



REVISIÓN NARRATIVA

# El impacto de las redes sociales en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria y dismorfia corporal en adolescentes y jóvenes adultos: una revisión narrativa

Conde-Ruiz, Elena<sup>1,2</sup>; Berenguel-López, Lorena<sup>1,2,\*</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Medicina, Universidad de Granada

<sup>2</sup>Academia de Alumnos Internos, Facultad de Medicina

\*Autor de correspondencia: [e.lorenablopez@go.ugr.es](mailto:e.lorenablopez@go.ugr.es)

Fecha de recepción: 21/11/2025

Fecha de revisión: 17/12/2025

Fecha de aceptación: 24/01/2026

## Resumen

**Introducción:** El uso de redes sociales (RRSS) se ha convertido en un componente central de la vida cotidiana de adolescentes y jóvenes adultos, etapas caracterizadas por especial vulnerabilidad neurobiológica, psicológica y sociocultural.

**Objetivo:** Analizar críticamente la evidencia disponible sobre la relación entre el uso de RRSS, los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), la insatisfacción corporal y los síntomas dismórficos, incluyendo factores de riesgo, mecanismos, implicaciones clínicas y estrategias preventivas.

**Material y Métodos:** Revisión narrativa mediante búsqueda en MEDLINE/PubMed con términos MeSH y operadores booleanos, complementada con literatura gris y fuentes institucionales. Se incluyeron estudios publicados en los últimos 10 años.

**Resultados:** La relación entre RRSS y TCA, insatisfacción corporal y síntomas dismórficos es compleja y modulada por factores individuales (mayor vulnerabilidad en mujeres, adolescentes, baja autoestima, IMC alto, minorías sexuales y de género) y contextuales. El impacto depende del tipo de contenido y del modo de uso, más que del tiempo total de exposición. Los mecanismos implicados incluyen comparación social, internalización de ideales estéticos y autoobjetivación, con asociaciones moderadas con sintomatología alimentaria. El contenido algorítmico y pro-TCA podrían amplificar estos efectos. La prevención mediante alfabetización mediática, disonancia cognitiva y programas digitales de terapia cognitivo-conductual (TCC) muestra beneficios modestos pero consistentes, especialmente adaptados por género y combinados con estrategias de control del contenido.

**Conclusiones:** El uso de RRSS se asocia a mayor insatisfacción corporal y riesgo de TCA y síntomas dismórficos, especialmente en perfiles vulnerables. El impacto depende más del contenido y la interacción que del tiempo de uso, mediado por la comparación social. La integración de estrategias preventivas en entornos educativos y digitales, junto con el desarrollo de estudios longitudinales y experimentales, resultan clave para diseñar políticas de salud pública eficaces y basadas en evidencia.

**Palabras clave:** redes sociales, trastornos de la conducta alimentaria, síntomas dismórficos, imagen corporal, adolescentes, comparación social

## Abstract

**Introduction:** Social media use (SMU) has become a central component of daily life among adolescents and young adults, developmental stages characterized by increased neurobiological, psychological, and sociocultural vulnerability.

**Objective:** To critically analyze the available evidence on the relationship between SMU, eating disorders (EDs), body dissatisfaction and dysmorphic symptoms, including risk factors, underlying mechanisms, clinical implications, and preventive strategies.

**Material and Methods:** A narrative review was conducted through a MEDLINE/PubMed search using MeSH terms and Boolean operators, complemented by grey literature and institutional sources. Studies published within the last 10 years were included.

**Results:** The relationship between SMU and EDs, body dissatisfaction, and dysmorphic symptoms is complex, non-linear, and influenced by individual and contextual factors. Greater vulnerability is observed in females, mid-adolescents, individuals with low self-esteem, higher body mass index, or pre-existing body dissatisfaction, as well as sexual and gender minorities. The impact appears to depend more on content type and patterns of use than on total exposure time. Key mechanisms include social comparison, internalization of aesthetic ideals, and self-objectification, with moderate associations with eating disorder symptomatology. Exposure to algorithm-driven and pro-ED content may further exacerbate these effects. Preventive interventions based on media literacy, cognitive dissonance, and digital cognitive-behavioral therapy (CBT) programs show modest but consistent benefits.

**Conclusions:** SMU is consistently associated with increased body dissatisfaction and a higher risk of EDs and body dysmorphic symptoms, particularly among vulnerable individuals. Its impact appears to be driven more by content type and interaction patterns than by overall time of use, with social comparison as a key underlying mechanism. The integration of preventive strategies within educational and digital settings, alongside the development of longitudinal and experimental studies, is essential to inform effective, evidence-based public health policies.

