



Un tercio de españoles, en riesgo de sufrir daños mentales por abusar de las redes

Quienes navegan más de dos horas multiplican el peligro de ansiedad, insomnio y depresión y reducen el aprendizaje y la concentración

ALFONSO TORICES

MADRID. El abuso de las redes sociales y el alto riesgo de padecer daños y trastornos mentales que acarrea no es solo un problema de jóvenes y adolescentes. Más de un tercio de españoles de todas las edades, unos 17 millones de ciudadanos, corren en la actualidad un serio peligro de sufrir problemas psicológicos y daños cerebrales por su habitual consumo excesivo de estas plataformas, foros y chats digitales,

según certifica un estudio realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Los neurólogos españoles se preguntaban cuál sería el grado de afectación para la salud del cerebro provocado por el uso de las pantallas electrónicas y las redes sociales en nuestro país, motivo por el que realizaron una encuesta nacional sobre los hábitos cerebro-saludables. Los resultados solo se pueden calificar de preocupantes, según los propios expertos.

Más del 70% de los españoles superan la media hora diaria de navegación e interacción en sus redes sociales (el tiempo que se recomienda como tope), pero el dato realmente grave que desvela el estudio es que más de un tercio de la población, el 35,5%, ad-

mite que pasa más de dos horas cada día en estos chats y plataformas, un intervalo que ya se considera abusivo por abrir las puertas a los daños para la salud.

Este consumo abusivo que practican millones de españoles «incrementa significativamente el riesgo de problemas mentales y cerebrales», según alerta Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN. El especialista explica que el abuso habitual en el uso de las redes sociales interfiere en el sueño, el trabajo y las relaciones sociales y multiplica el riesgo de padecer problemas y patologías mentales como la ansiedad, la depresión y la soledad. Pero es que, según detalla, este consumo excesivo, además, «reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, con lo que

todo ello implica para la salud de nuestro cerebro».

Aunque ya es grave que más de un tercio de la población haga un consumo abusivo de las redes sociales, lo peor es que algo más de uno de cada diez españoles están ya instalados en un riesgo extremo para su salud mental. Son los centenares de miles que todos los días pasan más de cuatro horas en estos foros y plataformas. De hecho, un 3,5% de los ciudadanos, los más engancha-

El uso abusivo es más alto entre las mujeres y se dispara a dos de cada tres adultos jóvenes, según un estudio de los neurólogos

dos, incluso superan las seis horas de interacción diaria.

El consumo de riesgo es más alto entre las mujeres, pero entre quienes se desboca es entre los adultos jóvenes. En el grupo de los de 18 a 34 años son casi dos de cada tres, el 63%, quienes navegan más de dos horas cada día en redes sociales. Pero es que uno de cada cuatro de ellos, el 26%, pasa enganchado más de cuatro horas en cada jornada.

Lesiones en la infancia

Aunque no tiene capítulo específico en este trabajo, los neurólogos recuerdan que varios estudios han determinado que los niños y adolescentes españoles son los menores de los países desarrollados que más horas dedican a las redes sociales, con una estimación media diaria de cuatro horas de conexión. David Ezpeleta, vicepresidente de SEN, advierte que estamos ante un problema muy grave porque las investigaciones realizadas apuntan a que estos abusos por los menores «provocan 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». «También se les atribuye —añade— gran parte de responsabilidad en el progresivo aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida».

El presidente de los neurólogos indica que, si bien cualquier abuso de las pantallas electrónicas (incluidas la televisión y los videojuegos) es potencialmente dañino para el cerebro, para la capacidad de concentración y de memoria, «las redes sociales, por su naturaleza interactiva y de gratificación instantánea, pueden ser más adictivas y provocar un mayor daño en la salud cerebral y mental».

Jesús Porta-Etessam, como resumen, recomienda moderación en el uso de las redes sociales e internet, porque, aclara, «para tener un cerebro sano es importante seguir realizando actividades no digitales, como la lectura, la escritura a mano, jugar a juegos de mesa, practicar ejercicio al aire libre o pasar tiempo de calidad con amigos y familiares».



Dos hombres navegan a través de las redes sociales con sus teléfonos móviles. ESTHER VÁZQUEZ

18 Abril, 2026



Un tercio de españoles, en riesgo de sufrir daños mentales por abusar de las redes

Quienes navegan más de dos horas multiplican el peligro de ansiedad, insomnio y depresión y reducen el aprendizaje y la concentración

ALFONSO TORICES

MADRID. El abuso de las redes sociales y el alto riesgo de padecer daños y trastornos mentales que acarrea no es solo un problema de jóvenes y adolescentes. Más de un tercio de españoles de todas las edades, unos 17 millones de ciudadanos, corren en la actualidad un serio peligro de sufrir problemas psicológicos y daños cerebrales por su habitual consumo excesivo de estas plataformas, foros y chats digitales,

según certifica un estudio realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Los neurólogos españoles se preguntaban cuál sería el grado de afectación para la salud del cerebro provocado por el uso de las pantallas electrónicas y las redes sociales en nuestro país, motivo por el que realizaron una encuesta nacional sobre los hábitos cerebro-saludables. Los resultados solo se pueden calificar de preocupantes, según los propios expertos.

