

Asociación de tiempo de pantalla y depresión en la adolescencia

Elroy Boers, PhD1,2; Mohammad H. Afzali, PhD1,2; Nicola Newton, PhD3; et al Patricia Conrod, PhD1,2

Author Affiliations JAMA Pediatr. 2019;173(9):853-859.

doi:10.1001/jamapediatrics.2019.1759 24 de julio de 2019

Los adolescentes presentan una mayor probabilidad de sufrir depresión, ya que en esta etapa se llevan a cabo procesos de cambio físico, psicológico, sociocultural y cognitivo, que demandan de los jóvenes el desarrollo de estrategias de afrontamiento que les permitan establecer un sentido de identidad, autonomía y éxito personal y social; además, la depresión en esta etapa se asocia con un deterioro académico significativo, psicosocial y cognitivo.

Varios estudios han encontrado una asociación positiva entre el tiempo de pantalla y la depresión en adolescentes, incluidas autoestima y soledad; por lo que en este estudio, Boers y sus colaboradores buscan la asociación entre el tiempo de pantalla y la depresión en los adolescentes.

Introducción

Se realizó un ensayo clínico aleatorizado en Montreal, Canadá. Se utilizaron datos de un estudio que evaluó la eficacia de prevención de drogas y alcohol, las muestras de adolescentes fueron obtenidas de 31 escuelas desde septiembre de 2012 a septiembre de 2018. Los estudiantes completaron una encuesta anual confidencial para evaluar el tiempo de detección y síntomas de depresión.

Los síntomas de depresión se midieron utilizando una escala; el tiempo de pantalla se midió preguntando cuánto tiempo al día pasan jugando videojuegos, cuánto tiempo en facebook, twitter u otros sitios de redes sociales, viendo programas o películas en la televisión o la computadora.

La autoestima se midió utilizando la escala de autoestima de Rosenberg. El ejercicio se midió preguntando cuántas veces se realiza ejercicio por semana durante más de 30 minutos. En total se incluyeron 3.826 adolescentes (1.798 niñas [47%]; edad media [DE]: 12,7 [0,5] años). Entre los 3.826 adolescentes participantes, 3.659 (95,6%) pasaron los requisitos de calidad de los datos y también proporcionaron la información demográfica requerida.

Independientemente de la exposición a la intervención, todos los participantes se incluyeron en el análisis. Con respecto a las principales variables, los síntomas de depresión (año 1 [DE]: 4,29 [5,10] puntos; año 4 [DE]: 5,45 [5,93] puntos), y el uso de las redes sociales (año 1 [DE]: 0,94 [1,25] puntos; año 4 [DE]: 1,44 [1,26] puntos, y televisión (año 1 [DE]: 1,52 [1,16] puntos; año 4 [DE]: 1,61 [1,24] puntos) aumentó anualmente.

Se encontró que un aumento de 1 hora en el uso de las redes sociales se asocia con un incremento de 0,64 unidades (en una escala de 0 a 28) en la gravedad de los síntomas de depresión durante 4 años (IC 95%: 0,48 - 0,81).

Al analizar las asociaciones se encontró que aumentar la cantidad media de tiempo empleado en el uso de las redes sociales en una hora dentro de un año determinado se asoció con un aumento de 0,41 unidades en la gravedad de los síntomas de depresión (IC 95%: 0,32 - 0,51) dentro de ese mismo año.

Asimismo, se encontró una asociación para el uso de la computadora, indicando que el aumento de la cantidad media de uso en 1 hora se asocia con un aumento de 0,69 unidades en la gravedad de los síntomas de depresión (IC 95%: 0,47 - 0,91). También el aumento de la cantidad media de tiempo dedicado a mirar televisión durante 1 hora se asoció con una disminución de -0,22 unidades en la gravedad de los síntomas de depresión (IC 95%: -0,40 a -0,05). No se encontraron asociaciones significativas entre los videojuegos y la depresión.

Tampoco se encontraron asociaciones significativas para el tiempo de pantalla y el ejercicio, lo que indica que el ejercicio no se vinculó con la depresión. Los niveles más bajos de autoestima se asociaron con síntomas más graves de depresión, tanto a nivel de persona (IC 95%: -6,96 a -6,46), como interno (IC 95%: -5,62 a -5,16). Dados estos hallazgos, analizaron la asociación entre el tiempo de pantalla y la autoestima.

Al valorar las asociaciones se demostró que aumentar la cantidad media de tiempo empleado en las redes sociales en 1 hora se asoció con una disminución de -8,47 unidades (en una escala de 0 a 40) en la autoestima (IC 95%: -10,02 a -6,74); para el uso de la televisión; un aumento de 2,39 unidades en la autoestima (IC 95%: 0,48 - 4,27); para los videojuegos, una disminución de -3,15 unidades en la autoestima; y 1 hora de uso incrementado de la computadora, una disminución de -4,88 unidades en la autoestima (IC 95%: -7,20 a -2,50).

Lo más importante

Este ensayo clínico mostró una asociación entre redes sociales y depresión en la adolescencia, por lo que el uso de las redes sociales y la televisión en adolescentes debe ser regulado para prevenir el desarrollo de la depresión y reducir exacerbación de los síntomas existentes con el tiempo.

REFERENCIA

Boers E, Afzali MH, Newton N, Conrod P. Association of Screen Time and Depression in Adolescence. *JAMA Pediatr.* 15 Jul 2019. doi:10.1001/jamapediatrics.2019.1759. PMID: 31305878. Fuente