**Keywords:** social media, eating disorders, dysmorphic symptoms, body image, adolescents, social comparison

## 1. Introducción

El uso de las redes sociales (RRSS) ha experimentado un crecimiento exponencial en la última década, especialmente entre adolescentes y jóvenes adultos (1). Estas etapas del desarrollo están caracterizadas por una elevada vulnerabilidad psicológica y neurobiológica (2,3,4). Durante este período, la maduración incompleta de la corteza prefrontal, junto con una mayor sensibilidad dopaminérgica del sistema de recompensa, podrían favorecer la internalización de estándares externos y la tendencia a la comparación social, lo que podría incrementar la susceptibilidad a la influencia de los contenidos digitales (3,4). Plataformas como TikTok® o Instagram®, basadas predominantemente en contenido visual, pueden favorecer la exposición constante a ideales corporales poco realistas. Si bien las RRSS pueden facilitar la conexión social y el acceso a información, también se han asociado con riesgos relevantes para la salud mental, especialmente en poblaciones vulnerables (5,6). La comparación social y la insatisfacción corporal se han descrito de forma consistente en estudios previos (7-13). A ello se añade la influencia de fenómenos socioculturales emergentes que podrían contribuir a normalizar conductas restrictivas y actitudes disfuncionales hacia la alimentación y el cuerpo, amplificadas y difundidas a través de medios digitales. Las RRSS parecen desempeñar un papel relevante en la construcción de la identidad y percepción corporal, así como en el desarrollo de conductas de riesgo

o trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Se estima que afectan al 0,1% de los adolescentes de 10 a 14 años y al 0,4% de 15 a 19 años. Supone una prevalencia baja en términos absolutos, pero clínicamente relevante por su asociación con comorbilidad psiquiátrica (14). Los TCA se han relacionado con un mayor riesgo de suicidabilidad, un fenómeno complejo y multifactorial. No obstante, la relación entre el uso de RRSS y el suicidio debe interpretarse con prudencia y sin asumir una causalidad directa.

Los TCA comprenden alteraciones persistentes en la conducta alimentaria con repercusión física y psicosocial (15). La insatisfacción corporal implica emociones, pensamientos o actitudes negativas hacia la propia apariencia física, mientras que la distorsión de la imagen corporal consiste en una percepción alterada de las características físicas. Los síntomas dismórficos comprenden preocupaciones excesivas por defectos físicos percibidos, sin ser necesariamente un trastorno mental establecido. El trastorno dismórfico corporal (TDC) es una entidad clínica caracterizada por una fijación persistente y angustiante por uno o más defectos físicos percibidos, que a menudo deriva en comportamientos repetitivos o actos mentales compulsivos y suele iniciarse durante la adolescencia (16). Diversos estudios sugieren que el uso de RRSS frecuente, especialmente la exposición a imágenes corporales idealizadas, se asocia con una mayor comparación de la apariencia física, insatisfacción

corporal, deseo de delgadez y preocupación por el peso. Estos factores se han asociado a cogniciones y conductas compatibles con TCA en adolescentes, no obstante, esta relación es compleja y multifactorial (17,18). El objetivo de esta revisión narrativa fue analizar críticamente la evidencia sobre el uso de RRSS y el desarrollo de TCA, insatisfacción corporal y síntomas dismórficos en los adolescentes y jóvenes adultos, así como identificar los principales factores de riesgo, mecanismos subyacentes, implicaciones clínicas y estrategias preventivas.

## 2. Estrategia de búsqueda

Para la elaboración de esta revisión narrativa, se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica en la base de datos MEDLINE (vía PubMed), empleando términos MeSH combinados mediante operadores booleanos relacionados con las RRSS, imagen corporal y TCA. Adicionalmente, se aplicó un filtro temporal, incluyendo únicamente documentos publicados en los últimos 10 años, con el objetivo de garantizar la actualidad de la evidencia, dado el carácter cambiante y emergente del fenómeno de RRSS.

Se incluyeron estudios originales observacionales y experimentales, revisiones sistemáticas, metaanálisis e intervenciones centrados en la relación entre el uso de RRSS, imagen corporal, TCA, trastorno dismórfico corporal y síntomas dismórficos en población adolescente y joven. Se excluyeron estudios no relacionados con estas variables, poblaciones no pertinentes o artículos sin acceso a datos completos. La selección se realizó mediante revisión de títulos, resúmenes y texto completo para valorar su elegibilidad. Se encontraron inicialmente un total de 264 registros en PubMed. Tras la aplicación de los criterios, se seleccionaron 41 estudios para su inclusión, según su enfoque (factores individuales, variabilidad por género y edad, etc.). Del total de estudios originales incluidos (n=25), la mayoría utilizaron instrumentos de autoinforme (n=22). Asimismo, los estudios de síntesis incluidos (2 revisiones sistemáticas y 1 metaanálisis) incorporaron mayoritariamente investigaciones basadas en autoinformes. Se consultó también literatura gris, incluyendo fuentes complementarias procedentes de páginas web oficiales de asociaciones sanitarias y organismos especializados, así como artículos de prensa seleccionados por su relevancia contextual. Se consideraron publicaciones tanto en inglés como en castellano.

## 3. Resultados y discusión

### 3.1. Factores moduladores

La relación entre el uso de RRSS, la insatisfacción corporal,

los síntomas dismórficos y las conductas alimentarias desordenadas no es uniforme ni lineal, sino que está mediada por múltiples factores que modulan su impacto (19).

