

# Invertir bien en salud mental

Señor Director:

Celebro el debate sobre la inversión en salud mental, pero la conversación queda incompleta si no apuntamos al elefante en la habitación: el uso irrestricto de pantallas. Desde mi consulta, constato que es una de las principales arquitecturas de la angustia de nuestros niños.

Mientras los adultos discutimos sobre coberturas, crece en ellos una marea de ansiedad, insomnio y atención fragmenta-

da. La realidad clínica es sobrecogedora.

Una "inversión inteligente" no es solo reparar el daño, sino prevenirlo, y eso exige educar y regular. Como sociedad, tuvimos el coraje de ponerle sellos negros a la comida chatarra para proteger el cuerpo. ¿Por qué nos tiembla la mano cuando se trata de proteger la mente en desarrollo de una tecnología diseñada para ser adictiva?

El llamado es a toda la comunidad a asumir esto como un grave problema de salud pública. Urge guiar a las familias, trazar límites claros por edad y exigir a las empresas tecnológicas productos seguros y éticos. Ignorar este impacto es como intentar sacar el agua de un bote con una grieta en el casco. No podemos seguir desviando la mirada.

¿Qué libertad le estamos ofreciendo a una generación a la que le damos el mundo en la mano, pero le quitamos la capacidad de estar a solas consigo misma y el pensamiento crítico?

**DR. ELÍAS ARAB**

Psiquiatra de niños y adolescentes