Más del 70% de los españoles superan la media hora diaria de navegación e interacción en sus redes sociales (el tiempo que se recomienda como tope), pero el dato realmente grave que desvela el estudio es que más de un tercio de la población, el 35,5%, ad-

mite que pasa más de dos horas cada día en estos chats y plataformas, un intervalo que ya se considera abusivo por abrir las puertas a los daños para la salud.

Este consumo abusivo que practican millones de españoles «incrementa significativamente el riesgo de problemas mentales y cerebrales», según alerta Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN. El especialista explica que el abuso habitual en el uso de las redes sociales interfiere en el sueño, el trabajo y las relaciones sociales y multiplica el riesgo de padecer problemas y patologías mentales como la ansiedad, la depresión y la soledad. Pero es que, según detalla, este consumo excesivo, además, «reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, con lo que

todo ello implica para la salud de nuestro cerebro».

Aunque ya es grave que más de un tercio de la población haga un consumo abusivo de las redes sociales, lo peor es que algo más de uno de cada diez españoles están ya instalados en un riesgo extremo para su salud mental. Son los centenares de miles que todos los días pasan más de cuatro horas en estos foros y plataformas. De hecho, un 3,5% de los ciudadanos, los más engancha-

El uso abusivo es más alto entre las mujeres y se dispara a dos de cada tres adultos jóvenes, según un estudio de los neurólogos

dos, incluso superan las seis horas de interacción diaria.

El consumo de riesgo es más alto entre las mujeres, pero entre quienes se desboca es entre los adultos jóvenes. En el grupo de los de 18 a 34 años son casi dos de cada tres, el 63%, quienes navegan más de dos horas cada día en redes sociales. Pero es que uno de cada cuatro de ellos, el 26%, pasa enganchado más de cuatro horas en cada jornada.

Lesiones en la infancia

Aunque no tiene capítulo específico en este trabajo, los neurólogos recuerdan que varios estudios han determinado que los niños y adolescentes españoles son los menores de los países desarrollados que más horas dedican a las redes sociales, con una estimación media diaria de cuatro horas de conexión. David Ezpeleta, vicepresidente de SEN, advierte que estamos ante un problema muy grave porque las investigaciones realizadas apuntan a que estos abusos por los menores «provocan 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». «También se les atribuye —añade— gran parte de responsabilidad en el progresivo aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida».

El presidente de los neurólogos indica que, si bien cualquier abuso de las pantallas electrónicas (incluidas la televisión y los videojuegos) es potencialmente dañino para el cerebro, para la capacidad de concentración y de memoria, «las redes sociales, por su naturaleza interactiva y de gratificación instantánea, pueden ser más adictivas y provocar un mayor daño en la salud cerebral y mental».

Jesús Porta-Etessam, como resumen, recomienda moderación en el uso de las redes sociales e internet, porque, aclara, «para tener un cerebro sano es importante seguir realizando actividades no digitales, como la lectura, la escritura a mano, jugar a juegos de mesa, practicar ejercicio al aire libre o pasar tiempo de calidad con amigos y familiares».



Dos hombres navegan a través de las redes sociales con sus teléfonos móviles. ESTHER VÁZQUEZ

18 Abril, 2026



Un tercio de españoles, en riesgo de sufrir daños mentales por abusar de las redes

Quienes navegan más de dos horas multiplican el peligro de ansiedad, insomnio y depresión y reducen el aprendizaje y la concentración

ALFONSO TORICES

MADRID. El abuso de las redes sociales y el alto riesgo de padecer daños y trastornos mentales que acarrea no es solo un problema de jóvenes y adolescentes. Más de un tercio de españoles de todas las edades, unos 17 millones de ciudadanos, corren en la actualidad un serio peligro de sufrir problemas psicológicos y daños cerebrales por su habitual consumo excesivo de estas plataformas, foros y chats digitales,

según certifica un estudio realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Los neurólogos españoles se preguntaban cuál sería el grado de afectación para la salud del cerebro provocado por el uso de las pantallas electrónicas y las redes sociales en nuestro país, motivo por el que realizaron una encuesta nacional sobre los hábitos cerebro-saludables. Los resultados solo se pueden calificar de preocupantes, según los propios expertos.

Más del 70% de los españoles superan la media hora diaria de navegación e interacción en sus redes sociales (el tiempo que se recomienda como tope), pero el dato realmente grave que desvela el estudio es que más de un tercio de la población, el 35,5%,

admite que pasa más de dos horas cada día en estos chats y plataformas, un intervalo que ya se considera abusivo por abrir las puertas a los daños para la salud.

Este consumo abusivo que practican millones de españoles «incrementa significativamente el riesgo de problemas mentales y cerebrales», según alerta Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN. El especialista explica que el abuso habitual en el uso de las redes sociales interfiere en el sueño, el trabajo y las relaciones sociales y multiplica el riesgo de padecer problemas y patologías mentales como la ansiedad, la depresión y la soledad. Pero es que, según detalla, este consumo excesivo, además, «reduce la capacidad de concentración,

atención y aprendizaje, con lo que todo ello implica para la salud de nuestro cerebro».

