



REDES SOCIALES PODRÍAN CAUSAR DEPRESIÓN, SEGÚN CIENTÍFICOS.

Estudios relacionan uso de pantallas con problemas mentales y sociales

Niños y adolescentes que dedican más tiempo a las pantallas, especialmente a las redes sociales, son más propensos a tener problemas de salud mental, conducta y académicos más adelante, según una revisión publicada en la revista JAMA Pediatrics.

El análisis a 153 estudios de personas de entre 2 y 19 años, con seguimiento de

dos décadas, lo lideró la U. James Cook (Australia). Los investigadores hallaron que un mayor uso de medios digitales se relacionaba con más síntomas depresivos y problemas de comportamiento, mayor riesgo de autolesiones y adicciones, y peor rendimiento escolar.

“Los jóvenes que usaban las redes sociales con mayor frecuencia eran más pro-

pensos a tener síntomas de depresión, dificultades de comportamiento, consumo de sustancias, autolesiones y un peor rendimiento académico más adelante”, agregó Sam Teague.

Los videojuegos, aunque se relacionaron con mayores niveles de agresividad y problemas de conducta fomentados por contenidos violentos, también se aso-

ciaron, aunque modestamente, con mayor capacidad de funcionamiento ejecutivo y atención, lo que posiblemente refleja algunas exigencias cognitivas.

Los autores llamaron a los padres a mantener una comunicación abierta sobre el tiempo conectados, establecer límites y dar prioridad al sueño y a actividades no ligadas a lo digital. 🌐