

Titulo

Impacto de las redes sociales en la salud de los usuarios de Yalagüina.

Autores

Karen Fabiola Ramos Suazo

Massiel Adriana Canales González

Coautora:

Tania Libertad López Guevara

FAREM-Estelí

ramosfabiola690@gmail.com

massielcanales2@gmail.com

Resumen

La presente investigación Impacto de las redes sociales en la salud de los usuarios que usan el parque Wifi del municipio de Yalagüina en el año 2017, se realizó con el objetivo de analizar los efectos que tienen las redes sociales en la salud de las personas.

La metodología del estudio se realizó a través de un diseño cualitativo, como técnicas de recolección de datos se aplicó la entrevista a los usuarios, una guía de observación a los usuarios de las redes sociales y listados libres a expertos de la salud.

Los datos obtenidos a través de los instrumentos de recolección de información se analizaron de acuerdo a los objetivos planteados y detalladamente a través de categorías y subcategorías, además haciendo uso de la triangulación final de resultados.

Los resultados de este estudio fueron significativos encontrando las principales afectaciones de las redes sociales en la salud de los usuarios del municipio de Yalagüina, comprobando así, que si se usan sin establecer límites de tiempo y control al utilizarlas deterioran la salud física y mental de las personas usuarias.

Palabras claves: redes sociales, Wifi, salud física, salud mental, ciberespacio, enfermedades psicofisiológicas

Introducción

En medio del creciente del uso de las redes sociales alrededor del mundo y el propósito de estas de facilitar la forma de comunicarse e integrarse a un mundo globalizado, donde todos sean parte y así mejorar la manera de socializar, sin embargo se va perdiendo la esencia de la vida y las actividades que ella conlleva.

El presente trabajo de investigación tiene como objetivos el analizar el impacto de las redes sociales en la salud de sus usuarios del parque wifi de Yalagüina, además Identificar los problemas de salud mental y física que presentan las personas por el uso de las Redes Sociales, como también se busca, describir los efectos sociales, psicológicos y fisiológicos que genera el uso de las Redes Sociales desde la experiencia de especialistas, y definir de manera participativa con expertos, medidas prácticas necesarias para disminuir el daño en la salud de las personas que usan las Redes Sociales.

Tomando como antecedentes el libro *Your Brain on Social Media* (Tu cerebro en las redes sociales), escrito por la Baronesa Susan Greenfield, especialista en fisiología del cerebro de la universidad de Noruega en el año 2012, en dicho libro a través de sus investigaciones mediante estudios médicos y científicos de la universidad de Bergen en Noruega se encontró las afectaciones que se producen en el cerebro cuando se utilizan las redes sociales de manera dependiente, brindando así grandes aportes a la neurociencia acerca de la temática.

Tesis: “Uso adictivo de las redes sociales y su relación con la autoestima en la adolescencia”, elaborado por Brenda Audilia Carazo Gutiérrez, elaborado en Estelí en el año 2013, en el cual se explora si el autoestima que presentan los/as adolescentes influye en el uso adictivo de las redes sociales, proporcionando así información a la psicología acerca de este fenómeno existente en la actualidad.

El referente teórico se fundamenta en aportes técnicos de conferencias de especialistas sobre esta temática, libros que analizan el daño causado por el excesivo uso de las redes sociales en la salud, además se consultaron tesis existentes en la FAREM-Estelí, en donde se estudia el comportamiento de las personas al usar las redes sociales especialmente en la adolescencia y jóvenes en el municipio de Estelí.

Materiales y métodos

Este estudio se llevó a cabo en el municipio de Yalagüina departamento de Madriz en el año 2017, es de carácter cualitativo donde las personas investigadas reflejen su punto de vista.

Dicha investigación se aplica a las ciencias sociales porque analiza un problema actual de la sociedad y propone alternativas para mejorar la situación.

Para el desarrollo de esta investigación el objeto de estudio fue definido por 9,000 personas que es la densidad poblacional del departamento de Yalagüina, por tanto, es el universo de la investigación, la población de estudio fue definida por las personas que asisten al parque Wifi del municipio, pero que no se puede cuantificar porque llegan muchas personas de distintos lugares a diferentes horas.

