



Formando nuevas generaciones con sello de excelencia comprometidos con la transformación social de las regiones y un país en paz

Ensayo Marketing Digital

Estudiante

Eliana Peña Pérez

Tutor/a

Dimelsa Villamizar Ramírez

Universidad de Pamplona

Comunicación Social

Diplomado: Inteligencia Artificial y Marketing Digital.

2025



Influencia del Marketing Digital-TikTok: Estética y Salud

Abstract: En este ensayo, pretende relacionar directamente la influencia de las redes sociales en los riesgos del desarrollo de los TCA dentro de los miembros de la comunidad digital de TikTok.

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria son afecciones médicas relacionadas con la ingesta de alimentos, que pueden desatar problemas en la salud mental y física de los individuos. En la actualidad, los TCA se han visto influenciados por las redes sociales, ya que estas han adquirido un rol en la construcción de identidad y autoestima, llevando a que miles de personas dependan de los ideales físicos creados por los estándares de belleza que imponen los influencers en estas redes.

Con el avance de la tecnología, Tik Tok pasó de ser una aplicación de entretenimiento a considerarse uno de los motores de búsquedas más frecuentados por los usuarios de internet, lo que ha generado que muchas personas decidan informarse por este medio, sin embargo, el contenido que se puede encontrar en esta plataforma no siempre está verificada y muchas veces no es publicada directamente por un profesional. Esto produce confusión en la audiencia que no puede diferenciar entre la información alterada, modifica y la corroborada por los profesionales de la salud.

Abstract: This essay seeks to directly relate the influence of social networks on the risks of TCA development within members of the TikTok digital community.

Eating Disorders are medical conditions related to food intake, which can cause problems in the mental and physical health of individuals. Currently, TCAs have been influenced by social networks, since they have acquired a role in the construction of identity and self-esteem, leading thousands of people to depend on the physical ideals created by the beauty standards imposed by influencers in these networks.

With the advancement of technology, Tik Tok went from being an entertainment application to being considered one of the most frequented search engines by Internet users, which has generated that many people decide to inform themselves by this means, however, the content that can be found on this platform is not always verified and many times it is not published directly by a professional. This creates confusion in the audience that cannot differentiate between the altered, modified and corroborated information by health professionals.



Palabras claves: Tik Tok, Trastorno de la conducta alimenticia, jóvenes, dietas, anorexia, bulimia, atracones, restricción, comida, cuerpos, dismorfia corporal, ideales.

Keywords: Tik Tok, Eating Disorders, Youth, Diets, Anorexia, Bulimia, Binge Eating, Restrictions, Food, Bodies, Body Dysmorphia, Ideals.



En los últimos años, TikTok ha evolucionado en la era digital, de hecho, se encuentra entre las cinco plataformas sociales más utilizadas a nivel global, con aproximadamente 1.218 millones de usuarios activos mensuales, según Statista, el portal de estadística para datos del mercado, se destaca la participación relevante de mujeres entre los 17 y 25 años de edad.

Por otro lado, esta plataforma, que se caracteriza por la publicación rápida de videos ha logrado generar y redefinir la forma en que las personas buscan, producen, divulgan y consumen diferentes tipos de contenido. No obstante, TikTok, al igual que Instagram y X, han estado en el ojo del huracán por la cantidad de opiniones negativas en el ámbito de la salud mental, particularmente en la influencia que tiene sobre los trastornos alimenticios en mujeres jóvenes por contenidos como, las recomendaciones para comprar productos para adelgazar y/o depurar el sistema digestivo, la influencia de personajes reconocidos para que se implementen dietas extremas (dieta de las princesas, de las que más adelante se hablará detalladamente de que se trata) o milagrosas y el contenido que impulsan al consumo exagerado de la comida.

Es decir, todos los diferentes efectos negativos de TikTok y los factores que conllevan a desordenes y trastornos como lo son: la anorexia y la bulimia nerviosa, los atracones, la restricción de alimentos, la de evitación de estos mismos y cualquiera de las combinaciones de estos síntomas.

Si se compara, tanto los retos virales, como la constante exposiciones a estándares de belleza impulsada por los algoritmos, y la difusión de dietas restrictivas, que van desde los ayunos intermitentes hasta las dietas détox, han contribuido a los problemas de autoestima y más allá de



esto, al desarrollo de comportamientos alimenticios poco saludables ayudando a fortalecer temas como la cultura de la dieta, que nace de las creencias de que los cuerpos delgados y la pérdida de peso es “saludable” y sinónimo de una buena salud. (M. Minadeo, L.Papa, 2022).

De hecho, TikTok se caracteriza por personalizar el algoritmo dependiendo de las previas interacciones que se haya tenido con diferentes cuentas y usuarios, creando un círculo negativo en mujeres con inseguridades que ven contenido visual donde prevalece la apariencia física, los ideales y estereotipos.

Por ello, las usuarias jóvenes suelen reflejarse y compararse con influencers con estándares de belleza irrealistas que generan insatisfacción con el propio cuerpo, sentimientos de inferioridad y frustración, cayendo muchas veces en una presión u obligación por alcanzar un ideal (J.Ateq, 2024). Esa constante exposición como mostrar lo que se come en un día o rutinas de ejercicio, genera un espacio en donde las mujeres se comparan con otras, desencadenando baja autoestima, dismorfia corporal y autolesiones por no ver resultados a corto plazo.

Por ejemplo, un estudio en Plos One, analizó el algoritmo de TikTok y determinó como este mismo expone a mujeres a contenidos pro-anorexia, incluso cuando la plataforma restringe este tipo de material.

Asimismo, otro de los obstáculos que crece en TikTok, es la desinformación sobre la salud, de acuerdo con un estudio realizado por la Universidad de Dublin y la app de salud MyFitnessPal el 97,9% del contenido de esta plataforma relacionado con la nutrición y el bienestar no es verídico,



además el 87% de los jóvenes, opta por seguir las recomendaciones de influencers en lugar de acudir a expertos en el área médica. Vender pastillas para bajar de peso, promocionar productos que prometen resultados rápidos y no dar información confiable puede poner en peligro la salud de los jóvenes que quieren cambiar su cuerpo de forma rápida.

Ahora bien, la constante visualización de contenido de dietas extremas, ayunos prolongados, rutinas de ejercicio extremo, alimentos restringidos, o por el contrario, retos como el Mukbang, uno de los muchos trends famosos de TikTok que consiste en comer excesivamente alimentos procesados frente a una cámara, tienden a promover conductas dañinas que llegan a mujeres vulnerables sin un contexto adecuado, fomenta además la normalización de este tipo de comportamientos y genera una presión por participar, ya que las estadísticas de una cuenta se mide por la popularidad del contenido.

Aunque gran parte del contenido visual de TikTok pueda afectar a miles de mujeres, el uso excesivo de este mismo, también, según estudios de investigadores de ciencias informáticas de la Universidad de Minnesota (UoFM), afirmaron que pasar mucho tiempo en las redes sociales puede servir como refugio para usuarios que luchan por su salud mental. De hecho, una encuesta reciente aplicada a estudiantes de la Facultad de Artes y Humanidades de la Universidad de Pamplona mostró que el 88,2 % de las participantes ha sentido presión para seguir tendencias alimenticias vistas en TikTok, tales como: contar calorías, dejar de ingerir alimentos y empezar ayunos intermitentes, y el 76.4% de esta misma población pasa entre 1 a 6 horas diarias en esta plataforma (Figura 1 y 2)



A causa de la persistente repetición de videos por más de dos horas refuerza ideas poco saludables y apariciones de trastornos mentales como la dismorfia corporal, enfermedad caracterizada por la percepción distorsionada del cuerpo propio. Investigaciones señalan que entre el 1,7 % y el 2 % de la población mundial se ve afectada por esta problemática, incluyendo tanto a hombres como a mujeres. (Phillips, K, 2023)

De acuerdo con diversos estudios relacionados a la salud, ha revelado que un 44% de los videos analizados de esta plataforma, presentaba información engañosa y casi la mitad de ellos venían de personas influyentes sin formación médica. (Dimitroyanis, Fenton, 2024). Muchas veces este tipo de contenidos a menudo promueven tratamientos o consejos que pueden atrasar la búsqueda de ayuda profesional y, en casos más graves, resulta peligrosos para la salud.



