

XI JORNADA ASTURIANA DE SALUD MENTAL/AESME

Carolina Castro González
Hospital de Día infanto-juvenil La Eria

Claudia Fernández Delgado
Hospital de Día infanto-juvenil La Eria

Miriam Pérez Sainero
Unidad Desintoxicación Hospitalaria

Uso de pantallas y salud mental en la adolescencia



Introducción y objetivo

Los adolescentes de hoy en día llevan la tecnología incorporada a su vida cotidiana. El creciente uso de pantallas, así como el tiempo de exposición y el contenido del mismo, provoca cada vez más inquietudes relacionadas con los riesgos, efectos y consecuencias en la salud mental de nuestros jóvenes. El objetivo de este trabajo consiste en exponer la evidencia sobre la asociación entre el uso de dispositivos móviles y la salud mental en adolescentes.

Metodología

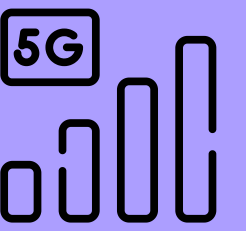
Usando palabras clave se realizó una búsqueda bibliográfica intencionada en bases de datos como Medline y Pubmed.

Resultados

En general, el dispositivo más utilizado por los adolescentes es el teléfono móvil. Los estudios realizados hasta la fecha muestran que, cuanto más aumenta el tiempo de exposición a la pantalla más se reduce el bienestar mental.

Si bien las asociaciones que se realizan dependen en cierta medida del género y la edad del adolescente, la evidencia revela que el uso de las redes sociales aumenta el riesgo de depresión, insatisfacción, angustia mental, conductas lesivas y tendencia suicida.

Así mismo, tanto el uso prolongado del teléfono como las redes sociales afectan a la calidad y la cantidad del sueño, produciendo efectos adversos a nivel cognitivo, académico, social y emocional.

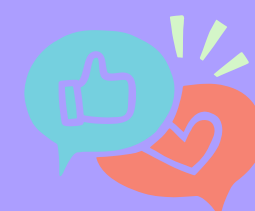


Conclusiones

Existe evidencia de las consecuencias negativas que conlleva el uso no moderado de las pantallas durante la adolescencia. Por ello, es importante que el acceso a la tecnología sea tratado con responsabilidad.

Se debe concienciar a la población de la importancia de reducir el tiempo de exposición, fomentando la interacción de los adolescentes con el mundo real para un adecuado desarrollo y protección de su salud mental.

Se estima pertinente elaborar estrategias de salud pública para identificar, evaluar y promover el uso adaptativo a los dispositivos con el fin de reducir riesgos, facilitando a los adolescentes la resolución práctica de problemas.



Bibliografía

1. Silva RM, Mendes CG, Sen Bressani GY, de Alcantara S, de Almeida YJ, et al. Las asociaciones entre el tiempo frente a la pantalla y la salud mental en adolescentes: una revisión sistemática. *BMC Psychol.* 2023;11(1):127.
2. Girela-Serrano BM, Spiers ADV, Ruotong L, Gangadia S, Toledano MB, Di Simplicio M. Impacto del uso de teléfonos móviles y dispositivos inalámbricos en la salud mental de niños y adolescentes: una revisión sistemática. *Eur Child Adolesc Psychiatry.* 2022;33(6):1621-51.
3. Mougharbel F, Goldfield GS. Correlatos psicológicos del comportamiento sedentario frente a pantallas entre niños y adolescentes: una revisión narrativa. *Curr Obes Rep.* 2020;9(4):493-511.
4. Khalaf AM, Alubied AA, Khalaf AM, Rifaey AA. El impacto de las redes sociales en la salud mental de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión sistemática. *Cureus.* 2023;15(8):e42990.