

¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental?

Samir Antonio Rodrigues Abjaude^{1,2}

 <https://orcid.org/0000-0002-1511-9317>

Lucas Borges Pereira^{1,2}

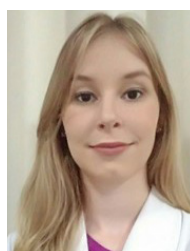
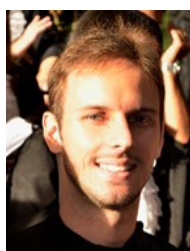
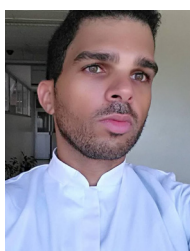
 <https://orcid.org/0000-0002-5957-9286>

Maria Olívia Barboza Zanetti^{1,3}

 <https://orcid.org/0000-0002-9551-4711>

Leonardo Régis Leira Pereira¹

 <https://orcid.org/0000-0002-8609-1390>



Los problemas de salud mental y conductual se caracterizan por cambios en el pensamiento, el comportamiento o el estado de ánimo asociados con la angustia o el deterioro en el funcionamiento psíquico general. Estos problemas se deben a aspectos biológicos asociados con factores culturales y muy influenciados por la sociedad, y pueden intensificarse por una predisposición del individuo⁽¹⁾. Los trastornos mentales, especialmente la ansiedad y la depresión, son una de las principales causas de morbilidad en la sociedad actual, comprometiendo las actividades diarias del individuo, especialmente las relaciones sociales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), al menos 350 millones de personas en todo el mundo viven con depresión⁽²⁾. La Encuesta Nacional de Salud 2013 de Brasil mostró una prevalencia de depresión en el 7,6% (IC 95% 1,2–8,1) de la población adulta brasileña⁽³⁾. Tales números han hecho de la salud mental una prioridad de salud pública.

¹ Universidade de São Paulo, Centro de Pesquisa em Assistência Farmacêutica e Farmácia Clínica, Faculdade de Ciências Farmacêuticas de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto, SP, Brasil.

² Becario de la Coordinación de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

³ Becario del Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), Brasil.

Como citar este artículo

Abjaude SAR, Pereira LB, Zanetti MOB, Pereira LRL. How do social media influence mental health? SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. 2020;16(1):1-3. doi: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>.

El uso de las redes sociales como Instagram, Facebook, Twitter y YouTube es un hábito relativamente reciente, por lo que todavía se está tratando de comprender los efectos de esta nueva forma de interacción social en diferentes poblaciones. El aumento del tiempo dedicado al uso de las redes sociales está relacionado con la sensación de aislamiento del mundo real, lo que puede contribuir al desarrollo de trastornos mentales⁽⁴⁾. Según el Instituto Brasileño de Geografía y Estadística (IBGE), el 70% de la población brasileña tiene acceso a internet⁽⁵⁾. Además, Brasil es el segundo país donde las personas pasan la mayor parte de su tiempo diario en la red, estando en línea durante un promedio de 9 horas y 29 minutos por día, con el 40% de este tiempo (3 horas y 34 minutos) utilizado en las redes sociales⁽⁶⁾.

El tipo de contenido publicado y consumido por los usuarios es aún más impactante para la salud mental. Se sabe que muchas publicaciones refuerzan el narcisismo, el nivel de vida, el consumo y el estado, por lo que han contribuido a una mayor prevalencia de diversos trastornos psiquiátricos, incluidos los síntomas depresivos, la ansiedad y la baja autoestima⁽⁷⁻⁸⁾.

Además, el usuario también se encuentra con las famosas *fake news*, definidas como informaciones fabricadas que imitan la forma de los medios de comunicación, pero no su proceso o intención organizacional⁽⁹⁾. Las *fake news* impactan la salud mental de los usuarios de las redes sociales, ya que se diseñan para provocar una fuerte respuesta emocional del lector, lo que aumenta la posibilidad de compartir información, causando sentimientos como ira, miedo, ansiedad y tristeza. Reconocer noticias como *falsas* también puede provocar sentimientos de ira y frustración, especialmente cuando el usuario comienza a sentirse impotente ante los frecuentes intentos de manipular la opinión pública a través de noticias falsas⁽¹⁰⁻¹¹⁾.

También vale la pena mencionar la exposición de las personas al *ciberacoso*, una práctica que se ha multiplicado en las redes sociales. El anonimato y la falta de privacidad y seguridad contribuyen a la propagación de la violencia, lo que empeora la salud mental de la persona afectada⁽¹²⁾.

En un intento por minimizar los posibles impactos en la salud mental de sus usuarios, algunos de los mayores mantenedores de plataformas de redes sociales han luchado para crear barreras y estrategias para prevenir problemas de salud mental. Podemos citar como ejemplo la aplicación de Instagram, que eliminó la vista previa del número de me gusta en las fotos para reducir una "competición" y valorar la publicación de materiales con buen contenido. Además, cuando un usuario busca *hashtags* "ansiedad" o "depresión", la aplicación muestra un mensaje que ofrece ayuda y lo dirige a una red que se especializa en brindar apoyo emocional confidencial y gratuito. Facebook ya ha aprovechado los esfuerzos para prohibir y sensibilizar a la población sobre el intercambio de las *fake news*.