Aunque ya es grave que más de un tercio de la población haga un consumo abusivo de las redes sociales, lo peor es que algo más de uno de cada diez españoles están ya instalados en un riesgo extremo para su salud mental. Son los centenares de miles que todos los días pasan más de cuatro horas en estos foros y plataformas. De hecho, un 3,5% de los ciudadanos, los más engancha-

El uso abusivo es más alto entre las mujeres y se dispara a dos de cada tres adultos jóvenes, según un estudio de los neurólogos

dos, incluso superan las seis horas de interacción diaria.

El consumo de riesgo es más alto entre las mujeres, pero entre quienes se desboca es entre los adultos jóvenes. En el grupo de los de 18 a 34 años son casi dos de cada tres, el 63%, quienes navegan más de dos horas cada día en redes sociales. Pero es que uno de cada cuatro de ellos, el 26%, pasa enganchado más de cuatro horas en cada jornada.

Lesiones en la infancia

Aunque no tiene capítulo específico en este trabajo, los neurólogos recuerdan que varios estudios han determinado que los niños y adolescentes españoles son los menores de los países desarrollados que más horas dedican a las redes sociales, con una estimación media diaria de cuatro horas de conexión. David Ezpeleta, vicepresidente de SEN, advierte que estamos ante un problema muy grave porque las investigaciones realizadas apuntan a que estos abusos por los menores «provocan 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». «También se les atribuye –añade– gran parte de responsabilidad en el progresivo aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida».

El presidente de los neurólogos indica que, si bien cualquier abuso de las pantallas electrónicas (incluidas la televisión y los videojuegos) es potencialmente dañino para el cerebro, para la capacidad de concentración y de memoria, «las redes sociales, por su naturaleza interactiva y de gratificación instantánea, pueden ser más adictivas y provocar un mayor daño en la salud cerebral y mental».

Jesús Porta-Etessam, como resumen, recomienda moderación en el uso de las redes sociales e internet, porque, aclara, «para tener un cerebro sano es importante seguir realizando actividades no digitales, como la lectura, la escritura a mano, jugar a juegos de mesa, practicar ejercicio al aire libre o pasar tiempo de calidad con amigos y familiares».



Dos hombres navegan a través de las redes sociales con sus teléfonos móviles. ESTHER VÁZQUEZ



Un tercio de españoles, en riesgo de sufrir daños mentales por abusar de las redes

Quienes navegan más de dos horas multiplican el peligro de ansiedad, insomnio y depresión y reducen el aprendizaje y la concentración

ALFONSO TORICES

MADRID. El abuso de las redes sociales y el alto riesgo de padecer daños y trastornos mentales que acarrea no es solo un problema de jóvenes y adolescentes. Más de un tercio de españoles de todas las edades, unos 17 millones de ciudadanos, corren en la actualidad un serio peligro de sufrir problemas psicológicos y daños cerebrales por su habitual consumo excesivo de estas plataformas, foros y chats digitales,

según certifica un estudio realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Los neurólogos españoles se preguntaban cuál sería el grado de afectación para la salud del cerebro provocado por el uso de las pantallas electrónicas y las redes sociales en nuestro país, motivo por el que realizaron una encuesta nacional sobre los hábitos cerebro-saludables. Los resultados solo se pueden calificar de preocupantes, según los propios expertos.

Más del 70% de los españoles superan la media hora diaria de navegación e interacción en sus redes sociales (el tiempo que se recomienda como tope), pero el dato realmente grave que desvela el estudio es que más de un tercio de la población, el 35,5%, ad-

mite que pasa más de dos horas cada día en estos chats y plataformas, un intervalo que ya se considera abusivo por abrir las puertas a los daños para la salud.

Este consumo abusivo que practican millones de españoles «incrementa significativamente el riesgo de problemas mentales y cerebrales», según alerta Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN. El especialista explica que el abuso habitual en el uso de las redes sociales interfiere en el sueño, el trabajo y las relaciones sociales y multiplica el riesgo de padecer problemas y patologías mentales como la ansiedad, la depresión y la soledad. Pero es que, según detalla, este consumo excesivo, además, «reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, con lo que

todo ello implica para la salud de nuestro cerebro».

Aunque ya es grave que más de un tercio de la población haga un consumo abusivo de las redes sociales, lo peor es que algo más de uno de cada diez españoles están ya instalados en un riesgo extremo para su salud mental. Son los centenares de miles que todos los días pasan más de cuatro horas en estos foros y plataformas. De hecho, un 3,5% de los ciudadanos, los más engancha-

El uso abusivo es más alto entre las mujeres y se dispara a dos de cada tres adultos jóvenes, según un estudio de los neurólogos

dos, incluso superan las seis horas de interacción diaria.

El consumo de riesgo es más alto entre las mujeres, pero entre quienes se desboca es entre los adultos jóvenes. En el grupo de los de 18 a 34 años son casi dos de cada tres, el 63%, quienes navegan más de dos horas cada día en redes sociales. Pero es que uno de cada cuatro de ellos, el 26%, pasa enganchado más de cuatro horas en cada jornada.

Lesiones en la infancia

Aunque no tiene capítulo específico en este trabajo, los neurólogos recuerdan que varios estudios han determinado que los niños y adolescentes españoles son los menores de los países desarrollados que más horas dedican a las redes sociales, con una estimación media diaria de cuatro horas de conexión. David Ezpeleta, vicepresidente de SEN, advierte que estamos ante un problema muy grave porque las investigaciones realizadas apuntan a que estos abusos por los menores «provocan 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». «También se les atribuye —añade— gran parte de responsabilidad en el progresivo aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida».

