¿Qué dicen las sociedades científicas sobre el impacto de las pantallas en la infancia y la adolescencia?

Colegios profesionales y otras instituciones sanitarias se han pronunciado con rotundidad sobre el impacto del uso de las pantallas en la infancia y la adolescencia. Desde Desempantallados, ponemos a tu disposición las últimas publicaciones en España.

El índice proporciona el listado de publicaciones organizadas por fecha. Para cada publicación, se incluyen citas literales entre comillas y pantallazos de cuestiones clave. Accede a los documentos íntegros, haciendo click en los títulos subrayados.

Si quieres profundizar sobre el impacto de las pantallas en la infancia y la adolescencia, accede en el área de Actualidad de nuestra web, a las recomendaciones de lectura de divulgación científica y a las publicaciones de organismos públicos y privados.

Como familias, **agradecemos** a los profesionales sanitarios y a las sociedades científicas que los representan su compromiso con la protección de la salud de la infancia y de la adolescencia.

Esta recopilación es fruto de la colaboración entre familias y no constituye una lista exhaustiva. Nuestro objetivo es que este documento esté completo y actualizado.

Si tienes conocimiento de otras publicaciones que deberíamos incluir, no dudes en hacérnoslas llegar a la siguiente dirección: **contacto@desempantallados.com**

Desempantallados no ha recibido ninguna financiación por citar estas publicaciones.

Octubre de 2025

CC0 1.0
CC0 1.0 Universal

ÍNDICE

2025

- Sociedades médicas reclaman en el Congreso un marco legal que proteja el neurodesarrollo infantil y adolescente en el entorno digital - AEPNYA, SEN, SENEP, SEPCIJ, AEP y SEMA
- Pediatría plantea medidas para combatir las nuevas amenazas del siglo XXI a la salud de la infancia y adolescencia - SEPEAP: Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria
- Ciclo de Conferencias Mundo digital y salud mental: comprender los nuevos riesgos para proteger a la infancia y adolescencia - COP Madrid: Colegio Oficial de Psicología de Madrid
- Jornada "Uso de pantallas y tecnología actual en la infancia y adolescencia: Efectos de la digitalización" - Colegio de Psicólogos de Castilla la Mancha
- El COM Cantabria produce una serie de «videoconsejos» dirigidos a los jóvenes que se difundirán en RRSS para evitar la adicción a las pantallas - Colegio de Médicos de Cantabria
- El Colegio de Médicos de Bizkaia asesora sobre los riesgos del uso excesivo de pantallas a través de un juego de mesa - CMB: Colegio de Médicos de Bizkaia
- Hasta un 10% de los menores pueden sufrir migraña, una patología que puede comenzar incluso en la infancia temprana, y que se ve favorecida por el estrés escolar - SENEP: Sociedad Española de Neurología Pediátrica
- Los pediatras recuerdan que la prevención del suicidio debe comenzar en la infancia y la adolescencia - AEP: Asociación Española de Pediatría
- Impacto de las pantallas y las redes sociales en la salud mental - AEP: Asociación Española de Pediatría
- Tres de cada cuatro niños de 9 a 12 años usa Youtube y se expone a contenidos inapropiados - SEPCIJ: Sociedad Española de Psicología Clínica Infanto-Juvenil
- El Colegio de Médicos de la Región de Murcia se adhiere a las advertencias sobre los riesgos del uso de pantallas en la infancia y la adolescencia - Colegio de Médicos de la Región de Murcia
- La hiperconexión digital: la nueva pandemia - AEPNYA: Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia
- Decálogo SENEP del cuidado del cerebro infantil - SENEP Sociedad Española de Neurología Pediátrica
- Reconocimiento a la concienciación digital: Unión Interprofesional recibe el premio "Mejor Acción Sanitaria de Redacción Médica" por su campaña sobre el uso responsable de pantallas y móviles en niños, adolescentes y jóvenes - UICM Unión Interprofesional de la Comunidad de Madrid
- Efectos en la salud del uso de pantallas en la infancia y adolescencia - ICOMA: Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Álava
- Recomendaciones para disminuir la exposición a disruptores endocrinos - SEEP: Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica
- El impacto de las tecnologías digitales en la salud mental infantil y adolescente: evidencia científica y propuestas de regulación - AEPNYA: Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia
- Efectos de los medios digitales en la salud física y el desarrollo - AEP: Asociación Española de Pediatría
- Taller sobre uso de pantallas para alumnos de 5.º y 6.º de primaria - AEPap: Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria
- Pediatras de atención primaria apuestan por la lectura analógica en lugar de en dispositivos electrónicos por sus beneficios en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas - AEPap: Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria
- El vicepresidente del CoMB comparece en el Parlament para abordar la protección de niños y adolescentes ante la sobreexposición a las pantallas - CoMB: Colegio de Médicos de Barcelona
- Los pediatras defienden que el aprendizaje de la competencia digital en el entorno escolar se desarrolle sin usar pantallas - AEP: Asociación Española de Pediatría
- Nuevas tecnologías y salud mental infanto-juvenil - SEPCIJ: Sociedad Española de Psicología Clínica Infanto-Juvenil & COP Colegio de Psicología de Bizkaia
- «La salud visual en la infancia y cómo afectan las pantallas». Podcast Dra Escudero - SEDOP: Sociedad Española de OftalmoPediatría
- La Sociedad Española de Neurología alerta sobre los peligros del uso excesivo de las redes sociales, sobre todo en niños y adolescentes, para la salud cerebral - SEN: Sociedad Española de Neurología
- Jornada «Impacto de las pantallas en la infancia y la adolescencia» en el RICOMS - RICOMS: Real Ilustre Colegio de Médicos de Sevilla
- Pediatras alertan de los riesgos de la publicidad de redes sociales que promocionan cuentas para adolescentes - AEP: Asociación Española de Pediatría
- Principales urgencias psiquiátricas en Urgencias de Pediatría - SEUP: Sociedad Española de Urgencias de Pediatría
- Plan digital Familiar - AEP: Asociación Española de Pediatría

2024

- Uso de pantallas en la infancia y la adolescencia - CMB: Colegio de Médicos de Bizkaia
- La AEP actualiza sus recomendaciones sobre el uso de pantallas en la infancia y adolescencia - AEP: Asociación Española de Pediatría
- Pantallas y salud en la infancia, con María Salmerón, pediatra - Coordinadora Grupo de Salud Digital de la Asociación Española de Pediatría
- Un mayor uso de redes sociales y videojuegos se asocia con más sintomatología psicológica y conductual en niños y adolescentes - INFOCOP: Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos
- La protección digital en la infancia y la adolescencia - CoMB: Colegio de Médicos de Barcelona
- Ansiedad, problemas de sueño y depresión: problemas de salud mental más frecuentes en AP - INFOCOP: Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos
- Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2023 + Aspectos relevantes - Ministerio de Sanidad
- Informe sobre el uso de pantallas y su relación con la salud de la infancia y la adolescencia + Artículo - Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid
- Llamada a la prudencia en el uso de las pantallas: ausencia de evidencia no es evidencia de ausencia - AEP: Asociación Española de Pediatría
- Recomendaciones de uso de nuevas tecnologías en infancia y adolescencia + Nota de prensa - AEPNYA: Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia
- Radiografía del uso de nuevas tecnologías, Internet y redes sociales en menores - INFOCOP: Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos
- Médicos trasladan al Parlamento Andaluz los riesgos en la salud de los niños por el abuso de pantallas - Colegio Oficial de Médicos de Málaga
- Las profesiones sanitarias alertan sobre la necesidad de adoptar medidas para promover un uso responsable de pantallas y móviles en niños, adolescentes y jóvenes + Nota de Prensa - UICM: Unión Interprofesional de la Comunidad de Madrid
- Recomendaciones de la SEDOP sobre la necesidad de limitar y controlar el uso de dispositivos móviles y pantallas en niños - SEDOP: Sociedad Española de OftalmoPediatría
- Recomendaciones de la Sociedad Española de OftalmoPediatría (SEDOP) en relación al uso de pantallas digitales por parte de los niños e información sobre los filtros de luz azul - SEDOP: Sociedad Española de OftalmoPediatría
- Comunicado de la Sociedad Andaluza de Oftalmología sobre los riesgos del uso de plataformas digitales - Sociedad Andaluza de Oftalmología
- Los pediatras plantean reevaluar el uso de pantallas en la enseñanza - AEP: Asociación Española de Pediatría
- Impacto de los dispositivos digitales en el sistema educativo - AEP: Asociación Española de Pediatría + AEPD: Agencia Española de Protección de Datos
- ¿Cómo afectan las pantallas a la salud? - AEP: Asociación Española de Pediatría + AEPD: Agencia Española de Protección de Datos
- Salud digital en la edad pediátrica - Sociedad Catalana de Pediatría

2023

- ¿Cómo fomentar el uso responsable y seguro de las tecnologías en la infancia? - INFOCOP: Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos
- 'Cambia el Plan', una campaña de la AEP y la AEPD para reducir los riesgos del mal uso de las pantallas en la infancia y adolescencia - AEP: Asociación Española de Pediatría + AEPD: Agencia Española de Protección de Datos
- Plan digital familiar + Artículo - AEP: Asociación Española de Pediatría + AEPD: Agencia Española de Protección de Datos
- La Asociación Española de Pediatría elabora una guía de recomendaciones para ayudar a las familias en el uso responsable de las tecnologías en el hogar - AEP: Asociación Española de Pediatría
- Solo el 36% de los niños y adolescentes cumple a diario la recomendación de la OMS de no superar las dos horas al día ante las pantallas - AEP: Asociación Española de Pediatría

2022

- La adicción de los adolescentes a internet, redes sociales, videojuegos y apuestas online, en el episodio #6 de El Fonendo - **SEMFYC: Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria**
- Orientaciones para realizar actividades educativas sobre el uso de pantallas con menores de 10 a 12 años - **INFOCOP: Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos**
- El abuso de las pantallas en adolescentes tiene como consecuencia la pérdida de habilidades de comunicación directa - **SEMFYC: Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria**

2019

- Adicción a las nuevas tecnologías en los niños - **AEP: Asociación Española de Pediatría**

2018

- Sedentarismo, falta de sueño y alteración en el desarrollo cognitivo, social y emocional, consecuencias del uso inapropiado de las nuevas tecnologías en niños - **AEPap: Asociación Española de Pediatría y Atención Primaria**

2017

- Sueño en los niños y dispositivos electrónicos - **AEP: Asociación Española de Pediatría**
- Decálogo para un buen uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación + Infografía - **AEPap: Asociación Española de Pediatría y Atención Primaria**

2016

- Educar en el uso correcto de las nuevas tecnologías para evitar la parte amarga de las redes sociales - **AEP: Asociación Española de Pediatría**

Sociedades médicas reclaman en el Congreso un marco legal que proteja el neurodesarrollo infantil y adolescente en el entorno digital

AEPNYA, SEN, SENEP, SEPCIJ, AEP y SEMA

octubre de 2025

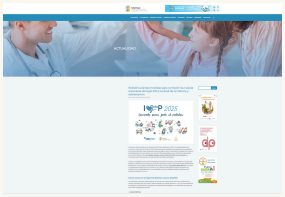
Nota de prensa **publicada en la web de la SEMA (Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia)**

- "Las sociedades representadas manifiestan de forma **unánime su preocupación** por el presente y el futuro de la infancia y la adolescencia - tanto en sus derechos, su bienestar, su salud y el desarrollo."
- "Solicitan la incorporación de un nuevo derecho, el **derecho a un neurodesarrollo adecuado**, puesto que las dos etapas críticas en el desarrollo son la infancia temprana y la adolescencia. Ambas etapas están siendo seriamente afectadas por el consumo precoz, excesivo o acceso a contenidos inadecuados."
- "Los **tiempos** de pantalla empleados en el **sistema educativo**, deberían **adecuarse a las recomendaciones científicas**."
- "Las plataformas o servicios que puedan **afectar gravemente a su adecuado neurodesarrollo** deberían tener responsabilidad penal y es imprescindible la declaración de los **conflictos de interés** con la industria, así como la transparencia en sus patrocinios."

Las sociedades representadas son:

- AEPNYA: Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia.
- SEN: Sociedad Española de Neurología.
- SENEP: Sociedad Española de Neurología Pediátrica.
- SEPCIJ. Sociedad Española de Psicología Clínica Infanto Juvenil.
- AEP: Asociación Española de Pediatría
- SEMA: Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia.
- Plataforma Control Z.

Enmiendas al Proyecto de Ley Orgánica para la protección de las personas menores en los entornos digitales



Pediatría plantea medidas para combatir las nuevas amenazas del siglo XXI a la salud de la infancia y adolescencia

SEPEAP: Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria

octubre de 2025

- “El próximo 8 de octubre se conmemora el **Día de la Pediatría**, el Día P, una efeméride que la Asociación Española de Pediatría (AEP) aprovecha para recordar a la sociedad que los pediatras son los profesionales mejor preparados para **proteger la salud y el bienestar integral de la infancia y la adolescencia**.”
- “Como explica el presidente de la AEP, el doctor Luis Carlos Blesa Baviera, “los niños y adolescentes crecen hoy en un entorno muy distinto al de generaciones anteriores. Han surgido nuevas realidades que, si no se abordan de forma integral, pueden **condicionar su bienestar presente y futuro**”.”
- “La AEP llama la atención sobre algunos de los retos actuales para la infancia y adolescencia”:
  - **SALUD MENTAL**
    - “El **70 % de los trastornos aparecen antes de los 18 años** y el **suicidio** es ya la primera causa de muerte no accidental en adolescentes. “El incremento de episodios de **ansiedad, depresión, trastornos alimentarios y adicciones**, así como de **conductas autolesivas y suicidas** a edades tempranas exige una respuesta **urgente** de la sociedad y de los profesionales sanitarios”, apunta el documento. “No podemos aceptar que haya jóvenes que sufran en silencio. Debemos coordinarnos entre pediatría, primaria y hospitalaria, educación y servicios sociales, para evitar que esto siga sucediendo”, incide la doctora Paula Armero, coordinadora del Comité de Salud Mental de la AEP.”
    - “La AEP demanda recursos suficientes para la **prevención**, la **detección temprana** y el **acompañamiento emocional**, en la **consulta** y también en las **escuelas**.”
  - **USO EXCESIVO DE PANTALLAS**
    - “**Solo un tercio de los menores cumple con el límite** recomendado por la Organización Mundial de la Salud de no superar las dos horas diarias frente a dispositivos. El abuso repercute en el **sueño**, la **atención**, el **desarrollo neurológico** y el **bienestar emocional**. Además, tiene impacto en la salud física, favoreciendo el desarrollo de **obesidad**, elevando el riesgo de **enfermedad cardiovascular** o incluso con la aparición de nuevas enfermedades, como la **fatiga visual digital**. Tal y como explica el doctor Julio Álvarez Pitti, coordinador del Comité de Promoción de la Salud de la AEP, “**los más pequeños son especialmente vulnerables**”. Los pediatras muestran, igualmente, preocupación por el **tiempo de uso por parte de los padres**, que es clave en el comportamiento de los hijos y en el empleo que hacen de las pantallas.”
    - “La AEP solicita extender las estrategias de alfabetización digital familiar y políticas públicas que ayuden a **reducir riesgos en un entorno digital diseñado para atrapar su atención**.”
  - **OBESIDAD INFANTIL**
    - “El **sobrepeso y la obesidad afectan ya al 36,1% de la población infantil**. Detrás de cada cifra hay una vida con más riesgo de diabetes, problemas cardiovasculares y dificultades emocionales.”
    - “Para la AEP, combatirla exige un **esfuerzo colectivo de familias, escuelas y sistema sanitario** para hacer posible un estilo de vida saludable desde los primeros años.”
  - VACUNACIÓN
  - ITS Y VIOLENCIA
    - “Los adolescentes se enfrentan también a riesgos como las infecciones de transmisión sexual (ITS) y la violencia física, escolar y digital. La edad de inicio de las relaciones sexuales baja cada año, mientras aumentan los casos de ITS. “A esto se suman el acoso escolar y el ciberacoso, que dejan huellas profundas en la **salud emocional**”, explica la coordinadora del Comité de Salud Mental de la AEP.”
    - “La AEP considera urgente contar con circuitos asistenciales específicos para adolescentes, educación sexual integral y protocolos claros para detectar y actuar frente a la violencia.”
  - DÉFICIT DE NATURALEZA
    - Tres de cada cuatro escolares apenas tienen contacto con entornos naturales. Esa desconexión afecta a su **descanso**, a su **desarrollo neurológico** y a su **bienestar emocional**. El Comité de Salud Medioambiental de la AEP, coordinado por el doctor Juan Antonio Ortega, insiste en que “**el contacto con entornos verdes y azules —parques, bosques, ríos o mares— reduce la ansiedad, la hiperactividad, mejora el sueño, el neurodesarrollo e incluso la inmunidad**”.
    - “La AEP reclama ciudades más verdes y seguras, y **normalizar** que **recetar naturaleza** forme parte de la prevención y el cuidado de la salud.”