#### 3.1.1 Factores individuales

La respuesta a estos estímulos no es homogénea en población adolescente y universitaria. En un análisis basado en la identificación de perfiles, se diferenciaron tres subgrupos: un primer grupo con mayor dependencia del smartphone, mayor discrepancia entre la imagen corporal percibida y deseada, mayor sintomatología ansiosa, depresiva y de estrés, y menor nivel de actividad física; un segundo grupo compuesto por participantes de mayor edad, con menor dependencia del smartphone y menor carga de síntomas psicológicos, pero con mayor índice de masa corporal (IMC); y un tercer grupo formado por individuos más jóvenes con menor sintomatología alimentaria, menor discrepancia corporal y menor IMC. Esta heterogeneidad sugiere una susceptibilidad diferencial al uso de RRSS, de modo que, determinados subgrupos presentan mayor vulnerabilidad a conductas de riesgo y alteraciones de la imagen corporal (20). Una revisión reciente en población de 10 a 24 años señaló que la relación entre el uso de RRSS, la insatisfacción corporal y las conductas alimentarias desordenadas podría explicarse a través de mecanismos como la comparación social, la internalización del ideal de delgadez/fitness y la autoobjetivación (percibirse a sí mismo como objeto), configurando un posible ciclo de riesgo autorreforzado en poblaciones jóvenes. Igualmente determinados factores, como el sexo femenino, un IMC elevado o la presencia previa de insatisfacción corporal, se han asociado con una mayor vulnerabilidad (19).

Diversos estudios refuerzan el papel de la autoestima y la interacción social en RRSS como moduladores del riesgo vinculados a la imagen corporal. La baja autoestima suele presentarse de forma concomitante con TCA, dado que la propia sintomatología tiende a deteriorarla, lo que genera un proceso de retroalimentación que perpetúa el trastorno (21). En un estudio transversal con 721 adolescentes españoles de 12 a 18 años, se observó que la baja autoestima se asociaba con mayores puntuaciones de riesgo de trastornos alimentarios (EAT-26). Además, una mayor socialización a través de RRSS también se relacionó con un incremento del riesgo, especialmente cuando dicha interacción se vinculaba a experiencias de rechazo o violencia online (22).

#### 3.1.2 Variabilidad por género y edad

Las diferencias por género y orientación sexual pueden modular la relación entre el uso de RRSS y los TCA.

Las mujeres presentan mayor tiempo de uso de RRSS y mayores niveles de sintomatología depresiva y ansiosa en comparación con los hombres, sin observarse diferencias estadísticamente significativas en comparación social ni en estrategias de regulación emocional desadaptativas (23). Aunque este estudio no evaluó directamente TCA, sus resultados apoyaron el papel de estos mecanismos psicológicos en el impacto del uso de RRSS. Del mismo modo, se ha descrito una mayor prevalencia de conductas alimentarias desordenadas en personas transgénero y en minorías sexuales, lo que apunta a una vulnerabilidad diferencial (24). Igualmente, un estudio longitudinal mostró que las asociaciones entre el uso de RRSS y el bienestar psicológico varían a lo largo de la adolescencia, con un mayor impacto del uso elevado en la adolescencia media (11-15 años), especialmente en mujeres, mientras que en etapas más tardías el no uso de RRSS puede asociarse con peores resultados en varones (25). Aunque estos hallazgos no evaluaron directamente los TCA, apoyan que la vulnerabilidad a los efectos de las RRSS depende del momento evolutivo.

### 3.1.3 Características del contenido y patrones de uso en RRSS

La exposición a contenido visual centrado en la apariencia en Facebook® e Instagram® (cuentas de *fitness* y celebridades) se asocia con una mayor internalización del ideal de delgadez y con una mayor auto-vigilancia corporal, mientras que la exposición a contenido neutral no muestra dicha asociación (8). La evidencia científica reciente sugiere que la naturaleza del contenido y su carácter comparativo podrían presentarse como principales determinantes del impacto psicológico de las RRSS sobre la insatisfacción corporal y las conductas alimentarias (8,12,26). De hecho, tras ajustar por variables como el género o el índice de masa corporal (IMC), el tiempo de uso no se asoció de forma estadísticamente significativa con las consecuencias psicológicas y conductuales, mientras que la exposición a contenido centrado en la pérdida de peso sí se relacionó con menor valoración positiva de la propia imagen corporal, mayor miedo a evaluación negativa de la apariencia y mayor frecuencia de episodios de atracones (12). Además, un mayor uso de Instagram se relacionó con un incremento de síntomas de ortorexia nerviosa (obsesión por comer alimentos saludables, aunque no reconocido como diagnóstico formal en el DSM-5-TR) en usuarios que siguen cuentas de alimentación saludable (27).

