

Estudios relacionan el uso de pantallas con problemas mentales y sociales

Un seguimiento de 20 años a niños y adolescentes mostró su comportamiento.

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 realizados con personas de entre dos y 19 años, con un seguimiento de dos décadas,

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

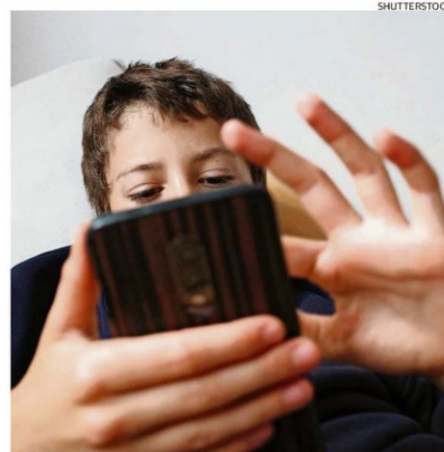
“Los jóvenes que usaban las redes sociales con mayor frecuencia eran más propen-

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

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

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

Los autores llamaron a los padres a mantener una comunicación abierta sobre el tiempo conectados, establecer límites coherentes y dar prioridad al sueño y a actividades no relacionadas con el mundo digital.



Redes sociales podrían causar depresión, indicaron académicos.