

Uso y abuso de redes sociales en pacientes con trastornos mentales



Clínica
MONTSERRAT
Hospital Universitario

Documento resumen

Investigación realizada por:

Por: Eugenio Ferro Rodríguez, Jesús Montoya, Carlos Torres.

1. Introducción

En el mundo, la prevalencia del uso de redes sociales ha aumentado considerablemente en las últimas dos décadas. Actualmente, alrededor del 90 % de las personas usa al menos una red social, lo que ha despertado interés por la investigación sobre el impacto del uso de las redes sociales en la vida de las personas (1-3).

Las nuevas tecnologías de la información se han desarrollado rápidamente en los últimos años, siendo de gran utilidad para las personas en diversos aspectos. Sin embargo, se ha documentado que su uso persistente y descontrolado puede causar síntomas adictivos (4,5).

En Colombia se han identificado altas tasas de uso de redes sociales. Así, el Departamento Administrativo Nacional de Estadística- DANE, reportó que para el 2021, a nivel nacional, el 73% de las personas manifestó usar internet, cifra que aumenta a casi un 80% si se tienen en cuenta únicamente las cabeceras municipales del país (6). Esta cifra es cercana a la entregada por el Digital 2023 October Global Statshot Report en el que se indicó que en el país hay cerca de 40 millones de usuarios de redes sociales, lo que representa el 74% de la población (7).

En adolescentes, se ha observado que el tiempo de uso de una red social como Facebook es directamente proporcional al sentimiento de soledad que se puede llegar a experimentar cuando se usa como estrategia compensatoria de las deficiencias en habilidades sociales (8,9). Asimismo, en un estudio que reporta la perspectiva de los padres de los adolescentes frente

al uso de las redes sociales, se ha encontrado evidencia de que el número de cuentas está relacionado con la aparición de síntomas mentales asociados con inatención, hiperactividad/impulsividad, obsesiones, compulsiones, ansiedad y síntomas depresivos (10).

En población general, también se han encontrado asociaciones entre el uso excesivo de redes sociales y un pobre funcionamiento psicosocial. Del mismo modo, se ha evidenciado que un uso menor de 2 horas al día se asocia con un ligero mejor funcionamiento psicosocial (11).

Se han reportado diferentes prevalencias de adicción a las redes sociales, que varían según el país y el método de medición. Estas prevalencias oscilan desde el 5% (95% CI: 3%-7%) hasta el 25% (95% CI: 21%-29%) (12). Adicionalmente, existe evidencia de afectación de la salud mental de personas que utilizan de manera frecuente las redes sociales, destacándose los impactos en la calidad del sueño, síntomas de depresión y ansiedad (13). También, se ha reportado que existe una asociación entre el uso de redes sociales y un aumento en las tasas de suicidio, que se atribuyen a interpretaciones sesgadas del suicidio generando un fenómeno conocido como contagio del suicidio o "suicide contagion" (14).

Hasta lo mejor de nuestro conocimiento, existe poca evidencia sobre la adicción a redes sociales en población clínica con trastornos mentales. Hasta la fecha del diseño de esta investigación, ninguna publicación en Colombia sobre este tema fue encontrada. Por lo cual el objetivo principal de este estudio fue medir la

presencia de síntomas de adicción a redes sociales en una población clínica de pacientes que consultaron a un centro especializado en la atención de trastornos mentales en Bogotá.

2. Objetivo

Medir la presencia de síntomas de adicción a redes sociales en una población clínica de pacientes atendidos en un centro especializado en la atención de trastornos mentales en Bogotá.

3. Métodos

Estudio observacional de prevalencia analítica (Cross-sectional). Recolección de información de fuente primaria, para lo que se utilizó el cuestionario ARS (Adicción a las Redes Sociales). El diligenciamiento y consolidación de la base de datos REDCap. El análisis de datos se realizó a través del software estadístico JAMOVI (Versión 2.3)

4. Resultados

Se encontró presencia de síntomas adictivos severos en cerca del 25% de los pacientes. Un promedio mayor de uso diario de redes sociales se asoció significativamente con la presencia de síntomas severos. Se presentó una correlación inversa entre la edad y la intensidad de los síntomas. Las redes con mayor riesgo de síntomas adictivos severos fueron TikTok, X/Twitter y LinkedIn. No se hallaron diferencias significativas por sexo, ni entre los grupos diagnósticos.