Un estudio realizado en 5.060 mujeres usuarias de Instagram mostró que seguir cuentas de influencers de nutrición y *fitness* se asoció con mayores niveles de sintomatología alimentaria e insatisfacción corporal, posiblemente por reforzar mensajes centrados en el control corporal y la presión social (28). A pesar

de tratarse de una muestra de mujeres adultas, estos hallazgos apoyan la hipótesis de que la exposición a mensajes centrados en el control corporal podría resultar particularmente perjudicial en poblaciones vulnerables (28). Sin embargo, su extrapolación directa a población adolescente debe realizarse con cautela. Además, un análisis transversal de 250 vídeos extraídos de hashtags dietéticos populares, expuso una elevada presencia de *body checking* y referencias a la imagen corporal, con representaciones negativas frecuentes. Una proporción importante de vídeos ofrecía consejos dietéticos, siendo habitual que los creadores afirmasen ser “expertos”, lo que plantea un riesgo de desinformación nutricional al no poder verificarse la validez de dichas recomendaciones. Aunque solo una minoría mostraba conductas alimentarias desordenadas de forma explícita, los autores advierten que la insistencia en discursos de “alimentación saludable” puede favorecer una hiperfijación en la dieta y reforzar ideales corporales bajo una narrativa de salud y aumentar la vulnerabilidad en adolescentes (29). Las actividades activas centradas en la propia imagen, como la publicación, edición y selección de fotografías personales, también se asocian con mayores niveles de insatisfacción corporal, sobrevaloración del peso y la figura, y restricción dietética, destacando la inversión emocional y cognitiva en la propia imagen (*photo investment*) como predictores relevantes de estas alteraciones, por encima del tiempo total de uso de RRSS (30).

El uso pasivo, caracterizado por la navegación sin interacción activa, se asocia de forma consistente con insatisfacción corporal y conductas alimentarias alteradas, especialmente en mujeres adolescentes, donde la comparación social ascendente (CSA) y la insatisfacción corporal median secuencialmente esta relación (31). Por otro lado, el material personalizado, destinado a mantener el interés de los usuarios durante más tiempo, se pone a disposición de los espectadores a través de algoritmos, lo cual refuerza esta relación (21). TikTok® podría presentar un riesgo particular debido al funcionamiento de su algoritmo en la sección “Para ti”, que podría reducir el control del usuario sobre el contenido y favorecer una exposición repetitiva. En un estudio experimental con 273 mujeres jóvenes, observaron que una exposición breve a vídeos pro-anorexia produjo una disminución estadísticamente significativa de la satisfacción corporal y un aumento de la internalización de ideales socioculturales de belleza en comparación con un grupo control. El problema no radica únicamente en la presencia de contenido explícito, sino en la acumulación progresiva de vídeos de *fitspiration*, rutinas dietéticas y vigilancia corporal. Este patrón podría contribuir a una hiperfijación normalizada en la delgadez, el control corporal y la alimentación bajo discursos de salud (9). En conjunto, estos

hallazgos indican que el impacto de las RRSS depende no solo del tiempo de uso, sino también del contenido consumido y de la forma de interacción con el mismo. La mención de plataformas específicas se mantiene en coherencia con la literatura revisada con un enfoque descriptivo sin atribuir efectos intrínsecos o generalizados a dichas plataformas.

### 3.2. Mecanismos psicológicos

Según la teoría de la comparación social de Leon Festinger, los individuos tienden a evaluarse en relación con otros en ausencia de criterios objetivos (7). En el contexto de las RRSS, esta dinámica podría intensificarse por la

exposición sostenida a ideales corporales internalizados (delgadez y musculación), lo que podría favorecer procesos de autoevaluación desfavorable asociados a alteraciones de la imagen corporal y a conductas alimentarias desordenadas o de desarrollo muscular (32). La exposición a representaciones corporales irreales e inalcanzables, potenciadas por el uso de filtros, edición de imagen y procedimientos estéticos, podría actuar como un modulador clave que amplifica este proceso (33). La Figura 1 resume visualmente este mecanismo, mostrando cómo la exposición a ideales corporales en redes sociales puede favorecer la comparación social, la baja autoestima, la percepción de vulnerabilidad y la internalización de un ideal de delgadez.

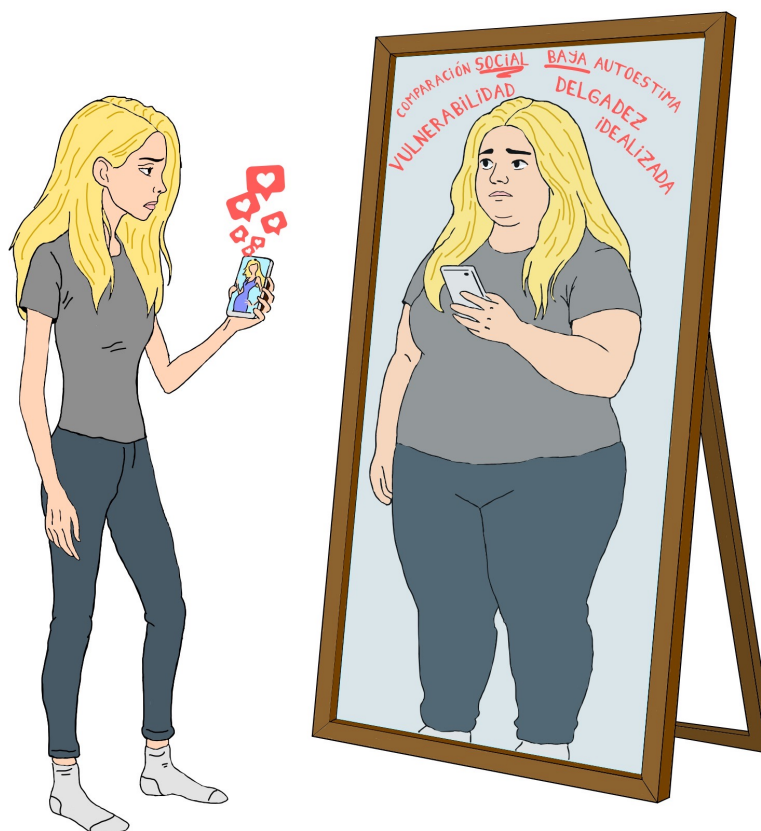


Figura 1. Representación esquemática de la influencia de las redes sociales en la comparación social, la baja autoestima y la distorsión de la imagen corporal.

