

# EVIDENCIAS EN PEDIATRÍA

Toma de decisiones clínicas basadas en las mejores pruebas científicas

[www.evidenciasenpediatria.es](http://www.evidenciasenpediatria.es)

## Artículos valorados críticamente

### En adolescentes, el uso excesivo de Internet parece asociarse a problemas de salud

Rivas Fernández MÁ<sup>1</sup>, Buñuel Álvarez JC<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Hospital General de Cataluña, Cipro Barcelona. Sant Cugat del Vallés. Barcelona (España).

<sup>2</sup>Àrea Bàsica de Salut Girona-4. Institut Català de la Salut. Girona (España).

Correspondencia: M.<sup>a</sup> Ángeles Rivas Fernández, [mayrivas5@gmail.com](mailto:mayrivas5@gmail.com)

**Palabras clave en inglés:** overweight; mental health; Internet; depression; adolescent.

**Palabras clave en español:** sobrepeso; salud mental; Internet; depresión; adolescente.

Fecha de recepción: 8 de abril de 2011 • Fecha de aceptación: 13 de abril de 2011

Fecha de publicación en Internet: 20 de abril de 2011

Evid Pediatr. 2011;7:38.

#### CÓMO CITAR ESTE ARTÍCULO

Rivas Fernández MÁ, Buñuel Álvarez JC. En adolescentes, el uso excesivo de Internet parece asociarse a problemas de salud. Evid Pediatr. 2011;7:38.

Para recibir Evidencias en Pediatría en su correo electrónico debe darse de alta en nuestro boletín de novedades en <http://www.evidenciasenpediatria.es>

Este artículo está disponible en: <http://www.evidenciasenpediatria.es/EnlaceArticulo?ref=2011;7:38>

©2005-11 • ISSN: 1885-7388

# En adolescentes, el uso excesivo de Internet parece asociarse a problemas de salud

Rivas Fernández MÁ<sup>1</sup>, Buñuel Álvarez JC<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Hospital General de Cataluña, Cipro Barcelona. Sant Cugat del Vallés. Barcelona (España).

<sup>2</sup>Àrea Bàsica de Salut Girona-4. Institut Català de la Salut. Girona (España).

Correspondencia: M.<sup>a</sup> Ángeles Rivas Fernández, mayrivas5@gmail.com

**Referencia bibliográfica:** Bélanger RE, Akre C, Berchtold A, Michaud PA. A U-shaped association between intensity of Internet use and adolescent health. *Pediatrics*. 2011;127:e330-5.

## Resumen

**Conclusiones de los autores del estudio:** parece existir una relación en forma de U (adolescentes que no usan Internet o que lo utilizan excesivamente) con un peor grado de salud mental. La utilización regular de Internet se podría considerar una conducta normativa, sin repercusión en la salud de los jóvenes.

**Comentario de los revisores:** los adolescentes cada vez utilizan más Internet. Su uso excesivo se relaciona con peor estado de salud. Debido a ello, a la hora de entrevistar en la consulta a un adolescente es recomendable incluir preguntas acerca del tiempo y del uso que hacen de Internet.

**Palabras clave:** sobrepeso; salud mental; Internet; depresión; adolescente.

## In adolescents excessive Internet use appears to be associated with health problems

### Abstract

**Author's conclusions:** the study provides evidence of a U-shaped relationship between intensity of Internet use and poorer mental health of adolescents (teens who do not use Internet or teens with heavy Internet use). Regular Internet use is considered a normative behavior without major health consequences.

**Reviewers' commentary:** teens are increasingly using the Internet. Excessive use is associated with poorer health. As a result, health professionals who care for young people should include questions on Internet use, related to the amount of time spent online and the use of the Internet.

**Keywords:** overweight; mental health; Internet; depression; adolescent.

## RESUMEN ESTRUCTURADO

**Objetivo:** analizar, en la población adolescente, la relación entre el uso de Internet y la salud física y mental.

**Diseño:** transversal mediante encuesta poblacional.

**Emplazamiento:** comunitario. Alumnos de escuelas de enseñanza secundaria de Suiza.

**Población de estudio:** el estudio se realizó en 2002 e incluyó un total de 7548 adolescentes de entre 16 y 20 años de diversos cantones del país. Del total de la muestra, acabaron siendo analizados 7211 adolescentes (3305 mujeres y 3906 varones). La encuesta acerca de la salud de los jóvenes inclu-

yó 565 preguntas. El muestreo fue por aulas, incluyéndose 600 aulas, con un participación del 97,7%.

**Evaluación del factor de riesgo:** cuestionario autoaplicado, en el que figura el número de horas que los adolescentes habían permanecido conectados a Internet durante el último mes. En función de ese dato se crearon cuatro grupos: uso intensivo (HIU): > 2 horas/día; uso regular (RIU): algunos días a la semana y ≤ 2 horas/día; uso ocasional (OIU): ≤ 1 hora/semana; ausencia de uso (NIU): 0 horas el último mes.

**Medición del resultado:** diversas variables relacionadas con la salud física y mental: autopercepción del estado de salud (dicotomizada como buena o pobre), depresión (medida mediante una escala validada que ofrece una puntuación de entre

I [no deprimido] y 4 puntos [muy deprimido]), sobrepeso-obesidad (medida a partir de los datos de peso y talla autorreportados por los propios participantes, calculando el índice de masa corporal [IMC] y considerándose sobrepeso en caso de  $IMC \geq$  percentil 85), cefalea y dolor de espalda (frecuente o infrecuente) y cantidad de sueño (insuficiente o suficiente). Los resultados se expresan como *odds ratio* multinomial (ORm) con su intervalo de confianza del 95% (IC 95%).