La muestra para este estudio dentro de los criterios de selección son 24 usuarios de las Redes Sociales entre las edades de 15 a 40 años de edad, que sean del Municipio de Yalagüina del área rural o urbana de la localidad que asisten al parque wifi a navegar en las Redes Sociales, ambos sexos, femenino y masculino, los 3 médicos generales deben ser del municipio y que conozcan a la población, que tengan como mínimo 1 año de experiencia en la profesión, los psicólogos que sean activos en la profesión y que ejerzan en Yalagüina con al menos 1 año de experiencia

Instrumentos de recolección de datos:

Para ello se utilizó tres instrumentos de investigación como es la entrevista, guía de observación y listado libre que permita hacer una triangulación final de resultados.

Entrevista semiestructurada: se refiere a la conversación mantenida entre investigador/investigado para comprender que, a través de las propias palabras de los sujetos entrevistados, situación, problemas, soluciones, experiencias que ellos tienen respecto a sus vidas.

Este instrumento permitió tener un acercamiento directo con los usuarios de las redes sociales en el municipio de Yalagüina, también permitió conocer de primera mano lo que se está investigando a través de los usuarios, por lo que resulto tener una información más confiable.

Guía de observación: la observación es una herramienta de investigación social y técnica científica de obtención de información. Se efectúa orientando la observación a un objetivo de investigación formulado de ante mano, debe ser planificado sistemáticamente en dos puntos aspectos lugares y personas (Ruiz Olabuenaga y Ispizual 1989).

Se decidió retomar este instrumento de investigación ya que se pretende observar directamente el comportamiento de los usuarios de las redes sociales en su entorno, por lo que este instrumento de recolección de datos permitió conocer la conducta reflejada en los usuarios.

Listado libre: es una técnica diseñada para obtener datos sistemáticos sobre un dominio cultural el cual puede definirse como, un conjunto de palabras, conceptos, frases, todos en el mismo nivel de contraste que en su conjunto se refiere a una sola esfera conceptual.

Esta técnica en la investigación cualitativa ha sido muy poco aplicada, por tanto se convierte en una técnica novedosa ya que permitió conocer la interpretación de las observaciones y experiencias de los participantes de la investigación además permitió conocer la opinión directa de los profesionales de la salud a los cuales se entrevistaron por lo que se obtuvo información directa de los conocimientos que ellos tienen sobre la temática, este instrumento permitió también identificar la perspectiva de los profesionales de una forma más amplia descifrando cada una de las percepciones.

Resultado y discusión.

Problemas de salud físicos y mentales provocados por el uso de las Redes Sociales:

Mediante el estudio realizado en el municipio de Yalagüina se logró identificar que el uso excesivo de las Redes Sociales es una tendencia en esta comunidad, lo que desencadena una serie de consecuencias tanto en la salud física como mental, según la información recolectada a través de la entrevista estructurada aplicada a los usuarios en el parque Wifi, manifiestan que pasan gran parte de su tiempo navegando en las Redes Sociales lo que les conlleva a perder tiempo en sus relaciones interpersonales con su familia, amigos y personas que los rodean, pierden tiempo de sueño por pasar conectados hasta horas de la madrugada sin establecer límites de tiempo, de igual forma sienten ansiedad sino están conectados ya que no saben lo que está ocurriendo en las Redes Sociales y que a lo mejor los involucra, por lo que hacen lo posible para poder activar datos móviles en su teléfono y si no tienen el dinero buscan a conseguirlo sino acuden al parque municipal ya que en ese lugar tienen libre acceso al internet además de poder consumir todo el tiempo que desean contenido sin gastar de su dinero. El uso de los dispositivos móviles como las computadoras, teléfonos o Tablet les provoca ardor y dolor en la vista a la gran mayoría de los usuarios entrevistados todo esto por el uso prolongado de estos dispositivos y la luz que emiten.

