

**Universidad Internacional del Ecuador**

**Facultad de Ciencias Médicas, la Salud y la Vida**

**Escuela de Nutriología**

Trabajo para la obtención del título de Licenciado en Nutricion y Dietetica

**“Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes por la influencia de redes sociales en colegios del norte de Quito, periodo septiembre 2022 – enero 2023”**

**AUTOR: Daniel Francisco Romero Cazar**

**TUTOR: Msg. Gabriela Loza**

**Quito, febrero 2023**

## **CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA**

Yo, **DANIEL FRANCISCO ROMERO CAZAR**, juro que la investigación realizada es de mi autoría: nunca ha sido presentado precedentemente para ningún tipo de propósito y que se ha utilizado bibliografía minuciosa.

Concedo mis derechos de pertenencia intelectual a la Universidad Internacional del Ecuador para que esta investigación sea propagado en internet, así como en bibliotecas virtuales, según lo establecido en la Ley de Propiedad Intelectual, su ordenanza y demás disposiciones legales.



**Daniel Francisco Romero Cazar**

**C.C 1718087180**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

Yo, MARIA GABRIELA LOZA CAMPAÑA certifico que conozco al autor/a del presente trabajo siendo la responsable exclusiva tanto de su originalidad y autenticidad, como de su contenido.



---

Dra. Maria Gabriela Loza Campaña

DIRECTOR DE TESIS

## **1. DEDICATORIA**

Tributo el resultado de este estudio a mis padres Andrea Romero y Edison Romero, pues sin ellos no lo habría logrado. Me han ayudado desde un principio y me han guiado a ser la persona que hoy por hoy soy.

A mi abuela y a mi tío, por estar incondicionalmente a mi lado y dándome fortaleza cuando más lo he necesitado.

A mi hermana por siempre darme la motivación necesaria para poder ser una mejor persona cada día.

## ÍNDICE GENERAL

|   |    |
|---|----|
| CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA .....                                  | 2  |
| 1. DEDICATORIA .....  | 4  |
| 2. RESUMEN .....  | 7  |
| 3. OBJETIVO GENERAL.....  | 9  |
| 4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....                                  | 9  |
| 5. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....                             | 10 |
| 6. ANTECEDENTES .....   | 12 |
| 7. JUSTIFICACIÓN .....  | 13 |
| 8. METODOLOGÍA.....   | 15 |
| 8.1 TIPO DE ESTUDIO.....  | 15 |
| 8.2 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTACIÓN DE RECOLECCIÓN DE DATOS |    |
| 16  |    |
| 8.3 CUADRO DE OPERALIZACIÓN DE VARIABLES.....                   | 16 |
| 8.4 CRITERIOS DE INCLUSIÓN: .....                               | 16 |
| 8.5 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN: .....                               | 16 |
| 8.6 VARIABLES .....   | 16 |

|   |    |
|---|----|
| 9. MARCO TEÓRICO .....  | 18 |
| 9.1 TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA .....  | 18 |
| 9.2 COMPLICACIONES ASOCIADAS DE LOS TCA .....   | 20 |
| 9.3 VALORACIÓN Y TRATAMIENTO NUTRICIONAL .....  | 21 |
| 9.4 CRITERIOS DE DIAGNOSTICO PARA AN SEGÚN EL MANUAL<br>DIAGNÓSTICO Y ESTADÍSTICO DE TRASTORNOS MENTALES – 5 .. | 22 |
| 10. ESTUDIANTES ADOLESCENTES .....  | 27 |
| 11. REDES SOCIALES.....   | 29 |
| 12. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN ENCUESTA “REDES SOCIALES Y<br>TCA”. .....                                    | 30 |
| 13. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN ENCUESTA ‘BSQ’ .....   | 37 |
| 14. DISCUSIÓN .....   | 61 |
| 15. CONCLUSIONES .....  | 63 |
| 16. RECOMENDACIONES.....  | 66 |
| 17. ANEXOS .....  | 69 |
| 18. FUENTES BIBLIOGRÁFICAS.....   | 70 |

## 2. Resumen

**Introducción:** Los desórdenes alimenticios son enfermedades desarrolladas en ciertas etapas de la vida con más frecuencia y por diferentes razones, por ejemplo, el contenido multimedia y la información proveniente de las redes sociales. Los signos más comunes de estos trastornos se muestran cuando la persona afectada tiene una preocupación excesiva por la imagen corporal, alimentación, peso, entre otros.

**Objetivo:** Conocer cuáles son los trastornos de la conducta alimentaria más frecuentes en los estudiantes adolescentes y el porcentaje que está en vulnerabilidad de padecerlos en las escuelas del norte de Quito, específicamente en el sector del Inca, debido a la influencia de las principales redes sociales como Instagram, Facebook y Twitter.

**Metodología:** La investigación utilizara dos fuentes de recolección de datos, una de ellas es el Body Shape Questionnaire (BSQ) y una encuesta realizada específicamente para conocer la relación entre el grupo objetivo y las redes sociales. Con respecto al carácter cuantitativo de este estudio podremos conocer el número de estudiantes que podrían estar sufriendo o que están dirigidos a padecer algún tipo de TCA, por otro lado, la metodología cualitativa, nos va a permitir conocer cuál de los trastornos alimenticios tiene más propensión entre esta población teniendo en cuenta los criterios de inclusión como: 1) grupo de estudiantes de bachillerato de dos colegios del norte de Quito; 2) edades de 16 a 19 años; 3) estudiantes que se encuentren únicamente en 3ero de bachillerato del colegio Isaac Newton y Letort.

**Resultados:** La usanza de redes sociales resultó ser un elemento importante para contraer algún trastorno de la conducta alimentaria en algunos de los encuestados, a pesar de ser bajo el riesgo de que un adolescente usuario de una red social sufra de este tipo de enfermedades, existe un peligro que deberá ser puesto bajo vigilancia para evitar futuras complicaciones en el estilo de vida de los participantes de este estudio.

**Conclusiones:** Se concluyó que existe un porcentaje elevado prominente de estudiantes adolescentes que pueden estar sufriendo o están en vulnerabilidad de padecer un trastorno alimenticio en base al puntaje individual del BSQ.

**Palabras clave:** Body Shape Questionnaire, Trastorno de la Conducta Alimentaria, redes sociales.

### **Abstract**

**Introduction:** Eating disorders are diseases that develop more frequently at certain stages of life and for different reasons, for example, multimedia content and information from social networks. The most common signs of these disorders are shown when the affected person is excessively concerned about body image, diet, weight, among others.

**Objective:** To know which are the most common eating disorders in adolescent students and the percentage that is vulnerable to suffering from them in schools in the north of Quito, specifically in the Inca sector, due to the influence of the main social networks like Instagram, Facebook, and Twitter.

**Methodology:** The research will use two sources of data collection, one of them is the Body Shape Questionnaire (BSQ) and a survey carried out specifically to find out the relationship between the target group and social networks. With respect to the quantitative nature of this reading, we will be able to know the number of students who could be suffering or who are directed to suffer from some type of eating disorder, on the other hand, the qualitative methodology will allow us to know which of the eating disorders has more propensity. among this population considering the inclusion criteria such as: 1) group of senior high students from two schools in the north of Quito; 2) ages 16 to 19 years; 3) students who are only in 3rd year of high school.

**Results:** The usage of social networks turned out to be a factor for the develop of an eating disorder in some of the respondents, even though the risk of an adolescent user of a social network suffering from this type of disease is low. there is a danger that must be monitored to avoid future complications in the lifestyle of the participants in this study.

**Conclusions:** In conclusion this study showed that a high percentage of adolescent students who may be suffering or are vulnerable to suffering an eating disorder based on the individual BSQ score.

**Keywords:** Body Shape Questionnaire, Eating Disorder, social networks.

### **3. Objetivo General**

Conocer los principales tipos de trastornos y la cantidad de estudiantes que los padecen en las escuelas del norte de Quito, específicamente en el sector del Inca, debido a la influencia de las principales redes sociales como Instagram, Facebook y TikTok.

### **4. Objetivos Específicos**

- Conocer la evidencia irrefutable sobre los tipos de trastornos de la conducta alimentaria y las edades donde se muestran con más reincidencia.
- Evaluar cual es la red social que más se relaciona con algún tipo de trastorno.
- Determinar el porcentaje de estudiantes adolescentes que actualmente sufren o que están en vulnerabilidad de padecer un TCA

- Determinar cuál es la fuente multimedia principal que puede estar influenciando a los adolescentes estudiantes de determinados colegios ya sean fotografías, mensajes, videos, hashtags, comentarios inapropiados en sus fotografías, entre otros.

## **5. Planteamiento del problema**

Durante los últimos años primordialmente tras la pandemia actual que estamos atravesando, las redes sociales se han vuelto imprescindibles para la sociedad, principalmente para los adolescentes para quienes más allá de ser un medio de comunicación, se ha transformado en una fuente de entretenimiento que en determinadas ocasiones puede dejar de ser valioso y que aporte información efectiva a su público y puede volverse desinformativo lo que podría causar un problema realmente grave para la salud mental de la sociedad. En una investigación de Ojeda Martín 2021 donde se contó con la muestra de 400 estudiantes tanto hombres como mujeres (57,3% y 42,8% respectivamente, con una edad promedio de 19 años, entre 17 y 21 años, se encontró una relación altamente significativa entre el IMC de los participantes con trastornos de la conducta alimentaria, sobre todo con los tipos donde existen compensaciones o purgas (Ojeda-Martín et al., n.d.). Si bien es cierto los TCA se pueden presentar por diferentes razones, primordialmente por la preocupación excesiva por su imagen corporal y peso, un estudio comprobó que las mujeres que publicaban en Instagram fotos “fitinspiration” tenían una puntuación más alta en la tendencia a delgadez, bulimia, deseo de musculatura y conductas de ejercicio compulsivo, el estudio concluyó en que el 17,5% de estas mujeres estaban en riesgo de desarrollar algún TCA (Holland & Tiggeman, 2021). Sin embargo, en la actualidad se ha observado que existen nuevas y diferentes estrategias que pueden causar daño a cierta parte vulnerable de la población, como un ejemplo común en

nuestra actualidad son los “influenciadores” quienes en muchas ocasiones no tienen una preparación o estudios académicos como profesionales de la salud, dando recomendaciones sobre cómo llevar una alimentación “inequívoca” para tener una pérdida de peso considerable y en un tiempo irracionalmente corto utilizando mediadas perjudiciales para la salud y en muchos casos podrían incluso llevar a consecuencias fatales, además juegan un papel muy importante en estos ideales y fenómenos que suscitan a la delgadez y la perfección del cuerpo, ya que, tras ganarse la confianza y amistad de sus seguidores comparten contenido sobre sus dietas y ejercicios, mostrando a su vez, que la apariencia física es un pilar fundamental para la felicidad (Holland & Tiggeman, 2021).

Dentro de esta problemática se encuentran diferentes abreviaturas como Ana Y Mia dentro de un lenguaje coloquial de los adolescentes. Así mismo se han identificado también ciertas “carreras de kilos” las cuales tienen como objetivo principal el bajar la máxima cantidad de peso en cierto tiempo determinado y esto les daría puntos a los competidores y aquellos con más puntos reunidos serían los ganadores. Existen tips y “mandamientos” los cuales son creados para crear hábitos e ideas para interiorizar sus valores y de esta manera tener un objetivo firme además de reforzar las conductas alimentarias negativas (P.M. Ruiz-Lázaro TCA\_MatComplem\_Prevalencia (1), n.d.).

Por otro lado, las redes sociales podrían tener una asociación con la necesidad de aprobación de la autoimagen relacionando con “likes” independientemente de lo atractiva que pueda parecer una persona, ciertos comportamientos e inseguridades pueden aumentar significativamente la probabilidad de formar o mantener un trastorno alimentario, principalmente en los adolescentes quienes se encuentran en mayor contacto con dichas redes sociales (Ojeda-Martín et al., n.d.).

## 6. Antecedentes

En investigaciones realizadas por Diaz, Quintas y Muñiz en 2010 la publicidad es un factor sociocultural que influye de una manera muy significativa en la influencia de TCAs por la exhibición de cuerpos relativamente “perfectos”. Instagram es la red social con más popularidad entre los adolescentes en la actualidad ya que numerosos usuarios comparten publicaciones de su rutina incluyendo la rutina de alimentación día a día convirtiéndose de alguna manera en influenciadores que llegan a cientos de miles de personas, razón por la cual se ha aumentado en un 83% respecto al 81% que se dio en el año 2020.

Según un estudio realizado por IABSpain en 2017, un 85% de los beneficiarios de las redes sociales, dicen seguir a influenciadores en los medios sociales. Un influenciador es un individuo que tiene una gran reputación sobre un tema determinado y que su importancia en los medios sociales hace que se convierta en un prescriptor capacitado sobre alguna marca o tema en específico.

En diferentes estudios se ha encontrado que existen diferentes comunidades “pro-desorden alimenticio” en internet y prácticamente en todas las redes sociales más populares en la actualidad, como lo son: Facebook, Twitter, YouTube, Instagram, Tumblr (García Guardiola et al., 2019). Estos autores centraron su investigación en estas comunidades debido a que comparten una visión de la enfermedad como un estilo de vida, brindando información y consejos erróneos para perder peso de forma rápida y mantener

una delgadez extrema la cual en muchos casos es perjudicial ya que agrava y mantiene esta enfermedad o trastorno de la conducta alimentaria (García Guardiola et al., 2019).

En investigaciones anteriores sobre “Divulgadores e influencers en nutrición” donde afirmaba que es esencial cumplir con unos parámetros determinados para ser un influencer, como, por ejemplo, popularidad, seguidores, más interacciones entre sus seguidores y para conseguir esto, muchas veces llegan a aconsejar sobre cualquier tema, siendo expertos o con formación en el tema o simplemente sin serlo en absoluto. Recalca que cuando se habla sin experiencia sobre un tema de salud, no solo puede haber una carencia de credibilidad como consecuencias físicas y fisiológicas negativas en la salud de los usuarios quienes no tiene ni el criterio ni la formación suficiente como para diferenciar que información es verdad y cual no (Mónica Mendoza Fernández TFG-M-N2022, n.d.).

En un estudio realizado por Andrea Azcue en Lima Perú, 2019, sobre la intrusión por parte de los influenciadores provenientes de Perú en el estudio de la nutrición, se demostró y se verificó que los influencers tienen un fin publicitario y dependiendo de cuanta acogida ha tenido su posteo se puede definir su nivel de alcance y sin preocuparse sobre la salud o daños que les pueden causar a sus seguidores, por otro lado se pudo diferenciar a través de un cuadro comparativo la calidad de información dada por parte de un profesional de la nutrición y la de una persona quien no tiene estudios realizados sobre un tema específico (Carrera de Comunicaciones- Andrea Azcue Neme & -Perú, 2019).

Justificación

La aparición de los trastornos alimenticios al ser un conjunto de psicopatologías, pueden tener como origen diferentes razones como restricciones alimentarias, episodios de atracones, preocupación excesiva por la figura corporal o el peso, entre otros. La presente investigación se centrará en averiguar la cantidad de jóvenes que estudian en el sector del Inca en el norte de Quito y menores de 18 años quienes se encuentran en la población más vulnerable de padecer algún tipo de trastorno de la conducta alimentaria como consecuencia de los efectos de utilizar ciertas redes sociales y la aceptación de recomendaciones de ciertos pseudoprofesionales en nutrición, desde edades tempranas debido a sus hábitos culturales y sus entornos sociales. En un estudio descriptivo transversal sobre cuarenta y cinco páginas de redes sociales pro-anorexia y pro-bulimia se halló que el 95,5% de ellos eran espacios de blogs informales y el 75,5 % de estos definen a los TCA como un estilo de vida (P.M. Ruiz-Lázaro TCA\_MatComplem\_Prevalencia (1), n.d.).

Con el resultado de esta investigación se podrá alertar acerca de los riesgos que corren los estudiantes adolescentes de sufrir algún tipo de trastorno y así generar algún tipo de conocimiento que permita estar informada a la sociedad sobre los efectos negativos que pueden tener las redes sociales y principalmente los consejos de ciertos influencers en la salud y bienestar mental de esta población. Es importante que podamos conocer el estado actual de los adolescentes con respecto a los mensajes y a la información que adquieren de las redes sociales que en muchas ocasiones no son correctos y poder tomar acción para deshacer esta información y así crear conductas responsables y saludables para estos adolescentes (Ojeda-Martín et al., n.d.).

## **7. Metodología**

### **7.1 Tipo de estudio**

La investigación por realizar será de forma cuantitativa y cualitativa adquiriendo los resultados mediante encuestas realizadas a los estudiantes de ciertos colegios. Con respecto al carácter cuantitativo podremos conocer el número de estudiantes adolescentes que podrían estar sufriendo o que están encaminados a sobrellevar un trastorno de la conducta alimentaria, por otro lado, la metodología cualitativa, nos va a permitir conocer cuál de los trastornos alimenticios tiene más propensión entre esta población.

Se consideró que este grupo objetivo se encuentra en mayor riesgo de padecer algún tipo de TCA por consecuencia del uso inadecuado de las redes sociales ya que en ciertos colegios es muy común observar a jóvenes estudiantes con celulares o tabletas de tecnología muy avanzada debido a la buena posición económica de sus progenitores y así mismo son personas que aún no han desarrollado una mentalidad y una personalidad lo suficientemente fuerte como para permitir filtrar la información beneficiosa de la que resulta todo lo contrario y podría causar daños delicados. Específicamente se realizarán en 2 colegios del norte de Quito, Isaac Newton y Letort únicamente en 3ero de bachillerato.

