

# *Uso adictivo a las redes sociales afecta la salud mental*

---



La Habana, 1 de mar (RHC). Científicos coinciden que la dependencia a las redes sociales afecta de manera directa la salud mental de miles de personas en el mundo y en muchas ocasiones provoca ira, depresión y envidia.

Para la autora del libro *Your Brain On Social Media*, Susan Greenfield, las redes sociales Facebook y Twitter provocan una conducta adictiva, al punto que en imágenes del cerebro se observa un claro deterioro en las mismas zonas que afectan a los drogadictos.

“En el cerebro disminuye la cantidad de materia blanca en las regiones donde se controlan las emociones de las personas, la toma de decisiones y la capacidad de concentración y atención”, explicó Greenfield sobre las consecuencias del uso excesivo de las redes sociales.

El excesivo uso de las redes sociales puede ser contraproducente para el que las use de manera irresponsable.

Además de una amenaza para la salud mental el "irresponsable" uso de las redes sociales han provocado el desarrollo de conductas compulsivas. "Cerca del 70 por ciento de los usuarios de Facebook visita el sitio a diario y cuando deja de hacerlo siente ansiedad", señala el estudio realizado por investigadores de la Universidad de Bergen (Noruega).

El dato>> Recientemente, el autodenominado Estado Islámico (EI) amenazó a través de un video a los fundadores de Facebook y Twitter en respuesta a la prolongada suspensión y eliminación de cuentas que divulgan propagandas a favor de esta organización.

Demandan pedagogía para usar redes sociales

El experto en comunicación y medios digitales de la Universidad de La Sabana (Colombia), Sergio Llano Aristizábal, afirmó que se necesita una pedagogía para usar las redes sociales. "Como en el pasado la gente no interactuaba en un mismo espacio con personalidades de la vida pública, ahora que sí pueden hacerlo no miden sus palabras", expresó.

---

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/85845-uso-adictivo-a-las-redes-sociales-afecta-la-salud-mental>



**Radio Habana Cuba**