

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

Campaña de Comunicación: Mírame

**Dominique Carolina Benítez Pazmiño
Naomi Mariel Ruiz Fariño**

Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciada en comunicación organizacional

Quito, 12 de mayo de 2025

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Trastornos alimenticios: riesgos, impacto y prevención

**Dominique Carolina Benítez Pazmiño
Naomi Mariel Ruiz Fariño**

María José Enríquez Cruz, doctora en Comunicación

Quito, 12 de mayo de 2025

DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Nombres y apellidos: Dominique Carolina Benítez Pazmiño y Naomi Mariel Ruiz Fariño

Código: 00321213 y 00320062

Cédula de identidad: 1722733118 y 0954842969

Lugar y fecha: Quito, mayo de 2025

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

Resumen

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), como la anorexia nerviosa (AN), la bulimia nerviosa (BN) y el trastorno por atracón (TA), constituyen alteraciones complejas que comprometen la salud física, emocional y social. Esta investigación analiza los TCA desde una perspectiva integral, abordando su conceptualización, factores de riesgo, impacto y abordaje terapéutico, con énfasis en el rol que juegan la comunicación, los medios digitales y los estereotipos de belleza en su desarrollo y perpetuación.

La revisión bibliográfica permitió evidenciar que los TCA son multifactoriales, con causas que incluyen baja autoestima, ansiedad, depresión, presión social y familiar, entre otros. En Ecuador, estudios recientes estiman que el 18.4% de adolescentes y jóvenes adultos presentan alguna forma de TCA, con mayor prevalencia en mujeres. Las redes sociales, como Instagram y TikTok, refuerzan ideales corporales inalcanzables, alimentando la insatisfacción corporal desde edades tempranas.

Con base en esta problemática, se diseñó y ejecutó la campaña de comunicación estratégica *MÍRAME*, una propuesta que visibiliza los TCA desde una mirada sensible y educativa, enfocada en la prevención y la construcción de redes de apoyo. Para ello, se implementó una metodología cualitativa que incluyó entrevistas semiestructuradas a expertos (psicólogos, médicos, nutricionistas), testimonios de pacientes en recuperación, grupos focales con profesionales de la salud y observación etnográfica de prácticas alimentarias en redes sociales.

Entre los hallazgos más relevantes, se identificó que los TCA suelen estar normalizados o invisibilizados por el entorno cercano. Padres, docentes y entrenadores muchas veces carecen de herramientas para detectar señales de alerta o intervenir de forma empática, lo cual puede

agravar el trastorno. Asimismo, se constató la necesidad urgente de campañas dirigidas no solo a quienes lo padecen, sino a quienes pueden actuar como red de contención.

La campaña *MÍRAME* logró un alcance significativo: más de 342 personas participaron en los 6 talleres presenciales, enfocados en grupos deportivos, instituciones educativas y familiares. El evento de clausura, *MÍRAME: Hablemos de TCA*, reunió a más de 70 asistentes, con ponencias de expertos en psicología, nutrición, salud mental y testimonios reales. Además, se obtuvo cobertura en 8 medios de comunicación nacionales (entre ellos Radio Municipal, Pública FM, El Universo) y se impactó a más de 23.000 personas en redes sociales, principalmente en Instagram y TikTok.

Estos resultados evidencian que la comunicación, cuando se usa de forma estratégica y empática, tiene el poder de generar conciencia, desestigmatizar el problema y fortalecer las redes de apoyo. En este sentido, *MÍRAME* se posiciona como una propuesta innovadora, replicable y con impacto real, que contribuye a transformar la forma en que abordamos la salud mental y la relación con el cuerpo desde una lógica colectiva, humana y preventiva.

Palabras clave

Trastornos de la conducta alimentaria (TCA), Insatisfacción corporal, Redes sociales, Estereotipos de belleza, Comunicación en salud, Educación emocional

Abstract

Eating Disorders (EDs)—such as anorexia nervosa (AN), bulimia nervosa (BN), and binge eating disorder (BED)—are complex conditions that affect physical, emotional, and social health. This research analyzes EDs from a comprehensive perspective, addressing their conceptualization, risk factors, impact, and therapeutic approaches, with emphasis on the role of communication, digital media, and beauty standards in their development and persistence.

The literature review revealed that EDs are multifactorial, with causes including low self-esteem, anxiety, depression, and social and familial pressure. In Ecuador, recent studies estimate that 18.4% of adolescents and young adults experience some form of ED, with a higher prevalence among women. Social media platforms like Instagram and TikTok reinforce unattainable body ideals, contributing to body dissatisfaction from an early age.

In response to this issue, the strategic communication campaign *MÍRAME* was designed and implemented. The campaign aims to raise awareness about EDs through an educational and empathetic approach, with a focus on prevention and building support networks. A qualitative research methodology was employed, including semi-structured interviews with experts (psychologists, doctors, nutritionists), testimonies from recovered patients, focus groups with health professionals, and ethnographic observation of online food-related behaviors.

Key findings revealed that EDs are often normalized or invisible to close circles. Parents, teachers, and coaches frequently lack the tools to identify warning signs or to intervene compassionately, which can worsen the disorder. The research also highlighted the urgent need for campaigns that target not only those affected but also those who can act as a support network.

The *MÍRAME* campaign reached a broad audience: over 342 people participated in six in-person workshops focused on sports groups, educational institutions, and families. The final event, *MÍRAME: Let's Talk About EDs*, brought together over 70 attendees, featuring speakers in psychology, nutrition, and mental health, along with real recovery stories. The campaign received coverage in eight national media outlets (including Radio Municipal, Pública FM, El Universo) and reached more than 23,000 people on social media, primarily through Instagram and TikTok.

These results show that communication—when used strategically and empathetically—can raise awareness, reduce stigma, and strengthen support networks. In this sense, *MÍRAME* stands out as an innovative and replicable initiative with real impact, helping to transform how we approach mental health and body image from a collective, human, and preventive standpoint.

Keywords

Eating disorders (ED), Body dissatisfaction, Social media, Beauty stereotypes, Health communication, Emotional education

Índice de contenidos

Introducción.....	13
Capítulo 1. Trastornos alimenticios: conceptualización, causas y consecuencias.....	18
1. Causas de los Trastornos Alimenticios.....	24
1.1. Factores Psicológicos.....	25
1.2. Factores Sociales.....	26
1.3. Consecuencias de los Trastornos Alimenticios.....	30
1.4. Impacto Físico y Psicológico a Corto y Largo Plazo.....	31
1.5. Impacto en el Desarrollo Social, Vida Cotidiana y Relaciones Sociales.....	32
Capitulo II. Tipo de trastornos alimenticios y factores externos.....	33
2. Anorexia nerviosa (AN).....	33
2.1. Bulimia nerviosa (BN).....	34
2.2. Trastorno por atracón (TA).....	36
2.3. Posibles orígenes.....	38
2.3.1. Redes sociales y publicidad.....	38
2.3.2. Relación entre los Trastornos Alimenticios y los Estereotipos de Belleza.....	41

2.3.3. Emociones y Trastornos Alimenticios.....	44
---	----

Capítulo III. Comunicación y salud.....47

3. Importancia de la comunicación en la prevención y sensibilización sobre trastornos alimenticios.....	48
---	----

3.1. Estrategias de comunicación efectivas para la familia y la escuela.....	49
--	----

3.2. Salud emocional y su relación con los trastornos alimenticios.....	51
---	----

3.3. Educación emocional en la prevención de trastornos alimenticios.....	52
---	----

3.4. Intervenciones y Tratamientos Basados en la Comunicación.....	54
--	----

3.5. Enfoque comunicacional holístico para tratar trastornos alimenticios.....	54
--	----

3.6. Comunicación como herramienta de concientización.....	55
--	----

3.7. Perjuicios atribuidos al TCA.....	59
--	----

Capítulo IV: Mírame, una campaña de concientización, sensibilización y prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).....60

4. Pertinencia de la campaña.....	60
-----------------------------------	----

4.1. Enfoque sostenible de la campaña.....	61
--	----

4.2. Enfoque social de la campaña.....	61
--	----

4.3. Metodología de investigación cualitativa.....	62
--	----

4.3.1. Revisión teórica.....	63
------------------------------	----

4.3.2. Investigación cualitativa.....	63
---------------------------------------	----

4.3.3 Resultados importantes.....	64
4.4. Diseño, planificación y ejecución de la campaña.....	64
4.4.1. Nombre de la campaña.....	64
4.4.2. Concepto de la campaña.....	65
4.4.3. Logotipo y justificación del mismo.....	65
4.4.4. Mapa de públicos y aliados estratégicos.....	65
4.5. Planificación de la campaña.....	69
4.5.1. Diagnóstico y análisis del contexto.....	69
4.5.2. Definición de objetivos.....	69
4.5.3. Formulación del concepto y nombre.....	69
4.5.4. Identidad visual y línea gráfica.....	70
4.5.5. Diseño de la estrategia de comunicación.....	70
4.5.6. Planificación táctica (acciones y cronograma)	70
4.5.7. Alianzas estratégicas.....	71
4.5.8. Gestión de recursos.....	72
4.5.9. Producción de contenidos.....	72
4.5.10. Medición y evaluación.....	72

4.5.11. Matriz de objetivos, estrategias y tácticas.....	72
4.5.12. Planificación digital de la campaña.....	74
4.5.13. Ejecución de la campaña, resultados e impactos.....	74
4.5.14. Gestión de medios de comunicación y relaciones públicas.....	74
4.5.15. Logros no esperados de la campaña.....	75
Conclusiones de la investigación.....	76
Conclusiones y recomendaciones (campaña).....	78
Referencias.....	80

Índice de tablas o imágenes

1.Perjuicios Atribuidos al TCA.....	59
2. Mapa de públicos y aliados estratégicos.....	66
3. Planificación táctica (acciones y cronograma)	70
4. Matriz de objetivos, estrategias y tácticas.....	72

Introducción

La importancia del estudio de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) recae en la alta prevalencia y el impacto significativo que estos trastornos tienen en la salud mental y física de los individuos. Según Ayuzo del Valle & Corrubias Esquer, los TCA, que incluyen anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracón, entre otros, afectan principalmente a adolescentes y jóvenes adultos, una porción significativa de la población particularmente vulnerable a las presiones sociales y culturales relacionadas con la imagen corporal y el peso (2020). Estos trastornos no solo deterioran la calidad de vida, sino que también están asociados con comorbilidades graves como depresión, ansiedad y otros problemas psicológicos, así como con una alta tasa de mortalidad.

Esta investigación se sustenta en la revisión de la literatura como método principal, lo que permite analizar y sintetizar información de estudios recientes y relevantes en torno a los TCA. Este enfoque proporciona una base sólida para identificar patrones, factores de riesgo y tendencias asociadas a estos trastornos, lo que resulta pertinente para el propósito de la investigación. Asimismo, los temas abordados—como las causas psicológicas y sociales de los TCA, su impacto físico y emocional, la influencia de los medios y las redes sociales, y las estrategias de comunicación para la prevención y sensibilización—son fundamentales para comprender la complejidad de estas enfermedades.

La elección de este enfoque integral responde a la necesidad de visibilizar los múltiples factores que contribuyen al desarrollo de los TCA y su interrelación con el entorno social y cultural. Este análisis no solo enriquece la comprensión académica del fenómeno, sino que también genera herramientas prácticas para abordar su prevención y tratamiento desde una perspectiva interdisciplinaria.

En el ámbito social, la investigación busca tener un impacto significativo al aumentar la comprensión pública sobre los TCA y al promover una actitud más comprensiva y de apoyo hacia las personas que sufren de estos trastornos. Begnini aclara que, la sensibilización y la educación pueden llevar a una detección temprana y a la reducción del estigma asociado a estos trastornos, al transmitir y difundir información en esta área a través de la edu-comunicación (s. f.). Continuando de este enfoque, en el ámbito educativo, el proyecto contribuye a mejorar los programas de prevención y educación sobre TCA en escuelas y universidades. Al proporcionar información precisa y recursos educativos, se facilita la creación de un entorno de apoyo que promueve la salud mental y el bienestar emocional entre los estudiantes.

En este marco, se diseñó la campaña Mírame, una estrategia transmedia de sensibilización, prevención y educación sobre los TCA. Su enfoque principal fue educar a las redes de apoyo de jóvenes (padres, madres, entrenadores, docentes) con herramientas para detectar señales de alerta y generar entornos empáticos y protectores. La campaña incluyó seis talleres presenciales con más de 340 asistentes, un evento final con expertos en psicología, nutrición y estudios críticos, presencia en ocho medios de comunicación y un alcance digital de más de 23.000 personas en redes sociales. Este proyecto demostró que la comunicación estratégica puede ser una aliada poderosa para prevenir, desmitificar y humanizar los TCA.

Por medio de este trabajo, se busca ofrecer herramientas y conocimientos actualizados sobre la prevención, diagnóstico y tratamiento de los TCA. También fomenta la colaboración interdisciplinaria entre profesionales de la salud, educadores y comunicadores que, según Gonzales, la colaboración intersectorial es crucial para maximizar los beneficios y superar los desafíos (2023). En el ámbito comunicacional, la investigación promueve el uso de campañas públicas y programas educativos que aborden los TCA de manera efectiva. El enfoque en la

comunicación y la edu-comunicación permite desmitificar estos trastornos y sensibilizar a la población a través de los medios de comunicación y las redes sociales, pues según Bautista, la comunicación, en muchos casos logran un nexo de empatía con los usuarios que incrementa la sensibilización y la concienciación hacia el tema que tratan (2020).

El tema se alinea principalmente con el ODS 3: Salud y Bienestar, que busca garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades. Al abordar los TCA, ahora una problemática de salud pública (Cerquera & Mendez, 2017), desde una perspectiva integral y comunicacional, el proyecto contribuye a mejorar la salud mental y física de los individuos, enfocándose en la prevención, identificación de factores de riesgo y sensibilización sobre el tema. La investigación también apoya la reducción de la mortalidad asociada a los TCA y la promoción de una vida saludable, especialmente entre los jóvenes.

Esta investigación aborda una problemática que, en los últimos años, gracias a su gravedad y prevalencia, ha ganado mayor protagonismo y visibilidad dentro de la sociedad, especialmente en mujeres jóvenes adultas (Aznar & HerreroMartin, 2022). Los Trastornos de la Conducta Alimentaria han sido objeto de numerosas investigaciones, pero este estudio propone un enfoque integral que combina elementos de salud, psicología y comunicación. En un mundo donde la imagen corporal y las normas estéticas están fuertemente influenciadas por los medios de comunicación y redes sociales, lo que consumimos, es fundamental explorar cómo la comunicación puede contribuir a la prevención de los TCA. Según Cornejo Urbina, "el proceso de comunicación influye decisivamente en la forma de construir y desafiar las relaciones de poder en todos los campos de las prácticas sociales " (Cornejo Urbina, 2022), y este siendo un proceso que opera de acuerdo a la estructura; la cultura y la organización son factores determinantes para el significado de los mensajes que le da la sociedad. Aquí es donde la forma,

fondo y medios en la que un mensaje es comunicado es de suma importancia, en donde es posible mover masas, moldear formas de pensar, actuar y sentir.

En su enfoque multidisciplinario, a diferencia de estudios centrados exclusivamente en aspectos clínicos o psicológicos, esta investigación integra la edu-comunicación como herramienta transmisora y difusión para abordar los TCA. Además, se enfoca en la creación de mensajes efectivos y campañas públicas para influir positivamente en la prevención y percepción de los TCA en un contexto donde las redes sociales y los medios de comunicación tienen un papel crucial en la construcción de ideales de belleza y comportamiento, se busca ofrecer una perspectiva fresca y actualizada que refleja la realidad contemporánea de la salud mental y los TCA.