El presidente de los neurólogos indica que, si bien cualquier abuso de las pantallas electrónicas (incluidas la televisión y los videojuegos) es potencialmente dañino para el cerebro, para la capacidad de concentración y de memoria, «las redes sociales, por su naturaleza interactiva y de gratificación instantánea, pueden ser más adictivas y provocar un mayor daño en la salud cerebral y mental».

Jesús Porta-Etessam, como resumen, recomienda moderación en el uso de las redes sociales e internet, porque, aclara, «para tener un cerebro sano es importante seguir realizando actividades no digitales, como la lectura, la escritura a mano, jugar a juegos de mesa, practicar ejercicio al aire libre o pasar tiempo de calidad con amigos y familiares».



Dos hombres navegan a través de las redes sociales con sus teléfonos móviles. ESTHER VÁZQUEZ



Un tercio de españoles, en riesgo de sufrir daños mentales por abusar de las redes

Quienes navegan más de dos horas multiplican el peligro de ansiedad, insomnio y depresión y reducen el aprendizaje y la concentración

ALFONSO TORICES

MADRID. El abuso de las redes sociales y el alto riesgo de padecer daños y trastornos mentales que acarrea no es solo un problema de jóvenes y adolescentes. Más de un tercio de españoles de todas las edades, unos 17 millones de ciudadanos, corren en la actualidad un serio peligro de sufrir problemas psicológicos y daños cerebrales por su habitual consumo excesivo de estas plataformas, foros y chats digitales,

según certifica un estudio realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Los neurólogos españoles se preguntaban cuál sería el grado de afectación para la salud del cerebro provocado por el uso de las pantallas electrónicas y las redes sociales en nuestro país, motivo por el que realizaron una encuesta nacional sobre los hábitos cerebro-saludables. Los resultados solo se pueden calificar de preocupantes, según los propios expertos.

Más del 70% de los españoles superan la media hora diaria de navegación e interacción en sus redes sociales (el tiempo que se recomienda como tope), pero el dato realmente grave que desvela el estudio es que más de un tercio de la población, el 35,5%, ad-

mite que pasa más de dos horas cada día en estos chats y plataformas, un intervalo que ya se considera abusivo por abrir las puertas a los daños para la salud.

Este consumo abusivo que practican millones de españoles «incrementa significativamente el riesgo de problemas mentales y cerebrales», según alerta Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN. El especialista explica que el abuso habitual en el uso de las redes sociales interfiere en el sueño, el trabajo y las relaciones sociales y multiplica el riesgo de padecer problemas y patologías mentales como la ansiedad, la depresión y la soledad. Pero es que, según detalla, este consumo excesivo, además, «reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, con lo que

todo ello implica para la salud de nuestro cerebro».

Aunque ya es grave que más de un tercio de la población haga un consumo abusivo de las redes sociales, lo peor es que algo más de uno de cada diez españoles están ya instalados en un riesgo extremo para su salud mental. Son los centenares de miles que todos los días pasan más de cuatro horas en estos foros y plataformas. De hecho, un 3,5% de los ciudadanos, los más engancha-

El uso abusivo es más alto entre las mujeres y se dispara a dos de cada tres adultos jóvenes, según un estudio de los neurólogos

dos, incluso superan las seis horas de interacción diaria.

El consumo de riesgo es más alto entre las mujeres, pero entre quienes se desboca es entre los adultos jóvenes. En el grupo de los de 18 a 34 años son casi dos de cada tres, el 63%, quienes navegan más de dos horas cada día en redes sociales. Pero es que uno de cada cuatro de ellos, el 26%, pasa enganchado más de cuatro horas en cada jornada.

Lesiones en la infancia

Aunque no tiene capítulo específico en este trabajo, los neurólogos recuerdan que varios estudios han determinado que los niños y adolescentes españoles son los menores de los países desarrollados que más horas dedican a las redes sociales, con una estimación media diaria de cuatro horas de conexión. David Ezpeleta, vicepresidente de SEN, advierte que estamos ante un problema muy grave porque las investigaciones realizadas apuntan a que estos abusos por los menores «provocan 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». «También se les atribuye –añade– gran parte de responsabilidad en el progresivo aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida».

El presidente de los neurólogos indica que, si bien cualquier abuso de las pantallas electrónicas (incluidas la televisión y los videojuegos) es potencialmente dañino para el cerebro, para la capacidad de concentración y de memoria, «las redes sociales, por su naturaleza interactiva y de gratificación instantánea, pueden ser más adictivas y provocar un mayor daño en la salud cerebral y mental».

Jesús Porta-Etessam, como resumen, recomienda moderación en el uso de las redes sociales e internet, porque, aclara, «para tener un cerebro sano es importante seguir realizando actividades no digitales, como la lectura, la escritura a mano, jugar a juegos de mesa, practicar ejercicio al aire libre o pasar tiempo de calidad con amigos y familiares».