## 7.2 Métodos, técnicas e Instrumentos de recolección de datos

Para conocer los datos se realizarán 2 tipos de encuestas, una desarrollada y aprobada por un comité de bioética llamada el BSQ (body shape questionnaire), la cual es dirigida a conocer la autopercepción de la apariencia individual y principalmente la presencia de disgusto o descontento corporal relacionada con algún trastorno de la conducta alimentaria y por otro lado se realizara una encuesta que tendrá como fin conocer cuál es la red social que más manejan los jóvenes en esta época y el tipo de contenido que reciben por parte de dichos influencers.

## 7.3 Cuadro de operacionalización de variables

### 7.4 Criterios de inclusión:

- Grupo de estudiantes de bachillerato de dos colegios del norte de Quito.
- Edades de 16 a 19 años
- De 3ro de bachillerato

### 7.5 Criterios de exclusión:

- Se excluye al resto de colegios del norte y sur de Quito que no forman parte de la población objetivo.
- Se excluye adolescentes menores de 16 años y mayores de 19 años ya que no están dentro del rango de edades y de estudio.

## 7.6 VARIABLES

| VARIABLE   | MEDIDA/ESCALA | DEFINICIÓN   | INDICADOR      | RANGO             |
|------------|---------------|--|----------------|-------------------|
| Sexo       | Nominal       | Características netamente biológicas para la diferenciación entre hombre y mujer (RCIEM138, n.d.). | No aplica      |                   |
| Edad       | Cuantitativo  | La edad es el tiempo biológico de una ser vivo contando desde su origen.                           | Número de años | Variable continua |
| Residencia | Nominal       | Aquella que se encuentra dentro de las zonas urbanas   | No aplica      | Urbana            |

|  |              |  |           |   |
|--|--------------|--|-----------|---|
|  |              | (área dentro del perímetro de la ciudad capital o cabecera cantonal) y limítrofes (área que se halla fuera del perímetro urbano propiamente dicho y concierne al territorio jurisdiccional de las parroquias urbanas)( <i>Def_urbana_rural</i> , n.d.) . |           |   |
| Nivel de Instrucción                                   | Ordinal      | Grado alcanzado de estudios perpetrados sin tomar en cuenta si están completos o incompletos.  | No aplica | Secundaria incompleta   |
| Usuarios de redes sociales y seguidores de influencers | Cuantitativo | Personas que utilizan redes sociales por diferentes razones, ya sea comunicación, diversión, creadores de contenido entre otras. Influencers son personas que tienen algún tipo de conocimiento sobre algún tema y lo hace público en redes sociales.    | No aplica | Para el estudio se solicita a los participantes voluntarios a darnos conocimiento o si son o no usuarios de redes sociales y de influencers para determinar el número total de encuestados. |
| Conocedores de TCA                                     | Cuantitativo | Personas que tienen algún conocimiento ya sea amplio o mínimo de los trastornos de la conducta alimentaria.  | No aplica | Para la investigación se debe conocer si son conocedores de algún tipo de TCA o si no.  |

*Daniel Francisco Romero Cazar*

## **8. Marco teórico**

### Capítulo I

#### Trastornos de la Conducta Alimentaria

El estudio de los diferentes tipos de trastornos de la conducta alimentaria, así como la anorexia, bulimia, trastorno por atracón, vigorexia, ortorexia, relacionado con las redes sociales ha buscado ser comprendido mediante algunos estudios realizados en diferentes poblaciones y nacionalidades. En este caso especialmente en adolescentes desde los 17 hasta los 18 años, esta investigación se centrará en conocer los TCA más comunes en la actualidad que están sufriendo o que están en más riesgo de ser padecidos por este grupo de estudiantes y para obtener los resultados de esta investigación es transcendental definir algunas significaciones claves en el tema de estudio. Entre los contenidos se encuentran: trastornos de la conducta alimentaria, población de estudiantes que podría estar en riesgo de sufrir un TCA, redes sociales y riesgos de la utilización temprana de las redes sociales y el seguimiento de pseudonutricionistas y las consecuencias que esto podría traer a la vida y a la salud de este grupo objetivo.

#### **8.1 Trastorno de la conducta alimentaria**

*Los trastornos alimenticios son desordenes psicológicos graves que sobrellevan arrebatos de la conducta alimentaria. La persona afectada muestra una fuerte preocupación en relación con el peso, la imagen corporal y alimentación, entre otros. (Ma Victoria Carrillo Duran, Trastornos de la conducta alimentaria, 2005).*

Este tipo de conductas podrían expresarse a través de diferentes razones, principalmente porque en estas edades, los adolescentes suelen ser más vulnerables a comentarios acerca de su apariencia física por parte de sus círculos sociales más cercanos lo que causa un

impacto bastante grande en la seguridad y autoestima y por esta razón podrían recurrir a métodos incorrectos para poder encajar mejor en la sociedad pero desarrollando un problema psicológico que si no es tratado a tiempo podría terminar en consecuencias muy graves.

Enfocándonos en la nutrición los TCA se determinan por una modificación en la conducta alimentaria la cual se relaciona estrechamente con el hecho que a las personas quienes los padecen les impacta negativamente sobre la salud y capacidades psicosociales. Sin embargo para el diagnóstico de estas enfermedades se debe aplicar la actual publicación del manual de diagnóstico y estadio de los desórdenes mentales conocido por los profesionales de salud como él (DSM-5) el cual define a la anorexia nerviosa en tres criterios, el primero de ellos es la prohibición descomunal del consumo de alimentos lo cual tiene como consecuencia que los requerimientos nutricionales se vean afectados y no se cumplan como deberían, de esta forma se verán afectados algunos determinantes como un peso excesivamente reducido para la edad, género y estado nutricional. Otro juicio importante para el diagnóstico de AN es el intenso miedo a la ganancia de peso hasta niveles extremos aun teniendo un peso realmente bajo. En tercer lugar, la alteración de la percepción corporal y la anormal preocupación e importancia que estas personas pueden llegar a tener en base a la estimación en la autoevaluación y la negación del riesgo que conlleva poseer un peso reducido.

Asi mismo en la bulimia nerviosa existen 3 cualidades de acuerdo con el DSM-5 para su diagnóstico, como característica principal tenemos episodios repetitivos de atracones, comportamientos compensatorios los cuales incluyen vómitos autoprovocados, uso de laxantes, diuréticos o el ejercicio descomunal, con el fin principal de evitar a toda costa el incremento de peso y el comportamiento indebido durante los atracones. Otro criterio de diagnóstico característico de la BN es que los episodios compensatorios se presentan

al menos 1 vez semanalmente constantes en un tiempo mínimo de 3 meses según el DSM-5 ya que en el DSM-4 se definía dos veces a la semana. Se debe tener claro el significado de atracón en este TA y estos se caracterizan por ingerir una descomunal cantidad de alimentos de lo que una persona podría ingerir en un periodo de tiempo similar, de 2 horas lo cual tiene como consecuencia una sensación de pérdida de control sobre el consumo de alimentos(AmericAn PsychiAtric AssociAtion, n.d.).

Durante los últimos años se ha incrementado abismalmente la cifra de personas que sufren de un TCA principalmente adolescentes, a causa de la presión ejercida por los estereotipos de belleza instituidos por la sociedad y por su expansión en a través de diferentes medios de comunicación, lo cual finaliza en un peligroso mensaje para los adolescentes y para la sociedad en general quienes terminan por asociar la delgadez con éxito y con belleza (P.M. Ruiz-Lázaro TCA\_MatComplem\_Prevalencia (1), n.d.).

## **8.2 Complicaciones Asociadas de los TCA**

Los TCA están estrechamente relacionados con diferentes complicaciones clínicas, las cuales dependen de la magnitud, el desarrollo, el tiempo y el tipo de trastorno que padezca la persona. Así mismo por las conductas compensatorias tales como purgativo, restrictivo o compulsivo se pueden originar diferentes tipos de daños a múltiples órganos del cuerpo. Dentro de estas atrofias se pueden mostrar condiciones presentadas por la pérdida de peso, grado de desnutrición y la cronicidad de la enfermedad, las cuales se pueden hacerse notar en forma de insuficiencia cardíaca, cansancio, dolor torácico, palpitaciones, quemaduras internas causadas por el vómito provocado, entre otras. Por otro lado, las complicaciones hormonales pueden empeorar con el tiempo causando enfermedades como hipogonadismo, una enfermedad causada en los testículos en los varones y en los ovarios de las mujeres, la cual consiste en la poca producción de hormonas sexuales y es causada por un problema con la hipófisis e hipotálamo originado por su efecto deterioro sobre la densidad mineral ósea.

El daño renal en pacientes desnutridos es muy común principalmente porque presentan una reducción del filtrado glomerular y por lo tanto una alteración en la capacidad de concentración del orín y esto puede corresponder a un daño en las células tubulares renales o necrosis tubular renal, diabetes insípida. Otra causa muy común de daños renales en pacientes que sufren un TCA podría deberse a los niveles bajos de potasio a causa de la deshidratación y el desequilibrio de electrolitos debido a las conductas compensatorias (Gómez-Candela et al., 2018). En el transcurso de esta enfermedad se podrían presentar patologías hematológicas como la anemia y la leucopenia la cual consiste en un nivel excesivamente reducido de glóbulos blancos en la sangre a causa de una desnutrición grave y deficiencias de vitaminas. De la misma manera el déficit de micro y de macronutrientes puede determinar una enfermedad neuronal, deterioro cognitivo, disfunciones neuropsicológicas y en menor medida el daño visual.

### **8.3 Valoración y tratamiento nutricional**

Una valoración nutricional es indispensable para el diagnóstico de un TCA, ya que se podrán observar diferentes signos y síntomas característicos en este tipo de enfermedades. En estos casos, la anamnesis deberá ser guiada hacia el comportamiento del acto de comer, como las restricciones alimentarias, el tiempo que dura realizando este acto, analizar si las cantidades que ingiere de alimentos es adecuada o inadecuada como los atracones, si tiene conductas compensatorias. Por otro lado, las mediciones básicas como el peso, IMC (índice de masa corporal), talla para la edad y peso ideal, son fundamentales en niños y adolescentes incluyendo los percentiles y las curvas de crecimiento. De igual manera en la historia clínica se deberá evaluar el sexo del paciente, fecha de nacimiento, estado civil, escolaridad, se deberá conocer el motivo exacto de consulta con antecedentes y la historia del problema actual detallado, para poder tener un conocimiento más extenso sobre el caso y así brindar un tratamiento óptimo. Se debe implementar un examen físico para determinar los signos fisonómicos que puede presentar el paciente como, ojos hundidos, signo de Russell, cabello, boca seca, palidez, entre otras y finalmente un examen de laboratorio para determinar si presenta algún otro tipo de enfermedad como anemia, también se deberá

realizar una densitometría en caso de que él o la paciente presente el trastorno por más de un año (Norma Cipatli et al., 2019).

El tratamiento en este tipo de pacientes dependerá del tipo de trastorno de la conducta que se presente, una alternativa que en varios estudios se ha demostrado beneficioso es el hospital del día, el cual es un edificio de apoyo en el cual los pacientes reciben terapias nutricionales indispensables en el proceso de recuperación de un TCA ya que muchos de estos pacientes llegan muy bajos de peso y con una desnutrición grave, dentro de este tratamiento se incluyen comidas completas, balanceadas y que cubran al 100% los requerimientos nutricionales individuales de cada paciente, estas comidas estarán siempre acompañadas y vigiladas por un profesional para evitar posibles comportamientos inadecuados. También se brinda terapia ocupacional, apoyo social, educación en nutrición y cada una de estas terapias acompañadas de diferentes profesionales de la salud especializados en dichas áreas como médicos, nutricionistas, psicólogos y psiquiatras.

Un aspecto fundamental en el tratamiento de un trastorno de la conducta alimentaria es la educación nutricional dirigida a la acción y cambios de comportamientos. La finalidad de crear buenas prácticas alimenticias es impulsar la acogida voluntaria de conductas beneficiosas para su salud y bienestar.

## Capítulo 2

### 8.4 CRITERIOS DE DIAGNOSTICO PARA AN SEGÚN EL MANUAL

#### DIAGNÓSTICO Y ESTADÍSTICO DE TRASTORNOS MENTALES – 5

##### ANOREXIA NERVOSA DSM-5

**Nota de codificación:** El código CIE-9-MC para la anorexia nerviosa es **307.1**, que se determina con independencia del subtipo. El código CIE-10-MC depende del subtipo (*American Psychiatric Association*, n.d.).

A. Restricción de la ingesta energética en relación con las necesidades, que conduce a un peso corporal excesivamente bajo con respecto con la edad, el sexo, el curso del desarrollo y la salud física. *Peso significativamente bajo* se define como un peso que es inferior al mínimo normal o, en niños y adolescentes, mucho menor al mínimo deseado (*AmericAn PsychiAtric AssociAtion*, n.d.).

B. Miedo intenso a subir de peso o a engordar, o comportamiento persistente que interfiere en el aumento de peso, incluso con un peso significativamente bajo (*AmericAn PsychiAtric AssociAtion*, n.d.).

C. Alteración en la forma en que uno mismo percibe su propio peso o constitución, influencia impropia del peso o la constitución corporal en la autoevaluación, o falta persistente de reconocimiento de la gravedad del peso corporal bajo actual (*AmericAn PsychiAtric AssociAtion*, n.d.).

**(F50.01) Tipo restrictivo:** Durante 3 últimos meses, el individuo no ha tenido episodios frecuentes de atracones o purgas como el vómito autoprovocado o utilización incorrecta de laxantes o diuréticos. Este subtipo describe demostraciones en la que la pérdida de peso es debida sobre todo a la dieta, el ayuno y/o el ejercicio excesivo (*AmericAn PsychiAtric AssociAtion*, n.d.)

**F50.02) Tipo con atracones/purgas:** Durante los últimos tres meses, el paciente ha tenido episodios recurrentes de atracones o (*AmericAn PsychiAtric AssociAtion*, n.d.).

**En remisión parcial:** Después de haberse cumplido con anterioridad todos los criterios para la anorexia nerviosa, el Criterio A no se ha cumplido durante un período continuado, pero todavía se cumple el Criterio B el cual es tener un miedo intenso a aumentar de peso, comportamiento que interfiere en el aumento de

peso o el Criterio C (alteración de la autopercepción del peso y la constitución)(*American Psychiatric Association*, n.d.).

**En remisión total:** Después de haberse cumplido con anterioridad todos los criterios para la anorexia nerviosa, no se ha cumplido ninguno de los criterios durante un período continuado (*American Psychiatric Association*, n.d.).

## BULIMIA NERVIOSA

1. Consumo, en un periodo determinado (p. ej., dentro de un período cualquiera de dos horas), de una cantidad de alimentos que es claramente superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un período similar en circunstancias parecidas (*American Psychiatric Association*, n.d.).
2. Sensación de falta de control sobre lo que se ingiere durante el episodio (p. ej., sensación de que no se puede dejar de comer o controlar lo que se ingiere o la cantidad de lo que se ingiere)(*American Psychiatric Association*, n.d.).

A. Comportamientos compensatorios peligrosos y frecuentes para evitar el aumento de peso, como el vómito autoprovocado, el uso inadecuado de laxantes, diuréticos u otros medicamentos, el ayuno o el ejercicio excesivo (*American Psychiatric Association*, n.d.).

B. Los atracones y los comportamientos compensatorios inapropiados se producen, de promedio, al menos una vez a la semana durante tres meses (*American Psychiatric Association*, n.d.).

C. La autoevaluación se ve indebidamente influida por la constitución y el peso corporal (*American Psychiatric Association*, n.d.).

D. La alteración no se produce exclusivamente durante los episodios de anorexia nerviosa (*American Psychiatric Association*, n.d.).

*Especificar si:*

**En remisión parcial:** Después de que se hayan cumplido a cabalidad los criterios para la bulimia nerviosa, algunos, pero no todos los criterios no se han cumplido durante un período continuado (*American Psychiatric Association*, n.d.).

**En remisión total:** Después de haberse cumplido con anterioridad todos los criterios para la bulimia nerviosa, no se ha cumplido ninguno de los criterios durante un período continuado (*American Psychiatric Association*, n.d.).

*Especificar la gravedad actual:*

La gravedad mínima se basa en la frecuencia de comportamientos compensatorios inapropiados. La gravedad puede aumentar para reflejar otros síntomas y el grado de discapacidad funcional (*American Psychiatric Association*, n.d.).

**Leve:** Una media de 1–3 episodios de comportamientos compensatorios inapropiados a la semana (*American Psychiatric Association*, n.d.).

**Moderado:** Una media de 4–7 episodios de conductas compensatorias inadecuadas a la semana (*American Psychiatric Association*, n.d.).

**Grave:** Un promedio de 8–13 episodios de conductas compensatorias inadecuadas a la semana (*American Psychiatric Association*, n.d.).

**Extremo:** Una media de 14 episodios de comportamientos compensatorios inadecuados a la semana (*American Psychiatric Association*, n.d.).