- “Cuidar la salud de niños, niñas y adolescentes es una **tarea compartida entre familias, profesionales sanitarios, comunidad educativa y las instituciones**. El presidente de la AEP solicita “poner a la infancia en el centro de las políticas públicas, con recursos suficientes, con pediatras accesibles y con una mirada integral que abarque la prevención, el bienestar y la equidad”.”
- “La AEP reclama más recursos en atención primaria, el reconocimiento oficial de las especialidades pediátricas y una planificación que asegure la equidad territorial. “Solo así podremos garantizar la calidad y la continuidad de los cuidados que nuestros niños merecen”, apostilla Blesa.”
- “Instamos a las autoridades sanitarias, educativas y sociales, así como a todas las instituciones públicas, a implementar las medidas propuestas en este manifiesto. Porque cuidar de la infancia es, en definitiva, cuidar del futuro de todos.”

Lee aquí el Manifiesto del Día de la Pediatría 2025.

Descarga aquí la carta abierta a las autoridades sanitarias, educativas y sociales y a las instituciones.

Ciclo de Conferencias Mundo digital y salud mental: comprender los nuevos riesgos para proteger a la infancia y adolescencia

Colegio Oficial de Psicología de Madrid

octubre de 2025

abril 2026

Programa y ponentes del Ciclo de Conferencias

- 15/10/25. **Infancias en el mundo digital: comprender los riesgos para educar con criterio.**
  - Salvia Alia González Jano. Psicóloga y Policía Nacional, forma y sensibiliza a la comunidad educativa sobre riesgos en Internet (grooming, ciberbullying, redes sociales sociales etc) y su impacto en los jóvenes. Creadora de Mi Gran Familia Digital @migranfamiliadigital.
- 26/11/25. **Pantallas que atrapan: cómo abordar la adicción a los videojuegos desde la prevención.**
  - Óscar García Rodríguez. Psicólogo e informático, coach parental de metodología parents@work en grupo SIX. Facilitador de talleres sobre Hijos y Pantallas. Blog “Empantallad@s”.
- 10/12/25. **Adolescencia en el mundo digital: comprender los riesgos para educar con criterio.**
  - Salvia Alia González Jano (*v.supra*).
- 14/01/26. **Ciberbullying en la infancia y adolescencia: cómo educar para proteger.**
  - Leticia Amarilla Jaraiz. Psicóloga. Docente en diferentes organizaciones y asociaciones. Psicología de Emergencias, autocuidado del interviniente. Atención en situaciones de crisis. Educación Emocional.
- 11/02/26. **Redes sociales y culto al cuerpo: comprender para prevenir desde la educación.**
  - Patricia Yáñez Conde. Psicóloga educativa y clínica. Máster en dificultades de aprendizaje y en intervención en estrés y ansiedad. Especialista en mediación civil, mercantil y familiar. Activista por la diversidad corporal y en contra de la gordofobia. Orientadora escolar en el Colegio Zola de Madrid desde hace 23 años.
- 11/03/26. **Autolesiones y cibersuicidio en la era digital: claves para la prevención y el acompañamiento.**
  - Sandra Pérez Yelmo. Psicóloga especializada duelo, autolesiones y conducta suicida, con formación y experiencia en intervenciones críticas dentro de la Policía Nacional. Centrada en la investigación de factores de riesgo y protección en entornos digitales y cómo traducir ese conocimiento en protocolos y formación. Coordino talleres y jornadas dirigidas a profesionales y centros educativos.
- 15/04/26. **Agresores digitales y víctimas silenciadas: entender el acoso online para prevenir y acompañar.**
  - Belén Gabriela Mañá Benarroch. Psicóloga. Atención psicológica individual y grupal a mujeres residentes en Centros para Mujeres Jóvenes Víctimas de Violencia N°4 y N°5. Pertenecientes a la Red de Centros de Violencia de la DGI. Comunidad de Madrid.

Jornada "Uso de pantallas y tecnología actual en la infancia y adolescencia: Efectos de la digitalización"

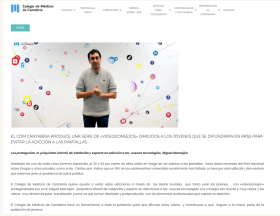
Colegio de Psicólogos de Castilla la Mancha

octubre de 2025

- "Según el informe de Unicef "Impacto de la tecnología en la Adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades" (2021), el **33% de los adolescentes ha comenzado a desarrollar un problema** real con el uso de internet y las redes sociales. El porcentaje aumenta a partir de los 14 años."
- La **comunidad científica** lleva años **alertando** de este grave problema de salud pública que afecta al bienestar de nuestros niños y niñas, al de los adolescentes y al de la sociedad en general. Desde el COPCLM (Colegio de Psicólogos de Castilla la Mancha), el COM de Albacete (Colegio de Médicos de Albacete) y ALM Albacete (Adolescencia Libre de Móviles) se organiza esta jornada para atender la **preocupación de familias, docentes y sanitarios**, crear concienciación y sensibilización y aportar información y formación desde la evidencia científica."

Programa de la jornada

- "Cómo afecta el uso de las redes sociales al bienestar psicológico y la autoestima de los jóvenes". Ponencia a cargo de Darío Nuño Díaz Méndez, **Catedrático de Psicología** de la Facultad de Medicina de Ciudad Real.
- "Uso responsable de las TICs. Tecnopatías". Ponencia a cargo de Ricardo Reolid Martínez, **especialista en Medicina de Familia y Comunitaria**, creador del proyecto "Pacientes 3.0".
- "Desescalada digital en la escuela y mejora de la enseñanza". Ponencia a cargo de Javier Zarzuela Aragón, **educador**, eco activista y autor del libro "Stop TIC Infancia, por qué desdigitalizar la Escuela".



El COM Cantabria produce una serie de «videoconsejos» dirigidos a los jóvenes que se difundirán en RRSS para evitar la adicción a las pantallas

Colegio de Médicos de Cantabria

octubre de 2025

- Tres vídeos de 1 minuto 25 segundos, protagonizados por Miguel Mamajón: **psiquiatra infantil**, forma parte del equipo de **Salud Mental** Infanto-Juvenil de Valdecilla, **experto en adicción a las nuevas tecnologías**, responsable de un proyecto pionero e innovador denominado **Programa #PaNTAllas**, enfocado en la prevención, evaluación y tratamiento del uso problemático de las nuevas tecnologías.
- "Alrededor de **uno de cada cinco jóvenes españoles**, el 20 o 25 por ciento de ellos, están en **riesgo de ser adictos a las pantallas**. Estos datos recientes del **Plan Nacional sobre Drogas** y otros estudios, como el de Cáritas (...) demuestran que estamos ante un **problema de salud pública**."
- "El Colegio de Médicos de Cantabria quiere ayudar a evitar estas adicciones a través de las Redes Sociales con «videoconsejos»."
- "El Colegio de Médicos de Cantabria **hace un llamamiento a toda la población para que difunda estos vídeos** y contribuyan a que lleguen a la mayor parte de la población de jóvenes."

El Colegio de Médicos de Bizkaia asesora sobre los riesgos del uso excesivo de pantallas a través de un juego de mesa

CMB: Colegio de Médicos de Bizkaia

septiembre de 2025

- “El objetivo es crear un entorno de **reflexión** amable y divertido desde el que tomar conciencia de los **riesgos para la salud física y psíquica** que pueden derivarse de un **uso excesivo de móviles, tabletas, ordenadores, videoconsolas y televisión** en la **infancia y la adolescencia**.”
- “«El **reto de Argi Tuburua**» está destinado principalmente al alumnado de ESO pero también a su profesorado y a sus madres y padres.”
- Entre los problemas de salud a los que este colectivo puede verse expuesto se encuentran
  - el riesgo de obesidad por un aumento del sedentarismo;
  - problemas visuales como el inicio o el agravamiento de la miopía o el estrabismo;
  - dolor de espalda y articulaciones; alteraciones del sueño;
  - cambios de comportamiento,
  - normalización de conductas de riesgo, y
  - una disminución en el volumen de diferentes regiones del cerebro.”
- En lo que se refiere a la **salud mental**, investigaciones recientes ponen en evidencia que existe una importante relación entre un mayor aumento en la disponibilidad de Internet de alta velocidad en los hogares con el incremento de **trastornos del estado de ánimo**, de casos de **ansiedad** y **enfermedad mental**, de **autolesiones** y de **intentos de suicidio**.”
- “En cuanto a una posible **adicción a los videojuegos**, la tasa se triplica entre quienes utilizan el móvil, la tableta o la consola a partir de medianoche. Este grupo también presenta unos niveles inferiores de bienestar emocional, integración social y satisfacción con la vida.”
- “Ante este escenario, el Colegio de Médicos de Bizkaia ha optado por dedicar este 2025 su campaña anual de educación para la salud de la ciudadanía a advertir sobre la utilización de las pantallas que lleva a cabo la infancia y la adolescencia, una preocupación que ya expresó en 2024 con la publicación de un documento de posicionamiento y que le llevó a organizar una jornada informativa en enero de este año a petición de algunos centros educativos de Bizkaia.”

Materiales del juego publicados en la web (documento informativo, tablero, instrucciones) y vídeo informativo.

12 DE SEPTIEMBRE: DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN CONTRA LA MIGRAÑA

HASTA UN 10% DE LOS MENORES PUEDEN SUFRIR MIGRAÑA, UNA PATOLOGÍA QUE PUEDE COMENZAR INCLUSO EN LA INFANCIA TEMPRANA, Y QUE SE VE FAVORECIDA POR EL ESTRÉS ESCOLAR

- **La migraña es una cefalea incapacitante, recurrente, de intensidad moderada a severa, con frecuencia pubérfil, y que puede durar apenas horas en los menores, y menos que una crisis de migraña en adultos.**
- **La causa subyacente de la migraña no está del todo esclarecida, y se cree que hay una combinación de predisposición genética y de factores desencadenantes ambientales**
- **Conviene consultar a un neurólogo pediátrico cuando las migrañas son frecuentes/severas, requieren profundizar en el manejo, o cuando surgen signos atípicos de alarma (fiebre, erupciones cutáneas, vómitos constantes, rigidez en el cuello…)**

Madrid, 11 de septiembre.- La Sociedad Española de Neurología Pediátrica (**SENEP**) advierte de que hasta **un 10 % de los niños y adolescentes pueden sufrir migraña**, una patología que puede comenzar incluso en la infancia temprana, y que se puede ver favorecida por el estrés escolar, con motivo de la celebración mañana día 12, viernes, del *Día Internacional de Acción contra la Migraña*.

***La migraña** no es un simple dolor de cabeza. Es una cefalea **incapacitante, recurrente, de intensidad moderada a severa**, con **frecuencia pubérfil** (aunque este los niños no saben expresarlo bien), y que puede **durar horas**. Se acompaña de **otros síntomas** como náuseas, vómitos, palidez, sensibilidad a la luz o al ruido, pérdida transitoria del campo visual, de la fuerza, de la sensibilidad, y fiera con frecuencia a la necesidad de acostarse en una habitación oscura", explica el portavoz de la SENEP, el neuropediatra **José Miguel Ramos-Fernández**.

En niños, además, indica que las crisis de migraña **suelen durar menos que en adultos**, y a veces se manifiestan con dolor abdominal recurrente, o con mareos, y sin que siempre aparezca dolor de cabeza. "Es un error pensar que la migraña es una cefalea de los adultos", afirma, al tiempo que recuerda que actualmente se calcula que **hasta un 7-10%**

Hasta un 10% de los menores pueden sufrir migraña, una patología que puede comenzar incluso en la infancia temprana, y que se ve favorecida por el estrés escolar

SENEP: Sociedad Española de Neurología Pediátrica

septiembre de 2025

- “La migraña es una cefalea incapacitante, recurrente, de intensidad moderada a severa.”
- “La causa subyacente de la migraña no está del todo esclarecida, y se cree que hay una **combinación de predisposición genética** y de **factores desencadenantes ambientales**.”
- “En cuanto a los posibles hábitos y al estilo de vida como factores predisponentes de migraña en menores, este neuropediatra cita a la deshidratación, así como a las alteraciones del sueño (tanto dormir muy poco como dormir demasiado un día, un cambio de rutina), a la exposición a luces brillantes o parpadeantes (por ejemplo, **pasar tiempo excesivo con pantallas, videojuegos** con luces intermitentes).”

Los pediatras recuerdan que la prevención del suicidio debe comenzar en la infancia y la adolescencia

AEP: Asociación Española de Pediatría

septiembre de 2025

Nota de prensa:

- "Según el **INE**, en 2023 se registraron en España más de cuatro mil muertes, el equivalente a **11 suicidios al día**, siendo los **intentos autolíticos** mucho más numerosos (…) con estimaciones que se acercan a los **80 000 casos** anuales entre todas las edades."
- "Detrás de estas cifras hay **problemas de salud mental** que, hasta en el **70% de los casos tienen su origen en la infancia y la adolescencia**, **etapas críticas** en las que se desarrollan la identidad, las habilidades emocionales y sociales, y los mecanismos de afrontamiento. Durante estas etapas de la vida pueden aparecer trastornos de ansiedad, depresión, problemas de conducta, trastornos de la conducta alimentaria o **adicciones comportamentales como el uso problemático de pantallas y redes sociales**. También se consolidan **factores de riesgo** como el acoso escolar, la violencia o las experiencias traumáticas."
- " "**Detectar y tratar** estos problemas desde edades tempranas no solo reduce el riesgo de que evolucionen hacia la edad adulta, sino que también protege a los menores de conductas autolesivas y de la ideación suicida", apunta la doctora Paula Armero, **coordinadora del Comité de Salud Mental de la AEP.**"
- "Un **estudio de la Sociedad Española de Urgencias Pediátricas** (SEUP), realizado entre marzo de 2019 y marzo de 2021 y publicado en Anales de Pediatría, el órgano de expresión científica de la AEP, se registró un **aumento del 122 % en el diagnóstico de "suicidio/intento de suicidio/ideación autolítica"** y un incremento del 56 % en intoxicaciones no accidentales por fármacos, evidenciando una grave subida de los comportamientos suicidas tras la pandemia. El **perfil más frecuente entre los intentos atendidos fue el de una mujer adolescente (90,1 %), de unos 14,8 años, en un tercio de los casos sin diagnóstico psiquiátrico previo**. En el 57,7 % se trataba de un intento recurrente."
- "A pesar de que los pediatras llevan años subrayando que el manejo de esta realidad debe comenzar cuanto antes, datos de **Unicef** muestran que **casi la mitad de los adolescentes españoles ha tenido un problema de salud mental en el último año, pero más de la mitad no ha pedido ayuda ni ha hablado de ello con nadie**."
- "La AEP insiste en que prevenir es actuar a tiempo y reclama acciones inmediatas:
  - Refuerzo de la atención pediátrica en salud mental (…).
  - Mejor coordinación entre niveles sanitarios, sistema educativo y servicios sociales, para que ningún niño o adolescente quede fuera de la red de apoyo.
  - Intervención temprana con las familias, promoviendo parentalidad positiva, gestión de emociones, prevención de acoso escolar, trastornos de la conducta alimentaria y **uso responsable de dispositivos digitales**."
- ""Hablar de salud mental salva vidas e invertir en **prevención** hoy es garantizar el bienestar de las generaciones futuras", concluye la coordinadora del Comité de Salud Mental de la AEP."