Dos hombres navegan a través de las redes sociales con sus teléfonos móviles. ESTHER VÁZQUEZ

18 Abril, 2026



Un tercio de españoles, en riesgo de sufrir daños mentales por abusar de las redes

Quienes navegan más de dos horas multiplican el peligro de ansiedad, insomnio y depresión y reducen el aprendizaje y la concentración

ALFONSO TORICES

MADRID. El abuso de las redes sociales y el alto riesgo de padecer daños y trastornos mentales que acarrea no es solo un problema de jóvenes y adolescentes. Más de un tercio de españoles de todas las edades, unos 17 millones de ciudadanos, corren en la actualidad un serio peligro de sufrir problemas psicológicos y daños cerebrales por su habitual consumo excesivo de estas plataformas, foros y chats digitales,

según certifica un estudio realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Los neurólogos españoles se preguntaban cuál sería el grado de afectación para la salud del cerebro provocado por el uso de las pantallas electrónicas y las redes sociales en nuestro país, motivo por el que realizaron una encuesta nacional sobre los hábitos cerebro-saludables. Los resultados solo se pueden calificar de preocupantes, según los propios expertos.

Más del 70% de los españoles superan la media hora diaria de navegación e interacción en sus redes sociales (el tiempo que se recomienda como tope), pero el dato realmente grave que desvela el estudio es que más de un tercio de la población, el 35,5%, admite

que pasa más de dos horas cada día en estos chats y plataformas, un intervalo que ya se considera abusivo por abrir las puertas a los daños para la salud.

Este consumo abusivo que practican millones de españoles «incrementa significativamente el riesgo de problemas mentales y cerebrales», según alerta Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN. El especialista explica que el abuso habitual en el uso de las redes sociales interfiere en el sueño, el trabajo y las relaciones sociales y multiplica el riesgo de padecer problemas y patologías mentales como la ansiedad, la depresión y la soledad. Pero es que, según detalla, este consumo excesivo, además, «reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, con lo que

todo ello implica para la salud de nuestro cerebro».

Aunque ya es grave que más de un tercio de la población haga un consumo abusivo de las redes sociales, lo peor es que algo más de uno de cada diez españoles están ya instalados en un riesgo extremo para su salud mental. Son los centenares de miles que todos los días pasan más de cuatro horas en estos foros y plataformas. De hecho, un 3,5% de los ciudadanos, los más engancha-

El uso abusivo es más alto entre las mujeres y se dispara a dos de cada tres adultos jóvenes

dos, incluso superan las seis horas de interacción diaria.

El consumo de riesgo es más alto entre las mujeres, pero entre quienes se desboca es entre los adultos jóvenes. En el grupo de los de 18 a 34 años son casi dos de cada tres, el 63%, quienes navegan más de dos horas cada día en redes sociales. Pero es que uno de cada cuatro de ellos, el 26%, pasa enganchado más de cuatro horas en cada jornada.

Lesiones en la infancia

Aunque no tiene capítulo específico en este trabajo, los neurólogos recuerdan que varios estudios han determinado que los niños y adolescentes españoles son los menores de los países desarrollados que más horas dedican a las redes sociales, con una estimación media diaria de cuatro horas de conexión. David Ezpeleta, vicepresidente de SEN, advierte que estamos ante un problema muy grave porque las investigaciones realizadas apuntan a que estos abusos por los menores «provocan 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». «También se les atribuye —añade— gran parte de responsabilidad en el progresivo aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida».

El presidente de los neurólogos indica que, si bien cualquier abuso de las pantallas electrónicas (incluidas la televisión y los videojuegos) es potencialmente dañino para el cerebro, para la capacidad de concentración y de memoria, «las redes sociales, por su naturaleza interactiva y de gratificación instantánea, pueden ser más adictivas y provocar un mayor daño en la salud cerebral y mental».

Jesús Porta-Etessam, como resumen, recomienda moderación en el uso de las redes sociales e internet, porque, aclara, «para tener un cerebro sano es importante seguir realizando actividades no digitales, como la lectura, la escritura a mano, jugar a juegos de mesa, practicar ejercicio al aire libre o pasar tiempo de calidad con amigos y familiares».



Dos hombres navegan a través de las redes sociales con sus teléfonos móviles. ESTHER VÁZQUEZ

18 Abril, 2026



Un tercio de españoles, en riesgo de sufrir daños mentales por abusar de las redes

Quienes navegan más de dos horas multiplican el peligro de ansiedad, insomnio y depresión y reducen el aprendizaje y la concentración

ALFONSO TORICES

MADRID. El abuso de las redes sociales y el alto riesgo de padecer daños y trastornos mentales que acarrea no es solo un problema de jóvenes y adolescentes. Más de un tercio de españoles de todas las edades, unos 17 millones de ciudadanos, corren en la actualidad un serio peligro de sufrir problemas psicológicos y daños cerebrales por su habitual consumo excesivo de estas plataformas, foros y chats digitales,

según certifica un estudio realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Los neurólogos españoles se preguntaban cuál sería el grado de afectación para la salud del cerebro provocado por el uso de las pantallas electrónicas y las redes sociales en nuestro país, motivo por el que realizaron una encuesta nacional sobre los hábitos cerebro-saludables. Los resultados solo se pueden calificar de preocupantes, según los propios expertos.

