

## SALUD MENTAL

# ESTUDIO: USAR REDES SOCIALES PUEDE PREVENIR LA DEPRESIÓN EN MAYORES DE 45 AÑOS

**CHINA.** Investigadores analizaron su impacto en más de 9.000 personas.

Efe

Un estudio realizado por un grupo de investigadores chinos sugiere que el uso de redes sociales podría desempeñar un papel relevante en la prevención y reducción de los síntomas de depresión entre personas de edad mediana y avanzada.

La investigación, publicada recientemente en la revista internacional *Translational Psychiatry*, empleó datos de un estudio en curso que recopila información sobre residentes chinos de 45 años o más.

El equipo analizó el impacto de las redes sociales en la salud mental de 9.121 personas que, en 2018, aseguraron no tener síntomas de depresión.

Asimismo, evaluaron los efectos en otro grupo de 5.302 individuos que declararon experimentar síntomas depresivos ese mismo año.

Los datos se recabaron tanto en 2018 como en 2020, permitiendo a los investigadores observar la relación entre las actividades en redes sociales y los cambios en los estados emocionales de los participantes durante el período de estudio.

El análisis mostró que aque-



SHUTTERSTOCK

EFECTUAR PAGOS MÓVILES O UTILIZAR APLICACIONES DE CHAT REDUJO LOS SÍNTOMAS DEPRESIVOS.

llos sin síntomas depresivos en 2018 que utilizaban redes sociales tenían un 24% menos probabilidades de desarrollar síntomas depresivos en los dos años siguientes, en comparación con quienes no empleaban estas plataformas.

En cuanto a los individuos que habían manifestado síntomas de depresión en 2018, los resultados sugieren que el uso frecuente de redes sociales también podría favorecer una mejoría en su salud mental.

Según los datos, entre las personas que usaban tres o más de las siete actividades de redes sociales evaluadas –chatear, leer

noticias, ver videos, jugar en línea, efectuar pagos móviles, usar la aplicación local Wechat, similar a Whatsapp, y compartir publicaciones en sus perfiles–, hubo una mayor probabilidad de experimentar una reducción en los síntomas depresivos en comparación con quienes no participaban en ellas.

La investigación destacó que los participantes activos en redes sociales en 2018 y 2020 eran 1,36 veces más propensos a presentar una mejoría significativa en su estado emocional.

La directora de la investigación, Qi Yanling, citada este mar-

tes por la agencia oficial Xinhua, resaltó la relevancia de este hallazgo en el contexto de una sociedad china en proceso de envejecimiento acelerado: se calcula que habrá en 2035 más de 400 millones de personas mayores de 60 en China, que representarán más del 30% de la población.

Para abordar este desafío, la profesora Qi sugiere implementar estrategias como la distribución de teléfonos móviles subsidiados y paquetes de datos a personas mayores, junto con la difusión de contenidos educativos sobre salud mental a través de las redes sociales. ☞