Entretenimiento y complicaciones en la salud

Una de las plataformas digitales más influyentes de la última década ha sido TikTok, especialmente entre los jóvenes. Esta red social fue lanzada al público en 2016 por su fundador Zhang Yiming dueño de la empresa china ByteDance que posteriormente en 2018, TikTok logró expandirse internacionalmente después de fusionarse con Musical.ly, otra red social. Originalmente, en su país, era conocida como Douyin, cuya traducción significa “sacudir la música” y solo estaba disponible como una aplicación para dispositivos móviles. (Méndez Majuelos, 2021).

Ahora bien, es una plataforma digital donde los usuarios pueden crear y editar videos cortos y largos, con una duración de entre tres y diez minutos, que se reproducen en forma de bucle. “Los usuarios pueden compartir selfies-videos, grabar a sus conocidos o a sí mismos con música de fondo, y también permite editar videos antes de hacerlos públicos” (Cuadros y Torra, 2022). Estos videos tienen formatos de contenido que van dirigido a públicos específicos como: retos o challenges, tutoriales, testimonios, trends en tendencias y transmisiones en vivo.

Además, en la aplicación, hay una función de chat para interactuar con otras personas y una función de búsqueda para encontrar los videos más virales del momento; esto es llamativo en la influencia social de los jóvenes debido a que el 85% de los suscriptores de Tik Tok están entre los 13 y los 24 años (Avilés y Peralta, 2020).



Igualmente, como lo argumenta (Méndez Majuelos, 2021), esta red social, cuenta con dos páginas, la primera denominada “Para ti” o “For you Page”, en la que se encuentran los videos seleccionados por algoritmos y adaptados a los intereses y gustos del consumidor, debido a que este se alimenta de los movimientos y acciones que los usuarios hacen en la plataforma. La segunda, llamada “Seguidos”, solo muestra TikToks de las cuentas que el usuario sigue.

Es así como surge el concepto de *mukbang*, popularizado por el algoritmo de TikTok que promueve contenido de alta interacción y entretenimiento, ya que despierta curiosidad y conserva la atención, por lo que se ajusta perfectamente a esta dinámica de estimular un elevado grado de participación.

El mukbang es un fenómeno cultural originado en Corea del Sur que consiste en transmitir y ver videos en los que personas comen grandes cantidades de comida mientras interactúan con los espectadores a través de una transmisión en vivo o un video pregrabado. (Pérez Valdivia, 2023, pág 29)

Vale la pena destacar que el término mukbang, según (Lawrenson, 2021), viene del vocablo coreano 먹방 (meokbang), palabra compuesta por “muk-da” (comer) y “bang-song” (transmisión), que formaría el concepto de retransmisiones de comida.

En cuanto a sus inicios, esta moda se dio a en el 2010 y actualmente hay variedades de *mukbang* en internet, incluido el *mukbang* ASMR (denominado así por las siglas de respuesta



meridiana sensorial autónoma en inglés), una modalidad en la que los streamers (persona dedicada a crear contenido en tiempo real), graban sonidos como masticación y deglución para generar una respuesta física en los espectadores. Estos sonidos se buscan para inducir una sensación de relajación o placer, siendo una tendencia popular en plataformas como TikTok y YouTube (Pérez Valdivia, 2023).

Cabe recalcar que muchos de estos videos involucran al creador ingiriendo cantidades exageradas de comida y alimentos como: frituras (papas, hamburguesas), dulces (chocolate, gaseosas, pasteles), empaques y procesados (salchichas, bizcochos, papas de paquete), en tendencia e incluso comer contrarreloj. Es así, como puede influir de manera involuntaria y voluntaria en los comportamientos alimenticios de los espectadores y de los mismo influencers si se ve y se hace de manera regular. Los jóvenes podrían imitar este tipo de conductas que resultaría en el riesgo de ganancia de peso por los atracones y las altas calorías, como también llevaría a la obesidad por el tipo de alimentación que se consume.

Un claro ejemplo de Mukbang muy popular dentro de la plataforma de TikTok es el caso del creador de contenido Nikocado Avocado, quién gracias a esta práctica se viralizó, no obstante, esa fama trajo consecuencias graves a su salud física, ya que, en sus videos de Mukbang se pudo evidenciar su transformación corporal radicalmente a lo largo del tiempo, a tal punto que debía usar inhalación artificial por problemas respiratorios que causó su obesidad. Este Tiktoker llegó a pesar 186 kilogramos, sin embargo, siete meses después de haber desaparecido de las redes sociales volvió con un cambio extremo impactando a todos sus seguidores, pasando de 186kg a 70kg.



En realidad, esta historia ha sido muy reconocida porque detrás de todo, Nikocado había mantenido en secreto durante dos años que mientras estaba perdiendo peso, él seguía publicando videos antiguos comiendo y en malas condiciones de salud, solo para realizar un experimento social en las redes.

Por todo lo anterior, los Mukbangs, pueden afectar negativamente no solo a personas que padecen de obesidad sino a aquellas que padecen de anorexia y bulimia, porque de alguna manera estas personas ven este tipo de contenidos para aliviar el hambre.

Según estudios de un artículo publicado por la revista académica *The Conversation*, el hambre es una reacción natural del cuerpo que ayuda a tener la energía que se necesita para vivir. Pero, cuando existe mucho tiempo sin comer, esos niveles de glucosa que es en este caso la principal fuente de energía empiezan a bajar. El cerebro detecta esta disminución y manda señales al hipotálamo, que es la parte encargada de regular el apetito. En ese momento, el cuerpo comienza a producir grelina, que es una hormona llamada popularmente como la “hormona del hambre”, y esta hace que se sienta la necesidad de comer para recuperar los niveles normales de energía en la sangre.

Sin embargo, no siempre se come solo porque el cuerpo lo necesita. A veces, las emociones también influyen en el apetito. El estrés, la tristeza o la ansiedad pueden hacer comer incluso cuando no se tiene hambre. En estos casos, comer se convierte en una forma de buscar consuelo o distraerse de lo que se pueda sentir.



Además, el entorno también puede provocar más apetito. Por ejemplo, ver a alguien comiendo o sentir el olor de una comida rica puede hacer sentir hambre a una persona, aunque no la sienta realmente. Incluso, ver muchas imágenes de comida también puede hacer que una persona se sienta saciada como en el Mukbang. Es decir, mirar comida no siempre despierta el deseo de comer, sino que en algunos casos podría engañar al cerebro y calmar el apetito.

Según los científicos que realizaron este estudio, hoy en día no se come solo por necesidad, sino también por placer. Esto quiere decir que la comida se ha convertido en una fuente de disfrute, más que en una respuesta al hambre real. Esta forma de comer por placer podría ser una de las causas por las que muchas personas sufren de obesidad.

En este proceso, la vista tiene un papel muy importante. Cuando hay algo que se ve delicioso, el sistema empieza a reaccionar, porque se produce más saliva como cuando se dice “se me hizo agua la boca” y el estómago se prepara generando más ácido, entonces, el cuerpo se alista para comer incluso antes de que lo hagamos.

Por eso, algunos expertos sugieren un truco mental, si existe antojo de algo, se busca una imagen de ese alimento y se mira mientras el cerebro imagina que realmente se está comiendo. Este simple ejercicio puede engañar al cerebro, ya que activa las mismas áreas que se activarían si se estuviera comiendo de verdad. Así, pueden muchas personas calmar el deseo sin necesidad de ingerir el alimento.



Por ello, este tipo de estimulación visual no solo es utilizada por expertos o en contextos terapéuticos, sino que ha sido apropiada por mujeres que sufren de anorexia de forma alarmante como técnica para dejar de comer por días o incluso semanas.

Por otro lado, no hay que dejar de mencionar dos conceptos importantes inmersos en la comunidad virtual del TCA y es el de “ana” y “mia”. Resulta que para los años 90’s en internet a través de foros donde personas compartían ideas y prácticas relacionadas con la anorexia (Ana) y la bulimia (Mía), los dos TCA más comunes, no eran vistos como enfermedades, sino como estilos de vida.

