



# IMPACTO DE LA ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA, EN TIEMPOS DE COVID-19

IMPACT OF ADDICTION TO SOCIAL NETWORKS ON THE MENTAL HEALTH OF HUMAN MEDICINE STUDENTS, IN TIMES OF COVID-19

Romina Nuñez Rojas <sup>1a</sup>

## Sr. Editor:

Me dirijo a usted en relación al artículo titulado "Determinación de la asociación entre la adicción a las redes sociales y las consecuencias en la salud mental en estudiantes de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021", publicado en el volumen 23, número 4, del año 2023. En el citado trabajo, Ortiz V et al. <sup>(1)</sup> encuentran una fuerte asociación entre la adicción a las redes sociales y las consecuencias en la salud mental de los estudiantes de medicina. Sin embargo, me gustaría proponer una perspectiva alternativa para interpretar estos hallazgos.

Es indudable que el uso excesivo de redes sociales puede llevar a una adicción y, a largo plazo, contribuir a problemas de salud mental en los estudiantes de medicina. No obstante, es crucial entender que la adicción a las redes sociales puede ser un indicativo de un problema subyacente más complejo, como el burnout (agotamiento). Un estudio realizado por Şahin D. (2023) reveló que el agotamiento entre los médicos actúa como un factor mediador en la relación con el uso de redes sociales. Este estudio demostró que el agotamiento incrementa las actividades de holgazanería cibernética, lo cual puede contribuir a una adicción a largo plazo<sup>(2)</sup>.

Asimismo, según una investigación de Luo A.<sup>(3)</sup>, el 41,23 % de los profesionales médicos utilizaban las redes sociales para evadir problemas y reducir la ansiedad, mientras que el 48,75 % lo hacía como una forma de aliviar la depresión. Estos hallazgos sugieren que la alta dependencia de las redes sociales entre los profesionales de la salud está vinculada al estrés y la fatiga laboral derivados del burnout.

Además, se ha evidenciado que el burnout medido a lo largo del tiempo puede actuar como predictor del nivel de intrusión en redes sociales, como Facebook. Un estudio mostró que la cantidad de tiempo en Facebook aumenta hacia el final del semestre debido al agotamiento académico reportado al inicio del mismo<sup>(4)</sup>. A partir de este hallazgo, es necesario considerar la implementación de estrategias para mejorar el bienestar académico y reducir la tendencia hacia el uso excesivo de redes sociales como mecanismo de escape. En este sentido, se podrían implementar programas de mentoría estudiantil, identificando a aquellos estudiantes en riesgo de desarrollar una adicción, con el objetivo de equilibrar el tiempo en línea y limitar el uso de redes sociales para el desarrollo profesional y personal.

<sup>1</sup> Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma. Lima, Perú.

<sup>a</sup> Estudiante de medicina humana.

Citar como: Nuñez Rojas R. Impacto de la adicción a redes sociales en la salud mental de los estudiantes de medicina humana, en tiempos de covid-19. Rev Fac Med Hum. 2024;24(4):172-173. [doi:10.25176/RFMH.v24i4.6414](https://doi.org/10.25176/RFMH.v24i4.6414)





El uso excesivo de redes sociales no solo es una causa, sino también una consecuencia del burnout académico. El estrés incrementa la sensación de agotamiento, lo cual, a su vez, incita a una mayor utilización de las redes sociales como vía de escape ante el desgaste académico. Esta situación no solo afecta la salud mental, sino también la calidad y cantidad de sueño, lo que a largo plazo agrava los problemas de salud<sup>(5)</sup>.

Por lo tanto, abordar exclusivamente la adicción a las redes sociales sin considerar el burnout académico como una posible causa subyacente podría ser insuficiente para tratar el problema de manera integral. Este ciclo de agotamiento, trastornos del sueño y bajo rendimiento académico refuerza la necesidad de implementar estrategias tanto para reducir la carga académica como para promover hábitos saludables en el uso de redes sociales.

**Contribuciones de autoría:** RNR participó en la conceptualización, investigación, metodología, recursos y redacción del borrador original.

**Conflictos de intereses:** El autor declara no tener conflictos de interés.

**Financiamiento:** Autofinanciado.

**Recibido:** 29 de Febrero, 2024.

**Aprobado:** 01 de Octubre, 2024.

**Correspondencia:** Romina Rosario del Pilar Nuñez Rojas.

**Dirección:** Av. Las Flores de Primavera 1024, San Juan de Lurigancho, Lima-Perú.

**Teléfono:** (+51) 973581539

**Correo electrónico:** [rominanr2002@gmail.com](mailto:rominanr2002@gmail.com)

## REFERENCIAS

1.Otero Carrillo FA, Picoy Romero PR, Espinoza Rojas R. Impact of addiction to social networks on the mental health of human medicine students, in times of COVID-19: impacto de la adicción a redes sociales en la salud mental de los estudiantes de medicina humana, en tiempos de COVID-19. Rev Fac Med Hum. 2024;23(4):62-7. DOI: <https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i4.5920>

2.Şahin D. Mediating effect of creativity on how burnout affects social media use: an examination on physicians. SAGE Open. 2023;13(4). doi: [10.1177/21582440231218528](https://doi.org/10.1177/21582440231218528)

3.Luo A, Kong W, He H, Li Y, Xie W. Status and influencing factors of social media addiction in Chinese medical care professionals: a cross-sectional survey. Front Psychol. 2022;13:888714. doi: [10.3389/fpsyg.2022.888714](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.888714)

4.Tomaszek K, Muchacka-Cymerman A. Be aware of burnout! The role of changes in academic burnout in problematic Facebook usage among university students. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(15):8055. doi: [10.3390/ijerph18158055](https://doi.org/10.3390/ijerph18158055)

5.Evers K, Chen S, Rothmann S, Dhir A, Pallesen S. Investigating the relation among disturbed sleep due to social media use, school burnout, and academic performance. J Adolesc. 2020;84:156-64. doi: [10.1016/j.adolescence.2020.09.002](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.09.002)