

REDES SOCIALES: EL IMPACTO OCULTO DE LA TECNOLOGÍA DIGITAL EN NUESTRA SALUD

Documento elaborado en el marco de la colaboración entre: BNP Paribas Cardif y el CHU Rouen-Normandie (Hospital Universitario de Rouen-Normandía).

Para cualquier pregunta: nutriactis@chu-rouen.fr



Scroll tras scroll, las **redes sociales** influyen en la imagen que tenemos de nosotros mismos. En los jóvenes, esta influencia es aún mas fuerte: **8 de cada 10** chicas afirman que las redes sociales tienen una **influencia negativa** en la percepción que tienen de su **apariencia física**. Una hora de exposición diaria puede ser suficiente para contribuir a un malestar, especialmente al fomentar comparaciones con **estándares** a menudo **irreales**. Poco a poco, se instala una **presión silenciosa** que debilita la autoestima. Entonces, ¿cómo utilizar **sus redes sociales de manera consciente**?



TikTok, Instagram, Facebook... Estas plataformas, basadas en el intercambio de fotos y vídeos, están diseñadas para **captar la atención** y **fomentar la implicación** del usuario. El carácter adictivo de las redes sociales refuerza su impacto en nuestra **autoestima**, nuestra **imagen corporal** y, por lo tanto, en nuestros **comportamientos**. Cada día se publican miles de millones de contenidos, algunos de los cuales están relacionados con la **alimentación**, la **apariencia física** o el **estilo de vida**. Estos crean normas implícitas (físicas, de higiene de vida...) que se corresponden con los **estándares de belleza actuales**.



UNA ADICCIÓN INICIA

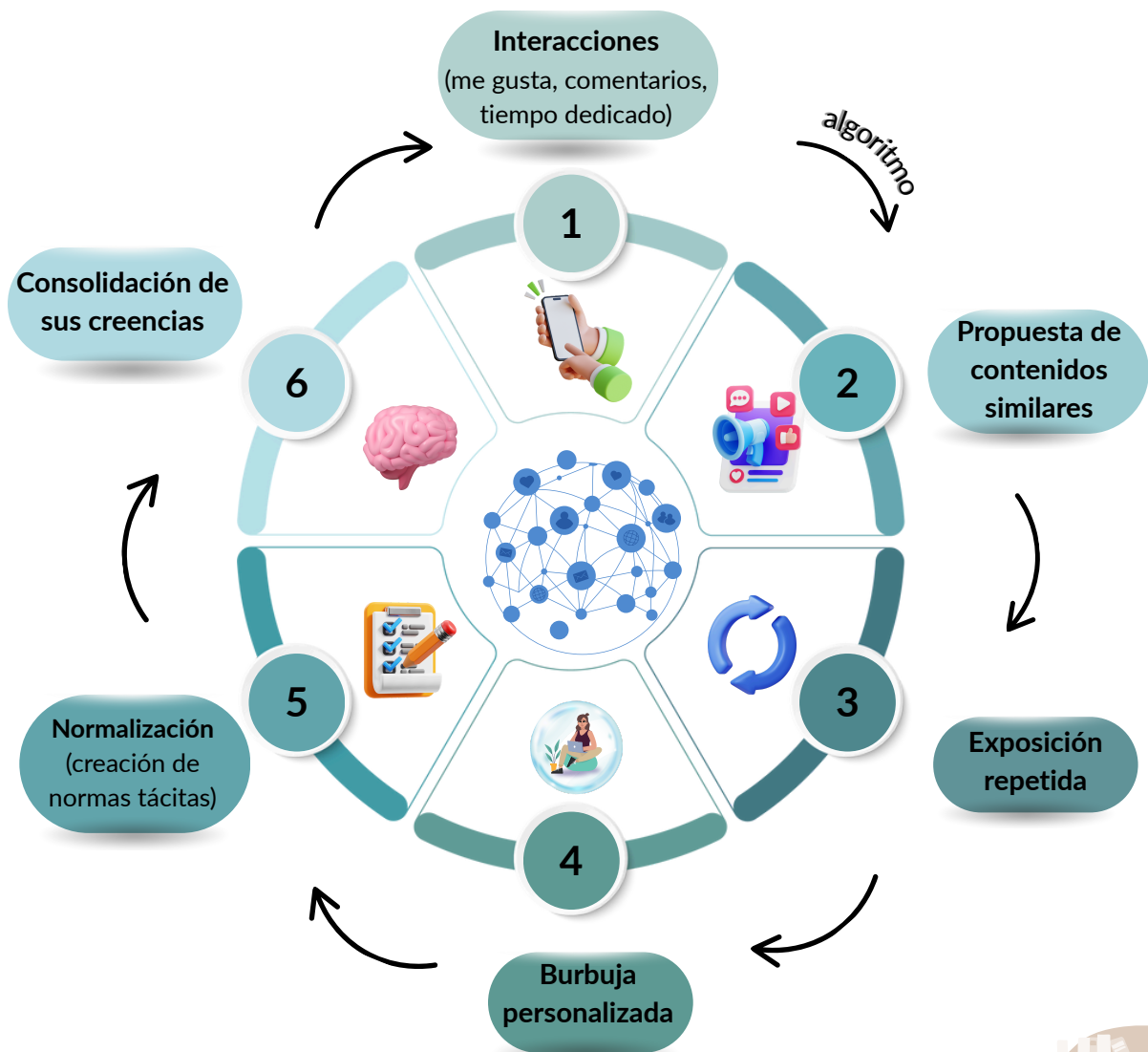
Para algunos usuarios, las **redes sociales** pueden volverse problemáticas. Cuando la necesidad de conectarse se vuelve **incontrolable** y el tiempo pasado en línea interfiere en **la vida social, los estudios o el ocio**, se habla de **adicción comportamental**. Este tipo de uso compulsivo suele provocar **angustia** o **sufrimiento**, con un **impacto real en la vida cotidiana**. Lamentablemente, el usuario no siempre es consciente de las consecuencias que su uso tiene sobre su **salud**. Al igual que con otras adicciones, se desarrolla una **tolerancia**: cuanto más se navega, más crece la necesidad de permanecer conectado.



