apariencia corporal son lo más relevante. **Discusión:** el uso indiscriminado de las redes sociales como Facebook, WhatsApp Instagram, Tik Tok, y su libre accesibilidad al internet, permiten que accedan a información no adecuada sobre la alimentación saludable, ejecutando prácticas de nutrición nocivas para su salud. **Conclusiones:** La información que brinda la web no siempre tiene una base científica, y al contrario lo que provoca es un impacto negativo en la salud mental, física y social de los adolescentes, en busca de la aceptación social poniendo énfasis las conductas alimentarias no adecuadas y satisfacción corporal.

**Palabras clave:** Nomofobia, redes sociales, jóvenes, trastornos, conducta alimentaria.

### ABSTRACT

**Introduction:** The present investigation on the influence of social networks in eating disorders (ED), scenario of distortion of the attitude for the eating habit and exaggerated attitude by the image and its weight in the young student who makes great efforts to achieve weight loss without any control. **Objective:** Determine the impact of social networks on eating disorders in young students in Ecuador. **Materials and methods:** An updated bibliographical review was carried out, analyzing from the scientific literature a theoretical framework of the subject and several similar case studies. In addition, a survey was applied to 360 young students. **Results:** As a result, social networks have had a great impact on their eating behavior, the influence of physical acceptance associated with social success in social networks, they manipulate photos through editing programs when they are not satisfied with their physical body features, they present

stereotypes in which beauty and body appearance are the most relevant. Discussion: the indiscriminate use of social networks such as Facebook, WhatsApp Instagram, Tik tok, and their free accessibility to the internet, allow them to access inappropriate information on healthy eating, executing nutrition practices that are harmful to their health. Conclusions: The information provided by the web does not always have a scientific basis, and on the contrary, what it causes is a negative impact on the mental, physical and social health of adolescents, in search of social acceptance, emphasizing inappropriate eating behaviors. and body satisfaction.

**Keywords:** Nomophobia, social networks, youth, disorders, eating behavior.

Recibido: 11/6/2022 Aprobado: 25/10/2022

## INTRODUCCIÓN

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) constituyen un grupo de trastornos mentales conductuales. Ya que conforman un conjunto de alteraciones psiquiátricas, que están directamente relacionadas con la ingesta de alimentos y líquidos. Entre los comportamientos llevados a cabo vamos a señalar las conductas restrictivas, impulsivas y compensatorias (López, 2017).

En la actualidad, los trastornos de la conducta alimentaria han incrementado su incidencia y prevalencia en todo el mundo; originando un gran impacto en la sociedad que considera de gran importancia su estudio para prevenirlos y tratarlos. Esto se debe a que estos trastornos aparecen en la adolescencia y afectan principalmente a las niñas. Ya que constituyen un grupo de población muy vulnerable frente al “ideal de belleza de figura delgada” que impera en la sociedad. Las mujeres consideradas físicamente atractivas, son aquellas que poseen una silueta extremadamente delgada y con un peso por debajo del recomendado, según la talla (López, 2017). La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, y viene condicionada por diversos procesos biológicos.

Los trastornos de la conducta alimentaria se remontan al siglo VI, donde hay constancia de haber observado estos comportamientos en mujeres. En la antigüedad, las razones de llevar a cabo comportamientos alimentarios inadecuados estaban ligadas a características culturales y religiosas. Mientras que en la actualidad están ligadas a características puramente psicosociales, donde influyen tanto los factores psíquicos como los sociales. Durante las primeras épocas las mujeres restringían el consumo de alimentos con el fin de conseguir un cuerpo poco atractivo, extremadamente delgado y cubierto de vello para estar más cerca de la divinidad. Algunas figuras históricas que realizaron conductas restrictivas de alimentos como símbolo de espiritualidad fueron: Sor Juana Inés de la Cruz (poetisa española), Santa Catalina de Siena (asesora del papa Gregorio XI) y Santa Juana de Arco (líder de la guerra de los cien años en el frente francés). El objetivo de todas ellas fue alejarse del mundo material manteniendo el ayuno para acercarse a Dios.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son un grupo de psicopatologías caracterizadas por serios disturbios en la ingesta, restricción de alimentos, episodios de apetito voraz (atracones), excesiva preocupación por la figura corporal y/o por el peso. En esencia se caracteriza por una alteración de la percepción de la imagen corporal y trastornos del estilo de vida, que lleva a los pacientes a prácticas de gran riesgo para la nutrición y para su vida<sup>1</sup>. Engloba a la anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y cuadros afines no especificados. Se ha observado un aumento progresivo de su prevalencia en las sociedades desarrolladas y en vías de desarrollo, debido a la presión social sobre el aspecto físico de los adolescentes, a los que se propone patrones de modelos corporales en los que la forma corporal adquiere un valor en sí misma. Afecta sobre todo a las mujeres y se presenta por igual a todos los estratos sociales (Acosta, 2005).