Los usuarios presentan Nomofobia que como anteriormente es mencionado no es más que el miedo a no estar con el dispositivo móvil cerca, sentir que tiene alguna notificación cuando no lo es y presentan Phubbing que es un fenómeno social que está dañando la sociedad, las relaciones humanas ya que ahora las personas prefieren navegar en el ciberespacio en lugar de establecer una buena platica o compartir tiempo con quienes los rodean , todo esto generado por el irracional uso de esta red de comunicación. Sus estados de ánimo dependen de gran forma de las Redes Sociales, de lo que pase en ellas, si son aceptados o no, de si pueden acceder a ellas o no pueden hacerlo por diferentes factores ya sean económicos o sociales, el subir una foto a Facebook y obtener muchos Like les hace sentir bien y les sube el autoestima, si pasa lo contrario empiezan a sentirse mal y buscan la forma de llamar la atención con fotos más llamativa y hacen cualquier cosa para obtener una buena foto que les genere muchas reacciones en las Redes Sociales y así sentirse importantes o populares.

En Yalagüina es común ver a las personas totalmente concentradas en su dispositivo móvil por lo que la guía de observación aplicada para esta investigación se pudo observar que mientras navegan en las Redes Sociales es cuando presentan malas posturas tanto de la columna como en el cuello ya que descuidan la forma en que se sientan porque están totalmente concentrados en su dispositivo, acercan demasiado los dispositivos móviles a la vista y lo mantienen así durante mucho tiempo por lo que probablemente se den las afectaciones en la vista ya que se mantienen en posición durante tiempo prolongado, presentan tic nerviosos con sus manos, o con sus pies todo esto es derivado de la ansiedad que tiene cuando ven lo que pasa o lo que no pasa en las Redes Sociales, a veces presentan esta conducta cuando el internet del parque está muy lento y no los deja ver de inmediato lo que desean ver, ignoran todo lo que les rodea ya que les interesa más el ciberespacio que el mundo real.

Existe una gran cantidad de usuarios de todas las edades, que usan sus dispositivos móviles para acceder a las Redes Sociales o realizar otras actividades, es común ver en el parque a usuarios desde 12 años en adelante que pasan gran parte de tiempo con sus dispositivos, ya sea jugando, escuchando música, tomándose fotos, además de acceder a las Redes Sociales, sin embargo estos desconocen mucho las consecuencias que les trae esta actividad y aunque sienten malestares físicos no dejan de utilizarlas. Cabe destacar que Yalagüina es un municipio pequeño en comparación a los demás de este país, es un pueblo poco industrializado, poco urbanizado, más sin embargo es alarmante la cantidad de usuarios de las Redes Sociales que existe en este lugar, pero es más alarmante como va creciendo esta cifra

ya que se puede ver como más personas se unen a este fenómeno mundial parte de esta sociedad globalizada.

Efectos psicofisiológicos:

Al identificar los problemas de salud física y mental existentes en el municipio de Yalagüina a causa del uso excesivo de las Redes Sociales, los expertos describen a través de un listado libre que el daño que se presenta a veces es irreversible, según los doctores de esta localidad, el órgano de la vista se ve comprometido por esta actividad ya que los usuarios presentan ojos enrojecidos, ardor en los ojos porque usan prolongadamente los dispositivos móviles, de este mismo modo presentan astigmatismo miope que no es más que un tipo de astigmatismo que aparece combinado con la miopía. El astigmatismo es un problema de refracción que ocurre porque la córnea tiene una curvatura anormal, la imagen se enfoca en más de un punto de la retina que es la, provocando una mala visión a todas las distancias; se da lo que es inflamación de retina, diplopía que es la visión doble de las imágenes, tensión ocular, glaucoma, ojo seco, todo esto a causa de la exposición a la luz azul emitida por los dispositivos móviles a distancias muy cortas.

El cerebro se ve afectado en las zonas en donde se controlan las funciones necesarias en nuestra vida cotidiana como lo es la capacidad de concentración y atención de las personas que es parte fundamental para el desarrollo intelectual de las personas y por ende de las sociedad en general, está también el daño en la corteza cerebral que es la zona del cerebro donde se procesa la información y que por este daño se puede perder la capacidad de desenvolernos en nuestro medio social; se estimula el sistema límbico que es la zona donde se controla la capacidad de sentir placer y es por lo que si se sobre estimula conlleva a generarse una adicción ya que se sentirá la necesidad de realizar la actividad para poder calmar las reacciones del cuerpo, esta adicción provocada por las Redes Sociales puede llegar a ser igual de fuerte como la adicción a las drogas, del mismo modo se dan cambios en los neurotransmisores como la oxitocina que es la sustancia que provoca dolor en el cuerpo, la liberación de serotonina que el cuerpo segrega para cumplir con distintas funciones como regular los estados de ánimo positivos y negativos, la adrenalina lo que provoca el aumento de la presión sanguínea, el ritmo cardiaco, la cantidad de glucosa en la sangre, acelera el metabolismo entre otros efectos, del mismo modo se libera la dopamina que es el neurotransmisor relacionado con la expresión de las emociones de los seres humanos, la

