

# Instagram ayudará a sus usuarios con trastornos alimenticios

Una reseña refleja que una de las redes sociales que más duramente se critican por promover los trastornos de la conducta alimenticia es Instagram. La constante exposición de cuerpos muy delgados como sinónimo de perfección y la gran promoción de tés adelgazantes por parte de influencers, no hacen más que acentuar estas opiniones.

Para frenar esto y brindar ayuda a los usuarios que la necesiten, en un trabajo de 20 Minutos, se desarrolla que Instagram ha decidido poner una barrera en su motor de búsqueda para alertar del impacto de estos trastornos y ofrece la posibilidad de obtener ayuda.

Esto quiere decir que, cuando busquemos la palabra «anorexia» o «bulimia», inmediatamente nos saltará el siguiente mensaje: «Las publicaciones que contienen las palabras que estás buscando suelen fomentar comportamientos que provocan daños e incluso la muerte. Si estás pasando por un mal momento, estamos aquí para ayudarte».

Entre las opciones que encontraremos si le damos a «obtener ayuda», la red propone hablar con un amigo o con alguien de confianza a través de mensajes o de una llamada, hablar con un voluntario de una organización de ayuda (en este caso mediante el Teléfono de la Esperanza) o encontrar otras formas para sentirte mejor.

Entre sus consejos para sentirnos mejor, podemos encontrar poner atención plena en nuestra respiración, distraernos con un amigo, salir a pasear, abrir una ventana para que entre aire fresco, beber agua, comer algo saludable o darnos una ducha relajante.

Tanto Tumblr, como Pinterest o TikTok ya ofrecían este tipo de ayuda a sus usuarios y ahora ha sido Instagram el último en sumarse a esta campaña de concienciación sobre un tema tan delicado y serio como la protección contra este tipo de trastornos.

Con información de 20 Minutos