

# ¿Limitar por ley las redes sociales?

Señor Director:

Puede sonar como una utopía, pero esta hipótesis plantea que si se implementara una ley que prohibiera el acceso de niños, niñas y adolescentes a las redes sociales hasta alcanzar la mayoría de edad, o hasta que se demuestren sus beneficios con estudios científicos, el desarrollo físico, mental y social de las nuevas generaciones podría verse afectado, pero de manera positiva. Aunque las redes sociales no son medicamentos, podríamos usar criterios similares para su aprobación, por los potenciales efectos adversos que pueden presentar.

Si el cerebro se desarrollara sin la influencia de redes sociales, cabría esperar que hubiera varios efectos: mejor capacidad de atención; mejor autoestima, menos depresión y ansiedad; mejores habilidades sociales y mayores niveles de empatía; mayor regulación emocional; más actividad física y mejor salud visual.

¿Y si las redes sociales fueran reguladas como los medicamentos?

Si fueran reguladas por instituciones parecidas a la FDA (Food and Drugs Administration), estas plataformas tendrían que pasar por rigurosos estudios clínicos para demostrar su seguridad y eficacia. Solo si superaran estándares básicos, como ocurre con los fármacos, podrían aprobarse para su uso en niños, niñas y adolescentes. En este sentido, las redes sociales tendrían que demostrar que no generan dependencia, que no producen efectos adversos en la

salud mental, y que aportan beneficios tangibles al desarrollo.

Dado que aún falta evidencia sobre los beneficios de las redes sociales para niños, niñas y adolescentes, la aprobación de una ley que restrinja su uso hasta que se obtengan datos de calidad podría ser una medida ética para proteger el bienestar de las nuevas generaciones. Las redes sociales, aunque no son fármacos, actúan de manera similar en el cerebro, ya que afectan la dopamina y otros neurotransmisores.

El costo del uso descontrolado de redes sociales es alto, no solo para los individuos, sino también para los países. Desde el aumento de los gastos en salud, hasta el impacto en la productividad y el crecimiento económico.

**DR. ELÍAS ARAB**

Psiquiatra de niños y adolescentes