

Alertan sobre riesgo silencioso de la adicción a pantallas digitales

Image not found or type unknown

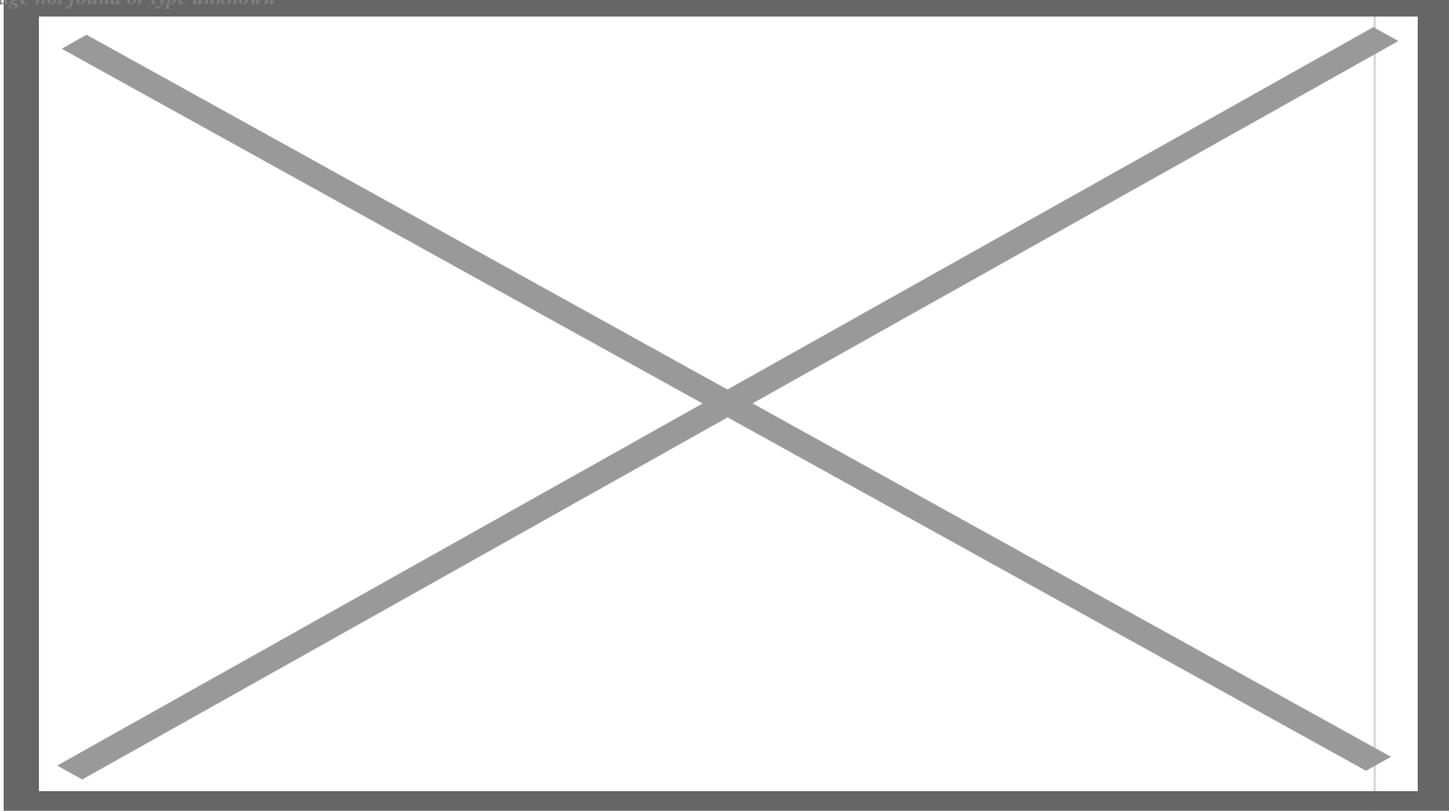


Imagen ilustrativa

Washington, 23 jun (RHC) La adicción digital va hoy de la mano con problemas serios de salud mental, según plantea un estudio publicado en la revista JAMA y enfocado en los adolescentes.

Las investigaciones constataron que para muchos de ellos el hábito de mirar pantallas de celulares y otros dispositivos a toda hora se ha convertido en un riesgo silencioso que afecta relaciones, estudios, sueño y autoestima.

Se analizaron datos de más de cuatro mil niños de un estudio longitudinal en curso que los siguió durante años, comenzando cuando tenían entre nueve y 10 años, y descubrió que a los 14 años, aproximadamente un tercio de estos se habían vuelto cada vez más adictos a las redes sociales.

Señalan que el rango etario entre los 11 y 14 años es especialmente crítico, pues a esta altura la personalidad aún se forma y la validación externa cobra más peso. Entonces esta situación de permanente contacto con los dispositivos y redes sociales deviene terreno fértil para comparaciones tóxicas, ciberacoso y, en casos extremos, trastornos de conducta alimentaria, según advierten los especialistas.

Se trata de riesgos que acechan principalmente a los jóvenes, en tanto la adolescencia es la etapa más vulnerable.

En el caso de los teléfonos móviles, aproximadamente la mitad de los niños analizados informaron de un alto nivel de uso adictivo desde el inicio del estudio, que se mantuvo alto durante la adolescencia temprana, y una cuarta parte desarrolló un uso adictivo creciente a medida que ganaban edad.

Incluso el estudio reciente de JAMA avisa sobre el vínculo entre un consumo adictivo de redes, móviles y videojuegos con la aparición de ideas suicidas y síntomas depresivos.

También alerta que aproximadamente una cuarta parte de los niños analizados se había vuelto cada vez más adicto a su teléfono móvil y más del 40 por ciento mostraba signos de adicción a los videojuegos, sobre todo los varones.

Los autores descubrieron que quienes tenían mayor riesgo de conductas suicidas eran aquellos que declararon durante la pesquisa que su uso de la tecnología se había vuelto «adictivo», y les costaba dejarla o sentían la necesidad de usarla cada vez más.

Algunos mostraron conductas adictivas incluso si pasaban poco tiempo frente a la pantalla, señalaron los Investigadores.

El doctor Yunyu Xiao, profesor adjunto de ciencias de la salud poblacional en Weill Cornell Medicine y primer autor del estudio, precisó que para los padres y educadores, el debate sobre los teléfonos móviles y las redes sociales se ha centrado en limitar o prohibir su uso, «pero nuestros resultados indican que intervienen factores más complejos».

Concretamente los resultados no demuestran que el uso de pantallas sea la causa de los problemas de salud mental, no obstante, los científicos destacan que el uso compulsivo, al parecer muy común, es un factor de riesgo importante al que los padres y los servicios de salud deben estar alerta.

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/385704-alertan-sobre-riesgo-silencioso-de-la-adiccion-a-pantallas-digitales>



Radio Habana Cuba