**Resultados principales:** se realizó un análisis multivariable multinomial que tuvo en cuenta diversas variables que podían actuar como potenciales confusoras: edad, curso académico, estatus socioeconómico, nivel de estudios de los padres, problemas de salud crónicos y ejercicio físico. Se compararon todos los grupos con los RIU, al considerar que es la forma más común de uso de Internet.

Al comparar con los RIU, los varones HIU tuvieron más sobrepeso (ORm: 1,78; IC 95%: 1,07 a 2,95) y puntuaciones de depresión más altas (ORm: 1,36; IC 95%: 1,01 a 1,81). En el otro extremo, los varones NIU tuvieron más dolor de espalda (ORm: 1,87; IC 95%: 1,26 a 2,79) y una puntuación de depresión más alta (ORm: 1,31; IC 95%: 1,02 a 1,67).

En las mujeres las HIU presentaron sueño insuficiente y puntuación más elevada en las escalas de depresión (ORm: 1,86; IC 95%: 1,30 a 2,66). Las OIU (ORm: 1,24; IC 95%: 1,06 a 1,44) y NIU (ORm: 1,46; IC 95%: 1,14 a 1,87) también tenían puntuaciones más elevadas.

**Conclusión:** parece existir una relación en forma de U (adolescentes que no usan Internet o que la utilizan son HIU) con un peor grado de salud mental. Los HIU presentan también un mayor riesgo de presentar problemas somáticos.

**Conflicto de intereses:** no existe.

**Fuente de financiación:** no consta.

## COMENTARIO CRÍTICO

**Justificación:** Internet se ha convertido en nuestros días en un instrumento fundamental de comunicación y de trabajo. El uso abusivo del mismo (o el mal uso) se ha relacionado en ocasiones con determinados problemas de salud de la esfera psiquiátrica, como trastorno por déficit de atención, hostilidad o depresión<sup>1</sup>. Este estudio añade información en cuanto a diferentes niveles de uso y salud percibida por los jóvenes.

**Validez o rigor científico:** se trata de un estudio transversal. Este tipo de diseño impide establecer relaciones de causalidad. No se explican los motivos de las pérdidas durante la realización de la encuesta (337), aunque dado su bajo número (4,5% del total de la muestra) la posibilidad de haber incurrido en algún tipo de sesgo parece reducida. Los datos se recogieron a través de una encuesta anónima realizada a nivel nacional por un grupo de investigación en salud de adolescen-

tes. Las preguntas estaban referidas a los 30 días previos. Se desconoce si la encuesta se pasó en la misma fecha para todos los participantes. Este estudio se efectuó en 2002, año en el que la implantación y el uso de Internet no estaban tan extendidos como en la actualidad, por lo que es probable que los resultados ahora mismo fueran diferentes.

**Importancia clínica:** los autores del estudio relacionan el HIU y el NIU con puntuaciones mayores en la escala de depresión tanto en varones como en mujeres. El sobrepeso en varones se asociaría con el HIU. Un estudio prospectivo realizado en adolescentes tiende a confirmar la relación entre uso abusivo de Internet y depresión (riesgo relativo [RR]: 2,5; IC 95%: 1,3 a 4,3)<sup>2</sup>. Otro estudio longitudinal constató la existencia de asociación entre tener ordenador en casa –sin conexión a Internet– y sobrepeso (OR: 2,3; IC 95%: 1,4 a 3,8)<sup>3</sup>. El estudio aquí valorado cuantifica únicamente el tiempo de utilización de Internet en horas pero no qué tipo de uso realizan los adolescentes de esta herramienta. El motivo de uso de Internet parece tener importancia: un estudio longitudinal realizado en población adulta ha constatado que el tiempo pasado en Internet buscando información sobre temas de salud se asocia a mayor probabilidad de depresión, mientras que si se utiliza como herramienta de comunicación con amigos y familia dicha asociación desaparece<sup>4</sup>.

**Aplicabilidad en la práctica clínica:** los resultados de este estudio, junto con los de otros de seguimiento prospectivo, apoyarían la recomendación de preguntar a los adolescentes sobre el tiempo que pasan delante de un ordenador. Además del tiempo que pasan ante la pantalla, es aconsejable preguntar qué uso hacen de Internet, ya que parece estar relacionado con el estado de salud mental. Algunos resultados del estudio valorado, como la asociación entre ausencia de uso de Internet con depresión, requerirán de estudios prospectivos especialmente diseñados para tal fin que puedan confirmar o descartar estos hallazgos.

**Conflicto de intereses de los autores del comentario:** no existe.

## BIBLIOGRAFÍA

1. González Rodríguez MP, De la Rosa Morales V. La adicción a Internet en adolescentes se asocia con síntomas psiquiátricos como TDAH, depresión y hostilidad. *Evid Pediatr.* 2007;3:104.
2. Lam LT, Peng ZW. Effect of pathological use of the Internet on adolescent mental health: a prospective study. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2010;164:901-6.
3. Lajunen HR, Keski-Rahkonen A, Pulkkinen L, Rose RJ, Rissanen A, Kaprio J. Are computer and cell phone use associated with body mass index and overweight? A population study among twin adolescents. *BMC Public Health.* 2007;7:24.
4. Bessière K, Pressman S, Kiesler S, Kraut R. Effects of Internet use on health and depression: a longitudinal study. *J Med Internet Res.* 2010;12:e6.