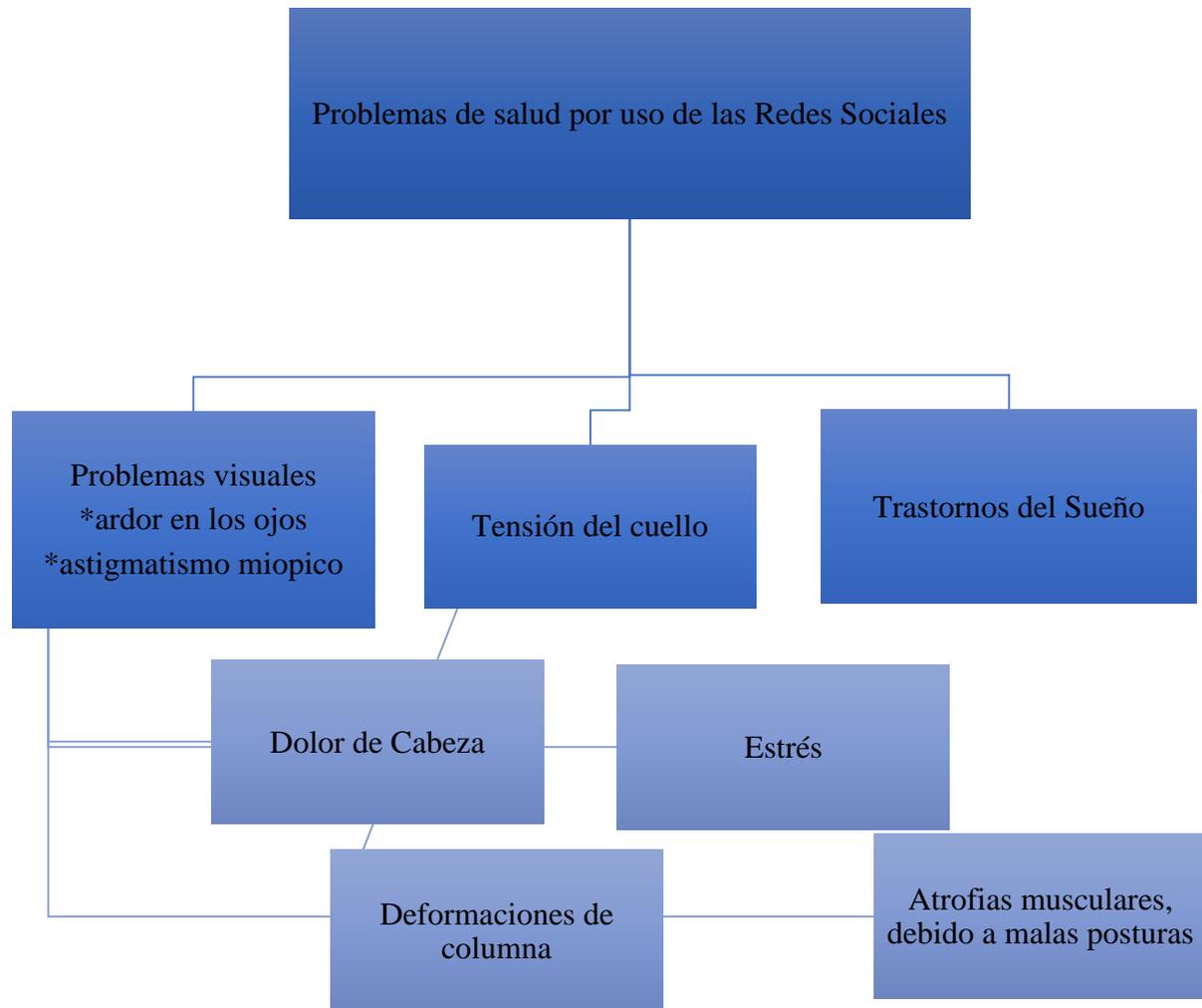
segregación de cortisol que es la sustancia que al ser liberada en niveles altos provoca el estrés en las personas entre otras afectaciones derivadas.