El algoritmo, engranaje de esta adicción

El **algoritmo** de las redes sociales está diseñado para analizar el contenido visualizado y, en consecuencia, proponer contenido similar. De este modo, contribuye a encerrar a los usuarios en una **burbuja de recomendaciones** personalizadas, lo que aumenta el riesgo de **adicción**. Los usuarios pasan más tiempo en estas plataformas, lo que favorece una **exposición repetida** a mensajes potencialmente **nocivos** y conlleva el riesgo de **normalizar** comportamientos **peligrosos** (dietas extremas, body checks*, aislamiento social, etc.). El usuario puede entonces buscar **reforzar aún más** esta **creencia** amplificando sus **interacciones** en las redes.

*Comprobaciones específicas y repetidas de determinadas zonas del cuerpo para evaluar su aspecto.



Esta **espiral**, creada por el algoritmo, puede contribuir a un uso excesivo de las redes sociales y reforzar:

EL AISLAMIENTO

LOS TRASTORNOS EXISTENTES

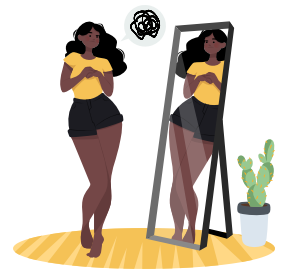
LA INSEGURIDAD



Consecuencias mentales y físicas

Este uso excesivo de las **redes sociales** puede tener numerosas consecuencias **psicológicas, emocionales y físicas**. Puede generar **sentimientos negativos** y favorecer las **comparaciones sociales ascendentes***. Esta comparación puede reforzar un sentimiento de **inferioridad** y, por lo tanto, disminuir la **autoestima**. También contribuye a la **internalización de la delgadez y a la insatisfacción corporal**.