A. Episodios recurrentes de atracones. Un episodio de atracón se caracteriza por los dos hechos siguientes:

1. Ingestión, en un periodo determinado (p. ej., dentro de un período cualquiera de dos horas), de una cantidad de alimentos que es claramente superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un período similar en circunstancias parecidas (*American Psychiatric Association*, n.d.).

2. Sensación de falta de control sobre lo que se ingiere durante el episodio (p. ej., sensación de que no se puede dejar de comer o no se puede controlar lo que se ingiere o la cantidad de lo que se ingiere) (*American Psychiatric Association*, n.d.).

B. Los episodios de atracones se asocian a tres (o más) de los hechos siguientes:

1. Comer mucho más rápidamente de lo normal (*American Psychiatric Association*, n.d.).
2. Comer hasta sentirse desagradablemente lleno (*American Psychiatric Association*, n.d.).
3. Comer grandes cantidades de alimentos cuando no se siente hambre físicamente (*American Psychiatric Association*, n.d.).
4. Comer solo debido a la vergüenza que se siente por la cantidad que se ingiere (*American Psychiatric Association*, n.d.).
5. Sentirse luego a disgusto con uno mismo, deprimido o muy avergonzado (*American Psychiatric Association*, n.d.).

C. Malestar intenso respecto a los atracones (*American Psychiatric Association*, n.d.).

D. Los atracones se producen, de promedio, al menos una vez a la semana durante tres meses (*American Psychiatric Association*, n.d.).

E. El atracón no se asocia a la presencia recurrente de un comportamiento compensatorio inapropiado como en la bulimia nerviosa y no se produce exclusivamente en el curso de la bulimia o la anorexia nerviosas (*American Psychiatric Association*, n.d.).

*Especificar si:*

**En remisión parcial:** Después de haberse cumplido con anterioridad todos los criterios para el trastorno por

atacón, los ataques se producen con una frecuencia media inferior a un episodio semanal durante un período continuado(American Psychiatric Association, n.d.).

**En remisión total:** Después de haberse cumplido con anterioridad todos los criterios para el trastorno de ataques, no se ha cumplido ninguno de los criterios durante un período continuado (American Psychiatric Association, n.d.).

*Especificar el estado actual:*

La gravedad mínima se basa en la periodicidad de los sucesos de ataques. La gravedad puede aumentar para reflejar otros síntomas y el grado de discapacidad funcional(American Psychiatric Association, n.d.).

**Leve:** 1–3 ataques a la semana (American Psychiatric Association, n.d.).

**Moderado:** 4–7 ataques a la semana (American Psychiatric Association, n.d.).

**Grave:** 8–13 ataques a la semana (American Psychiatric Association, n.d.).

**Extremo:** 14 o más ataques a la semana (American Psychiatric Association, n.d.).

(American Psychiatric Association, n.d.)

## 9. Estudiantes adolescentes

*La autoestima como uno de los predictores más potentes del grado de ajuste psicológico durante la adolescencia y la adultez, facilita a los adolescentes tener una buena adaptación social; ya que el desarrollo de la identidad contribuye a este proceso adaptativo (Díaz Falcón, D., Fuentes Suárez, I., & Senra Pérez, N. C. (2018).*

Así como los TCA tienen varios factores desencadenantes, la baja autoestima se presenta de igual manera. Al ser jóvenes corren más riesgo de sufrir de altibajos al recibir comentarios hirientes por parte de sus compañeros, familiares o amigos, pero ahora se presenta de una manera mucho más agresiva como en redes sociales donde ya no solamente su círculo social podría hacer comentarios hirientes si no personas totalmente desconocidas, quienes en varias ocasiones son mucho más crueles. Al ser inexpertos en

el tema de salud y bienestar con respecto a la alimentación, se convierten en un blanco perfecto para contraer algún tipo de trastorno de la conducta alimentaria, incluso el uso temprano e inadecuado de un aparato electrónico moderno con mucho alcance como es el celular podría causar que esta población alcance números elevados de contraer un TCA. Ahora, muchos de estos adolescentes, tienen la proyección de ciertos influencers quienes proveen tips” para que su estilo de vida cambie drásticamente sin importarles los métodos a utilizar y las consecuencias que estas podrían traer a su salud, con el único fin de encajar en una sociedad que actualmente se encuentra dominada por las redes sociales y por personas no éticas, quienes buscan la aprobación de más personas con el único fin de ganar fama y reconocimientos pero sin tomar en cuenta el daño que están causando a su público, principalmente a quienes no tienen una personalidad ni un autoestima lo suficientemente formado como para discernir la información negativa de la positiva. El tratamiento para los adolescentes que poseen algún tipo de trastorno de la conducta alimentaria deberá ser tratado por un equipo multidisciplinario el cual se encuentre en las capacidades para afrontar las diferentes responsabilidades que conllevan este tipo de enfermedades. A pesar de que los tratamientos son algunos, todos tienen un solo fin: ayudar a que el paciente adolescente pueda lograr un equilibrio mental, físico y fisiológico. Sin embargo, existe evidencia de que el tratamiento efectivo para este grupo objetivo es bastante bajo (10\_PS\_Lopez-12, n.d.).

## 10. Redes sociales

*Las redes sociales son plataformas digitales formadas por comunidades de individuos con intereses, actividades o relaciones en común (como amistad, parentesco, trabajo).*

*Las redes sociales permiten el contacto entre personas y funcionan como un medio para comunicarse e intercambiar información.*

*Los individuos no necesariamente se tienen que conocer antes de entrar en contacto a través de una red social, sino que pueden hacerlo a través de ella, y ese es uno de los mayores beneficios de las comunidades virtuales (Roxana Morduchowicz, n.d.).*

- *El 90% de adolescentes está en una red social*
- *El 60 % de adolescentes usa para buscar información*

Conociendo las cifras indicadas, se puede ver claramente la cantidad de adolescentes que son usuarios de una red social y que las utilizan no solamente como un medio para comunicarse si no también para buscar información sobre cualquier tema. En las redes sociales se ha podido observar diferente tipo de contenido que no es verídico ni valioso para sus usuarios, durante los últimos años se ha empezado a utilizar nueva terminología para referirse a ciertos trastornos, entre los más conocidos Ana o Mía, hay abreviaturas para relacionar las patologías: Estos se notan como: Sue, Dep y Cat. Estos son sustitutos tiempo antes de padecer el trastorno. Sue, hace referencia a los intentos de suicidio que ha intentado la persona, dep en cambio a si la persona tiene depresión y finalmente cat, que hace referencia a los cortes que en numerosas veces se hacen las personas anoréxicas y bulímicas (Ochoa De Alda et al., n.d.).

En un estudio realizado en 6 países, entre ellos Ecuador se encontró que entre el 80 y 90% de los adolescentes en edad temprana emplean redes sociales, siendo los adolescentes

colombianos quienes mostraban el porcentaje más alto de uso (Rodríguez Puentes & Fernández Parra, 2014). En la investigación mencionada anteriormente se encontró que los adolescentes con alto uso en redes sociales buscan aprobación de diferentes personas mediante likes para así poder tener una interacción y al no recibir la aprobación esperada se definió que esta fase de aislamiento avistada puede estar relacionado con estados emocionales negativos como depresión, podría ser un desencadenante para sufrir un TCA.

Si bien es cierto, las redes sociales pueden tener diferentes funciones bastante importantes en la actualidad, pero lamentablemente su influencia podría traer aspectos negativos por consecuencia del uso sin moderación que generalmente va de la mano con adicciones, aislamiento social, falta de comunicación con sus familiares, lo cual podría causar una ruptura en la confianza que tienen los adolescentes con su grupo familiar. Este tipo de comportamientos pueden exponer a riesgos como el acceso a contenido de pseudo profesionales o de profesionales que no tienen una formación específica sobre un tema o profesión y lamentablemente las redes sociales tienen una influencia bastante elevada en la vida de un adolescente lo cual podría facilitar el acceso a conductas inapropiadas lo cual puede desenlazar en un problema psicológico y nutricional.

### Capitulo 3

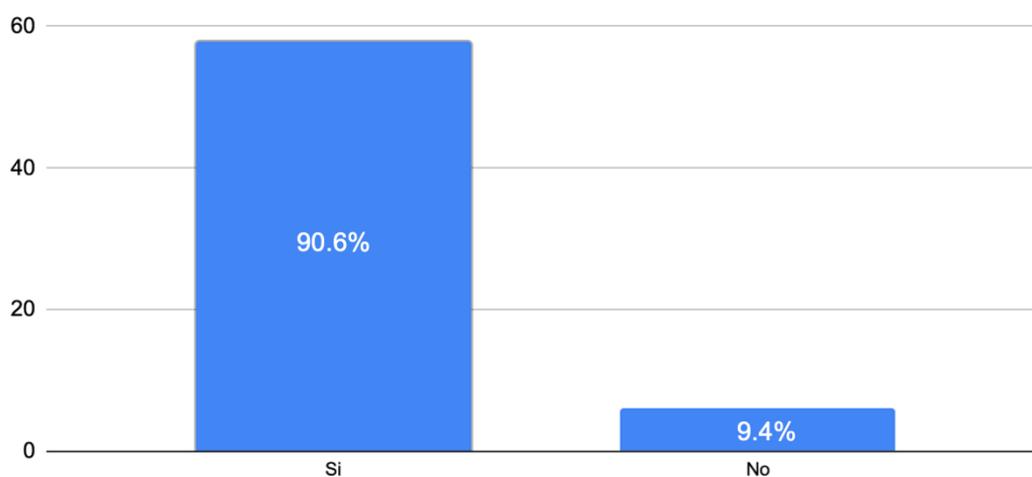
#### **11. Resultados de la investigación encuesta “Redes sociales y TCA”.**

El total de personas involucradas en esta investigación incluyó a 65 adolescentes cuyas edades variaban desde los 16 a los 19 años. La edad mayoritaria en este grupo por conveniencia fueron los 17 años con un 84,4% y quienes voluntariamente accedieron a

participar en las encuestas realizadas. Con respecto a la encuesta denominada “redes sociales y TCA” la cual envuelve 9 preguntas relacionadas con trastornos alimenticios y redes sociales respectivamente. Los resultados de la encuesta mencionada marcaron que:

### Gráfica 1.1

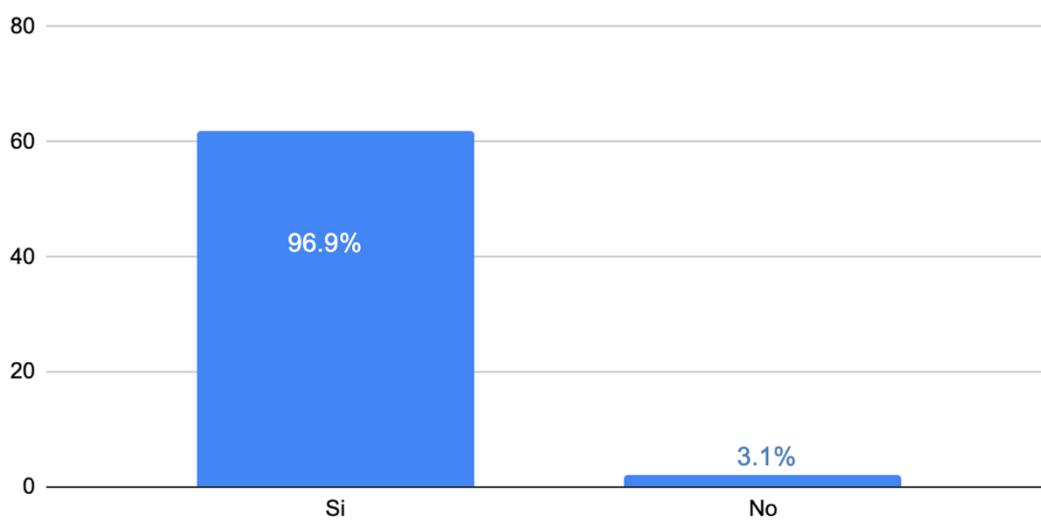
*¿Alguna vez a escuchado sobre los trastornos de la conducta alimentaria?*



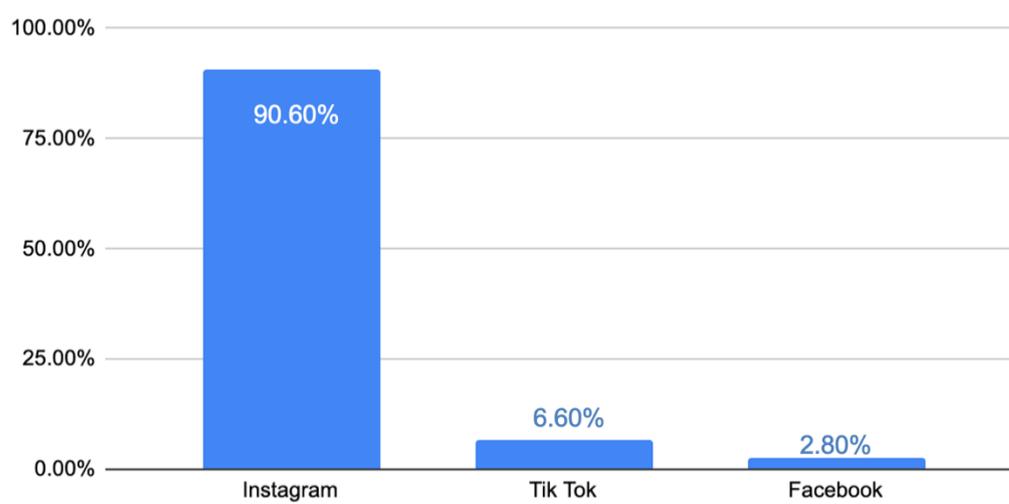
*Nota.* El 90,6% de estudiantes de dichos colegios afirman haber escuchado o tener un conocimiento sobre los trastornos de alimentación y el 9,4% de ellos afirma nunca haber escuchado sobre este tipo de enfermedades. Estos resultados ponen en evidencia que la gran mayoría de estudiantes tiene algún tipo de conocimiento sobre este tema, sin embargo, no se tiene claro si dicha informacion es beneficiosa o por otro lado perjudicial para la salud de este grupo de estudio.

## Gráfica 1.2

*¿Usa usted redes sociales?*



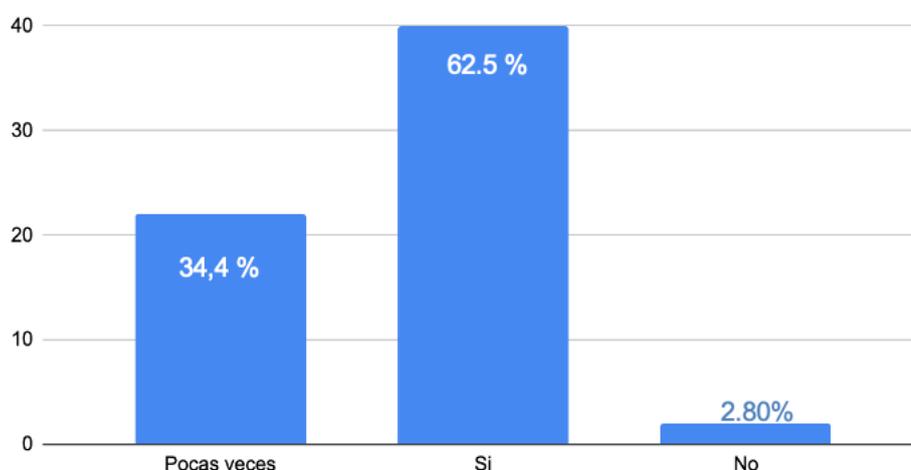
*¿Cuáles son las redes sociales que usa con más frecuencia?*



*Nota.* Tomando en cuenta que, en la actualidad, las redes sociales han sido de gran utilidad para distintos propósitos en diferentes etapas de la vida, la gráfica estadística afirma que el 96,9% del grupo de estudiantes son usuarios de redes sociales y tan solo el 3,1% de ellos no hace uso de estas. Existe una gran variedad de redes sociales actualmente, sin embargo, el grupo objetivo afirma que la red social que más utilizan es Instagram, con un 90,6% por encima de Tiktok que se encuentra con el 6,60 % y por encima de Facebook el cual tiene un porcentaje del 2,8%.

### Gráfica 1.3

*¿Tiende a seguir influencers en redes sociales?*

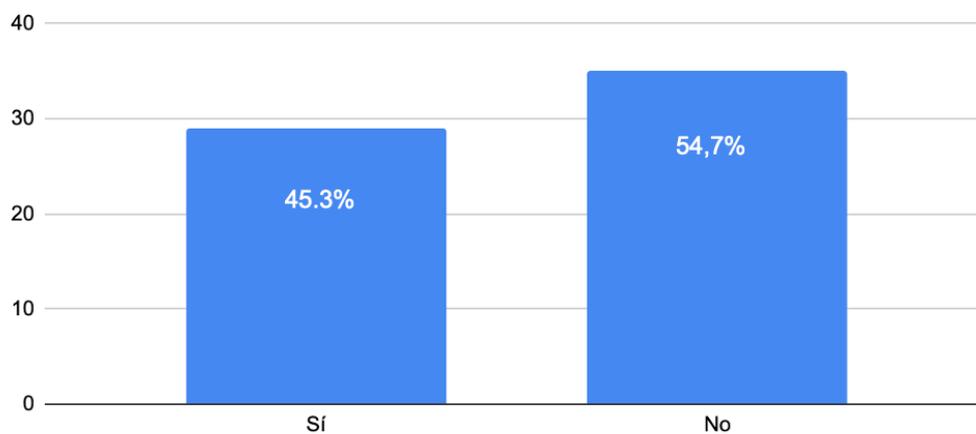


*Nota.* Las redes sociales actualmente son controladas por un grupo de personas conocidas como “influencers”. Estos individuos tienen la facilidad de influir en determinados públicos y temas a través de sus apreciaciones negativas o positivas sobre alguna marca, producto, temas de discusión, salud, entre otros (Morales, 2017). En este caso, el 62,5% de encuestados afirma que son seguidores de influencers, el 34,4% de estudiantes

aseveraron que pocas veces siguen a influencers en sus redes sociales y tan solo el 3,1% de participantes no es seguidor de ningún tipo de creador de contenido.

