

Afrontar la COVID-19: cómo usan los jóvenes los medios digitales para manejar su salud mental

Hoja informativa: La salud mental, las prácticas de salud digital y el uso de redes sociales entre adolescentes y adultos jóvenes hispanos / latinos en Estados Unidos (de 14 a 22 años)

Esta hoja informativa presenta datos de una encuesta representativa a nivel nacional de más de 1500 jóvenes de 14 a 22 años en Estados Unidos, realizada entre septiembre y noviembre de 2020 por el Centro Nacional de Investigación de Opinión (NORC, por sus siglas en inglés) de la Universidad de Chicago, en nombre de Common Sense, la Fundación para el Cuidado de la Salud de California y Hopelab. Los resultados completos de la encuesta, la metodología, frases textuales de los participantes, y el texto del cuestionario están disponibles [aquí](#).

Muchos jóvenes hispanos / latinos de Estados Unidos (de 14 a 22 años) enfrentan serios problemas de salud:

- De septiembre a noviembre de 2020, el 19% de los jóvenes hispanos / latinos tuvo una infección por coronavirus ellos mismos o en su familia, casi el doble que los jóvenes blancos (9%).
- El 24% de los jóvenes hispanos / latinos ha asumido más responsabilidades familiares desde el comienzo de la pandemia, en comparación con el 14% de los jóvenes blancos. Sin embargo, los jóvenes hispanos / latinos tienen más probabilidades que los jóvenes blancos de haberse sentido emocionalmente más unidos a su familia desde el comienzo de la pandemia (33% frente al 26%).
- El 12% de los jóvenes hispanos / latinos está en riesgo de tener problemas con el exceso de consumo de sustancias; sin embargo, el 70% de los jóvenes hispanos / latinos se abstiene de consumir alcohol o drogas.
- El 37% de los jóvenes hispanos / latinos dice tener síntomas de depresión moderada a grave, en comparación con el 25% en 2018.
- El 44% de las mujeres jóvenes hispanas / latinas manifiesta tener síntomas de depresión moderada a grave, en comparación con el 29% de los hombres jóvenes hispanos / latinos.

El 93% de los jóvenes hispanos / latinos ha utilizado herramientas digitales para algo relacionado con la salud; esto incluye buscar información médica en línea, usar una aplicación de salud, conseguir un proveedor o buscar en línea a otras personas con problemas de salud similares.

- El 86% de los jóvenes hispanos / latinos ha buscado información de salud en línea, y el tema principal es la COVID-19.
- El 67% de los jóvenes hispanos / latinos ha usado una aplicación de salud y el tema principal es el entrenamiento físico.
- El 39% de los jóvenes hispanos / latinos ha buscado en línea a otras personas con problemas de salud similares.
- Las mujeres jóvenes hispanas / latinas tienen más probabilidades que sus pares masculinos de usar herramientas digitales para la salud mental, incluida la búsqueda en línea de información sobre la depresión, el estrés y la ansiedad (67% frente al 41%) y el uso de una aplicación de salud para la depresión (12% frente al 4%).

El 43% de los jóvenes hispanos / latinos ha utilizado los servicios de telemedicina para usar proveedores en línea.

- Al 89% de los jóvenes hispanos / latinos que ha conseguido un proveedor en línea le ha parecido “muy útil” (36%) o “algo útil” (53%).
- El 50% de los jóvenes hispanos / latinos que aún no ha buscado un proveedor en línea está “muy interesado” (10%) o “algo interesado” (40%) en hacerlo.

El 67% de los jóvenes hispanos / latinos “con frecuencia” (27%) o “a veces” (40%) encuentra contenido racista en línea.

- Las mujeres jóvenes hispanas / latinas son más propensas que sus pares masculinos a decir que encuentran contenido racista “con frecuencia” (32% frente al 19%).
- Ahora, más adolescentes hispanos / latinos (de 14 a 17 años) encuentran “con frecuencia” contenido racista que en 2018.

Sin embargo, muchos jóvenes hispanos / latinos tienen opiniones positivas sobre las redes sociales, especialmente durante la pandemia:

- El 46% de los jóvenes hispanos / latinos dice que las redes sociales le ayudan a sentirse mejor cuando están deprimidos, estresados o ansiosos (el 39% dice que no hay diferencia y el 15% dice que les hace sentir peor).
- La mayoría de los jóvenes hispanos / latinos dicen que las redes sociales son “muy importantes” o “algo importantes” para inspirarse en los demás (68%), expresarse de manera creativa (65%), sentirse menos solos (61%) y obtener apoyo o consejos cuando los necesitan.
- La mayoría de los jóvenes hispanos / latinos dicen que, durante la pandemia de coronavirus, las redes sociales han sido “muy importantes” o “algo importantes” para mantenerse conectados con amigos y familiares (89%), mantenerse informados sobre los eventos actuales (83%) y aprender cómo protegerse y proteger a los demás del virus (82%).

Cita sugerida: Rideout, V., Fox, S., Peebles, A., & Robb, M. (2021). *Fact sheet: Mental health, digital health practices, and social media use among Hispanic/Latinx U.S. teens and young adults*. Common Sense and Hopelab.

ISSN 2767-0163