En estos grupos conocidos como pro ana y pro mia o grupos pro-dietas, se compartían recomendaciones para dejar de comer, seguir dietas extremas, hacer ejercicio en exceso y usar medicamentos para adelgazar sin receta médica. También usaban herramientas como las tablas de peso y el índice de masa corporal (IMC) para motivar la delgadez extrema. Estas comunidades se extendieron rápidamente en blogs, foros y redes sociales como Facebook, Twitter o Tuenti en su época.

En 2004, la campaña protégeles denunció públicamente estos espacios, lo que llevó al cierre de muchos de ellos. Sin embargo, hoy en día siguen existiendo páginas y perfiles similares, especialmente porque no hay leyes claras que regulen este tipo de contenido en internet. Cabe aclarar, que actualmente en la app de TikTok y en su buscador restringen las palabras claves de “pro- ana y pro-mia” exactamente por los reglamentos de esa misma.



Siendo positivos, las redes sociales tienen ciertas ventajas en este tema, y es que con ellas se puede detectar fácilmente la conexión de los usuarios con este tipo de grupos que apoyan la enfermedad. La falta de vergüenza de las participantes a la hora de mostrar su identidad en estos espacios facilita la información sobre sus comportamientos o pensamientos. Julia Martínez de Carnero Quesada (2023). *“Influencia De Las Redes Sociales Y El Riesgo A Sufrir Patologías Mentales. El TCA”*.

Asimismo, movimientos que promueven trastornos reconocidos como la anorexia y la bulimia, como es el caso de fitspiration (o fitspo) y thinspiration, que son una red de fotografías “Anorexic Nation” denomina “thinspo” a la delgadez, inspirada en naturalizar y normalizar los cuerpos de modelos muy delgados o que han admitido tener TCA en gran parte de sus vidas, (Jiménez Morales, 2010, p. 90), generando presión en las usuarias y consumidoras del contenido de la plataforma. Según describe el estudio estos dos movimientos estigmatizan el peso, la culpa sobre el mismo y el cumplimiento de la dieta, de igual manera, las imágenes que publican suelen incluir cuerpos más delgadas de lo común con trucos en el ángulo de la cámara o la inclinación de las caderas para aparentar reducir el tamaño del cuerpo.

Los adolescentes que participan en estos movimientos no solo buscan información, sino también sentirse comprendidos. En estos espacios pueden hablar abiertamente con otras personas que están pasando por lo mismo, compartiendo experiencias, consejos y hasta formas de ocultar su situación a sus familias. En el caso de los contenidos llamados *fitspiration* (inspiración fitness), las imágenes y videos suelen compartirse en grupo, como una forma de motivación colectiva hacia un



cuerpo “ideal”. Por el contrario, en la práctica de *thinspo* (inspiración para adelgazar), el contenido es más individual y muchas veces refleja una necesidad personal de apoyo emocional y aceptación.

Finalmente, el mundo de las redes sociales ha traído consigo una serie de tendencias extrañas como lo han sido las famosas dietas milagrosas o en palabras más “virales”, dieta de las “princesas”, un régimen alimenticio que para algunos expertos lleva a desórdenes alimenticios. Estos planes consisten en ser “cada día una princesa distinta, disfrutando de ser como ellas y sentirse igual que ellas” “no existe más de 15 días esta dieta, es muy estricta y restrictiva”, sin embargo, hay un trasfondo cruel y oscuro que los usuarios jóvenes de TikTok con anorexia, bulimia, trastorno por atracón, trastorno por evitación y restricción de la ingesta de alimentos, siguen al pie de la letra para conseguir y sentir el cuerpo ideal que venden algunas plataformas de interacción social.

Blancanieves es la primera dieta recomendada, pues radica únicamente en el consumo de dos a cinco manzanas durante el día, no se permite ingerir ningún otro alimento, solo manzanas. “Hoy solo podrás comer manzanas, ya sean rojas o verdes (siempre y cuando no estén envenenadas) come más de 2 pero no te pases de 5 manzanas”, el objetivo principal es iniciar con un día de frutas para “depurar” el organismo. Seguidamente llega Ariel en el día dos, con el ayuno total con solo agua o agua con sabor sin azúcar, la intención de esta dieta es “limpiar” el cuerpo mediante la abstinencia de alimentos sólidos.



Luego, en el día número tres, cenicienta es la protagonista, pero, solo se debe comer una única comida al mediodía, sin exceder las 600 calorías, con el propósito de controlar la ingesta calórica diaria. El día cuatro lo tiene la princesa aurora (la bella durmiente), y los alimentos permitidos son tres comidas al día, limitadas a tres bocados cada una, sin embargo, en otras versiones, simplemente no se consume alimentos durante el día, sino que se duerme para no sentir hambre.

Posteriormente, está “Bella”, inspirado en la protagonista de "La Bella y la Bestia", este día permite una ingesta total de 500 calorías. No se especifican alimentos específicos, pero se destaca la limitación calórica como medio para lograr un cuerpo inalcanzable. El sexto día lo representa la princesa de "Aladdín", llamada Jazmín, y aquí se permite el consumo exclusivamente de papaya, sin sobrepasar las 600 calorías diarias. Aunque Esmeralda no es una princesa oficial de Disney, se incluye en el pdf que ronda por varias redes, y este día se centra en la ingesta de alimentos crudos. Se permite un desayuno que incluya leche desnatada y queso crema. De esta misma manera, Pocahontas es la octava princesa y el menú de este día es de verduras de máximo 400 calorías. Mulán solo tiene tres pasos, té, pepino y té.

Asimismo, con Tiana solo está permitido consumir alimentos verdes y con Rapunzel solo miel en el desayuno y una mínima cucharada de vinagre de manzana. Inspirado en la protagonista de "Valiente", con Mérida solo se pueden consumir 200 calorías, no obstante, en el día trece con Alicia se pueden tomar jugos sin azúcar contando 550 calorías máximo antes de las 5 de la tarde.



Finalmente, Anna y Elsa, la princesa y la reina de Frozen en los días catorce y quince se limitan a la ingesta de 30 fresas durante todo el día y en este último permitiendo solo la ingesta de agua o hielo. Esta pauta culmina la dieta con una privación completa de alimentos sólidos.

Dicho esto, resulta imprescindible hablar también de la llamada cultura de la dieta, un término que ha estado rondando por las redes especialmente en TikTok. Pues este concepto, aunque parece conocido, esconde muchas capas de prejuicios. En primer lugar, impone una jerarquía de cuerpos en donde los delgados son considerados superiores y saludables, mientras que los cuerpos más grandes son estigmatizados, ya que son vistos como perezosos, desordenados o hasta ven a las personas robustas como enfermas.

En segundo lugar, genera una presión particularmente en las mujeres por alcanzar una “mejor versión” de sí mismas, usualmente asociada a lo físico. De esta misma manera los productos, las rutinas y estilos de vida que muchas veces son insostenibles, y que disfrazan de autocuidado lo que, en realidad, es una exigencia social disfrazada.



Trastornos de la Conducta Alimentaria y de Riesgo

Las Conductas Alimentarias De Riesgo, denominadas (CAR), son comportamientos parecidos a los trastornos alimentarios, pero ocurren con menor frecuencia y menor intensidad y suelen aparecer durante la adolescencia (Ramírez Díaz, 2022). Estas se presentan antes de que las personas tengan un diagnóstico de un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) y se distingue por prácticas de dietas no saludables, conductas purgativas y obsesión por el peso, entre otras.

Cuando hablamos de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V), explica que son problemas con la forma en que alguien come o con sus costumbres relacionadas con la comida. Esto puede llevar a dificultades para comer adecuadamente y, que pueden afectar la ingesta de alimentos y después en la absorción de nutrientes. Esto cambia según el estado de salud del individuo, puede llevar a un deterioro en su salud en términos generales.

Asimismo, según la Asociación contra la Anorexia y la Bulimia, quienes sufren de estos problemas se sienten muy inquietos por su cuerpo y su peso. A veces, ingieren cosas que no se comen, comen demasiado o devuelven lo que han comido. Debido a todo esto, se pueden provocar graves afecciones físicas y, en situaciones extremas, pueden incluso llevar a la muerte (siendo los motivos más comunes el suicidio o la desnutrición).

