

Investigadores concluyen que usar el teléfono menos de dos horas mejora la salud mental

Reducir el uso del teléfono a menos de dos horas al día mejora la salud mental, concluye un estudio de la Universidad del Danubio de Krems (cerca de Viena).

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

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

El estudio dividió a los participantes en dos grupos y mientras que el primero redujo el uso del móvil a un máximo de dos horas diarias, el segundo mantuvo su uso habitual, de una media de cuatro horas y media al día.

Tres semanas después, 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 %, mientras que la calidad del sueño aumentó un 18 % y el bienestar general mejoró en un 14 %.

El profesor 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 Pieh. EFE

Con información de La Nación