



CARTA AL EDITOR

El impacto de la COVID-19 en la salud mental de los adolescentes y su relación con las redes sociales



The impact of COVID-19 on adolescents' mental health and its relation with social media

Sr. Editor:

El artículo «Pandemia de la COVID-19 y salud mental: reflexiones iniciales desde la atención primaria de salud española», indaga en gran cantidad de aspectos. Entre ellos, en la repercusión de la pandemia en los jóvenes y en la influencia de los medios de comunicación en la percepción y, por tanto, en las emociones que estos hechos generan en la población¹. Es interesante relacionar estos conceptos: salud mental de los adolescentes y comunicaciones en este marco actual, pero sustituyendo los medios de comunicación convencionales por las redes sociales.

Cabe profundizar y añadir perspectivas diferentes sobre las siguientes ideas: ¿de qué maneras se ha visto afectada una generación en pleno desarrollo por los escenarios derivados de la pandemia? ¿Qué papel han tenido las redes sociales durante la pandemia? ¿De qué manera han influido estas herramientas de comunicación en la salud mental de los adolescentes?

Está demostrado que la exposición (aunque sea de manera indirecta a través de los medios de comunicación y las redes sociales) a hechos estresantes como la pandemia de la COVID-19 puede predisponer a la aparición de desórdenes mentales. Estudios recientes en China muestran que, en adolescentes, la prevalencia de síntomas moderados-severos de estas patologías se ha duplicado tras la pandemia, especialmente trastornos depresivos y relacionados con la ansiedad. Es interesante destacar que aquellos jóvenes con mayor conocimiento sobre el virus y las medidas de prevención, normalmente provenientes de entornos más acomodados, con acceso a información de calidad y nivel educativo adecuado para entenderla, presentaron síntomas depresivos con menor frecuencia².

Cabe destacar que tanto en este grupo como en adultos (sobre todo jóvenes) mucha información sobre la COVID-19 se ha buscado y recibido a través de las redes sociales, y no tanto de los medios de comunicación

convencionales. Se ha descrito un mayor uso problemático de las redes sociales en Italia³. A mayor exposición a las redes sociales durante la pandemia, mayor frecuencia de síntomas de ansiedad o depresivos en la población. A pesar de la escasez de estudios sobre el tema, esto se relaciona fundamentalmente con dos características de las redes sociales. En primer lugar, la facilidad con que se transmite información falsa, bulos y noticias alarmistas, que aumentan la angustia y el miedo de la población. En segundo lugar, la posibilidad que ofrecen algunas de estas plataformas para expresar nuestros sentimientos, que en esta época de pandemia han sido extremadamente negativos en muchas ocasiones. Estos sentimientos de desesperanza y angustia se contagian muy fácilmente, contribuyendo a aumentar el malestar y las emociones negativas y propiciando la aparición de problemas de salud mental⁴.

A pesar de esto, no podemos olvidar que durante esta pandemia las redes sociales han sido clave para la interacción social y para reducir el aislamiento impuesto, permitiéndonos estar comunicados con seres queridos de los que estábamos separados y creando un sentimiento de unión generalizado en ciertos momentos.

Aún es muy desconocido para la población el impacto que esta situación provoca y provocará en nuestra salud mental y, por lo tanto, en nuestro bienestar general. Además, la salud mental es todavía un tema tabú en nuestra sociedad y es trascendental que se publiquen estudios de este tipo, para poder entender cómo se ve afectada, qué colectivos son más vulnerables y, sobre todo, qué estrategias se deben tomar para minimizar el impacto negativo que esta situación está teniendo a nivel del bienestar mental.

Financiación

Este trabajo no ha recibido ningún tipo de financiación.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Bibliografía

1. Buitrago Ramírez F, Ciurana Misol R, Fernández Alonso MC, Tizón JL. COVID-19 pandemic and mental health: Initial considerations from spanish primary health care. *Aten Primaria*. 2021;53:89–101.

<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102149>

0212-6567/© 2021 Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

2. Zhou SJ, Zhang LG, Wang LL, Guo ZC, Wang JQ, Chen JC, et al. Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *Eur Child Adolesc Psychiatry* [Internet]. 2020;29:749–58 [citado May 18 2021]. Disponible en <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32363492/>.
3. Muzi S, Sansò A, Pace CS. What's Happened to Italian Adolescents During the COVID-19 Pandemic? A Preliminary Study on Symptoms Problematic Social Media Usage, and Attachment: Relationships and Differences With Pre-pandemic Peers. *Front psychiatry* [Internet]. 2021;12:590543 [citado May 18 2021]. Disponible en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/33986698>.
4. Gao J, Zheng P, Jia Y, Chen H, Mao Y, Chen S, et al. Mental health problems and social media exposure during

COVID-19 outbreak. *PLoS One* [Internet]. 2020;15:e0231924, <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>.

Elena Solanilla Salamero^{a,*}, Carla Trucharte Álvarez^a
y Carlota Guerrero García^b

^a *Departamento de Medicina, Universidad de Barcelona, Barcelona, España*

^b *Servicio de Medicina Interna, Hospital Universitario Sagrado Corazón. Grupo Quirónsalud, Barcelona, España*

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: elenasolanillaub@gmail.com
(E. Solanilla Salamero).