

INTELIGENCIA/VIVEK H. MURTHY

Advertencias en las redes sociales

Una de las lecciones más importantes que aprendí en la Facultad de Medicina fue que, en una emergencia, no puedes darte el lujo de esperar información perfecta. Evalúas los hechos disponibles, utilizas tu mejor criterio y actúas con rapidez.

La crisis de salud mental entre los jóvenes en países como Estados Unidos es una emergencia —y las redes sociales han surgido como un factor importante. Los adolescentes que pasan más de tres horas al día en las redes sociales enfrentan el doble de riesgo de sufrir síntomas de ansiedad y depresión, y el uso diario promedio en este grupo de edad en EU, en el verano del 2023, fue de 4.8 horas. Además, casi la mitad de los adolescentes dice que las redes sociales hacen que se sientan peor respecto a su cuerpo.

Es hora de exigir una etiqueta de advertencia en las plataformas de redes sociales, que indique que las redes sociales están asociadas con importantes daños a la salud mental de los adolescentes. Una etiqueta de advertencia del cirujano general, que requiere la acción del Congreso en Estados Unidos, recordaría periódicamente a padres y adolescentes que no se ha demostrado que las redes sociales sean libres de peligro. La evidencia de

Vivek H. Murthy es Cirujano General de EE.UU. y vicealmirante del Cuerpo Comisionado del Servicio de Salud Pública. También fue el Cirujano General en la Administración Obama. Envíe sus comentarios a intelligence@nytimes.com.

estudios sobre el tabaco muestra que las etiquetas de advertencia pueden aumentar la conciencia y cambiar el comportamiento. Cuando se les preguntó si una advertencia del cirujano general los incitaría a limitar o monitorear el uso de las redes sociales por parte de sus hijos, el 76 por ciento de las personas en una encuesta reciente entre padres latinos dijo que sí.

Para ser claros, una etiqueta de advertencia, por sí sola, no haría que las redes sociales fueran libres de peligro para los jóvenes. El aviso que emité hace un año sobre las redes sociales y la salud mental de los jóvenes incluía recomendaciones específicas para hacer que las redes sociales fueran más seguras para los niños.

Una legislación del Congreso de Estados Unidos debería proteger a los jóvenes del acoso, el abuso y la explotación en línea, y de la exposición a violencia extrema y contenido sexual.

Las medidas deberían evitar que las plataformas recopilen datos confidenciales de niños y deberían restringir el uso de funciones como notificaciones automáticas, reproducción automática y desplazamiento infinito, que contribuyen al uso excesivo.

El resto de la sociedad también puede desempeñar un papel. Las escuelas deben garantizar que el aprendizaje en el aula y el tiempo social sean experiencias

sin teléfonos. Los padres también deberían crear zonas libres de teléfonos a la hora de irse a la cama, de comer y de reuniones sociales para salvaguardar el sueño de sus hijos y los vínculos con la vida real —que tienen efectos directos en la salud mental. Y deberían esperar hasta después de la escuela secundaria para permitir que sus hijos accedan las redes sociales.

Es mucho más fácil decirlo que hacerlo, por lo que los padres deben trabajar junto con otras familias para establecer reglas compartidas, de modo que ningún padre tenga que luchar solo.

Otros también deben ayudar. Los líderes de salud pública deberían exigir entornos digitales saludables para los jóvenes. Los médicos, enfermeras y otros profesionales de la salud deberían abordar la cuestión de las redes sociales con los niños y los padres y orientarlos hacia prácticas más seguras.

Una de las peores cosas para un padre es saber que sus hijos están en peligro y no poder hacer nada al respecto. Así es como los padres me dicen que se sienten cuando se trata de las redes sociales —impotentes y solos frente al contenido tóxico y los daños ocultos.

Pienso en Lori, una mujer de Colorado que batalló para contener las lágrimas mientras me contaba sobre su hija adolescente, que se quitó la vida después de

haber sido acosada en las redes sociales. Lori había monitoreado las cuentas y el teléfono de su hija diariamente, pero aún así su hija sufrió daño.

Los padres no son los únicos que anhelan soluciones. En otoño pasado, me reuní con estudiantes para hablar sobre salud mental y soledad. Como suele ocurrir en este tipo de reuniones, plantearon la cuestión de las redes sociales.

Después de hablar sobre lo que les gustaba de las redes sociales —una forma de mantenerse en contacto con viejos amigos, encontrar comunidades de identidad compartida y expresarse creativamente— una joven llamada Tina levantó la mano. “Simplemente no me siento bien cuando uso las redes sociales”, dijo en voz baja, con un dejo de vergüenza en su voz. Su confesión abrió la puerta a sus compañeros.

Uno a uno, hablaron de sus experiencias con las redes sociales: la comparación interminable con otras personas que destrozaba su autoestima, la sensación de ser adicto e incapaz de poner límites y la dificultad de mantener conversaciones reales en plataformas que demasiadas veces fomentaban la indignación y el acoso.

Había tristeza en sus voces, como si supieran lo que les estaba pasando, pero se sintieron impotentes para cambiarlo.

No tiene que ser así. Ante los

altos niveles de muertes relacionadas con accidentes automovilísticos a mediados y finales del siglo 20, los legisladores exigieron con éxito cinturones de seguridad, bolsas de aire, pruebas de choque y otras medidas que, en última instancia, hicieron que los automóviles fueran más seguros. En enero, el Gobierno de Estados Unidos dejó en tierra unos 170 aviones cuando un tapón de la puerta se desprendió de un Boeing 737 Max 9 mientras el avión estaba en el aire. Y al mes siguiente, se llevó a cabo una gran retirada de productos lácteos debido a una contaminación por listeria que se cobró dos vidas.

¿Por qué no hemos respondido a los daños de las redes sociales cuando no son menos urgentes o generalizados que los que plantean los automóviles, aviones o alimentos inseguros? Estos daños no son fuerza de voluntad y paternidad fallida; son la consecuencia de desatar tecnología poderosa sin medidas de seguridad, transparencia o rendición de cuentas adecuadas.

La prueba moral de cualquier sociedad es qué tan bien protege a sus niños. Los estudiantes como Tina y las madres como Lori no quieren que les digan que el cambio lleva tiempo, que el tema es demasiado complicado o que es demasiado difícil alterar el status quo. Tenemos la experiencia, los recursos y las herramientas para hacer que las redes sociales sean seguras para nuestros hijos. Ahora es el momento de reunir la voluntad de actuar. El bienestar de nuestros niños está en juego.