Para la profesión de la comunicación, esta investigación tiene un impacto directo en la creación de estrategias de comunicación más efectivas para la sensibilización y prevención de los TCA. En un mundo donde los medios de comunicación juegan un papel crucial en la percepción del cuerpo y los ideales de belleza, el trabajo de los comunicadores es fundamental para contrarrestar los mensajes nocivos y promover una imagen corporal saludable. Según Levine & Smolak, los TCA son problemas y procesos arraigados en las culturas que todos vivimos y creamos. Así como la feminidad, masculinidad, construcción de la imagen corporal y la importancia de los medios de comunicación (2020). El estudio ayudará a los profesionales a desarrollar campañas de concientización que no solo informen, sino que también generen empatía y comprensión sobre la gravedad de los TCA, cumpliendo así un rol social crítico en la salud pública.

El aporte de nuestra investigación es proponer una visión holística de los TCA. Esto podría incluir un enfoque que considere no solo los aspectos clínicos, sino también los sociales,

emocionales y culturales, y cómo interactúan para influir en la aparición, el desarrollo y prevalencia de estos trastornos (Aznar & HerreroMartin, 2022). Además, busca incorporar el impacto de la comunicación y la edu-comunicación en la percepción y prevención de estos trastornos. Esta aproximación holística permite un entendimiento más profundo de los TCA, considerando cómo los mensajes mediáticos, la educación y las campañas de salud pública pueden influir en la conciencia y el comportamiento de las personas. Desafortunadamente, los TCA, a pesar de desarrollarse como una enfermedad mental, en realidad traen afecciones generales para quienes lo padecen, es por ello que su tratamiento también debe tratarse de manera general.

Los fundamentos teóricos de esta investigación se basan en la intersección entre la teoría de la comunicación y la salud pública. La teoría de la comunicación se utiliza para analizar cómo los mensajes sobre los TCA se construyen y se difunden a través de diferentes medios y cómo estos mensajes influyen en la percepción y el comportamiento de los individuos. Este enfoque teórico permite examinar cómo, de acuerdo con Giraldo, los significados culturales y las estructuras sociales se reflejan y perpetúan a través de la comunicación (s.f), lo que es esencial para comprender la complejidad de los TCA en el contexto actual.

En cuanto a la salud pública, por otro lado, se proporciona un enfoque en donde se busca entender cómo la sensibilización y la educación pueden mejorar la salud mental e incluso reducir riesgos relacionados con los TCA. Este enfoque teórico destaca la importancia de la prevención y la intervención temprana; tal como se descubrió en el estudio realizado por Cueto-Lopez, en donde estrategias de prevención que involucraban la psicoeducación, y las estrategias cognitivo-conductuales mostraron resultados positivos en cuanto a autoimagen, autoestima y conducta alimentaria. Por lo que los investigadores concluyeron que es necesario la producción de

investigaciones sobre programas preventivos de TCA y sus factores asociados, así como generar evidencias sólidas de los resultados de la intervención (2022); y cómo estas pueden ser facilitadas a través de estrategias de comunicación efectivas. Al combinar estos marcos teóricos, la investigación ofrece una perspectiva integral que no solo aborda la naturaleza clínica de los TCA, sino también su dimensión social y comunicacional.

Capítulo 1. Trastornos alimenticios: conceptualización, causas y consecuencias

Un trastorno alimenticio (TCA) suele desarrollarse de manera silenciosa y progresiva, al punto de que la persona que lo padece cree tener control absoluto sobre su situación. Este es uno de los aspectos más peligrosos del TCA, ya que su avance gradual y su arraigo en la mente del individuo impiden que se dimensione la magnitud del daño que puede causar. Con el tiempo, el trastorno se apodera del juicio de la persona, afectando no solo su salud física, sino también su bienestar mental y emocional. A la par, el deterioro se manifiesta en el funcionamiento del organismo, agravándose día a día.

La pérdida de control sobre los comportamientos relacionados con el trastorno, sumada a la vergüenza por los pensamientos y acciones que este genera, dificultan la búsqueda de una red de apoyo efectiva. Además, la presión social y los estereotipos de belleza refuerzan la permanencia del trastorno, lo que aumenta el riesgo de complicaciones graves e incluso letales si no se interviene a tiempo.

Este trabajo busca abordar los trastornos alimenticios desde una perspectiva integral, analizando sus causas, tipos, consecuencias y la influencia de factores externos como los medios de comunicación, las redes sociales y los estereotipos de belleza. La investigación se enfocará en identificar los principales factores psicológicos y sociales que fomentan estas conductas, así como en proponer estrategias efectivas de comunicación para la prevención y sensibilización.

Además, se examinará el impacto físico, emocional y social de los TCA, tanto a corto como a largo plazo, destacando la importancia de desarrollar campañas de concientización que fomenten hábitos saludables y fortalezcan la salud emocional. Conectando estos esfuerzos con los objetivos del ODS 3 (Salud y Bienestar), la propuesta de este trabajo se orienta hacia la promoción de un enfoque colaborativo entre familias, escuelas y comunidades para mejorar la calidad de vida de quienes padecen trastornos alimenticios y prevenir su aparición.

Los trastornos alimenticios (TCA) se clasifican en diferentes tipos, cada uno con características y efectos específicos en quienes los padecen. Como señala Galmiche (2019), los TCA se presentan en varias formas, siendo las más conocidas la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón. Además, existen trastornos considerados “atípicos”, ya que no cumplen completamente con los criterios clínicos de los diagnósticos más comunes (ortorexia, vigorexia, teria), aunque igualmente causan un deterioro significativo en la salud física y mental del individuo.

A nivel global, los TCA representan un porcentaje significativo, especialmente en las generaciones más jóvenes. Según Rodríguez & Sánche, uno de cada siete jóvenes padece algún trastorno mental, suponiendo un 13% de la carga mundial de morbilidad en este grupo. Un 70% de los adolescentes afirma no sentirse cómodo con su aspecto físico, y un 11% realiza conductas de riesgo susceptibles a desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria (2022). Estas conductas incluyen la restricción alimentaria severa, el ejercicio compulsivo y el uso de laxantes o diuréticos, motivadas por la presión social y los estereotipos de belleza promovidos en medios y redes sociales. La insatisfacción corporal, sumada a la falta de apoyo emocional adecuado, aumenta significativamente la vulnerabilidad de los adolescentes, generando un contexto propicio para el desarrollo de TCA si no se interviene a tiempo mediante estrategias preventivas y campañas de concientización.

En Ecuador, la prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) ha mostrado un aumento significativo en los últimos años, afectando tanto a adolescentes como a adultos jóvenes. En un estudio reciente Sigüencia Viñansaca, indica que la prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria y de la ingesta de alimentos en Ecuador se estima aproximadamente en un 18.4% por cada 100 personas de la población ecuatoriana adolescente y adulta joven, en el periodo de tiempo comprendido del 2008 al 2023. Los casos más frecuentes corresponden a la bulimia nerviosa (BN) y la anorexia nerviosa (AN) (2024). La ciudad de Cuenca, en la provincia de Azuay, ha sido el epicentro de la mayoría de las investigaciones relacionadas con estos problemas, lo que refleja la importancia de seguir evaluando estas condiciones de manera integral en el país.

Los trastornos alimenticios (TCA) representan un riesgo significativo para los más jóvenes, especialmente durante la adolescencia, una etapa crítica para el desarrollo físico, mental y emocional. Como señala Berny Hernández, es durante la adolescencia donde mayormente se encuentran los TCA, los cuales pueden deberse a la insatisfacción corporal y la influencia del contexto social; además, estos trastornos afectan con mayor frecuencia a las mujeres (2020). Esta vulnerabilidad se ve potenciada por la exposición constante a la presión social y los estereotipos de belleza promovidos por los medios de comunicación y las redes sociales.

El factor tiempo es crucial: cuanto más avanza el trastorno sin intervención, mayor será el deterioro físico y emocional, afectando el bienestar general y el desarrollo normal del individuo. Por eso, la detección temprana y el acceso a redes de apoyo son fundamentales para mejorar las probabilidades de recuperación.

A lo largo del tiempo la ciencia ha ido dando diferentes significados a los trastornos alimenticios que poco a poco han ido perdiendo el tabú que los caracterizaba profundamente, Según Galmiche, los trastornos alimenticios (TCA) se caracterizan por alteraciones graves en el

comportamiento alimentario y el peso corporal. Son frecuentes en adolescentes y, aún más, en adultos jóvenes, y a menudo pueden ser severos. Pueden llevar a múltiples complicaciones psiquiátricas y somáticas, afectando la calidad de vida e, incluso, la mortalidad (2019). Este cambio en la percepción y comprensión de los TCA ha permitido un avance significativo en su diagnóstico y tratamiento. Sin embargo, aún queda mucho por hacer para eliminar por completo el estigma que rodea estas enfermedades y garantizar que las personas afectadas reciban la atención integral que necesitan. La sensibilización social y la educación sobre los TCA son fundamentales para promover una mayor empatía, detección temprana y acceso a tratamientos adecuados, reduciendo así las tasas de mortalidad y mejorando la calidad de vida de quienes los padecen.

Es crucial destacar que la anorexia nerviosa (AN) es el trastorno más letal entre los TCA, ya que se manifiesta mediante comportamientos evitativos hacia la comida, lo que puede llevar a una pérdida extrema de peso y graves complicaciones orgánicas. Hernández explica que las formas de lograr este objetivo por parte de quienes padecen anorexia son la restricción excesiva de la comida, el ejercicio físico y las conductas purgativas, así como el consumo de medicamentos adelgazantes (2020). Su alta tasa de mortalidad subraya la importancia de un diagnóstico temprano y un tratamiento oportuno para prevenir desenlaces fatales.

La AN se diagnostica considerando varios factores, entre ellos, el Índice de Masa Corporal (IMC). Según Prieto & Herrero-Martín, los criterios clínicos establecidos, se considera que una persona padece AN cuando su IMC se sitúa en 17 o por debajo de este valor. La gravedad del trastorno se evalúa en función de cuánto se aleja el IMC del rango saludable, lo que refleja la severidad de la desnutrición y el riesgo para la salud física del individuo (2020). Esta métrica permite a los profesionales de salud monitorear de forma objetiva el estado del paciente y diseñar estrategias terapéuticas acordes a su situación.

Existen dos subtipos principales de anorexia nerviosa, definidos según los patrones de conducta alimentaria del paciente. Prieto & Herrero-Martín explican que, el primer subtipo es la anorexia restrictiva, en la cual la persona limita drásticamente su ingesta calórica mediante dietas estrictas, ayuno prolongado o ejercicio físico intenso, sin recurrir a purgas ni atracones. El segundo subtipo es la anorexia purgativa, caracterizada por episodios recurrentes de vómitos o atracones, seguidos por el uso de medidas compensatorias como el ayuno, la dieta extrema o el ejercicio excesivo (2020). Ambos subtipos, aunque distintos en su manifestación, implican un deterioro significativo de la salud física y emocional de quien los padece.

Por otro lado, la bulimia nerviosa, aunque no presenta el índice de mortalidad más alto entre los trastornos alimenticios, se convierte en una enfermedad crónica que compromete la salud integral de quien la padece, pudiendo llevar al desarrollo de problemas esofágicos, gástricos y cardíacos. Mohajan ha observado que, en la bulimia nerviosa, las complicaciones médicas, como el vómito autoinducido y el abuso de laxantes son un resultado directo tanto como la frecuencia de la purga. Se ha enfatizado que estas complicaciones son potencialmente peligrosas y deben ser bien conocidas para tratar eficazmente a los pacientes con bulimia nerviosa (2023). Por tanto, es fundamental que los profesionales de salud mental y medicina estén capacitados para identificar estos signos a tiempo y brindar un tratamiento integral que no solo aborde los síntomas físicos, sino también los factores psicológicos subyacentes.

El trastorno por atracón (TA) es un trastorno de la conducta alimentaria que se caracteriza por episodios recurrentes de ingesta compulsiva en los que la persona pierde el control sobre la cantidad de alimentos consumidos en un corto periodo de tiempo. A diferencia de otros trastornos alimenticios, como la bulimia nerviosa (BN), el TA no implica conductas compensatorias como vómitos, ejercicio excesivo o uso de diuréticos. Según Gómez-Escalonilla, estos episodios ocurren al menos una vez por semana durante tres meses, o dos veces por semana

durante un mínimo de seis meses, y suelen ir acompañados de emociones intensas como vergüenza, culpa y frustración por la incapacidad de controlar la ingesta, el peso y la apariencia física (2024). Esta complejidad emocional, junto con el impacto físico, convierte al TA en un problema relevante que afecta de manera significativa la salud mental y la calidad de vida de quienes lo padecen.

Los trastornos alimenticios han existido en la sociedad durante mucho tiempo; sin embargo, en el pasado no se realizaban estudios específicos ni se les daba la importancia necesaria. A medida que el tema ha ganado reconocimiento, se han calculado diferentes tasas de incidencia. Van Eeden et al explican que, la incidencia es el número de casos nuevos de un trastorno en una población durante un periodo de tiempo determinado (normalmente 1 año)". Además, aclara que "la tasa de incidencia de los trastornos alimentarios suele expresarse por 100.000 personas al año (2021). Este tipo de mediciones es fundamental para comprender la magnitud del problema, detectar tendencias emergentes y diseñar estrategias de intervención más precisas y eficaces.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son especialmente prevalentes durante la adolescencia. Según Galmiche, la prevalencia puntual de estos trastornos oscila entre el 6% y el 8%. La anorexia nerviosa (AN) suele tener un inicio temprano, ya que en el 75% de los casos se manifiesta antes de los 22 años, con una edad promedio de 16.2 años. De manera similar, la bulimia nerviosa (BN) se presenta antes de los 24 años en el 83.3% de los casos (2019). Estos datos evidencian que los trastornos alimenticios se desarrollan a una edad temprana, afectando a individuos más vulnerables y propensos a los factores de riesgo asociados con los TCA.

La combinación de fragilidad emocional y expectativas sociales irreales puede tener efectos devastadores en la salud integral de los adolescentes, incrementando el riesgo de complicaciones graves si no se identifican y tratan de manera temprana. El factor tiempo juega

un papel crucial: mientras más avanza el trastorno sin ser detectado ni abordado, mayor será el deterioro físico y emocional, afectando no solo el bienestar general del individuo, sino también su desarrollo fisiológico normal. Por ello, la detección temprana y el acceso a redes de apoyo adecuadas resultan fundamentales para mitigar los efectos negativos y mejorar las posibilidades de recuperación.

Causas de los Trastornos Alimenticios

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son enfermedades complejas que atacan de manera silenciosa y progresiva, envolviendo a quienes los padecen en un ciclo de pensamientos y comportamientos destructivos. No siempre son fáciles de detectar, ya que suelen enmascararse detrás de intentos superficiales por cumplir con estándares de belleza, dietas extremas o preocupaciones aparentemente normales sobre el peso. Sin embargo, detrás de estas conductas, la mente de la persona afectada está inmersa en una lucha constante contra su propia percepción corporal, su autoestima y sus emociones. Los TCA no solo impactan el cuerpo físico, sino que también atrapan a la víctima en una prisión mental difícil de romper sin la intervención adecuada. Para las personas que los sufren, escapar de este ciclo puede ser abrumador, especialmente si no cuentan con un sistema de apoyo sólido que los ayude a ver más allá de la imagen distorsionada que tienen de sí mismos.