#### Gráfica 1.4

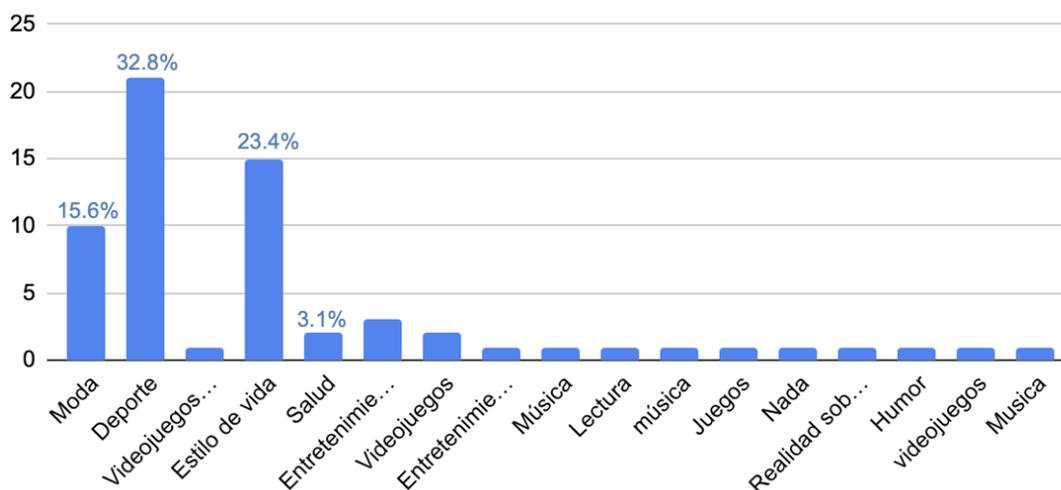
*¿Es usted seguidor de algún influencer que sin tener título de nutriólogo o nutricionista da consejos de nutrición o algún tipo de dieta?*



*Nota.* Conociendo el amplio alcance que tienen estos creadores de contenido y la influencia que tienen en la vida de los estudiantes de colegio en la actualidad, la gráfica estadística adjunta afirma que el 45,3% de participantes de esta encuesta son seguidores de algún tipo de influencer que, sin tener un título de la salud, de nutriólogo o nutricionista provee consejos de nutrición o de algún tipo de dieta. Según el código de ética del Colegio De Nutricionistas de la Provincia de Buenos Aires: en el capítulo VII, artículo 11 “Deberes con la profesión y con el usuario” se deberá batallar, con todos los recursos a su alcance, la charlatanería, curandería, y/o ejercicio ilícito de la profesión, en cualquiera de las maneras que se presenten (Margarita Hoffmann Lic Silvia Ezquerro Diet Lía Barreda Lic Silvia Reboratti, n.d.).

### Gráfica 1.5

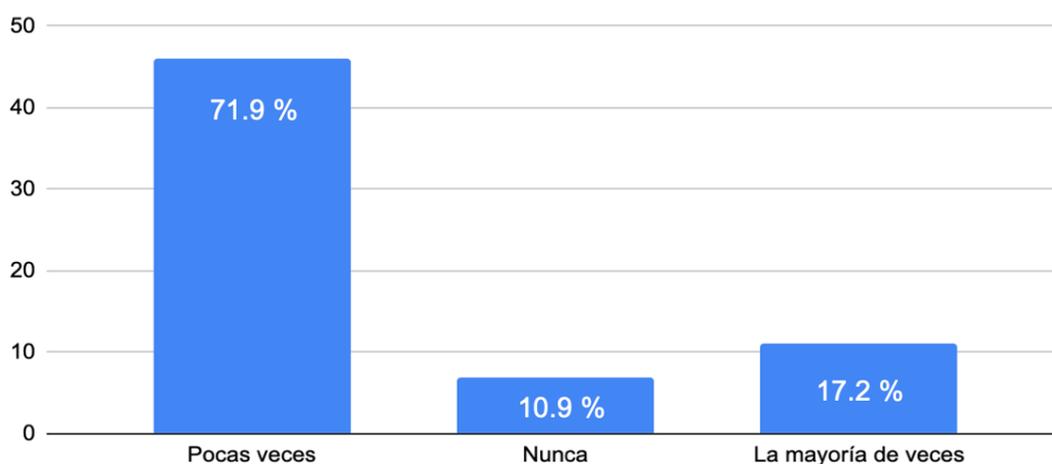
¿Qué tipo de contenido creado por influencers tiene tendencia a seguir?



*Nota.* El tipo de contenido que los usuarios de las redes sociales adquieren es muy importante para comprender hacia donde está enfocado el uso de las redes sociales por parte de los estudiantes quienes son usuarios de estas. Los resultados indican que el contenido con más tendencia a ser seguido en redes sociales es el ámbito deportivo con un 32,8%, seguido de estilo de vida con un 23,4%, moda con un 15,6%, entretenimiento con el 4,7% y con el tema de salud con un 3,1%. Relacionando los porcentajes más elevados de esta pregunta, se puede concluir que los temas están relacionados uno con el otro y que, dentro del deporte, estilo de vida y salud se encuentra una estrecha correlación con el ámbito de la alimentación y la nutrición.

### Gráfica 1.6

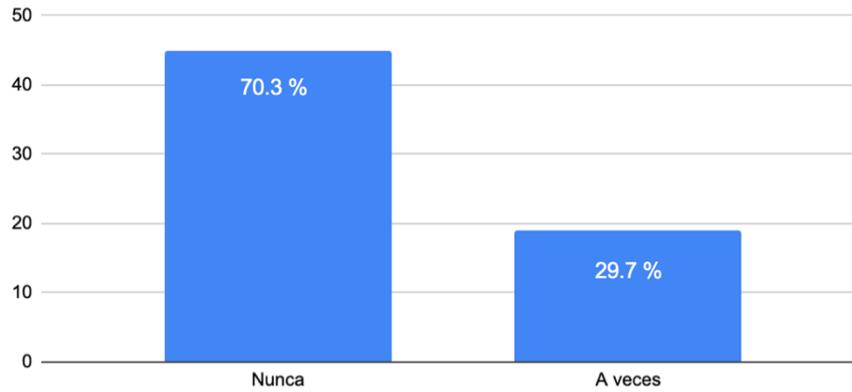
*¿Usted hace caso a la información que brindan los influencers y aplica los consejos brindados?*



*Nota.* La influencia que tienen los creadores de contenido o influencers se ve demostrada en los resultados de esta tabla estadística. Se puede observar que el 71,9% de participantes encuestados pocas veces reflejan un cambio en su comportamiento debido a la información proporcionada por los mismos, el 17,2% afirma que la mayoría de las veces permiten que la información brindada por estas personas influya en su comportamiento del día a día y un 10,9% asevera que nunca permite que la información servida afecte a su conducta. Los resultados que arrojan las encuestas son de gran relevancia ya que se puede percibir la magnitud del impacto que estas personas poseen dentro de sus audiencias hasta el poder de causar que cambien sus hábitos y conductas sin importar si resultan ser beneficiosas o desfavorables.

### Gráfica 1.7

*¿Ha realizado alguna dieta dictada por algún influencer en nutrición?*



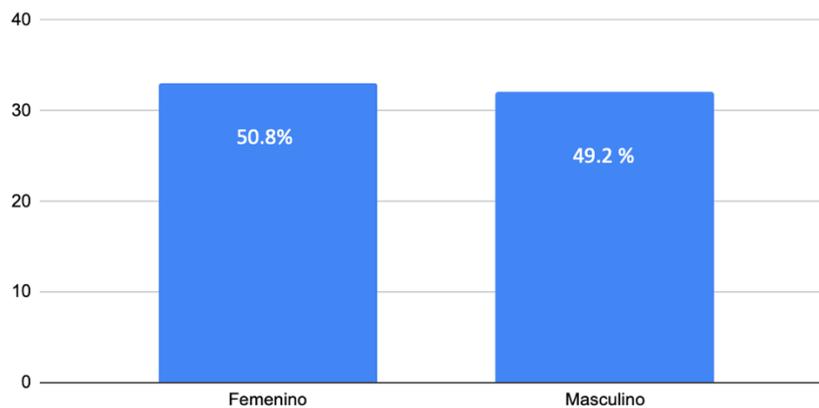
*Nota.* El 70,3% de encuestados afirman que nunca han realizado una dieta dictada por un influencer en nutrición y un 29,7% afirma que algunas veces lo hacen. Lo cual exime a los encuestados de tener un riesgo elevado de seguir alguna dieta que no sea la indicada para su salud.

## Capitulo 4

### 12. Resultados de la investigación encuesta ‘BSQ’

#### Gráfica 2.1

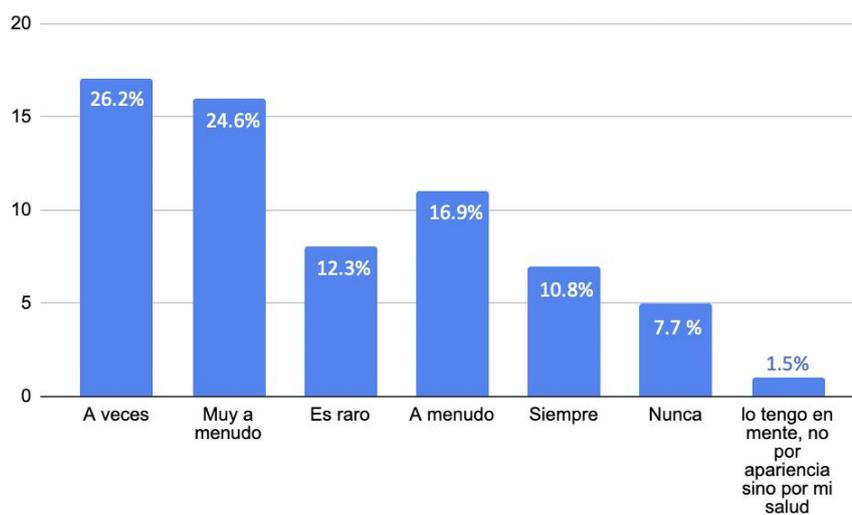
*Género*



*Nota.* El grupo de participantes con el porcentaje más elevado en participación es el género femenino con un 50,8% a comparación del masculino que en esta ocasión se encuentra con el 49,2% de participación en esta encuesta.

## Gráfica 2.2

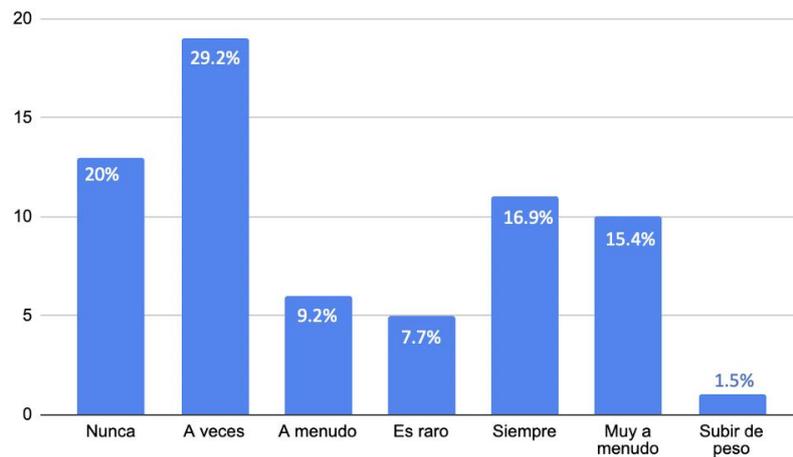
*Cuando te aburres. ¿Te preocupas por tu figura?*



*Nota.* El 24,6% de participantes aseveran que muy a menudo tienen una preocupación por su figura cuando se aburren, el 16,9% a menudo y el 24,6% afirma que a veces. Tomando en cuenta las anteriores estadísticas, se puede llegar a la conclusión que el 51% de los estudiantes adolescentes al realizar alguna actividad en la cual involucré su capacidad de pensamiento, podrían estar en un estado de cavilación y preocupación por su apariencia física.

### Gráfica 2.3

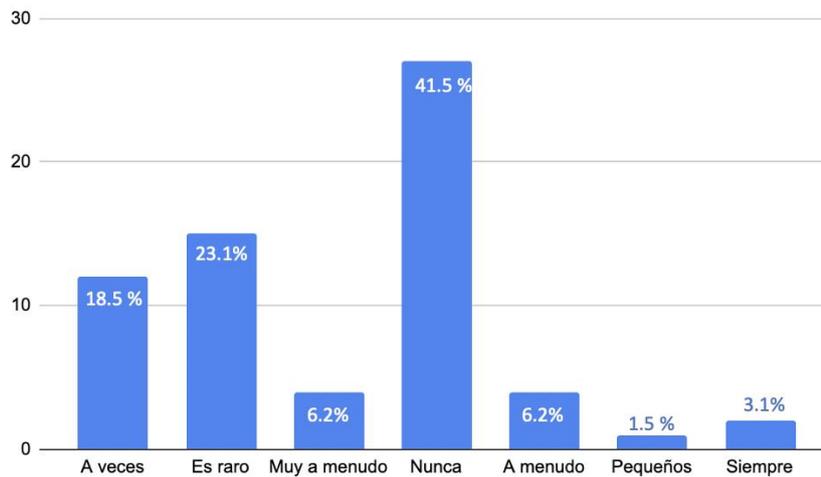
*¿Te has preocupado por tu imagen tanto que has premeditado que deberías ponerte a dieta?*



*Nota.* La preocupación por tener una figura estéticamente agradable ha generado muy a menudo un nerviosismo en el 15,4% de la población encuestada, el 29,2% afirma que a veces le genera una preocupación excesiva y el 20% nunca ha pensado que debería ponerse a dieta por una preocupación en su imagen corporal.

### Gráfica 2.4

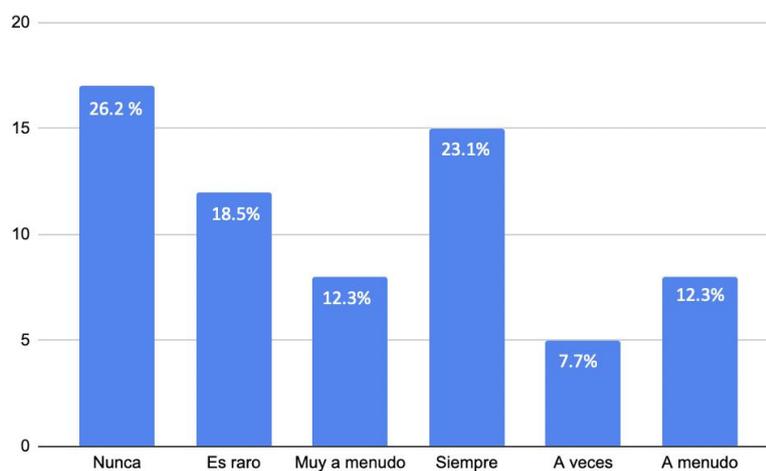
¿Has sentido que tus piernas, caderas o glúteos sean excesivamente grandes en simetría a comparación el resto de cuerpo?



El 41,5% de estudiantes encuestados nunca ha tenido un pensamiento negativo sobre el tren inferior de su cuerpo en relación con el resto de su figura. Por otro lado, el 23,1% afirma que rara vez tiene ese tipo de pensamientos y el 18,5% los posee eventualmente.

### Gráfica 2.5

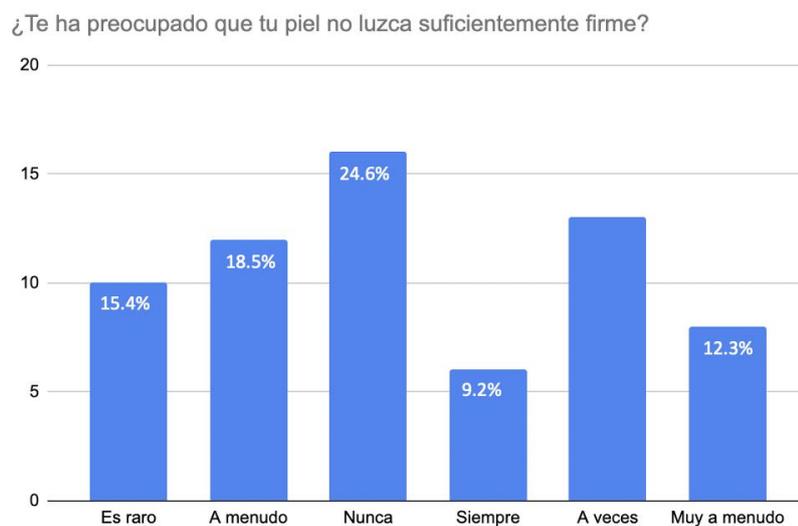
¿Has sentido miedo de engordar?