Entre los mecanismos psicológicos implicados, la CSA se ha consolidado como uno de los factores más consistentes. Un metaanálisis que incluyó 83 estudios con 55.440 participantes identificó una correlación moderada y estadísticamente significativa entre la tendencia a la comparación social en RRSS y las preocupaciones sobre la imagen corporal, así como con síntomas relacionados con TCA (13). Más allá de esta asociación, la CSA podría desempeñar un papel mediador en la relación entre la exposición a contenidos tipo *fitspiration* o *thinspiration* y los desenlaces adversos en autoestima y estado de ánimo (34). No obstante, la predominancia de diseños observacionales limita la inferencia causal y sugiere la necesidad de estudios longitudinales que permitan esclarecer la direccionalidad de estas asociaciones. Además, las RRSS caracterizadas por el refuerzo social inmediato, podrían amplificar la vulnerabilidad neurobiológica durante la adolescencia, periodo de mayor sensibilidad a la validación externa, al activar de forma repetida el sistema de recompensa dopaminérgico a través de comentarios o visualizaciones.

Desde una perspectiva sociocultural, estos procesos se ven potenciados por estrategias comerciales propias del entorno digital, en las que determinados perfiles de *influencers* colaboran con clínicas estéticas, utilizando las RRSS como espacios de promoción de procedimientos mediante contenido visual persuasivo y dinámicas de marketing digital. Estas prácticas podrían contribuir a la normalización de la modificación corporal, presentándola como una opción accesible, legítima y socialmente aceptada (35). Por ello, la convergencia entre presión estética, validación social y monetización del contenido pueden reforzar la internalización de ideales corporales y perpetuar patrones de insatisfacción y conductas asociadas. Argentina representa un contexto de especial interés epidemiológico, con una alta prevalencia de TCA (10-15%) con cifras superiores en mujeres jóvenes (36). Fenómenos como el estereotipo "milipili" asocian delgadez con estatus y éxito, fijando normas estéticas y referentes aspiracionales. Esto intensifica la comparación social y, junto a la presión sociocultural, la exposición digital y la validación social, pueden contribuir a la alta prevalencia de TCA en este entorno (37).

### 3.3. Impacto de las nuevas tendencias

Algunas plataformas digitales albergan contenidos que promueven de forma explícita conductas propias de los TCA, como los recursos "pro-ana" (anorexia) y "pro-mia" (bulimia) en TikTok®, Instagram®, o Twitter®, que difunden estrategias dirigidas a ayunar, purgar, restringir calorías y ocultar el trastorno, junto con una valoración positiva de la delgadez y negativa de la ingesta o el aumento ponderal (38). Además, el ecosistema

digital actual ha facilitado la expansión de tendencias socioculturales que modelan la percepción del cuerpo y la alimentación. El auge del *hallyu* ha globalizado ideales de delgadez específicos propios de la sociedad surcoreana, mientras que en contextos occidentales, como en Estados Unidos, surgen fenómenos como el de las *almond moms*, que reflejan la normalización de discursos alimentarios restrictivos (39-41). En particular, contenidos etiquetados como *thinspiration* en plataformas como Douyin® podrían promover la delgadez y la relacionan frecuentemente con atributos positivos como el éxito, el autocontrol o el valor personal (42).

### 3.4. Estrategias preventivas

El uso de programas digitales principalmente basados en terapia cognitivo conductual (TCC) se han asociado con pequeñas mejoras en síntomas de depresión, ansiedad, malestar psicológico y autoestima en muestras preseleccionadas. Su carácter escalable y de bajo coste las hace especialmente relevantes en estrategias de prevención de TCA a nivel de salud pública, aunque la evidencia en muestras clínicas es todavía limitada (43). Se han desarrollado intervenciones escolares basadas en la alfabetización mediática orientadas a reducir el impacto de las RRSS sobre la imagen corporal, como el programa "SoMe", que comprendió una serie de sesiones interactivas destinadas a fomentar habilidades críticas frente al contenido digital como el análisis del realismo de las publicaciones, entrenamiento en respuestas ante retroalimentación negativa y, priorización de la expresión del "yo real" por encima de la validación estética. Se observaron mejoras estadísticamente significativas en niñas a los 6 meses, con reducción de la restricción alimentaria y menor incremento de síntomas depresivos. No obstante, los tamaños del efecto fueron pequeños y no se mantuvieron a los 12 meses. En varones, los resultados fueron menos consistentes e incluso se detectó un aumento del impulso por la muscularidad, lo que sugiere que las intervenciones universales requieren adaptación por género (44).