Ahora bien, si la persona requiere de tratamiento o ayuda médica y psicológica, se puede curar, no obstante, el proceso puede ser largo y complejo, debido a que la falta de conciencia



dificulta la identificación de la toma del tratamiento y los beneficios de este mismo al cuerpo y la mente. Los TCA, no siempre se pronuncian de repente y sin ningún aviso, sino que hay factores especiales en su aparición, es decir, son desórdenes de origen multifactorial (un único factor nunca es la causa). Entre los factores más comunes se incluye, de tipo genético, sociocultural, entorno familiar, personal y psicológico.

Un ejemplo que puede respaldar esta premisa es la pandemia, ya que durante este tiempo el encierro y otros problemas del momento influyeron en el origen de Trastornos alimenticios como: el aislamiento social, producto del encierro masivo; los cambios en las rutinas escolares y familiares, temor por la escasez de la comida que a su vez generaba ansiedad por querer saber qué comer durante el día, dinámicas familiares tensas, debido al estrés del aislamiento y el incremento de tiempo frente a las pantallas del celular y redes sociales.

Esa incertidumbre le dio lugar a una necesidad constante de control, y en muchos casos, ese control se canalizó hacia la alimentación. El miedo a engordar, a no aprovechar el tiempo libre, o a perder el “progreso físico”, se convirtió en una rutina para aquellos jóvenes conectados a contenidos que idealizan el cuerpo delgado o musculoso como meta principal.

De esta misma manera, desde edades tempranas, los jóvenes se ven obligados a desarrollar hábitos alimenticios fuera del control de sus papas, sobre todo al llegar a la universidad. Esto implica no solo decidir qué comer, sino también cómo preparar los alimentos, en qué cantidad ingerirlos y bajo qué criterios tomar decisiones. Es por ello que en este punto también intervienen



múltiples factores emocionales como (estrés académico); sociales (presión social) y económicos ¿tengo dinero?.

Todo lo anterior junto con las creencias aprendidas en casa sobre lo que es “comer bien” o “comer sano”, las representaciones culturales sobre el cuerpo ideal, y las exigencias que se incluyen en el entorno académico y social, forman una base compleja que puede llegar a la vulnerabilidad de las personas frente a un trastorno alimentario.

Dentro de este contexto, resulta imprescindible hablar de la llamada cultura de la dieta. Este concepto, aunque parece conocido, esconde múltiples capas de prejuicios. En primer lugar, impone una jerarquía de cuerpos en donde los delgados son considerados superiores y saludables, mientras que los cuerpos más grandes son estigmatizados, vistos como perezosos, desordenados o enfermos. En segundo lugar, genera una presión constante particularmente en las mujeres por alcanzar una mejor versión de sí mismas, usualmente asociada a lo físico. Finalmente, promueve productos, rutinas y estilos de vida que muchas veces son difíciles de sostener, y que buscan disfrazarlo de autocuidado lo que, en realidad, es un “requisito” social.

Por otra parte, según estudios de nutrición realizados en Colombia en 2010 y 2015, se encontró que el 4.2% de los jóvenes de 13 a 17 años hacían cosas arriesgadas con la comida, específicamente, el 2.5% de ellos practicaba el ayuno intermitente para adelgazar o no engordar., incluyendo los ayunos intermitentes con un 2,5%, para lograr pérdida de peso o mantenerlo. Igualmente, un 2% tomó o ingirió algún tipo de adelgazante o medicamento para la reducción de



la talla y en adultos se encontró entre 18 y 29 años un porcentaje del 7.8% que usó productos, medicamentos y laxantes para adelgazar (ENSIN,2010).

Por consiguiente, el informe de salud mental de 2018 para niños y adolescentes, indicó que hubo ese año un total de 38,896 personas menores de 20 años fueron atendidas por anorexia. En promedio, cada año se trataron a 4,322 pacientes, siendo la mayoría (el 60.8%) de sexo femenino. Además, 1,604 personas presentaron Trastorno de Ingestión de alimentos no especificados y 376 personas con Bulimia. Se identificó que entre los 12 a los 17 años el 9,3% presentaron conductas alimentarias de riesgo y entre las edades de 19 a 44 años un 9,1% (Boletín de Salud Mental No 4, Salud mental en niños, niñas y adolescentes, 2018).

Por todo lo anterior, es necesario redirigirnos a el tipo de discurso que se encuentran en las plataformas como TikTok, ya que este está directamente relacionado con el incremento de hábitos y comportamientos de alimentación de riesgo. Contenido como los desafíos virales, videos de "Qué como en un día" y "transformaciones de mejora" (glow up) presentan una realidad distante y de la que viven la mayoría de las jóvenes.

Igualmente, el perfeccionismo, la comparación social constante, la baja autoestima y la dismorfia corporal son consecuencias comunes de esta exposición diaria a cuerpos aparentemente perfectos. Lo más problemático es que estas plataformas no solo amplifican los ideales de belleza, sino que además los normalizan y convierten en objetivos a alcanzar sin considerar el costo emocional y físico que implica intentar conseguirlos.



Más allá de la anorexia y la bulimia nerviosa, que son los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) más conocidos, cabe destacar que existen otras variantes y tipos de las que comúnmente se cree. Entre estas, se encuentran los TCA no especificados y los Trastornos Dismórficos Corporales.

En el ámbito de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, la Anorexia Nerviosa es un claro ejemplo, pues la Organización Mundial de la Salud (OMS) la describe como un "trastorno en el que el paciente provoca, induce y mantiene una pérdida de peso intencionada". (OMS,2010). Además, es “la falta de apetito, que se convierte en un rechazo selectivo o total a la alimentación” (OPS, 2020).

Sin embargo, existen varios diagnósticos para determinar si se padece de este trastorno. Conforme a lo que indica el Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales, esta afección puede darse mediante:

Una ingesta alimentaria insuficiente en relación con las necesidades del cuerpo, resultando en un peso muy por debajo de lo saludable.

Un miedo extremo a subir de peso o engordar, o la presencia de conductas persistentes que impiden el aumento de peso, incluso cuando ya se tiene un peso considerablemente bajo.

Una percepción distorsionada del propio peso o figura, la incapacidad o falta constante de conciencia sobre la gravedad de su bajo peso actual.



De la misma manera la DSM-V, plantea la existencia de dos categorías de anorexia nerviosa:

la primera llamada de tipo restrictivo, que se da cuando en los últimos tres meses la persona no ha ingerido laxantes, diuréticos o enemas y no ha presentado episodios repetidos de atracones, purgas o vómito autoprovocado, sino que presenta pérdida de peso debido a ayunos largos, dietas o exceso de ejercicio. El segundo y último, es el de tipo atracones/purgas, que como su nombre lo indica la persona acude durante los últimos tres meses a consumir y a utilizar repetidamente laxantes, diuréticos, enemas o vómito autoprovocado.

Al conocer los distintos tipos de anorexia y las formas en que se manifiestan, surge una pequeña reflexión sobre cómo debería abordarse, pues, hay quienes afirman que lo mejor es centrarse en la voz de quienes padecen estos trastornos. Muchas veces se habla de los TCA desde una perspectiva científica o estadística, pero se deja de lado la vivencia emocional de quienes padecen estas condiciones.

Las personas con TCA no buscan atención ni manipulan a su entorno, como algunos mitos sociales sugieren, en realidad, su conducta alimentaria suele ser un reflejo de emociones profundas, conflictos internos o traumas no resueltos. Es, en muchos casos, una forma de comunicar lo que no pueden poner en palabras.

Por ello, la sensibilización hacia el entorno cercano de estas personas es necesario. Familiares, docentes, amigos y profesionales deben aprender a escuchar sin juzgar, a mirar más



allá del cuerpo y ofrecer apoyo emocional genuino. Entender que un TCA no es un capricho, sino una manifestación de sufrimiento, que puede ser clave para una recuperación y una sanación lenta, pero exitosa.

En el mismo orden, la Bulimia Nerviosa también se clasifica dentro de los TCA; y la palabra "bulimia" tiene sus raíces en el griego, derivando de "bus" (buey) y "limos" (hambre), lo que literalmente se traduce como "Hambre de Buey".

