

## [TENDENCIAS]

# Usar el celular menos de dos horas al día mejora la salud mental

Los índices del estrés o la depresión pueden disminuir notablemente.

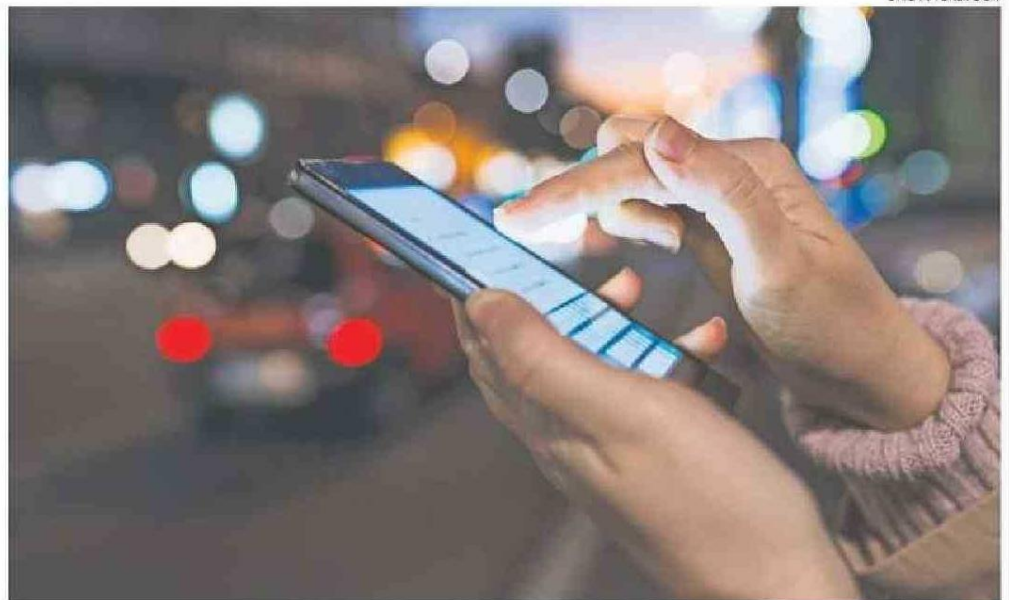
Agencia EFE

**E**n plena era digital, el teléfono móvil se ha convertido una herramienta tecnológica indispensable, por ejemplo, para el trabajo, comunicarse y entretenerse. Sin embargo, el uso excesivo de estos dispositivos se ha relacionado con un aumento del estrés y la ansiedad y con alteraciones del sueño y el ánimo.

En ese contexto, un estudio de la Universidad del Danubio de Krems (Austria) ha demostrado que reducir el uso del celular a menos de dos horas al día mejora la salud mental.

Los resultados de la investigación, publicados recientemente en la revista BMC Medicine, son “claros”, afirmó la citada universidad en un comunicado emitido ayer.

“Por primera vez pudimos demostrar una relación causal entre el uso de teléfonos inteligentes y la salud mental”, agregó en la nota el jefe del equipo



SHUTYTERSTOCK

EL USO EXCESIVO DE LOS TELÉFONOS MÓVILES PRODUCE PROBLEMAS DE SALUD FÍSICA Y MENTAL.

investigador, Christoph Pieh.

Los autores del trabajo dividieron a los participantes en dos grupos. Mientras que el primero redujo el uso del celular a un máximo de dos horas diarias, el segundo mantuvo su uso habitual, de una media de cuatro horas y media al día.

Tras ser sometidos a varios análisis durante tres semanas, los participantes

que no habían pasado más de dos horas con el teléfono mostraron una disminución de síntomas depresivos en un 27% y de estrés en un 16%. En tanto, la calidad del sueño aumentó un 18% y el bienestar general mejoró en un 14%.

El profesor Pieh recomendó no estar en frente de una pantalla más de dos horas, aunque reconoció que es difícil de cumplir.

Los efectos positivos de

usar menos el teléfono no son de duración si no se mantienen: después del ensayo, los participantes volvieron a aumentar el tiempo que pasan en frente de pantallas, por lo que los síntomas psicológicos empeoraron.

“El desafío no consiste solo en la reducción, sino también en el cambio sostenible del comportamiento de uso”, concluyó el especialista.✪