

El uso de redes sociales eleva el riesgo de ansiedad y depresión en niños y adolescentes

» Los expertos analizaron más de 153 estudios y datos de 363.000 menores de entre 2 y 19 años de distintas regiones. Confirmaron que existe una asociación significativa entre plataformas digitales y el incremento de problemas psicológicos.

Un amplio metaanálisis internacional vinculó el uso de redes sociales con un deterioro de la salud mental en jóvenes. La investigación, publicada en JAMA Pediatrics, revisó datos de más de 363.000 niños y adolescentes y constató asociaciones persistentes entre el tiempo en plataformas digitales y mayores riesgos de depresión, ansiedad y autolesiones. El análisis alerta sobre el alcance global de este fenómeno y expone que, aunque los efectos individuales sean moderados, el impacto total puede afectar a toda una generación.

El metaanálisis —un estudio que investiga los resultados de múltiples estudios independientes— encontró que existe una relación directa y significativa entre el uso de redes sociales y el empeoramiento de la salud mental en la juventud a partir de 153 estudios longitudinales realizados desde el año 2000.

Se identificaron vínculos consistentes entre estas plataformas y un aumento en síntomas depresivos, ansiedad, autolesiones y dificultades socioemocionales en adolescentes y niños de diversas regiones.

Según detalló un artículo publicado en JAMA Network, el estudio solo incluyó investigaciones longitudinales posteriores a 2000, con una media de seguimiento de 2,5 años. Se analizaron datos de niños y adolescentes de entre dos y 19 años, principalmente de Europa, Norteamérica y Australia, aunque también se abarcaron Asia y Latinoamérica. Los principales indicadores negativos hallados fueron depresión, ansiedad, autolesiones y baja autoestima entre usuarios jóvenes de redes sociales.

Los resultados muestran que la relación entre plataformas digi-



El análisis reunió datos de más de 363.000 menores de entre dos y 19 años.

tales y efectos negativos es especialmente clara en adolescentes de 12 a 15 años, una etapa considerada "ventana sensible" por su vulnerabilidad neurológica.

"La relación entre las redes sociales y la depresión era más fuerte en la preadolescencia", explicó la profesora adjunta Yunyu Xiao del Weill Cornell Medical College, en declaraciones recogidas por JAMA Network. El estudio indica que la exposición temprana y frecuente a redes se asoció con mayor prevalencia de consumo de sustancias, conductas problemáticas, bajo rendimiento académico y reducción de la autoestima.

Por contraste, otros tipos de interacción digital, como los videojuegos, presentaron efectos tanto negativos como positivos. En cambio, las redes sociales destacaron por acumular principalmente riesgos. La psicóloga Samantha Teague de la Universidad James Cook en Australia, autora principal del estudio, señaló: "Descubrimos que los niños corrían un mayor riesgo de sufrir dificultades en su desarrollo social y emocional". Aunque el por-

centaje de riesgo adicional oscila entre un 3% y un 5%, al analizar grandes poblaciones el aumento potencial de casos con trastornos psicológicos es cuantioso.

Debate sobre causalidad y contexto de riesgo

Pese a la solidez de los resultados, los autores aclaran que los datos no prueban causalidad. "Es muy difícil discernir qué fue primero, el huevo o la gallina; ¿cuál es la dirección de la relación?", puntualizó Jason Nagata, investigador de la Universidad de California, San Francisco. El debate científico actual gira en torno a si el uso de redes agrava síntomas preexistentes o si, por el contrario, los jóvenes con problemas previos recurren más a estas plataformas.

El valor de los estudios longitudinales reside en la capacidad para mapear la evolución de síntomas y distinguir su secuencia temporal. Además, factores como el contexto de uso, la personalización algorítmica y las notificaciones frecuentes pue-

den intensificar la experiencia negativa. Nagata destacó paralelismos entre el uso compulsivo de redes y los síntomas de adicción, aunque aún no existe un diagnóstico formal para adicción a estas plataformas.