(Alvarado Maso, 2000), describe la bulimia como un trastorno marcado por la ingesta de grandes cantidades de alimentos de forma descontrolada, lo que genera sentimiento de culpa, tristeza y depresión por no poder controlar la ansiedad. Por lo tanto, la persona intenta recuperar el control inicialmente vomitando, seguido de la administración de laxantes, diuréticos, ayunos e incluso ejercicio físico excesivo.

El DSM-5 establece una escala de cuatro niveles para determinar la gravedad de este TCA. Se considera leve si ocurren entre 1 y 3 episodios semanales, mientras que es moderado si la frecuencia aumenta a 4-7 episodios por semana. Un nivel grave implica un promedio de 8 a 13 episodios semanales, y se clasifica como extremo cuando se presentan 14 o más episodios de conductas compensatorias inapropiadas a la semana. (p.247, DSM-V).

En relación con lo anterior, es clave que personas con TCA como la Bulimia usen el arte como una herramienta poderosa para visibilizar el mundo interno de lo que viven a diario, pues



según estudios, a través de metáforas visuales y sonoras, es posible expresar la angustia, el sufrimiento, el dolor y la desesperación que muchas veces acompañan la relación con la comida.

Algunos expertos de la psicología, están de acuerdo con que las representaciones artísticas humanizan la enfermedad, alejándola de los diagnósticos clínicos y ayudando a construir empatía y permitiendo una mirada comprensiva hacia quienes luchan día a día con su imagen, su cuerpo y su relación con la comida.

El arte incluso llega a conectar con los demás, porque a través de dibujos, canciones o escritos, se puede mostrar cómo se sienten por dentro aquellos que padecen de desórdenes, y así quienes ven desde otro punto de vista estas afecciones médicas, pueden entender mejor lo que se vive. Esto ayuda a romper prejuicios, genera empatía y puede también invitar a la sociedad a cuestionar los mensajes dañinos sobre el cuerpo y la belleza que se ven todos los días en redes sociales, medios y publicidad.

Asimismo, dentro del espectro de las conductas alimentarias, los atracones se posicionan como uno de los problemas de salud más significativos a principios del siglo XXI, ya que, su desarrollo ha sido alarmante, incluso por delante de la anorexia y la bulimia. Como lo expresa (Cuadro y Baile, 2015), tal como su nombre lo sugiere, el Trastorno por Atracón (TPA) implica un estilo de alimentación compulsivo marcado por las ganas intensas de comer, siendo su rasgo distintivo la pérdida total de control. Hay que aclarar que este tipo de impulsos no solo está inmerso dentro de la población obesa, sino también dentro de las personas con anorexia y bulimia.



Más allá del papel de las redes, es necesario reconocer que estos malos hábitos no tienen una única causa. En los atracones y demás desordenes, influyen factores como el nivel socioeconómico, debido a que, en hogares de bajo recursos, muchas veces, el acceso a una alimentación saludable, la atención médica y el apoyo psicológico es más limitado. Además, las condiciones de vida más estresantes, como la inseguridad o el desempleo, pueden aumentar la ansiedad y llevar a usar la comida como una forma de escape emocional.

También influyen los antecedentes familiares, especialmente cuando se crece en entornos donde hay presión sobre el cuerpo o comentarios constantes de cómo se ven y como se visten, ya que este tipo de críticas empiezan a generar en los niños y jóvenes dismorfia corporal. Además, hay estudios que sugieren que ciertos factores genéticos pueden aumentar la vulnerabilidad a desarrollar estos trastornos.

El peso corporal también tiene un papel importante, ya que las personas con sobrepeso u obesidad suelen enfrentar burlas, estigmatización o presión social para cambiar su apariencia, lo cual puede generar una relación conflictiva con la comida marcada por la culpa o la desesperación y finalmente, el nivel de estudios y la ocupación actúan sobre los hábitos diarios, el acceso a la información sobre salud y el tipo de exigencias que se enfrentan. En algunos entornos laborales o académicos, se marcan ideas falsas sobre el rendimiento perfecto del cuerpo, llegando a aumentar la presión y la insatisfacción física. Todos estos aspectos, cuando se combinan, crean un terreno propicio para que aparezcan trastornos como los atracones o la bulimia, y por eso es fundamental abordarlos desde una mirada comprensiva.



Todo esto se debe tomar en cuenta a la hora de analizar. Pese a que las investigaciones no establecen un vínculo directo entre la edad y la aparición de un TCA, es reconocido que la adolescencia y la juventud representan etapas de mayor vulnerabilidad. Durante estos años, la búsqueda de identidad, la necesidad de pertenencia, y la presión por encajar pueden llevar a conductas extremas relacionadas con cómo se perciben y el tipo de alimentación que llevan a lo largo de las diferentes etapas de la vida.

En otro sentido, la existencia del concepto de atracones denominado también en inglés como “Binge Eating Disorder”, apareció por primera vez a inicios del año 1959 por Stunkard, relacionándolo con pacientes obesos y como patrón distintivo de esta población (Guisado, J. Vaz, 2001). Este autor definió los atracones como episodios de consumo excesivo y prolongado de alimentos, acompañados de culpa, incomodidad e intentos de dieta, pero sin una verdadera intención de hacerla.

Seguidamente, para 2014, el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM-5) reconoció el Trastorno por Atracón como una entidad diagnóstica propia, al igual que la bulimia nerviosa (BN) y la anorexia nerviosa (AN). Con esto, la definición del episodio de atracón se volvió más precisa y detallada. (Cuadro y Baile, 2015). De acuerdo a esto, las fases se vinculan a tres o más de las siguientes situaciones:

Una ingesta de alimentos mucho más rápida de lo habitual.

Comer hasta alcanzar un estado de saciedad desagradable.



El consumo de grandes volúmenes de comida incluso cuando no hay hambre.

Comer en secreto, motivado por la vergüenza sobre la cantidad consumida.

Después, experimentar sentimientos de disgusto, tristeza o vergüenza intensa.

El cuarto concepto relacionado con los TCA es la evitación o restricción de alimentos, la cual se puede analizar desde la perspectiva de (E. Attia, T. Walsh, 2022), Se trata de una condición definida por el consumo insuficiente de alimentos o por la exclusión de determinados tipos de comida. En este tipo de casos no se presenta una visión alterada de su cuerpo o una inquietud excesiva por su apariencia física, como ocurre en la anorexia nerviosa (AN) y la bulimia nerviosa (BN).

Asimismo, desde la perspectiva de Y. Cruz y S. Serrano (2020), quienes forman parte de un grupo de investigación en Neurociencias Básicas y Aplicadas en la Universidad Católica Luis Amigó (Medellín-Colombia), la TERIA (Trastorno Evitativo o de Restricción de la Ingesta Alimenticia), repercute en una pérdida de peso, afecta el desarrollo físico y puede generar deficiencias nutricionales. Se desconoce la causa precisa de este TCA, sin embargo, (E. Attia, T. Walsh, 2022), determinan que pueden existir elementos genéticos, psicológico y sociales implicados como el traumatismo, la ansiedad, el autismo y los trastornos del desarrollo.



Es importante señalar que la prevalencia varía entre el 1,5% y el 23% en niños y adolescentes hospitalizados, mientras que en adolescentes y adultos alcanza un 9,2%. En el caso específico de mujeres adolescentes y adultas, se ha identificado un 11% con diagnóstico de TERIA.

Este tipo de desorden alimenticio, es especialmente preocupante porque suele pasar por alto tanto para quienes lo sufren y las personas de su círculo cercano como para los propios profesionales de la salud. Al no estar conectado por una preocupación con el peso, como si ocurre en la anorexia nerviosa o la bulimia, en ocasiones no se reconoce como un problema serio, cuando en realidad puede tener consecuencias físicas y emocionales igual de graves que otros TCA.

La ausencia de una distorsión corporal no significa que no exista sufrimiento, no obstante, existe la angustia relacionada con la comida, el miedo a ciertos alimentos o las reacciones físicas intensas pueden limitar profundamente la vida social y emocional de quienes lo sufren. Es importante que este tipo de trastornos sea visibilizado y tratado con la misma seriedad que otros TCA más conocidos, para que las personas que lo viven reciban una atención adecuada.