Al 23,1% de los encuestados, el miedo a subir de peso les afecta siempre, por otra parte, al 26,2% nunca les ha dado miedo subir excesivamente de peso y al 18,5%, les ha dado miedo rara vez.

### Gráfica 2.6

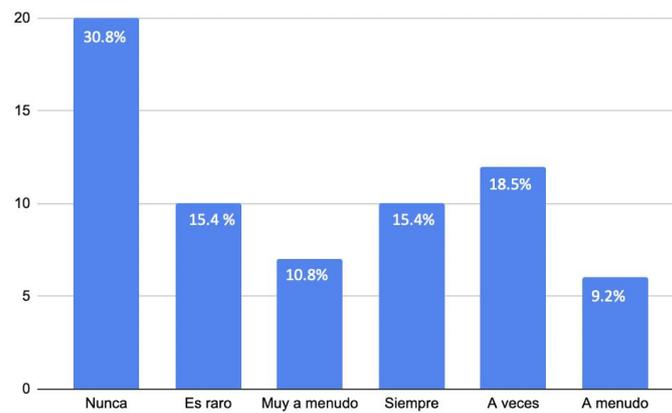
*¿Te has preocupado de que tu piel no luzca suficientemente firme?*



*Nota.* Regresando a la preocupación por la imagen corporal el 24,6% de los estudiantes no tienen ninguna preocupación por lucir una piel suficientemente firme. En segundo lugar, encontramos que el 20% de los encuestados en ocasiones tienen preocupaciones de no tener una piel firme y el 18,5% seguido por el 12,3% afirman que a menudo sufren alguna preocupación y muy a menudo, respectivamente.

### Gráfica 2.7

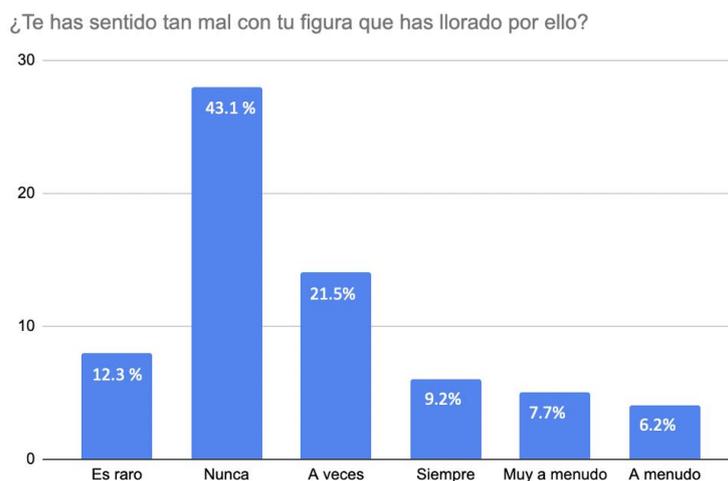
*¿Sentirte lleno después de comer te ha hecho sentir que vas a engordar?*



*Nota.* El resultado de la tabulación en este apartado nos expone que al 30,8% de encuestados, tras realizar la acción de comer nunca les ha causado el sentimiento de engordar. Por otro lado, el 18,5% afirma que a veces tienen dicho sentimiento y el 10,8% afirma que muy a menudo sufre de este sentir.

### Gráfica 2.8

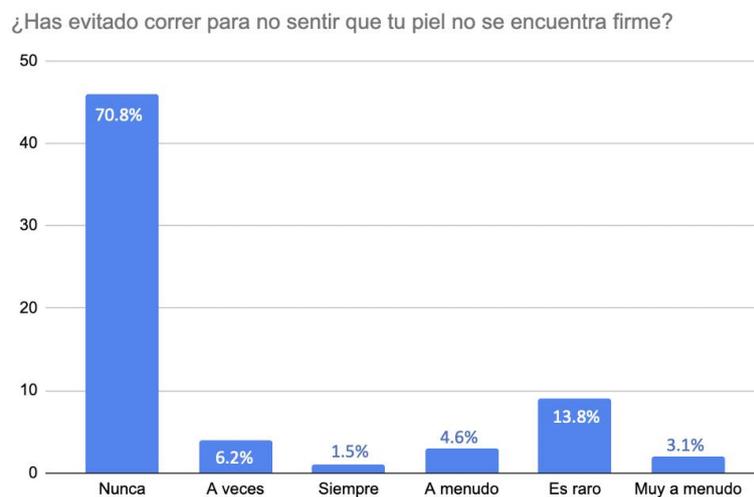
*¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llorado por ello?*



*Nota.* El 43,1% de los participantes de esta encuesta afirman que nunca han llorado por consecuencia de haber tenido un sentimiento negativo frente a su cuerpo. Sin embargo, el 21,5% ratifica que eventualmente lo han hecho y el 12,3% lo han hecho rara vez.

## Gráfica 2.9

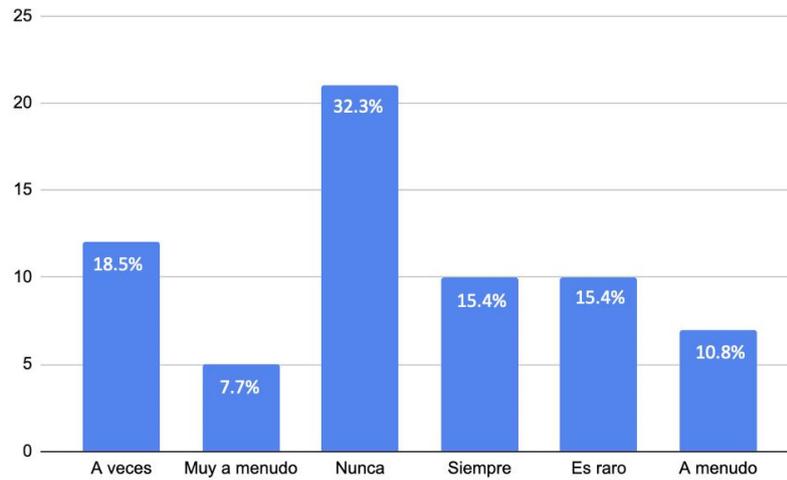
*¿Has evitado correr para no sentir que tu piel no se encuentra firme?*



*Nota.* Los encuestados niegan haber evitado correr para evitar sentir que su piel no se encuentra firme con un porcentaje del 70,8%, por otro lado, un 13,8% dice haberlo evitado rara vez.

### Gráfica 2.10

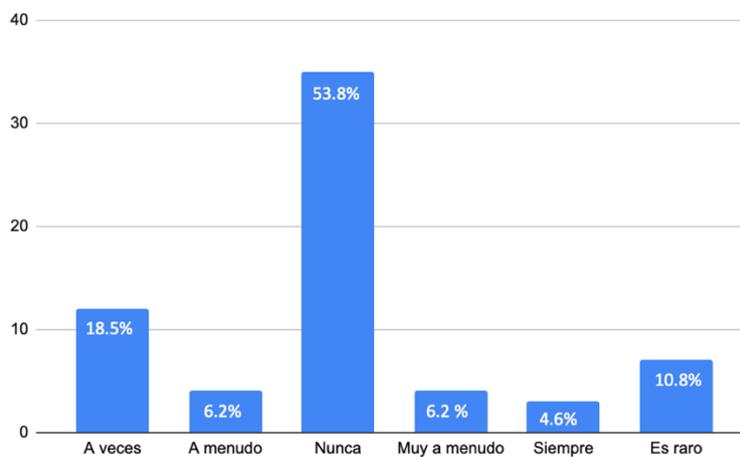
*¿Estar con personas más delgada te ha hecho pensar sobre tu figura?*



*Nota.* El contacto con otras personas con una figura más delgada ha hecho que el 18,5% de los estudiantes tengan una preocupación por su aspecto físico en ocasiones, el 15,4% de ellos declara que siempre tienen una reflexión sobre su cuerpo y el 32,3% nunca han pasado por pensamientos de este tipo.

### Gráfica 2.11

*¿Te has preocupado por el hecho de que tus piernas se acrecienten cuando tomas asiento?*



*Nota.* El acto de sentarse y que los muslos se ensanchen nunca ha sido razón de preocupación para el 53,8% de estudiantes encuestados, sin embargo, en segundo lugar, encontramos que un 18,5% de estudiantes presentan a veces una preocupación ante esta situación, lo cual refleja una inseguridad ante la imagen corporal.

### **Gráfica 2.12**

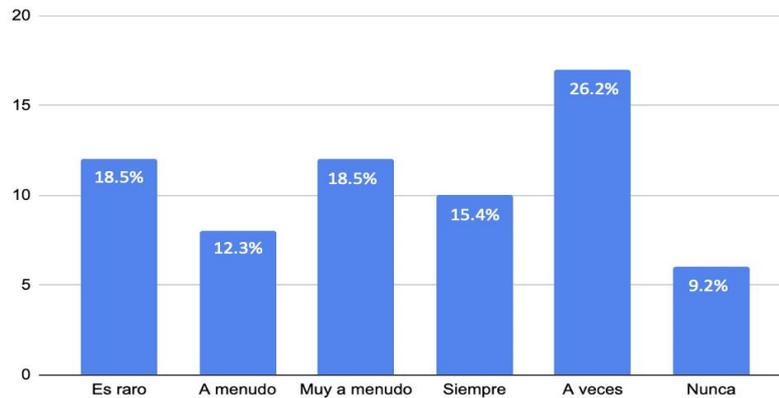
*¿El hecho de comer una diminuta cantidad de comida te ha hecho considerar que podrías engordar?*



**Nota.** El simple hecho de comer una pequeña porción de comida ha causado que el 13,8% de los participantes a veces tenga el sentimiento de que podrían subir de peso en exceso, sin embargo, el 56,9% de encuestados afirman nunca haber tenido esta sensación.

### Gráfica 2.13

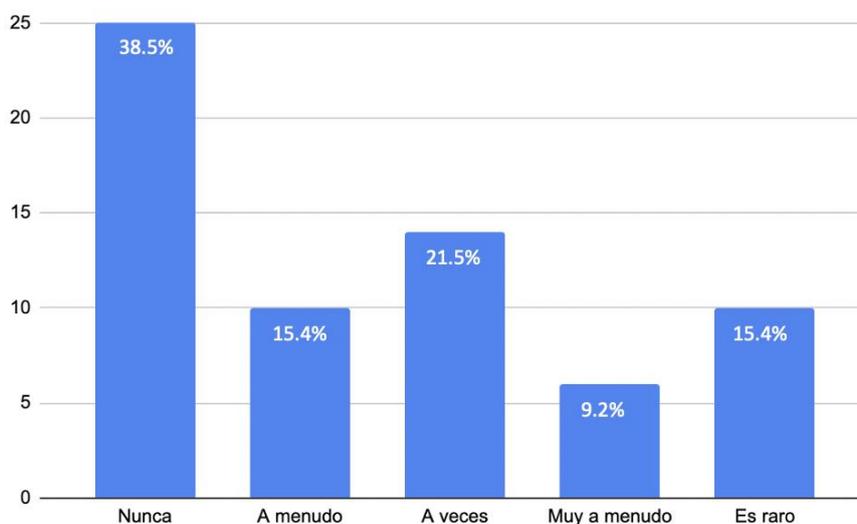
*¿Te has fijado en la imagen corporal de otras personas y has comparado con la tuya desfavorablemente?*



*Nota.* La comparación física con otros individuos ha causado inseguridades muy a menudo al 18,5% de participantes, así mismo el 15% de estos afirma que siempre sienten una disconformidad corporal y el 26,2% declara que a veces lo hacen.

### Gráfica 2.14

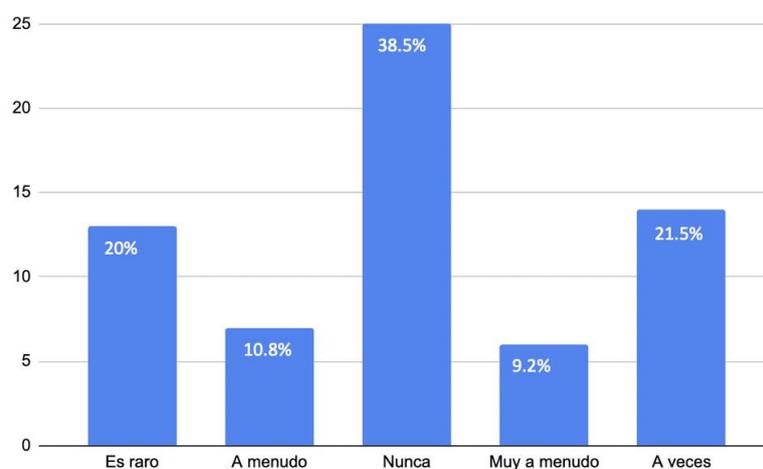
*¿Cavilar en tu imagen ha interceptado en tu posibilidad de concentración?*



**Nota.** La capacidad de concentración a veces se ve afectada en el 21,5% de colegiales a causa de la preocupación por su imagen corporal, por el contrario, el 38,5% afirma que nunca han pasado por esta situación y finalmente el 15,4% declara que sufre de esta capacidad reducida de atención a menudo.

### Gráfica 2.15

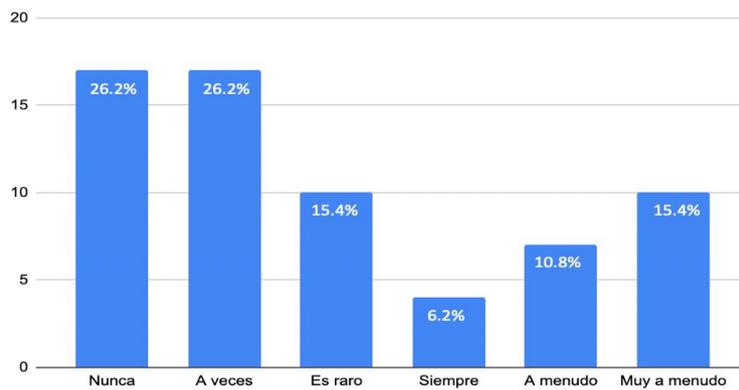
*¿Estar desnuda o desnudo cuando te bañas, te ha hecho sentir mal con tu cuerpo?*



**Nota.** El 38,5% de voluntarios manifestaron que nunca han tenido una disconformidad con su cuerpo al estar desnudos. No obstante, el 21,5% asegura que algunas veces se sienten mal con su cuerpo y el 20% atestigua que rara vez sufren este sentimiento negativo sobre su imagen corporal.

### Gráfica 2.16

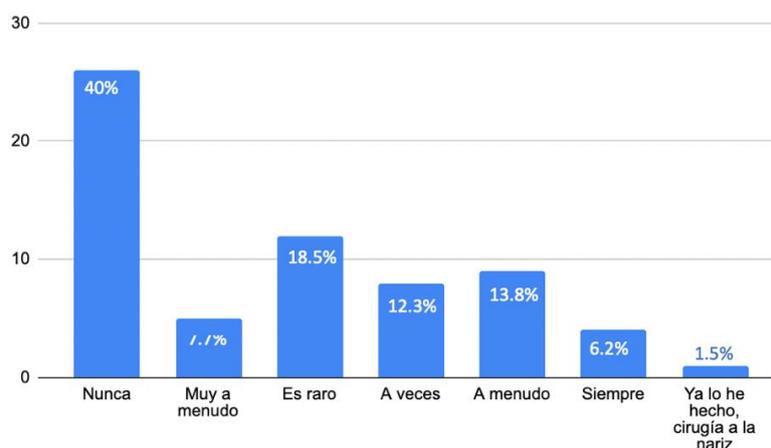
*¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?*



*Nota.* Del 100% de encuestados, el 26,2% declaró que a veces evitan utilizar ropa apretada que marque su figura y así mismo el 26,2% nunca ha evitado esta acción. Por otro lado, el 15.4% afirma que evitan llevar este tipo de ropa muy a menudo.

### Gráfica 2.17

*¿Te has imaginado realizándote procesos quirúrgicos para cambiar ciertas partes de tu cuerpo?*

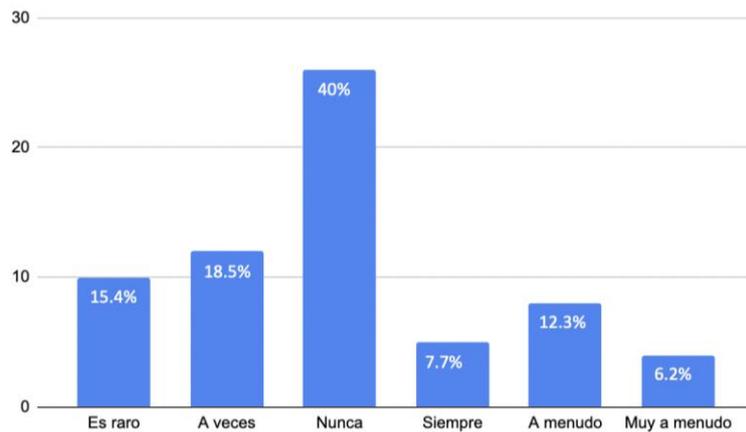


*Notas.* Los estudiantes encuestados con un 40% manifestaron que nunca han imaginado el realizarse un proceso quirúrgico, el 7.7% expreso que esta forma de cambiar su

cuerpo es algo que piensan a menudo. Por otro lado, es un pensamiento raro para el 18.5%.

