

Categoría: Promoción del autocuidado y de los hábitos de vida saludable.

Título: La primera cuenta terapéutica en Instagram para el tratamiento de la anorexia y la bulimia.

Resumen: Un grupo de pacientes y profesionales del Área de Salud Mental de un Hospital monográfico materno infantil de III nivel, han creado la primera cuenta en Instagram (@██████████) con finalidad terapéutica, que se incluye dentro del tratamiento que reciben los pacientes del Hospital de Día atendidos por un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA). Los pacientes utilizan el potencial e impacto de Instagram como una red social saludable y un canal de comunicación.

Con esta cuenta se pretende fomentar que los pacientes adquieran conciencia de su problema y aumentar la motivación para realizar cambios, dos pasos fundamentales en el proceso terapéutico.

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, promocionar el autocuidado y los hábitos de vida saludables respecto a los TCA.

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

Justificación: Los TCA constituyen la tercera enfermedad crónica más común entre los adolescentes y su incidencia es significativamente mayor entre el sexo femenino.

La constante exposición a imágenes y contenidos sobre cuerpos perfectos en las redes sociales puede tener un impacto negativo en la percepción que los usuarios tienen de sí mismos. El refuerzo de las inseguridades y el aumento de los niveles de ansiedad se convierten entonces en factores de riesgo que pueden conducir a trastornos de la conducta alimentaria, como anorexia y bulimia.

Esta red social no solo es un álbum de fotografías, sino que tiene un fuerte impacto entre lo más jóvenes y en todo su círculo social. El estudio desarrollado por la Royal Society for Public Health de Reino Unido concluye que Instagram es la red social que más afecta a la salud mental de los adolescentes y aumenta sus niveles de ansiedad.

El Children's Hospital of Eastern Ontario, publicó en 2016 un estudio en que en sus conclusiones citaba que el abuso de redes sociales podía provocar un trastorno de la conducta alimentaria.

La exposición constante a imágenes de personas que parecen "perfectas" lleva inconscientemente a la comparación. Cuando un adolescente se mira al espejo y no está tan "bien" como lo está la gente de Instagram su autoestima se ve afectada. Según Status of Mind el 90% de las chicas adolescentes no les gusta su cuerpo, y el 70% de los jóvenes entre 18 y 24 años se someterían a cirugía estética.

Instagram tienen un papel muy importante en la interiorización de un patrón de belleza de extrema delgadez entre los adolescentes. Las comparaciones entre iguales, en adolescentes vulnerables, disparan la insatisfacción corporal y supone un factor de riesgo para el desarrollo de un trastorno alimentario.

Instagram puede ser un detonante y soporte para el desarrollo de TCA, ya que permite acceso a contenidos de manera fácil que provocan pensamientos irracionales y una influencia muy negativa en la evolución de este tipo de trastornos.

La presión de las redes sociales hace más frecuente los casos de bulimia y anorexia entre menores de 12 años. Instagram incrementa las comparaciones y provoca un aumento de la insatisfacción corporal.

Pocos son los perfiles que permiten crear un canal de comunicación con pacientes, donde se expliquen historias de superación, herramientas terapéuticas, experiencias de superación, etc.

Desarrollo:

FASE 1: Búsqueda bibliográfica:

Se realizó una búsqueda bibliográfica con el objetivo de identificar la evidencia científica existente sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria y redes sociales. Se tuvieron en cuenta el año de publicación (últimos 10 años), el idioma (castellano, catalán e inglés) y la posibilidad de acceder al texto. Las fuentes utilizadas fueron PubMed, LILACS, Cuiden, IME, la Biblioteca Cochrane Plus, páginas web y bases de datos de literatura gris.

FASE 2: Diagnóstico de la situación:

Se realizó un estudio descriptivo transversal con el objetivo de obtener información sobre el uso de Instagram por parte de los pacientes, así como indagar si estos realizaban consultas sobre temas de salud a través de Instagram. También se valoró como percibirían la creación y puesta en funcionamiento de un perfil de Instagram propio del hospital de día de TCA.

Para dar respuesta a este objetivo, se reclutó una muestra de 35 pacientes diagnosticados de TCA de la unidad de hospitalización. Se diseñó un cuestionario ad-hoc con 16 preguntas para valorar la percepción de los pacientes ante esta iniciativa.