Los trastornos de la conducta alimentaria se caracterizan por tener una etiología multicausal y biopsicosocial. Entre dichas causas están los: o Factores genéticos: la probabilidad de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria es mayor en aquellas familias con antecedentes de esta enfermedad (Álvaro *et al*, 2023). También una alteración en el hipotálamo puede producir un mal funcionamiento de neurotransmisores como la serotonina o noradrenalina. Estas sustancias actúan dirigiendo el centro regulador del hambre. Si esto ocurre, la persona tiene más riesgo de experimentar conductas compulsivas, como purgas o atracones.

Por otro lado, el sexo femenino es más vulnerable a estos trastornos. Esto se debe a que los estrógenos son hormonas con tendencia a ocasionar inestabilidad emocional. Mientras que en los varones la testosterona actúa como factor protector (Álvaro *et al*, 2023) o Trastornos perinatales: las dificultades durante el embarazo

también se consideran factores de riesgo de trastornos alimentarios. Algunos ejemplos son: peso bajo al nacer o problemas cardíacos en el feto. Anemia materna, diabetes mellitus o preeclampsia en la embarazada (Álvaro *et al*, 2023) o influencia de los medios de comunicación: como ya hemos descrito, actualmente se incluye un nuevo modelo de satisfacción corporal en la sociedad, el cual se promulga de manera continua a través de los medios publicitarios y comerciales.

Siendo los jóvenes los que dedican mayor número de horas a los medios de comunicación y por ello, son los que más influenciados están. Intentan alcanzar el canon de belleza que ven a través de la pantalla, sin pararse a pensar si existe algún tipo de retoque o filtro, una perfección difícil de conseguir que los lleva a utilizar conductas de riesgo. o La familia: es un factor que influye significativamente en la adquisición de valores culturales y educativos a lo largo del ciclo generacional, siendo la 9 adolescencia la etapa más susceptible a estas influencias. Ya que la estructura y el funcionamiento de sus miembros es la clave para conocer posibles alteraciones alimentarias.

Las familias disfuncionales con una estructura rígida predisponen a sus miembros a desarrollar algún tipo de trastorno durante la adolescencia temprana. Adicionalmente, la dinámica familiar y las relaciones entre los miembros suele incluir síntomas de sobreprotección de los padres, problemas o falta de comunicación, desaprobación y frustración permanente. Distintos estilos parenterales pueden aumentar el riesgo de que sus hijos desarrollen TCA. Estos estilos son: autoritario, negligente, indulgente y autorizativo. A los estilos autorizativo e indulgente se les considera como factores protectores de los trastornos de la conducta alimentaria, debido a que promulgan el uso de técnicas de aceptación e implicación. Mientras que los estilos negligente y autoritario aumentan el riesgo de insatisfacción personal y desajuste psicosocial, por la instauración de conductas de severidad e imposición (Florencia *et al*, 2021).

Los mecanismos de restricción y presión como herramienta de control que utilizaban los progenitores con la alimentación de sus hijos. Por ejemplo, estrategias de alabanza, recompensa o amenaza. El abuso de estos mecanismos favorecía la incapacidad de los hijos de autorregular su ingesta de nutrientes diaria y aumentaba el riesgo de consumo compulsivo o ausencia de alimentación o Grupo coetáneo: hace referencia a los amigos y compañeros que son considerados la “segunda familia” de los adolescentes (Álvaro *et al*, 2023).