A largo plazo, estas consecuencias pueden conducir fácilmente al **agotamiento mental** y a la **ansiedad**.

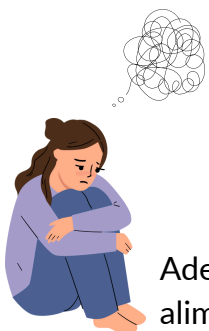
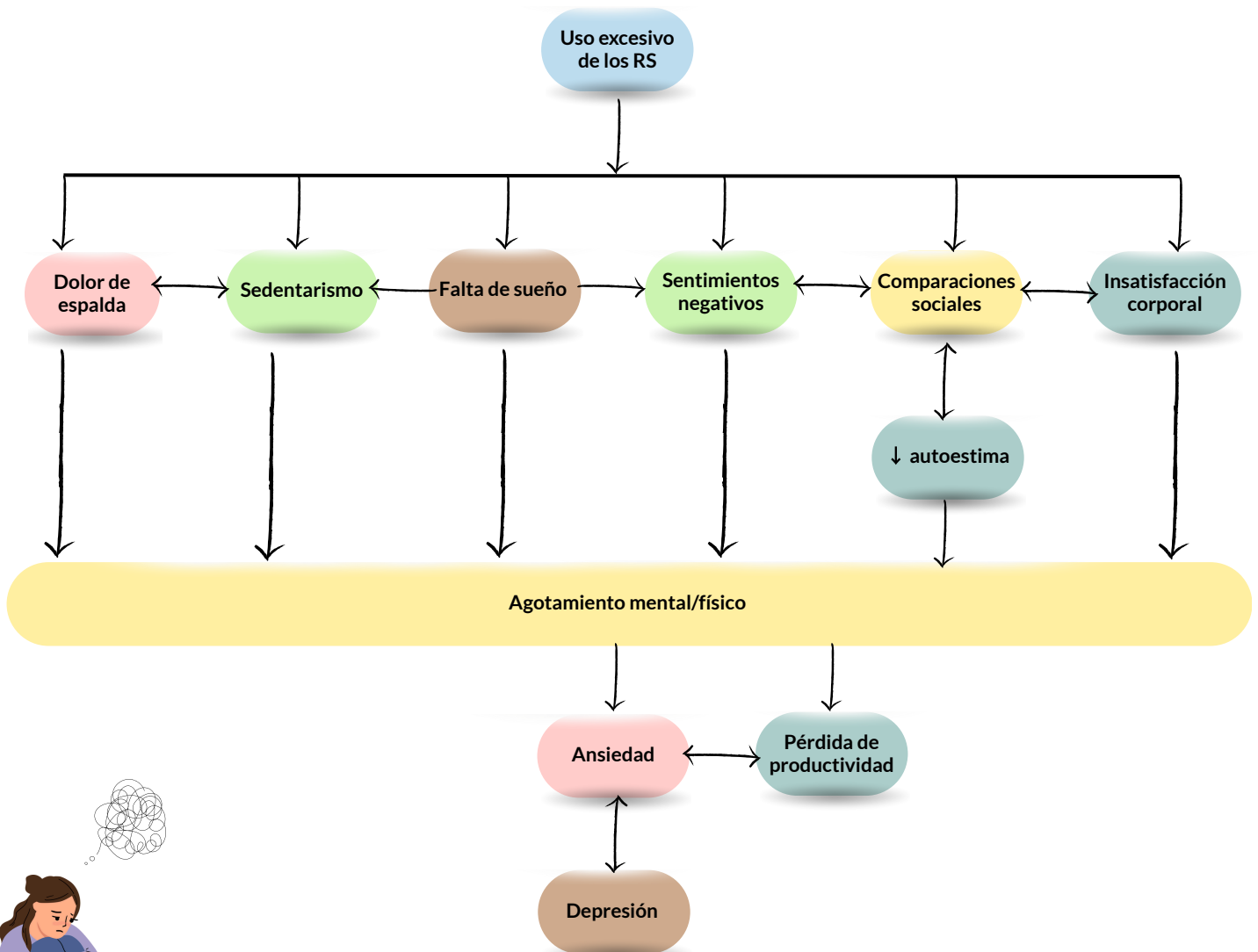


*Tendencia a compararse con personas que se consideran superiores a uno mismo.