Las enfermedades físicas causadas por el uso irracional de las Redes sociales son muy frecuentes en el municipio de Yalagüina y la mayoría de los usuarios presentan las mismas complicaciones, el problema está en que aunque se conozcan algunas complicaciones y estén consientes perfectamente de que hay daño en la salud física, los usuarios NO limitan el uso de las Redes por lo que aumenta el daño en la salud sin saberlo, el daño en la vista y el daño en la postura del cuerpo es solo lo que superficialmente conocen pero, el daño que le causan a su cerebro y sus funciones es totalmente desconocido en los usuarios. Los expertos señalan las enfermedades de la vista como: astigmatismo, miopía, hipermetropía, diplopía. También las curvaturas anormales de columna, atrofas musculares, daño en la corteza cerebral y daño en los neurotransmisores además de las enfermedades mentales como la ansiedad, déficit de atención, depresión, síndrome de abstinencia, el Phubbing, todo esto causado por el uso irracional de las Redes Sociales y que poco a poco está dañando la salud de los seres humanos.

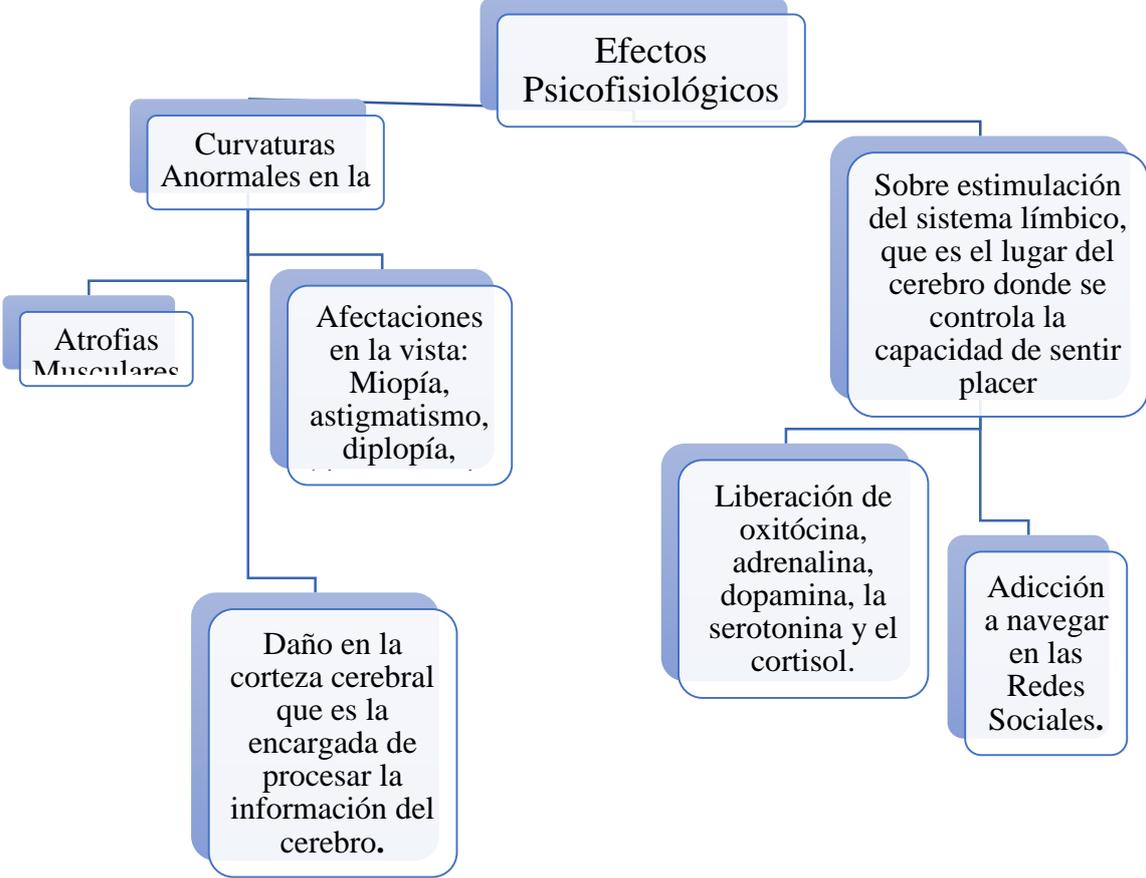
El problema radica en que esta situación de salud pública es poco conocida tanto para las personas usuarias como para la población en general, y no existe un plan específico para contrarrestar esta problemática por parte de ninguna institución, ni del estado ni privada, cuando debería ser algo que se empieza a tratar desde la familia, la escuela y especialmente desde el sistema de salud ya que es una problemática social que además de generar gastos en tratamientos para contrarrestar daños tanto para el Ministerio de Salud como para las personas afectadas, está dañando la sociedad y la vida a la que se estaba acostumbrada con sus patrones, actividades y su esencia.