Los factores que conducen al desarrollo de estos trastornos son multifacéticos y suelen estar profundamente arraigados en una combinación de predisposiciones psicológicas, presiones sociales y experiencias personales. La autoestima debilitada, los trastornos emocionales y la constante presión por cumplir con estándares imposibles de belleza son solo algunos de los elementos que contribuyen a la aparición de un TCA. A menudo, las personas afectadas no son conscientes de cómo estas fuerzas internas y externas se combinan para socavar su bienestar mental y físico. Entender las causas que subyacen a los TCA es crucial para desentrañar la

compleja red de pensamientos y comportamientos que los perpetúan, y es el primer paso para ofrecer un tratamiento eficaz y sensible a quienes los padecen.

Los trastornos alimenticios (TCA) son complejos y multifactoriales, con raíces que se entrelazan entre lo psicológico, social y cultural. Comprender las causas detrás de los TCA es crucial para abordar su prevención y tratamiento eficaz. Entre las causas más significativas se encuentran los factores psicológicos y sociales que interactúan con el individuo, dando lugar a estos trastornos.

Factores Psicológicos

Uno de los principales factores que contribuyen al desarrollo de los TCA es la baja autoestima. Las personas que luchan con una imagen negativa de sí mismas son más propensas a desarrollar conductas alimenticias desordenadas. Como lo demuestra Ames en su estudio *Autoestima y desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes y adultos jóvenes* en donde información fue recolectada mediante un proceso de revisión aplicada utilizando la estrategia de búsqueda PRISMA (Page, 2020), la percepción distorsionada o negativa del propio cuerpo y la insatisfacción con la apariencia física se convierten en disparadores de trastornos como la anorexia nerviosa o la bulimia. Sin embargo, aunque este estudio demostró que de por sí sola, no ha demostrado tener una causalidad directa (es decir que tener baja autoestima no resulta en el desarrollo de un TCA), si ha demostrado una relación directa en la insatisfacción corporal y la preocupación por el peso, los cuales si son factores desencadenantes de un TCA. Es posible complementar esta relación con el siguiente hallazgo: mientras más bajo el nivel de autoestima, más severos son los síntomas del TCA (2022). Las personas que padecen un trastorno de la conducta alimentaria suelen estar excesivamente preocupadas por su apariencia física y tienden a tener una percepción negativa de sí mismas, lo

que las lleva a adoptar hábitos alimenticios restrictivos o purgativos, aun cuando esto perjudica su bienestar.

Otro factor psicológico clave es la presencia de trastornos emocionales. Condiciones como la depresión y la ansiedad están estrechamente vinculadas con los TCA. Pues, según Bautista-Jacobo afirma que "el riesgo de TCA puede aumentar hasta cuatro veces más si tiene síntomas de ansiedad [...] El porcentaje de conductas alimentarias de riesgo entre los estudiantes con ansiedad fue mayor (22.5%) con respecto a los que no manifestaron ansiedad (11.7%)", en donde se establece una correlación positiva ($r_s = .410$, $p < 0.001$), lo que implica que a mayor puntaje de ansiedad es el mayor puntaje en la probabilidad de desarrollar un TCA (2022). Estos índices evidencian la asociación significativa entre TCA y ansiedad. El riesgo de algún trastorno alimenticio en un individuo aumenta significativamente en caso de presentar síntomas de ansiedad. Estos trastornos generan un ciclo destructivo donde la persona utiliza la alimentación como un mecanismo de control o escape de las emociones negativas. " En este sentido, existen estudios que evidencian adolescentes que presentan algún trastorno de conducta alimentaria y pueden presentar también algún síntoma de ansiedad o de-presión³², mientras otros reportan la ansiedad por tener un cuerpo perfecto, lo cual contribuye a la presencia de conductas no saludables como restricciones calóricas, autoinducción del vómito o atracones" (Bautista-Jacobo, et.al, 2022). En muchos casos, los episodios de atracones o la restricción extrema pueden ofrecer un alivio temporal frente a la angustia emocional, pero a largo plazo empeoran la situación psicológica y agravan los síntomas del trastorno.

Factores Sociales

La imagen corporal ha sido un tema influido por factores personales, culturales, sociales y económicos, que hoy en día adquiere una gran importancia. Esto se debe, en parte, al impacto de los medios de comunicación, los cuales promueven un modelo estético "ideal" que enfatiza un

cuerpo delgado, proporcionado y armonioso, con una cintura estrecha en las mujeres y una apariencia musculosa en los hombres. Pues según Pimentel, los principales factores de riesgo sociales en el desarrollo de insatisfacción corporal son definidas por en la modelo tripartita de influencia, compuesto por las presiones de la familia, los iguales y los medios de comunicación (2022). La perspectiva presentada por Pimentel sobre los factores de riesgo sociales que contribuyen a la insatisfacción corporal resalta la complejidad de este problema. La influencia conjunta de la familia, los pares y los medios de comunicación subraya la necesidad de abordar el tema desde un enfoque multidimensional.

La correlación que existe entre el ámbito familiar y los TCA, busca dar explicación a los motivos que dar foco a una correspondencia entre alimentación familiar y un trastorno de la conducta alimenticia. El núcleo familiar puede influir sobre estos trastornos a partir de sus valores y creencias, la personalidad y la relación que tenga cada miembro de la familia con el sujeto en riesgo. La familia se ha vuelto un factor determinante dentro de este tipo de trastornos, la esencia en donde la persona se desarrolla la mayor parte del tiempo. La familia desempeña un papel importante en el desarrollo de la función alimentaria en la asimilación de la imagen corporal. Además, la presión que los padres ejercen o motivan a sus hijos en cuanto al consumo de ciertos alimentos, impacta en sus hábitos alimenticios. En su investigación, García et.al, en donde profundizaron como los hábitos alimentarios en la infancia pueden representar un factor de riesgo para sufrir un TCA, se encontró que los adolescentes tienen mayor riesgo de desarrollar un desorden alimenticio si, durante su infancia, sus madres le otorgaban una atención excesiva a la comida o si ellos mismos solían omitir el desayuno antes de asistir a clases. De manera similar, otros investigadores señalan dos tipos de control parental en la alimentación infantil: la presión, que disminuye la capacidad de los niños para regular lo que comen, y la restricción, que limita su autorregulación (2020). Las experiencias estresantes, especialmente eventos

traumáticos en el entorno familiar, pueden ser factores de riesgo para los trastornos alimenticios. Estrés elevado y eventos difíciles previos al inicio del trastorno como el divorcio de los padres o la pérdida de un familiar contribuyen a la acumulación de estrés y ansiedad, que se asoció anteriormente como factor psicológico de riesgo para un TCA. Además, el abuso sexual durante la infancia influye notablemente en el desarrollo de estos trastornos, al impactar negativamente en la autoimagen y la autoestima, incrementando la vulnerabilidad de los individuos frente a estas patologías alimentarias. Esto puede ser confirmado en el estudio elaborado por Fuentes Prieto et.al, en donde los resultados, en su mayoría de tipo correlacional, indican que una familia con desestructuración, altos niveles de estrés o ansiedad, o con problemas de sobrepeso presenta un mayor riesgo de que alguno de sus miembros desarrolle un trastorno alimenticio, en comparación con familias que mantienen una buena comunicación, roles claros y no enfatizan el peso corporal. No obstante, tal como se detalla en el estudio, este factor no se cumple en todos los casos. Así mismo, este estudio afirma que enfocarse en el peso, la imagen y la figura física tiene un impacto considerable en el entorno familiar. Cuando una familia prioriza estos aspectos, es menos probable que los comportamientos de un miembro con un trastorno alimenticio pasen inadvertidos. Con frecuencia, los comentarios negativos sobre el físico refuerzan conductas perjudiciales como el ayuno, el vómito o el ejercicio excesivo, generando en la persona una sensación de aceptación que dificulta el abandono de estas prácticas. Este tipo de refuerzo proviene en gran medida de la madre, quien suele dar especial importancia al aspecto físico dentro de la familia (2020). Este análisis sugiere que, aunque los entornos familiares con conflictos o estrés elevado pueden aumentar la vulnerabilidad a los trastornos alimenticios, es crucial considerar la individualidad de cada caso, ya que otros factores como la resiliencia personal, el entorno social y las influencias externas también juegan un papel significativo.

Comprender la interacción entre estos elementos puede ofrecer una perspectiva más integral en la prevención y tratamiento de estas condiciones.

Los factores sociales también son determinantes en el desarrollo de los TCA. La presión y la comparación social constituyen uno de los elementos más influyentes. En la sociedad actual, los medios de comunicación mantienen una gran influencia en la sociedad, en concreto las redes sociales que se consideran plataformas en línea que permiten a los usuarios crear perfiles virtuales y facilitar la interacción inmediata con otras personas. Por ello, son herramientas valiosas para construir y mantener relaciones sociales, que según Arnáiz, el uso de estos medios de comunicación influye en el desarrollo psicológico y social de los jóvenes (2022). Es evidente que las redes sociales, además de facilitar la interacción y el desarrollo de vínculos, pueden tener un impacto profundo en la autopercepción y el bienestar emocional de los jóvenes, al exponerlos constantemente a estándares sociales de belleza y éxito. García afirma que Instagram y Tiktok es, por excelencia, la plataforma donde se concentra una gran cantidad de contenido relacionado con la alimentación, los ideales de belleza y el fitness (2020), pero es el manejo de Instagram y el tipo de uso que se le da, puede tener una relación con síntomas de depresión, así como de TCAs (Faelens et al., 2021). Según el estudio de Ojeda et.al, la exposición constante a imágenes de cuerpos delgados y estilizados de manera frecuente, y tener una experiencia negativa en los medios demuestra una relación significativa en aumentar el riesgo de sufrir un TCA ya que refuerza la idea de que la apariencia física determina el valor personal (2021). Es así como la relación entre las redes sociales y medios de comunicación con los trastornos de la conducta alimentaria se convierten en un riesgo para la sociedad actual, afectando mayoritariamente a mujeres adolescentes o jóvenes.

Los estereotipos de género también desempeñan un papel relevante. Para las mujeres, la sociedad tradicionalmente ha impuesto la delgadez como un ideal de feminidad, mientras que

para los hombres se promueve la musculatura y la fuerza como estándares de masculinidad. Estos ideales de género generan presiones diferentes, pero igualmente perjudiciales. Los estudios de (Mc Comb y Mills, 2021; Jiotsa et al., muestran que las personas que se comparan con imágenes idealizadas de belleza están más insatisfechas con su cuerpo (2021).

El entorno escolar y el bullying también contribuyen al desarrollo de TCA. Los adolescentes son especialmente vulnerables a las críticas y burlas relacionadas con su apariencia física. Un estudio en como amistades pueden afectar a la hora de precipitar o mantener un TCA Behar, en Fuentes Prieto, confirma que “los comentarios de los iguales tienen una mayor repercusión que los artículos o anuncios publicitarios; de igual manera ocurre con las situaciones de bullying provocadas por los pares (62%), cuyos comentarios refieren un 45% a la cara, un 36% al peso y un 19% al torso superior” (2020). Esto refuerza que el bullying o comentarios relacionados con el peso aumenta significativamente el riesgo de que los jóvenes desarrollen trastornos alimenticios, lo que robustece la importancia de un entorno escolar que promueva la aceptación y la diversidad corporal.

Consecuencias de los Trastornos Alimenticios

Las consecuencias de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son devastadoras y pueden tener un impacto de largo alcance en todos los aspectos de la vida de una persona. Estas enfermedades no solo afectan al cuerpo físico, sino que también atacan de manera profunda la mente, las emociones y la capacidad de relacionarse con los demás. En muchos casos, las personas con TCA son incapaces de reconocer la magnitud del daño que estos trastornos están causando, tanto en su salud física como mental, hasta que es demasiado tarde. Los pensamientos negativos, la obsesión con la comida y el peso, y el miedo al juicio social se

convierten en una barrera que les impide ver cómo su vida se desmorona poco a poco. Sin la intervención adecuada y sin un sistema de apoyo sólido, los TCA pueden consumir por completo a la persona afectada, atrapándola en un ciclo de autodestrucción del que resulta extremadamente difícil escapar.

Los efectos a corto y largo plazo de los TCA son variados y graves, y afectan no solo la salud física, sino también el desarrollo social y emocional de la persona. A nivel físico, las complicaciones pueden incluir desde desnutrición severa hasta fallos orgánicos, mientras que, en el plano psicológico, las consecuencias pueden manifestarse en forma de depresión, ansiedad y, en algunos casos, tendencias suicidas. A largo plazo, las secuelas físicas y emocionales pueden ser permanentes, afectando la calidad de vida y las relaciones interpersonales de la persona. El impacto de estos trastornos en la vida cotidiana también es significativo; las personas afectadas a menudo experimentan dificultades para concentrarse en el trabajo o los estudios, lo que genera una espiral de frustración y empeora aún más su estado mental. Las relaciones familiares y sociales también se ven profundamente afectadas, ya que los TCA erosionan la capacidad de la persona para conectarse de manera saludable con quienes la rodean.

Los TCA tienen consecuencias devastadoras tanto a nivel físico como psicológico. Estas consecuencias pueden afectar significativamente la vida de una persona a corto y largo plazo, alterando no solo su salud, sino también su vida social y emocional.

Impacto Físico y Psicológico a Corto y Largo Plazo

Las consecuencias físicas de los TCA son diversas y pueden ser extremadamente graves. En el caso de la anorexia nerviosa, la restricción alimentaria puede llevar a desnutrición severa, que a su vez afecta el funcionamiento de los órganos vitales. Según Gabler et al. En Berny Hernandez, esta desnutrición puede causar problemas cardíacos, osteoporosis, anemia, y debilidad muscular. La bulimia, por otro lado, puede provocar daños en el sistema digestivo, así

como la erosión dental debido a los vómitos frecuentes. En términos generales, un TCA deja como consecuencias en cuanto al deterioro del sistema inmune, disfunciones cognitivas y celebrables, complicaciones musco-esqueléticas y dentales (2020). La severidad de las repercusiones está relacionada con la duración de la enfermedad y con la cantidad de peso que se haya perdido. Con el tiempo, estas condiciones médicas pueden ser irreversibles y comprometer seriamente la calidad de vida de quienes padecen TCA.

En trastornos de esta naturales, se pueden evidenciar secuelas emocionales y psicológicas que impactan y afectan en la vida diaria del sujeto. A nivel psicológico, los TCA generan angustia constante. Las personas que los padecen suelen experimentar trastornos de ansiedad, depresión, irritabilidad, ideas obsesivas e incluso pensamientos suicidas, siendo esta ultima una de las consecuencias más relevantes en los TCA, pues estos están presentes en el 22% de aquellos que padecen de anorexia y un 11% en sujetos pacientes de bulimia (de Blas, 2023). La obsesión con la comida, el peso y la imagen corporal puede consumir todos los pensamientos de la persona, interfiriendo con su capacidad para disfrutar de otras actividades o mantener relaciones interpersonales saludables. En muchos casos, la carga emocional de lidiar con un TCA a largo plazo puede desencadenar trastornos psicológicos más graves que requieren intervención médica y terapéutica prolongada.