Impacto de las pantallas y las redes sociales en la salud mental

AEP: Asociación Española de Pediatría

agosto de 2025

Artículo publicado en la revista Anales de Pediatría (publicación oficial de la AEP). DOI: 10.1016/j.anpedi.2025.503909:

- “La tecnología podría ofrecer beneficios en aspectos concretos, pero el **uso y el diseño actual, conlleva riesgos significativos**. Diversos estudios vinculan el uso de dispositivos electrónicos con un incremento en síntomas de ansiedad, depresión y conductas autolesivas, particularmente en personas con factores de vulnerabilidad preexistentes. El uso problemático de Internet, incluyendo la interacción con redes sociales y la exposición al ciberacoso, puede agravar trastornos psiquiátricos ya presentes. Por lo tanto, resulta fundamental que los profesionales de la salud adopten una **postura preventiva, promoviendo la supervisión activa y estableciendo límites en el tiempo frente a las pantallas.** La **regulación** del uso de dispositivos digitales debe ser una **prioridad** en el cuidado infantil, para **proteger el bienestar físico, emocional y mental de los niños y adolescentes** a corto, medio y largo plazo.”
- “El uso de la tecnología digital (**teléfono inteligente, videoconsolas, Internet, redes sociales, juegos en línea**, etc.) ha aumentado de forma exponencial en la última década, generando preocupación sobre cómo impacta en la salud y el desarrollo de niños y adolescentes. Paralelamente se ha **incrementado el denominado uso problemático de internet (UPI)**, entendido como el uso que genera problemas psicológicos, físicos, sociales, educativos y/o laborales.
- “Se presenta una **síntesis de las conclusiones de estudios** revisados sobre la relación entre el UPI y la salud mental de los niños y adolescentes.”
- “La literatura reciente sugiere una **asociación entre el uso excesivo de las tecnologías digitales**, especialmente redes sociales, y la **presencia de síntomas ansioso-depresivos y conductas autolesivas en la población infantojuvenil**. Además, el UPI se ha relacionado con el **TCA** y la **dismorfofobia corporal** y también con la **afectación de la atención**. En las poblaciones clínicas con **TDAH** y **TEA** se constata el empeoramiento de su sintomatología cuando hay asociado un UPI. Ante esta situación surge la necesidad de **intervenciones preventivas**, como programas de psicoeducación sobre el uso equilibrado y responsable de las tecnologías en toda la sociedad, no solo en la infancia y adolescencia, con impulso de actividades físicas y sociales fuera del entorno digital, y estrategias de control del tiempo de pantalla en **entornos escolares y familiares**.”
- “Aunque la evidencia actual destaca los efectos adversos del uso sin regulación de pantallas, no debe descartarse el **potencial terapéutico de algunas herramientas digitales** en contextos clínicamente indicados.”

Tres de cada cuatro niños de 9 a 12 años usa Youtube y se expone a contenidos inapropiados

SEPCIJ: Sociedad Española de Psicología Clínica Infanto-Juvenil

julio de 2025

Artículo de José Pedro Espada, en representación de la SEPCIJ, en relación a las pantallas y su posible efecto en los niños:

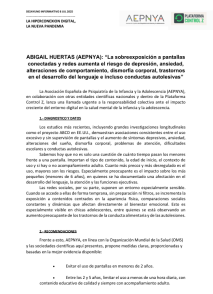
- “Los psicólogos alertan sobre los efectos **nocivos** del consumo **sin supervisión y la sustitución del juego por pantallas**.”
- “Desde SEPCIJ advierten que el consumo de vídeos en YouTube —especialmente los de corta duración y con alto nivel de estímulo— a la larga tiene consecuencias negativas en el desarrollo infantil, en especial en lo que respecta a la **atención sostenida**.”
- “En el ámbito de la **hiper-estimulación**, los expertos señalan como efecto no deseado **subir tanto el umbral de la estimulación** por los vídeos que el niño no aprenda a tolerar niveles más bajos de estimulación novedosa. Es decir, **no tolera bajas dosis de novedad**, porque no lo ha practicado. Al haberse expuesto de forma constante a un plan de estimulación llamativa, breve y cambiante, al niño **le falta un aprendizaje para mantener la atención** en periodos algo más largos.”
- “Sin supervisión de adultos aparecen además riesgos de un abuso de frecuencia o de acceso accidental o voluntario a contenidos inadecuados.”
- “Destacan que “en el desarrollo cognitivo y social infantil, y también en el aprendizaje de la regulación atencional y emocional, puede ser un problema”.”
- “Nuestra recomendación a los padres y madres es **supervisar siempre**. Y la edad: **cuanto más tarde mejor**.”
- “Limitar el tiempo de uso y generar otras formas alternativas de ocio. Según estudios realizados por los expertos, usar internet como forma de ocio, videojuegos correlaciona en el futuro con más **problemas emocionales**. Y pasar tiempo charlando con la familia o la práctica de actividad física actúan como **factores protectores**.

El Colegio de Médicos de la Región de Murcia se adhiere a las advertencias sobre los riesgos del uso de pantallas en la infancia y la adolescencia

Colegio de Médicos de la Región de Murcia

julio de 2025

- “El Colegio de Médicos de la Región de Murcia, en base a la evidencia científica, se suma a las advertencias de especialistas y sociedades científicas de Pediatría en torno a los **riesgos que supone el uso excesivo y precoz de dispositivos digitales** en la **infancia y la adolescencia**, **periodos críticos** para el **desarrollo cerebral** que requieren de especial protección y atención.
- “La exposición a pantallas impacta negativamente en el **desarrollo físico, cognitivo y emocional**, lo que requiere de una **actuación urgente** tanto por parte de las **familias** como de las administraciones públicas y el **sistema educativo**.”
- “El uso de pantallas, especialmente antes de dormir, altera el **ritmo circadiano** y reduce **la secreción de melatonina**, lo que provoca **insomnio**, **menor duración del sueño** y somnolencia diurna. Esto repercute en el **estado de ánimo**, el **rendimiento académico** y la **salud mental** de niños y adolescentes.”
- “El **sedentarismo** derivado del uso de pantallas está asociado con un aumento del riesgo de **sobrepeso, obesidad y problemas cardiovasculares**. “
- “Además, la exposición prolongada provoca **fatiga visual, sequedad ocular, aumento de la miopía y dolor musculoesquelético**.”
- “Los menores que pasan más tiempo delante de pantallas tienen más probabilidades de presentar **retrasos en el desarrollo del lenguaje y menos habilidades lingüísticas**.”
- “El uso temprano y excesivo de dispositivos digitales afecta el **desarrollo cerebral**, disminuyendo la **capacidad de atención, memoria de trabajo y habilidades sociales**.”
- “En niños menores de seis años, la exposición a pantallas **interfiere con la adquisición del lenguaje y la regulación emocional**.”
- “El uso de redes sociales se asocia a un **aumento de los comportamientos de riesgo** para la salud en adolescentes (consumo de alcohol, drogas, tabaco, conductas sexuales de riesgo, comportamiento antisocial, múltiples conductas de riesgo y juegos de azar).”
- “El tiempo excesivo en redes sociales por parte de adolescentes se asocia con **ansiedad, depresión, baja autoestima y riesgo de trastornos de la conducta alimentaria**. La exposición a modelos inalcanzables y la comparación social incrementan el riesgo de insatisfacción corporal y **comportamientos autodestructivos**.”
- “El Colegio de Médicos de Murcia insta a la implementación de **medidas preventivas y de regulación** para proteger la salud de la población infantil y juvenil.”



DOSSIER INFORMATIVO 2025

LA HIPERCONEXIÓN DIGITAL:
LA NUEVA PANDEMIA

AEPNYA

PLATAFORMA CONTROL Z

ABIGAIL HUERTAS (AEPNYA): "La sobreexposición a pantallas conectadas y redes aumenta el riesgo de depresión, ansiedad, alteraciones de comportamiento, dismorfia corporal, trastornos en el desarrollo del lenguaje e incluso conductas autolesivas"

La Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia (AEPNYA), en colaboración con otras entidades científicas nacionales y dentro de la Plataforma Control Z, lanza una llamada urgente a la responsabilidad colectiva ante el impacto creciente del entorno digital en la salud mental de la infancia y la adolescencia.

1.- DIAGNOSTICO Y CAUSAS

Los estudios más recientes, incluyendo grandes investigaciones longitudinales como el proyecto ABCD en EE.UU., demuestran asociaciones consistentes entre el uso excesivo y sin supervisión de pantallas y el aumento de síntomas depresivos, ansiedad, alteraciones del sueño, dismorfia corporal, problemas de atención, dificultades escolares y conductas autolesivas.

Sabemos hoy que no es solo una cuestión de cuánto tiempo pasan los menores frente a una pantalla. Importan el tipo de contenido, la edad de inicio, el contexto de uso y si hay o no acompañamiento adulto. Cuando más precoz y más desregulado es el uso, mayor es el riesgo. En los más pequeños (menores de 6 años), en quienes no se pueden usar pantallas (menores de 2 años), en quienes se ha documentado una alteración en el desarrollo del lenguaje, la atención y las funciones ejecutivas.

Las redes sociales, por su parte, suponen un entorno especialmente sensible. Cuando se accede a ellas de forma temprana, sin preparación ni filtros, se incrementa la exposición a contenidos centrados en la apariencia física, comparaciones sociales constantes y dinámicas que afectan directamente al bienestar emocional. Esto es especialmente visible en chicas adolescentes, entre quienes se está observando un aumento preocupante de los trastornos de la conducta alimentaria y de las autolesiones.

2.- RECOMENDACIONES

Frente a esto, AEPNYA, en línea con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y las sociedades científicas aquí presentes, propone medidas claras, proporcionadas y basadas en la mejor evidencia disponible:

- Evitar el uso de pantallas en menores de 2 años.
- Entre los 2 y 5 años, limitar el uso a menos de una hora diaria, con contenido educativo de calidad y siempre con acompañamiento adulto.

La hiperconexión digital: la nueva pandemia

AEPNYA: Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia

julio de 2025

- "La **sobreexposición a pantallas conectadas y redes aumenta el riesgo de depresión, ansiedad, alteraciones de comportamiento, dismorfia corporal, trastornos en el desarrollo del lenguaje e incluso conductas autolesivas**".
- "La Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia (AEPNYA), en colaboración con otras entidades científicas nacionales y dentro de la Plataforma Control Z, lanza una **llamada urgente a la responsabilidad colectiva ante el impacto creciente del entorno digital en la salud mental de la infancia y la adolescencia**."
- "Los **estudios** más recientes, incluyendo grandes investigaciones longitudinales como el proyecto ABCD en EE.UU., demuestran **asociaciones consistentes entre el uso excesivo y sin supervisión de pantallas y el aumento de síntomas depresivos, ansiedad, alteraciones del sueño, dismorfia corporal, problemas de atención, dificultades escolares y conductas autolesivas**. Sabemos hoy que no es solo una cuestión de cuánto tiempo pasan los menores frente a una pantalla. Importan el tipo de contenido, la edad de inicio, el contexto de uso y si hay o no acompañamiento adulto."
- "Las **redes sociales**, por su parte, suponen un entorno especialmente sensible. Cuando se accede a ellas de forma temprana, sin preparación ni filtros, se incrementa la exposición a contenidos centrados en la apariencia física, comparaciones sociales constantes y dinámicas que afectan directamente al bienestar emocional. Esto es especialmente visible en **chicas adolescentes**, entre quienes se está observando un aumento preocupante de los **trastornos de la conducta alimentaria y de las autolesiones**."
- "Frente a esto, AEPNYA, en línea con la Organización Mundial de la Salud (**OMS**) y las sociedades científicas aquí presentes, **propone medidas claras, proporcionadas** y basadas en la mejor **evidencia** disponible".
- "Estas propuestas **no buscan prohibir** la tecnología, sino **integrarla con sentido común y rigor** en la vida de niños y adolescentes. La solución no pasa por **culpabilizar a las familias**, sino por ofrecerles información útil, alternativas saludables y respaldo institucional. La regulación del **entorno digital** debe tener el **mismo nivel de responsabilidad que otras políticas de salud pública**. "
- "**Regular no es prohibir**: es proteger el desarrollo cerebral, emocional y social de las nuevas generaciones."

Decálogo SENEP del cuidado del cerebro infantil

SENEP: Sociedad Española de Neurología Pediátrica

julio de 2025

22 de julio: DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

Cuidado del cerebro infantil

1.Nutrición adecuada desde el embarazo.

Una alimentación rica en nutrientes es esencial durante toda la vida. Desde el **embarazo** se puede cuidar el cerebro del bebé y para ello es imprescindible el consumo de *omega-3* y de *ácido fólico*, así como *evitar* el alcohol y el tabaco.

Ya en la **infancia** conviene mantener una *dieta equilibrada* con fruta, verdura, proteínas magras, y grasas saludables (como las presentes en el pescado azul); fundamental para la formación de las estructuras cerebrales. Limitar azúcares añadidos y ultraprocesados.

2.Juego activo.

El juego no es sólo ocio. Es una **herramienta** importante en el desarrollo cerebral. Se deben favorecer las actividades que fomenten la *exploración*, la *curiosidad*, la *resolución de problemas*, así como la *interacción social*.

Además, *hablar* con los niños, *leerles cuentos*, *cantarles*, y proporcionarles un entorno rico en *experiencias sensoriales* y *motoras* contribuye a la formación de nuevas conexiones neuronales.

3.Sueño de calidad.

Un **descanso adecuado** es tan importante como la *alimentación* y la *estimulación*. Durante el sueño, el cerebro procesa la *información* del día, *consolida* el aprendizaje, y se *recupera*.

Para conseguir un sueño de calidad se deben **establecer horarios** de sueño regulares, creando un **ambiente propicio** para el descanso, evitando el uso de pantallas antes de acostarse.

4.Entornos seguros y amorosos.

Los niños necesitan sentirse **seguros** y **queridos**. Un entorno familiar estable y un **apego seguro** con los cuidadores fomentan un desarrollo emocional sano que, a su vez, impacta positivamente en la *arquitectura cerebral*.

El *estrés crónico* puede tener efectos perjudiciales en el cerebro en desarrollo. Es importante minimizarlo. No se debe confundir con la sobreprotección.

Sociedad Española de Neurología Pediátrica

www.senep.es

22 de julio: DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

Cuidado del cerebro infantil

5.Limitación del tiempo de pantallas.

Aunque las tecnologías digitales pueden tener un papel educativo y de ocio, su uso excesivo, especialmente en las primeras edades, puede *interferir* con actividades más beneficiosas para el desarrollo cerebral, como el juego interactivo, la lectura, o la exploración del mundo real.