FASE 3: Taller formativo de comunicación en redes sociales:

Un total de 12 adolescentes ingresados en el Hospital de Día y con diagnóstico de TCA, realizaron un taller con profesionales expertos del Hospital para conocer los elementos claves de un plan de comunicación en redes sociales.

FASE 4: Sesión de co-creación:

Los pacientes que asistieron al taller formativo de comunicación en redes sociales a continuación realizaron una sesión de co-creación para elaborar los elementos necesarios del perfil de Instagram (nombre de usuario, imagen, descripción, historias destacadas, hashtags, etc.). La metodología escogida fue "DesingThinking".

FASE 5: Evaluación del proyecto:

Después de 6 meses de la implantación de la cuenta en Instagram, se volvió a monitorizar el uso de Instagram por parte de pacientes, padres y profesionales, así como su percepción, mediante una escala creada ad-hoc, con la finalidad de conocer su punto de vista, así como los elementos potenciadores y de mejora que ellos perciben de esta iniciativa.

Resultados:

FASE 1: Búsqueda bibliográfica:

Se identificaron 41 artículos científicos. Tras la revisión de títulos y resúmenes de los documentos, se seleccionaron los más relevantes para su lectura completa y reflexión crítica en base a los objetivos del proyecto.

Hay varios estudios que apuntan a que los jóvenes que recurren a ellas en exceso (ya sea por frecuencia o por tiempo) tienen mayor insatisfacción con su imagen corporal y más conductas alimentarias anómalas.

FASE 2: Diagnóstico de la situación:

Se analizaron 35 cuestionarios ad-hoc con el objetivo de conocer las percepciones de los usuarios entorno la iniciativa de implantar una cuenta de Instagram. El análisis estadístico se llevó a cabo mediante el paquete estadístico SPSS V.12.

Los resultados de la escala ad-hoc que se creó para valorar la percepción de los pacientes en la puesta en funcionamiento y la creación y de un perfil de Instagram propio del hospital de día fue: su percepción en la implantación de esta iniciativa fue valorado con una media de 8,02/10. Su valoración entorno a la ayuda de esta iniciativa en su tratamiento fue valorada con una media de 6,77/10. Ellos pensaban que esta iniciativa podía ayudar a otros adolescentes a no sufrir un TCA, lo valoraron con una media de 7,42/10., y que podría ayudar a otras personas que padecen un TCA lo valoraran de 7,88/10. Finalmente, su satisfacción global ante esta iniciativa fue valorada con una media de 7,71/10.

FASE 3: Taller formativo de comunicación en redes sociales:

En el taller formativo de comunicación participaron un total de 12 pacientes con una media de edad de 15 años. Un 83,3% presentaban Anorexia Nerviosa Restrictiva. Su percepción en el taller fue muy proactivo, valorando de forma positiva la asistencia a este.

FASE 4: Sesión de co-creación:

En esta fase participaron los mismos pacientes que en el taller formativo. Mediante una técnica de Design Thinking se llevó a cabo una sesión de co-creación para definir los elementos siguientes: definir el logo, el nombre de usuario, la descripción del perfil, a que perfiles seguir, los hashtags que se utilizaran y las stories destacadas.

Se monitorizó su satisfacción global de la sesión mediante una escala creada ad-hoc, y fue valorada con un 7/10.

FASE 5: Evaluación del proyecto:

Se analizaron 20 cuestionarios ad-hoc con el objetivo de conocer el uso que tienen los usuarios de Instagram y sus percepciones entorno esta iniciativa. El análisis estadístico se llevó a cabo mediante el paquete estadístico SPSS V.12.

Los resultados de la escala ad-hoc que se creó para valorar la percepción de los pacientes ante esta iniciativa fue: su percepción en la implantación de este proyecto fue valorado con una media de 8,75/10. Su valoración entorno a la ayuda de esta iniciativa en su tratamiento fue valorada con una media de 8/10. Su opinión entorno si la cuenta de Instagram les ayudaba a tener conciencia de su enfermedad fue valorado en una media de 7,5/10 por parte de usuarios. Los pacientes valoraron que este proyecto producía un aumento de su motivación para realizar cambios respeto a su enfermedad con una media de 7,5/10. Ellos valoraron con una media de 7/10 que esta cuenta podía ayudar a otros adolescentes a no sufrir esta patología, paralelamente cuantificaron con una media de 8/10 que esta cuenta de Instagram podría ayudar a otras personas que padecen un TCA. Finalmente, su satisfacción global ante esta iniciativa fue valorada con una media de 9/10.