Impacto en el Desarrollo Social, Vida Cotidiana y Relaciones Sociales

Los TCA también tienen un impacto significativo en la vida social y las relaciones interpersonales. Las personas con TCA suelen aislarse socialmente debido a la vergüenza o el temor de ser juzgadas por su apariencia o sus hábitos alimenticios. Esta tendencia al aislamiento y conflictos familiares, lo que representa un obstáculo para fortalecer el autoconcepto, autoestima, autonomía y capacidad para intimidad, todo esto puede impedir el desarrollo de relaciones significativas y de apoyo, lo que agrava aún más el trastorno (Carolina, 2021). Estos

factores pueden impactar el desarrollo psicosocial adecuado de los adolescentes durante esta fase crucial de su crecimiento. La presencia de un TCA durante la adolescencia puede representar un impedir o entorpecer el logro de las tareas propias de esta etapa

Capítulo II. Tipo de trastornos alimenticios y factores externos

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) pueden manifestarse de múltiples formas y afectan significativamente tanto la salud física como la mental de quienes los padecen. Entre los TCA más comunes y estudiados, que también presentan las tasas de mortalidad más altas, se encuentran la anorexia nerviosa (AN), la bulimia nerviosa (BN) y el trastorno por atracón (TA). Cada uno de ellos tiene características específicas que impactan de manera única al individuo afectado y exigen estrategias de tratamiento especializadas.

Anorexia nerviosa (AN)

La anorexia nerviosa es reconocida como uno de los trastornos alimenticios más dañinos, debido a su alta prevalencia y a las graves complicaciones asociadas. Este trastorno se caracteriza por una intensa preocupación por el peso corporal y una percepción distorsionada de la propia imagen, lo que lleva a la persona a adoptar conductas extremas de restricción alimentaria. Loria-Kohen et al., indican que la anorexia nerviosa puede clasificarse en dos subtipos, restrictivo o purgativo. Mientras que el subtipo restrictivo se caracteriza por inanición e hiperactividad física frecuente, el subtipo purgativo se define por vómitos autoinducidos y abuso de laxantes y/o diuréticos (2023). Estas conductas generan una pérdida de peso significativa, que puede llegar a niveles peligrosos para la salud.

Debido a las causas, tales como los estereotipos sobre los cuales está formada la sociedad actual, son las mujeres quienes son principalmente propensas a desarrollar algún tipo de trastorno alimenticio. Más adelante en el capítulo especificaremos esta y muchas otras causas. Loria-Kohen et al., explican que la AN se presenta más comúnmente en niñas adolescentes o mujeres

jóvenes. Se ha estimado que la AN tiene una prevalencia del 1,4 % para las mujeres y del 0,2 % para los hombres (2023). Estos datos reflejan una marcada diferencia de género en la prevalencia de los TCA, lo que subraya la necesidad de analizar los factores culturales, sociales y biológicos que influyen en esta disparidad. Comprender estas causas es esencial para diseñar estrategias de prevención y tratamiento más inclusivas y eficaces, que aborden las necesidades específicas de cada grupo poblacional.

La AN es particularmente silenciosa en sus primeras etapas, ya que quienes la padecen suelen ocultar sus síntomas, lo que dificulta su detección temprana. Loria-Kohen et al., aclaran que la AN es una enfermedad con un importante sub-diagnóstico por la negación, estigma y vergüenza que acompaña a muchos pacientes que la padecen. La AN tiene la tasa de mortalidad más alta de entre todas las enfermedades psiquiátricas, la cual es 10-12 veces superior a la de la población general (2023). Por este motivo, la tasa de mortalidad asociada a la anorexia nerviosa es una de las más altas entre los TCA.

La eficacia de los tratamientos actuales para los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) sigue siendo un desafío significativo dentro del ámbito de la salud mental. Según Loria-Kohen et al., datos recientes han indicado que el 40 % de las personas afectadas con AN continúan presentando síntomas relevantes incluso después de una década del inicio del trastorno (2023). Esto pone de manifiesto no solo la complejidad inherente de los TCA, sino también la necesidad urgente de mejorar las estrategias de intervención y seguimiento, con el objetivo de garantizar una recuperación sostenida y abordar las múltiples dimensiones de estos trastornos, que van desde lo físico hasta lo emocional y social. En otro capítulo analizaremos las posibles estrategias de tratamiento más efectivas según estudios actuales.

Bulimia nerviosa (BN)

La bulimia nerviosa, es otro de los trastornos alimenticios con mayor prevalencia a nivel mundial y al igual que la AN, resulta más común en mujeres jóvenes. Según Ramírez et al., la bulimia nerviosa alcanza entre el 2-4% y en cuanto a género, las conductas de BN pueden tener prevalencia de 1.6% en mujeres y 0.3% en hombres (2023). Ahora hablaremos sobre cómo se manifiesta la BN en un individuo, sus causas, consecuencias y posibles tratamientos.

La Bulimia Nerviosa se caracteriza por la aparición recurrente de conductas compensatorias tras la ingesta de alimentos, como vómitos autoinducidos, uso de laxantes o ejercicio físico en exceso. Según Ramírez et al., estos episodios están relacionados con el consumo excesivo de alimentos en periodos cortos, acompañado de una sensación de pérdida de control. Para que se diagnostique este trastorno, dichas conductas deben presentarse al menos una vez por semana durante tres meses (2023). Además, un aspecto clave de la BN es que la autovaloración de quienes la padecen suele centrarse exclusivamente en su peso y apariencia física, lo que perpetúa un ciclo dañino que impacta tanto la salud física como la emocional.

Las conductas compensatorias en la Bulimia Nerviosa surgen como una forma de aliviar el intenso malestar emocional que sigue a los episodios de atracones, reflejando una lucha constante con el control del peso y la percepción corporal. Este trastorno, además de afectar el bienestar físico, tiene un profundo impacto en la autoestima, las emociones y las relaciones interpersonales, generando un ciclo difícil de romper. Como detalla Ramírez et al., la Asociación Americana de Psiquiatría clasifica la gravedad del trastorno según la frecuencia semanal de estas conductas compensatorias: leve (1-3 episodios), moderado (4-7), grave (8-13) y extremo (14 o más) (2023). Este enfoque permite una evaluación más precisa y subraya la importancia de intervenciones oportunas y personalizadas para mitigar las consecuencias de la BN.

La Bulimia Nerviosa no solo afecta la salud física, sino también la salud mental y emocional, debido a la culpa, vergüenza y el estigma que suele acompañar estos episodios, lo que dificulta que la persona busque ayuda profesional, agravar su condición y complicar el tratamiento. Ramírez et al., indica que es importante estar conscientes de la complejidad de identificación de la bulimia nerviosa, ya que es una enfermedad que desata miles de consecuencias inmediatas como: cronicidad y comorbilidad, junto con otros fenómenos como el consumo de psicoactivos, presencia de depresión, ansiedad y otros trastornos mentales, además, según la revisión aún hay mucho terreno por desarrollarse y consolidar alrededor de la BN (2023). Este panorama resalta la urgencia de abordar la Bulimia Nerviosa desde un enfoque integral, que contemple no solo el tratamiento de los síntomas físicos, sino también el impacto psicológico y social que experimentan quienes la padecen

Trastorno por atracón (TA)

El trastorno por atracón es otro de los TCA más comunes y se caracteriza por episodios recurrentes de ingesta excesiva de alimentos en un corto período de tiempo, acompañados de una sensación de pérdida de control. Gómez-Escalonilla explica que el trastorno por atracón es el TCA más prevalente en el mundo, superando a la AN y la BN, tal y como puede haber demostrado investigaciones comparativas realizadas a mujeres de los distintos continentes del mundo. Estudios recientes llegan al consenso de que el TA afecta aproximadamente al 2% de la población mundial, siendo las mujeres jóvenes con sobrepeso las que más lo sufren (2024). El TA, aunque a menudo pasa desapercibido en comparación con la anorexia y la bulimia, representa un desafío creciente para la salud pública debido a su alta prevalencia y su impacto tanto físico como emocional en quienes lo padecen.

Su definición ha tenido muchos cambios durante el paso de los años, según Gómez-Escalonilla, el vigente DSM-5 el trastorno por atracón es un trastorno complejo que se

caracteriza por un estilo de alimentación marcado por comportamientos compulsivos mediante atracones, debido a la pérdida de control sobre la ingesta de los alimentos en un periodo breve de tiempo. Estos episodios provocan un sentido de descontrol, vergüenza, y culpa debido a la incapacidad de controlar el peso y la apariencia física (2024). El trastorno por atracón no solo afecta la relación de la persona con la comida, sino también su bienestar emocional y psicológico, generando un ciclo de malestar que puede ser difícil de romper.

Este trastorno ha ganado relevancia en los últimos años, ya que, aunque no incluye conductas compensatorias como la bulimia nerviosa, su impacto en la salud física y mental es considerable. La culpa y la vergüenza son emociones comunes tras un episodio de atracón, que a menudo van acompañadas de un temor constante al aumento de peso y de conductas alimenticias restrictivas. Según Gómez-Escalonilla, los alimentos más consumidos durante estos episodios suelen ser aquellos que los pacientes evitan debido a su alto contenido calórico, como el chocolate o las papas fritas. Estos productos, al ser accesibles y de rápida preparación, se convierten en la elección principal durante los atracones (2024). Esto evidencia cómo las restricciones alimenticias y la relación disfuncional con la comida perpetúan un ciclo difícil de romper, que requiere atención integral para mejorar el bienestar de quienes lo padecen.

El consumo de alimentos durante un episodio de atracón no se limita exclusivamente a aquellos que generan un placer inmediato, como los alimentos altos en calorías, que aumentan los niveles de dopamina a corto plazo, tal como señala Gómez Escalonilla (2024). Es importante destacar que los atracones pueden involucrar una variedad de alimentos, no solo aquellos que se asocian con recompensas rápidas, y que la clave del trastorno radica en la ingesta excesiva y la sensación de pérdida de control, independientemente del tipo de alimentos consumidos.

Este trastorno suele estar asociado con problemas emocionales y puede conducir a complicaciones de salud relacionadas con el aumento de peso y la obesidad. Es por ello por lo

que es tan importante tener claro como este se manifiesta en una persona. Generalmente se clasifica un episodio de atracón por tres fases. Según Gómez-Escalonilla, primero, un desencadenante emocional como el estrés o la ansiedad impulsa al individuo a comer en exceso, generalmente cuando está solo. A continuación, se inicia un consumo descontrolado en grandes cantidades, sin señales de saciedad, lo que proporciona un alivio momentáneo al malestar emocional. Finalmente, la persona deja de comer, ya sea por sentirse físicamente incómoda o por no tener más alimentos disponibles (2024). Cada uno de estos trastornos presenta desafíos únicos tanto para quienes los padecen como para los profesionales encargados de su diagnóstico y tratamiento. En conclusión, los trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, son afecciones complejas que afectan tanto la salud física como mental de quienes las padecen. La anorexia nerviosa se caracteriza por una restricción extrema de la ingesta alimentaria, mientras que la bulimia nerviosa implica episodios de atracones seguidos de conductas compensatorias, como el vómito autoinducido. El trastorno por atracón, aunque no presenta conductas compensatorias, se define por episodios recurrentes de ingesta excesiva acompañados de una sensación de pérdida de control. Estos trastornos comparten factores comunes como el malestar emocional y la preocupación constante por el peso y la apariencia física, lo que destaca la importancia de un enfoque integral para su diagnóstico, tratamiento y prevención.

Posibles orígenes

Redes sociales y publicidad

Existen diversas teorías sobre los detonantes de los trastornos de la conducta alimentaria, pero los estudios actuales se han centrado principalmente en la influencia de las redes sociales, la publicidad, los comentarios despectivos y los estereotipos de belleza, así como su impacto en la percepción corporal. Estos factores han sido identificados como elementos clave que afectan la

manera en que las personas, especialmente los jóvenes, perciben su cuerpo, la comida y la autoestima. La constante exposición a ideales de belleza irreales y la promoción de productos relacionados con la imagen corporal generan una presión significativa, lo que incrementa el riesgo de desarrollar trastornos alimenticios.

En la actualidad, las redes sociales y la publicidad representan dos de los factores más influyentes en la percepción que tienen los individuos sobre su cuerpo y la alimentación. Estas plataformas, que dominan gran parte de la vida cotidiana, no solo promueven estereotipos de belleza irreales, sino que también refuerzan expectativas sociales relacionadas con el peso, la forma corporal y el comportamiento alimentario. En este apartado, se analizarán cómo estas herramientas contribuyen a la aparición de los trastornos de la conducta alimentaria, explorando su impacto tanto en la percepción individual como en los comportamientos sociales y culturales que facilitan la normalización de estos trastornos.

Las redes sociales hoy en día están al alcance de nuestras manos y así como nos dan mucha facilidad, pueden desencadenar muchos problemas en la vida personal de un individuo, especialmente en la juventud. Según Hernández & Félez, el uso de las redes sociales puede tener un impacto negativo en personas con dificultades para aceptarse, ya que tienden a realizar comparaciones sociales constantes, lo que puede provocar celos o incluso depresión. La constante exposición a imágenes que representan una aparente "perfección" en estas plataformas resulta psicológicamente dañina para quienes se comparan diariamente con dichos estándares (2023). Esto refuerza la idea de que las redes sociales, aunque útiles, pueden ser un factor desencadenante en el desarrollo de problemas de autoestima y percepción corporal, aumentando el riesgo de trastornos emocionales y alimenticios si no se utilizan de manera consciente y crítica.

Los adolescentes son especialmente vulnerables a la influencia de las redes sociales, ya que en esta etapa de la vida la preocupación por la imagen corporal adquiere gran relevancia. Según Hernández & Félez, plataformas como Instagram y TikTok exponen de manera constante a influencers y modelos que encarnan estándares de belleza poco realistas, lo que incrementa el riesgo de obsesiones y trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia (2023). Esto subraya la necesidad de fomentar un uso crítico y responsable de las redes sociales, promoviendo valores que prioricen la salud y la diversidad corporal. Dada la influencia de estas plataformas, sería crucial que impulsen campañas de body positivity, que favorezcan la autopercepción positiva y la aceptación personal entre los jóvenes.

La publicidad, al igual que las redes sociales, juega un papel significativo en la percepción de la imagen corporal, especialmente entre los jóvenes. En nuestra vida cotidiana, estamos expuestos constantemente a mensajes publicitarios que abarcan desde salud y alimentación hasta moda y deportes. Aunque en los últimos años se ha intentado diversificar la representación de los cuerpos en la publicidad, mostrando modelos "no normativos" y desafiando ciertos estereotipos, los cuerpos idealizados siguen siendo los más reconocidos y valorados. Esto puede generar en los adolescentes una tendencia a compararse y a sentir insatisfacción con su propia apariencia. Según Garralda, los jóvenes entre 12 y 23 años son particularmente vulnerables a los mensajes difundidos por los medios de comunicación y la publicidad, los cuales actúan como potenciadores de trastornos alimentarios (2023). Esta constante exposición a ideales irreales, combinada con la omnipresencia de los medios, convierte a la publicidad en un factor de riesgo significativo para el desarrollo de TCA. Por ello, es esencial fomentar una representación más inclusiva y realista en la publicidad que promueva la aceptación corporal y reduzca los impactos negativos en la salud mental de las personas jóvenes.

La publicidad desempeña un papel crucial en la creación de necesidades relacionadas con la imagen corporal, promoviendo un ideal de belleza que muchos perciben como inalcanzable. Según Garralda, esta presión por alcanzar un "cuerpo de revista" puede derivar en trastornos alimentarios, especialmente entre las mujeres, quienes son las principales destinatarias de estos mensajes (2023). Al unirse con la influencia de la industria de la moda, esta narrativa refuerza estándares irreales que afectan la percepción y autoestima de las personas, destacando la responsabilidad de estas industrias en los problemas de salud mental relacionados con la imagen corporal.