Resultados

Se identificaron los problemas de salud que presentan las personas por el uso de las Redes Sociales en el municipio de Yalagüina del departamento de Madriz en el año 2017 y estos son:



Específicamente los efectos psicofisiológicos que se generan por el uso de las Redes Sociales en la salud de las personas del municipio de Yalagüina del departamento de Madriz en el año 2017 son los siguientes:



Conclusiones

Al realizar esta investigación para conocer el impacto que tienen las Redes Sociales en la salud de los usuarios encontramos que son muchas afectaciones existentes tanto en la salud física como mental, las cuales van desencadenando una serie de consecuencias en la vida social y cotidiana.

Las Redes Sociales si bien es cierto son una herramienta fundamental e importante en la actualidad de la sociedad, pero, se está pagando un alto precio por tener acceso a ellas y a los beneficios que nos brindan.

Entre las afectaciones se encontró que:

Existen problemas visuales a causa de la recepción de luz ultravioleta emitida por los dispositivos móviles cuando se usan de manera prolongada, existen trastornos del sueño ya que los usuarios usan las Redes Sociales hasta horas de la noche a la vez perdiendo horas de sueño provocando así el cansancio físico y bajo rendimiento en las actividades diarias, debido al uso prologado y malas posturas provoca tensión en el cuello de los usuarios, problemas de postura, provoca dolores de cabeza debida a la tensión existente, ansiedad debido a la necesidad que se origina por pasar conectado en las Redes Sociales, atrofiaciones musculares que se originan por malas posturas y sedentarismo.

La miopía es una enfermedad visual que consiste en una anomalía en la vista que produce visión borrosa de objetos lejanos causados por el forzamiento de la visión, y que por el uso de las Redes Sociales se puede generar o empeorar si ya existe, el astigmatismo es otra enfermedad causada por el uso excesivo de las Redes Sociales que consiste en anomalía o defecto en el ojo que provoca que se vean algo deformadas las imágenes y poco claro el contorno de las cosas, también por este fenómeno es provocada la diplopía que es una enfermedad de la vista que da una percepción de dos imágenes de un único objeto, además de ello se da lo que es la Hipermetropía que es la anomalía que consiste en la imposibilidad de ver con claridad los objetos próximos y se debe a un defecto de convergencia del cristalino, todo esto causado por el destello de luz ultravioleta emitido por los dispositivos móviles.

El daño en la corteza cerebral es una de las afectaciones más importantes y severas ya que esta es la encargada de procesar información en el cerebro, también se da lo que es la sobre estimulación del sistema Límbico que es la zona del cerebro donde se controla la capacidad de sentir placer, también se liberan neurotransmisores que en exceso pueden ser dañinos para la

salud física como psicológica, entre ellos están: la oxitocina, adrenalina, la dopamina, la serotonina y el cortisol, neurotransmisores necesarios para el funcionamiento de nuestro organismo pero que en exceso son perjudiciales para la salud.