Regulaciones, políticas y responsabilidad empresarial

El auge de problemas de salud mental vinculados a las redes sociales ha impulsado iniciativas regulatorias en varios países. Australia implementó una prohibición para menores de 16 años a finales de 2025, y en Francia se exige el consentimiento parental para menores de 15. Algunos estados de Estados Unidos aplican restricciones similares. Sin embargo, según Teague, estas leyes resultan poco efectivas, ya que los adolescentes suelen encontrar formas de eludirlas.

Expertos advierten que las soluciones basadas únicamente en la prohibición pueden tener efectos adversos y limitan otras dimensiones del bienestar juvenil. Cada vez más, la atención se

dirige hacia la responsabilidad de las empresas tecnológicas.

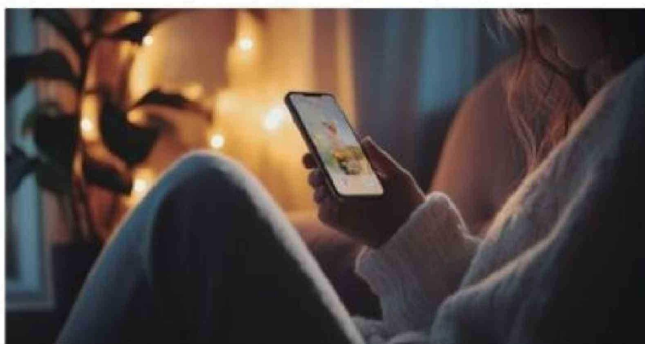
En marzo, un jurado declaró a Meta y Google responsables de daños a la salud mental juvenil por diseñar plataformas adictivas. Kate Blocker, directora de investigación en Children and Screens, subrayó que el enfoque empieza a desplazarse hacia la "responsabilidad por productos defectuosos". Blocker insta a las plataformas a eliminar mecanismos de comparación social, como los conteos de "me gusta" y las rachas visibles, y a limitar notificaciones que incentiven el uso constante.

Implicaciones clínicas y recomendaciones

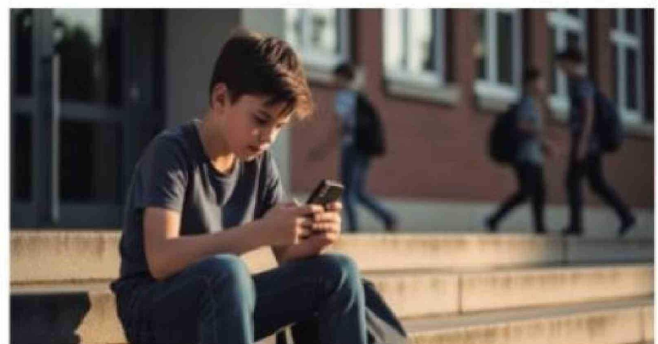
El escenario descrito obliga tanto a padres como a profesionales sanitarios a adoptar un enfoque más activo. Los expertos recomiendan incluir la evaluación del uso problemático de redes sociales en las revisiones pediátricas, junto con el sueño y la alimentación. Xiao señala la importancia de analizar no solo el tiempo en pantalla, sino también el tipo de interacción digital de los menores. Nagata aconseja iniciar el diálogo sobre uso de pantallas con apertura, evitando la estigmatización, para facilitar la sinceridad de los jóvenes.

Aunque la evidencia sobre posibles beneficios es escasa, algunos especialistas consideran que las futuras intervenciones deberían contar con la cooperación de plataformas tecnológicas, autoridades sanitarias y familias. Teague plantea profundizar en el estudio de los efectos de videos cortos y de distintas plataformas, además de diseñar entornos digitales más seguros para la juventud.

Fuente: Infobae



Los expertos advierten sobre el impacto global del uso excesivo de plataformas digitales.



Los pediatras recomiendan evaluar el uso problemático de plataformas digitales durante las consultas.