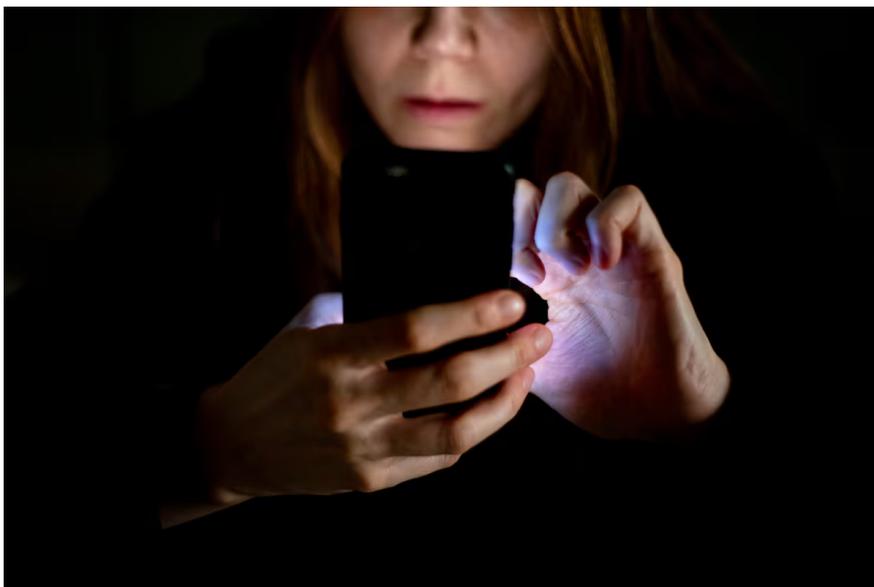


‘Podredumbre cerebral’ o lo que el abuso de contenido basura en internet puede hacerle a la mente

- La **adicción** a las redes sociales reduce la materia gris, acorta la capacidad de atención, debilita la memoria y distorsiona procesos cognitivos



Abuso contenido basura internet a través del móvil

[Tecnología](#)[Internet](#)[Redes sociales](#)[Cerebro](#)[Neurociencia](#)[Investigación científica](#)[Pantallas](#)[Salud](#)

<https://elpais.com/tecnologia/2024-12-26/podredumbre-cerebral-o-lo-que-el-abuso-de-contenido-basura-en-i...>

Facundo Macchi

Jueves, 26 diciembre 2024

Podredumbre cerebral: “Deterioro del estado mental o intelectual de una persona como resultado del consumo excesivo de material (particularmente contenido en línea) considerado trivial o poco desafiante”. La definición la ha dado el diccionario de Oxford que, tras los votos de más de 37.000 personas, eligió este concepto como su palabra del año. Los expertos del diccionario observaron que el término ganó relevancia en el último tiempo “para expresar las preocupaciones sobre el impacto del consumo excesivo de contenido de baja calidad en redes sociales”, dice la publicación. La frecuencia de uso del término aumentó un 230% entre 2023 y 2024.

La podredumbre cerebral no es solo un capricho lingüístico. En los últimos 10 años, la ciencia ha sido capaz de demostrar que el consumo excesivo de contenidos basura en internet — sensacionalismo, conspiración, vacío— está modificando nuestros cerebros, hasta el punto de que la palabra “podrido” tal vez no sea tan exagerada. La evidencia muestra que las redes sociales están reduciendo la materia gris, acortando la capacidad de atención, debilitando la memoria y distorsionando procesos cognitivos fundamentales, según recoge el diario británico *The Guardian* con citas a un gran número de investigaciones académicas de instituciones como la facultad de medicina de Harvard, la Universidad de Oxford y el King’s College de Londres.

Una de esas investigaciones se publicó el año pasado y evidenció que la **adicción** a internet provoca cambios estructurales en el cerebro, lo que repercute de manera directa en el comportamiento y las

capacidades de un individuo. Michael Moshel, investigador de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de Macquarie (Australia) y coautor del estudio, explica que el consumo compulsivo de contenidos en redes sociales —el famoso *doomscrolling*— “aprovecha la tendencia natural de nuestro cerebro a buscar novedades, especialmente cuando se trata de información potencialmente dañina o alarmante, un rasgo que en su momento nos ayudó a sobrevivir”.