Al estudiar el “grupo de amigos” se observaron distintas personalidades que se dividen en dos grupos: víctimas y acosadores. El grupo de víctimas tiene un alto riesgo de desarrollar TCA, como consecuencia de los rechazos y de las burlas realizadas por sus compañeros. Sin embargo, se ha descubierto que los acosadores poseen prácticamente el mismo riesgo. Esto se debe a que los acosadores suelen utilizar el acoso escolar como maniobra de control social, con el objetivo de dominar a los demás y a uno mismo. También puede ser que al criticar a otras personas por el peso o defectos físicos que presentan, les sensibiliza sobre los atributos propios 10 que ellos consideran negativos. Es necesario centrar la atención en ambos grupos. Por un lado, prevenir el desarrollo de un trastorno de alimentación en las víctimas. Por otro lado, conocer la causa de los comportamientos utilizados por los acosadores.

Los trastornos de la conducta alimentaria tienen la peculiaridad que se basan en una distorsión de la actitud para el hábito de comer y una preocupación exagerada por la imagen y peso propio, el individuo realiza desmesurados esfuerzos para lograr una pérdida sin control de peso; esto abarca que el paciente entre en una etapa de negación, en la cual sus malos hábitos de comer y su peso inadecuado no signifiquen realmente un problema para su salud; finalmente todo lo mencionado se convierte en un contratiempo para el personal sanitario puesto que el diagnóstico y estudio de estas patologías se dificulta.

En la antigua Roma era muy frecuente los banquetes y fiestas, en ellas el individuo comía exageradamente y luego de ello practicaba acciones purgatorias; llama la atención que en la Edad Media los cuadros de anorexia y bulimia eran considerados un hábito y no una patología como actualmente se los reconoce. La sociedad y sus normas, al igual que la influencia de las redes sociales en muchos casos son la génesis de conflictos y el límite entre lo que puede ser normal y patológico en lo referente a la alimentación. El auge de la internet y su libre accesibilidad permite que muchos adolescentes tengan acceso a información errónea referente a la alimentación saludable.

Los Trastornos de conducta alimentaria son dentro los principales la anorexia nerviosa (AN), la bulimia nerviosa (BN) y el TCA no especificado, donde se incluye el trastorno por atracón; Dentro los principales comportamientos de los TCA es una extrema preocupación por la imagen corporal y el peso corporal. Descartan a mantener el peso corporal mínimo normal, sienten intenso miedo a la ganancia de peso, sufren un aumento

de la percepción al cambio del cuerpo sea en su tamaño o forma, en mujeres se presenta la amenorrea. Quienes son diagnosticados con TCA adquieren prácticas como disminución de la ingesta principalmente alimentos de alto contenido calórico como hidratos de carbono y grasa, la ingesta de dieta muy restrictiva incluso que rodea el ayuno en algunos casos, además mantienen un alto nivel de actividad, el ejercicio físico es intenso y excesivo, incluso lograda la pérdida de peso su alimentación sigue siendo reducida la ingesta de calorías que ingieren por día.

Se considera un problema de salud a la anorexia y bulimia nerviosa que afecta principalmente adolescentes mujeres, el crecimiento de los medios de comunicación y publicidad en el internet reemplazando a los medios de comunicación tradicionales; se muestra un aumento notorio del uso de redes sociales que acarrea hacia un nuevo escenario de factores influyentes al aumento de los (TAC), de tal manera que se muestran evidenciado la exposición de estereotipos de belleza ya existentes pero sumándole el factor social como medio de aceptación. Existe la gran influencia de las redes sociales el modelo del cuerpo femenino o masculino que muestra que ser delgado es patrón de belleza, en donde exhiben este estereotipo de delgadez como sinónimo de elegancia, juventud aceptación social, el desarrollo social y la influencia de la tecnología ha alcanzado acarrear a mayor frecuencia de adolescentes con los TCA. La aparición de los Trastornos de conducta alimentaria se asocia a factores socioculturales, psicológicos, biológicos y familiares, la colaboración de la familia se considera una herramienta dentro del proceso de superación en el tratamiento de los (TCA).

