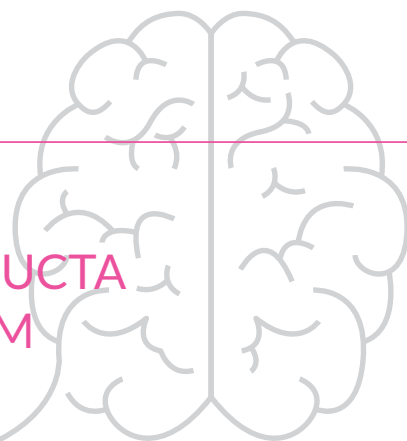




JORDI MITJÀ COSTA

Enfermero. Área de Salud Mental.
Hospital Sant Joan de Déu.
Barcelona.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA E INSTAGRAM



RESUMEN

Los pacientes y profesionales de la Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) del Hospital Sant Joan de Déu Barcelona han puesto en marcha la cuenta de Instagram @stoptca_sjd como herramienta terapéutica.

Instagram es la segunda red social más utilizada actualmente por los adolescentes y la que más incide en su salud mental. Nos permite acceder a contenidos de manera fácil las 24 horas, lo que facilita que puedan aparecer pensamientos irracionales, que incrementan las comparaciones y provocan un aumento de la insatisfacción corporal.

Los pacientes participan activamente en la publicación de contenidos con la validación de los profesionales. La iniciativa pretende ofrecer un discurso alternativo al de otros perfiles de redes sociales y blogs que fomentan los TCA como un estilo de vida. Uno de los objetivos es concienciar a los jóvenes y hacer prevención de los TCA. Con esta cuenta de Instagram, se pretende fomentar que los pacientes tomen conciencia de su problema y aumentar la motivación para realizar cambios, dos pasos fundamentales en el proceso terapéutico.

El perfil se puso en funcionamiento el 20 de marzo de 2019 y la cifra de seguidores supera los 22 000. Se han recibido más de 350 mensajes privados de personas afectadas por un TCA y familiares. Son los propios pacientes los que dan la respuesta, con la supervisión y validación de los profesionales de la unidad. @stoptca_sjd se ha convertido en la primera cuenta de Instagram de pacientes de un hospital en España.

Palabras clave: red social, imagen corporal, anorexia, insatisfacción corporal.

INTRODUCCIÓN

Instagram es la segunda red social más utilizada actualmente por los adolescentes y la que más incide en su salud mental¹. No solo es un álbum de fotografías, sino que tiene un fuerte impacto entre los adolescentes y todo su círculo social. Nos permite acceder a contenidos de manera fácil las 24 horas, lo que facilita que puedan aparecer pensamientos irracionales, que incrementan las comparaciones y provocan un

Correspondencia: Jordi Mitjà Costa
Correo electrónico: jordi.mitja@sjd.es

aumento de la insatisfacción corporal². La gran mayoría de perfiles en las redes sociales fomentan la anorexia nerviosa como un estilo de vida y no como un trastorno mental.

Si una persona utiliza las redes sociales de forma abusiva y tiene de base factores de riesgo (algunos de ellos son la adolescencia, los modelos de belleza imperantes y la presión social respecto a la imagen) o factores de vulnerabilidad (como, por ejemplo, la autoestima baja, el estado de ánimo depresivo, la ansiedad, la depresión y la insatisfacción con la imagen corporal), significa que está potencialmente expuesta a un contenido que podría desencadenar el desarrollo o el mantenimiento de un trastorno de la conducta alimentaria (TCA)³.

Pacientes y profesionales del Área de Salud Mental del Hospital Sant Joan de Déu Barcelona han creado la primera cuenta en Instagram (@stoptca_sjd) que tiene una finalidad terapéutica y que se incluye dentro del tratamiento que reciben los pacientes de la unidad de TCA. Utilizan el potencial e impacto de Instagram como una red social saludable y un canal de comunicación.

Con esta cuenta de Instagram, se pretende fomentar que los pacientes tomen conciencia de su problema y aumentar la motivación para realizar cambios, dos pasos fundamentales en el proceso terapéutico. Se ofrece un discurso alternativo al de otros perfiles de redes sociales y publicaciones digitales que muestran la anorexia y otros trastornos alimentarios como «estilos de vida» y no como una enfermedad mental.

El hecho de que los contenidos de esta cuenta de Instagram ofrezcan un discurso positivo, estén elaborados por pacientes y supervisados por profesionales consigue potenciar la prevención, concienciar a otros jóvenes, y promocionar el autocuidado y los hábitos de vida saludables respecto a los TCA.

DESARROLLO

La metodología utilizada para desarrollar el proyecto se inició en enero de 2019 y consistió en una búsqueda bibliográfica previa para determinar si existían iniciativas similares, se exploró el interés que el proyecto podía despertar en los pacientes a través de un estudio de investigación (se diseñó un cuestionario *ad hoc* con 16 preguntas para valorar la percepción de 35 pacientes ante esta iniciativa), se realizó un taller formativo en redes sociales con el Departamento de Comunicación del hospital (para conocer los elementos claves de un plan de comunicación en redes sociales) y, finalmente, en una sesión de cocreación, los pacientes elaboraron los elementos necesarios de la cuenta de Instagram (nombre de la cuenta, descripción del perfil y la fotografía). A los seis meses, se realizó un estudio de evaluación del proyecto a los pacientes, familias y profesionales mediante una escala creada *ad hoc* con la finalidad de conocer su punto de vista, así como los elementos potenciadores y de mejora.

Un total de 30 jóvenes de entre 9 y 17 años intervienen activamente en la publicación de contenidos y dan a conocer algunos de los talleres en que participan para mejorar su autoestima y poder hacer frente al TCA que padecen. La primera publicación se realizó el 20 de marzo de 2019. Los profesionales son los encargados de validar los contenidos y publicarlos.

PUNTOS CLAVE

- Instagram es la segunda red social más utilizada por los adolescentes y la que más incide en su salud mental.
- Los pacientes toman conciencia de su problema y aumenta su motivación para realizar cambios.
- @stoptca_sjd se ha convertido en la primera cuenta de Instagram de pacientes de un hospital en España.

CONCLUSIONES

Este proyecto está basado en la estrategia de apoyo entre iguales. Es un canal de comunicación abierto que cuenta con el respaldo de la organización y se nutre de la experiencia del paciente y del conocimiento del profesional, consiguiendo una educación para la salud basada en la evidencia científica y sustentada en valores positivos, lo que supone un claro ejemplo de participación de los pacientes en la toma de decisiones.

La cifra de seguidores supera los 22 000. Se han recibido más de 350 mensajes privados de personas afectadas por un TCA y familiares. Son los propios pacientes los que dan la respuesta, con la supervisión y validación de los profesionales de la unidad.

La iniciativa presentada es pionera en la incorporación de una red social en el proceso terapéutico de pacientes con TCA. Además, se ha convertido en la primera cuenta de Instagram de pacientes de un hospital en España.

BIBLIOGRAFÍA

1. Royal Society for Public Health (RSPH). #StatusOfMind. Social media and young people's mental health and wellbeing. Londres: RSPH; 2017. Disponible en: <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>
2. Talbot CV, Gavin J, Van Steen T, Morey Y. A content analysis of thinspiration, fitspiration, and bonespiration imagery on social media. *J Eat Disord.* 2017;5:40.
3. McLean SA, Wertheim EH, Masters J, Paxton SJ. A pilot evaluation of a social media literacy intervention to reduce risk factors for eating disorders. *Int J Eat Disord.* 2017;50(7):847-51.