

● SALUD MENTAL

UNA REVISIÓN DE ESTUDIOS RELACIONA EL USO DE PANTALLAS CON PROBLEMAS MENTALES Y SOCIALES

AUSTRALIA. Seguimiento de 20 años a 153 trabajos reveló que las redes sociales fueron el área más complicada. El mayor uso de medios digitales se relacionó con más síntomas depresivos o peor rendimiento escolar; entre otros.

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

Para hacer la revisión, dirigida por el investigador de la Universidad James Cook (Australia) Sam Teague, el equipo analizó 153 estudios con niños y adolescentes de 2 a 19 años a los que se hizo un seguimiento de veinte años.

El trabajo reveló que un mayor uso de los medios digitales se relacionaba sistemáticamente con más síntomas depresivos y problemas de comportamiento, un mayor riesgo de autolesiones y adicciones y un peor rendimiento escolar.

Pero de todos los medios digitales, las redes sociales fue-

ron el área más problemática, según el estudio.

"Los jóvenes que usaban las redes sociales con mayor frecuencia eran más propensos a tener síntomas de depresión, dificultades de comportamiento, consumo de sustancias, autolesiones y un peor rendimiento académico más adelante", comenta Teague.

"El patrón más claro que observamos fue el que existía entre el uso de las redes sociales y el uso problemático posterior de los medios de comunicación, lo que sugiere que los patrones de participación tempranos pueden afianzarse y volverse más difíciles de gestionar con el tiempo", explica.

Los videojuegos, sin embargo, mostraron un patrón diferente y aunque se relacionaron con mayores niveles de agresividad y problemas de conducta (fomentados por los contenidos violentos) también se asociaron -aunque modesta-

mente- con una mayor capacidad de funcionamiento ejecutivo y atención, lo que posiblemente refleje las exigencias cognitivas de algunos juegos.

El estudio también observó que las tendencias eran más marcadas en los primeros años de la adolescencia y en los estudios más recientes (de los últimos 12 años), lo que, para los autores, refleja el aumento de plataformas inmersivas (las que usan realidad virtual) y basadas en algoritmos para atraer a los adolescentes y conseguir unos patrones de uso más intensos y adictivos.

Y aunque la sólida correlación encontrada entre el uso de los medios digitales y los problemas no demuestra que lo uno sea causa directa de lo otro, "la coherencia de los resultados en un gran número de estudios a largo plazo plantea importantes preocupaciones de salud pública", advierte Teague.



EL ESTUDIO CONSIDERÓ ANÁLISIS A INVESTIGACIONES CON NIÑOS Y ADOLESCENTES DE ENTRE 2 Y 19 AÑOS.

"Cuando los patrones se repiten en diferentes países, grupos de edad y diseños de estudio, hay que tomarlos en serio", dice.

PROBLEMA POLÍTICO

Para la autora principal, Delyse Hutchinson, psicóloga clínica del Lifespan Institute de la Universidad de Deakin (Australia), estos hallazgos ponen de relieve la necesidad de cambiar el enfoque y no centrarse únicamente en la cantidad de tiempo que se pasa frente a las pantallas, sino en mejorar la calidad y la seguridad de los entornos digitales que visitan los jóvenes.

"No se trata solo de que las familias gestionen los disposi-

tivos", explica la investigadora, porque "las plataformas digitales están diseñadas intencionadamente para maximizar la participación". Son los gobiernos, que establecen normas reguladoras, y las empresas tecnológicas, los que "determinan la arquitectura de estos entornos", subraya la experta.

Y "si observamos una relación constante entre un uso más intensivo y unos resultados de desarrollo más deficientes, entonces la responsabilidad también debe recaer en quienes diseñan y gestionan estos sistemas", opina.

Para Hutchinson, es necesario diseñar las plataformas para adecuarlas a la edad de los

usuarios, reducir las características persuasivas o adictivas, aumentar la protección de la privacidad de los menores y habilitar mecanismos de rendición de cuentas "más claros" para los operadores de las plataformas.

"La tecnología digital aporta beneficios reales, pero necesitamos sistemas que den prioridad al bienestar de los niños", concluye.

En paralelo, los autores animan a los padres a mantener una comunicación abierta sobre el tiempo que pasan conectados, establecer límites coherentes y dar prioridad al sueño y a las actividades no relacionadas con el mundo digital.

CS