## MATERIALES Y MÉTODOS

Para el proceso investigativo se tomó de la población general del Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos, República del Ecuador, 360 estudiantes adolescentes, que representan una muestra de la población del cantón Quevedo de acuerdo a los datos del INEC (2010). La metodología que se emplea parte del enfoque dialéctico-materialista como método general. Para su concepción se tuvieron en cuenta métodos propios de la investigación entre los que se distinguen del nivel teórico: análisis-síntesis, el cual se evidencia en varios momentos de la investigación como el análisis de la bibliografía de artículos científicos de revista de gran impacto, en los fundamentos teóricos y metodológicos así como en el procesamiento de datos y al arribar a conclusiones, inducción-deducción presente en la formación de las preguntas científicas, en la propuesta de solución y en las recomendaciones, el histórico-lógico que permitió estudiar la trascendencia real del desarrollo de la problemática objeto de estudio es decir sobre la influencia de ellas redes sociales en los trastornos de conducta alimentaria en los jóvenes a través del tiempo, abordando el orden cronológico acorde a su edad; la más permisiva en que tiene lugar, transitando desde lo general a lo particular; estableciendo los nexos internos, principios y regularidades que rigen su evolución, así como la modelación en la elaboración de actividades en una futura propuesta.

Entre los métodos empíricos que se emplean se encuentra el análisis de documentos, presente en la consulta de diferentes fuentes bibliográficas, la observación científica que se aplicó una encuesta a los jóvenes estudiantes como grupo vulnerable de la sociedad con el objetivo de comprobar el nivel de permisibilidad en estos trastornos de conducta alimentaria, debido a la influencia de las redes sociales. De manera general, los métodos empleados facilitaron sintetizar los referentes más importantes sobre el tema y concretar, desde la práctica y experiencia sobre nutrición y salud de los integrantes del equipo de investigación, las principales fortalezas y limitaciones que presentan los adolescentes universitarios en el uso de las redes sociales referido a los trastornos alimentarios sea un escenario de análisis sobre su conducta juvenil. Por otro lado, su ordenamiento e integración permitió llegar a generalizaciones y a la concepción de una futura propuesta de recomendaciones y sugerencias metodológicas para el perfeccionamiento de una modelación de la conducta desde el espacio de la censura y control en el uso de las redes sociales.

## RESULTADOS

Para la constatación del estado real del problema objeto de investigación se aplicaron una encuesta a estudiantes adolescentes del cantón Quevedo y parroquias aledañas.

Tabla 1. Impacto sobre la alimentación

Alternativas	n	Porcentaje
Si	331	92 %

No	29	8 %
Total	360	100 %

Cuando se hace un análisis del indicador uno relacionado al impacto de las redes sociales en los últimos tres años sobre la alimentación de los jóvenes adolescentes, se comprueba de acuerdo a las respuestas que el 92 % considera que ha tenido un gran impacto las redes sociales en su conducta alimentaria; mientras que el 8 % considera lo contrario

Tabla 2. Ser delgado es sinónimo de tener una buena alimentación o contar con buen estilo de vida saludable

Alternativas	n	Porcentaje
Si	83	23 %
No	263	73 %
Tal vez	7	2 %
Puede ser, pero todos somos iguales	7	2 %
Total	360	100

El indicador dos: buena alimentación o estilo de vida, evidenció en lo respondido por los jóvenes que manifestaron en un 73 % que el ser delgado si es un sinónimo de tener una buena alimentación o contar con un estilo de vida saludable, mientras que un 23 % manifiesta lo contrario; es decir que la apariencia es tener una buena alimentación, además el 2 % respondió que tal vez y finalmente otro 2 % manifestó que puede ser pero todos somos iguales, se puede observar que en su mayoría tiene un concepto de que ser delgado no es símbolo de una buena alimentación o estilo de vida saludable

Tabla 3. Influencia de la aceptación física asociada al éxito social en redes sociales

Alternativas	n	Porcentaje
Si	263	73 %
No	90	25 %
Posiblemente	7	2 %
Total	360	100 %

Cuando se solicita si existe influencia de la aceptación física asociada al éxito social en redes sociales se manifiesta en un 73 % que si y en un porcentaje del 25 % explica que no existe influencia de la aceptación física asociada al mundo de las redes sociales.