Las empresas e influenciadores también deben contribuir a reducir este problema utilizando las redes sociales como herramientas para producir contenido que realmente agregue valor, difunda información de calidad y acerque a las personas. Del mismo modo, los usuarios de las redes sociales deben preocuparse por el tema y, en una estrategia de autocuidado, filtrar el contenido al que están expuestos, priorizando aquellos que les agregan algo y no desencadenan sentimientos dañinos. Por lo tanto, es notable que tanto el consumo como la producción de materiales deben realizarse con precaución.

Cuando hablamos de la difusión de contenido confiable y de calidad y la lucha contra las *fake news*, se destaca la contribución de los grupos de investigación de instituciones científicas. El uso de las redes sociales por investigadores transmite la comunicación sobre la ciencia y los asuntos actuales al universo digital en un lenguaje apropiado, lo que facilita el acceso y la comprensión de las noticias por parte de la sociedad en su conjunto⁽¹³⁾. En 2017, el Centro de Investigación de Asistencia Farmacéutica y Farmacia Clínica de la Universidad de São Paulo (CPAFF-USP – *Centro de Pesquisa em Assistência Farmacêutica e Farmácia Clínica*) creó una red de información que complementa el uso de diferentes redes sociales (Instagram, Facebook y YouTube) para publicitar y popularizar la ciencia más allá de las fronteras del mundo académico⁽¹⁴⁾.

Los problemas de salud mental son preocupaciones cada vez más comunes en la sociedad, en parte debido al uso inadecuado de Internet y de las redes sociales (en términos de frecuencia y contenido consumido). Por lo tanto, se pueden adoptar muchas estrategias para mejorar esta situación, una de ellas es la participación intensiva de instituciones y grupos de investigación en las redes sociales a través de la difusión de contenido de calidad que promueva el bienestar social.

Referencias

1. World Health Organization. Prevention of Mental Disorders: effective interventions and policy options: summary report [Internet]. Geneva; 2004 [cited Aug 29 2019]. Available from: https://www.who.int/mental_health/evidence/en/prevention_of_mental_disorders_sr.pdf

2. World Health Organization. Fact sheet n° 369: depression [Internet]. [cited Aug 29 2019]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
3. Stopa SR, Malta DC, Oliveira MM de, Lopes C de S, Menezes PR, Kinoshita RT. Prevalência do autorrelato de depressão no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Rev Bras Epidemiol*. [Internet]. 2015 Dec [cited Aug 29 2019];18(suppl 2):170–80. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-5497201500060015>.
4. Primack BA, Shensa A, Sidani JE, Whaitte EO, Lin L yi, Rosen D, et al. Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *Am J Prev Med*. [Internet]. 2017 [cited Aug 29 2019];53(1):1–8. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749379717300168>
5. Agência de notícias IBGE. PNAD Contínua TIC 2017: Internet chega a três em cada quatro domicílios do país. 2018. [cited Oct 03 2019]. Available from: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/23445-pnad-continua-tic-2017-internet-chega-a-tres-em-cada-quatro-domicilios-do-pais>
6. We are Social. Global Digital 2019 Reports. [cited Oct 3 2019]. Available from: <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019>.
7. Pantic I. Online social networking and mental health. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2014 [cited Aug 29 2019];17(10):652–7. doi: 10.1089/cyber.2014.0070
8. Lira AG, Ganen A de P, Lodi AS, Alvarenga M dos S. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *J Bras Psiquiatr*. 2017 [cited Aug 29 2019];66(3):164–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000166>.
9. Lazer DMJ, Baum MA, Benkler Y, Berinsky AJ, Greenhill KM, Menneczer F, et al. The Science of fake news. *Science*. 2018;359:1094-96. doi: 10.1126/science.aao2998
10. Singer P.W., Brooking ET. *Like War: The Weaponization of Social Media*. Publisher: Eamon Dolan/Houghton Mifflin Harcourt; 2018.
11. The American Psychological Association. [Internet] Press Release: Why We’re Susceptible to Fake News, How to Defend Against It. San Francisco. [cited Aug 29 2019]. Available from: <https://www.apa.org/news/press/releases/2018/08/fake-news>
12. King JE, Walpole CE, Lamon K. Surf and Turf Wars Online—Growing Implications of Internet Gang Violence. *J Adolesc Health*. [Internet]. 2007 Dec [cited Aug 29 2019];41(6):S66–8. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X07003667>
13. Shimizu H. Uso das mídias sociais na ciência. Agência FAPESP; 2013. [Internet]. [Acesso 3 out 2019]. Disponível em: <http://agencia.fapesp.br/uso-das-midias-sociais-na-ciencia/16850/>
14. Abjaude SAR, Maduro LCS, Pereira LB, Pereira LRL. Use of social media for Education and Popularization of Science and Pharmaceutical Technologies. *Rev Cult Ext USP*. [Internet]. 2017; 17:39-49. Available from: http://prceu.usp.br/revista/wp-content/uploads/2018/04/RCE17_SUPL.pdf