El tiempo que pasamos frente a las pantallas puede tener muchas repercusiones, como la **falta de sueño**, el **sedentarismo**, el **dolor de espalda** y la **pérdida de productividad**, y contribuye al **agotamiento físico y mental**.

Todos estos factores alimentan la **ansiedad**, que puede derivar en **depresión**.



Además, las redes sociales pueden contribuir en algunos casos a la aparición de trastornos alimentarios, especialmente mediante la difusión de retos populares.

DESAFÍOS PELIGROSOS: detrás de la pantalla, el peligro



¿Qué?

Algunas tendencias, como los contenidos «pro-ana» (que promueven la delgadez extrema como estilo de vida), «fitspiration» (que glorifica la búsqueda extrema de la delgadez y el rendimiento físico) o el hashtag #SkinnyTok, difunden mensajes especialmente nocivos.

¿Cómo?

Detrás de discursos pseudomotivadores o de la promoción de un estilo de vida extremo y, en ocasiones, escenificado, pueden esconderse incentivos a la restricción, llegando incluso a glorificar el hambre y el dolor. Estas publicaciones valorizan las jornadas alimentarias extremadamente bajas en calorías, con la eliminación de ciertos grupos de alimentos, «body checks»*, prácticas de ejercicio físico excesivas o frases culpabilizadoras. Por el contrario, algunos contenidos incitan a los excesos alimentarios.

*Comprobaciones específicas y repetidas de determinadas zonas del cuerpo para evaluar su aspecto.



Estas tendencias aumentan el riesgo de insatisfacción corporal, de prácticas alimentarias desequilibradas y, por lo tanto, la aparición de trastornos alimentarios u obesidad.



Además, los influencers, a través de su comunidad, crean un fuerte sentimiento de pertenencia y dependencia, lo que puede constituir un refugio que favorezca el aislamiento social, factor de riesgo de trastornos alimentarios.



Los retos de la delgadez: un peligro para la salud

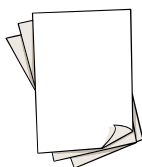
Belly Button Challenge

Tocar el ombligo pasando el brazo por detrás de la espalda.



A4 Waist Challenge

Demostrar que se puede ocultar la estatura detrás de una hoja A4.



Thigh Gap Challenge

Juntar las piernas y tener un espacio entre los muslos.



Headphone Waist Challenge

Enrollar el cable de los auriculares alrededor de la cintura.



Collarbone Challenge

Mantener monedas en el hueco de la clavícula.



Lograr estos desafíos demuestra una delgadez extrema, una morfología particular o una flexibilidad específica, y no corresponde a un peso saludable.

Estos retos son peligrosos para la salud y no deben ser reproducidos.

¿Una moderación real?

Las plataformas tienen dificultades para frenar la propagación de estas tendencias nocivas. En efecto, TikTok ha eliminado oficialmente el hashtag **#SkinnyTok**. Pero, lamentablemente, continuamente aparecen alternativas que escapan a la moderación. Por lo tanto, es necesario implementar **soluciones sostenibles** para contrarrestar estos movimientos, que se aprovechan tanto de las fallas de la **moderación** como del poder de los **algoritmos**.

ACTUAR Y PROTEGER

Si bien las redes sociales pueden difundir mensajes peligrosos en ocasiones, también pueden ser espacios de **inspiración** y **bondad**.



Algunas cuentas comparten **citas motivadoras** o deliciosas **recetas equilibradas**.

Por lo tanto, es fundamental **aprender a utilizar** estas herramientas con espíritu crítico y de **forma razonada**, para aprovechar sus aspectos **positivos** sin caer en trampas.

