



PSIQUIATRÍA

Los niños que ven mucho la «tele» tendrán más riesgo de depresión

UN ESTUDIO HA CONSTATADO QUE LOS MENORES ENGANCHADOS A LA «CAJA TONTA» CORREN UN MAYOR PELIGRO DE SUFRIR EL TRASTORNO POR LOS CONTENIDOS A LOS QUE SE EXPONEN Y AL DEDICAR MENOS TIEMPO A SALIR CON SUS AMIGOS



LUIS PAREJO

PATRICIA MATEY

Los distintos estudios científicos que evalúan el impacto en los niños de la *caja tonta* determinan que es una de las principales responsables de la obesidad, el sedentarismo, el comportamiento agresivo, la anorexia y la falta de horas de sueño. También es culpable de los síntomas depresivos que padecen muchos chicos y chicas cuando llegan a la juventud, tal y como refleja una nueva investigación.

«Existen muchos mecanismos diferentes por los que la exposición a los medios electrónicos [televisión, radio, vídeos o juegos de ordenador] puede influir en el

cen un papel protector frente a la enfermedad», reza el estudio, publicado en el último *Archives of General Psychiatry*.

Otras vías por las que *atonarse* ante la pequeña pantalla se puede vincular a un mayor riesgo de depresión son «porque altera el sueño, necesario para el desarrollo emocional y cognitivo; porque muchos de los contenidos de la programación pueden causar ansiedad o, simplemente, porque se exhiben mensajes que pueden engendrar una visión negativa y temerosa del mundo», recalcan los investigadores.

Para conocer mejor esos riesgos, los autores partieron de un estudio que contó con 6.504 chicos y chicas que fueron entrevistados en sus casas y que *confesaron* dedicar casi seis horas diarias a los medios electrónicos (la mitad de este tiempo frente al televisor). Seleccionaron también a otros 4.142 participantes que no tenían depresión cuando se inició el trabajo. Siete años después, cuando los cha-

vales ya tenían una media de 21 años, fueron sometidos a un chequeo. De todos ellos, 308 (7,4%) desarrollaron síntomas depresivos. Tras analizar los datos, los investigadores encontraron que la exposición a la televisión es la que «más estrechamente se relaciona con la patología, sobre todo en el sexo masculino».

«El mensaje de este trabajo es importante por varias razones. Constata que, en los niños con cierta predisposición a sufrir depresión, ver mucho la *tele* eleva su riesgo de desarrollarla y este hecho obedece, en parte, a que no hacen otras cosas, como salir con los amigos, que son comportamientos protectores. También porque ver la *tele* es una actividad pasiva. Lo máximo que se puede hacer es *zapping* y no hay decisión sobre sus contenidos. Los adolescentes observan imágenes de cosas inalcanzables o se comparan con estereotipos, lo que les puede provocar ansiedad y frustración», destaca Celso Arango, jefe de la Unidad de Adolescentes del Hospital Gregorio Marañón de Madrid.

Los autores del estudio defienden que los pediatras pregunten a los padres si sus hijos ven mucha televisión. En caso afirmativo «deberían someterlos a una evaluación con el fin de sopesar si su funcionalidad psicosocial es la adecuada, así como realizarles un chequeo sobre síntomas depresivos».

Es interesante observar que en el caso de las mujeres, «no se ha podido establecer esta asociación, tal vez porque, mientras ellas suelen recurrir más a los amigos, a los padres o a los profesionales, los chicos buscan distraerse [viendo la *tele*], cuando se están adaptando a un cuadro depresivo subyacente», recalcan los autores.



elmundo.es/elmundosalud/psiquiatriainfantil

desarrollo de depresión. Por ejemplo, los adolescentes que dedican un tiempo excesivo a ellos pierden la oportunidad que tienen sus semejantes de dedicar tiempo a actividades sociales, intelectuales o deportivas que ejer-