Los trastornos de la conducta alimentaria tienen múltiples orígenes, de los cuales hablaremos más adelante, pero las redes sociales y la publicidad destacan como factores significativos debido a su capacidad para influir en la percepción corporal y la autoestima, especialmente en los adolescentes. La exposición constante a ideales de belleza irreales y mensajes que priorizan la apariencia física sobre la salud refuerzan estereotipos perjudiciales y aumentan el riesgo de desarrollar obsesiones y comportamientos patológicos relacionados con la alimentación. Ante este panorama, resulta crucial promover una representación más diversa e inclusiva tanto en redes como en publicidad, además de educar a los jóvenes en un uso crítico de estas herramientas. Fomentar campañas que celebren la diversidad corporal y prioricen la salud mental puede contribuir a reducir los efectos negativos de estos entornos en la población más vulnerable.

Relación entre los Trastornos Alimenticios y los Estereotipos de Belleza

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son enfermedades complejas y multifactoriales que, aunque tienen raíces psicológicas, sociales y biológicas, no pueden separarse del contexto cultural en el que se desarrollan. En una sociedad profundamente

influenciada por los ideales de belleza, los estándares inalcanzables y los estereotipos corporales se convierten en un catalizador silencioso pero poderoso para la insatisfacción corporal y las conductas alimentarias desordenadas. Estas normas culturales idealizan cuerpos delgados en las mujeres y musculosos en los hombres, promoviendo una narrativa que asocia el valor personal con la apariencia física. Este fenómeno no solo afecta a los jóvenes, quienes son más vulnerables por encontrarse en etapas de formación de identidad, sino también a personas de todas las edades, generando un impacto intergeneracional.

La presión social para cumplir con estos estándares es amplificada por los medios de comunicación y, más recientemente, por las redes sociales, que exponen continuamente a las personas a imágenes editadas y narrativas irreales sobre la belleza. En este contexto, los TCA emergen como una forma de lidiar con la insatisfacción corporal y el deseo de cumplir con un ideal inalcanzable. Sin embargo, más allá de las consecuencias individuales, esta problemática refleja una falla colectiva en la promoción de la diversidad corporal y la autoestima. Comprender esta relación es esencial para diseñar estrategias de prevención y concienciación efectivas que cuestionen y transformen los paradigmas sociales.

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) tienen una conexión intrínseca con los estereotipos de belleza promovidos culturalmente, que a menudo imponen estándares inalcanzables de perfección física. Estos ideales de belleza han sido reforzados por la publicidad, los medios de comunicación y, más recientemente, las redes sociales, influyendo negativamente en la percepción corporal de las personas. Según Díaz (2020), en su artículo para el diario Consalud.es, la utilización de filtros y retoques en fotografías para disminuir las proporciones corporales y mejorar la apariencia en redes sociales, junto con la presión social, ha provocado un notable aumento en los trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Además, la Asociación

Contra la Anorexia y la Bulimia (ACAB) señala que el 11% de las jóvenes españolas podrían experimentar afectaciones psicológicas.

Además, indican que las redes sociales, especialmente en el caso de las mujeres, influyen en la manera en que las usuarias ajustan sus hábitos alimenticios según el contenido compartido por las personas a las que siguen y aquellas personas que pasan más tiempo expuestas a las redes sociales tienden a experimentar mayores insatisfacciones con su imagen corporal y a adoptar hábitos alimenticios menos saludables (2023). Las redes sociales han transformado significativamente las percepciones sobre el cuerpo y la belleza, convirtiéndose en un espacio donde los estándares irreales se normalizan y se refuerzan constantemente.

En el caso de las mujeres, el ideal de la delgadez como sinónimo de feminidad y éxito social perpetúa la búsqueda de un cuerpo irreal. Por otro lado, los hombres enfrentan presiones relacionadas con la musculatura extrema y la definición corporal. Esto lo defiende Bautista et al. estableciendo que: "las mujeres tienen mayor tendencia a preocuparse por la comida y por estar más delgadas, a diferencia de los hombres cuyo objetivo es quemar calorías cuando hacen ejercicio, así como estar más pendiente de su ingesta ($U = 28973$; $p = 0.004$; $d = 0.33$)" (2023). Estas diferencias de género no solo generan estigmas específicos, sino que también dificultan el reconocimiento temprano de los TCA en hombres, quienes tienden a evitar buscar ayuda por miedo a ser percibidos como débiles o vulnerables.

Además, las redes sociales, como Instagram y TikTok, han amplificado la exposición a estos ideales. Un análisis de Fernandez reveló que el consumo frecuente de contenido en estas plataformas En donde se demuestren ideales de delgadez o tipo de cuerpo está asociado con una mayor tendencia a compararse negativamente con los demás, incrementando la probabilidad de desarrollar síntomas relacionados con los TCA (2023). Estas plataformas no solo presentan imágenes idealizadas, sino que también fomentan tendencias como el thinspiration o el

fitspiration, que refuerzan comportamientos que induzcan delgadez por medios poco saludables. Según el estudio de Griffiths y Stefanovski, los resultados indican que las mujeres reportaron significativamente más exposiciones únicas a thinspiration (8.4 por semana) y fitspiration (9.5 por semana) que los hombres (2.3 y 4.9, respectivamente), así como más exposiciones duales a ambos tipos de contenido. Además, mientras que en los hombres la exposición a fitspiration fue más común que a thinspiration, en las mujeres no hubo diferencias significativas entre ambos tipos de exposición. La prevalencia general mostró que el 89.8% de los participantes tuvo al menos una exposición única a fitspiration y el 75.9% a thinspiration, destacando que el contenido relacionado con la forma física es más común que el enfocado en la delgadez extrema. Sin embargo, el 56.5% de los participantes reportó exposiciones duales, lo que sugiere que ambos tipos de contenido coexisten en el consumo. Estas diferencias de género reflejan una mayor vulnerabilidad de las mujeres a ideales corporales difundidos en redes sociales, lo que podría aumentar riesgos psicológicos como insatisfacción corporal y trastornos alimenticios (2019). La amplia variabilidad en la frecuencia de exposición (0-36 semanas) resalta la influencia de factores personales y sociales, mientras que el predominio de fitspiration sugiere un impacto creciente de la cultura fitness. Estos hallazgos subrayan la necesidad de estrategias preventivas enfocadas en los efectos de estos contenidos sobre la salud mental y las percepciones corporales.

Emociones y Trastornos Alimenticios

La relación entre las emociones y los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) es un vínculo intrincado que destaca cómo la salud mental influye profundamente en la relación de las personas con la comida. Estas enfermedades no son solo una respuesta a presiones externas, sino también un reflejo de luchas internas donde el estrés, la ansiedad, la depresión y otras emociones negativas desempeñan un papel central. Los TCA se convierten, para muchas personas, en un

mecanismo de afrontamiento para manejar emociones difíciles, lo que refuerza un ciclo dañino de autocrítica y conductas autodestructivas.

La ansiedad y la depresión no solo preceden a los TCA, sino que también los agravan, afectando profundamente el bienestar físico y emocional de quienes los padecen. Estas condiciones se alimentan mutuamente, lo que dificulta el tratamiento y la recuperación si no se aborda de manera integral. Comprender cómo las emociones impactan en la conducta alimentaria es crucial para desarrollar enfoques terapéuticos que no solo traten los síntomas físicos, sino también las raíces emocionales de estos trastornos.

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) no solo tienen raíces sociales y culturales, sino que están profundamente influenciados por la salud mental y las emociones. La relación entre ansiedad, depresión y comportamientos alimentarios desordenados ha sido documentada ampliamente en investigaciones científicas. Por ejemplo, Espeset et al. Los participantes tendían a reprimir la expresión de tristeza e ira en situaciones interpersonales y reportaron altos niveles de ira hacia sí mismos, asco hacia su propio cuerpo y miedo a engordar. Diferentes emociones se manejaban a través de comportamientos específicos asociados a trastornos alimenticios. La tristeza, particularmente relacionada con la insatisfacción corporal, se controlaba mediante restricciones alimenticias y purgas. La ira se evitaba a través de restricciones alimenticias y purgas, y se liberaba mediante el autocontrol propio de la anorexia, el autolesionismo y el ejercicio físico. El miedo estaba vinculado al temor a engordar y se manejaba mediante restricciones alimenticias, purgas y la constante revisión del cuerpo. Los participantes evitaban el sentimiento de asco evitando tanto la comida como situaciones centradas en el cuerpo (2021). Este texto evidencia cómo las emociones negativas, como la tristeza, la ira, el miedo y el asco, están profundamente entrelazadas con los comportamientos característicos de los trastornos

alimenticios, mostrando cómo estos se convierten en mecanismos disfuncionales para regular dichas emociones.

La ansiedad puede manifestarse a través de una relación disfuncional con la comida. Para algunas personas, los atracones compulsivos se convierten en un mecanismo para aliviar la angustia, mientras que otras optan por restringir su ingesta como una forma de retomar el control sobre sus vidas. Este tipo de comportamiento no solo perpetúa el trastorno alimentario, sino que también refuerza la idea errónea de que la comida puede ser utilizada como una herramienta para gestionar las emociones.

La depresión, por su parte, está asociada con síntomas como la pérdida de apetito o episodios de atracones, seguidos de sentimientos de culpa y vergüenza. Kenny et al. En su estudio ofrece perspectivas valiosas sobre la conexión a nivel de síntomas entre la depresión y los síntomas de los trastornos alimentarios (TCA) en una muestra comunitaria de adolescentes. Entre los principales síntomas de la depresión identificados se encuentran sentimientos de tristeza, soledad y bajos niveles de energía. Por otro lado, la insatisfacción con la forma y el peso corporal, el deseo intenso de perder peso y una preocupación persistente por la apariencia se destacaron como síntomas centrales de los TCA. Además, la irritabilidad, las dificultades para comer en contextos sociales y los sentimientos de depresión emergieron como factores clave que vinculan los síntomas depresivos con los de los TCA, subrayando la compleja interacción entre estas problemáticas de salud mental (2021). La baja autoestima y el sentimiento constante de insuficiencia son factores comunes en personas con TCA, lo que agrava su estado emocional y físico. Este ciclo autodestructivo puede llevar al aislamiento social, dificultando aún más la búsqueda de apoyo.

El estrés también desempeña un papel crucial. Para muchas personas, especialmente adolescentes, el estrés académico, los problemas familiares o las dificultades sociales actúan

como desencadenantes. En un estudio de Chami, se encontró que los "eventos adversos de la vida interactúan con el genotipo y los procesos de desarrollo, lo que da lugar al "eco fenotipo maltratado", caracterizado por una sensibilidad biológica a una amplia gama de problemas psiquiátricos, lo que puede mediar el impacto del estrés en el desarrollo de los TCA" (2021). Los niveles elevados de estrés están correlacionados con comportamientos como el atracón y la restricción alimentaria, los cuales son utilizados como mecanismos para afrontar la presión.

Otro aspecto emocional relevante es la búsqueda de control. En un mundo percibido como impredecible, las personas con TCA recurren a la manipulación de su ingesta alimentaria como una forma de reafirmar su autonomía. Sin embargo, este falso sentido de control es un síntoma de inseguridades subyacentes que no son abordadas, perpetuando el trastorno.

Para interrumpir este círculo vicioso, es esencial desarrollar estrategias que combinen la atención a la salud mental y la educación sobre nutrición, enfocándose en tratar las emociones subyacentes que contribuyen al desarrollo de los TCA. Este análisis de la problemática de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y su prevención se aborda desde un enfoque comunicacional, destacando el papel crucial que tienen los medios de comunicación, las redes sociales y las campañas de concienciación en la construcción de percepciones sobre la alimentación, la autoimagen y la salud mental. La comunicación, entendida como un proceso que moldea las creencias, emociones y comportamientos, se convierte en una herramienta fundamental para educar, sensibilizar y dismantelar los estereotipos de belleza que perpetúan conductas alimentarias desordenadas. Este enfoque permite diseñar estrategias que no solo informen, sino que también promuevan un cambio cultural hacia la aceptación de la diversidad corporal, fomentando el bienestar integral y la autoestima, especialmente entre las poblaciones más vulnerables como adolescentes y jóvenes adultos.

Capítulo III. Comunicación y salud

Importancia de la comunicación en la prevención y sensibilización sobre trastornos alimenticios

La comunicación es una herramienta fundamental en la prevención y sensibilización sobre los trastornos alimenticios (TA), ya que permite generar conciencia, educar y fomentar el cambio de conductas en las comunidades. Los TA, como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, son alteraciones graves de la conducta alimentaria que afectan tanto a la salud física como emocional de las personas. La evidencia científica demuestra que estos trastornos tienen una etiología multifactorial, influenciada por factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales. En este contexto, la comunicación desempeña un papel crucial en la difusión de información confiable y en la promoción de hábitos saludables desde un enfoque integral. Según la Guía de Prevención de Trastornos de Conducta Alimentaria del programa ZARIMA, iniciativas educativas bien diseñadas pueden generar conciencia y empoderar a las personas con herramientas para identificar señales de alerta. Además, esta guía enfatiza la importancia de involucrar a comunidades, familias y profesionales para crear entornos de apoyo que fomenten la autoaceptación y disminuyan la presión social por alcanzar estándares de belleza poco realistas (2024). Esto resalta la necesidad de un enfoque integral en las estrategias de prevención, donde no solo se eduque sobre los riesgos asociados a los TCA, sino que también se promueva un cambio cultural que reduzca el estigma y la normalización de prácticas perjudiciales relacionadas con la alimentación y la imagen corporal. La inclusión de comunidades y familias en estas iniciativas fomenta una red de apoyo más robusta, mientras que la participación activa de profesionales asegura una atención temprana y adecuada, contribuyendo a disminuir la incidencia y el impacto de estos trastornos en la sociedad.

Una estrategia comunicativa efectiva debe estar orientada no solo a informar sobre los riesgos y síntomas de los TA, sino también a desmontar los estereotipos de belleza impuestos por

la sociedad y los medios de comunicación. Los mensajes deben ser inclusivos y culturalmente sensibles, adaptados a las necesidades específicas de diferentes audiencias, como niños, adolescentes, padres, docentes y profesionales de la salud. Un claro ejemplo del uso adecuado de técnicas para una comunicación efectiva es la Campaña Para la Concienciación de los trastornos de Conducta Alimentaria de Gobierno de Canarias, en donde su enfoque radica en el uso de medios masivos y digitales para transmitir mensajes positivos sobre la diversidad corporal y la salud integral, evitando promover dietas restrictivas o estereotipos dañinos. Estas estrategias también incluyen la capacitación de educadores y líderes comunitarios para que puedan actuar como agentes de cambio y promotores de una relación saludable con la alimentación y la imagen corporal (Campaña Para la Concienciación y Prevención de los Trastornos de Conducta Alimentaria | Área Salud Escolar y Estilos de Vida Saludable, 2022). Este proyecto demuestra lo esencial de utilizar plataformas accesibles y populares, como las redes sociales, para llegar a un público más amplio, especialmente en la era digital. La colaboración entre instituciones educativas, organizaciones no gubernamentales (ONG), instituciones públicas y privadas, y los medios de comunicación es clave para garantizar el éxito de estas iniciativas.

Estrategias de comunicación efectivas para la familia y la escuela

La familia y la escuela son los pilares fundamentales en el desarrollo de los niños y adolescentes, y su influencia puede ser decisiva en la prevención de los trastornos alimenticios. Por ello, es esencial implementar estrategias de comunicación efectivas que fomenten un entorno de apoyo y comprensión.