Voies d'actions possibles

1- Reforzar la regulación de los contenidos **nocivos** en las plataformas, mediante la **denuncia** de los usuarios y una **moderación** más eficaz. Las plataformas tienen la posibilidad de eliminar ciertos **hashtags** y **palabras clave** y remitir al usuario a **recursos de acompañamiento**. Además, gracias a las denuncias, algunas cuentas consideradas **peligrosas** pueden ser **eliminadas** o **bloqueadas** durante un periodo determinado.

Ejemplo de mensaje que aparece en Tiktok en caso de búsqueda negativa relacionada con los TCA y enlace a recursos de apoyo.



No estás solo/a

Si tú o alguien que conoces tenéis dudas sobre la imagen corporal, la alimentación o el ejercicio, es importante que sepáis que hay ayuda disponible y que no estáis solos. Si te sientes cómodo/a, puedes contar con alguien de confianza o consultar los recursos que ofrecemos a continuación. No te olvides de cuidar de ti mismo/a y de los demás.

[Consultar recursos](#)

[Enviar comentario](#)

2- Promover individualmente contenidos **fiables, respetuosos y realistas**. Solo el 14 % del contenido informativo en las redes sociales es contenido científico fiable y con fuentes contrastadas.



3- Desarrollar la **educación digital** y el uso de los **medios** de comunicación, especialmente entre los jóvenes y los niños.

En esta línea, hay dos tipos de contenidos en las redes sociales que fomentan tanto la **concienciación como la desculpabilización**. En primer lugar, el **Body Neutrality**, en la que el contenido no se centra en la apariencia del cuerpo, sino en sus **funciones**; una alternativa más neutra al movimiento Body Positivity. También están los contenidos sobre **la recuperación de los trastornos alimentarios**, que son contenidos de **sensibilización** sobre los trastornos alimentarios en los que se recogen principalmente **testimonios**.



Las redes sociales no sustituyen a los profesionales sanitarios. Los contenidos que se encuentran en ellas deben abordarse siempre con precaución y espíritu crítico.

Conclusión

En definitiva, las redes sociales no son ni **buenas** ni **malas** en sí mismas. Su impacto depende de cómo se **usen**, del **contenido que se consume** y de la **percepción** que se tenga de ellas. Aprender a usarlas con **perspectiva** y **benevolencia** permite **protegerse**.

« La belleza comienza en el momento en que decides ser tú mismo.» - Coco Chanel,
traducido del francés





¡Aprovecha mejor las redes sociales a diario!



DESAFÍO DE 5 DÍAS

DÍA 1: TOMAR DISTANCIA

Cuando estés en las redes sociales, hazte las preguntas adecuadas:

- ¿Es realista lo que veo?
- ¿Me hace bien o, por el contrario, me estresa?
- ¿Qué emoción siento?

Tomar distancia te permite no dejarte abrumar por mensajes demasiado fuertes o poco realistas.



DÍA 2: LIMPIA TU FEED

1. **Elimina** cualquier cuenta que te haga sentir **mal contigo mismo** o que difunda mensajes **negativos**.



2. **Suscríbete** a cuentas que compartan **contenidos positivos, inspiradores y amables**. ¡Intenta buscar la diversidad!



3. Si algún contenido de tu feed te parece **negativo** o **inadecuado**, indica al algoritmo que **no te interesa**. Poco a poco, tu espacio online se volverá más **positivo** y se adaptará mejor a ti y a tu **bienestar**.



DÍA 3: LIMITA TU TIEMPO

Toma conciencia del **tiempo que pasas** en las redes sociales: cuánto, cuándo y en qué aplicaciones. Establece **límites** claros, utiliza **herramientas de bloqueo** o de **gestión del tiempo** y evita pasar horas y horas conectado. Cuanto menos tiempo pases en ellas, menos expuesto estarás a contenidos nocivos.

Ejemplos de aplicaciones que pueden ayudarte:



Minimalist Phone



AppBlock



Focus To-Do



StayFree



Forest

Elige un momento del día en el que no uses pantallas. En su lugar, ¡haz una actividad que te guste!

- Leer
- Dibujar
- Caminar
- Cocinar
- etc ...