### Gráfica 2.18

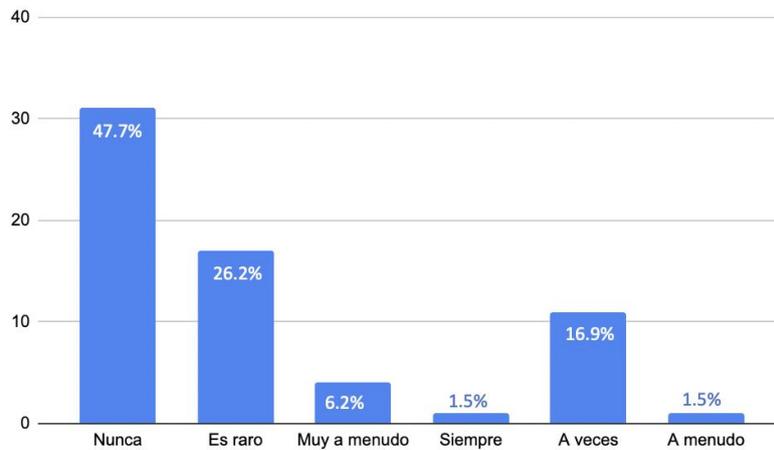
*¿Comer dulces, pastelillos, golosinas u otros alimentos que posean varias calorías, ¿te han hecho sentir culpable?*



*Nota.* La culpabilidad causada después de ingerir alimentos altamente calóricos siempre se presenta al 7,7% de los sujetos de estudio y al contrario al 40% nunca. El promedio de 18.5% confirmó que a veces posee esta emoción, mientras que ocurre raramente al 15.4%.

### Gráfica 2.19

*¿Has prescindido ir a actos sociales porque te has sentido mal respecto a tu figura?*

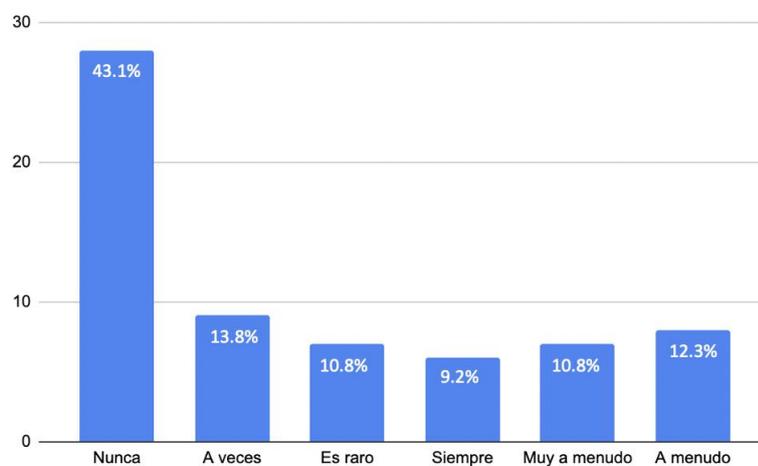


*Nota.* Según las respuestas de los estudiantes el 1.5% siempre evita ir a actos sociales al igual que a menudo no asiste por razones que tienen que ver con su aspecto físico.

Consiguientemente esto sucede a veces para el 16,9% pero jamás le ocurre al 47.7%.

### Gráfica 2.20

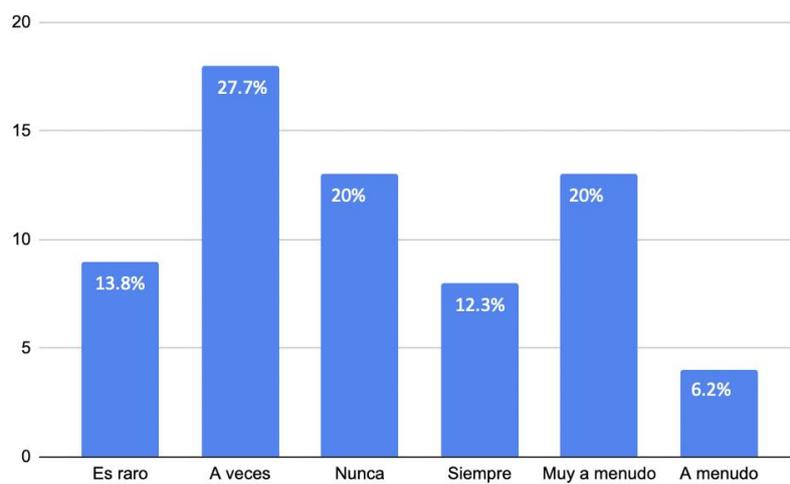
*¿Te has sentido excesivamente mal respecto a tu peso?*



*Nota.* El 43,1% de los encuestados nunca se ha sentido mal por su peso, seguido del 13,8% que comentó que a veces le pasa. Luego 10.8% rara vez y con frecuencia. Este sentimiento se presenta siempre para el 9.2%.

### Gráfica 2.21

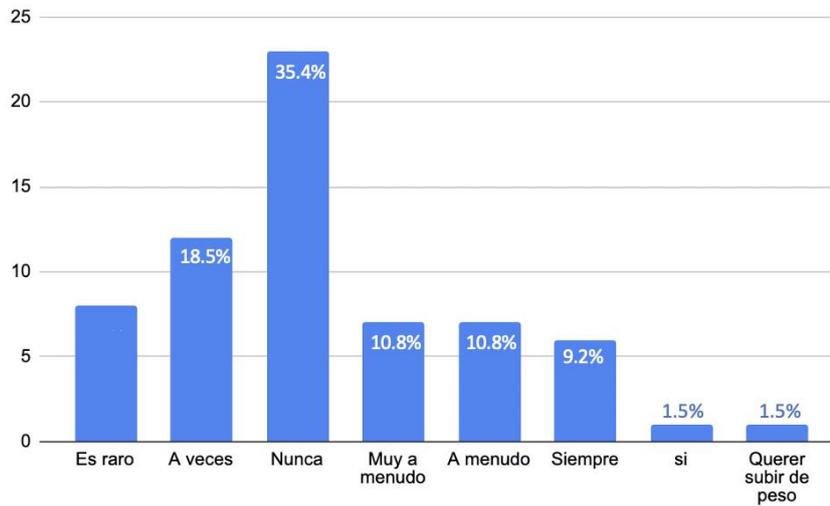
*¿Te has sentido acomplejado por tu cuerpo?*



*Nota.* El 27,7% de los estudiantes a veces se sentían acomplejados con su imagen corporal, mientras que el 20% dijo que nunca ya menudo lo hacía. El 13,8% respondió que rara vez les pasa y por último con un 6.2% fue a menudo.

## Gráfica 2.22

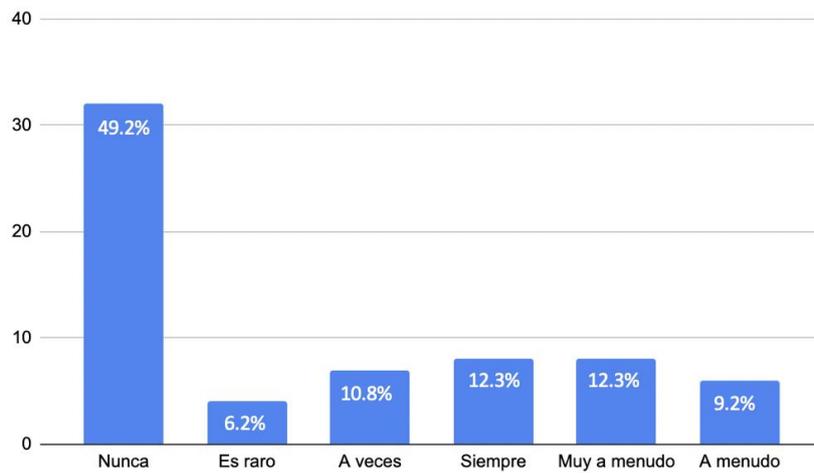
*La intranquilidad por tu figura, ¿te ha incitado a ponerte a dieta?*



*Nota.* La dieta como consecuencia de una preocupación física sucede siempre en el 9.2% de encuestados, el 10.8% contestaron que sucede a menudo y muy a menudo, mientras que esto solo pasa a veces en el 18.5%. El mayor porcentaje de 35.4% dice que nunca.

### Gráfica 2.23

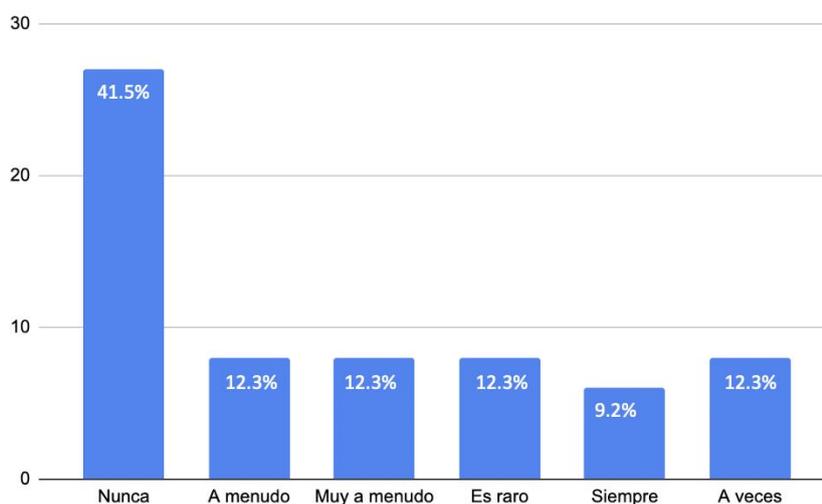
*¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando no has ingerido ningún alimento por ejemplo por la mañana?*



*Nota.* Esta tabla de preguntas comienza con el 49,2% de los estudiantes que dicen que nunca se sintieron bien por no comer, lo que sucedió con frecuencia en el 12,3% y rara vez en el 6,2%.

### Gráfica 2.24

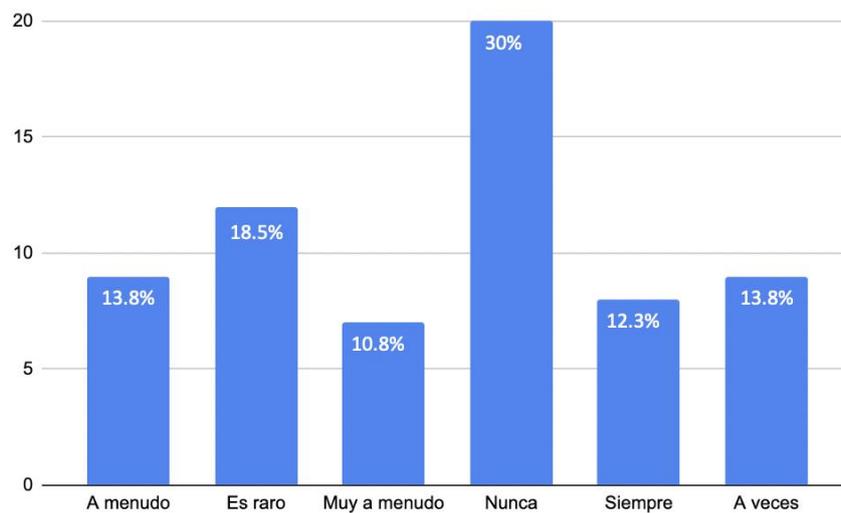
*¿Has considerado que tiene la figura que tienes a raíz del autocontrol?*



*Nota.* El 41,5% de los sujetos nunca pensó en asociar su condición física con la falta de autocontrol en su alimentación, y el 12,3% respondieron con respecto muchas veces, muchas veces, pocas veces y algunas veces. La cifra con menor porcentaje es siempre que corresponde al 9.2%.

### Gráfica 2.25

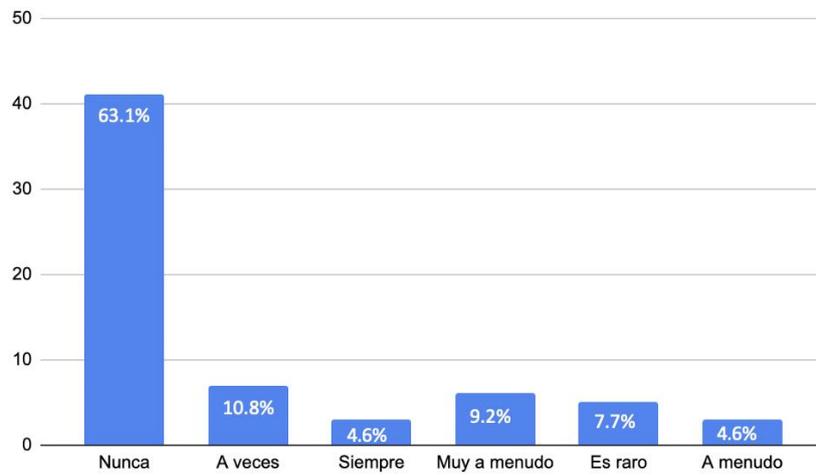
*¿Te has preocupado de que la gente vea “llantitas” en tu cintura?*



*Nota.* Según las estadísticas, el 30% de los sujetos nunca se ha preocupado por lo que los demás piensan sobre su exceso de grasa en la cintura, el 18,5% afirma tener esta situación, el 18,5% seguido del 13,8% que responde que tiene este comportamiento a menudo y a veces.

**Gráfica 2.26**

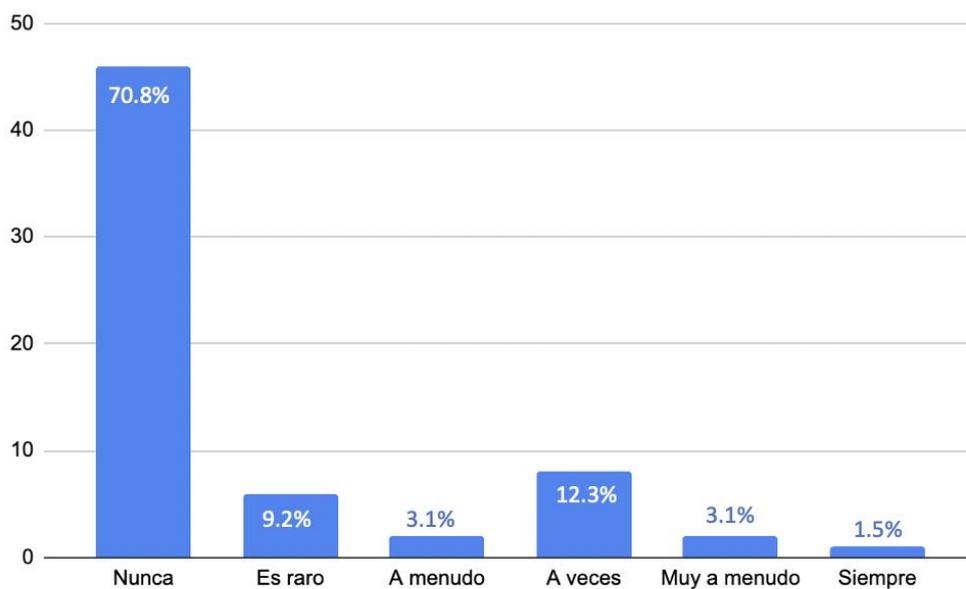
*¿Has premeditado que no es justo que otras personas sean más delgadas/as que tú?*



*Nota.* El 4,6% de encuestados cree que la injusticia física siempre ha ocurrido, mientras que el 63,1% nunca. Este comportamiento se presenta a veces en el 10,8% y con frecuencia en el 9,2%.

**Gráfica 2.27**

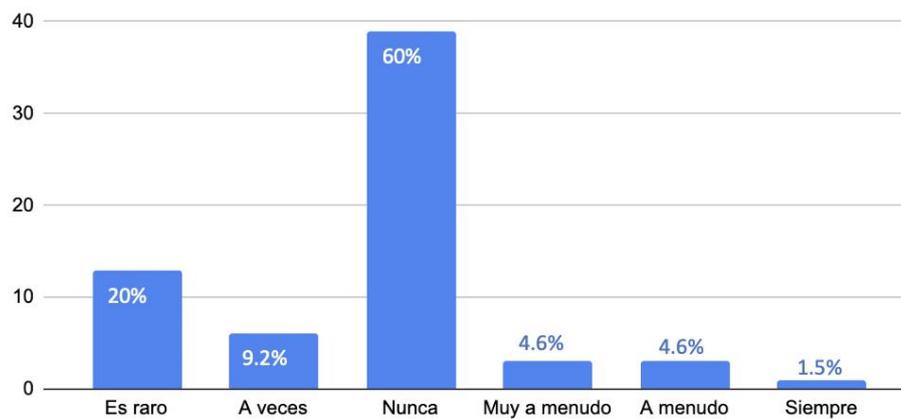
*¿Has vomitado para sentirte más delgado?*



*Nota.* El 70,8% de los estudiantes nunca había experimentado vómitos auto inducidos por emaciación o pérdida de peso. Solo el 12,3 % confirmó que sucede a veces y el 9,2 % dijo que rara vez sucede. En el grupo de estudio el 1.5% afirmó que siempre.