5. Conclusiones

Se presentan síntomas adictivos a redes sociales en una cuarta parte de pacientes con trastornos mentales atendidos en la institución. Se identificaron como posibles factores de riesgo de síntomas adictivos una menor edad, mayor frecuencia de uso diario y el uso de TikTok, X/Twitter y LinkedIn. Se requieren estudios replicativos con muestras más grandes, que comparen con población control para confirmar los factores de riesgo propuestos.

Resultados

Esta investigación buscó la presencia de síntomas de adicción a redes sociales en una población clínica de pacientes que consultaron a un centro especializado en la atención de trastornos mentales de la ciudad de Bogotá.

En general, encontramos síntomas adictivos severos en alrededor del 25 % de los pacientes evaluados, quienes consistentemente tuvieron mayor promedio de uso diario. Esta cifra comparativamente con otros estudios es un poco elevada, aunque se encuentra dentro del límite superior de lo que han encontrado en varios países. En un meta-análisis realizado por Cheng y colaboradores reportan prevalencias desde el 5% (95% CI: 3%-7%) hasta el 25% (95% CI: 21%-29%) (12).

En el presente estudio hubo una tendencia a presentar más síntomas de adicción a medida que disminuía la edad. No hubo diferencias significativas en los patrones de uso entre hombres y mujeres. Adicionalmente, el uso de TikTok, X/Twitter y LinkedIn se asoció con mayor riesgo de síntomas severos.

En este estudio encontramos mayores promedios generales en el puntaje de la escala ARS en los grupos diagnósticos de trastornos depresivos y de ansiedad, aunque sin diferencias estadísticamente significativas con los otros grupos. Sin embargo, el tamaño de muestra de los otros grupos fue muy bajo comparativamente, por lo que esto puede corresponder a un error estadístico por bajo tamaño de muestra. Esto concordaría con la evidencia de afectación en la calidad del sueño, síntomas de depresión y ansiedad en personas que utilizan de manera frecuente las redes sociales (13). Lo que también es concordante con otras investigaciones que encontraron que los pacientes con trastornos depresivos y de ansiedad presentaron más síntomas adictivos de uso de redes sociales que los controles sanos, pese a reportar frecuencias de uso similares (16). Además, identificaron correlaciones positivas entre el uso problemático de redes sociales y malestar emocional, síntomas de depresión y percepción de soledad; y correlaciones inversas con bienestar psicológico (17). Otros estudios en adultos jóvenes encontraron que el uso problemático de las redes sociales se asoció fuertemente y de manera independiente con el aumento de síntomas de depresión (18) y síntomas de ansiedad (19).

En contraste, otros autores no observaron relación entre el uso de redes sociales y síntomas de depresión (20). Sin embargo, estas investigaciones se enfocaron en el tiempo de uso y no consideraban otras dimensiones de los patrones de comportamiento, como la intensidad del uso y los problemas derivados (20), lo cual creemos que es una fortaleza de nuestro estudio ya que

evaluamos varios aspectos del uso de las redes sociales.

El análisis por dominio del ARS de los síntomas adictivos muestra que en el dominio "*obsesión por las redes sociales*" los grupos con mayores puntajes son los trastornos de ansiedad y los trastornos depresivos, lo cual podría estar relacionado con las características clínicas de estos pacientes, quienes tienen una tendencia a la rumiación y preocupación excesiva. En los dominios restantes: "*falta de control por las redes sociales*" y "*uso excesivo de las redes sociales*" los puntajes más altos corresponden a los grupos de psicosis y trastorno afectivo bipolar. Este patrón de uso podría estar relacionado con la impulsividad característicos de estos dos trastornos. Adicionalmente, en el caso de la psicosis, los síntomas adictivos asociados al uso de redes sociales pueden estar relacionados con el funcionamiento social deteriorado que presentan algunos de estos pacientes. No obstante, en el caso de pacientes con psicosis se han descrito elementos positivos asociados al uso de redes sociales, relacionado con la posibilidad de formación de amistades la superación de barreras asociadas con tener síntomas psiquiátricos graves (21). Sin embargo, nuestros hallazgos hay que tomarlos con cautela, ya que pueden ser resultado de un error estadístico, dado el tamaño de muestra pequeño para este grupo específico de pacientes en nuestro estudio.