Más del 70% de los españoles superan la media hora diaria de navegación e interacción en sus redes sociales (el tiempo que se recomienda como tope), pero el dato realmente grave que desvela el estudio es que más de un tercio de la población, el 35,5%, ad-

mite que pasa más de dos horas cada día en estos chats y plataformas, un intervalo que ya se considera abusivo por abrir las puertas a los daños para la salud.

Este consumo abusivo que practican millones de españoles «incrementa significativamente el riesgo de problemas mentales y cerebrales», según alerta Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN. El especialista explica que el abuso habitual en el uso de las redes sociales interfiere en el sueño, el trabajo y las relaciones sociales y multiplica el riesgo de padecer problemas y patologías mentales como la ansiedad, la depresión y la soledad. Pero es que, según detalla, este consumo excesivo, además, «reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, con lo que

todo ello implica para la salud de nuestro cerebro».

Aunque ya es grave que más de un tercio de la población haga un consumo abusivo de las redes sociales, lo peor es que algo más de uno de cada diez españoles están ya instalados en un riesgo extremo para su salud mental. Son los centenares de miles que todos los días pasan más de cuatro horas en estos foros y plataformas. De hecho, un 3,5% de los ciudadanos, los más engancha-

El uso abusivo es más alto entre las mujeres y se dispara a dos de cada tres adultos jóvenes, según un estudio de los neurólogos

dos, incluso superan las seis horas de interacción diaria.

El consumo de riesgo es más alto entre las mujeres, pero entre quienes se desboca es entre los adultos jóvenes. En el grupo de los de 18 a 34 años son casi dos de cada tres, el 63%, quienes navegan más de dos horas cada día en redes sociales. Pero es que uno de cada cuatro de ellos, el 26%, pasa enganchado más de cuatro horas en cada jornada.

Lesiones en la infancia

Aunque no tiene capítulo específico en este trabajo, los neurólogos recuerdan que varios estudios han determinado que los niños y adolescentes españoles son los menores de los países desarrollados que más horas dedican a las redes sociales, con una estimación media diaria de cuatro horas de conexión. David Ezpeleta, vicepresidente de SEN, advierte que estamos ante un problema muy grave porque las investigaciones realizadas apuntan a que estos abusos por los menores «provocan 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». «También se les atribuye —añade— gran parte de responsabilidad en el progresivo aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida».

El presidente de los neurólogos indica que, si bien cualquier abuso de las pantallas electrónicas (incluidas la televisión y los videojuegos) es potencialmente dañino para el cerebro, para la capacidad de concentración y de memoria, «las redes sociales, por su naturaleza interactiva y de gratificación instantánea, pueden ser más adictivas y provocar un mayor daño en la salud cerebral y mental».

Jesús Porta-Etessam, como resumen, recomienda moderación en el uso de las redes sociales e internet, porque, aclara, «para tener un cerebro sano es importante seguir realizando actividades no digitales, como la lectura, la escritura a mano, jugar a juegos de mesa, practicar ejercicio al aire libre o pasar tiempo de calidad con amigos y familiares».



Dos hombres navegan a través de las redes sociales con sus teléfonos móviles. ESTHER VÁZQUEZ



Varios aficionados de la Real sostienen un móvil entre sus manos en la salida ayer del equipo desde Zubieta. GORKA ESTRADA

La final de Copa puede con el Día Sin Móvil

Rectificación. El Gobierno Vasco aplaza a mayo en Donostia la iniciativa que anima a las familias a dejar los teléfonos al coincidir con el partido entre la Real y el Atlético

MACARENA TEJADA

La final de Copa entre la Real y el Atlético de Madrid ha podido con el Día Sin Móvil en Familia en Donostia. En una decisión de última hora, el Gobierno Vasco comunicó ayer que aplaza la celebración de esta iniciativa en San Sebastián al coincidir con uno de los partidos más importantes de esta temporada para los txuri-urdin. Todo apuntaba a que iba a ser muy complicado que los guipuzcoanos dejaran el móvil durante unas horas para disfrutar del tiempo sin pantallas mientras, a casi mil kilómetros, en Sevilla, Matarazzo daba las últimas órdenes a sus jugadores para saltar al terreno e intentar traer la Copa a Gipuzkoa. Finalmente, el Departamento de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico, que promueve esta jornada, ha tomado la decisión de posponerla a mayo, a falta de conocer el día concreto.

El territorio estará volcado hoy con la Real, siguiendo las últimas noticias a través del móvil y el partido en las distintas pantallas gigantes que se van a co-

Riesgo de sufrir daños mentales por el uso abusivo de las redes

El abuso de las redes sociales y el alto riesgo de padecer daños y trastornos mentales que acarrea no es solo un problema de jóvenes y adolescentes. Más de un tercio de españoles de todas las edades, unos 17 millones de ciudadanos, corren en la actualidad un serio peligro de sufrir problemas psicológicos y daños cerebrales por su habitual consumo excesivo de estas plataformas, foros y chats digitales, según certifica un estudio realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN). Más del 70% de los españoles superan la media diaria de navegación e interacción en sus redes sociales y más de un tercio de la población, el 35,5%, admite que pasa más de dos horas al día en estos chats y plataformas.

locar en los diferentes municipios. Así, desde el área que dirige Nerea Melgosa han rectificado y aunque mantienen el Día Sin Móvil en Familia en Vitoria y Bilbao, posponen el de Donostia, que se iba a celebrar en la plaza Okendo desde las 11.00 hasta las 19.00 horas. Si bien para la hora del partido la iniciativa habría terminado, la fiesta txuri-urdin en Gipuzkoa comenzará desde la mañana y un parón para dejar el móvil de lado no parecía la mejor idea en una jornada como la de hoy.

