

# Trastornos alimenticios: ¿Cómo evitar que un adolescente se deje influenciar por lo que ve en redes sociales?

Los cánones de belleza siempre han sido un tema para las mujeres, principalmente porque en redes sociales aparecen jóvenes que cumplen con varios estándares y que muchas veces no son sanos. A raíz de esto, muchas adolescentes presentan trastornos de conducta alimentaria que podrían afectar gravemente su salud. Sobre esto Jade Ortiz, académica de Psicología de la UST Santiago, entrega algunas recomendaciones para evitar que esto suceda y también para saber cómo reaccionar ante un caso así.

La especialista en salud mental indica que hay que comprender algunas características de la adolescencia que propician riesgos conductuales

**Los problemas alimenticios en jóvenes son cada vez más comunes, especialmente ahora que en redes sociales existe contenido que los invita a verse extremadamente delgados por moda. Conoce aquí cómo actuar en caso de que tu hijo presente algún trastorno.**

que eventualmente pueden desencadenar un trastorno alimentario. En este sentido, Ortiz señala que la posibilidad de desarrollar algún tipo de trastorno de conducta alimentaria depende del cruce de diversas variables donde “la aceptación de los pares, los estereotipos sociales vigentes, la necesidad de reconocimiento, así como la alta valoración de la autoimagen como vehículo de validación social y de la autoestima se confabulan para

hacer temblar las ideas de lo que es sano o no para la salud integral”.

La experta enfatizó en que los contenidos que ven en redes sociales los adolescentes podrían actuar como detonantes, al igual que el rol de las narrativas familiares sobre el peso, la apariencia física o de aquellos padres que se preocupan de sobre manera por el peso del menor. Según Ortiz, “lo que se cultiva en las primeras etapas de la vida operan como factores de ries-

go o protectores en la adolescencia, y si a lo anterior se suman experiencias de bullying tenemos el caldo de cultivo perfecto para desarrollar un trastorno de conducta alimentaria”.

En caso de que la o el adolescente sea influenciado por pares o redes sociales, Jade Ortiz señala que dentro de las responsabilidades parentales se encuentra el estar atento a sus redes y al tipo de contenido que consumen, “lo que puede ser controversial, ya que están en una etapa en la que se les entrega mayor libertad de forma que desarrollen de a poco la capacidad de hacerse cargo de las consecuencias de sus acciones. Sin embargo, esto no significa despertarse completamente



de las conversaciones que abran el debate sobre lo bueno o lo malo, sino que éstas deben abrir puntos de vistas alternativos y no imponerse como verdades únicas y absolutas”, dijo.

## ¿CÓMO ACTUAR FRENTE A ESTE PROBLEMA?

La especialista señala que “lo primero es conversar y dar espacios de confianza para apoyar sus conflictos, y también revisar las propias narrativas y de la familia que pue-

dan estar aportando al desarrollo de un trastorno”. En esa línea, Ortiz indica que no se debe luchar contra las influencias descalificándolas de forma autoritaria, sino que de manera reflexiva y en conjunto con el adolescente. “A veces, es necesario confrontar de forma directa, especialmente si ya vemos que el trastorno se está instalando. Y en esos casos se requiere evaluación experta en términos médicos, nutricionales y conductuales con psicólogos”, aclaró.