### **Gráfica 2.28**

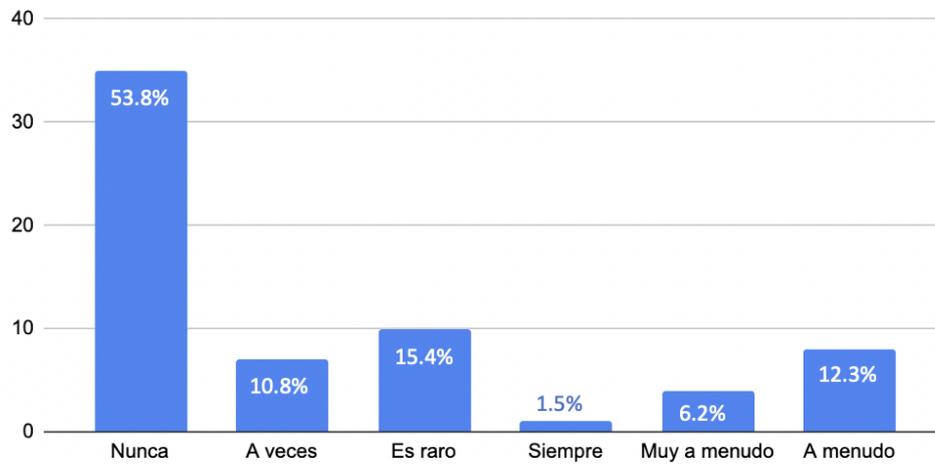
*La compañía de otros individuos, ¿te ha inquietado invadir mucho espacio (ej.: en un auto)?*



*Nota.* Estadísticamente, las respuestas a esta pregunta muestran que el 60% de las personas nunca se preocupan por ocupar demasiado espacio debido a su tamaño corporal, el 20% dice que rara vez sucede y el 4,6% está seguro de que sucede, sucede a menudo y muy a menudo; tan solo el 1.5% considera que esto le ocurre siempre.

**Gráfica 2.29**

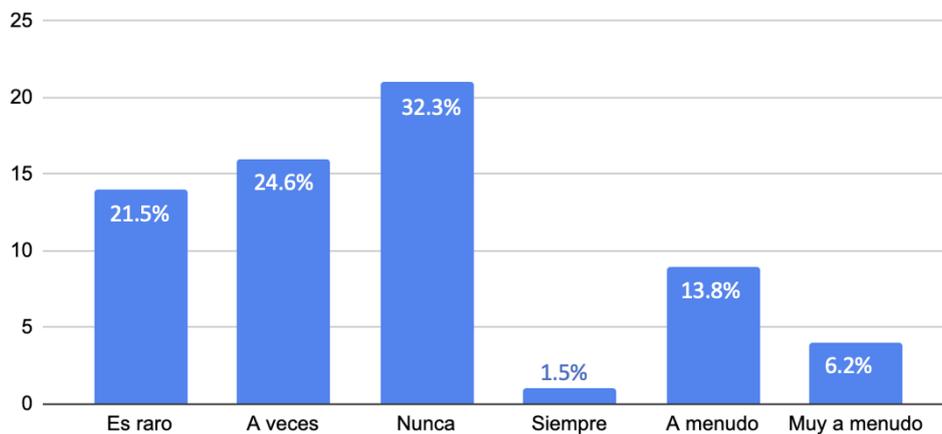
*¿Te ha preocupado que tu piel tenga celulitis?*



*Nota.* Las preocupaciones sobre la celulitis en la piel indicaron que el 53,8% de los estudiantes nunca habían tenido tales preocupaciones, el 15,4% respondió que era rara, el 12,3% a menudo la poseen. Este si es una acción frecuente de siempre en el 1.5% de la población encuestada.

**Gráfica 2.30**

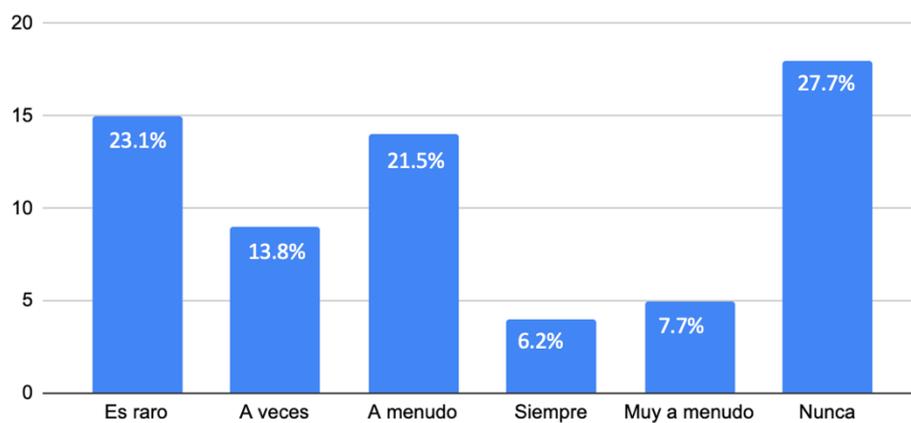
*Verte mostrada en un espejo, ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?*



*Nota.* El 32,4% de los estudiantes encuestados respondió que nunca se siente mal por su apariencia cuando se mira en el espejo, mientras que el 21,5% cree que rara vez lo hace, en contraste con el 24,6% que cree que sí, a veces. Tan solo el 1.5% de encuestados respondió que este sentimiento sucede siempre.

### Gráfica 2.31

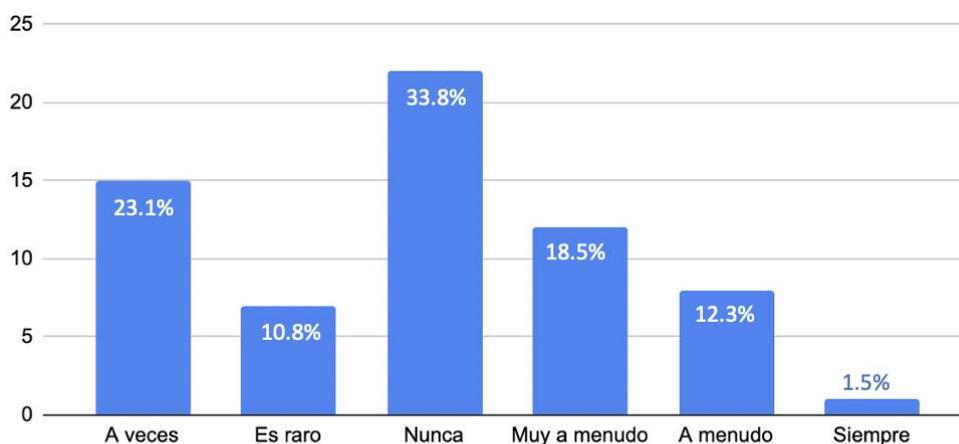
*¿Has tomado zonas de tu cuerpo para ver la cantidad de grasa que hay?*



*Nota.* El 27,7% de los encuestados nunca se había pellizcado la piel para determinar o medir la grasa, mientras que el 23,1% dijo que rara vez lo hacía, seguido del 21,5% que lo hacía con mucha frecuencia. El porcentaje con mayor frecuencia de siempre fue de un 6.2%.

### Gráfica 2.32

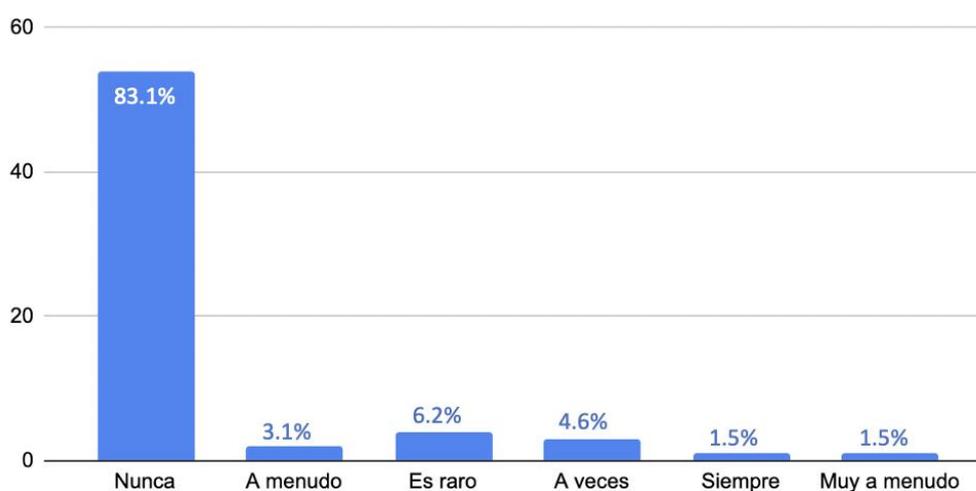
*¿Has evitado escenarios en los cuales la multitud pudiera observar tu cuerpo?*



*Nota.* El evitar situaciones donde su figura sea exhibida a distintos individuos posee una respuesta de nunca con un 33.8% y su opuesto siempre, con el 1.5%. Esta acción se presenta a veces con una cifra de 23.1% seguido de un 18.5% que corresponde a muy a menudo.

### Gráfica 2.33

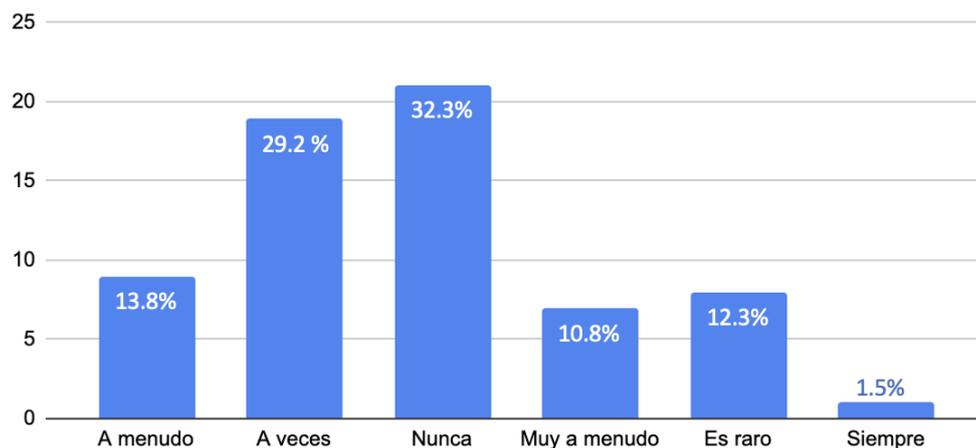
*¿Has tomado laxantes para sentirte más delgado?*



Estadísticamente el 83.1% de estudiantes nunca ha tomado laxantes en relación con un sentimiento de delgadez física, las cifras no demuestran que el 1.5% lo ha hecho muy a menudo y siempre. También existe un porcentaje del 3.1% que lo realiza a menudo y el 4.6% lo hace a veces.

### Gráfica 2.34

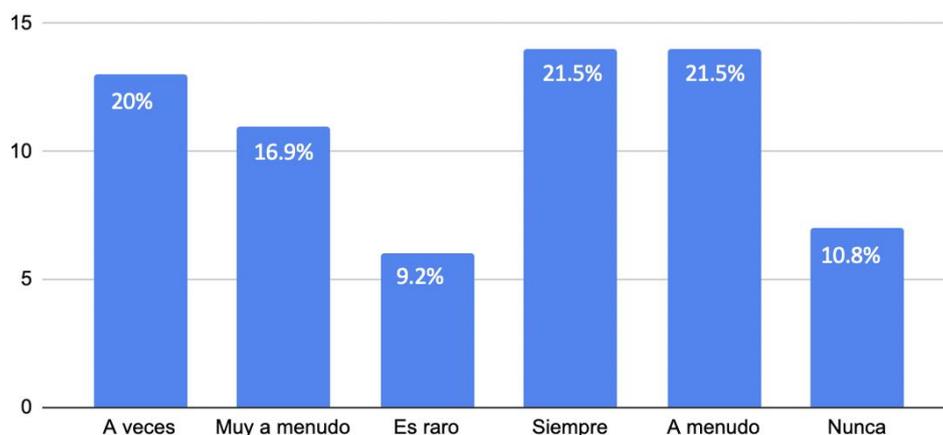
*¿Tienes más fijación en tu imagen cuando estas en compañía de otras personas?*



*Nota.* La tabulación de esta pregunta nos demuestra que el 32.3% de sondeados nunca se preocupan por su imagen corporal específicamente rodeados de otras personas, el 29,2% respondió que su preocupación es a veces y en tercer lugar con un 13.8% fue una preocupación a menudo.

### Gráfica 2.35

*¿El desasosiego por tu figura te hace meditar que deberías realizar actividad física?*



*Nota.* Según las respuestas de los estudiantes: ‘siempre’ y a ‘menudo’ con un 21.5% poseen pensamientos que relacionan directamente la preocupación sobre su aspecto físico con la realización de ejercicio; el 20% considera que ‘a veces’, y consiguiente ‘muy a menudo’ con un 16.9%

## Capítulo 5

### 13. Discusión

En los resultados de esta investigación se logró afirmar que los adolescentes en su mayoría de 17 años son personas que se encuentran en un riesgo constante de contraer un TCA, lo que coincide con la investigación realizada en el año 2021 por Lucciarini Florencia, quien llegó a la conclusión de que los adolescentes se encuentran actualmente en una etapa donde construyen su identidad y costumbres alimentarias siendo los TCA enfermedades graves por los riesgos que pueden conllevar (Lucciarini et al., 2021). Por otro lado, en esta investigación se llegó a la conclusión de que la red social más utilizada es Instagram la cual por medio de sus algoritmos al detectar palabras relacionadas con anorexia o bulimia genera automáticamente un anuncio de solicitud de asistencia el cual

pregunta al usuario si necesita ayuda y explica que las publicaciones que contienen dichas palabras claves suelen fomentar comportamientos que provocan daños e incluso muerte (Lucciarini et al., 2021).

Por otra parte, las conductas de control de peso como se conoce son muy comunes en los TCA y se demostraron en el estudio realizado por Pérez de Eulate: “Educación Nutricional: Una Encuesta Sobre Hábitos Alimenticios en Adolescentes Vascos” (Eulate, n.d.), sobre este tipo de comportamientos en donde la realización de ejercicio es la conducta de control de peso más frecuente en los adolescentes, lo cual coincide con esta investigación en la cual se demostró en las gráficas estadísticas que el 79,9% de encuestados realiza ejercicio por la preocupación de tener una buena imagen corporal y un control de peso (Eulate, n.d.).

Al ser una población vulnerable y de fácil influencia, Sámano Orozco afirma que por la falta de claridad aun existente respecto a este tema en específico como lo es la relación entre las redes sociales y los trastornos de la conducta alimentaria es importante tomar acción con anticipación para educar de una forma adecuada a este grupo de estudio, así mismo, en esta tesis se comprobó que existe un riesgo de que se desarrolle un trastorno por el uso inadecuado de redes sociales y la información brindada por otros estudios no es muy amplia lo que se convierte en una limitación en este trabajo por lo que se podría realizar diferentes tipos de campañas o de charlas para brindar información que permita consolidar patrones de comportamiento alimentario saludables para así evitar futuros problemas alimenticios (Gimbernat Grau d’infermeria, n.d.).

Por otro lado, en esta investigación se logró comprobar que Instagram a pesar de ser la más utilizada por los adolescentes encuestados, no es la red social que más provoca una desinformación o un riesgo de que sus usuarios sean vulnerables a contraer un TCA por la gran variedad de filtros que posee para reducir a un nivel mínimo las autolesiones, la

violencia, comentarios que pueden poner en riesgo la integridad de un usuario, entre otros, a comparación del estudio realizado por Cristina Casero Benito, donde afirma que Instagram está asociada a la anorexia y bulimia debido a que en muchas ocasiones reciben críticas hirientes por su aspecto físico, incluso dejan de publicar contenido por miedo al qué dirán y al rechazo (*Cristina Casero Benito, 2022, n.d.*) .

En la investigación realizada por Ojeda Martin se vio confirmada una de sus hipótesis en donde se observó una relación bastante amplia mediante el uso inadecuado de las redes sociales y el riesgo de contraer algún trastorno ya que demostró que existen diferentes tipos de factores tales como presión social, cánones de belleza, entre otros lo que da lugar a la comparación entre los usuarios causado por el mal uso que se da a la aplicación de Instagram. Por otro lado en el mismo estudio elaborado no se encontró ninguna relación entre el uso excesivo de las redes sociales para informarse de nutrición o para seguir rutinas de ejercicio con el peligro de padecer algún TCA, lo cual coincide con los resultados de esta investigación, donde el 70% de estudiantes adolescentes nunca ha seguido una dieta dictada por algún influencer, así mismo el 71,9% comentaron que pocas veces han sido seguidores de los consejos de influencers ya sea en el ámbito deportivo o alimenticio (Ojeda-Martín et al., n.d.).

## Capítulo 6

### **14. Conclusiones**

1. En cuanto a las conclusiones de esta investigación, se pudo demostrar y responder al primer objetivo específico de este estudio el cual nos permitió tener información sobre cuál es el trastorno de la conducta alimentaria más conocido por este grupo escogido para

la realización de las encuestas, gracias a la evidencia científica previamente citada y los resultados de las encuestas realizadas sobre los tipos de TCA, se pudo definir en este caso a la Anorexia como la enfermedad más popular entre este grupo de estudiantes. Así mismo, respondiendo a dicho objetivo, se observó que la mayoría de los participantes de este escrito tenían 17 años lo cual nos da un dato importante para conocer en qué edad pueden estar más vulnerables de estar relacionados con este tipo de enfermedades.