El Día Sin Móvil en Familia, en cualquier caso, tiene como objetivo principal favorecer el bienestar emocional y relacional de las familias, tomar conciencia del impacto del uso del móvil en la convivencia diaria y fomentar una orientación digital positiva, según explicaron desde el Gobierno Vasco en su momento. La iniciativa permite a las familias depositar los móviles de los integrantes del núcleo familiar en una bolsa segura y custodiada para experimentar de un tiempo sin el móvil durante un número de horas acordado y decidido por ellas.

También existe un documento titulado 'Compromiso Familiar' para las familias que lo deseen firmen para expresar su compromiso por un uso más consciente de la tecnología.

Todo ello, de manera libre y voluntaria, aceptando el pequeño reto de dejar los móviles en las bolsas custodiadas para reflexionar sobre nuestros hábitos digitales. En la actualidad, según los últimos datos disponibles, uno de cada tres adolescentes vascos pasa más de cinco horas al día en internet, lo que está haciendo que los trastornos asociados al uso abusivo de la tecnología y la demanda de asistencia y tratamientos están aumentando en Euskadi. Además, un 95 % de los adolescentes vascos de entre 15 y 19 años utiliza las redes sociales todos o casi todos los días, una proporción que se eleva hasta el 98,2% si se amplía la franja hasta los 29 años.

Con estos datos sobre la mesa, el objetivo del primer Día Sin Móvil en Familia es claro: desconectar de las nuevas tecnologías para volver conectar con los más cercanos.

APRENDER A LIDIAR CON EL INSOMNIO

El 56 por ciento de la población española no duerme las horas recomendadas. Esa falta de sueño condiciona el rendimiento laboral, las relaciones o la autoestima



Sentir malestar o estar en un constante estado de tensión son algunos de los principales síntomas que acarrear los problemas de desvelo.

El sueño es una necesidad biológica fundamental, al mismo nivel que comer y beber, pero en general sacrificamos muchas horas y no somos conscientes de cómo la falta de uno reparador y de calidad, afecta directamente a nuestra salud física y mental. Cada día vemos a más personas en las consultas de psicología con problemas de somnolencia. La Sociedad Española de Neurología (SEN) alerta que más de cuatro millones de adultos en España sufren insomnio crónico, mientras el 56 por ciento de la población no duerme las horas recomendadas. Esta falta de sueño puede condicionar el rendimiento en el trabajo, las relaciones personales, sociales y familiares; el equilibrio emocional, el estado de ánimo e incluso la autoestima.

Entre los principales síntomas que acarrea el insomnio se encuentran: sentir malestar o estar en un estado de tensión y ansiedad constante; experimentar un cansancio infinito; cambios de humor bruscos y dificultades para mantener la concentración; facilidad para cometer más errores o despertarse durante la noche o mucho antes de tiempo.

Según la Fundación Española del Corazón, hay al menos cinco aspectos beneficiosos. Cuando el cerebro está descansado, la memoria funciona a la perfección y la creatividad aumenta. La falta de sueño puede provocar obesidad porque impide la liberación de leptina, la hormona supresora del apetito, y hace que se desate más grelina, la secreción del apetito.

Además, el sistema inmunitario necesita tiempo para regenerarse y esa tarea la hace durante el sueño. El cuarto aspecto beneficioso es que reduce la depresión. Cuando dormimos, el cuerpo se relaja y eso facilita la producción de melatonina y serotonina. Estas hormonas contrarrestan los efectos del estrés (adrenalina y cortisol) y nos ayudan a ser más felices y emocionalmente más fuertes. La ausencia de sueño provoca, por el contrario, una liberación aumentada y sostenida del estrés.

Desde una perspectiva psicológica, las técnicas que muestran más eficacia son aquellas vinculadas con la relajación, el control cognitivo y el arreglo del estilo de vida. En el caso de las cognitivas, estas modifican las creencias irracionales o neutralizan los pensamientos negativos que

Los expertos aconsejan reducir las siestas o realizar ejercicio para descansar

las personas puedan tener en torno al sueño. Su reestructuración enseña a la persona a poner en marcha pensamientos más positivos, mientras que la detención del pensamiento ayuda a eliminar aquellos recurrentes que generan ansiedad.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS.

Para hacer frente a los problemas que potencian el insomnio y que impiden conciliar el sueño, algunos expertos señalan una serie de recomendaciones prácticas, entre ellas: levantarse a la misma hora todos los días, aunque se duerma mal; si se tienen problemas de sueño, reducir las siestas para que no desestructuren el sueño nocturno; dor-

mir lo necesario, pero no en exceso; realizar ejercicio físico regular durante el día, pero no hacerlo de una forma intensa y esporádica, ni tampoco justo antes de acostarse.