El uso excesivo de pantallas se ha relacionado con *déficit de atención*, con *impulsividad*, y con *inquietud motriz*. Es fundamental establecer límites claros y supervisar el contenido al que acceden los niños, así como evitar por completo las pantallas en los primeros años de vida.

6.Fomento de la actividad física y del deporte.

El **ejercicio regular** no sólo beneficia el cuerpo, sino también el cerebro. La actividad física *mejora el flujo sanguíneo cerebral*, promueve el *crecimiento* de nuevas neuronas, y *optimiza* la función cognitiva.

7.Fomentar la interacción con otros niños de su edad.

La **interacción con otros niños** desde edades tempranas permite el desarrollo de habilidades cognitivas superiores, como el lenguaje y la psicomotricidad. La *ausencia de relaciones sociales* afecta al ánimo y a la conducta de los niños en desarrollo.

8.Escolarización.

Proporciona un entorno estructurado que estimula el *aprendizaje continuo*, la *socialización*, el desarrollo de *habilidades cognitivas* y *sociales*.

9. Prevención de lesiones y protección física del cerebro.

El cerebro infantil es especialmente **vulnerable** a traumatismos. Es crucial usar *sistemas de retención* adecuados en el coche, *casco* para actividades en bicicleta o patinete. También debe concienciarse sobre el *síndrome del bebé zarandeado* en los primeros meses.

10. Detección precoz de alteraciones del neurodesarrollo.

Observar y actuar ante **señales de alarma** (retraso del lenguaje, escasa interacción social, falta de respuesta al nombre, etc.) permite una intervención temprana que mejora significativamente el pronóstico. Consultar al *pediatra* o a un *neuropediatra* ante cualquier sospecha es fundamental.

Sociedad Española de Neurología Pediátrica

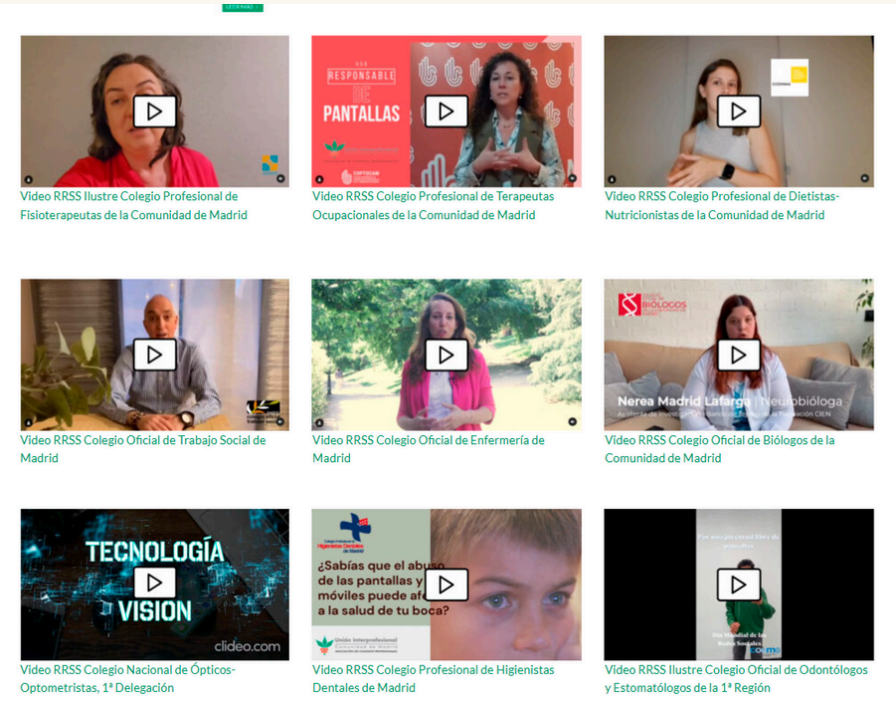
www.senep.es

Reconocimiento a la concienciación digital: Unión Interprofesional recibe el premio "Mejor Acción Sanitaria de Redacción Médica" por su campaña sobre el uso responsable de pantallas y móviles en niños, adolescentes y jóvenes

UICM: Unión Interprofesional de la Comunidad de Madrid

junio de 2025

- "Con más de **200.000 profesionales desarrollando su labor en el ámbito sanitario o asistencial**, Unión Interprofesional y, en especial, los Colegios que conforman su Comisión de Sanidad (Biólogos, Enfermería, Farmacéuticos, Médicos, Odontólogos y Estomatólogos, Ópticos-Optometristas, Protésicos Dentales, Psicólogos, Químicos, Trabajo Social, Veterinarios, Dietistas –Nutricionistas, Logopedas, Fisioterapeutas, Higienistas Dentales, Podólogos y Terapeutas Ocupacionales), han querido **visibilizar** un problema creciente: el **impacto negativo del uso excesivo de las tecnologías en edades tempranas**. El mensaje está dirigido tanto a **menores** como a **padres** y **profesionales sanitarios**, incidiendo en los riesgos que supone el abuso de estas tecnologías para la salud física y mental, así como en su conducta y desarrollo social en **una etapa especialmente vulnerable**."
- "Campaña de la Comisión de Sanidad de UICM para concienciar a la sociedad sobre el uso responsable de pantallas y móviles en niños, adolescentes y jóvenes".
  - Vídeos de profesionales sanitarios



- Carteles de la campaña

Efectos en la salud del uso de pantallas en la infancia y adolescencia

ICOMA: Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Álava

junio de 2025

"El Encuentro abierto dirigido a profesionales sanitarios, comunidad educativa y familias donde se abordará el impacto en la salud de los y las menores ante el uso continuado de los dispositivos digitales."

La conferencia íntegra está disponible en Youtube (1 hora 12 minutos).

Ponentes:

- Aitor Pérez de San Román – **Educador**.
  - Presentación de proyecto RESET eskola, para el uso responsable de las tecnologías y los dispositivos móviles en el ámbito escolar y familiar.
  - Sensibilizar y dar a conocer los riesgos, avanzar colectivamente hacia las soluciones, ofrecer recursos y retrasar la edad de entrega del móvil.
- Dra. Leire Ferro – **Pediatra**
  - Abordaje de los riesgos a nivel físico y social del uso intensivo y sin control de las pantallas: sueño, fatiga visual, obesidad, impulsividad, afección al neurodesarrollo y el aprendizaje.
  - Análisis y recomendaciones sobre qué podemos hacer.
- Dr. Miguel Gutiérrez – **Psiquiatra**
  - La charla aborda cómo el uso excesivo de pantallas, especialmente redes sociales y videojuegos, impacta negativamente la salud mental, particularmente en adolescentes.
  - Se destacan tres efectos principales: ansiedad y depresión, TDAH y aislamiento social.
- Dra. María Jesús Serna – **Médico de familia**.

Artículo relacionado con la mesa redonda:

"Las consecuencias que tiene en la salud el uso intensivo de los distintos dispositivos móviles, en especial en la infancia y adolescencia, **preocupan cada vez más** a las familias, a la comunidad educativa y, como no, a la profesión médica. El mal uso del mundo digital afecta a los menores a la **salud física, mental, sexual y social**, afectando en edades tempranas al **neurodesarrollo** y el **aprendizaje**. La Asociación Española de Pediatría habla de:

- Mayor riesgo de dormir menos horas y un sueño menos reparador
- Obesidad por una ingesta más calórica y disminución de la actividad física
- Fatiga visual con inicio o empeoramiento de miopía y presencia de ojo rojo, picor y lagrimeo
- Dolor de espalda y articulaciones por las malas posturas
- Ansiedad y alteraciones del comportamiento por sentir la necesidad de estar conectados y tener dificultades para aceptar límites de los adultos
- Disminución de atención
- Impulsividad con disminución de la capacidad de esperar
- Aislamiento social presencial y elevada comparación social
- Aceptar conductas de riesgo por acceso a información inadecuada para la edad
- Alteración en el neurodesarrollo y aprendizaje."

Pacientes / Información sobre enfermedades / Otras / Recomendaciones para disminuir la exposición a disruptores endocrinos

Recomendaciones para disminuir la exposición a disruptores endocrinos

Especialmente durante la gestación y la etapa de lactancia y periparental

01 de junio de 2025

Autor: Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica

La SEEP ofrece una serie de recomendaciones para disminuir la exposición a disruptores endocrinos, especialmente durante la gestación, lactancia y periparental. Estas incluyen ventilar a diario, evitar perfumes, ambientadores y cierles cosméticos, priorizar alimentos frescos y naturales, reducir el uso de plásticos y elegir utensilios de cocina seguros. También aconseja limitar el tiempo de pantalla y priorizar hábitos naturales.

Ver infografía

Actualización 04/06/2025

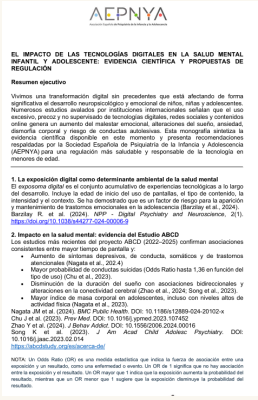
Recomendaciones para disminuir la exposición a disruptores endocrinos

SEEP: Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica

junio de 2025

- La SEEP propone una infografía de dos páginas. Entre las recomendaciones se encuentra: “reducir el tiempo frente a pantallas.”

- La AEP publica en su web estas “recomendaciones dirigidas a reducir la exposición a disruptores endocrinos (EDC), especialmente relevantes en las etapas **fetal, neonatal y pediátrica**. Consideramos que la prevención en estas etapas de la vida es fundamental para proteger la salud de las futuras generaciones.”



AEPNYA

Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia

EL IMPACTO DE LAS TECNOLOGÍAS DIGITALES EN LA SALUD MENTAL INFANTIL Y ADOLESCENTE: EVIDENCIA CIENTÍFICA Y PROPUESTAS DE REGULACIÓN

Resumen ejecutivo

Vivimos una transformación digital sin precedentes que está afectando de forma significativa el desarrollo neuropsicológico y emocional de niños, niñas y adolescentes. Numerosos estudios avalados por instituciones internacionales señalan que el uso excesivo, precoz y no supervisado de tecnologías digitales, redes sociales y contenidos online genera un aumento del malestar emocional, alteraciones del sueño, ansiedad, dismorfia corporal y riesgo de conductas autolesivas. Esta monografía sintetiza la evidencia científica disponible en este momento y presenta recomendaciones respaldadas por la Sociedad Española de Psiquiatría de la Infancia y Adolescencia (AEPNYA) para una regulación más saludable y responsable de la tecnología en menores de edad.

1. La exposición digital como determinante ambiental de la salud mental
El exposoma digital es el conjunto acumulativo de experiencias tecnológicas a lo largo del desarrollo. Incluye la edad de inicio del uso de pantallas, el tipo de contenido, la intensidad y el contexto. Se ha demostrado que es un factor de riesgo para la aparición y mantenimiento de trastornos emocionales en la adolescencia (Barzilay et al., 2024). Barzilay, R., et al. (2024). *NPP – Digital Psychiatry and Neuroscience*, *2*(1). https://doi.org/10.1038/s44277-024-00006-9

2. Impacto en la salud mental: evidencia del Estudio ABCD
Los estudios más recientes del proyecto ABCD (2022–2025) confirman asociaciones consistentes entre mayor tiempo de pantalla y:

- Aumento de síntomas depresivos, de conducta, somáticos y de trastornos atencionales (Nagata et al., 2024).
- Mayor probabilidad de conductas suicidas (Odds Ratio hasta 1,36 en función del tipo de uso) (Chu et al., 2023).
- Disminución de la duración del sueño con asociaciones bidireccionales y alteraciones en la conectividad cerebral (Zhao et al., 2024; Song et al., 2023).
- Mayor índice de masa corporal en adolescentes, incluso con niveles altos de actividad física (Nagata et al., 2023).

Nagata JM et al. (2024). *BMC Public Health*. DOI: 10.1186/s12889-024-20102-x
Chu J et al. (2023). *Prev Med*. DOI: 10.1016/j.ypmed.2023.107452
Zhao Y et al. (2024). *J Behav Addict*. DOI: 10.1556/2006.2024.00016
Song K et al. (2023). *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. DOI: 10.1016/j.jaac.2023.02.014
https://abcdstudy.org/es/acerca-de/

NOTA: Un Odds Ratio (OR) es una medida estadística que indica la fuerza de asociación entre una exposición y un resultado, como una enfermedad o evento. Un OR de 1 significa que no hay asociación entre la exposición y el resultado. Un OR mayor que 1 indica que la exposición aumenta la probabilidad del resultado, mientras que un OR menor que 1 sugiere que la exposición disminuye la probabilidad del resultado.

El impacto de las tecnologías digitales en la salud mental infantil y adolescente: evidencia científica y propuestas de regulación

AEPNYA: Asociación española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia

junio de 2025

Informe técnico (5 páginas). Incluye referencias a estudios científicos y sus DOI:

- “Objetivo: Presentar un **resumen comentado de los estudios recientes de mayor calidad, con nivel de evidencia, relevancia política y mensajes clave** para comunicación institucional. “
- “Vivimos una transformación digital sin precedentes que está **afectando de forma significativa el desarrollo neuropsicológico y emocional de niños, niñas y adolescentes**. Numerosos **estudios avalados** por instituciones internacionales señalan que el **uso excesivo, precoz y no supervisado de tecnologías digitales, redes sociales y contenidos online genera un aumento del malestar emocional, alteraciones del sueño, ansiedad, dismorfia corporal y riesgo de conductas autolesivas**.
- “Esta monografía sintetiza la **evidencia científica** disponible en este momento y presenta **recomendaciones** respaldadas por la Sociedad Española de Psiquiatría de la Infancia y Adolescencia (AEPNYA) para una regulación más saludable y responsable de la tecnología en menores de edad.”
  - 1. La exposición digital como determinante ambiental de la salud mental
  - 2. Impacto en la salud mental: evidencia del Estudio ABCD
  - 3. Riesgos clínicos asociados al uso excesivo de tecnología
  - 4. Calidad del contenido y contexto: no todo el tiempo de pantalla es igual
  - 5. Grupos especialmente vulnerables
  - 6. Recomendaciones clave
  - 7. Urgencia de una regulación responsable
- “La **salud mental infantil es un bien colectivo**. Regular no es prohibir: es poner límites informados, contextuales y con sentido.”