Moshel destaca que con algunas funciones, como el ‘desplazamiento infinito’, diseñadas para mantenerte enganchado al móvil, las personas, más que nada jóvenes, pueden quedar atrapadas en un ciclo de consumo de contenido durante horas. “Esto puede afectar gravemente la atención y las funciones ejecutivas al saturar nuestro enfoque y alterar la forma en que percibimos y reaccionamos ante el mundo”, sentencia el investigador.

Eduardo Fernández Jiménez, psicólogo clínico en el Hospital la Paz de Madrid, explica que el cerebro activa diferentes redes neuronales para configurar distintos tipos de atención. Y que el uso problemático de los móviles e internet está generando problemas en la llamada atención sostenida: “Te permite concentrarte en una misma tarea durante un período de tiempo más o menos largo. Es la que está vinculada a los procesos de aprendizaje académico”, dice. El problema, señala, está en que los usuarios de redes sociales suelen estar expuestos a estímulos muy cambiantes, variables (una notificación de Instagram, un mensaje de WhatsApp, una alerta de noticias) y con potencial adictivo. Eso hace que el foco de atención esté todo el tiempo saltando de un sitio al otro, afectando su propia capacidad.

Algunos expertos vienen alertando sobre este tema prácticamente desde comienzos de siglo, cuando el correo electrónico pasó a ser una herramienta de uso frecuente. En 2005, *The Guardian* tituló: “Los correos electrónicos ‘son una amenaza para el coeficiente intelectual’”. La historia contaba que un equipo de científicos de la Universidad de Londres se preguntó qué impacto podría tener sobre el cerebro el bombardeo incesante de información. Luego de 80 ensayos clínicos, encontraron que el coeficiente intelectual de los participantes que utilizaban el correo y el teléfono móvil a diario caía una media de 10 puntos. Los investigadores midieron que esta demanda constante de atención tenía efectos más negativos que el consumo de **cannabis**.

Esto fue antes de la llegada de los tuits, los *reels* de Instagram, los desafíos de TikTok y las notificaciones instantáneas. El panorama actual es aún menos alentador. Investigaciones recientes encontraron que el uso y abuso de internet está asociado con una disminución de la materia gris en las regiones prefrontales del cerebro. Es la zona que interviene en la resolución de problemas, la regulación emocional, la memoria y el control de los impulsos.

El trabajo de Moshel y sus colegas va en esa línea. Su último estudio revisó 27 investigaciones de neuroimagen y encontró que el consumo desmedido de internet está relacionado con una reducción en el volumen de materia gris en regiones del cerebro involucradas en el procesamiento de recompensas, el control de impulsos y la toma de decisiones. “Estos cambios reflejan patrones observados en las **adicciones** a sustancias”, asegura el científico, como las metanfetaminas y el **alcohol**.

Eso no es todo. La investigación también encontró que “estos cambios neuroanatómicos en adolescentes coinciden con la interrupción de procesos como la formación de identidad y la

cognición social, aspectos críticos durante esta etapa del desarrollo". Funciona casi como un bucle, donde los más vulnerables pueden ser los más afectados. Según los resultados de una investigación publicada en *Nature* en noviembre, las personas con peor salud mental son más propensas a navegar por contenidos basura, lo que agrava aún más sus síntomas.

En diciembre, el psicólogo Carlos Losada le sugirió a EL PAÍS algunas recomendaciones para evitar caer en el *doomscrolling* o, dicho de otra manera, evitar ser absorbido por el agujero negro del contenido chatarra que refuerzan los algoritmos: reconocer el problema, esforzarse por desconectar y hacer actividades que requieran una presencia física, como quedar con amigos o hacer deportes, son algunas de sus sugerencias.

Moshel dice: "Estas actividades son fundamentales para la salud cerebral y el bienestar general, ayudando a equilibrar los efectos potencialmente dañinos del uso prolongado de pantallas". Enfatiza que el tipo de contenidos que se consumen es un factor clave para modular los cambios anatómicos en el cerebro. "Concéntrese tanto en la calidad como en la cantidad del tiempo frente a la pantalla. Priorice el contenido educativo que evite características adictivas. Establezca límites claros y apropiados para la edad sobre el uso diario de pantallas y fomente pausas regulares", añade.