

10 de febrero de 2026: Día Mundial Internet de Seguro
¿Cómo afecta el uso de las pantallas y las redes sociales a la salud del cerebro?

Más del 70% de los adultos en España supera el tiempo recomendado de uso de redes sociales a diario

- **La utilización de las redes sociales no debería excederse de los 30 minutos diarios.**
- **Una dedicación superior a las 2 horas diarias incrementa significativamente el riesgo de problemas mentales y cerebrales.**
- **Más del 63% de los españoles de entre 18 y 34 años pasa más de 2 horas diarias conectados a las redes sociales.**
- **Las mujeres superan a los hombres en tiempo dedicado a redes sociales**
- **El abuso de redes sociales en niños y adolescentes puede alterar el neurodesarrollo y aumentar riesgos de depresión.**
- **La moderación digital y fomentar las actividades no tecnológicas son clave para un cerebro sano, según la SEN.**

9 de febrero de 2025.- Según los datos obtenidos por la "Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española", realizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 70% de los adultos en España supera el tiempo recomendado de uso de redes sociales a diario. El segundo martes de febrero se celebra el Día Internacional de Internet más Seguro, cuyo objetivo es promover un uso responsable y seguro de la red.

"Diversos estudios apuntan a que un tiempo 'saludable' de utilización de las redes sociales no debería excederse de los 30 minutos, mientras que una dedicación superior a las 2 horas diarias se consideraría 'abuso' e incrementaría significativamente el riesgo de problemas mentales y cerebrales. El abuso en el uso de las redes sociales interfiere en el sueño, el trabajo y las relaciones, e incrementa significativamente el riesgo de problemas mentales como la ansiedad, la depresión y la soledad. Además, se ha comprobado que el uso excesivo de las redes sociales reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, con lo que todo ello implica para la salud de nuestro cerebro", explica el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Pero de acuerdo a los datos obtenidos por la SEN, solo el 30% de la población española utilizaría las redes sociales menos de 30 minutos. Y mientras un 34% dedicaría entre 1 y 2 horas diarias, más del 35,5% se excedería de las 2 horas, con casi un 8% de la población dedicando entre 4 y 6 horas diarias y más de un 3,5% más de 6 horas diarias.

Otro de los datos que apunta el estudio de la SEN es que el uso de las redes sociales es más intensivo en mujeres que en hombres. Mientras que un 38% de las mujeres utilizan las redes sociales más de 2 horas diarias (con más de un 8,5% dedicando entre 4 y 6

horas y más de un 4% dedicando más de 6 horas), un 33% de los hombres las utilizarían más de dos horas (casi un 7% entre 4 y 6 horas, y casi un 3% más de 6 horas diarias).

Pero, además, también se encuentran diferencias por grupos de edad: mientras que el 77,5% de los mayores de 60 años o no las usa o dedica menos de 2 horas diarias, un 63% de los adultos jóvenes (18 a 34 años) afirman utilizarlas más de 2 horas al día. Además, en el caso de los adultos jóvenes, un 16% las utiliza más de 4 horas diarias y un 10% más de 6 horas.

"Son numerosos los estudios que han señalado los diversos efectos negativos que tienen las redes sociales para la salud cerebral y mental en todo tipo de población. Pero es que los efectos negativos de las redes sociales en la población joven, que es precisamente la que más abusa de estas tecnologías, es aún mayor. Sabemos por otros estudios que España es el país avanzado donde los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales, y algunos estiman que los españoles de entre 4 y 18 años pasan alrededor de 4 horas de media al día conectados, algo que es muy preocupante, ya que estudios que se han realizado sobre los efectos del abuso de las redes sociales en niños y adolescentes apuntan a cambios en el neurodesarrollo de regiones y redes cerebrales relacionadas con los afectos, la motivación o en el sistema de recompensa cerebral, e incluso pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la alfabetización. También se les atribuye gran parte de responsabilidad en el progresivo aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida en niños y adolescentes", destaca el Dr. David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial.

Redes sociales vs televisión, ¿qué es más dañino para el cerebro?

"Por otra parte, el cada vez mayor uso de las redes sociales entre las generaciones más jóvenes está desplazando a la televisión y los videojuegos como principales formas de entretenimiento digital. Y si bien cualquier abuso de las pantallas en nuestras actividades de ocio es potencialmente dañino para el cerebro -porque su uso excesivo también afecta a la atención, la concentración y la memoria-, las redes sociales, por su naturaleza interactiva y de gratificación instantánea, pueden ser más adictivas y provocar un mayor daño en la salud cerebral y mental", comenta el Dr. David Ezpeleta. *"En todo caso, la recomendación general es tratar de dedicar menos de 2 horas diarias al consumo de ocio digital".*

Aun así, y también según datos de la "Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española" de la SEN, más del 63,5% de los encuestados afirman dedicar al día más de dos horas a ver la TV entre semana. Y los fines de semana no solo aumenta el porcentaje de horas dedicadas, sino también el porcentaje de encuestados que dedica más de 2 horas (más del 70%).

Por otra parte, el tiempo dedicado a ver la televisión aumenta por grupos de edad. Más de la mitad de los mayores de 60 años ven la TV entre 2 y 5 horas diarias, mientras que los jóvenes tienden a dedicar menos de 2 horas.

"Por eso, una de las diez principales recomendaciones que hacemos en la Sociedad Española de Neurología para tener un cerebro sano, y que recogemos en nuestro 'Decálogo Cerebrosaludable', es tratar de tener moderación en el uso de Internet y redes sociales, pero también de las pantallas en general. Porque para tener un cerebro sano es importante seguir realizando actividades no digitales, como la lectura, la escritura a

mano, jugar a juegos de mesa, practicar ejercicio al aire libre o pasar tiempo de calidad con amigos y familiares”, concluye el Dr. Jesús Porta-Etessam.

Ana Pérez Menéndez

Sociedad Española de Neurología

Departamento de Prensa

Email: prensa@sen.org.es

Tlf: +34 91 314 84 53 (ext. 6)

Mov: +34 647953790

Fax: +34 91 314 84 54