Asimismo, se han propuesto intervenciones digitales centradas en mecanismos cognitivos específicos implicados en la insatisfacción corporal. A través de tareas repetitivas con retroalimentación, la intervención favoreció interpretaciones más adaptativas y se asoció con mejoras en autoestima y calidad de vida relacionada con la imagen corporal (45). Del mismo modo, intervenciones basadas en disonancia cognitiva como el Body Project mostraron eficacia en la prevención de TCA. Los participantes cuestionaron activamente el ideal de delgadez mediante ejercicios verbales, escritos y conductuales. Los resultados indicaron reducciones en la internalización del ideal de delgadez, la insatisfacción corporal y la aparición de TCA a largo plazo, siendo especialmente efectivo cuando se

implementa en formato grupal (46).

Además, se plantea como opción más eficaz combinar alfabetización mediática, supervisión parental y promoción de recursos online seguros y orientados a la recuperación, reduciendo la exposición a dinámicas repetitivas de comparación corporal y validación social (47). Intervenir sobre variables como la autocritica centrada en la apariencia, puede reducir la comparación y los síntomas de TCA en jóvenes. En paralelo, la estrategia de “curación del *feed*” sugiere que limitar activamente la exposición a contenidos idealizados podría disminuir la presión sociocultural sin necesidad de intervenciones clínicas complejas (48).

#### 4. Conclusión

La evidencia revisada indica que las RRSS parecen asociarse a la construcción de la imagen corporal durante la adolescencia y la adultez joven, etapas especialmente sensibles a la presión social y a la validación externa. En este contexto, el uso frecuente de plataformas visuales como Instagram® o TikTok® pueden reforzar la insatisfacción corporal, la internalización de ideales estéticos poco realistas y una mayor probabilidad de conductas alimentarias desordenadas, así como de síntomas dismórficos. La vulnerabilidad al impacto de las RRSS está modulada por variables como la autoestima o el sexo. La comparación social y la internalización de ideales socioculturales son claves. Dinámicas como la personalización algorítmica y los discursos estéticos de salud y bienestar podrían mantener estas conductas. El tipo de contenido consumido y la interacción, más que el tiempo de uso, son determinantes. La exposición a contenido de apariencia, la internalización de ideales estéticos irreales y el uso pasivo de RRSS se asocian a mayor preocupación por la forma y peso, insatisfacción corporal y autoevaluación negativa, lo que podría potenciar un ciclo autorreforzado de control corporal y deterioro psicológico. No obstante, también se identifican oportunidades de intervención. Estrategias basadas en alfabetización mediática, intervenciones digitales cognitivas y programas preventivos escolares muestran resultados prometedores en la reducción de la insatisfacción corporal y de factores de riesgo asociados.

Esta revisión narrativa presenta limitaciones metodológicas, como la falta de protocolo sistemático de búsqueda y selección (sesgos, reproducibilidad reducida), la ausencia de evaluación de riesgo de sesgo y calidad de estudios, y la heterogeneidad metodológica. La predominancia de estudios observacionales y transversales, y el uso frecuente de autoinformes, limita la posibilidad de establecer causalidad y podría introducir sesgos de medida debido a una menor precisión objetiva. La posible

bidireccionalidad de estas asociaciones dificulta determinar si la exposición a contenido sobre apariencia podría causar insatisfacción corporal y conductas alimentarias desordenadas, o si adolescentes vulnerables consumen más ese tipo de contenido. La limitación a una base de datos, idiomas y periodo temporal específicos pudo restringir la evidencia relevante. A pesar de estas limitaciones, los resultados tienen importancia clínica y preventiva, ya que sugieren que las RRSS parecen amplificar vulnerabilidades psicológicas preexistentes y reforzar ciclos de comparación, autoexigencia y conductas alimentarias disfuncionales.

#### Declaraciones

##### Agradecimientos

Las autoras expresan su agradecimiento al equipo editorial de Archivos de Medicina Universitaria por la oportunidad de publicar este trabajo. Además, agradecen a Alejandro Fajardo Ríos por su colaboración en el diseño de la imagen.

##### Conflictos de interés

Las autoras no refieren ningún conflicto de interés.

##### Financiación

Las autoras no refieren ninguna financiación.

#### Referencias

1. Nagata JM, Memon Z, Talebloo J, Li K, Low P, Shao IY, et al. Prevalence and patterns of social media use in early adolescents. *Acad Pediatr.* 2025;25(4):102784.
2. Petro NM, Picci G, Webert LK, Schantell M, Son JJ, Ward TW, et al. Interactive effects of social media use and puberty on resting-state cortical activity and mental health symptoms. *Dev Cogn Neurosci.* 2025;71:101479.
3. Wittmann MK, Scheuplein M, Gibbons SG, Noonan MP. Local and global reward learning in the lateral frontal cortex show differential development during human adolescence. *PLoS Biol.* 2023;21(3):e3002010.
4. McIlvain G, Clements RG, Magoon EM, Spielberg JM, Telzer EH, Johnson CL. Viscoelasticity of reward and control systems in adolescent risk taking. *Neuroimage.* 2020;215:116850.
5. Nawaz FA, Riaz MMA, Banday NUA, Singh A, Arshad Z, Derby H, Sultan MA. Social media use among adolescents with eating disorders: a double-edged sword. *Front Psychiatry.* 2024;15:1300182.
6. American Psychiatric Association. Social determinants of mental health in children and youth [Internet]. Washington (DC): American Psychiatric Association; 2022 [acceso el 24 de abril de 2026]. Disponible en: <https://www.psychiatry.org/getattachment/a03e07c5-bba9->

