

## Qustodio: Las redes sociales y los trastornos alimenticios: ¿Cómo encontrar un equilibrio?

### [Multimedia](#)

**En España existen 400.000 casos de personas que sufren Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) y se espera que aumente un 12% en los próximos 12 años, según la Fundación Fita**

El hashtag #anorexia supera las 5,5 millones de publicaciones en Instagram y #diet se sitúa en los 72 millones.

El año pasado, los menores españoles pasaron casi tres horas diarias en las principales redes sociales, tal y como señala el informe 'Del cambio a la adaptación: 'viviendo y aprendiendo en un mundo digital', realizado por Qustodio.

Según refleja la [Guía de Práctica Clínica sobre TCA](#), elaborada por el Ministerio de Salud y Consumo, alrededor del 50% o 60% de los casos de TCA se recupera totalmente, entre un 20% a un 30% lo hace parcialmente, y solo entre un 10% y un 20% cronifica la enfermedad.

Unas influencers que se dan atracones de comida o que fomentan una vida saludable, otras que exponen sus finos cuerpos con consejos para adelgazar. Las redes sociales presentan las dos caras ante los trastornos de conducta alimentaria, una realidad cada vez más presente socialmente: en España existen 400.000 casos de personas que sufren Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA), una cifra que se espera que aumente un 12% en los siguientes 12 años, según la Fundación Fita.

¿Cuál es la influencia de las redes sociales ante este problema? Con motivo del Día Internacional de la lucha contra los TCA, que se celebra el próximo 30 de noviembre, desde [Qustodio](#), la plataforma líder en seguridad digital para las familias, advierten de la enorme influencia que causan las plataformas sociales entre los menores. De hecho, según su último informe, 'Del cambio a la adaptación: 'viviendo y aprendiendo en un mundo digital', el año pasado los menores españoles pasaron casi tres horas diarias en las principales redes sociales.

Un tiempo en el que los más jóvenes se encuentran expuestos a contenidos digitales:

en Instagram el hashtag #anorexia supera los 5,5 millones de publicaciones y #diet se sitúa en los 72 millones.

Unos contenidos que pueden fomentar este tipo de conductas o, por el contrario, apoyar a los que los sufren para superar estos trastornos. Y es que uno de cada 20 adolescentes españoles sufre anorexia, bulimia o trastorno por atracón, según datos de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia. Datos que se disparan entre las mujeres: un 5% de las jóvenes de entre 12 y 21 años tiene TCA, según Ita Salud Mental, lo que supone el 90% de los afectados totales en España.

#### Alta recuperación

No obstante, estos trastornos presentan altos porcentajes de recuperación. Tal y como refleja la [Guía de Práctica Clínica sobre TCA](#), elaborada por el Ministerio de Salud y Consumo, alrededor del 50% o 60% de los casos de TCA se recupera totalmente, entre un 20% a un 30% lo hace parcialmente, y solo entre un 10% y un 20% cronifica la enfermedad.

De todos modos, de cara a su prevención, algunos de los comportamientos que reflejan estos trastornos son:

- Cambios constantes en el estado de ánimo
- Exceso de dieta
- Descenso de la autoestima
- Visitas al baño después de las comidas
- Cambios bruscos de peso
- Pérdida de menstruación
- Caída del cabello

Eduardo Cruz, CEO de Qustodio, asegura que "las redes sociales pueden ser muy peligrosas para los menores. Para evitarlo, es fundamental conocer qué cuentas siguen o quiénes son los modelos de los jóvenes en redes sociales, cuáles son sus gustos o sus plataformas preferidas. Tener comunicación fluida sobre la vida online de los más pequeños es una herramienta muy útil para intentar anticipar conductas nocivas".

---