

Apáguele a su hijo la tele

- Los niños que ven mucho la 'caja tonta' tienen más riesgo de depresión en el futuro
- Los médicos deben preguntar cuánto tiempo pasan los jóvenes frente a la pantalla

Actualizado martes 03/02/2009 01:35 ([CET](#))

PATRICIA MATEY

MADRID.- No sale bien parada casi nunca. Los distintos estudios científicos que evalúan el impacto que en los niños produce la excesiva exposición a la televisión determinan que la 'caja tonta' es una de las principales responsables de la [obesidad](#), el sedentarismo, el comportamiento agresivo, la anorexia, la bulimia y la falta de horas de sueño. También es culpable, al parecer, de los síntomas depresivos que padecen muchos chicos y chicas cuando llegan a la juventud, tal y como acaba de reflejar una nueva investigación, dirigida por Brian Primack, de la Universidad de Pittsburgh, en Pensilvania (Estados Unidos).

"Existen muchos mecanismos diferentes por los que la exposición a los medios electrónicos (televisión, radio, videos o juegos de ordenador) puede influir en el desarrollo de depresión. Por ejemplo, los adolescentes que dedican un tiempo excesivo a ellos, **pierden la oportunidad que tienen sus semejantes de dedicar tiempo a actividades sociales**, intelectuales o deportivas que ejercen un papel protector frente a la enfermedad", reza el estudio, publicado en el último 'Archives of General Psychiatry'.

Otras vías por las que 'atontarse' ante la pequeña pantalla puede asociarse a un mayor riesgo depresión son "**porque altera el sueño, necesario para el desarrollo emocional y cognitivo**; porque muchos de los contenidos de la programación pueden causar ansiedad... o, simplemente, porque se exhiben mensajes que pueden engendrar una visión negativa y temerosa del mundo", recalcan los investigadores.

Para conocer mejor esos riesgos y cuál de los medios electrónicos tiene más impacto en la mente juvenil, los autores partieron del Estudio Longitudinal de la Salud de los Adolescentes (Add Health, sus siglas en inglés), que contó con 6.504 chicos y chicas que fueron entrevistados en sus casas y que 'confesaron' dedicar 5,68 horas diarias a los medios electrónicos (la mitad de este tiempo frente al televisor). Finalmente, seleccionaron a 4.142 participantes que no tenían depresión en 1995, cuando se inició el mencionado trabajo.

Siete años después, cuando los chavales ya tenían una media de 21 años, fueron sometidos a un chequeo (un cuestionario con 20 ítems para evaluar si tenían o no la enfermedad mental). De todos ellos, 308 (7,4%) desarrollaron síntomas depresivos. Tras analizar los datos, los investigadores encontraron que **la exposición a la televisión y no al resto de medios es la que "más estrechamente se relaciona con la patología, sobre todo en el sexo masculino"**, determina el estudio.

Pasividad y ansiedad

"El mensaje de este trabajo es importante por varias razones. Porque constata que en los niños con cierta predisposición a sufrir depresión ver mucho la tele eleva su riesgo de desarrollarla y este hecho obedece, en parte, a que no hacen otras cosas, como salir con los amigos, que son comportamientos protectores. También porque ver la tele es una actividad pasiva. Lo máximo que se puede hacer es 'zapping' y no hay decisión sobre sus contenidos. Los adolescentes observan imágenes de cosas inalcanzables o se comparan con estereotipos, lo que les puede provocar ansiedad y frustración", destaca Celso Arango, jefe de la Unidad de Adolescentes del Hospital Gregorio Marañón de Madrid.

Tanto los autores del estudio como el experto madrileño defienden que pediatras y médicos de familia pregunten a los padres si sus hijos ven mucha televisión. En el caso de que la respuesta sea afirmativa "deberían someterlos a una evaluación con el fin de sopesar si su funcionalidad psicosocial es la adecuada, así como realizarles un chequeo sobre síntomas depresivos".

Es interesante observar que en el caso de las mujeres, "no se ha podido establecer esta asociación, tal vez porque mientras que **ellas suelen recurrir más a los amigos, a los padres o a los profesionales**, los chicos buscan distraerse (viendo la tele), cuando se están adaptando a un cuadro depresivo subyacente", recalcan los autores.