Tabla 4. Aumento de peso motivo de preocupación del círculo social

Alternativas	n	Porcentaje
Si	252	70 %
No	87	24 %
Tal vez	7	2 %
Posiblemente	7	2 %
Depende Si es para bien	7	2 %
Total	360	100 %

Cuando responde sobre la preocupación por la opinión de su círculo social si algún momento aumenta de peso en un 70 % manifiesta que si existe preocupación, pero un 24 % dice lo contrario. Además en un 2 % para cada una de estas variables se expresa que tal vez, posiblemente y depende si es para bien.

Tabla 5. Aspectos que alteran y producen los TCA

Alternativas	n	Porcentaje
Concepciones poco realistas sobre la vida de otras personas	79	22%
Publicidad engañosa	65	18%
Baja autoestima	115	32%
Desear "El cuerpo ideal"	61	17%
Depresión	40	11%
Total	360	100 %

Cuando se le pregunta a los jóvenes estudiantes si las redes sociales tienen una gran influencia en ellos y cuál creen que serían las que alteran y producen los Trastornos de Conducta alimentaria, responden un 32 % baja autoestima, 22 % concepciones poco realistas sobre la vida de otras personas, 18 % publicidad engañosa, 17 % desear el cuerpo ideal y un 11% depresión.

Tabla 6. Redes sociales que más consume

Alternativas	n	Porcentaje
Tik Tok	133	37 %
WhatsApp	155	43%
Facebook	36	10%
Instagram	36	10%
Total	360	100 %

Al consultar cuáles son las redes sociales que más consume los estudiantes responden que el WhatsApp el 43 %, el Tik Tok 37 %, Facebook el 10 % e Instagram el 10 %.

Tabla 7. Pertenencia a un grupo social de promoción “Peso ideal “

Alternativas	n	Porcentaje
Si	335	93 %
No	25	7 %
Total	360	100 %

Al responder los estudiantes consideran que en un 93 % si pertenecen o forman grupos sociales que promuevan el peso ideal pero existe un 7 % que manifiestan que no integran o forman grupos de jóvenes que tengan un peso ideal.

Tabla 8. Manipulación de fotos mediante programas de edición

Alternativas	n	Porcentaje
Si	25	7 %
No	335	93 %
Total	360	100 %

Al responder consideran en 93 % que si manipulan fotos mediante programas de edición cuando no están conformes con sus rasgos corporales físicos y un 7 % manifiesta lo contrario.

Tabla 9. Anuncios y/o propaganda que aparecen redes sociales para impulso de alimentación saludable

Alternativas	n	Porcentaje
Si	54	15%
No	306	85%
Total	360	100%

Al responder si considera que dentro de los anuncios y/o propagandas que aparecen en redes sociales, se pone de manifiesto la alimentación saludable en un 85 % manifiesta que no y en un 15 % expresa que si.

Tabla 10. En Tik Tok son tendencia los hashtag (#perdidodepeso) en lo referente a nutrición es cierta o verdadera

Alternativas	n	Porcentaje
Si	209	58 %
No	151	42%
Total	360	100%

Cuando se le solicitan que en Tik Tok son tendencia los hashtag, uno de ellos es el mencionado #perdidodepeso; cree usted que la información mencionada en este referente a nutrición es cierta., un 58 % dice que Si y en 42 % manifiesta que no es cierta.

Tabla 11. Considera que ud. tiene problemas de nomofobia a

Alternativas	n	Porcentaje
Si	150	42 %



No	210	58 %
Total	360	100%

Cuando se le pregunta si considera que tiene problemas de nomofobia por el uso reiterado de dispositivos electrónicos el 58 % manifiesta que que no, pero existe un porcentaje relevante 42 % que expresa que si considera que tienen problemas de nomofobia, que un día le es muy difícil estar sin su celular. Los resultados alcanzados en la encuesta a los estudiantes adolescentes, se corresponde con los obtenidos en las observaciones realizadas en varias visitas a centros de educativos de educación de bachillerato y educación superior, evidenciándose que existen dificultades en la conducta alimentaria en los jóvenes adolescentes por el uso indiscriminado de las redes sociales, y corroboran el problema investigado.