4ac7-b434-9183b1e0b730/Resource-Document-Social-Determinants-of-Mental-Health-Youth.pdf

7. Festinger L. A theory of social comparison processes. *Hum Relat.* 1954;7:117-140.
8. Cohen R, Newton-John T, Slater A. The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image.* 2017;23:183-187.
9. Blackburn MR, Hogg RC. ForYou? the impact of pro-ana TikTok content on body image dissatisfaction and internalisation of societal beauty standards. *PLoS One.* 2024;19(8):e0307597.
10. Griffiths S, Harris EA, Whitehead G, Angelopoulos F, Stone B, Grey W, et al. Does TikTok contribute to eating disorders? A comparison of the TikTok algorithms belonging to individuals with eating disorders versus healthy controls. *Body Image.* 2024;51:101807.
11. Choukas-Bradley S, Roberts SR, Maheux AJ, Nesi J. The Perfect Storm: A developmental-sociocultural framework for the role of social media in adolescent girls' body image concerns and mental health. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2022;25(4):681-701.
12. Sanzari CM, Gorrell S, Anderson LM, Reilly EE, Niemiec MA, Orloff NC, et al. The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure. *Eat Behav.* 2023;49:101722.
13. Bonfanti RC, Melchiori F, Teti A, Albano G, Raffard S, Rodgers R, et al. The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Body Image.* 2025;52:101841.
14. World Health Organization. Adolescent mental health [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2025 [actualizado el 1 de septiembre de 2025; acceso el 26 de abril de 2026]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
15. National Institute of Mental Health. Trastornos de la alimentación: lo que debe saber [Internet]. Bethesda (MD): National Institute of Mental Health; 2024 [acceso el 26 de abril de 2026]. Disponible en: <https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion/trastornos-de-la-alimentacion-lo-que-debe-saber.pdf>
16. Office on Women's Health. Body dysmorphic disorder [Internet]. Washington (DC): U.S. Department of Health and Human Services; [actualizado el 17 de febrero de 2021; acceso el 26 de abril de 2026]. Disponible en: <https://womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/body-dysmorphic-disorder>
17. Fardouly J, Diedrichs PC, Vartanian LR, Halliwell E. Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image.* 2015;13:38-45.
18. Jiotsa B, Naccache B, Duval M, Rocher B, Grall-Bronnec M. Social media use and body image disorders: association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(6):2880.
19. Dane A, Bhatia K. The social media diet: a scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Glob Public Health.* 2023;3(3):e0001091.
20. Lima KR, Amorim BI, Orlando DR, Pereira LJ, Castelo PM, Andrade EF. Smartphone dependence predicts poorer mental health outcomes, eating behaviors, activity levels, and body image: a cluster analysis of Brazilian university students. *Trends Psychiatry Psychother.* 2025;47:e20240904.
21. Suhag K, Rauniyar S. Social media effects regarding eating disorders and body image in young adolescents. *Cureus.* 2024;16(4):e58674.
22. Frieiro P, González-Rodríguez R, Domínguez-Alonso J. Self-esteem and socialisation in social networks as determinants in adolescents' eating disorders. *Health Soc Care Community.* 2022;30(6):e4416-e4424.
23. Castillo-Gualda R, Rathje S, Ramos-Cejudo J. Social comparison and maladaptive emotion regulation are associated with poorer mental health in social media users. *Sci Rep.* 2026;16(1):9479.
24. Delgado-Ron JA, Whitehead J, Kaufmann J, Wu J, de Arruda Maluf G, Dhaliwal H, et al. Gender and sexual orientation differences in the relationship between social media use and disordered eating: results from a serial cross-sectional youth survey from 2022 to 2024. *J Adolesc Health.* 2026;78(1):110-118.
25. Singh B, Zhou M, Curtis R, Maher C, Dumuid D. Social media use and well-being across adolescent development. *JAMA Pediatr.* 2026;180(3):288-297.
26. Pérez-Jiménez M, Uclés-Torrente MDM, Ruiz-Gamarra GE, Vaquero-Álvarez M, Blancas-Sánchez IM, Aparicio-Martínez P, et al. Social media consumption and risk of addiction associated with adolescent disordered eating behaviour: an observational analysis. *Nutrients.* 2025;17(18):3017.
27. Turner PG, Lefevre CE. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eat Weight Disord.* 2017;22(2):277-284.
28. Bocci Benucci S, Fioravanti G, Silvestro V, Spinelli MC, Brogioni G, Casalini A, et al. The impact of following Instagram influencers on women's body dissatisfaction and eating disorder symptoms. *Nutrients.* 2024;16(16):2730.