Efectos de los medios digitales en la salud física y el desarrollo

AEP: Asociación Española de Pediatría

junio de 2025

Artículo publicado en la revista Anales de Pediatría (publicación oficial de la AEP). DOI: 10.1016/j.anpedi.2025.503876:

- "El objetivo de la **salud digital** es disminuir el impacto del uso de las pantallas, del contenido, de los objetos conectados a Internet o el llamado «Internet de las cosas» y del diseño perjudicial. Es decir, de **toda información, aplicación, software o hardware que afecte a la salud física, mental, social, sexual y al cerebro**. Con este objetivo, el **grupo de trabajo de salud digital del Comité de Promoción de la Salud (CPS) de la Asociación Española de Pediatría (AEP)** publicó en formato web en el año 2022 el Plan Digital Familiar® (PDF), teniendo en cuenta la evidencia disponible hasta el año 2021. En este artículo, se plantea realizar una revisión a partir del año 2021, para valorar si es necesario realizar cambios en las recomendaciones del PDF. Se puede afirmar que **existe suficiente evidencia en la relación del tiempo de exposición a las pantallas y el efecto desplazamiento de los hábitos de vida saludables como el sueño, la alimentación, la actividad física y las relaciones sociales cara a cara**. Por otro lado, también impacta en el **riesgo cardiovascular, salud visual, volumen cerebral y calidad de vida.** Los efectos aumentan en la edad pediátrica, especialmente en los menores de 6 años y en la adolescencia, al interferir en el neurodesarrollo, el establecimiento de una afectividad adecuada y disminuir la capacidad de gestión de las emociones. Desde el CPS de la AEP consideramos necesario que se lleven a cabo diversas actuaciones: la revisión de las recomendaciones del PDF, la **declaración de un problema de salud pública**, la necesidad de mejorar la formación de los pediatras para prevenir y detectar, mejorar la **investigación en el uso de las pantallas en el sistema educativo** y en salud, la necesidad de medidas legislativas promovidas por los gobiernos para proteger la salud y el desarrollo y promover desde el diseño de los servicios tecnológicos la necesidad de demostrar por **investigaciones rigurosas** que sus servicios son inocuos para la salud y el cerebro de la población."
- "Gracias a la información generada por el **aumento de los ensayos clínicos** cuyo grupo de intervención es la **desconexión digital**; y el **estudio poblacional ABCD** que se está desarrollando en población adolescente en EE. UU. A esto se le une la **experiencia clínica diaria**, que alerta de nuevas situaciones de riesgo."
- "Ante la ausencia de evidencia en algún aspecto concreto, la recomendación es **prudencia**."
  - Uso de las pantallas en la infancia y en la adolescencia en España
  - Impacto de las pantallas sobre la salud

Impacto de los medios digitales en la salud física

Sueño	Insomnio de conciliación.Disminución de la somnolencia nocturna.Reducción de la secreción de melatonina.Retraso del reloj circadiano.Alteración de las fases del sueño.Tener el teléfono en la habitación aumenta la afectación del sueño.El déficit de sueño genera: ánimo depresivo, comportamientos externalizantes, disminución de la autoestima, dificultades en el afrontamiento y alteraciones en el desarrollo cerebral.
Alimentación	Mayor ingesta de energía.Dieta menos saludable por ingesta de alimentos hipercalóricos.Mayor riesgo de obesidad.Menor calidad de la dieta en la adolescencia temprana.
Actividad física	Los adolescentes que ya son inactivos pasan más tiempo usando las pantallas.Limitar el uso de las pantallas aumenta la AF.
Riesgo cardiovascular	Mayor riesgo de desarrollar síndrome metabólico.Menor tiempo de la pantalla y más AF favorece TAD más baja y HDL más alto
Fatiga visual digital	Ojo seco.Picazón.Sensación de cuerpo extraño.Lagrimeo.Visión borrosa.Síntomas extraoculares: dolor cérvico-lumbar, fatiga general y cefalea.En la infancia y adolescencia: miopía progresiva y estrabismo agudo.
Estilos de vida y volumen cerebral	Disminución en el volumen cerebral en las regiones: temporal-parietal, frontotemporal, orbitofrontal, parietal y en la corteza visual primaria.
Calidad de vida	Disminución.

AF: actividad física; HDL: high density lipoprotein; TAD: tensión arterial diastólica.

  - Impacto de las pantallas en el neurodesarrollo y el desarrollo psicoafectivo
    - Menores de 6 años
    - Adolescencia
  - Recomendaciones: "La evidencia científica de los últimos años pone de manifiesto que el uso de las pantallas es un **problema de salud pública**."

- Desafíos: “sería recomendable que tanto los **gobiernos** como el **sistema educativo** adopten medidas.”

Recomendaciones a los gobiernos sobre regulación y legislación[31,32]

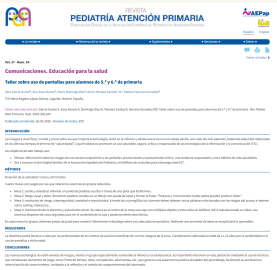
- Basar las *decisiones legislativas* de los dispositivos digitales en la *evidencia científica*. En el caso de que sea **débil** que prevalezca el principio de *prudencia*.
- Recomendar a las empresas tecnológicas limitar los *datos* que recopilan de los niños y los adolescentes con finalidad comercial para asegurar su privacidad.
- *Priorizar la salud infantil y juvenil* desde el desarrollo y el diseño de nuevos dispositivos o aplicaciones.
- Proteger desde el diseño cualquier servicio que potencialmente pueda afectar a la salud o el cerebro.
- Fortalecer los estándares para *la verificación de la edad*.
- Financiar *investigaciones* continuas sobre el impacto a corto, medio y largo plazo del uso de *software* y *hardware* en la salud, el desarrollo y los hábitos de vida saludables a lo largo de la vida.
- Regular la declaración de los *conflictos de interés* por parte de las tecnológicas en todos los ámbitos: educativo, sanitario, gobiernos, etc.
- Limitar la *publicidad* dañina dirigida a los niños y los jóvenes (p. ej., juegos de azar, vapeo, alcohol, alimentos no saludables).
- Legislación dirigida a prestadores de servicios para que la *información en sus plataformas sea comprensible a cualquier edad*.
- Los dispositivos comercializados *dispongan por defecto de un control parental* y de *sistemas de verificación de la edad* que aseguren la privacidad de los usuarios.
- *Informar y formar* a las familias utilizando todos los medios disponibles: medios de comunicación tradicionales y redes sociales oficiales.
- *Formación a profesionales* que trabajan con la infancia y la adolescencia.
- *Alternativas de ocio saludable* que fomenten el ocio en familia, la relación con iguales, la actividad física, la creatividad y la imaginación.

Recomendaciones al sistema educativo[33,34]

- Evitar el uso de las pantallas para el desarrollo de las competencias digitales[a].
- Limitar el uso de los dispositivos privados de los alumnos en el horario escolar en todas las etapas educativas (incluido las actividades extraescolares).
- Limitar la digitalización de la enseñanza y evitar el desplazamiento de los libros en papel por libros digitales.
- La implantación de las herramientas digitales en el aula debería estar respaldadas por ensayos clínicos aleatorizados que determinen los beneficios y aseguren la ausencia de riesgos para la salud.
- Regulación específica de las *aplicaciones denominadas «educativas»*:
• Deberían especificar el *tiempo de uso* que precisa el alumno para realizar la actividad propuesta y *establecer mecanismos automáticos para evitar el exceso de exposición* e informar de cuál es *el tiempo diario de la pantalla recomendado por las sociedades científicas*.
• Que los *dispositivos sean propiedad del centro escolar*, configurados para evitar el acceso a contenidos inadecuados, con cuentas específicas para su *uso exclusivamente docente*, con el objetivo de disminuir los riesgos de acceso a información inadecuada para la edad, y asegurar a su vez, el acceso a los dispositivos a todos los alumnos del centro.
• *Eliminar los juegos, las estrategias relacionadas con la gratificación inmediata* o cualquier mecanismo que favorezca comportamientos adictivos o el uso excesivo de la pantalla.

“Hasta la fecha, el sistema educativo de la mayoría de los países introdujo los medios digitales en la enseñanza **sin evidencia científica** suficiente que demostraran beneficios en el aprendizaje respecto a lo existente ni de posibles **repercusiones adversas en la salud**. Desde la investigación en el área de salud, se dio respuesta a la segunda cuestión sin tener una respuesta clara a cuáles eran los beneficios en el aprendizaje. **Desde el punto de vista de la salud**, sería recomendable que las decisiones en el sistema educativo se tomasen en base a la evidencia científica, con estudios que demuestren que la implementación de una determinada medida genera un beneficio, así como la **monitorización de esta a corto, medio y largo plazo de perjuicios y beneficios**. Si no es así, el sistema educativo puede verse obligado a realizar cambios tras la implementación al demostrarse los efectos adversos en la salud y el desarrollo.

- Conclusión:
  - “Se puede afirmar que existe **suficiente evidencia** en la relación del tiempo de exposición a las pantallas y el efecto desplazamiento de los hábitos de vida saludables como el sueño, la alimentación, la actividad física y las relaciones sociales cara a cara. Por otro lado, también impacta en el riesgo cardiovascular, salud visual, volumen cerebral y calidad de vida. Los efectos aumentan en la edad pediátrica, especialmente en menores de 6 años y en la adolescencia, al **interferir en el neurodesarrollo, el establecimiento de una afectividad adecuada y disminuir la capacidad de gestión de las emociones**.”
  - “Desde el CPS de la AEP consideramos necesario que se lleven a cabo **diversas actuaciones**: la revisión de las recomendaciones del PDF (propuestas en la tablas 3 y 4), la **declaración de un problema de salud pública**, la necesidad de mejorar la formación de los pediatras para prevenir y detectar, mejorar la investigación en el uso de las **pantallas en el sistema educativo** y en salud, la necesidad de medidas legislativas promovidas por los gobiernos para proteger la salud y el desarrollo y promover desde el **diseño de los servicios tecnológicos la necesidad de demostrar por investigaciones rigurosas que sus servicios son inocuos para la salud y el cerebro de la población**.”



PEDIATRÍA ATENCIÓN PRIMARIA

Publicación Oficial de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

Español | English

Vol. 27 - Núm. 54

Comunicaciones. Educación para la salud

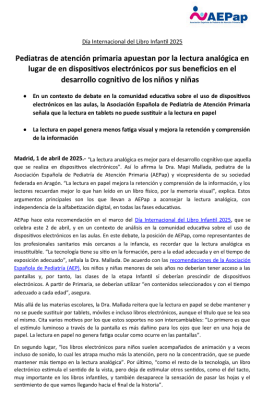
Taller sobre uso de pantallas para alumnos de 5.º y 6.º de primaria

Taller sobre uso de pantallas para alumnos de 5.º y 6.º de primaria

AEPap: Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

mayo de 2025

- "Los **riesgos** a nivel físico, mental y social sobre los que impacta la tecnología, tanto en la infancia y adolescencia como en la etapa adulta, son cada día más **patentes**, habiendo adquirido notoriedad en los últimos tiempos el término de “salud digital”, cuya finalidad es promover un uso saludable, seguro, crítico y responsable de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)”.
- “Los objetivos de este trabajo son:
  - Ofrecer información sobre los riesgos de una excesiva exposición a las pantallas, promoviendo un pensamiento crítico, una conducta responsable y unos hábitos de vida saludables.
  - Dar a conocer el plan digital familiar de la Asociación Española de Pediatría y el teléfono de consultas para ciberseguridad 017.
- “La dinámica podrá llevarse a cabo por los **profesionales de los centros de salud en coordinación con los colegios** de la zona. Consideramos adecuada la edad de 11-12 años por la variabilidad en el uso de pantallas a dicha edad.”



AEPap

Día Internacional del Libro Infantil 2025

Pediatras de atención primaria apuestan por la lectura analógica en lugar de en dispositivos electrónicos por sus beneficios en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas

- **En un contexto de debate en la comunidad educativa sobre el uso de dispositivos electrónicos en las aulas, la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria señala que la lectura en tablets no puede sustituir a la lectura en papel**
- **La lectura en papel genera menos fatiga visual y mejora la retención y comprensión de la información**

Madrid, 1 de abril de 2025.- "La lectura analógica es mejor para el desarrollo cognitivo que aquella que se realiza en dispositivos electrónicos". Así lo afirma la Dra. Mapi Mallada, pediatra de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) y vicepresidenta de su sociedad federada en Aragón. "La lectura en papel mejora la retención y comprensión de la información, y los lectores recuerdan mejor lo que han leído en un libro físico, por la memoria visual", explica. Estos argumentos principales son los que llevan a AEPap a acometer la lectura analógica, con independencia de la alfabetización digital, en todas las fases educativas.

Pediatras de atención primaria apuestan por la lectura analógica en lugar de en dispositivos electrónicos por sus beneficios en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas

AEPap: Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

abril de 2025

- “En un contexto de **debate en la comunidad educativa** sobre el uso de dispositivos electrónicos en las aulas, la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria señala que la **lectura en tablets no puede sustituir a la lectura en papel**.”
- “La lectura en papel genera **menos fatiga visual** y **mejora la retención** y **comprensión** de la información”
- “La lectura analógica es mejor para el **desarrollo cognitivo** que aquella que se realiza en dispositivos electrónicos”.
- “La lectura en papel se debe mantener y no se puede sustituir por tablets, móviles e incluso libros electrónicos, aunque el título que se lea sea el mismo. Cita varios motivos por los que estos soportes no son intercambiables: “Lo primero es que el estímulo luminoso a través de la pantalla es **más dañino para los ojos** que leer en una hoja de papel. La lectura en papel no genera fatiga ocular como ocurre en las pantallas”.”
- ““Aunque tiene características especiales, el **libro electrónico** es una pantalla más, y tiene capacidad de crear una **adicción digital** que se haga extensiva al resto de las pantallas”.”
- “AEPap recuerda también que la **lectura en papel** no sólo es recomendable desde el punto de vista académico, sino también para el **desarrollo integral de la infancia** (...) pues estimula su **desarrollo cerebral y afectivo**. Su recomendación es la lectura compartida desde etapas precoces de la vida.”
- “Enumera algunos de los beneficios demostrados, como que “favorece el **apego** con los adultos que leen y estimula el aprendizaje de vocabulario”. En etapas posteriores, “el **aumento del léxico** en los niños lectores les da una gran ventaja en la escuela frente a los niños que no leen o a los que no se les ha leído en etapas anteriores”, afirma. Sin olvidar que “con los libros les podemos **abrir el mundo** a diferentes culturas, experiencias, situaciones que habitualmente no vemos porque no las tenemos alrededor. Leyendo aprenden lo que es la **empatía** e, incluso, a **tomar decisiones**”.”

Col·legi de Metges de Barcelona

SERVICIOS TRÁMITES

Noticias

Comunicados Noticias El vicepresidente del CoMB comparece en el Parlament para abordar la protección de niños y adolescentes ante las

24 ABRIL DE 2025

El vicepresidente del CoMB comparece en el Parlament para abordar la protección de niños y adolescentes ante la sobreexposición a las pantallas

El vicepresidente del Colegio de Médicos de Barcelona (CoMB), **Jaume Sellarès**, ha comparecido hoy, 24 de abril, en la **Comisión de Salud del Parlament de Cataluña** para informar a los diputados y diputadas sobre las recomendaciones para proteger a los niños y adolescentes de la sobreexposición a las pantallas recogidas en el documento **La protección digital de niños y adolescentes. Recomendaciones y propuestas concretas dirigidas a administraciones, operadores, desarrolladores y familias** que se presentó públicamente el pasado octubre y que está elaborado por un grupo de expertos multidisciplinar promovido por el CoMB. "El objetivo del Colegio es estar al lado de todas las personas que tengan la sensibilidad y la responsabilidad de aportar soluciones, porque éste es un problema que debemos afrontar con conocimiento y con el consenso más amplio posible", ha expresado el vicepresidente del CoMB.

En la comparecencia también han participado la presidenta de la asociación Adolescencia Libre de móviles, Martina Fernández, y la vocal institucional de la agrupación, Mireia Romero, que han compartido datos sobre el uso de los smartphones por parte de los niños y adolescentes y la evidencia científica de sus efectos adversos.