DÍA 4 - BENEVOLENCIA

Escribe frases de **agradecimiento** a tu cuerpo por todo lo que te permite **hacer, vivir y sentir** cada día.

Elige **3 partes de tu cuerpo** y agrádeceles, aquí tienes un ejemplo:

«Gracias a mis piernas por llevarme cada día, incluso cuando estoy cansado/a».

«Gracias a mis ojos por permitirme ver a las personas que amo».

«Gracias a mis manos por permitirme escribir, cocinar y cuidar de los demás».

Referencias

- Bickham, C., Ramirez-Gonzalez, B., Chu, M. D., Lerman, K., & Ferrara, E. (2025). EDTok: A Dataset for Eating Disorder Content on TikTok (No. arXiv:2505.02250). arXiv. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2505.02250>
- Blackburn, M. R., & Hogg, R. C. (2024). #ForYou? The impact of pro-ana TikTok content on body image dissatisfaction and internalisation of societal beauty standards. PLOS ONE, 19(8), e0307597. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307597>
- Boepple, L., Ata, R. N., Rum, R., & Thompson, J. K. (2016). Strong is the new skinny: A content analysis of fitspiration websites. Body Image, 17, 132-135. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.001>
- Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram. Body Image, 29, 47-57. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.007>
- Cramer, S., Inkster, B. (2017). Social media and young people's mental health and wellbeing. RSPH. <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>
- Dahlgren, C. L., Sundgot-Borgen, C., Kvaalem, I. L., Wenersberg, A.-L., & Wisting, L. (2024). Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: A cross-sectional study in Norwegian adolescents. Journal of Eating Disorders, 12(1), 34. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00992-3>
- Ezan, P., & Hoëllard, E. (2025, mai 28). #SkinnyTok, la tendance TikTok qui fait l'apologie de la maigreur et menace la santé des adolescentes. <https://theconversation.com/skinnytok-la-tendance-tiktok-qui-fait-lapologie-de-la-maigreur-et-menace-la-sante-des-adolescentes-257139>
- Harriger, J. A., Evans, J. A., Thompson, J. K., & Tylka, T. L. (2022). The dangers of the rabbit hole: Reflections on social media as a portal into a distorted world of edited bodies and eating disorder risk and the role of algorithms. Body Image, 41, 292-297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.007>
- Hock, K., Vanderlee, L., White, C. M., & Hammond, D. (2025). Body Weight Perceptions Among Youth From 6 Countries and Associations With Social Media Use: Findings From the International Food Policy Study. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 125(1), 24-41.e7. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.06.223>
- Hoffmann, B. (2018). Pro Ana (1): Eating disorder or a lifestyle? Trakia Journal of Science, 16(2), 106-113. <https://doi.org/10.15547/tjs.2018.02.006>
- Ladwig, G., Tanck, J. A., Quittkat, H. L., & Vocks, S. (2024). Risks and benefits of social media trends: The influence of "fitspiration", "body positivity", and text-based "body neutrality" on body dissatisfaction and affect in women with and without eating disorders. Body Image, 50, 101749. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101749>
- Lolivier, I. (2025, mai 7). TCA: Pourquoi il faut s'alarmer face au phénomène #SkinnyTok? Santé Mentale. <https://www.santementale.fr/2025/05/tca-pourquoi-il-faut-salarmer-face-au-phenomene-skinnytok/>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. Preventive Medicine Reports, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Seekis, V., & Lawrence, R. K. (2023). How exposure to body neutrality content on TikTok affects young women's body image and mood. Body Image, 47, 101629. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101629>
- Slater, A., Varsani, N., & Diedrichs, P. C. (2017). #fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. Body Image, 22, 87-96. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.004>
- Smith, A. C., Ahuvia, I., Ito, S., & Schleider, J. L. (2023). Project Body Neutrality: Piloting a digital single-session intervention for adolescent body image and depression. The International Journal of Eating Disorders, 56(8), 1554-1569. <https://doi.org/10.1002/eat.23976>