Mediante este trabajo investigativo se permitirá conocer la problemática existente del uso irracional de las Redes Sociales y sobre todo las afectaciones en nuestra salud que sin darnos cuenta día con día vamos aumentando. Como es mencionado anteriormente en este documento, las Redes Sociales son una herramienta tecnológica de la cual no podemos excluirnos pero que nos está consumiendo nuestra salud física, nuestra salud mental, y si no hacemos nada para mejorar esta situación serán inciertas las consecuencias a las que podremos llegar tanto como individuos y como sociedad en general. Se debe trabajar en conjunto todos y todas como parte de una misma sociedad que busca el bienestar común y que sino asimilamos la magnitud de esta situación estaremos dañándonos poco a poco sin poder frenar las consecuencias a futuro.

El uso excesivo de las Redes Sociales en Yalagüina es un problema latente que persiste entre su población, las personas no limitan el uso de ellas por lo que generan una serie de afectaciones en su vida social y en su salud, cabe destacar que esta es una problemática nacional y porque no decir una epidemia mundial esto a causa del fenómeno de la Globalización.

Es una tarea de todos y todas reconocer y remediar esta situación para poder entender que la tecnología debe de estar a disposición de las personas y no las personas como seres pensantes y razonables presos de ella.

Recomendaciones

Recomendaciones a expertos

- Al ministerio de salud que aproveche cada uno de los espacios con la población para brindar información acerca de los efectos psicofisiológicos que genera el uso excesivo de las Redes Sociales.
- Llevar campañas de sensibilización a la población en general tanto en el área urbana como en el área rural para dar a conocer esta temática con el fin de crear conciencia y mejorar la problemática existente en Yalagüina.
- Desde la medicina darle seguimiento a los casos que se presentan en el municipio, brindando ayuda psicológica que ayude a mejorar estos traumas.

Recomendaciones a Usuarios

- Limitar el tiempo de navegación en las Redes Sociales para no generar conducta de dependencia hacia ellas.
- Integrarse a actividades de recreación sana como deportes, la cultura, la lectura, el diálogo, los paseos turísticos etc. Que también forman parte del desarrollo tanto físico como mental de las personas.

Recomendaciones a población en general

- A los padres de familia que supervisen las actividades cibernéticas de sus hijos estableciendo horarios de navegación para estos e incentivarlos a visitar sitios web de carácter educativo.
- Desde el seno familiar practicar juegos tradicionales en familia, compartir tiempo con los seres queridos, infundir en ellos la importancia del dialogo, la importancia de compartir tiempo real y no perder el tiempo en ciberespacio o Redes Sociales.
- A las autoridades locales del municipio de Yalagüina, que la señal del Wifi del parque municipal sea controlada en cuanto el horario para evitar que niños, adolescentes y jóvenes pasen hasta horas de la noche navegando en las Redes Sociales.
- A la policía de esta localidad para que cuando se presenten, conflictos, casos de Bullying producto del uso inadecuado de las Redes Sociales estos sean penalizados como corresponde.

Bibliografía

- Admsaludv.* (2016). Recuperado el 18 de noviembre de 2017, de admsaludv:
<http://admsaludv.wordpress.com>
- Arce olivas jarelsy Francina, L. V. (2011). Conducta que presentan los adolescentes y jovenes del municipio de Esteli al realizar y publicar fotos y videos eroticos, a traves de las Redes Sociales o celulares. Esteli.
- Audilia, C. G. (2012). Uso excesivo de las Redes Sociales y su relacion con la autoestima en la adolescencia. Esteli.
- Calderon, G. S. (2015). El uso de las Redes Sociales. *El tiempo*, 15.
- Greenfield, S. (2012). your Brain on social media. Noruega.
- INTEF. (2016). *INTEF*. Recuperado el 18 de Noviembre de 2017, de <http://www.ite.educacion.es>
- Navarro, J. (septiembre de 2016). *www.definicionabc.com*. Recuperado el 25 de octubre de 2017, de www.definicionabc.com: <http://www.definicionabc.com/Social/red-social.php>
- Ramonet, I. (2016). El imperio de la vigilancia. Francia: Clavel.
- significados. (2016). www.significados.com. Recuperado el 18 de noviembre de 2017, de <http://www.significados.com/internet>
- Times, T. N. (noviembre de 2016). Afectaciones de las redes Sociales en la salud. *The New York Times*.
- UNAM. (2017). Dispositivos Moviles. *Seguridad UNAM*, 07.
- www.definicionabc.com. (s.f.). Recuperado el 24 de agosto de 2017, de www.definicionabc.com.