## **DISCUSIÓN**

### **Epidemiología**

Los TCA son una problemática de índole mental, su trófismo actual son las mujeres jóvenes. Aunque estos trastornos tienen una frecuencia del 0.5 al 3 %, son más frecuentes las conductas alimentarias de riesgo. Los pacientes con anorexia nerviosa tienen una persistencia de los síntomas en un 12-14 % de los casos, y las recaídas aparecen entre un 4-17 %, de acuerdo a la estadística estaríamos hablando de una patología crónica.

Así pues, la anorexia nerviosa y la bulimia son dos de los trastornos con mayor incidencia entre la población adolescente y adulta; son más frecuentes entre las mujeres (hasta un 3%), aunque en los varones cada día se incrementa. La anorexia y la bulimia predominan en las mujeres, a diferencia del trastorno por atracón y la obesidad, predominantes en los varones

### **Factores**

Los estudios revelaron que son múltiples los factores que conducen a un TCA, factores que tienen prevalencia en la cultura de cada país. Se encuentran los siguientes: El aspecto socio afectivo es uno de los principales factores que conducen a un TCA, entre las encuestas que realizaron los investigadores y las conclusiones a las que llegaron se pudo conocer que un alto índice de deportistas manifiesta que entre las razones de su trastorno es la falta de atención emocional en la familia y su centro de entrenamiento o escuelas. Como siguiente factor con mayor prevalencia es la autoestima, y en este aspecto los estudios han podido evidenciar que los medios de comunicación audiovisual tienen gran responsabilidad del aumento de TCA en la población joven, se pone de manifiesto que estas patologías de orden psicológico fueron influenciadas por caracteres conductuales relacionados con la conceptualización de la belleza.

Otro de los factores que de acuerdo a los estudios revisados condujeron a un TCA fueron los de orden de personalidad asociados a la ansiedad, la obsesión competitiva y algunas adicciones especialmente de consumo alimenticio. La causa por la que se presenta con más frecuencia en niñas de 13 a 15 años es precisamente por la pubertad y los cambios que en dicha etapa se presentan en relación a la imagen corporal, en tanto que entre los 17 a 19 años, los TCA se deben a factores psicosociales y socio afectivos.

### **Clasificación de los TCA**

**Anorexia nerviosa:** alteración psiquiátrica que se manifiesta por un desorden del comportamiento alimentario que conlleva a la persona a una pérdida de peso por debajo de lo normal, generando consecuencias médicas negativas. Las principales características de esta patología son el rechazo a mantener un peso mínimo saludable, un miedo intenso a ganar peso y la alteración significativa de la percepción del cuerpo.

**Bulimia nerviosa:** Este trastorno se caracteriza por episodios de atracones, en los cuales el individuo consume mayores cantidades de alimentos, drásticamente más abundante que lo que la que la mayoría de las personas podrían consumir en iguales circunstancias (atracones); además el sujeto experimenta sensación de pérdida de control o dificultad para parar (elemento compulsivo), sentimientos de culpa y malestar emocional.

**Trastorno por atracón.** Este puede estar presente hasta en un 50 % de los obesos en la población; la obesidad no es un trastorno de la conducta alimentaria como tal, pero el trastorno por atracón puede ser su causa en algunos casos. Los afectados ingieren grandes cantidades de comida de manera incontrolable en corto tiempo (2 h o menos), hasta sentirse negativamente llenos experimentando sensación de pérdida de control o dificultad para parar. Después del atracón estas personas sienten ataques de culpa y desánimo; sin embargo, a diferencia de los bulímicos, estos episodios no tienen relación con estrategias compensatorias inadecuadas, no

usan laxantes, no se ponen a hacer ejercicio de manera compulsiva ni utilizan ningún medio de purgación. Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) se caracterizan por una alteración persistente en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la alimentación que causa un deterioro significativo de la salud física o el funcionamiento psicosocial. Los factores que se han propuesto como causas de los TCA:

- Factores socioculturales (culturas en la que la comida es abundante, medios de comunicación, influencias de los pares y la idealización de la delgadez).
- Factores familiares (familias complicadas, intrusivas y hostiles que niegan las necesidades emocionales de la persona, familias con historia de abuso físico o sexual, y otros aspectos relacionados con la dinámica familiar y la relación entre padres e hijos).
- Factores individuales (rasgos de personalidad, autoestima deficiente, abusos en la infancia, alteraciones emocionales, problemas de identidad, insatisfacción con el propio cuerpo, obsesiones, perfeccionismo, influencias genéticas y alteraciones neuroendocrinas).

## CONCLUSIONES

Existe relación en el uso de las redes sociales y la presentación de síntomas de trastornos de la conducta alimentaria, como cuidado en el aumento de peso corporal, la comparación con personas idealizadas y la insatisfacción corporal. El uso de redes sociales influye en la búsqueda de dietas, la realización de conductas alimentarias relacionadas con los trastornos de la conducta alimentaria y el ejercicio físico excesivo. Es importante la supervisión parental como clave para la prevención, y usar las redes de forma beneficiosa para la promoción de hábitos saludables y la recuperación de los Trastornos de Conducta Alimentaria.

Las redes sociales que con el uso reiterado de celulares u otros dispositivos producen nomofobia en los jóvenes estudiantes por lo general no brindan información científica e influyen en la salud mental, física y social de los adolescentes contribuyendo a la aparición de los TCA. Se debería desarrollar proyectos e incrementar el apoyo de recursos a medios sociales para que ofrezcan apoyo aquellos adolescentes que padezcan TCA. En la actualidad, el internet juega un papel fundamental en el proceso enseñanza-aprendizaje y es una muy importante herramienta de educación informal; sin embargo, no se ha entablado una relación significativa entre el uso del internet y el desarrollo de estas enfermedades. Por otra parte, uno de los modelos más aceptado sobre factores predisponentes y precipitantes de estos trastornos, deja muy al margen la posibilidad de que el constante contacto con estas herramientas tecnológicas propicie el desarrollo de anorexia, bulimia y otros trastornos no específicos; si no se cuenta con la presencia de otros factores de mayor peso.

Los trastornos de la conducta alimentaria, en adelante TCA, son alteraciones de la conducta relacionada con la alimentación que normalmente se ven influenciados en gran medida por la alimentación del entorno y de la familia. Abordar los factores de riesgo que pueden estar relacionados con la alimentación familiar y que podrían ser desencadenantes de un TCA es clave como prevención. Uno de los factores riesgo más valorado es el canon de belleza impuesto por la sociedad moderna, transmitido especialmente a través de los medios de comunicación, donde los cuerpos delgados/musculosos y definidos están sobrevalorados, asociándose con la belleza, el éxito y la visibilidad social. Esto ha provocado la desesperación de muchas personas por lograr el 'cuerpo perfecto', llegando a utilizar prácticas dañinas para su salud. Principalmente afecta a adolescentes y mujeres jóvenes ya que están más influidas por el ideal de delgadez y más insatisfechas con su peso, aunque cada vez son más los hombres diagnosticados de desórdenes alimenticios.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Acosta G., L. (2005). Evaluación de la conducta alimentaria de riesgo: Estudio transcultural entre adolescentes de España y México. *International Journal of Psychological Therapy*.
2. Álvaro Ojeda, M. P. et al. (2023). Scielo. <https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2529-850X2021001001289&script=sciarttext>
3. Florecia Licciarini, A. V. et al. (2021). Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes. *UNICEF*, 29(1).
4. INEC. (2010). Población del cantón Quevedo. INEC.
5. López, S. (2017). Prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria en seis países europeos: *Metas Enfermería*.



6. Rodríguez I., D. C. (2019). Scielo. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1028-48182020000100169](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182020000100169)

7. Victoria Arijá, M. J. et al. (2022). Nutrición Hospitalaria. <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/04173>

### **Conflicto de intereses**

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.