

# *Interactuar en redes sociales es beneficioso para la salud mental*

---



Washington, 1 jul (RHC) El uso regular de las redes sociales y de Internet es favorable para la salud mental de los adultos y evita graves trastornos psicológicos como la depresión y la ansiedad, publica el Journal of Computer Mediated-Communication.

Expertos de la estadounidense Universidad de Michigan comprobaron que las tecnologías de comunicación y las plataformas de medios sociales facilitan el mantenimiento de las relaciones y el acceso a la información de salud.

Para confirmar esta tesis Keith Hampton, líder de la investigación, analizó los datos de más de 13 mil relaciones de participantes adultos en el Estudio de Panel de Dinámicas de Ingresos de Estados Unidos, la encuesta de hogares más antigua del mundo.

Utilizó los datos de 2015 y 2016, que incluían una serie de preguntas sobre el uso de las tecnologías de la comunicación y los trastornos psicológicos, y descubrió que los usuarios de las redes sociales tienen un 63 por ciento menos probabilidades de experimentar un malestar psicológico grave de un año al otro.

Según el experto tener miembros de la familia extendida en las redes sociales redujo aún más la angustia psicológica, siempre y cuando la salud mental de los familiares no disminuyera.

Alguien que usa un sitio de redes sociales tiene 1,63 veces más probabilidades de evitar problemas psicológicos graves, si bien el grado en que las tecnologías de comunicación afectan la angustia psicológica varía según el tipo y la cantidad de tecnologías que utilizan las personas y sus familiares, destacó Hampton.

'Actualmente, tenemos pequeños fragmentos de información en curso en nuestros teléfonos celulares, y ese contacto continuo puede ser importante para cosas como la salud mental', apuntó.

El científico explicó que la 'mala fama' de las redes sociales se debe, simplemente, a que hasta ahora, los adultos no han sido el foco de mucha investigación sobre el tema.

Mientras la mayoría de los estudios sobre las redes sociales se han centrado en jóvenes y estudiantes universitarios, de modo que los efectos podrían explicarse por las distintas etapas de la vida y no por el uso que se hace de la tecnología, señaló.

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/194906-interactuar-en-redes-sociales-es-beneficioso-para-la-salud-mental>



**Radio Habana Cuba**