En cuanto a las diferentes redes sociales, encontramos mayores riesgos en los pacientes usuarios de algunas redes específicas, con un aumento en la magnitud del riesgo de síntomas severos de adicción entre tres veces (TikTok y LinkedIn) y seis veces

(X/Twitter). También se presentó una asociación con Tinder, pero la proporción de sujetos que reportó su uso fue significativamente menor. Estos resultados podrían estar influenciados por el nivel educativo y socioeconómico de la muestra, concordante con una encuesta realizada por Yan-Hass Poll en 2021 que encontró que la proporción de usuarios de X/Twitter y LinkedIn en Colombia es mayor en estratos socioeconómicos altos (22). Sin embargo, este tipo de relación no implica causalidad y supera el alcance de este diseño de investigación al ser un estudio transversal.

Asimismo, según el *Digital 2023 October Global Statshots Report* (7), se ha encontrado un incremento del uso tanto de X/Twitter y LinkedIn en nuestro país durante los últimos años. Otras redes sociales con las que esperábamos encontrar asociación con riesgo de adicción son Instagram y Facebook (23). Sin embargo, en este estudio no encontramos riesgos significativamente aumentados en los usuarios de estas redes. Esto contrasta con la literatura publicada, dado que la mayoría de los estudios se enfocan en la relación del uso problemático de Facebook y su impacto negativo en la salud mental de adultos jóvenes (17) y evidencia de adicción a Facebook e Instagram (23).