Igualmente, hay dos términos que, aunque poco reconocidos por la mayoría de las personas en su rutina diaria, están presentes de manera inadvertida o pasan desapercibidos debido a su rareza. Esta es la condición de los Trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos Pica y Rumiación. Según la Asociación Americana de Psiquiatría (APA), el primer concepto hace referencia a una conducta repetitiva relacionada con la ingesta o el consumo de sustancias no alimenticias como tierra, papel, arcilla o tiza que se mantiene durante un periodo mínimo de un mes.



De igual forma, la APA, subraya que este desorden en específico surge generalmente en la infancia o los embarazos, en los que la carencia de minerales como el hierro o el zinc puede provocar estos impulsos. Además, es frecuente en individuos con alteraciones en el desarrollo intelectual, como el autismo, y puede coexistir con otras afecciones psicológicas, como el trastorno obsesivo-compulsorio.

Por último, el término rumiación que hace referencia al trastorno de regurgitación o el retorno del consumo de comida en repetidas ocasiones, es reconocido en el DSM-5 como un TCA, ya que puede suceder diariamente y persistir durante al menos un mes. Este fenómeno ocurre sin que haya náuseas ni arcadas involuntarias y puede incluir la remasticación del alimento vomitado, que luego puede ser escupido o tragado de nuevo.

A diferencia de los vómitos, que son involuntarios y por lo general están provocados por un trastorno, la regurgitación no es contundente y puede ser voluntaria. Sin embargo, la persona puede referir que no puede dejar de hacerlo. Algunas personas son conscientes de que este comportamiento es socialmente inaceptable y tratan de disimularlo, tapándose la boca con la mano o tosiendo a la vez. Algunos evitan comer con otras personas y no comen antes de realizar una actividad social o laboral, por lo que no regurgitan en público. (E. Attia, T. Walsh, 2022).

Aunque puedan parecer extraños o incluso afecciones ilógicas para muchas personas, los trastornos de Pica y Rumiación son reales y afectan profundamente la calidad de vida. En el caso



de Pica, el consumo repetido de sustancias como papel, tierra, vidrio y demás, no solo puede provocar problemas de salud graves, como intoxicaciones o bloqueos intestinales, sino que también suele ser una señal de que algo más está ocurriendo, como una deficiencia nutricional, un trastorno del desarrollo o una situación emocional compleja. No se trata de un simple “mal hábito”, sino de una condición que necesita tratamiento profesional.

De la misma manera, el trastorno de rumiación que como se mencionaba anteriormente, se caracteriza por la regurgitación repetida de alimentos que luego pueden ser masticados, tragados nuevamente o escupidos, muestra un sufrimiento que no es visible. Las personas que lo padecen enfrentan el miedo de lo que los demás puedan pensar de sus acciones y llegan a ocultarlo por vergüenza. Es por eso que puede llevar al aislamiento social, a evitar comer en público o a desarrollar una relación conflictiva con la comida. Además, el impacto físico que causa, como la pérdida de peso, la desnutrición, la deshidratación, el daño al esófago, e incluso alteraciones dentales causadas por el ácido gástrico del vómito que se llega a ingerir.

Por ello, hablar sobre estos trastornos menos conocidos nos lleva a conocer nuestra mirada y entender que los problemas con la alimentación no siempre tienen que ver con la estética o el cuerpo. A veces, están profundamente ligados a lo emocional, lo biológico o lo social, y visibilizarlos es el primer paso para que más personas puedan recibir el apoyo que necesitan y para que como sociedad avancemos hacia una cultura más empática y menos estigmatizante.



Por otra parte, hay otros términos planteados por autores entre el siglo XX y XXI que, a pesar de no estar incluidas en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), sí son reconocidas como patologías alimentarias. A pesar de que no se ajustan totalmente a las categorías convencionales del DSM-5 y no están oficialmente reconocidos, son objeto de investigación por su influencia en la salud psicológica y física de aquellos que los sufren.

Entre los TCA más reciente se encuentran la ortorexia, vigorexia y edorexia. La primera denominada ortorexia, fue introducido por el médico estadounidense Steven Bratman en el año 1997 como “apetito correcto”, porque la palabra tiene un origen griego: de "orthos" (recto, correcto, derecho) y "orexia" (apetito, deseo).

Es así que este autor, la definió como una patología hacia la obsesión por la alimentación equilibrada y saludable, caracterizándose además por una preocupación de la selección de alimentos precisos y rigurosos para la “dieta correcta”, que termina convirtiéndose en sentimiento de culpabilidad y asilamiento social. Esta conducta puede llevar a complicaciones como anemia, hipotensión, osteoporosis, depresión y ansiedad (Behar Astudillo, 2020)

Por otro lado, se halla la vigorexia, que más que un TCA es un TDC (trastorno de la dismorfia corporal), tema que será abordado más adelante. Las primeras referencias de esta enfermedad son del año 1970, momento en que Baekeland registró sus observaciones sobre la adicción de individuos al ejercicio. No obstante, la vigorexia fue identificada como una nueva enfermedad mental a principios de la década de 1990 (1993), cuando el psiquiatra Harrison G. Pope



investigó los efectos secundarios asociados al uso de esteroides anabolizantes en levantadores de pesas (J. Rodríguez, M, Licea, 2016).

Dicho trastorno se denominó “Anorexia Nerviosa Inversa” (Reverse Anorexia) o incluso “Big-orexia”, ha evolucionado hasta el término más actual de “Dismorfia Muscular” o “dismorfofobia”. También se habla a veces (Morgan, 2000) de “Complejo de Adonis”. En la actualidad se denomina sobre todo “Vigorexia”.

Baile, define la Vg como una alteración de la salud caracterizada por una preocupación patológica de ser débil y no tener suficiente desarrollo muscular del cuerpo -aun teniéndolo- y que se manifiesta en la incapacidad de ver con exactitud el tamaño del propio cuerpo, con comportamientos obsesivos y negativos relacionados con la apariencia (J. Rodríguez, M, Licea, 2016 pág 4).

A través de entrevistas semiestructuradas y observación directa en un gimnasio de Pamplona, un estudio demostró que se identificaron comportamientos obsesivos con el ejercicio, consumo de esteroides anabólicos y una percepción distorsionada del propio cuerpo.

Este tipo de conductas, promovida por contenido de TikTok que alaba el entrenamiento excesivo como forma de disciplina y masculinidad, refleja cómo la búsqueda de validación y el miedo a no encajar afectan también a los hombres.



La vigorexia representa una forma específica de TCA donde el cuerpo se convierte en un proyecto inacabable. Los pensamientos intrusivos sobre “no estar suficientemente marcado” o “no haber hecho suficiente ejercicio” afectan el día a día de que lo viven, generando malestar emocional y aislamiento. A pesar de ser una problemática creciente, sigue siendo invisibilizada o romantizada como “dedicación al ejercicio”, sin abordar los riesgos mentales y físicos que implica.

Aunque en la actualidad, no se ha definido si esta enfermedad es un TDC (trastorno de la dismorfia corporal, un TCA (trastorno de la conducta alimenticia) o TOC (trastorno obsesivo compulsivo), hay investigaciones que afirman que entra en la categoría de TDC y TOC, de acuerdo a sus características que son:

Pensamientos e ideas intrusivas sobre su cuerpo, en particular sobre su escaso desarrollo muscular y sobre buscar como mejorarlo, lo que los lleva a realizar ejercicio de forma compulsiva como un intento de corregir este "defecto" corporal. (Baile, 2005). Percepción distorsionada del propio cuerpo, obsesión por controlar meticulosamente los alimentos, contando calorías y examinando su composición, así como la autoobservación constante, que puede implicar pesarse varias veces al día y restringir ciertos grupos alimenticios, como las grasas (Rodríguez, 2007 vol 7).

En este sentido, es necesario advertir sobre cómo estilos de vida que en apariencia son saludables, pueden transformarse en hábitos obsesivos. La delgada línea entre el autocuidado y la autoexigencia puede romperse fácilmente cuando la motivación ya no es el bienestar, sino cumplir



con un estándar externo. TikTok, al presentar modelos de éxito físico sin mostrar el costo emocional, contribuye a perpetuar una idea distorsionada de lo que significa estar sano.