29. Munro E, Wells G, Paciente R, Wickens N, Ta D, Mandzufas J, et al. Diet culture on TikTok: a descriptive content analysis. *Public Health Nutr.* 2024;27(1):e169.
30. McLean SA, Paxton SJ, Wertheim EH, Masters J. Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. *Int J Eat Disord.* 2015;48(8):1132-1140.
31. Xiang K, Kong F. Passive social networking sites use and disordered eating behaviors in adolescents: The roles of upward social comparison and body dissatisfaction and its sex differences. *Appetite.* 2024;198:107360.
32. Rodgers RF, Slater A, Gordon CS, McLean SA, Jarman HK, Paxton SJ. A Biopsychosocial model of social media use and body image concerns, disordered eating, and muscle-building behaviors among adolescent girls and boys. *J Youth Adolesc.* 2020;49(2):399-409.
33. de Oliveira J. Neuroanthropology and Body Image: The impact of technology and cultural shifts on self-perception. *Cult Med Psychiatry.* 2025;49(3):765-769.
34. Schönhalz K, Lalk C, Vocks S. Fitspiration, Thinspiration, Body Positivity, and Body Neutrality contents on image-based social media: associations with body Image, mood, self-esteem, and disordered eating behavior in women with and without self-reported eating disorders: an ecological momentary assessment study. *Int J Eat Disord.* 2026;59(4):790-802.
35. Mironica A, Popescu CA, George D, Tegzeşiu AM, Gherman CD. Social media influence on body image and cosmetic surgery considerations: a systematic review. *Cureus.* 2024;16(7):e65626.
36. Colegio de Dietistas, Nutricionistas-Dietistas y Licenciados en Nutrición de la Provincia de Buenos Aires. Trastornos de la conducta alimentaria [Internet]. La Plata: Colegio de Nutricionistas PBA; 30 de noviembre de 2023 [acceso el 24 de abril de 2026]. Disponible en: <https://www.nutricionistaspba.org.ar/noticia/1710>
37. Gambale L. Milipilis: ¿Qué significa ese polémico concepto que exportamos al mundo? [Internet]. Buenos Aires: La Nación; 8 de mayo de 2022 [acceso el 26 de abril de 2026]. Disponible en: <https://www.lanacion.com.ar/otros/milipilis-que-significa-ese-polemico-concepto-que-exportamos-al-mundo-nid08052022/>
38. Ruiz-Centeno C, Cueto-Galán R, Pena-Andreu JM, Fontalba-Navas A. Problematic internet use and its relationship with eating disorders. *Front Public Health.* 2025;13:1464172.
39. Belalcazar Vivas V. Prevalence of disturbance of body image perception and engagement in risky behaviors for eating disorders motivated by the Korean wave. *Int J Soc Psychiatry.* 2025;71(1):109-115.
40. Gómez L. Qué son las almond mom y por qué son tan peligrosas [Internet]. Madrid: Antena 3; 3 de abril de 2023 [acceso el 26 de abril de 2026]. Disponible en: [https://www.antena3.com/novamas/vida/que-son-almond-mom-que-son-tan-peligrosas\\_20230403642aba8a1036390001b2a55a.html](https://www.antena3.com/novamas/vida/que-son-almond-mom-que-son-tan-peligrosas_20230403642aba8a1036390001b2a55a.html)
41. Prazmark S, Walker K, Mastrangelo N, Wenzlaff R, Weintraub A. How the “almond mom” trend is sparking conversations about the impact of diet culture [Internet]. New York: ABC News; 28 de abril de 2023 [acceso el 26 de abril de 2026]. Disponible en: <https://abcnews.com/US/almond-mom-trend-sparking-conversations-impact-diet-culture/story?id=98829248>
42. Tao Y, Sun S, He J. Unraveling the multimodal features and audience responses to thinspiration videos: a computational analysis of Chinese TikTok (Douyin). *Body Image.* 2026;56:102053.
43. Linardon J, Jarman HK, Liu C, Anderson C, McClure Z, Messer M. Mental health impacts of self-help interventions for the treatment and prevention of eating disorders. A meta-analysis. *Int J Eat Disord.* 2025;58(5):815-831.
44. Gordon CS, Jarman HK, Rodgers RF, McLean SA, Slater A, Fuller-Tyszkiewicz M, et al. Outcomes of a cluster randomized controlled trial of the SoMe social media literacy program for improving body image-related outcomes in adolescent boys and girls. *Nutrients.* 2021;13(11):3825.
45. Dietel FA, Zache C, Bürkner PC, Schulte J, Möbius M, Bischof A, et al. Internet-based interpretation bias modification for body dissatisfaction: A three-armed randomized controlled trial. *Int J Eat Disord.* 2020;53(6):972-986.
46. Stice E, Rohde P, Shaw H, Gau JM. Clinician-led, peer-led, and internet-delivered dissonance-based eating disorder prevention programs: effectiveness of these delivery modalities through 4-year follow-up. *J Consult Clin Psychol.* 2020;88(5):481-494.
47. Saul JS, Rodgers RF. Adolescent eating disorder risk and the online world. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 2018;27(2):221-228.
48. de Valle MK, Wade TD. Targeting the link between social media and eating disorder risk: a randomized controlled pilot study. *Int J Eat Disord.* 2022;55(8):1066-1078.