Se analizaron 15 cuestionarios ad-hoc con el objetivo de conocer el uso que tienen los profesionales de Instagram y sus percepciones entorno esta iniciativa. El análisis estadístico se llevó a cabo mediante el paquete estadístico SPSS V.12.

Los resultados de la escala ad-hoc que se creó para valorar la percepción de los profesionales ante esta iniciativa fue: su percepción en la implantación de este proyecto fue valorado con una media de 9,86/10. Su valoración entorno a la ayuda de esta iniciativa en el desarrollo profesional en los diferentes talleres terapéuticos fue valorada con una media de 8,93/10. Su opinión entorno si la cuenta de Instagram les ayudaba en el proceso terapéutico para concienciar a los pacientes sobre su enfermedad fue valorado con un 8,6/10. Los profesionales valoraron que este proyecto producía un aumento de la motivación de los pacientes para realizar cambios respeto a su enfermedad con una media de 8,6/10. Ellos valoraron con una media de 8/10 que esta cuenta podía ayudar a otros adolescentes a no sufrir esta patología, paralelamente cuantificaron con una media de 8,73/10 que esta cuenta de Instagram podría ayudar a otras personas que padecen un TCA. Finalmente, su satisfacción global ante esta iniciativa fue valorada con una media de 9,4/10.

Se analizaron 20 cuestionarios ad-hoc con el objetivo de conocer el uso que tienen los padres tenían con la cuenta de Instagram y sus percepciones entorno esta iniciativa. El análisis estadístico se llevó a cabo mediante el paquete estadístico SPSS V.12.

Los resultados de la escala ad-hoc que se creó para valorar la percepción de los padres ante esta iniciativa fue: su percepción en la implantación de este proyecto fue valorado con una media de 9,75/10. Su valoración entorno a la ayuda de esta iniciativa en el tratamiento de su hijo/a fue valorada con una media de 9/10. Su opinión entorno si la cuenta de Instagram les ayudaba en el proceso terapéutico para concienciar a los pacientes sobre su enfermedad fue valorado con un 8,5/10. Los encuestados valoraron que este proyecto producía un aumento de la motivación de sus hijos para realizar cambios respeto a su enfermedad con una media de 8,5/10. Ellos valoraron con una media de 8/10 que esta cuenta podía ayudar a otros adolescentes a no sufrir esta patología, paralelamente cuantificaron con una media de 8,25/10 que esta cuenta de Instagram podría ayudar a otras personas que padecen un TCA. Finalmente, su satisfacción global ante esta iniciativa fue valorada con una media de 9,85/10.

La cifra de seguidores en el perfil de Instagram es de 20.200. Se han realizado más de 200 publicaciones. Se han recibido más de 300 mensajes privados.

Actualmente treinta jóvenes de entre 9 y 18 años diagnosticados de TCA e ingresados en el hospital de día del Área de Salud Mental, participan activamente en la publicación de los contenidos, validados previamente por los profesionales de la unidad.

Conclusiones: Los pacientes obtienen un beneficio terapéutico ya que se fomenta la toma de conciencia de su trastorno (en términos médicos: egodistonía). Y ello produce un cambio en la vivencia de la persona que pasa a ser un agente activo en su enfermedad.

Se ha logrado un efecto preventivo sobre los trastornos de la conducta alimentaria, ya sea porque se reflejan consecuencias más allá de la pérdida de peso, o porque se facilita que otros adolescentes en situación subclínica detecten posibles síntomas y soliciten ayuda.

Los pacientes se han convertido en agentes activos de su proceso de enfermedad, aportan su conocimiento y experiencia con los trastornos de la conducta alimentaria y generan redes de ayuda y apoyo.

Este proyecto, está basado en la estrategia de apoyo entre iguales, es un canal de comunicación abierto que tiene apoyo 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 apoyada en valores positivos. Lo que supone un claro ejemplo de participación de los pacientes en la toma de decisiones.

La cuenta está basada en la evidencia científica y cumple con los objetivos de promocionar el autocuidado y los hábitos de vida saludable.

@██████████ es la primera cuenta en Instagram de pacientes de un hospital en España.