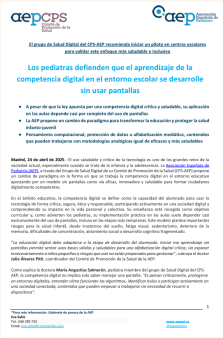
El trabajo **La protección digital de niños y adolescentes. Recomendaciones y propuestas concretas dirigidas a administraciones, operadores, desarrolladores y familias** dirige **propuestas concretas** que requieren la implicación conjunta de operadores de telecomunicaciones y desarrolladores, administraciones, profesionales de la salud y de la educación y familias para **combatir los riesgos de la exposición digital excesiva o prematura** en las pantallas de

El vicepresidente del CoMB comparece en el Parlament para abordar la protección de niños y adolescentes ante la sobreexposición a las pantallas

CoMB: Colegio de Médicos de Barcelona

abril de 2025

- "El objetivo del Colegio es estar al lado de todas las personas que tengan la sensibilidad y la **responsabilidad** de aportar soluciones, porque éste es un problema que debemos **afrontar con conocimiento** y con el consenso más amplio posible"
- "El trabajo "La protección digital de niños y adolescentes. Recomendaciones y propuestas concretas dirigidas a administraciones, operadores, desarrolladores y familias" dirige propuestas concretas que requieren la **implicación conjunta de operadores de telecomunicaciones y desarrolladores, administraciones, profesionales de la salud y de la educación y familias** para combatir los riesgos de la **exposición digital excesiva o prematura** en las pantallas de niños y adolescentes."
- "El CoMB constituyó, en mayo de 2023, un grupo de trabajo **multidisciplinar** con el fin de recoger la evidencia científica disponible en cuanto a los efectos de la sobreexposición a las pantallas en la salud de los más jóvenes y de aportar un posicionamiento propio, ejerciendo una de sus funciones: la **defensa del derecho a la protección de la salud de las personas, en este caso la de los niños y adolescentes**."



aepCPS Grupo de Salud Digital del CPS-AEP

aep Asociación Española de Pediatría

El grupo de Salud Digital del CPS-AEP recomienda iniciar su puesta en centros escolares para validar este enfoque más saludable e inclusivo

Los pediatras defienden que el aprendizaje de la competencia digital en el entorno escolar se desarrolle sin usar pantallas

- **A pesar de que la ley apuesta por una competencia digital crítica y saludable, su aplicación en las aulas depende casi por completo del uso de pantallas**
- **La AEP propone un cambio de paradigma para transformar la educación y proteger la salud infanto-juvenil**
- **Pensamiento computacional, protección de datos o alfabetización mediática, contenidos que pueden trabajarse con metodologías analógicas igual de eficaces y más saludables**

Madrid, 24 de abril de 2025. - El uso saludable y crítico de la tecnología es uno de los grandes retos de la sociedad actual, especialmente cuando se trata de la infancia y la adolescencia. La Asociación Española de Pediatría (AEP), a través del Grupo de Salud Digital de su Comité de Promoción de la Salud (CPS-AEP) propone un cambio de paradigma en la forma en que se trabaja la competencia digital en el entorno educativo aprendiendo por sí mismo sin pantallas como vía eficaz, innovadora y saludable para formar ciudadanos digitalmente competentes.

En el ámbito educativo, la competencia digital se define como la capacidad del alumnado para usar la tecnología de forma crítica, segura, ética y responsable, participando activamente en una sociedad digital y comprendiendo su impacto en la vida personal y colectiva. Su enseñanza está recogida como objetivo curricular y, como advierten los pediatras, su implementación práctica en las aulas suele depender casi exclusivamente del uso de pantallas, incluso en las etapas más tempranas. Este modelo plantea importantes riesgos para la salud infantil, desde trastornos del sueño, fatiga visual, sedentarismo, deterioro de la memoria, dificultades de concentración, aislamiento social o desarrollo cognitivo fragmentado.

"La educación digital debe adaptarse a la etapa de desarrollo del alumnado. Iniciar en aprendizaje sin pantallas permite sentar unas bases sólidas y saludables para una alfabetización digital crítica, sin exponer innecesariamente a niños pequeños a riesgos que aún no están preparados para gestionar", subraya el doctor **Julio Alvarez Pitti**, coordinador del Comité de Promoción de la Salud de la AEP.

Como explica la doctora **María Angustias Salmerón,** pediatra miembro del grupo de Salud Digital del CPS-AEP, la competencia digital no implica solo saber manejar una pantalla. *"Es pensar críticamente, protegerse en entornos digitales, entender cómo funcionan los algoritmos, identificar bulos o participar activamente en una sociedad conectada, contenidos que pueden enseñarse y trabajarse sin necesidad de recurrir a dispositivos".*

1

Para más información: Gabinete de prensa de la AEP
Eva Gallo
Tel: 91 436 55 73 www.aeped.es
Email: eva.gallo@comunicalia.com @aepediatria

Los pediatras defienden que el aprendizaje de la competencia digital en el entorno escolar se desarrolle sin usar pantallas

AEP: Asociación Española de Pediatría

abril de 2025

Nota de prensa

- "A pesar de que la ley apuesta por una **competencia digital crítica y saludable**, su aplicación en las aulas depende casi por completo del uso de pantallas."
- "La AEP propone un **cambio de paradigma** para transformar la educación y proteger la salud infanto-juvenil".
- "Pensamiento computacional, protección de datos o alfabetización mediática, contenidos que pueden trabajarse con **metodologías analógicas** igual de eficaces y más saludables."
- "En el ámbito educativo, la **competencia digital** se define como la capacidad del alumnado para usar la tecnología de forma crítica, segura, ética y responsable, participando activamente en una sociedad digital y comprendiendo su impacto en la vida personal y colectiva. Su enseñanza está recogida como **objetivo curricular** y, como advierten los pediatras, su implementación práctica en las aulas suele depender casi **exclusivamente del uso de pantallas**, incluso en las etapas más tempranas. Este modelo plantea **importantes riesgos para la salud infantil**, desde **trastornos del sueño, fatiga visual, sedentarismo, deterioro de la memoria, dificultades de concentración, aislamiento social o desarrollo cognitivo fragmentado**."
- "Citan **contenidos clave** como el pensamiento computacional, la protección de datos, la alfabetización mediática o la reflexión ética, entre otros que pueden **trabajarse de forma analógica** con igual o mayor eficacia."
- "Aplicar este modelo **evita la sobreexposición** a dispositivos en edades tempranas, fomenta un **aprendizaje más profundo**, reflexivo y participativo, democratiza el acceso, al no depender de recursos tecnológicos, y **promueve la salud física, emocional y social del alumnado**."
- "Como parte de su posicionamiento, el grupo de Salud Digital del CPS-AEP recomienda que la puesta en marcha de un **proyecto piloto** en centros educativos que permita validar esta metodología en la práctica. (...) Es una oportunidad para transformar la educación digital desde la perspectiva de la salud".

Nuevas tecnologías y salud mental infanto-juvenil

SEPCIJ: Sociedad Española de Psicología Clínica Infanto-Juvenil

COP Bizkaia: Colegio de Psicología de Bizkaia

abril de 2025

Webinar íntegro disponible (3 horas 42 minutos).

- "El COP Bizkaia y SEPCIJ (...), pretenden abordar el efecto del uso de las nuevas tecnologías en niños/as y adolescentes."
- "Se hablará de las **consecuencias en el neurodesarrollo**, de fenómenos indirectos como el cambio en escalas de valores así como en la regulación afectiva. En como la vida digital, en lo que a las relaciones sociales y autoconcepto se refiere, tiene connotaciones a nivel neuroevolutivo."
- Se aportan **datos de las últimas investigaciones sobre las consecuencias para el desarrollo y la salud mental del uso de Internet y las redes sociales**, y especialmente en mayor profundidad sobre detección o evaluación de estos problemas y sobre prevención (qué podemos hacer) desde los centros educativos, la familia, la sociedad y las tecnológicas."

Programa de la jornada

- "*Nuevas tecnologías y neurodesarrollo*". Iban Onandia
- "*Conectados y vulnerables: El Impacto de Internet y las Redes Sociales, prevención y soluciones*". Maite Garaigordobil
- Mesa Debate conformada por:
  - Iban Onandia Hinchado: **Psicólogo y Neuropsicólogo clínico experto en infancia-adolescencia y neurodesarrollo**. Doctor en Psicología Clínica e investigador en trastornos del neurodesarrollo
  - Maite Garaigordobil Landazabal: **Doctora en Psicología, Especialista en Psicología Clínica**, Catedrática jubilada de Evaluación y Diagnóstico Psicológicos en la Facultad de Psicología de la Universidad del País Vasco y Académica de Número en la Academia de Psicología de España
  - José Pedro Espada Sánchez: **Catedrático de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Director del Grupo de Investigación** "Análisis, Intervención y Terapia Aplicada con Niños y Adolescentes" (AITANA). Investiga en el tratamiento de los problemas emocionales en la infancia y la **reducción de conductas de riesgo en adolescentes**.
  - Mirene Beriain Rodríguez: Miembro activo de Altxa burua Bizkaia, un **movimiento de familias** que trabaja para la **protección de infancia y juventud del entorno digital**.

«La salud visual en la infancia y cómo afectan las pantallas». Podcast Dra Escudero

SEDOP: Sociedad Española de OftalmoPediatría

marzo de 2025

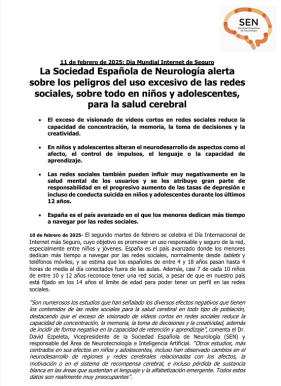
Podcast de la Dra Escudero en Efecto Pantalla (33 minutos 15 segundos)

- La Dra Escudero es oftalmóloga pediátrica en el Hospital Regional Universitario de Málaga y es Vicepresidenda de la SEDOP.
- “Explica la relación clara que existe entre el uso de pantallas y problemas de salud visual cada vez más frecuentes en la infancia, como la miopía o el estrabismo. A pesar de que las evidencias son claras, los casos siguen llegando a la consulta. Según ella, habría que tomar medidas de prevención, prohibir los soportes para sujetar el móvil a los carritos de bebé y repensar el modelo de digitalización en las aulas. En la entrevista cuenta también que ha empezado a realizar informes destinados a los centros escolares de pacientes con problemas con visión para que los eximan de usar pantallas en las aulas y les ofrezcan una alternativa.”

Fragmentos literales del pódcast (en cursiva intervenciones de los entrevistadores):

- “Está super demostrado (...) que **una distancia de menos de 20 cm es muy de riesgo para miopía y problemas de estrabismo**.”
- “A mí me llega la patología más complicada (...) pero también se están viendo (...) personas completamente sanas que por un uso excesivo llegan a tener un estrabismo”.
- “La **acomodación** es un mecanismo por el que tu enfocas un objeto que está cerca. Ahí se ponen en juego un montón de músculos (...). Si eso lo llevas a un extremo, como ocurre a veces con niños pequeños o adolescentes que están más de dos horas (...) mirando cerca una pantalla (...) termina el sistema visual por agotarse. Y conlleva a problemas como la miopía progresiva o el estrabismo”.
- “Los problemas de miopía y estrabismo agudos se han **incrementado exponencialmente**. En mi práctica lo veo continuamente y en muchísimos estudios científicos se está viendo”.
- “Cuantas más horas más riesgo”.
- “La **vida al aire** libre es fundamental (...) para estimular la visión lejana.”
- “Cuando miras de cerca una pantalla (...) cuando más cerca te la pongas (...) estimulas (...) la **convergencia**. En los ojos hay unos músculos que sirven para la convergencia y otros músculos que sirven para lo contrario, para la **divergencia**. Si tú no **compensas** una cosa con la otra terminas con un exceso de convergencia, que puede llevar a un **estrabismo** y además se puede sumar la **miopía**”.
- “Deberían estar **prohibidos** (...) los **soportes para dispositivos para carros de bebés**. Los oftalmólogos estamos estupefactos con que se permita venderlos. (...) El niño tiene que mirar a lo lejos para estimular la visión lejana, (...) si estás convergiendo las dos horas que estás en el carrito, estás estimulando que los músculos rectos medios, que son los que trabajan en la convergencia se hiperestimulen. Además esto se ha visto por resonancia magnética (...), los niños que tienen un estrabismo agudo se les hacen resonancias (...) y se ve que hay un **engrosamiento de los músculos** porque (...) los músculos del niño están en desarrollo (...) y si los hiperestimulas vas a tener un problema anatómico de la estructura del ojo que no está creciendo de manera normal.”
- “El **factor de protección** de la miopía es **mirar a lo lejos**.”
- “Es grave, (...) lo ideal es la prevención (...) porque son enfermedades **irreversibles**.”
- “Uno de los principales problemas de ceguera es los efectos de la miopía.”
- “Una persona que tenga una miopía porque no para, desde que es muy chiquitito, de tener un móvil para que esté calladito en un restaurante, en el carrito, etcétera, etcétera, pues al final tenemos una miopía que la ha producido, en parte, un dispositivo. Y eso es irreversible.”
- “Cada vez niños más chicos (...) estamos viendo niños de 24 meses”.
- “Ya incluimos en nuestro **cuestionario** (...) cuántas horas usa el móvil el niño (...). Te sorprendes muchísimo.”
- “Está demostrado (...) que el eliminar el móvil (...), aunque sea un mes, **disminuye** muchísimo ese estrabismo. La miopía ya es irreversible.”
- “Ya hemos aconsejado muchas veces en los colegios por vídeo, que no se utilicen las tablets de manera habitual para hacer todos los deberes, todas las cosas, porque en la misma tablet está Internet, están todas las aplicaciones... **No puede ser** que en la misma tablet donde el niño está aprendiendo algo educativo, esté el ocio. Eso no puede ser..”
- *Sobre la manera en la que se está llevando la digitalización en las escuelas*: “Para mí es **un desastre**. (...) Yo sé que muchas veces los profesores y maestros están atrapados porque ya es como un círculo vicioso en el que si no le pones una imagen al niño en una tablet (...) no te hacen caso. (...) Perjudica seriamente la salud visual. (...) En la educación creo que no se deberían emplear tablets, creo que se debería volver a los libros o, por lo menos, usar la tablet para aprender algunas cosas de tecnología, pero ya está. **No para todo**, para los deberes no.”
- *La **regla del veinte, veinte, veinte*** “viene a decirte que relajes la mirada cuando tú estás mucho rato mirando de cerca”.
- “La combinación de todo esto es lo peor: por ejemplo, usar el móvil tumbado con poca luz ambiental, que sea la única luz de la habitación, la del móvil, a veinte centímetros, tumbado, girando el cuello, malas posturas y encima a menos de una hora de irte a dormir.”

- *Hay una responsabilidad clara de los colegios que obligan, porque recordemos que es una obligación en muchos casos a usar estos dispositivos de forma intensiva* "Eso yo creo que sería lo más importante, aparte de la educación para padres, para todas las personas, que tengan conocimientos. Pero es que muchas veces ellos están atrapados porque nos dicen que les mandan los deberes en las tablets, que les obligan a veces incluso a comprar. (...) **Eso debería cambiar radicalmente**."
- "Lo peor es: cuanto más pequeña la pantalla y más cerca te la pongas. (...) Cuanto más grande la pantalla y más lejos esté, menos estimulas la convergencia y menos estimulas el enfoque y la acomodación. Están más en equilibrio, la convergencia y la divergencia."
- "El **movimiento de los ojos es diferente** cuando tú estás pasando unas páginas, cuando tú estás leyendo de un lado a otro."
- "Yo no paro de hacer **informes** para el colegio. Este niño no puede estar haciendo deberes en una tablet. (...) A este niño se le debería dar una alternativa en libros. Este niño no debe estar mirando una tablet porque tiene un espasmo de acomodación, tiene un estrabismo convergente, tiene una miopía galopante, lo que sea".
- "Para frenar la miopía, (...) la primera [medida] es que el niño juegue al **aire libre** (...) y es gratis."
- *Una de las ideas que me llevo es que de alguna manera, como sociedad, se nos ha olvidado **mirar lejos**, ¿no?* "Sí, totalmente, totalmente. Al campo. Yo le digo (...) no te lleves la tablet y mira un árbol, mira un pájaro, mira una nube, mira allá a lo lejos. Es que eso, por supuesto, se ha olvidado, (...) por desgracia."