Figura 1. Distribución de temas “estresantes” expuestos en las redes sociales

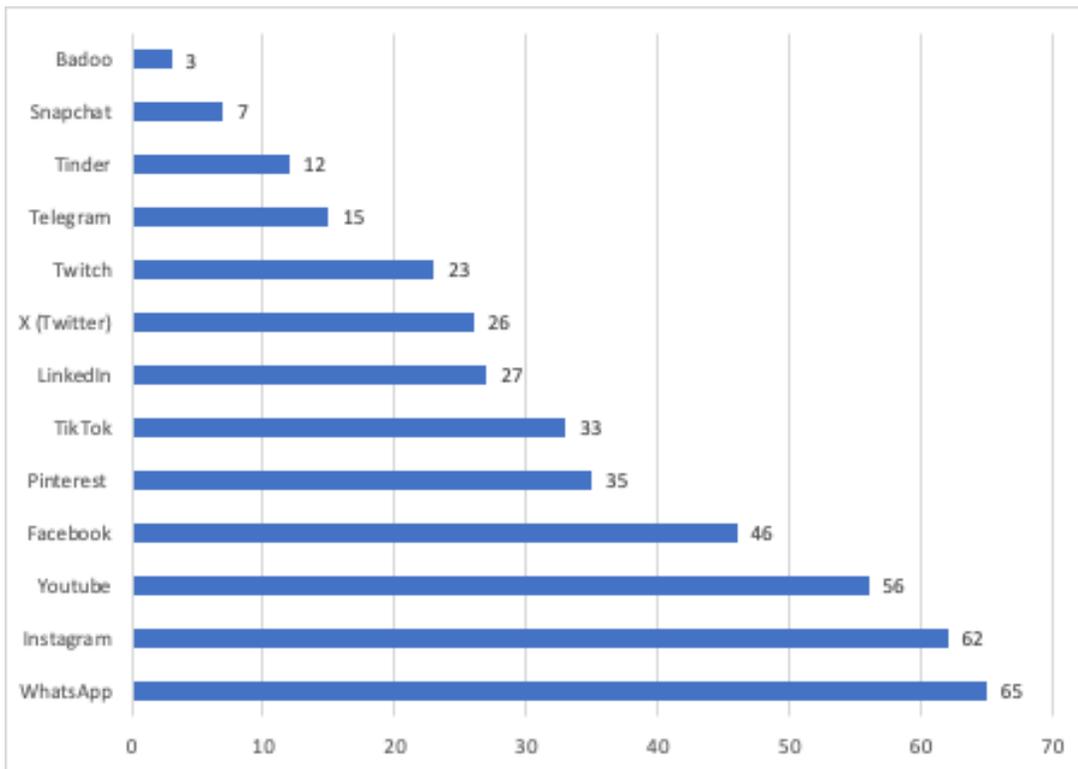


En este estudio no se presentaron diferencias significativas en ninguno de los tres dominios al comparar los puntajes por sexo y por grupo diagnóstico. Sin embargo, al comparar los dominios por el contexto de atención (Hospitalización vs Servicios Ambulatorios) podría haber una diferencia en la “falta de control por el uso de redes sociales”, siendo mayor en los pacientes atendidos en hospitalización, que aunque no fue significativa, sí fue marginal y pudiendo deberse a un error estadístico por falta de muestra. Este dominio corresponde a la preocupación derivada de la falta de control para interrumpir el uso de las redes sociales, que se asocia al incumplimiento de las tareas cotidianas, lo cual es altamente probable encontrar en pacientes con síntomas agudos que hayan provocado una hospitalización (4). Adicionalmente, es importante considerar que algunos de los pacientes que se encuentran en servicios ambulatorios llegan remitidos allí tras ser dados de alta en hospitalización.

Los pacientes encuestados consideraron como temas más

“estresantes” el conflicto armado y guerra, las noticias de abuso a la infancia y adolescencia y los temas de política y elecciones. Nosotros no encontramos ninguna relación entre la adicción a redes sociales y los temas estresantes. Esto, consideramos, se podría explicar porque en general los comportamientos adictivos se relacionan con el circuito de recompensa y placer, y no con la búsqueda de temas adversos que produzcan estrés al individuo (24).

Figura 2. Distribución de frecuencia de redes sociales utilizadas



Limitaciones

Una de las limitaciones más importantes es el origen del muestreo de los sujetos, ya que los pacientes atendidos en la institución en la que se

condujo este estudio tienen acceso a seguros de salud privados, lo que debe tenerse en cuenta como limitación para la generalización de los resultados. Esto es importante por ejemplo en la frecuencia de uso de algunas redes sociales que son más utilizadas en ciertos estratos socioeconómicos.

La distribución de la muestra en relación con el grupo diagnóstico no fue uniforme, dado que en el muestreo por conveniencia hubo menor representación de pacientes con trastornos bipolares y psicosis.

A pesar de que la prueba utilizada para evaluar la adicción psicológica al uso de redes sociales está validada en el país (25), la mayoría de los estudios en los que se ha empleado se han centrado en población adolescente o adultos jóvenes que estén realizando estudios académicos. Esto ha requerido realizar

ajustes en algunas preguntas para adaptarse a la población objetivo de este estudio.

Además, la literatura ha identificado el análisis de otras variables asociadas a los síntomas de adicción o el uso problemático de redes sociales, como la disfuncionalidad familiar. Esto debería considerarse en futuras investigaciones. Asimismo, las investigaciones subsiguientes podrían incorporar un grupo control para evidenciar las diferencias con una referencia no clínica.

Finalmente, se reconoce como una limitación el hecho de que la evaluación del uso de las redes sociales se realizó de manera retrospectiva, lo que podría introducir sesgo de memoria en las respuestas de los participantes.

Consideraciones éticas

Todos los procedimientos del estudio estuvieron de acuerdo con los estándares éticos de la investigación en seres humanos en Colombia (Resolución 8430 del Ministerio de Salud de Colombia) y con la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial. Tanto el consentimiento informado como el protocolo de investigación fueron aprobados por un comité independiente de ética en investigación (CEI Campo Abierto Ltda, Bogotá, Colombia). Se obtuvo el consentimiento informado de todos los pacientes para ser incluidos en el estudio.



Clínica
MONTSERRAT
Hospital Universitario

Uso y abuso de redes sociales en pacientes con trastornos mentales