Con respecto al último de los trastornos más recientes apareciendo en el año de 2012, presentado por López-Morales y Garcés de los Fayos, la edorexia es denominada así, debido a que la palabra se forma a partir de los términos latinos "edo" (comer) y "orexis" (apetito). Además, el concepto subraya las conductas problemáticas vinculadas a la obesidad, como el apetito descontrolado causado por diversos factores: la adicción a la comida, el estrés o episodios de ansiedad/depresión. (López Morales, Garcés de los Fayos, 2012).

Aunque no siempre los que padecen de edorexia tiene obesidad, como es el caso del trastorno por atracón, si se experimenta una gran adicción a la comida sin ningún tipo de sentimiento de culpabilidad o intentos de regurgitaciones.

En otro contexto, los desórdenes dismórficos del cuerpo no se categorizan como trastornos alimentarios, dado que no tienen una relación directa con la ingesta de alimentos ni con comportamientos vinculados con la alimentación, sino que están centrados en la preocupación excesiva por defectos o imperfecciones del cuerpo, que se caracteriza según el DSM-V por la obsesión de mirarse al espejo, rascarse la piel, comparar su aspecto físico, en especial su peso corporal y el tejido adiposo.

En conclusión, es de importancia valorar aspectos psicológicos y sociales por encima de los indicadores físicos como el peso. Sería más beneficioso incorporar variables como la autoestima,



la presión mediática y el entorno emocional de los jóvenes para abordar y conocer estos temas de total relevancia. Las universidades, escuelas y centros de salud deben asumir una visión más amplia y empática, que entienda a los TCA como el resultado de múltiples interacciones, y no como un problema individual o una elección personal.

Modelos y teorías sociales

La teoría de la Aprendizaje social también designada teoría cognitiva social, creada por Albert Bandura en 1974. Con base en, (Rodríguez, G & Torres L. 2023), esta hipótesis plantea que tanto el entorno social como psicológico, influyen en la forma en que las personas aprenden.

Por ejemplo, en los factores sociales, se aprende con la influencia de modelos a seguir o grupos de referencia, mientras que con los elementos psicológicos se nutre la percepción, motivación y la memoria. En otras palabras, esta teoría alude a un aprendizaje basado en la observación y la experiencia, en la que los individuos evalúan y ajustan conductas basándose en las repercusiones que perciben en su ambiente y en sí mismos.

En este sentido, la teoría de Bandura permite comprender que los TCA no surgen de la nada, ni son únicamente problemas individuales. Son el resultado de un aprendizaje complejo, donde el entorno social moldea los comportamientos y pensamientos relacionados con la alimentación y el cuerpo.



Tal como lo explica (P. Delgado 2019), “las personas pueden aprender a través de la observación, que el estado mental afecta este proceso de aprendizaje y que sólo porque se aprendió algo no significa que esto resulte en un cambio en el comportamiento de la persona”.

Por otro lado, Brandura propuso 5 procesos para que se produzca el desarrollo del aprendizaje:

El proceso inicia con la observación, que implica examinar con interés los comportamientos novedosos del entorno. Luego, la atención es crucial, la conducta a imitar debe captar el interés del observador para que adquiera ese conocimiento. Le sigue la retención, donde el comportamiento aprendido se recuerda y se almacena en la memoria. Posteriormente, la reproducción pone en práctica ese aprendizaje. Finalmente, la motivación es el interés que impulsa a atender, memorizar y ejecutar esa conducta en el contexto de la persona. (Rodríguez, G & Torres L. 2023, pág 5).

En este contexto, los medios de comunicación, como las redes sociales y las plataformas de video, han incrementado su habilidad para impactar en el comportamiento de las personas. Por ello, los medios de comunicación funcionan como patrones de conducta, formando percepciones y costumbres al ofrecer bombardeo de información con modelos de los cuales se aprende (Sierra Escobell 2016).

Del mismo modo, las publicaciones y contenidos en redes sociales como cuerpos idealizados, dietas extremas o trucos para bajar de peso, funcionan como referencias que impactan en los hábitos y las creencias de las personas, especialmente en adolescentes, que están en una



etapa de construcción de identidad. A través de la observación repetida, algunas conductas alimenticias dañinas pueden normalizarse o incluso admirarse, favoreciendo la aparición o el sostenimiento de un TCA.

La teoría de la Acción razonada de Fishbein y Ajzen tiene sus inicios en 1967 (Fishbein, Middlestadt & Hitchcock, 1994).

Según el Modelo de la Acción Razonada, la decisión de llevar a cabo o no una acción es el resultado de lo que uno considera correcto (actitudes) y lo que se cree que los demás piensan que uno debería hacer (norma subjetiva). (Modelos Psicológicos de la Salud que han abordado el VIH/SIDA, 2018)

En este caso, la persona tiende a tomar decisiones basadas en cómo evalúa los posibles resultados de sus acciones y en las expectativas que tiene sobre el éxito de esas acciones para alcanzar dichos resultados (Ubillos, Mayordomo, paez, 2004). De acuerdo a (Reyes, 2007), la acción razonada parte de la idea de que las personas son racionales, de este modo, la información accesible puede ser empleada para la realización de las acciones o conductas tratadas.

Desde la posición de Stefani (2005) La Teoría de la Acción Razonada parte de la premisa de que la mayoría de los comportamientos sociales importantes están bajo el control voluntario del individuo. Postula que, al ser los seres humanos racionales y procesar la información de manera sistemática, utilizan esta información estructurada para decidir si llevar a cabo o no una conducta específica.



Con todo lo anterior, la teoría de la acción razonada enfatiza que, si una persona cree que estos comportamientos la llevarán a obtener aceptación social o cumplir con sus expectativas personales, es más probable que los lleve a cabo, contribuyendo al desarrollo de enfermedades.

Además, si el entorno digital refuerza la idea de que estas prácticas son normales o incluso admiradas (a través de likes, comentarios positivos o viralización de ciertos contenidos), es probable que se perciban como conductas socialmente aceptadas o esperadas. Esto concuerda de una vez, con la segunda parte del modelo de Fishbein y Ajzen que es la influencia de las normas subjetivas. Así, las redes sociales no solo informan, sino que fijan algunas creencias y generan presión social, incluso de forma indirecta, sobre cómo debería verse un cuerpo o qué significa cuidarse.

Por lo tanto, esta teoría nos permite entender que los TCA no siempre nacen de una decisión impulsiva o una inseguridad personal, sino que muchas veces son el resultado de una construcción social que se refuerza día a día, especialmente en las redes sociales.

A manera de conclusión, este ensayo ha demostrado que la exposición continua a contenidos de TikTok relacionado con la alimentación, la imagen corporal o los estándares de belleza han influido significativamente en la aparición y consolidación de conductas alimentarias de riesgo entre la población joven. La constante visualización de este tipo de contenido que valora más la crítica social que el autocuidado, crean un entorno donde la presión estética se vuelve una



norma implícita. Esta influencia se intensifica al formar parte de un contexto cultural que valora la apariencia por encima del bienestar integral.

En este sentido, los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) se revelan no solo como un problema de salud, sino también como un reflejo de una estructura social que valida ciertos cuerpos y excluye otros. En este caso la normalización de conductas que atenten contra la salud física o emocional responde a una construcción colectiva del ideal corporal de dichas prácticas.