En el ámbito familiar, es crucial promover una comunicación abierta y empática entre padres e hijos. Según la Asociación Contra la Anorexia y la Bulimia, las familias que carecen de una estructura sólida y estable presentan un mayor riesgo de que alguno de sus integrantes desarrolle un trastorno de conducta alimentaria, especialmente en adolescentes, siendo las chicas

jóvenes quienes enfrentan una mayor vulnerabilidad individual y destaca la importancia de que los padres reciban orientación sobre cómo abordar temas relacionados con la imagen corporal y la alimentación sin generar presión o sentimientos de culpa en sus hijos. (ACAB, 2023) Los padres deben ser educados sobre los signos tempranos de los TA y las formas de abordarlos sin juicio ni estigmatización. Las campañas de sensibilización dirigidas a las familias pueden incluir talleres, charlas y recursos digitales que ofrezcan información práctica sobre cómo fomentar una autoestima positiva y una relación saludable con la comida. Además, es importante que los padres modelen comportamientos saludables y eviten comentarios negativos sobre el cuerpo, ya que estos pueden impactar negativamente en la percepción de los niños sobre sí mismos.

En el contexto escolar, la educación sobre los TA debe integrarse en los planes de estudio mediante programas de promoción de la salud. Los docentes juegan un papel esencial al identificar cambios en el comportamiento de los estudiantes que puedan indicar un problema de salud mental o alimentario. en el entorno escolar, es fundamental implementar programas educativos que promuevan la inclusión y la diversidad corporal. Chami et al. señalan que las intervenciones escolares basadas en la promoción de la salud mental pueden reducir el impacto de factores de riesgo, como el bullying y la comparación social, asociados a los TA (2019). Las estrategias comunicativas incluyen la creación de espacios seguros donde los estudiantes puedan expresar sus inquietudes y emociones sin temor a ser juzgados. Además, las escuelas pueden colaborar con profesionales de la salud para ofrecer charlas educativas y materiales didácticos que refuercen la importancia de una alimentación equilibrada y el cuidado de la salud mental.

Las tecnologías digitales también pueden ser herramientas valiosas para facilitar la comunicación en ambos entornos. Griffiths y Stefanovski destacan que la difusión de contenido que promueva una imagen corporal saludable y rechace los ideales de belleza poco realistas puede contrarrestar la influencia negativa de las plataformas digitales en la autoimagen de los

jóvenes, en donde se ha demostrado que la exposición excesiva de fitspiration y thinspiration están asociados con baja satisfacción corporal y un alto nivel de impacto negativo en su función afectiva (2019). Por ejemplo, las aplicaciones de mensajería y las plataformas educativas pueden ser utilizadas para compartir información relevante, promover hábitos saludables y mantener una comunicación constante entre padres, docentes y estudiantes.

Salud emocional y su relación con los trastornos alimenticios

La salud emocional juega un papel determinante en el desarrollo, la prevención y el tratamiento de los trastornos alimenticios. Las emociones negativas, como la tristeza, la ansiedad y la ira, están estrechamente relacionadas con el inicio y la persistencia de los TA. Según Espeset et al. (2021), existe una fuerte correlación entre emociones negativas como la ansiedad, la depresión y la baja autoestima, y el desarrollo de TA como la anorexia nerviosa y la bulimia. Estas emociones pueden llevar a los individuos a utilizar la comida como un mecanismo de control o evasión frente a situaciones de estrés o malestar. Esta correlación subraya la importancia de abordar no solo los síntomas visibles de los trastornos alimenticios, sino también los factores emocionales subyacentes que los desencadenan. Un enfoque terapéutico integral que combine intervenciones psicológicas, emocionales y educativas puede ayudar a los pacientes a desarrollar estrategias más saludables para enfrentar el estrés y mejorar su autoestima, reduciendo así la dependencia de la comida como mecanismo de control o evasión.

La conexión entre la salud emocional y los TA también se evidencia en los efectos del trauma infantil y las experiencias adversas en la niñez, que pueden aumentar la vulnerabilidad a desarrollar estos trastornos. Estas experiencias impactan negativamente en la integridad de ciertas estructuras cerebrales y contribuyen a una respuesta biológica alterada al estrés y a las recompensas. Además, la desnutrición asociada a los TA puede agravar los efectos negativos en

el sistema nervioso, perpetuando un círculo vicioso de malestar emocional y alteraciones alimentarias.

Es fundamental que las estrategias de prevención y tratamiento de los TA incluyan un enfoque integral que contemple la promoción de la salud emocional. Esto incluye el desarrollo de habilidades para la regulación emocional, el fortalecimiento de la autoestima y la creación de redes de apoyo social. La terapia psicológica, especialmente la terapia cognitivo-conductual, ha demostrado ser efectiva en el tratamiento de los TA al abordar las creencias disfuncionales y las emociones subyacentes que los mantienen.

Educación emocional en la prevención de trastornos alimenticios

La educación emocional es una herramienta clave para fortalecer la salud mental y en la prevención de los trastornos alimenticios, ya que permite a las personas identificar, comprender y manejar sus emociones de manera saludable. Este enfoque es particularmente importante en niños y adolescentes, quienes están en una etapa crítica de desarrollo emocional y cognitivo. Programas que enseñan a los jóvenes cómo identificar, expresar y gestionar sus emociones de manera saludable han demostrado ser efectivos para reducir comportamientos de riesgo. Kenny et al. (2021) indican que fomentar la resiliencia emocional y la autoaceptación desde temprana edad puede disminuir significativamente la incidencia de TA en poblaciones vulnerables. Esto destaca la necesidad de incorporar la educación emocional en los planes de estudio y en actividades extracurriculares, creando entornos donde los jóvenes puedan desarrollar habilidades para enfrentar desafíos de manera constructiva. Además, involucrar a familias y comunidades en estas iniciativas puede potenciar su impacto, al proporcionar un apoyo continuo y reforzar mensajes positivos sobre la autoaceptación y el bienestar integral.

Incluir la educación emocional en los programas escolares puede tener un impacto significativo en la prevención de los TA. Actividades como talleres de inteligencia emocional,

técnicas de mindfulness y ejercicios de autoexploración pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor conciencia de sí mismos y a fortalecer su resiliencia frente a las presiones sociales. Además, el aprendizaje de habilidades sociales y la promoción de la empatía contribuyen a reducir el bullying y la discriminación, factores que también están vinculados a los TA. En este contexto, el rol de las instituciones educativas y familiares es crucial. Según Fonseca et al. (2023), los entornos donde se promueve el apoyo emocional y se minimizan las presiones relacionadas con el rendimiento académico y la apariencia física tienden a proteger a los adolescentes de desarrollar trastornos alimenticios. Asimismo, es importante que los profesionales de la salud mental colaboren con educadores y padres para crear un enfoque integral que aborde tanto los factores individuales como los contextuales. Este enfoque resalta la importancia de intervenir en los sistemas que rodean a los adolescentes, promoviendo cambios en la cultura escolar y familiar que prioricen el bienestar emocional por encima del logro académico o la apariencia. Además, el trabajo conjunto entre profesionales de la salud mental, educadores y familias no solo ayuda a identificar y prevenir tempranamente los riesgos, sino que también fomenta un entorno más inclusivo y comprensivo que favorezca el desarrollo saludable de los jóvenes.

Los padres también desempeñan un papel esencial en la educación emocional de sus hijos. Al fomentar un entorno de confianza y comunicación abierta, los padres pueden ayudar a sus hijos a expresar sus emociones de manera saludable y a desarrollar una imagen corporal positiva. Es importante que los padres reciban capacitación y apoyo para desempeñar este rol de manera efectiva.

Por último, las campañas de sensibilización pública deben incluir mensajes que promuevan la educación emocional como un componente esencial del bienestar general. Estas campañas pueden resaltar historias de superación, proporcionar recursos prácticos y fomentar el

acceso a servicios de apoyo emocional, contribuyendo así a la creación de una sociedad más consciente y resiliente frente a los trastornos alimenticios.

Intervenciones y Tratamientos Basados en la Comunicación

Los trastornos alimenticios representan una problemática compleja en el campo de la salud mental, ya que, hasta el momento, no cuentan con una cura definitiva e inmediata. Este es uno de los mayores desafíos en el abordaje de enfermedades mentales, ya que no siempre es posible eliminarlas de raíz a través de la ciencia médica tradicional. Por esta razón, el campo de la intervención psicológica se convierte en una herramienta fundamental para ofrecer apoyo emocional, prevención e información a las personas afectadas. Estas intervenciones buscan no solo el alivio de los síntomas, sino también brindar una red de contención que permita afrontar las dificultades derivadas del trastorno.

En este contexto, la comunicación juega un papel clave en la prevención, el tratamiento y el apoyo emocional para quienes padecen trastornos alimenticios. A través de estrategias comunicativas bien diseñadas y efectivas, es posible generar un impacto positivo en la percepción y el manejo de estos trastornos. Las campañas de comunicación pueden transmitir mensajes claros y accesibles que promuevan la adopción de estilos de vida saludables, la importancia de una relación equilibrada con la alimentación, el autocuidado emocional y la aceptación corporal. Estas intervenciones no solo deben estar enfocadas en los individuos afectados, sino también en la sociedad en general, para combatir estigmas y desinformación. En este sentido, la comunicación se convierte en una herramienta poderosa para educar, prevenir y ofrecer contención emocional, abordando tanto los factores físicos como psicológicos y sociales que influyen en la aparición y desarrollo de los trastornos alimenticios.

Enfoque comunicacional holístico para tratar trastornos alimenticios

Los trastornos alimenticios al ser tan amplios y complejos, requieren un abordaje general, a esto se le llama un tratamiento holístico. El mismo se usa para combatir los trastornos enfocándose en el bienestar integral del individuo, considerando no solo los síntomas físicos sino también factores emocionales, psicológicos y sociales. Como indica Pímentel, G., una intervención exitosa incluye terapias multidisciplinarias que combinan el apoyo psicológico, nutricional y médico. Estas estrategias buscan no solo modificar patrones de conducta relacionados con la alimentación, sino también mejorar la autoestima, el manejo emocional y la conexión mente-cuerpo. El enfoque holístico se centra en la educación nutricional, la terapia cognitivo-conductual y prácticas como la meditación y el mindfulness para reconstruir una relación saludable con la comida y el propio cuerpo, reduciendo así el riesgo de recaídas (2023). Estas prácticas permiten al individuo desarrollar herramientas para enfrentar los desencadenantes emocionales que contribuyen a estos trastornos, facilitando una recuperación sostenible a largo plazo.

Comunicación como herramienta de concientización

Dentro del mismo contexto, es importante destacar que las personas que padecen un trastorno alimenticio frecuentemente vinculan su identidad y autoestima con la enfermedad. En las etapas iniciales, especialmente, los TCA pueden generar una sensación de control, satisfacción y seguridad al cumplir metas relacionadas con la pérdida de peso. Sin embargo, a medida que el trastorno avanza, los efectos negativos físicos y emocionales se vuelven más evidentes, lo que puede abrir una oportunidad para la toma de conciencia. Según Aiquipa Tello, J. J., cuando los pacientes perciben las consecuencias de los TCA como desfavorables, suelen encontrar motivos para buscar ayuda y superar la enfermedad. Este cambio de perspectiva es clave, ya que explorar los procesos atribucionales relacionados con los síntomas puede ser determinante en la motivación del paciente y, por ende, en la efectividad de las intervenciones

(2020). Por lo tanto, entender y trabajar sobre estas dinámicas no solo facilita el tratamiento, sino que también permite un abordaje más empático e integral que fomente la recuperación sostenida a largo plazo.

En los países desarrollados según Fogarty, S., Smith, C. A., & Hay, P., la prevalencia de los trastornos alimenticios a lo largo de la vida es del 1,01% y se observa una tendencia creciente en su incidencia (2016). Estos trastornos no solo presentan una alta morbilidad, sino que también tienen una de las tasas de mortalidad más elevadas entre los trastornos psiquiátricos, lo que refleja su gravedad y complejidad. Los trastornos alimenticios son enfermedades crónicas, caracterizadas por altas tasas de recaídas en muchos individuos, lo que complica su tratamiento a largo plazo.

De hecho, Fogarty, S., Smith, C. A., & Hay, P. indican que, más del 20% de las personas continúan padeciendo estos trastornos en el seguimiento a largo plazo, y una proporción significativa puede desarrollar enfermedades mentales adicionales, como depresión (15-60%), trastornos de ansiedad (20-60%) y trastornos de personalidad (2016). Esta interconexión resalta la importancia de implementar estrategias de intervención y prevención integrales que no solo aborden los síntomas alimentarios, sino también los factores emocionales y psicológicos subyacentes, con el objetivo de romper el ciclo de la cronicidad y evitar el desarrollo de comorbilidades. Estas estrategias deben integrar enfoques multidisciplinarios, especialmente desde la comunicación, la psicología y la salud mental, para ofrecer un apoyo integral y accesible a quienes se encuentran en riesgo.

La comunicación tiene un poder transformador significativo en el ámbito de la salud mental, especialmente cuando se aleja de las prácticas convencionales basadas en distancias profesionales estrictas. Según Lavatelli, L., & Vidal, V., las prácticas de comunicación, al no estar mediadas por la distancia profesional propia de las disciplinas convencionales del campo de

la salud, permiten más fácilmente un modo de recibir y alojar más cuidadoso y cercano (2021). Esto indica que las formas de comunicación más empáticas y accesibles pueden facilitar un espacio de escucha atenta y brindar un apoyo emocional efectivo.

Además, se Lavatelli, L., & Vidal, V., destacan que la potencia de la comunicación en el campo de la salud mental es capaz de recrear instituciones, hacerlas más participativas, accesibles, democráticas, inclusivas, saludables, pudiendo ofrecer respuestas más integrales (2021). Estas prácticas no solo permiten enfrentar síntomas y diagnósticos, sino que también promueven nociones de bienestar relacionadas con una visión más holística de la salud, conectada con el concepto de "buen vivir". Así, la comunicación, cuando se practica desde la empatía, el respeto y la inclusión, se convierte en una herramienta fundamental para crear entornos saludables, alentadores y accesibles para quienes enfrentan desafíos en su salud mental. Top of Form Bottom of Form

Desde la visión de una comunicación social efectiva, se enfatiza la necesidad de comunicar y concientizar a los jóvenes mediante herramientas que promuevan una cultura amigable y combatir estereotipos implantados en la sociedad que dificultan el acceso a una vida saludable tanto física, psicológica y emocionalmente. Ocampo, W. J. C., & Alegría, B. V., explican que la comunicación es un espacio de transformación social generado a través de la participación y el diálogo hacia el interior y entre las organizaciones, sus destinatarios, el Estado y otros actores (2022). Esto pone en evidencia cómo la comunicación no solo actúa como un puente para la educación y la concientización, sino también como una vía para construir entornos inclusivos, participativos y empáticos que puedan desafiar creencias erróneas y facilitar una comprensión más amplia de la salud integral.

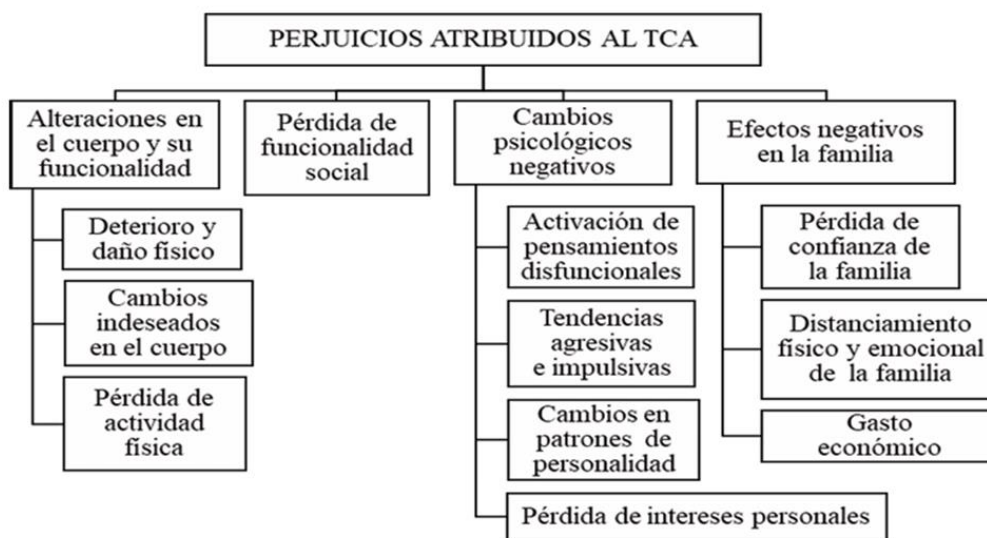
En el mismo sentido, estrategias comunicativas bien fundamentadas tienen el potencial de crear redes de apoyo, romper estigmas sociales y generar espacios seguros donde los jóvenes

puedan expresarse, aprender y desarrollar herramientas para el bienestar emocional y físico. Con ello, se promueve un cambio cultural que no solo impacta en el individuo, sino en la sociedad en su conjunto, impulsando el desarrollo de prácticas saludables y equitativas para todos. Explican que, la comunicación es un espacio de transformación social generado a través de la participación y el diálogo hacia el interior y entre las organizaciones, sus destinatarios, el Estado y otros actores.