SEN

11 de febrero de 2025: Día Mundial Internet de Seguro

La Sociedad Española de Neurología alerta sobre los peligros del uso excesivo de las redes sociales, sobre todo en niños y adolescentes, para la salud cerebral

- **El exceso de visionado de vídeos cortos en redes sociales reduce la capacidad de concentración, la memoria, la toma de decisiones y la creatividad.**
- **En niños y adolescentes alteran el neurodesarrollo de aspectos como el afecto, el control de impulsos, el lenguaje o la capacidad de aprendizaje.**
- **Las redes sociales también pueden influir muy negativamente en la salud mental de los usuarios y 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 durante los últimos 12 años.**
- **España es el país avanzado en el que los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales.**

10 de febrero de 2025- 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, especialmente entre niños y jóvenes. España es el país avanzado donde los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales, normalmente desde tabletas y teléfonos móviles, y se estima que los españoles de entre 4 y 18 años pasan hasta 4 horas de media al día conectados fuera de las aulas. Además, casi 7 de cada 10 niños de entre 10 y 12 años reconoce tener una red social, a pesar de que en nuestro país está fijado en los 14 años el límite de edad para poder tener un perfil en las redes sociales.

"Son numerosos los estudios que han señalado los diversos efectos negativos que tienen los contenidos de las redes sociales para la salud cerebral en todo tipo de población, dedicando que el exceso de visionado de vídeos cortos en redes sociales reduce la capacidad de concentración, la memoria, la toma de decisiones y la creatividad, además de incidir de forma negativa en la capacidad de retención y aprendizaje" comenta el Dr. David Expeleta, Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial. *"Otros estudios, más centrados en sus efectos en niños y adolescentes, incluso han observado cambios en el neurodesarrollo de aspectos como el afecto y redes cerebrales relacionadas con los afectos, la motivación y en el sistema de recompensa cerebral, e incluso pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la afiliación/sin emergente. Todos estos datos son realmente muy preocupantes".*

La Sociedad Española de Neurología alerta sobre los peligros del uso excesivo de las redes sociales, sobre todo en niños y adolescentes, para la salud cerebral

SEN: Sociedad Española de Neurología

febrero de 2025

- "El **exceso de visionado de vídeos cortos** en redes sociales **reduce la capacidad de concentración, la memoria, la toma de decisiones y la creatividad**."
- "En niños y adolescentes alteran el **neurodesarrollo** de aspectos como el afecto, el control de impulsos, el lenguaje o la capacidad de aprendizaje."
- "Las **redes sociales** también pueden influir muy negativamente en la **salud mental** de los usuarios y 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 durante los últimos 12 años."
- "**España** es el país avanzado en el que los menores dedican **más tiempo a navegar por las redes sociales**. (...) Se estima que los españoles de entre 4 y 18 años pasan hasta **4 horas** de media al día conectados fuera de las aulas. Además, casi 7 de cada 10 niños de entre 10 y 12 años reconoce tener una red social, a pesar de que en nuestro país está fijado en los 14 años el límite de edad para poder tener un perfil en las redes sociales."
- "A finales de 2024 conocíamos que la **Universidad de Oxford** había elegido como palabra del año el término **"brain rot"** -que se podría traducir como "podredumbre cerebral"-, para referirse al **deterioro del estado mental o intelectual** de una persona como resultado del **consumo excesivo de informaciones triviales** que recibimos a través de las redes sociales. (...) Cuando el cerebro está sometido a estímulos repetidos que liberan **pulsos de dopamina**, percibe una sensación de bienestar y **se activa el mismo circuito de recompensa cerebral que se pone en marcha en otros comportamientos adictivos** como el de las drogas o el juego."
- "Países como **China** ya han decidido **regular las horas** que pasan los adolescentes con el teléfono y, otros, como Australia han aprobado una ley para prohibir el acceso de los menores de 16 años a las redes sociales. En España, donde se estima que el 21% de los adolescentes es adicto a la red y casi un 10% reconoce que accede a sus redes sociales cada 15 minutos."

Jornada «Impacto de las pantallas en la infancia y la adolescencia» en el RICOMS

RICOMS: Real Ilustre Colegio de Médicos de Sevilla

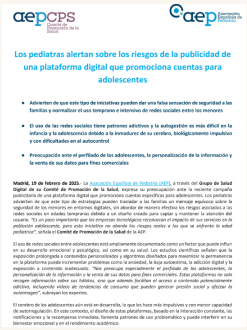
febrero de 2025

Programa de la jornada

- Bienvenida y Objetivos: Dra. Ana Mª Gómez Martín. **Médico de Familia** en el centro de Salud de Mallén de Sevilla
- Neurodesarrollo y pantallas: Dra. Ana Carbonero Santaella. **Neuropediatra** en el Hospital Universitario Virgen Macarena de Sevilla
- Salud visual y pantallas: Dr. Borja Arias del Peso. **Oftalmólogo** en el Hospital Universitario Virgen Macarena de SEvilla.
- Efecto de las pantallas y redes en la educación y los colegios. D. Néstor Fernández Rubio. **Profesor y Psicólogo** en el Colegio Santa Joaquina de Vedruna.

Grabación íntegra de la jornada disponible (1 hora 56 minutos).

Entrevista a Ana Gómez, Vicepresidenta 4ª del Colegio de Médicos de Sevilla, en la SER: **“Las pantallas y sus peligros en niños y niñas: "Las familias deben hacer respetar las horas de las comidas y el sueño, esto es fundamental"”** (10 minutos).


Los pediatras alertan sobre los riesgos de la publicidad de una plataforma digital que promociona cuentas para adolescentes

- Advierten de que este tipo de iniciativas pueden dar una falsa sensación de seguridad a las familias y normalizar el uso temprano e intensivo de redes sociales entre los menores
- El uso de las redes sociales tiene patrones adictivos y la autogestión es más difícil en la infancia y la adolescencia debido a la inmadurez de su cerebro, biológicamente impulsivo y con dificultades en el autocontrol
- Preocupación ante el perfilado de los adolescentes, la personalización de la información y la venta de sus datos para fines comerciales

Pediatras alertan de los riesgos de la publicidad de redes sociales que promocionan cuentas para adolescentes

AEP: Asociación Española de Pediatría

febrero de 2025

Nota de prensa

- “Advierten de que este tipo de iniciativas pueden dar una **falsa sensación de seguridad a las familias** y normalizar el uso temprano e intensivo de redes sociales entre los menores.”
- “El uso de las redes sociales tiene **patrones adictivos** y la autogestión es más difícil en la infancia y la adolescencia debido a la **inmadurez de su cerebro**, biológicamente impulsivo y con dificultades en el autocontrol.”
- “El uso de redes sociales entre adolescentes está **ampliamente documentado como un factor** que puede influir en su **desarrollo emocional y psicológico**, así como en su salud. Los **estudios científicos** señalan que la exposición prolongada a contenidos personalizados y algoritmos diseñados para maximizar la permanencia en la plataforma puede incrementar problemas como la **ansiedad, la baja autoestima, la adicción digital y la exposición a contenido inadecuado**. “Nos preocupa especialmente el perfilado de los adolescentes, la personalización de la información y la venta de sus datos para fines comerciales. Estas plataformas no solo recogen información sobre sus hábitos, sino que además facilitan el acceso a contenido potencialmente adictivo, incluyendo vídeos de tendencias de consumo que pueden generar presión social y afectar la autoimagen”, subrayan los expertos.
- “El **diseño de estas plataformas**, basado en la interacción constante, las notificaciones y la recompensa inmediata, fomenta **patrones de uso problemático** y puede **interferir en su bienestar emocional y en el rendimiento académico**.”

Principales urgencias psiquiátricas en Urgencias de Pediatría

SEUP: Sociedad Española de Urgencias de Pediatría

enero de 2025

Artículo (13 páginas)

- "Se ha constatado el aumento de casos de Salud Mental en la población infanto-juvenil, agravándose aún más desde el inicio de la pandemia SARS-CoV-2. Es preocupante el aumento de casos de ideación o intentos suicidas y autolesiones, siendo el suicidio en el año 2020 la segunda causa de muerte en la población comprendida entre los 15 y 19 años."
- "El **pico de inicio se halla entre los 12 y 14 años** y entre el **15-20% de la población adolescente admite haber realizado estos gestos en alguna ocasión**."
- "En salud mental, destacan tres problemas asociados a la conducta suicida: autolesiones (13,7%), problemas psicológicos (8,7%) -tristeza, depresión, ansiedad y trastornos de la alimentación- y problemas de conducta (4,4%). El **mal uso de la tecnología (las redes sociales, videojuegos, etc.) está implicada en el 45,7% de los casos con ideación o intento de suicidio**."
- "El suicidio consumado es más frecuente en varones (5,5:1) y el intento autolítico en las mujeres (3-4:1). Según el **INE**, en el año 2021 en España se produjeron 22 suicidios en menores de 15 años, y 316 entre 15-29 años."
- "Los **intentos suicidas han subido un 128%** en el periodo post Covid, probablemente por la crisis sociosanitaria tras la pandemia, que ha supuesto una **ampliación de los riesgos psicosociales** (aislamiento, maltrato intrafamiliar, hacinamiento, **abuso de las tecnologías**, barreras asistenciales a la salud mental y pobreza)(3)."

Plan digital Familiar

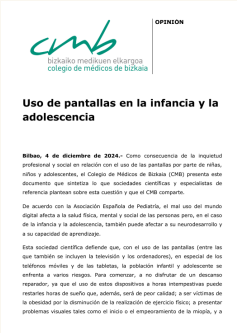
AEP: Asociación Española de Pediatría

2025

- Decálogo de salud digital - ¿Cómo afectan las pantallas a la salud?

- Recomendaciones generales para la familia

- Recomendaciones por edad



OPINION

bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

Uso de pantallas en la infancia y la adolescencia

Bilbao, 4 de diciembre de 2024.– Como consecuencia de la inquietud profesional y social en relación con el uso de las pantallas por parte de niñas, niños y adolescentes, el Colegio de Médicos de Bizkaia (CMB) presenta este documento que sintetiza lo que sociedades científicas y especialistas de referencia plantean sobre esta cuestión y que el CMB comparte.

De acuerdo con la Asociación Española de Pediatría, el mal uso del mundo digital afecta a la salud física, mental y social de las personas pero, en el caso de la infancia y la adolescencia, también puede afectar a su neurodesarrollo y a su capacidad de aprendizaje.

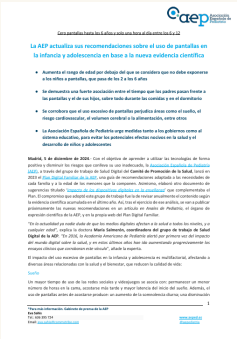
Esta sociedad científica defiende que, con el uso de las pantallas (entre las que también se incluyen la televisión y los ordenadores), en especial de los teléfonos móviles y de las tabletas, la población infantil y adolescente se enfrenta a varios riesgos. Para comenzar, a no disfrutar de un descanso reparador, ya que el uso de estos dispositivos a horas intempestivas puede restarles horas de sueño que, además, será de peor calidad; a ser víctimas de la obesidad por la disminución de la realización de ejercicio físico; a presentar problemas visuales tales como el inicio o el empeoramiento de la miopía, y a

Uso de pantallas en la infancia y la adolescencia

CMB: Colegio de Médicos de Bizkaia

diciembre de 2024

- “Esta sociedad científica defiende que, con el uso de las pantallas (entre las que también se incluyen la televisión y los ordenadores), en especial de los teléfonos móviles y de las tabletas, la población infantil y adolescente se enfrenta a varios riesgos. Para comenzar, a no disfrutar de un descanso reparador, ya que el uso de estos dispositivos a horas intempestivas puede restarles horas de sueño que, además, será de peor calidad; a ser víctimas de la obesidad por la disminución de la realización de ejercicio físico; a presentar problemas visuales tales como el inicio o el empeoramiento de la miopía, y a sufrir problemas de espalda y dolor de articulaciones.”
- “En lo que se refiere a la parte psíquica y emocional, la utilización de pantallas podría ser el origen de alteraciones en el neurodesarrollo y el aprendizaje de niñas y niños, que también podrían presentar cambios de comportamiento y dificultades para aceptar los límites que les imponen las personas adultas. El uso de teléfonos móviles y tabletas se vincula asimismo a un aumento de la impulsividad y a una disminución de la atención y de la paciencia de las y los más jóvenes, así como al aislamiento social y a la normalización y aceptación de conductas de riesgo por acceso a información errónea o inadecuada para su edad.”
- “Profesionales como el especialista en Psiquiatría Gregorio Montero, experto en adicciones y en atención a la población infantil y adolescente, defienden que las nuevas tecnologías están alterando el vínculo entre madres, padres, hijos e hijas, y entre la propia población infantil y adolescente. Igualmente, que están sirviendo como una herramienta de evasión ante el malestar cuyas consecuencias a largo plazo aún son desconocidas.”
- “El psiquiatra también sugiere que la sobreexposición a las pantallas y los videojuegos podrían agravar trastornos como los del espectro autista o el trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH).”
- “Desde el Colegio de Médicos de Bizkaia nos alineamos con estas opiniones expertas y defendemos la necesidad de llevar un buen control del uso que la infancia y la adolescencia realiza de las pantallas como forma de prevenir futuros problemas de salud tanto físicos como psíquicos. Asimismo, compartimos que ese control debe ser ejercido en primera instancia por las personas adultas más cercanas a ese segmento de la población: las madres y los padres, el profesorado y las y los profesionales de la salud que lo atiende. Para ello, sería recomendable que también esas personas llevaran a cabo un análisis de cómo utilizan ellas mismas una tecnología a la que las y los jóvenes tienen acceso a una edad cada vez más temprana y qué modelo a imitar están ofreciendo.”



Cero pantallas hasta los 6 años y solo una hora al día entre los 6 y 12

La AEP actualiza sus recomendaciones sobre el uso de pantallas en la infancia y adolescencia en base a la nueva evidencia científica

- **Aumenta el rango de edad por debajo del que se considera que no debe exponerse a los niños a pantallas, que pasa de los 2 a los 6 años**
- **Se demuestra una fuerte asociación entre el tiempo que los padres pasan frente a las pantallas y el de sus hijos, sobre todo durante las comidas y en el dormitorio**
- **Se corrobora que el uso excesivo de pantallas perjudica áreas como el sueño, el riesgo cardiovascular, el volumen cerebral o la alimentación, entre otros**
- **La Asociación Española de Pediatría urge medidas tanto a los gobiernos como al sistema educativo, para evitar los potenciales efectos nocivos en la salud y el desarrollo de niños y adolescentes**

Madrid, 5 de diciembre de 2024.- Con el objetivo de aprender y utilizar las tecnologías de forma positiva y disminuir los riesgos que conllleva su uso inadecuado, la Asociación Española de Pediatría (AEP), a través del grupo de trabajo de Salud Digital del **Comité de Promoción de la Salud**, lanza en su nota de prensa, **cinco nuevas recomendaciones** sobre el uso de pantallas en la infancia y adolescencia en cada familia y **a la edad de los hijos** a quienes van dirigidas. Asimismo, incluye otro documento de sugerencias titulado "Impacto de los dispositivos digitales en la sociedad" que complementaría el Plan. El compromiso que adoptó este grupo de trabajo fue la revisar anualmente el contenido según la evidencia científica acumulada en el último año. Así, tras el ejercicio de ese análisis, se ser a publicar próximamente las nuevas recomendaciones en un artículo en Anales de Pediatría, el órgano de expresión científica de la AEP, y en la propia web del Plan Digital Familiar.

