



11 de febrero de 2025: Día Mundial Internet de Seguro

La Sociedad Española de Neurología alerta sobre los peligros del uso excesivo de las redes sociales, sobre todo en niños y adolescentes, para la salud cerebral

- **El exceso de visionado de videos cortos en redes sociales reduce la capacidad de concentración, la memoria, la toma de decisiones y la creatividad.**
- **En niños y adolescentes alteran el neurodesarrollo de aspectos como el afecto, el control de impulsos, el lenguaje o la capacidad de aprendizaje.**
- **Las redes sociales también pueden influir muy negativamente en la salud mental de los usuarios y se les atribuye gran parte de responsabilidad en el progresivo aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida en niños y adolescentes durante los últimos 12 años.**
- **España es el país avanzado en el que los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales.**

10 de febrero de 2025- El segundo martes de febrero se celebra el Día Internacional de Internet más Seguro, cuyo objetivo es promover un uso responsable y seguro de la red, especialmente entre niños y jóvenes. España es el país avanzado donde los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales, normalmente desde *tablets* y teléfonos móviles, y se estima que los españoles de entre 4 y 18 años pasan hasta 4 horas de media al día conectados fuera de las aulas. Además, casi 7 de cada 10 niños de entre 10 y 12 años reconoce tener una red social, a pesar de que en nuestro país está fijado en los 14 años el límite de edad para poder tener un perfil en las redes sociales.

"Son numerosos los estudios que han señalado los diversos efectos negativos que tienen los contenidos de las redes sociales para la salud cerebral en todo tipo de población, destacando que el exceso de visionado de videos cortos en redes sociales reduce la capacidad de concentración, la memoria, la toma de decisiones y la creatividad, además de incidir de forma negativa en la capacidad de retención y aprendizaje", comenta el Dr. David Ezpeleta, Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial. "Otros estudios, más centrados en sus efectos en niños y adolescentes, incluso han observado cambios en el neurodesarrollo de regiones y redes cerebrales relacionadas con los afectos, la motivación o en el sistema de recompensa cerebral, e incluso pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la alfabetización emergente. Todos estos datos son realmente muy preocupantes".

"Pero, además, las redes sociales también pueden influir negativamente en la salud mental de los usuarios, algo que se ha visto sobre todo en la autopercepción de la imagen corporal de muchos niños adolescentes y en el aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida (ideación e intento) en jóvenes", señala el Dr. Jesús Porta- Etessam, Presidente de la SEN. Y es que, en la última década, según datos de la Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo), los problemas de salud mental en niños y adolescentes españoles han crecido de manera significativa a medida que también lo ha hecho la presión por tener presencia y notoriedad en las redes sociales. Los últimos informes de la Fundación ANAR destacan, sobre todo, que en los últimos 12 años se han multiplicado por 35 las conductas suicidas, pero también las autolesiones, la ansiedad, la tristeza, la depresión o los trastornos de la alimentación.

A finales de 2024 conocíamos que la Universidad de Oxford había elegido como palabra del año el término "brain rot" -que se podría traducir como "podredumbre cerebral"-, para referirse al deterioro del estado mental o intelectual de una persona como resultado del consumo excesivo de informaciones triviales que recibimos a través de las redes sociales. La Universidad de Oxford la consideró como la expresión del año por la creciente popularización que está adquiriendo a modo de confesión, principalmente por parte de las generaciones más jóvenes, de la enorme cantidad de contenidos superfluos que consumimos diariamente en las redes sociales y que además puede crear adicción: cuando el cerebro está sometido a estímulos repetidos que liberan pulsos de dopamina, percibe una sensación de bienestar y se activa el mismo circuito de recompensa cerebral que se pone en marcha en otros comportamientos adictivos como el de las drogas o el juego.

Países como China ya han decidido regular las horas que pasan los adolescentes con el teléfono y, otros, como Australia han aprobado una ley para prohibir el acceso de los menores de 16 años a las redes sociales. En España, donde se estima que el 21% de los adolescentes es adicto a la red y casi un 10% reconoce que accede a sus redes sociales cada 15 minutos, también se está estudiando incrementar la edad de acceso a redes sociales a los menores. España es, además, el país avanzado en el que los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales.

"Pero independientemente de la legislación, por nuestra salud mental y cerebral es importante que todos hagamos una reflexión sobre cómo usamos la tecnología y qué tipo de relación queremos tener con ella. Desde el punto de vista de la salud la clave siempre estará en el equilibrio, haciendo un uso sensato y comedido de las redes sociales, sin olvidar la importancia de tener amigos de carne y hueso, socializar físicamente con ellos, hacer deporte al aire libre, leer libros en papel, subrayar o escribir a mano, entre otras cuestiones, comenta el Dr. David Ezpeleta.

"Y también es importante que los padres reflexionemos sobre la inconveniencia de utilizar nuestros móviles como un "chupete digital" cuando se los dejamos a nuestros hijos, si debemos retrasar la compra de su primer smartphone, si nosotros damos buen ejemplo con su uso o si supervisamos y velamos porque ellos también estén haciendo un buen uso de las tecnologías", señala el Dr. Jesús Porta-Etessam.

Ante la relevante presencia de las nuevas tecnologías en nuestro día a día, la Sociedad Española de Neurología quiere recordar la importancia de ser conscientes del impacto que pueden tener en nuestra salud y recomienda tratar de establecer un límite de tiempo diario de uso de nuestros móviles y redes sociales, priorizar los contenidos educativos y creativos en las fuentes digitales, tratar de educar en un uso responsable a los niños y

adolescentes fomentando su pensamiento crítico y no olvidar nunca la relevancia que tiene para nuestro cerebro seguir realizando actividades no digitales, como la lectura, el ejercicio al aire libre o quedar con los amigos y familiares.

Ana Pérez Menéndez

Sociedad Española de Neurología

Departamento de Prensa

Email: prensa@sen.org.es

Tlf: +34 91 314 84 53 (ext. 6)

Mov: +34 647953790

Fax: +34 91 314 84 54