Las estrategias de comunicación desempeñan un papel clave para generar conciencia y educación en las personas que rodean a individuos que padecen un trastorno de la conducta alimentaria (TCA). Estas estrategias se enfocan en informar, sensibilizar y empoderar a familiares, amigos y otros entornos cercanos para brindar un soporte emocional efectivo y una intervención oportuna. Según Friestino et al., la empatía afectiva y cognitiva son componentes esenciales en este proceso. Por un lado, la empatía afectiva implica la capacidad de conectarse emocionalmente con el sufrimiento del otro, compartiendo y sintiendo su estado emocional, lo que lleva a una preocupación genuina y una motivación para ofrecer apoyo. Por otro lado, la empatía cognitiva permite comprender, desde una perspectiva objetiva, los sentimientos y experiencias de la persona afectada sin necesariamente absorber su angustia emocional (2021). Ambas son habilidades que se pueden desarrollar a través de la educación y la comunicación efectiva.

La educación en torno a los TCA es fundamental, ya que muchas personas que se encuentran cerca de alguien con un TCA pueden no comprender la complejidad de estos trastornos. Informar a través de campañas educativas, talleres y terapias grupales puede romper estigmas, reducir malentendidos y mejorar la capacidad de los cuidadores para reconocer señales de alerta y brindar ayuda sin juicios. Según un estudio de Friestino et al., una comunicación empática y educativa mejora significativamente el apoyo emocional, ya que permite crear

espacios seguros donde el individuo que padece un TCA puede expresar sus sentimientos sin temor (2021). Además, la creación de una red de apoyo informada, compuesta por familiares, amigos y profesionales, puede actuar como un factor protector contra la progresión y perjuicios que se atribuyen a los trastornos alimenticios. A continuación, se muestra una tabla que contiene algunas de las consecuencias que engloba un TCA a largo y mediano plazo, afectando integralmente la vida del paciente.



Aiquipa Tello, J. J. (2020)

En este sentido, las estrategias de comunicación deben ser claras, libres de prejuicios y accesibles. Herramientas como talleres de sensibilización, material audiovisual y grupos de apoyo pueden ser recursos efectivos para transmitir información acerca de causas, efectos y tratamientos. A través de estos mecanismos, es posible construir una red de apoyo comprensiva y preparada para enfrentar las dificultades relacionadas con los TCA. Por tanto, educar e informar no solo promueve la empatía, sino que también fortalece el papel de la prevención y el acompañamiento en el proceso de recuperación.

En conclusión, las intervenciones y estrategias comunicativas son esenciales para enfrentar los trastornos alimenticios, tanto en la prevención como en el apoyo emocional durante el proceso de recuperación. A través de enfoques empáticos, educativos y multidisciplinarios, es posible romper estigmas, crear redes de apoyo efectivas y brindar contención a individuos afectados y sus entornos cercanos. La comunicación actúa como un espacio de transformación social mediante el diálogo y la participación, permitiendo un cambio cultural en torno a la percepción de estos trastornos. Además, la implementación de estrategias basadas en empatía afectiva y cognitiva mejora el acceso a información clave, la sensibilización y el apoyo emocional, lo que puede actuar como un factor protector contra el avance de los. Por lo tanto, la comunicación social efectiva no solo educa y empodera, sino que también ofrece un espacio seguro y comprensivo donde la prevención, la intervención y la recuperación son posibles.

Capítulo IV: Mírame, una campaña de concientización, sensibilización y prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)

Pertinencia de la campaña

La campaña *Mírame* nace de la necesidad urgente de visibilizar y prevenir los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en contextos deportivos y educativos, reconociendo que estos trastornos no solo afectan a quienes los padecen directamente, sino también al entorno familiar, social y académico. Diversos estudios han evidenciado el incremento de casos de TCA en jóvenes a nivel global y local, especialmente en contextos de alta exigencia física o estética (Galmiche et al., 2019). Sin embargo, sigue existiendo una falta de herramientas y espacios informativos accesibles para la prevención.

Desde una perspectiva académica, esta campaña representa un aporte concreto y aplicado del conocimiento generado en el marco de esta investigación. Traducir teoría en acción a través de una estrategia de comunicación con enfoque educativo y emocional permitió validar la capacidad de la comunicación para incidir en el cambio social, consolidándose como un producto comunicacional con impacto real, sostenible y replicable.

Enfoque sostenible de la campaña

La campaña se alinea con varios Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) establecidos por la ONU. Específicamente, responde al:

- **ODS 3: Salud y bienestar**, al promover la salud mental, la alimentación consciente y la prevención de trastornos mentales.
- **ODS 4: Educación de calidad**, al ofrecer espacios de formación y diálogo sobre un tema poco abordado.

Enfoque social de la campaña

El problema social que aborda la campaña es la invisibilización de los TCA como una problemática de salud pública y emocional, especialmente en adolescentes y jóvenes que viven bajo presiones sociales o deportivas. En lugar de centrarse únicamente en los síntomas del trastorno, Mírame parte de la raíz del problema: la falta de conocimiento, el estigma y la normalización de conductas alimentarias peligrosas.

Por ello, la campaña asume una causa social transformadora: educar para prevenir. Propone una visión donde la comunicación no solo informa, sino que genera redes de apoyo, habilita espacios de diálogo y valida emociones que usualmente se silencian.

Enfoque comunicacional de la campaña

Desde lo comunicacional, Mírame se estructura como una estrategia transmedia que combina medios digitales (Instagram, reels, recursos visuales y medios audiovisuales de comunicación) con intervenciones presenciales (talleres, charlas, eventos), utilizando un lenguaje emocional, accesible y respetuoso. La narrativa no se centra en el miedo o los síntomas extremos del TCA, sino en empoderar —o mejor dicho— fortalecer la capacidad de observación, conversación y cuidado en comunidad, educando y capacitando a padres, madres y cuidadores directos.

Se usaron herramientas del marketing social, narrativas testimoniales y diseño gráfico emocional, priorizando la participación y la conexión humana. El evento final, Mírame: Hablemos de TCA, fue el eje integrador de la campaña, donde se presentaron los aprendizajes y se generó un espacio colectivo de reflexión.

Metodología de investigación cualitativa

Revisión teórica

La campaña se sustenta en un marco teórico que vincula los estudios sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) con la comunicación para el cambio social. Según Galmiche et al. (2019), los TCA representan una de las enfermedades mentales con mayor tasa de mortalidad, especialmente entre adolescentes y jóvenes. Maza et al. (2021) evidencian que su prevalencia en mujeres es significativamente más alta que en hombres, en especial en entornos donde la imagen corporal tiene un alto valor simbólico, como el deporte.

Desde la comunicación, autores como Beltrán (2005) y Gumucio-Dagron (2001) afirman que la comunicación participativa y comunitaria tiene el poder de generar cambios culturales cuando se la aplica desde una lógica dialógica, de construcción de sentido y de fortalecimiento de capacidades colectivas.

Investigación cualitativa

Para el desarrollo de esta campaña se utilizó un enfoque cualitativo y exploratorio, con los siguientes métodos:

- Entrevistas semiestructuradas a expertos como Leonel Valenzuela (psicólogo clínico), Lila Mesías (terapeuta holística) y la Dra Mariana Galarza (médico especialista en promoción de la salud y nutricionista), que permitieron comprender cómo abordar el tema de manera responsable, científica y ética y además comprender el trastorno desde sus afecciones e impacto social, emocional y físico.
- Entrevistas semiestructuradas a pacientes recuperados de un TCA, para conocer sus percepciones sobre la presión estética, la relación con la comida y la salud mental

- Grupos focales con psicólogos, terapeutas, doctores, nutricionistas y pacientes recuperados en donde pueda existir un intercambio de puntos de vista conocimiento y reflexiones sobre el impacto real de un TCA.
- Observación etnográfica en redes sociales, para identificar prácticas naturalizadas que podrían estar vinculadas a conductas de riesgo.

Resultados importantes

- Se identificó que muchos jóvenes normalizan prácticas de riesgo como saltarse comidas, entrenar en exceso o experimentar culpa al comer, sin reconocerlas como posibles señales de TCA.
- Los padres y entrenadores no siempre saben cómo actuar o hablar del tema, lo que lleva a silencios o comentarios que refuerzan estigmas.
- Existe una fuerte necesidad de abrir espacios de conversación informados, donde se hable del cuerpo sin juicios, del rendimiento desde la salud, y del acompañamiento desde la empatía.
- Finalmente, se concluyó que las campañas tradicionales no alcanzan a las redes de apoyo de los jóvenes, por lo que *Mirame* representa una innovación al cambiar el foco del mensaje hacia quienes pueden detectar, contener y prevenir.

Diseño, planificación y ejecución de la campaña

Nombre de la campaña

MÍRAME: Una campaña de concientización, sensibilización y prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

Concepto de la campaña

La campaña “MÍRAME” nace de la urgencia de visibilizar los Trastornos de la Conducta Alimentaria como una problemática compleja, silenciosa y en aumento, especialmente entre jóvenes. A través del concepto “MÍRAME”, buscamos confrontar los estigmas sociales, fomentar la empatía y promover una mirada más humana, real y compasiva hacia el cuerpo y la salud mental. El nombre apela a la necesidad de ser vistos más allá del físico, y de reconocer lo que no siempre es evidente a simple vista.

Logotipo y justificación del mismo

El logotipo de la campaña representa una silueta humana abstracta, simbolizando la mirada introspectiva y la necesidad de ver más allá de la apariencia física. Los colores predominantes son el lila y el azul claro, tonos que transmiten calma, sensibilidad y salud emocional. Esta identidad visual refuerza el mensaje de la campaña: observar con empatía, sin juzgar, y con la intención de comprender.

Mapa de públicos y aliados estratégicos

Tipo de Público	Descripción	Necesidades / Comportamientos	Objetivo de la Campaña	Modo de Relación
Público principal	Padres de familia de adolescentes y jóvenes universitarios.	Información confiable sobre los TCA, cómo detectarlos y actuar a tiempo.	Sensibilizarlos y brindarles herramientas para actuar como red de apoyo.	Contenido educativo y emocional en redes, participación en talleres, difusión institucional.
	Jóvenes entre 15 y 25 años, especialmente estudiantes universitarios.	Reconocimiento de síntomas, acompañamiento emocional, espacios de expresión segura.	Concientizar sobre los TCA, desmitificar creencias y fomentar la búsqueda de ayuda.	Talleres, contenido audiovisual, dinámicas interactivas, testimonios, redes sociales.
	Estudiantes deportistas universitarios.	Presión estética, exigencias físicas, poca información sobre salud mental.	Visibilizar que los TCA también afectan a deportistas; promover el autocuidado.	Activaciones, talleres especializados, participación en espacios seguros.

Público secundario	Docentes universitarios.	Falta de herramientas para detectar y acompañar casos.	Involucrarlos como agentes de contención e intervención temprana.	Charlas informativas, entregables, involucramiento académico.
	Entrenadores deportivos.	Reproducción de estereotipos de cuerpo, presión al rendimiento.	Sensibilizarlos sobre su rol en la salud integral de los atletas.	Talleres, materiales didácticos, reuniones directas.
	Profesionales de la salud (psicólogos, nutricionistas).	Necesidad de espacios de trabajo interdisciplinario.	Promover redes de apoyo profesional y su vinculación con la campaña.	Contacto directo, invitaciones a talleres, difusión conjunta.
Aliados estratégicos	Clínica Ismart.	Espacios para intervención psicológica profesional.	Aportar experiencia clínica y técnica.	Coordinación directa, presencia en talleres, promoción conjunta.
	Universidad San Francisco	Promoción de proyectos de tesis	Respaldar institucionalmente la campaña.	Gestión de espacios,

	de Quito (USFQ).	con impacto social.		logística, difusión interna.
	USFQ Alumni.	Promoción de eventos y campañas de egresados.	Fortalecer la red de apoyo y difusión.	Difusión en sus canales, alianzas de visibilidad.
	Asociación Vivir.	Visibilización y prevención de los TCA.	Sumarse como voz experta.	Presencia institucional, speaker en evento final.
	Centro Psicológico CORE.	Trabajo clínico en salud mental.	Aportar desde su experiencia.	Difusión y apoyo profesional. Speaker en evento final.
	Gymfinity.	Trabajo directo con deportistas.	Promover el bienestar desde el entrenamiento saludable.	Activaciones conjuntas y promoción compartida.
	Colegio Alemán de Quito.	Interés en educación preventiva en salud mental.	Expansión del mensaje hacia públicos escolares.	Participantes en al evento final de la campaña.

Planificación de la campaña

Diagnóstico y análisis del contexto

- Identificación del problema: Alta incidencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en jóvenes y falta de conciencia sobre el tema.
- Análisis del entorno: Se realizaron 2 grupos focales con especialistas en el área, tres entrevistas a profundidad a pacientes en recuperación de un TCA.
- Estudio del público objetivo: Jóvenes entre 15 y 25 años, con énfasis en estudiantes universitarios y deportistas.
- Detección de vacíos comunicacionales: Se evidenció la necesidad de información empática, educativa y accesible sobre TCA.

Definición de objetivos

- Objetivo general: Sensibilizar, informar y prevenir los TCA en jóvenes mediante una campaña de comunicación estratégica.
- Objetivos específicos:
 - o Visibilizar el impacto de los TCA en hombres y mujeres.
 - o Desmentir mitos y estigmas sociales sobre la alimentación y la imagen corporal.
 - o Brindar herramientas educativas y emocionales.
 - o Fomentar redes de apoyo y búsqueda de ayuda profesional.

Formulación del concepto y nombre

- Nombre de la campaña: MÍRAME
- Concepto: Una invitación a mirar más allá de la apariencia física, reconociendo lo que muchas veces no se ve: el sufrimiento interno causado por los TCA.

Identidad visual y línea gráfica

- Creación del logotipo: símbolo de un ojo integrado con una figura humana.
- Paleta de colores: lila, azul claro y blanco (calma, empatía, salud mental).
- Tipografía y estilo: limpio, moderno, cercano.

Diseño de la estrategia de comunicación

- Ejes temáticos: Educación, empatía, salud mental, nutrición, prevención, recuperación.
- Enfoque: Multiplataforma, multivoces y emocionalmente seguro.
- Tono y estilo: Cercano, humano, informativo y libre de juicios.

Planificación táctica (acciones y cronograma)

Fase	Acciones principales
Pre-campaña	Elaboración de diagnósticos, alianzas, diseño visual, planificación digital.
Lanzamiento	Activación en redes sociales, primeros reels educativos, contacto con medios.
Campaña activa	Talleres presenciales, entrevistas en medios, contenido diario en redes.