2. Así mismo se pudo demostrar que no existe un riesgo elevado de sufrir algún tipo de TCA alimentaria en los usuarios de redes sociales, sin embargo, hay un porcentaje que los vuelve vulnerables. A pesar de que Instagram es la red social más popular entre este grupo de adolescentes por la gran cantidad de contenido multimedia que esta otorga a sus usuarios. Es la que tiene más control sobre el tipo de publicaciones a comparación de otras redes de comunicación conocidas como Facebook y Twitter donde no existe ningún tipo de regulación sobre el contenido que cualquier persona en el mundo puede publicar, por ende resulta de cierta manera que hay una facilidad al acceso de publicaciones y creación de asociaciones que se encuentren a favor de los TCA, resultando perjudicial para los usuarios, ya que muchos no pueden tener el criterio suficiente para poder diferenciar la información positiva de la negativa desencadenando en un posible trastorno alimentario.

3. En cuanto al porcentaje de estudiantes adolescentes que actualmente padecen o están en cierto grado de vulnerabilidad de adquirir un TCA, se pudo llegar a la conclusión de que el sexo femenino es el género que más riesgo tiene de sufrir uno de estos trastornos.

4. Tras haber obtenido el puntaje del cuestionario BSQ observamos que, de las 65 personas encuestadas, 11 de ellas obtuvieron un puntaje mayor de 80 tantos, lo que indica que hay una preocupación moderada por su imagen corporal, 21 estudiantes obtuvieron un puntaje superior mayor a 111 puntos lo cual es preocupante ya que esto significa que tiene una preocupación extrema por su imagen corporal. Recolectando todos los datos obtenidos se determinó que el 49,2% de la población escogida para este estudio tiene un riesgo bastante elevado de padecer un trastorno de la conducta alimentaria, por lo cual es recomendable tener un seguimiento más de cerca de estas cifras para poder controlar de una mejor manera en un futuro y así evitar posibles complicaciones.

5. En el presente las redes sociales ya no son simplemente un medio de comunicación, hoy por hoy, se han convertido en una forma de entretenimiento que se ve presentado de diferentes formas, esta investigación nos permitió saber con exactitud cuales son las fuentes multimedia que más enganchan la atención de este grupo estudiado, los resultados indicaron que el 82.1% de encuestados le da más importancia a los videos publicados por influencers que a cualquier otro tipo de entretenimiento multimedia como lo serían las fotografías, mensajes o blogs de nutrición o de salud alimentaria. Sin embargo, la gran mayoría de participantes afirmaron que a pesar de que las redes sociales se encuentran llenas de imágenes, videos, notas y weblogs, no han sufrido ningún tipo de comentarios que influyeran negativamente a su comportamiento alimentario. Para concluir con esta investigación se considera que es necesario tener un seguimiento de los sujetos de estudio ya que al ser la población más vulnerable de sufrir un trastorno alimenticio posteriormente las redes sociales podrían tener una relación bastante amplia para ser un elemento desencadenante de algún tipo de TCA.

6. En cuanto a las limitaciones de este estudio, se presentaron muy pocas, pero significativas. Principalmente el tamaño de la muestra fue reducido sin embargo se tomó en cuenta que esta población fue elegida por conveniencia. Las escasas investigaciones sobre el tema limitaron la recolección de datos necesarios para este estudio por lo cual se tuvo que realizar diferentes búsquedas en diferentes plataformas para poder consumir la discusión de este estudio. Al ser estudiantes en su mayoría menores de edad, los colegios solicitaron una previa lectura de las encuestas a realizarse para permitir la ejecución de estas, tras haber analizado los cuestionarios se envió un correo a los representantes de los partícipes para que aprueben o desapruében la participación de sus hijos.

## Capítulo 7

### **15. Recomendaciones**

Se deberá tener un seguimiento de este grupo objetivo, no solo en estos dos colegios de Quito si no convertirlo en una investigación global debido a que no existe una amplia evidencia científica. Con el fin de velar en un futuro por la salud nutricional y mental de los adolescentes estudiantes de colegio.

Incentivar a los colegios a dar uso de la consejería nutricional por medio de un profesional de la salud y un nutriólogo, con el fin de lograr una mejor educación basada en evidencia científica y así evitar que reciban información de pseudoprofesionales en redes sociales.



## ¿QUE SON?

Los trastornos de la alimentación son afecciones graves que se relacionan con las conductas alimentarias que afectan negativamente la salud, las emociones y la capacidad de desempeñarte en áreas importantes de la vida.

## ¿QUÉ TIPOS EXISTEN?

### ANOREXIA

- Se caracteriza por una restricción de la ingesta alimentaria, lo que da lugar a una considerable pérdida de peso que se mantiene por debajo del mínimo

### BULIMIA

- Se presentan episodios regulares al comer una gran cantidad de alimento conocidos como atracones durante los cuales tiene una pérdida de control sobre la comida. Finalmente, utiliza conductas purgativas tales como vomitar o consumir laxantes, para evitar el aumento de peso.

### TRASTORNO POR ATRACÓN

- Es un trastorno grave de la alimentación en el que se suele consumir cantidades extraordinariamente grandes de alimentos y te sientes incapaz de parar de comer.

## TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIEMNTARIA



## TENGO EL PODER DE CREAR LA VIDA QUE DESEO



## TRATAMIENTOS ANOREXIA

- Recuperación estado nutricional.
- Consumir una dieta completa y balanceada.
- Medicación para síntomas como depresión, ansiedad, obsesivos, entre otros.
- Se deberá tener un tratamiento multidisciplinario de la mano con médicos, nutricionistas y psicólogos.



### BULIMIA

- Uso de medicamentos antidepresivos en caso de ser necesario.
- Tratamiento nutricional y psicológico.
- Recuperación nutricional.
- En caso de tener síntomas graves, hospitalización.



### TRASTORNO POR ATRACON

- Al igual que los anteriores trastornos, se deberá tener una recuperación del estado nutricional.
- Medicación para controlar los síntomas características de esta enfermedad.
- Tratamiento psicológico y nutricional.



## RECOMENDACIONES



- Educar y fomentar una alimentación saludable mediante plataformas como redes sociales.
- Favorecer la construcción de un autoestima estable.
- Promover actividades saludables como la realización de actividad física.
- Buscar fuentes confiables para obtener información sobre estos tipos de trastornos.
- Evitar dar una importancia excesiva al peso y a la imagen corporal.
- Incentivar a los colegios a dar uso de consejería nutricional por medio de un nutricionista.





## 16. Anexos

### INSATISFACCION DE IMAGEN CORPORAL

#### Cuestionario de la Forma Corporal (BSQ)

*Nos gustaría saber tu opinión respecto a tu cuerpo. Lee cada pregunta y señala con una X el número que consideres que corresponde a la respuesta más adecuada.*

|      |  | Nunca | Es Raro | A Veces | A Menudo | Muy a Menudo | Siempre |
|------|--|-------|---------|---------|----------|--------------|---------|
| IC1  | Cuando te aburres, ¿te preocupas por tu figura?  |       |         |         |          |              |         |
| IC2  | Has estado preocupada/o por tu figura que has pensado que debías ponerte a dieta?  |       |         |         |          |              |         |
| IC3  | Has pensado que tus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción con el resto de tu cuerpo?              |       |         |         |          |              |         |
| IC4  | Has tenido miedo a convertirte en gordo/a (o más gordo/a)?   |       |         |         |          |              |         |
| IC5  | Te ha preocupado el que tu piel no sea suficientemente firme?  |       |         |         |          |              |         |
| IC6  | Sentirte lleno (después de la comida) te ha hecho sentir gordo/a?  |       |         |         |          |              |         |
| IC7  | Te has sentido tan mal con tu figura que has llorado por ello?   |       |         |         |          |              |         |
| IC8  | Has evitado correr para que tu piel no saltara?  |       |         |         |          |              |         |
| IC9  | Estar con gente delgada te ha hecho reflexionar sobre tu figura?   |       |         |         |          |              |         |
| IC10 | Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?   |       |         |         |          |              |         |
| IC11 | El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento te ha hecho sentir gordo/a?                                      |       |         |         |          |              |         |
| IC12 | Te has fijado en la figura de otros jóvenes y has comparado la tuya con la de ellos desfavorablemente?                   |       |         |         |          |              |         |
| IC13 | Pensar en tu figura ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando ves televisión, leyendo o conversando)       |       |         |         |          |              |         |
| IC14 | Estar desnudo/a cuando te bañas ¿te ha hecho sentir gordo/a?   |       |         |         |          |              |         |
| IC15 | Has evitado llevar ropa que marcasen tu figura?  |       |         |         |          |              |         |
| IC16 | Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo?  |       |         |         |          |              |         |
| IC17 | Comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, ¿te han hecho sentir gordo/a?                                |       |         |         |          |              |         |
| IC18 | Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo a una fiesta) porque te has sentido mal respecto a tu figura?               |       |         |         |          |              |         |
| IC19 | Te has sentido excesivamente gordo/a y lleno/a?  |       |         |         |          |              |         |
| IC20 | Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?  |       |         |         |          |              |         |
| IC21 | La preocupación por tu figura, ¿te ha inducido a ponerte a dieta?  |       |         |         |          |              |         |
| IC22 | Te has sentido mas a gusto con tu figura cuando tu estomago estaba vacío (por ejemplo por la mañana)?                    |       |         |         |          |              |         |
| IC23 | Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de tu falta de autocontrol? (que no puedes controlar el comer menos) |       |         |         |          |              |         |
| IC24 | Te ha preocupado que la gente vea "llantitas" en tu cintura?   |       |         |         |          |              |         |
| IC25 | Has pensado que no es justo que otras chavas/os sean mas delgadas/os que tu?   |       |         |         |          |              |         |
| IC26 | Has vomitado para sentirte más delgado/a?  |       |         |         |          |              |         |
| IC27 | Estando en compañía de otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (Ej. En un autobús)?                   |       |         |         |          |              |         |
| IC28 | Te ha preocupado que tu piel tenga celulitis?  |       |         |         |          |              |         |
| IC29 | Verte reflejada en un espejo ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?   |       |         |         |          |              |         |
| IC30 | Has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuanta grasa hay?   |       |         |         |          |              |         |
| IC31 | Has evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver tu cuerpo (albercas, baños, vestidos)?                        |       |         |         |          |              |         |
| IC32 | Has tomado laxantes para sentirte más delgado/a?   |       |         |         |          |              |         |
| IC33 | Te has fijado mas en tu figura cuando estas en compañía de otra gente  |       |         |         |          |              |         |
| IC34 | La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?   |       |         |         |          |              |         |

## 17. Fuentes bibliográficas

- *10\_PS\_Lopez-12*. (n.d.).
- *1990-8644-rc-14-64-98*. (n.d.).
- *AmericAn PsychiAtric AssociAtion*. (n.d.). [www.appi.org](http://www.appi.org)
- Cipatli, N., Valle, A.-D., & David Covarrubias-Esquer, J. (2019). Trastornos de la conducta alimentaria. In *Artículo de revisión* (Vol. 86, Issue 2). [www.medigraphic.com/rmp](http://www.medigraphic.com/rmp)
- de Comunicaciones, C., & -Perú, L. (2019). *FACULTAD DE HUMANIDADES ANDREA AZCUE NEME*.
- *def\_urbana\_rural*. (n.d.).
- *ESCOLES UNIVERSITÀRIES GIMBERNAT GRAU D'INFERMERIA PRESENTACIÓN TREBAJO FINAL DE GRADO*. (n.d.).
- Eulate, P. de. (n.d.). *EDUCACIÓN NUTRICIONAL: UNA ENCUESTA SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES VASCOS*.
- García Guardiola, I., Esther, M., & Iñigo, M. (2019). *FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y REDES SOCIALES. UNA PERSPECTIVA DEL SIGLO XXI*.
- Gómez-Candela, C., Palma Milla, S., Miján-de-la-torre, A., Rodríguez Ortega, P., Matía Martín, P., Loria Kohen, V., Campos Del Portillo, R., Virgili Casas, M. N., Martínez Olmos, M., Mories Álvarez, M. T., Castro Alija, M. J., & Martín-Palmero, Á. (2018). Consenso sobre la evaluación y el tratamiento nutricional de los trastornos de la conducta alimentaria: Anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno por atracón y otros. resumen ejecutivo. *Nutricion Hospitalaria*, *35*(2), 489–494. <https://doi.org/10.20960/nh.1819>
- Lucciarini, F., Losada, A. V., & Moscardi, R. (2021). Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes. *Avances En Psicología*, *29*(1), 33–45. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2021.v29n1.2348>
- Margarita Hoffmann Lic Silvia Ezquerro Diet Lía Barreda Lic Silvia Reboratti, L. (n.d.). *CÓDIGO DE ÉTICA*.
- Morales, P. M. (2017). Los influencers en el Protocolo. Un caso de estudio Influencers and Protocol. A case study. *ESTUDIOS INSTITUCIONALES*, *IV*(6). <https://enredadaenel20.wordpress.com/>
- Ochoa De Alda, I., Bleye, L., & Carmona, R. (n.d.). *Trastornos de conducta alimentaria (TCA) en las redes sociales: Perfil de uso y posibles peligros*.
- Ojeda-Martín, Á., del Pilar López-Morales, M., Jáuregui-Lobera, I., & Herrero-Martín, G. (n.d.). *Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes Use of social networks and risk of suffering from TCA in young people*. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.4322>
- *RCIEM138*. (n.d.).
- Rodríguez Puentes, A. P., & Fernández Parra, A. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes Colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, *17*(1), 131–140. <https://doi.org/10.14718/ACP.2014.17.1.13>
- Roxana Morduchowicz, P. (n.d.). *Los adolescentes y las redes sociales*.

- *TCA\_MatComplem\_Prevalencia (1)*. (n.d.).
  - *TFG-M-N2022*. (n.d.).
  - *TFG-N. 1851*. (n.d.).
- 
- *10\_PS\_Lopez-12*. (n.d.).
  - *1990-8644-rc-14-64-98*. (n.d.).
  - *AmericAn PsychiAtric AssociAtion*. (n.d.). [www.appi.org](http://www.appi.org)
  - Cipatli, N., Valle, A.-D., & David Covarrubias-Esquer, J. (2019). Trastornos de la conducta alimentaria. In *Artículo de revisión* (Vol. 86, Issue 2). [www.medigraphic.com/rmp](http://www.medigraphic.com/rmp)
  - de Comunicaciones, C., & -Perú, L. (2019). *FACULTAD DE HUMANIDADES ANDREA AZCUE NEME*.
  - *def\_urbana\_rural*. (n.d.).
  - *ESCOLES UNIVERSITÀRIES GIMBERNAT GRAU D'INFERMERIA PRESENTACIÓN TREBAJO FINAL DE GRADO*. (n.d.).
  - Eulate, P. de. (n.d.). *EDUCACIÓN NUTRICIONAL: UNA ENCUESTA SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES VASCOS*.
  - García Guardiola, I., Esther, M., & Iñigo, M. (2019). *FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y REDES SOCIALES. UNA PERSPECTIVA DEL SIGLO XXI*.
  - Gómez-Candela, C., Palma Milla, S., Miján-de-la-torre, A., Rodríguez Ortega, P., Matía Martín, P., Loria Kohen, V., Campos Del Portillo, R., Virgili Casas, M. N., Martínez Olmos, M., Mories Álvarez, M. T., Castro Alija, M. J., & Martín-Palmero, Á. (2018). Consenso sobre la evaluación y el tratamiento nutricional de los trastornos de la conducta alimentaria: Anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno por atracón y otros. resumen ejecutivo. *Nutricion Hospitalaria*, 35(2), 489–494. <https://doi.org/10.20960/nh.1819>
  - Lucciarini, F., Losada, A. V., & Moscardi, R. (2021). Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes. *Avances En Psicología*, 29(1), 33–45. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2021.v29n1.2348>
  - Margarita Hoffmann Lic Silvia Ezquerro Diet Lía Barreda Lic Silvia Reboratti, L. (n.d.). *CÓDIGO DE ÉTICA*.
  - Morales, P. M. (2017). Los influencers en el Protocolo. Un caso de estudio Influencers and Protocol. A case study. *ESTUDIOS INSTITUCIONALES*, IV(6). <https://enredadaenel20.wordpress.com/>
  - Ochoa De Alda, I., Bleye, L., & Carmona, R. (n.d.). *Trastornos de conducta alimentaria (TCA) en las redes sociales: Perfil de uso y posibles peligros*.
  - Ojeda-Martín, Á., del Pilar López-Morales, M., Jáuregui-Lobera, I., & Herrero-Martín, G. (n.d.). *Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes Use of social networks and risk of suffering from TCA in young people*. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.4322>
  - *RCIEM138*. (n.d.).

- Rodríguez Puentes, A. P., & Fernández Parra, A. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes Colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 131–140. <https://doi.org/10.14718/ACP.2014.17.1.13>
- Roxana Morduchowicz, P. (n.d.). *Los adolescentes y las redes sociales*.
- *TCA\_MatComplem\_Prevalencia (1)*. (n.d.).
- *TFG-M-N2022*. (n.d.).
- *TFG-N. 1851*. (n.d.).