
Facebook y WhatsApp provocan diversos trastornos psíquicos

28/04/2016



El uso inadecuado de las redes sociales y de los servicios de mensajería instantánea ha favorecido la aparición de patologías como la apnea del WhatsApp —la ansiedad por consultar mensajes de manera compulsiva— o la depresión de Facebook —la necesidad de visualizar perfiles de otros usuarios para reducir la tristeza—, según refleja un estudio que ha realizado la consultora de comunicación española Torres y Carrera y la compañía Evidentia Marketing.

De acuerdo con este informe, un 'me gusta', un tuit o un emoticono pueden provocar "una sensación de conectividad" que ayuda a aliviar la sensación de soledad, pero en ocasiones aumentan el riesgo de padecer patologías físicas, como enfermedades inflamatorias y auditivas, jaquecas y mareos o trastornos psicológicos. Estas denominadas tecnopatías aún se encuentran a medio camino entre las dolencias reconocidas y las manías personales, pero los especialistas que han elaborado el documento opinan que terminarán por consolidarse como enfermedades.

Por su parte, el especialista en Neurofisiología y Trastornos del Sueño del Hospital Vithas Medinar Internacional de Alicante (Comunidad Valenciana, España), Javier Brualla, asegura que la utilización de dispositivos móviles y redes sociales por las noches retrasa el comienzo del sueño y provoca que el descanso sea menos profundo y reparador. Asimismo, Brualla señala que los jóvenes que emplean más tiempo en las redes sociales tienen el doble de probabilidades de sufrir trastornos del sueño que quienes no las usan con mucha frecuencia, informa el portal La Información.

En este sentido, los perfiles de Facebook pueden provocar que los jóvenes se sientan peor si consideran que no están a la altura de las imágenes con personas supuestamente felices o los mensajes actualizados que publican sus contactos. Además, una percepción inadecuada de esta plataforma puede promover una competitividad por mostrar quién profesa una vida mejor conforme a un determinado prestigio social.