



## Angustia Digital y Salud Mental:

### La Función de la Enfermera Especialista en su Prevención e Intervención

Ana García Fernández<sup>(1)</sup> · M<sup>a</sup> Paz Bartolomé Alonso<sup>(1)</sup> · Leticia Arias Allende<sup>(2)</sup> · Sara Salceda Cayon<sup>(2)</sup> –  
Hospital Universitario Central de Asturias <sup>(1)</sup> y Hospital de Día de Trastornos de la Conducta Alimentaria Gijón <sup>(2)</sup>

#### INTRODUCCIÓN

El uso de redes sociales ha generado un fenómeno emergente en salud mental: la angustia digital. Este término describe el malestar psicológico, la ansiedad y el estrés vinculados al uso excesivo o problemático de dispositivos electrónicos.

Afecta especialmente a adolescentes, manifestándose con alteraciones del sueño, irritabilidad, dificultad de concentración, aislamiento social y, en ocasiones, pérdida de contacto con la realidad.

#### OBJETIVO

Analizar la relevancia de la angustia digital y describir el papel de la enfermera especialista en salud mental en la prevención, identificación e intervención ante este fenómeno, basándose en evidencia científica reciente (2020–2026) y en la experiencia clínica.

#### METODOLOGÍA

##### Fuentes

PubMed, Scopus y SciELO

##### Criterios de inclusión

Artículos en español e inglés, alto factor de impacto, 2020–2026

##### Publicaciones revisadas

10 estudios: revisiones sistemáticas, observacionales y guías clínicas

#### DESARROLLO

##### Factores implicados en la angustia digital

###### Personales

Autoestima, manejo emocional

###### Sociales

Presión de pares, dinámicas familiares

###### Tecnológicos

Uso de redes sociales, notificaciones constantes

##### Manifestaciones clínicas observadas

Ansiedad y estrés

Alteraciones del sueño

Dificultad para relaciones  
interpersonales

Aislamiento social

Ideación suicida (casos  
graves)

##### Rol de la Enfermera Especialista en Salud Mental

1

###### Detección temprana

Entrevistas clínicas y escalas validadas para identificar patrones de uso problemático.

2

###### Psicoeducación

Orientación a pacientes y familias sobre hábitos digitales saludables y regulación emocional.

3

###### Intervención terapéutica

Mindfulness, autocuidado y resiliencia digital para reducir ansiedad y estrés.

4

###### Trabajo interdisciplinario

Coordinación con psicólogos, psiquiatras y educadores para programas preventivos.

#### CONCLUSIONES

La angustia digital representa un desafío creciente en salud mental. La enfermera especialista desempeña un papel fundamental en su prevención, identificación e intervención, combinando educación, seguimiento clínico y estrategias de autocuidado digital.

La integración de estas acciones contribuye a mejorar la calidad de vida, promoviendo un uso saludable de la tecnología y reduciendo los efectos adversos sobre la salud mental.

#### BIBLIOGRAFÍA

1. Montag C et al. Addictive features of social media. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(14):7555.
2. Montag C, Elhai JD. Digital overuse and mental health. *Curr Opin Psychol*. 2022;45:101266.
3. López-Fernández O et al. Digital stress and mental health. *Enferm Glob*. 2022;21(64):401–415.
4. Moreno MA et al. Nurses addressing digital stress in youth. *J Psychiatr Nurs*. 2023;34(2):112–121.
5. Zhou H et al. Nursing in managing digital stress. *Int J Ment Health Nurs*. 2024;33(1):55–69.