Anexos

Figura 1

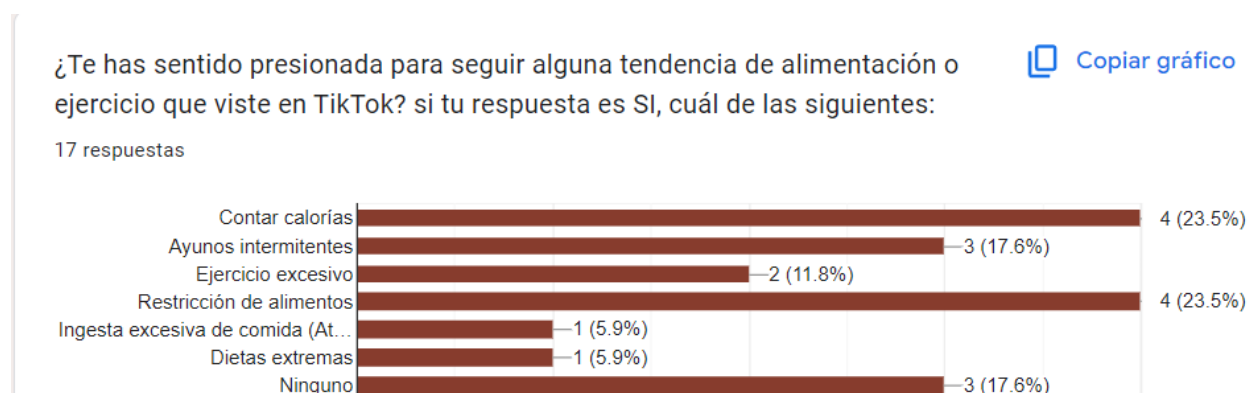


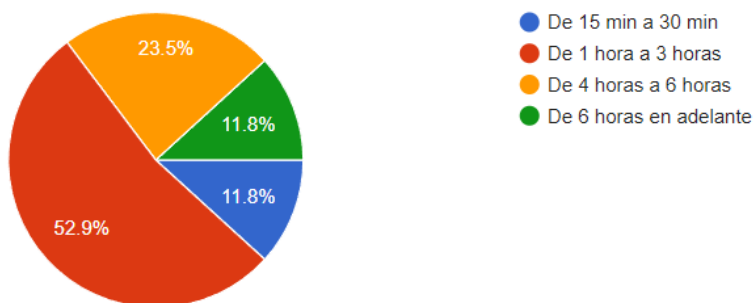
Figura 2



¿Cuánto tiempo al día pasas en TikTok?

Copiar gráfico

17 respuestas



Referencias

Alhaji. M y J. Ateq, (2024), *Frontiers*. *La asociación entre el uso de las redes sociales y el desarrollo del trastorno dismórfico corporal y las actitudes hacia las cirugías cosméticas: una encuesta nacional*. Artículo de investigación: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1324092/full>

Alvarado Maso (2000) *La Bulimia: Hambre de control*". *Revista de la Asociación Psiquiátrica de Venezuela*, 33(2), 13

APA, 2014 American Psychiatric Association, *DSM 5 - Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Madrid: Editorial Panamericana; 2014.



Avilés Tapia, K., & Peralta Chiriguay, E. (2019-2020). *Análisis comunicacional de la Red Social “TIK TOK” y su influencia en la construcción de Identidad cultural en adolescentes de 13 a 17 años en el cantón Daule*. Guayaquil-Ecuador: Universidad de Guayaquil. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/>

Blackburn, M. R., & Hogg, R. C. (2024). Short exposure to pro-anorexia TikTok videos decreases women's body satisfaction and increases thin-ideal internalization: An experimental study. *PLOS ONE*, 19(8), e0307597. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307597>

Cuadro, E., & Baile, J. I. (2015). *El trastorno por atracón: análisis y tratamientos*. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 6 (2), 97-107.

DCU School (octubre 2023), *Un estudio de DCU y MyFitnessPal sobre las tendencias de salud y bienestar en las redes sociales destaca la necesidad urgente de alfabetización en salud digital*

DCU School (octubre 2023), *Un estudio de DCU y MyFitnessPal sobre las tendencias de salud y bienestar en las redes sociales destaca la necesidad urgente de alfabetización en salud digital*

Dimitroyanis, K., & Norkol, Fenton, (2024). Garlic in your nostrils? Potatoes in your socks? Health misinformation is rampant on TikTok, Chicago researchers find. *NPR Illinois*

E. Lawrenson (2021). ¿Qué es el Mukbang? *Blog Qustodio*. Recuperado de <https://www.qustodio.com/es/blog/que-es-el-mukbang/><https://www.qustodio.com/es/blog/que-es-el-mukbang/>

EAFIT University. (s.f.). *DSM-V: Guía de consulta del manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Disponible en: <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>



Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (s.f.). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN). Disponible en: <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional#ensin3>

J. cuadro, S. Torra (2022) *Tik Tok Y Su Influencia En La Construcción De La Identidad En Jóvenes*. Disponible en: https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/18503/2022_Tesis_Valentina%20%26%20Sarith.pdf?sequence=1&isAllowed=y

J. cuadro, S. Torra (2022) *Tik Tok Y Su Influencia En La Construcción De La Identidad En Jóvenes*. Disponible en: https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/18503/2022_Tesis_Valentina%20%26%20Sarith.pdf?sequence=1&isAllowed=y

J. Molina Vigorexia: adicción, obsesión o dismorfia; un intento de aproximación Salud y drogas, vol. 7, núm. 2, 2007, pp. 289-308, disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/839/83970205.pdf>

J. Morales & E. Garcés de los Fayos (2012) *Edorexia y deporte. Una concepción acerca de la obesidad y la adicción a la comida*.

J. Rodríguez, M. Licea (2016) *Algunos aspectos de interés sobre la vigorexia*. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v32n3/mgi13316.pdf>

Jiménez Álvarez, F. (2022). *Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes chilenas durante la pandemia por COVID-19*.



M. Ramirez, J. Luna, D. Velasquez, (2022) *Conductas alimentarias de riesgo y su asociación con el exceso de peso en adolescentes del Istmo de Tehuantepec, Oaxaca: un estudio transversal*. Obtenido de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452021000200246

Martínez de Carnero Quesada, J. (2023). *Influencia de las redes sociales y el riesgo a sufrir patologías mentales*. El TCA.

Minadeo. M y Pope L. (2022), *El mensaje normativo de peso predomina en TikTok: un análisis cualitativo de contenido*

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2017). *Boletín 4: Salud mental en niños, niñas y adolescentes*. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-4-salud-mental-nna-2017.pdf>

Modelo de la acción razonada. (2018). *Modelos Psicológicos de la Salud que han abordado el VIH/SIDA*. Disponible en: <https://www.ehu.eus/documents/1463215/1504276/Capitulo%20X.pdf>

Morgan, J. F. (2000). *From Charles Atlas to Adonis complex, Lancet*.

MSD Manual. (s.f.). *Trastorno por evitación/restricción de la ingesta de alimentos*. Recuperado de <https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/trastorno-por-evitaci%C3%B3n-restricci%C3%B3n-de-la-ingesta-de-alimentos>



P. Delgado (2019) *La Teoría del Aprendizaje Social y su influencia en las redes sociales*. *Observatorio Tecnológico*, 22 (3), 10-15. Recuperado de <https://observatorio.tec.mx/edu-news/teoria-del-aprendizaje-social/>

Pérez Valdivia, M. F. (2023). Las formas del ASMR. Sensaciones extrañas en el arte contemporáneo.

Phillips, K, (jul 2023) *Trastorno de la dismorfia corporal prácticas artísticas como insumo de autoanálisis*.

R. Astudillo (2020) *El amplio espectro de los trastornos evitativos/restrictivos de la ingestión de alimentos, ortorexia y otros desórdenes (alimentarios)*. Disponible en:

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272020000200171

R. Astudillo (2020) Ortorexia nerviosa: ¿Un estilo de vida o el surgimiento de un nuevo trastorno alimentario? Obtenido de: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v48n2/0717-7518-rchnut-48-02-0255.pdf>

Reyes Rodríguez, L. (2007). *La teoría de la acción razonada: Implicaciones para el estudio de las actitudes*

Rodríguez-Alfonso, G., & Torres-Barrero, L. (2023). *El aprendizaje social en la Educación Primaria. Una aproximación teórico-conceptual*. *Revista Transdisciplinaria de Estudios Sociales y Tecnológicos*

Sierra Escobell (2016) *Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura- Psicología de la Infancia*.

Stefani, D (2005). *Teoría de la acción razonada; una propuesta de evaluación cuali-cuantitativa de las creencias acerca de la institucionalización geriátrica*. *Evaluar*, 5, 1-16.

Ubillos Landa, S., Páez Rovira, D., & Mayordomo López, S. (2004). *Componentes de la actitud: Modelo de la acción razonada y acción planificada*.



Universidad de Minnesota abril (2023) *“Me veo aquí”*: Contenido de salud mental, comunidad y curación algorítmica en TikTok

World Health Organization (WHO). (s.f.). Key terms and definitions in mental health. Recuperado de <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/mental-health/key-terms-and-definitions-in-mental-health>