También aconsejan no consumir cafeína, té, refrescos de cola al menos seis horas antes de dormir; evitar el exceso de alcohol o tabaco; no ir a la cama con hambre, ni tampoco ingerir grandes cantidades de alimentos y/o líquidos antes del sueño. La ingesta de alimentos con L-triptófano (por ejemplo, un vaso de leche, cereales...) ayuda a dormir tranquilamente. Finalmente sugieren no comer en caso de despertarse por la noche, ya que puede adquirirse la costumbre de despertarse cada vez que se tenga hambre.

En definitiva, cuidar el sueño no es un lujo ni una cuestión secundaria, sino una inversión directa en salud, bienestar y equilibrio emocional. Dormir bien permite que el cuerpo se recupere, que la mente ordene lo vivido y que la persona afronte el día con más energía y serenidad. Entender el insomnio como un problema real es el primer paso para dejar de normalizar el cansancio, la irritabilidad y la sensación de vivir siempre al límite.

18 Abril, 2026

MARÍA JESÚS ÁLAVA
PSICÓLOGA

APRENDER A LIDIAR CON EL INSOMNIO

El 56 por ciento de la población española no duerme las horas recomendadas. Esa falta de sueño condiciona el rendimiento laboral, las relaciones o la autoestima



Sentir malestar o estar en un constante estado de tensión son algunos de los principales síntomas que acarrearán los problemas de desvelo.

El sueño es una necesidad biológica fundamental, al mismo nivel que comer y beber, pero en general sacrificamos muchas horas y no somos conscientes de cómo la falta de uno reparador y de calidad, afecta directamente a nuestra salud física y mental. Cada día vemos a más personas en las consultas de psicología con problemas de somnolencia. La Sociedad Española de Neurología (SEN) alerta que más de cuatro millones de adultos en España sufren insomnio crónico, mientras el 56 por ciento de la población no duerme las horas recomendadas. Esta falta de sueño puede condicionar el rendimiento en el trabajo, las relaciones personales, sociales y familiares; el equilibrio emocional, el estado de ánimo e incluso la autoestima.

Entre los principales síntomas que acarrea el insomnio se encuentran: sentir malestar o estar en un estado de tensión y ansiedad constante; experimentar un cansancio infinito; cambios de humor bruscos y dificultades para mantener la concentración; facilidad para cometer más errores o despertarse durante la noche o mucho antes de tiempo.

Según la Fundación Española del Corazón, hay al menos cinco aspectos beneficiosos. Cuando el cerebro está descansado, la memoria funciona a la perfección y la creatividad aumenta. La falta de sueño puede provocar obesidad porque impide la liberación de leptina, la hormona supresora del apetito, y hace que se desate más grelina, la secreción del apetito.

Además, el sistema inmunitario necesita tiempo para regenerarse y esa tarea la hace durante el sueño. El cuarto aspecto beneficioso es que reduce la depresión. Cuando dormimos, el cuerpo se relaja y eso facilita la producción de melanina y serotonina. Estas hormonas contrarrestan los efectos del estrés (adrenalina y cortisol) y nos ayudan a ser más felices y emocionalmente más fuertes. La ausencia de sueño provoca, por el contrario, una liberación aumentada y sostenida del estrés.

Desde una perspectiva psicológica, las técnicas que muestran más eficacia son aquellas vinculadas con la relajación, el control cognitivo y el arreglo del estilo de vida. En el caso de las cognitivas, estas modifican las creencias irracionales o neutralizan los pensamientos negativos que

Los expertos aconsejan reducir las siestas o realizar ejercicio para descansar

las personas puedan tener en torno al sueño. Su reestructuración enseña a la persona a poner en marcha pensamientos más positivos, mientras que la detención del pensamiento ayuda a eliminar aquellos recurrentes que generan ansiedad.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS. Para hacer frente a los problemas que potencian el insomnio y que impiden conciliar el sueño, algunos expertos señalan una serie de recomendaciones prácticas, entre ellas: levantarse a la misma hora todos los días, aunque se duerma mal; si se tienen problemas de sueño, reducir las siestas para que no desestructuren el sueño nocturno; dor-

mir lo necesario, pero no en exceso; realizar ejercicio físico regular durante el día, pero no hacerlo de una forma intensa y esporádica, ni tampoco justo antes de acostarse.

También aconsejan no consumir café, té, refrescos de cola al menos seis horas antes de dormir; evitar el exceso de alcohol o tabaco; no ir a la cama con hambre, ni tampoco ingerir grandes cantidades de alimentos y/o líquidos antes del sueño. La ingesta de alimentos con L-triptófano (por ejemplo, un vaso de leche, cereales...) ayuda a dormir tranquilamente. Finalmente sugieren no comer en caso de despertarse por la noche, ya que puede adquirir la costumbre de despertarse cada vez que se tenga hambre.

En definitiva, cuidar el sueño no es un lujo ni una cuestión secundaria, sino una inversión directa en salud, bienestar y equilibrio emocional. Dormir bien permite que el cuerpo se recupere, que la mente ordene lo vivido y que la persona afronte el día con más energía y serenidad. Entender el insomnio como un problema real es el primer paso para dejar de normalizar el cansancio, la irritabilidad y la sensación de vivir siempre al límite.