Clausura	Evento final con expertos, testimonio real, taller de nutrición.
Post-campaña	Seguimiento de impacto, agradecimientos, memoria de campaña.

Alianzas estratégicas

- Contacto con clínicas, laboratorios, medios y expertos.
- Coordinación con equipos deportivos y autoridades universitarias.
- Articulación con docentes y estudiantes de otras carreras (nutrición, psicología, etc.).

Gestión de recursos

- Definición de roles dentro del equipo de tesis.
- Distribución de presupuesto para materiales, kits, impresión y producción.
- Obtención de auspicios (medicamentos, alimentos, servicios, etc.).

Producción de contenidos

- Desarrollo de parrilla de publicaciones.
- Redacción de copys, guiones para reels, piezas gráficas y material educativo.
- Coordinación de entrevistas, testimonios con especialistas.

Medición y evaluación

- Establecimiento de KPIs (alcance, interacciones, asistencia, engagement).
- Registro de métricas en redes sociales y talleres.

Matriz de objetivos, estrategias y tácticas

Objetivo	Estrategia	Táctica
Concientizar a jóvenes sobre los TCA	Campañas educativas presenciales y digitales	Talleres, charlas, contenidos en RRSS

Visibilizar la problemática desde diversas voces	Involucrar expertos, pacientes y medios	Entrevistas, testimonios, mesas redondas
Fortalecer redes de apoyo e información	Generar alianzas institucionales	Acuerdos con clínicas, medios y patrocinadores

Planificación digital de la campaña

Se diseñó una línea gráfica coherente y empática que acompañó todos los contenidos de redes sociales. Se utilizaron formatos como reels, carruseles, infografías y transmisiones en vivo para conectar con el público objetivo. La campaña se difundió principalmente en Instagram y TikTok con piezas que abordaban temas como: ¿Qué es un TCA?, señales de alerta, el rol de la familia, recuperación, mitos, entre otros.

Ejecución de la campaña, resultados e impactos

La campaña se ejecutó entre marzo y abril del 2025, incluyendo seis talleres dirigidos a grupos deportivos, entrevistas en medios radiales, presencia digital constante, y un evento de clausura con expertos.

- 342 personas alcanzadas directamente con talleres y charlas.
- 23 mil personas impactadas a través de redes sociales (Instagram & TikTok)
- Se generaron 7 alianzas estratégicas con centros psicológicos, promotores de la salud y especialistas en nutrición.
- Se cumplió el objetivo de concientizar, informar y abrir espacios de conversación segura sobre los TCA.

Gestión de medios de comunicación y relaciones públicas

Se gestionaron entrevistas en 8 medios diferentes:

- Radio Municipal 102.9FM
- Radio Cultura 100.9FM

- RCN 93.7FM, HCJB
- Telesucesos
- Radio La Mega
- Radio la Poderosa
- Pública FM
- Diario el Universo.

Esto permitió amplificar el alcance del mensaje de la campaña. Además, se enviaron boletines de prensa, se mantuvo contacto con aliados y se difundieron clips y resúmenes en plataformas digitales.

Logros no esperados de la campaña

- Inclusión espontánea de clubes deportivos interesados en replicar los talleres.
- Solicitudes de colaboración por parte de organizaciones externas.
- Involucramiento activo de docentes y familiares de estudiantes.
- Casos de personas que buscaron ayuda profesional después de los talleres.
- La apertura de conversaciones íntimas y honestas
- El involucramiento espontáneo de madres, docentes y estudiantes que compartieron sus propias experiencias o agradecieron el enfoque.
- La cobertura en medios y el interés de instituciones por replicar los talleres en otros espacios.
- Marcas y organizaciones alineadas con el bienestar, como iSmart, mostraron interés en vincularse como aliados por convicción, más allá de la visibilidad o remuneración.
- Marcas comprometidas con la causa como Umbrella, Farmaenlace y Alpina

Conclusiones de la investigación

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) representan una problemática de salud mental y física profundamente compleja y multifactorial, caracterizada por alteraciones en los patrones alimenticios y en la percepción corporal. Los hallazgos de esta investigación permiten comprender no solo la magnitud de los TCA, sino también los factores subyacentes y las dinámicas sociales que los perpetúan, así como las estrategias necesarias para su prevención y tratamiento integral.

Uno de los hallazgos más significativos es la relación entre los TCA y factores psicológicos como la baja autoestima, la ansiedad y la depresión. Estas condiciones no solo preceden al desarrollo de los trastornos, sino que también contribuyen a su cronificación. La insatisfacción corporal, especialmente en adolescentes y jóvenes, emerge como un disparador clave, impulsado por estándares de belleza inalcanzables promovidos por los medios de comunicación y las redes sociales. Este vínculo entre los factores internos y las presiones externas subraya la necesidad de estrategias que no solo aborden los síntomas, sino que también enfrenten las raíces emocionales y sociales de los TCA.

La exposición constante a contenido que glorifica ideales de belleza irrealistas, como los promovidos en Instagram y TikTok, incrementa el riesgo de desarrollar TCA, especialmente en mujeres jóvenes. Este fenómeno, conocido como thinspiration y fitspiration, refuerza actitudes disfuncionales hacia la alimentación y el cuerpo. Los adolescentes, particularmente vulnerables debido a su etapa de desarrollo, están expuestos a comparaciones sociales constantes que exacerban sentimientos de insuficiencia y vergüenza. Esta investigación destaca la urgencia de regular el contenido en redes sociales y fomentar campañas de body positivity que prioricen la salud y la diversidad corporal.

Los TCA tienen consecuencias devastadoras que abarcan desde complicaciones médicas severas, como la desnutrición y el daño orgánico, hasta efectos emocionales profundos, incluyendo depresión, ansiedad y pensamientos suicidas. Además, las relaciones interpersonales y la calidad de vida de las personas afectadas se ven gravemente deterioradas, ya que el aislamiento social y los conflictos familiares se convierten en barreras adicionales para la recuperación. Esto resalta la importancia de intervenciones tempranas y redes de apoyo sólidas que incluyan tanto a la familia como a la comunidad educativa.

La comunicación se establece como un eje central en la prevención y sensibilización sobre los TCA. Campañas educativas inclusivas y culturalmente adaptadas, dirigidas a diversos grupos de interés, como adolescentes, padres, docentes y profesionales de la salud, pueden ser herramientas poderosas para combatir el estigma asociado a los TCA y promover la autoaceptación. La educación emocional también juega un papel crucial, al capacitar a los jóvenes para manejar sus emociones de manera saludable, fortaleciendo así su resiliencia frente a las presiones sociales.

El tratamiento efectivo de los TCA requiere un enfoque integral que combine intervenciones médicas, psicológicas y sociales. La terapia cognitivo-conductual, la educación nutricional y prácticas como el mindfulness han demostrado ser herramientas efectivas para abordar las múltiples dimensiones de los TCA. Sin embargo, este enfoque debe complementarse con estrategias de comunicación que promuevan la empatía, el respeto y la inclusión, creando entornos de apoyo para quienes enfrentan estas condiciones.

Es esencial implementar políticas públicas que regulen la representación de la belleza en los medios y que promuevan campañas de concienciación sobre los TCA. Asimismo, se recomienda fortalecer la formación de docentes, padres y profesionales de la salud en la identificación temprana de señales de alerta y en el manejo adecuado de los TCA. Finalmente, es crucial fomentar investigaciones continuas que amplíen el conocimiento sobre los factores que contribuyen al desarrollo de estos trastornos y las intervenciones más efectivas para enfrentarlos.

En conclusión, los TCA no solo son un reflejo de conflictos internos, sino también de una sociedad que perpetúa estándares de belleza dañinos. Abordar esta problemática requiere un compromiso colectivo que integre esfuerzos individuales, familiares y comunitarios, garantizando así un entorno más saludable y equitativo para todos.

Conclusiones y recomendaciones de la campaña

La campaña *MIRAME* logró posicionarse como una propuesta comunicacional integral y empática frente a los Trastornos de la Conducta Alimentaria, abordando un problema complejo desde múltiples frentes: emocional, educativo, psicológico y nutricional. La planificación cuidadosa y la ejecución estratégica permitieron cumplir con los objetivos planteados, generando espacios de diálogo, conciencia y prevención tanto en redes como en el entorno académico y deportivo.

Uno de los principales logros fue conectar con públicos sensibles, en especial jóvenes universitarios, atletas y padres de familia, quienes participaron activamente en los talleres, entrevistas y eventos. Además, el involucramiento de profesionales expertos y aliados estratégicos fortaleció el mensaje y dio legitimidad a las acciones.

Se identificaron logros no esperados como el interés de instituciones para replicar algunos talleres, la visibilidad de la campaña en medios tradicionales, y la apertura de más espacios de conversación sobre los TCA en hombres, un grupo históricamente invisibilizado.

Recomendaciones finales

- Continuar con campañas similares desde la academia para mantener el mensaje vivo y vigente.
- Ampliar la duración de la campaña para sostener el impacto a largo plazo.
- Integrar más voces masculinas y diversos cuerpos en las narrativas comunicacionales.
- Establecer alianzas permanentes con instituciones de salud y educación para crear redes de apoyo sostenibles.

MÍRAME es más que una campaña: es un llamado a mirar con otros ojos, a reconocer el dolor detrás del silencio, y a actuar con empatía desde la comunicación.

Referencias

- Aiquipa Tello, J. J. (2020). Beneficios y perjuicios atribuidos a los trastornos de conducta alimentaria. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 10(3), 283-297.
- Ames Tejada, A. E. (2022). Autoestima y desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes y adultos jóvenes. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/15830>
- Arnáiz Saura, S. (2022). La influencia de Instagram en el aumento de la sintomatología relacionada con TCA en población general. <http://hdl.handle.net/11531/63474>
- Asociación Contra la Anorexia y la Bulimia (ACAB). (2023). Factores de riesgo y síntomas. <https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/factores-de-riesgo-y-sintomas/>
- Bautista, A., Gonzáles, D., Gonzáles, D., & Vázquez, M. (2023). Trastornos de la conducta alimentaria y ansiedad en estudiantes durante la pandemia por COVID-19: Un estudio transversal. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*. <https://doi.org/10.12873/432bautista>
- Berny Hernández, M. C., Rodríguez López, D., Cisneros Herrera, J., & Guzmán Díaz, G. (2020). Trastornos de la Conducta Alimentaria. *Boletín Científico De La Escuela Superior Atotonilco De Tula*, 7(14), 15-21. <https://doi.org/10.29057/esat.v7i14.6036>

Campaña para la concienciación y prevención de los Trastornos de Conducta Alimentaria | Área Salud Escolar y Estilos de Vida Saludable. (2022, 16 febrero). Gobierno de Canarias. <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/saludescolar/2022/02/16/campana-para-la-concienciacion-y-prevencion-de-los-trastornos-de-conducta-alimentaria/>

Carolina, L. G., & Janet, T. (2021). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 22(1), 85-97.

Chami, R., Monteleone, A. M., Treasure, J., & Monteleone, P. (2018). Stress hormones and eating disorders. *Molecular And Cellular Endocrinology*, 497, 110349. <https://doi.org/10.1016/j.mce.2018.12.009>

Diaz, G. (2021). Risk of anorexia and bulimia nervosa and its associated factors in undergraduate students. *Revista de Nutrição [online]*. <https://doi.org/10.1590/1678-9865202134e200067>

Espeset, E. M., Gulliksen, K. S., Nordbø, R. H., Skårderud, F., & Holte, A. (2012). The Link Between Negative Emotions and Eating Disorder Behaviour in Patients with Anorexia Nervosa. *European Eating Disorders Review*, 20(6), 451-460. <https://doi.org/10.1002/erv.2183>

Espeset, E. M., Gulliksen, K. S., Nordbø, R. H., Skårderud, F., & Holte, A. (2021). The link between negative emotions and eating disorder behaviour in patients with anorexia nervosa. *European Eating Disorders Review*, 20(6), 451-460.

Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., van Put, J., Van de Putte, E., De Raedt, R., & Koster, E. H. (2021). The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*.

Factores de riesgo y síntomas - Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia. (2023, 8 marzo).

Associació Contra L'Anorèxia I la Bulímia. <https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/factores-de-riesgo-y-sintomas/>

Fonseca, J., Heredia, S., Mateus, Y., Cortez, N., Ramírez, J., & Facultad de Estudios Superiores Iztcala. (2023). Factores de riesgo en la Bulimia Nerviosa (BN): elementos claves de seguridad en el cuidado de la salud. Una revisión de la literatura. *REVISTA MEXICANA DE TRASTORNOS ALIMENTARIOS*, 13. <https://www.medigraphic.com/pdfs/trastornos/mta-2023/mta231g.pdf>

Friestino, J. K. O., Luchini Junior, D., Biesek, L. L., Marcon, G., & Fonsêca, G. S. (2021).

Comunicación y salud mental: características relacionadas con la empatía en médicas y médicos del primer nivel de atención en Chapecó, Santa Catarina, Brasil. *Salud colectiva*, 16, e3034.

Fuentes Prieto, J., Herrero-Martín, G., Montes-Martínez, M. Á., & Jáuregui-Lobera, I. (2020).

Alimentación familiar: influencia en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de la conducta alimentaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(10), 1221-1244. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3955>

Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavoracci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: A systematic literature review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 109(5), 1402-1413. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>

Hoek, H. W., & Van Hoeken, D. (2020). Review of the prevalence and incidence of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 55(8), 1192-1206. <https://doi.org/10.1002/eat.23319>

Jaite, C., Wewetzer, C., Wiegand-Grefe, S., Teufel, M., & Bühren, K. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorders in children and adolescents: A review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 31(7), 1-12. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01868-7>

Jones, P. J., Park, S. Y., & Lefevor, G. T. (2018). Contemporary college student anxiety: The role of academic distress, financial strain, and support. *Journal of College Counseling*, 21(3), 252-264. <https://doi.org/10.1002/jocc.12107>

López-Guimerà, G., Levine, M. P., Sánchez-Carracedo, D., & Fauquet, J. (2020). Influence of mass media on body image and eating disordered attitudes and behaviors in females: A review of effects and processes. *Media Psychology*, 13(4), 387-416.

- Maza, O., Guerrero, S., & Ramos, G. (2021). Trastornos alimentarios: un análisis desde la psicología y la salud pública. *Revista Latinoamericana de Salud Pública*, 35(3), 45-58.
- Méndez Camacho, K., & Cerquera Córdoba, L. (2021). Trastornos alimentarios y su impacto en el bienestar psicológico. *Revista Colombiana de Psicología*, 20(2), 39-50. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.rcp20-2.taib>
- Monteleone, A. M., & Treasure, J. (2020). Cortisol awakening response in eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 112, 104534. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104534>
- NEDA (National Eating Disorders Association). (2023). General statistics on eating disorders. <https://www.nationaleatingdisorders.org/statistics-research-eating-disorders>
- Solmi, F., Bentivegna, F., & Stewart, R. (2021). Trajectories of eating disorder symptoms and their association with early childhood risk factors: A population-based cohort study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(10), 1156-1165.
- Treasure, J., & Schmidt, U. (2020). The cognitive-interpersonal maintenance model of eating disorders: Evidence from a decade of research. *Clinical Psychology Review*, 50, 40-54. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.01.004>
- van Eeden, A. E., & Turel, O. (2020). Compulsive social media use and mental health: An overview of the risks and treatment options. *Journal of Psychiatric Research*, 122, 123-135.
- WHO (World Health Organization). (2022). Eating disorders: Key facts. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/eating-disorders>

