



## Carta al Editor

# Alteraciones mentales por el uso excesivo del móvil

## Mental disorders due to excessive use of mobile phones



Sr. Editor:

En los últimos años con era tecnológica se ha incrementado de forma significativa el uso del teléfono móvil, sobre todo entre la población más joven.

En el estudio de Tamura et al.<sup>1</sup>, realizado en 2017 en Japón, se investigó la relación entre el uso del móvil y el insomnio y la depresión en los adolescentes. Los resultados mostraron que el uso de móviles más de 5 h por día se asocia con una menor duración del sueño y con insomnio, pero no con depresión. El uso de teléfonos móviles durante 2 h o más por día para servicios de redes sociales y chats en línea se asocia con un mayor riesgo de depresión. El uso excesivo de teléfonos móviles puede estar relacionado con hábitos de sueño poco saludables e insomnio.

En el estudio de Lemola et al.<sup>2</sup>, realizado en 2015 en Suiza, se expone que la adolescencia es un momento de creciente vulnerabilidad para la mala salud mental, incluida la depresión, y que la alteración del sueño es un factor de riesgo de padecer depresión en la adolescencia. Este estudio examinó los cambios en el uso de medios electrónicos en los adolescentes durante la noche y el sueño asociados con la propiedad de teléfonos inteligentes. El uso de móviles inteligentes se relacionó negativamente con la duración del sueño y positivamente con las dificultades del sueño, que a su vez se relacionaron con los síntomas depresivos. Las dificultades del sueño fueron el mediador más importante que la duración del sueño. Los resultados de este estudio indican que los adolescentes podrían beneficiarse de la educación sobre la higiene del sueño y los riesgos del uso de medios electrónicos en la noche.

En el artículo de Elhai et al.<sup>3</sup>, realizado en 2017 en Estados Unidos, se discute sobre el uso excesivo de móviles y la psicopatología. Los resultados indican una asociación entre el abuso del uso del móvil y la depresión, la ansiedad, el estrés crónico y la baja autoestima.

En el estudio de Li et al.<sup>4</sup>, realizado en 2017 en China, se expone que la depresión es un trastorno mental común que

se ve ampliamente entre los adolescentes que sufren de adicción a los teléfonos móviles. Este estudio examinó los efectos mediadores de las emociones positivas en la relación entre el apoyo social y la depresión entre los adolescentes que sufren de adicción a los teléfonos móviles. Tanto las emociones positivas como el apoyo social demostraron una significativa correlación negativa con la depresión.

En el estudio de Thomée<sup>5</sup>, realizado en 2018 en Suecia, se pone de manifiesto que los móviles emiten radiación de radiofrecuencia. Ninguna generación anterior ha estado expuesta durante la infancia y la adolescencia a este tipo de radiación. El cerebro es el principal órgano objetivo para las emisiones de radiofrecuencia. Con respecto a las implicaciones para la salud de las tecnologías digitales, es importante tener en cuenta su relación con las enfermedades neurológicas, la adicción fisiológica, la cognición, el sueño y los problemas de comportamiento. El bienestar debe evaluarse cuidadosamente como un efecto del cambio de comportamiento en niños y adolescentes a través de sus interacciones con las tecnologías digitales modernas.

Tras analizar críticamente los resultados de los estudios de los últimos años, se puede observar diferentes alteraciones mentales que es capaz de producir el uso excesivo del móvil entre los más jóvenes. No obstante, el móvil es una herramienta importante tanto para trabajar como para interactuar con los seres queridos y aprender, e incluso existen ciertas aplicaciones para ayudar a personas con problemas sanitarios o con adicciones. El problema viene cuando se excede su utilización en contenidos lúdicos. La población joven es la más vulnerable y la más expuesta. Por ello debería promocionarse —tanto en centros de salud y hospitales como en colegios, institutos y talleres— sobre el uso responsable del móvil e informar sobre las alteraciones mentales que pueden suceder. Es función de los profesionales sanitarios, se debe prevenir en la medida de lo posible dichas alteraciones. Además, también se debe investigar nuevas estrategias, actividades o técnicas más eficaces para conseguir este objetivo.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Tamura H, Nishida T, Tsuji A, Sakakibara H. Association between excessive use of mobile phone and insomnia and depression among Japanese adolescents. *Int J Environ Res Public Health*. 2017;14:E701, 10.3390/ijerph14070701.
2. Lemola S, Perkinson-Gloor N, Brand S, Dewald-Kaufmann JF, Grob A. Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *J Youth Adolesc*. 2015;44:405-18.
3. Elhai JD, Dvorak RD, Levine JC, Hall BJ. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *J Affect Disord*. 2017;207:251-9.
4. Li M, Jiang X, Ren Y. Mediator effects of positive emotions on social support and depression among adolescents suffering from mobile phone addiction. *Psychiatr Danub*. 2017;29:207-13.
5. Thomée S. Mobile phone use, mental health. A review of the research that takes a psychological perspective on exposure. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(12.):E2692, 10.3390/ijerph15122692.

Sandra Martínez Pizarro

Hospital Comarcal de Huércal-Overa, España

Correo electrónico: mpsandrita@hotmail.com

0034-7450/

© 2020 Asociación Colombiana de Psiquiatría. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.01.005>