"En la actualidad ya vaste cluda de que los medios digitales afectan a la salud a todos los niveles, y a cualquier edad", explica la doctora **María Salmerón, coordinadora del grupo de trabajo de Salud Digital de la AEP**. "En 2016, la Academia Americana de Pediatría abrió por primera vez del impacto del mundo digital sobre la salud, y en estos últimos años han sido aumentando progresivamente los enoques clínicos que consideran este círculo", añade la experta.

El impacto del uso excesivo de pantallas en la infancia y adolescencia es multifacetarial, afectando a diversas áreas relacionadas con la salud y el bienestar, que reducen la calidad de vida:

Sueño

Un mayor tiempo de uso de las redes sociales y videojuegos se asocia con permanecer un menor número de horas en la cama, acostarse más tarde y mayor latencia del inicio del sueño. Además, el uso de pantallas antes de acostarse produce un aumento de la somnolencia diurna, una disminución

1

Para más información. Gabinete de prensa de la AEP
Eva Sotto
Tfno: 696 605 724
Email: eva.sotto@comunicaciones.aep

www.aeped.es
@aepediatria

La AEP actualiza sus recomendaciones sobre el uso de pantallas en la infancia y adolescencia

AEP: Asociación Española de Pediatría

diciembre de 2024

Nota de prensa:

- "Aumenta el rango de edad por debajo del que se considera que no debe exponerse a los niños a pantallas, que pasa de los 2 a los 6 años".
- "Se demuestra una fuerte asociación entre el tiempo que los padres pasan frente a las pantallas y el de sus hijos, sobre todo durante las comidas y en el dormitorio".
- "Se corrobora que el uso excesivo de pantallas perjudica áreas como el sueño, el riesgo cardiovascular, el volumen cerebral o la alimentación, entre otros".
- "La Asociación Española de Pediatría urge medidas tanto a los gobiernos como al sistema educativo, para evitar los potenciales efectos nocivos en la salud y el desarrollo de niños y adolescentes".
- "Los últimos estudios confirman distintos impactos en el neurodesarrollo a diferentes edades".
- "En la adolescencia finaliza tanto la maduración del sistema límbico como la maduración de la corteza cerebral. Los medios digitales interfieren a esta edad de dos formas distintas: aumentando la activación de la región límbica, al estar expuestos a sistemas de gratificación inmediata, y disminuyendo la actividad frontal por efecto desplazamiento de los estímulos adecuados para la edad. Además, la multitarea relacionada con las pantallas se asocia con peores resultados cognitivos, una disminución de la capacidad de filtrar las distracciones y un aumento de la impulsividad y disminución de la memoria de trabajo. De este modo, los adolescentes que pasan demasiado tiempo frente a una pantalla tienen más probabilidades de presentar dificultades cognitivas graves."

"Toda esta evidencia científica nos ha llevado a actualizar las recomendaciones por edad del uso de pantallas", explica Salmerón.

0 a 6 años:

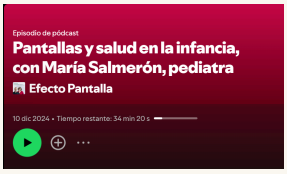
- Cero pantallas, no existe un tiempo seguro.
- Como excepción y bajo supervisión del adulto se puede usar para el contacto social con un objetivo concreto. Por ejemplo, que la persona que está al otro lado de la pantalla le cuente un cuento o le cante una canción.

7 a 12 años

- Menos de una hora (incluyendo el tiempo escolar y los deberes).
- Limitar el uso de los dispositivos con acceso a Internet.
- Priorizar los factores protectores: actividades deportivas, relaciones con iguales cara a cara, contacto con la naturaleza, sueño, alimentación saludable, etc.
- Si se decide que utilicen un dispositivo es recomendable: que sea bajo la supervisión de un adulto, con dispositivos fijos y evitar el baño y dormitorio.
- Pactar límites claros previamente tanto en tiempo como en contenidos adaptados a la edad.

13 a 16 años

- Menos de dos horas (incluyendo el tiempo escolar y los deberes).
- Si se permite el acceso a dispositivos -sin ser la única medida que se tome- instalar herramientas de control parental.



Pantallas y salud en la infancia, con María Salmerón, pediatra

Coordinadora del grupo de salud digital de la Asociación Española de Pediatría

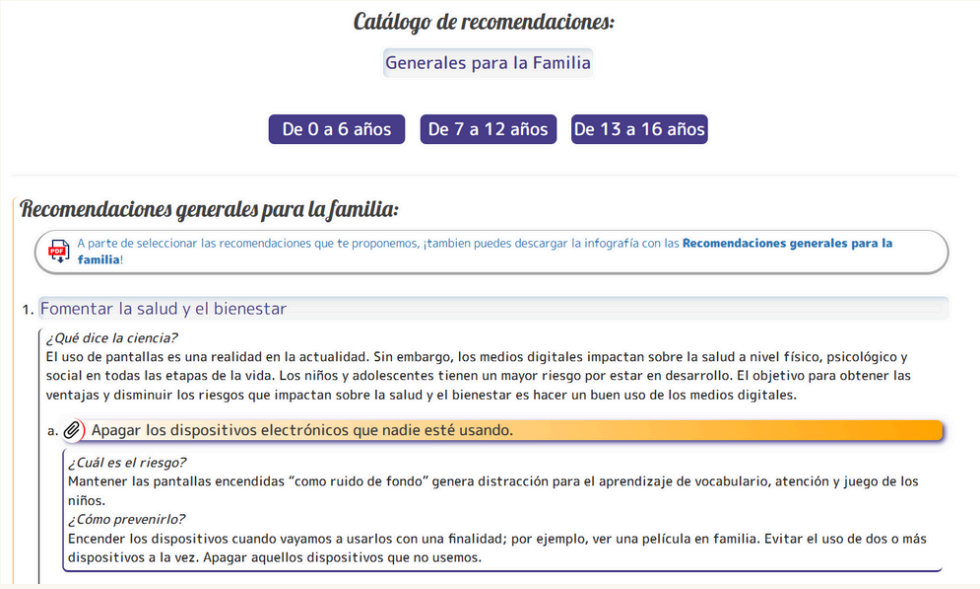
diciembre de 2024

Podcast de la Dra Salmerón en Efecto Pantalla (42 minutos 19 segundos)

- La Dra Salmerón es pediatra especialista en medicina de la adolescencia en el Hospital Ruber Internacional de Madrid.
- Es coordinadora del grupo de salud digital de la **Asociación Española de Pediatría** y miembro del **grupo de expertos** creado por el Gobierno de España con el objetivo de desarrollar un plan para proteger a los menores de los riesgos asociados a las pantallas.

Fragmentos literales del pódcast:

- "Mi preocupación llegó hace quince años cuando a mi consulta (...) me llegó un caso de **ciberacoso** (...). Eso hizo que empezara a interesarme por cómo afectan las pantallas a la salud."
- "El gran cambio fue el momento en que la mayoría de los adolescentes empezaron a tener un smartphone en su **bolsillo** y también esa etapa en la que las pantallas estaban muy presentes en las familias y empezaron a utilizarse a **edades muy tempranas**."
- "En el año **2016**, la Academia Americana de Pediatría y la Canadiense ya publicaron revisiones acerca de cómo impactaban las pantallas tanto a los niños pequeños como en la adolescencia. Esto no es algo nuevo. Pero el gran cambio fue precisamente cuando el acceso en la edad pediátrica aumentó por el hecho de que fuera **portátil** la pantalla".
- "No afecta solo al niño, sino que afecta también al adulto. Afecta a todas las esferas de la salud (...). Afecta al cerebro (...). En el niño tiene una peculiaridad, que es el **neurodesarrollo**, y en el adulto tiene otra peculiaridad, que es la **demencia** y el **deterioro cognitivo**."
- "El uso de pantallas se ha convertido en un apartado más de la **historia clínica**."
- "La percepción en pediatría es que queda mucho trabajo por hacer en **concienciación**."
- "Existe un doble mensaje todo el rato, por un lado, de que afectan y por otro lado de que si no usas las pantallas vas a tener un problema en el futuro (...). Muchas veces los padres no ven esto como un problema, es el pediatra el que (...) **detecta**."
- "Para empezar a conocer los riesgos se hacen **estudios poblacionales**, se hace una encuesta. Nos permite ver como se relacionan dos variables (...). No establece relaciones causa-efecto, pero sí nos dice que, por ejemplo, [que] a mayor uso de pantallas, mayor afectación a la salud mental o a la salud física. (...) Empezaron a hacerse **ensayos clínicos**. El problema (...) es que apareció un dilema **ético** (...) y se paralizaron. Alguien en un momento [propuso] comparar el uso de pantallas con la **desconexión digital** y nosotros intervenimos en la desconexión digital. Esto ya sí es ético porque estás haciendo una intervención que a priori parece beneficiosa. (...) Desde que se hacen estos ensayos clínicos ya **sí que tenemos muchas evidencias de relación causa-efecto** en muchos efectos que tienen que ver con la salud. (...) Buscamos aumentar todavía más la evidencia científica agrupando los ensayos clínicos y haciendo **metaanálisis** (...) respecto al efecto de las pantallas, en **ensayos clínicos aleatorizados, eliminando el uso de pantallas**. ¿Qué nos dice la ciencia respecto a eso? Pues que **ya no tenemos dudas: hay una relación causa-efecto directa y que cuando quitamos las pantallas mejora la salud en toda la población**."
- "Se empezó a hacer un estudio a nivel poblacional en Estados Unidos, se llama ABCD Study (...) desde los 9 años y lo van a continuar hasta la etapa adulta. Una de las variables que se está estudiando es la la exposición a pantallas y cómo afecta al **cerebro** en esta etapa."
- "Tenemos suficiente evidencia como para decir que tenemos **un problema muy serio**."
- "El problema es que la pantalla produce un **efecto desplazamiento**". (...) Los **factores protectores** son muy importantes (...): el sueño, la alimentación saludable, el ejercicio y las relaciones cara a cara. (...) Si no te desconectas va a afectar simultáneamente a todos los factores protectores."
- "A nivel de desarrollo (...) en la etapa pediátrica tenemos dos etapas muy importantes: los **menores de 6 años** y la etapa **adolescente**."
- "Si el adolescente pasa mucho tiempo en pantalla (...) va a tener un **problema cognitivo, de lóbulo prefrontal, de autorregulación**".
- "A nivel de desarrollo psicoafectivo, **afecta tanto el uso de las pantallas que hacen los niños como el que hacen los padres delante de los niños** (...). El niño lo que necesita es tener un adulto presente y disponible."
- "Revisamos todo lo que había publicado (...), el 90% de todas las recomendaciones son para toda la familia. (...) Los padres tenemos que ser **ejemplo**."
- "En el Plan Digital familiar de la AEP (...) se recoge la recomendación, (...) la justificación científica para esa recomendación y se recogen también alternativas (...) y sale una página con la idea de colgarlo en casa".



Catálogo de recomendaciones:

Generales para la Familia

De 0 a 6 años | De 7 a 12 años | De 13 a 16 años

Recomendaciones generales para la familia:

A parte de seleccionar las recomendaciones que te proponemos, ¡tambien puedes descargar la infografía con las **Recomendaciones generales para la familia**!

1. Fomentar la salud y el bienestar

¿Qué dice la ciencia?
El uso de pantallas es una realidad en la actualidad. Sin embargo, los medios digitales impactan sobre la salud a nivel físico, psicológico y social en todas las etapas de la vida. Los niños y adolescentes tienen un mayor riesgo por estar en desarrollo. El objetivo para obtener las ventajas y disminuir los riesgos que impactan sobre la salud y el bienestar es hacer un buen uso de los medios digitales.

a. Apagar los dispositivos electrónicos que nadie esté usando.

¿Cuál es el riesgo?
Mantener las pantallas encendidas "como ruido de fondo" genera distracción para el aprendizaje de vocabulario, atención y juego de los niños.
¿Cómo prevenirlo?
Encender los dispositivos cuando vayamos a usarlos con una finalidad; por ejemplo, ver una película en familia. Evitar el uso de dos o más dispositivos a la vez. Apagar aquellos dispositivos que no usemos.

¡Imprimir mi Plan Digital Familiar!

- "Estamos tan agotados que hace que sea **cómodo** tirar de pantallas (...). Requiere un **esfuerzo** tremendo por parte de los padres. (...) Reflexionar sobre el uso de pantallas empieza a impactar en un montón de cosas".
- "Es **necesario aprender determinadas habilidades digitales**, pero muchas de las habilidades digitales (...) tienen más que ver con el neurodesarrollo: le estamos pidiendo al niño una gestión de tiempo, de su identidad digital. Y eso va a requerir tiempo (...). No tienen las herramientas coginitivas necesarias para hacer esa autorregulación. (...) Hay habilidades que tienen que ver directamente con la tecnología, pero que no es necesaria la tecnología para aprenderla. (...) Vamos a poner un ejemplo sencillo: aprender a poner una contraseña segura."
- "La pantalla es bidimensional, sólo estoy moviendo el dedo a través de la pantalla: no estoy manipulando, no me estoy relacionando con nadie (...). El problema de la pantalla es que es un **estímulo excesivamente simple para la complejidad que tiene el cerebro**. Entones no le permite desarrollarse y alcanzar todas sus habilidades."
- "Los **oftalmólogos** están super preocupados porque del aumento de la **miopía** está siendo exponencial, y no solo de la miopía también del **estrabismo**. El ojo del niño necesita la acomodación: trabajar el ver de cerca tanto como ver de lejos (...). Cuando un niño está todo el rato a una corta distancia, los músculos del ojo producen espasmos."
- "**Hay tantas razones** para no exponer a los niños a las pantallas. Y tantas razones para que jueguen, para que estén al aire libre, para que manipulen, para que usen el lápiz, para que dibujen (...) **que los pediatras no entendemos**...."
- "Muchas **herramientas educativas utilizan la gratificación inmediata** para que el niño use más las aplicaciones educativas (...): monedas, ranking entre los alumnos, juegos paralelos. (...) Los sistemas de gratificación inmediata en el niño, lo que ocasionan es desarrollar (...) circuitos cerebrales que generan y necesitan la recompensa inmediata. Entonces **estamos generando adictos**."
- "**Prudencia**".
- "El problema ahora con el sistema educativo es que muchas veces (...) la puerta de entrada de la pantalla en casa (...) es el sistema educativo. **Es la primera vez en la historia de la humanidad que el sistema educativo está afectando a la salud y al neurodesarrollo de los niños**."
- "Hay un axioma dentro de la literatura científica que dice que la **ausencia de evidencia no es evidencia de ausencia**, eso lo que quiere decir es que cuando algo no lo hayamos demostrado, la ciencia debe ser muy prudente".
- "Los pediatras estamos luchando para sensibilizar a las familias (...). Pero (...) el centro educativo per se se tiene que considerar protector. Aunque es cierto que hay que trabajar con las familias, también **hay que trabajar con los centros educativos**".
- "Pienso que en el sistema educativo hay un **conflicto de interés** (...). Lo único que puedo pensar que haya detrás es el dinero (...). Yo lo que pido, y también lo pidió la Asociación Española de Pediatría, es que (...) igual que los pediatras, cuando damos una charla, cuando hacemos un estudio científico, estamos obligados, afortunadamente ya, a **declarar** nuestros conflictos de intereses con las farmacéuticas (...), por qué eso no se extrapola al sistema educativo y que todo el sistema educativo desde el profe, hasta el centro, hasta el ayuntamiento, hasta la comunidad y hasta el ministerio de educación esté obligado a declarar, en cada momento, su conflicto de interés."
- "Es muy importante que los adultos tomen conciencia, (...) que seamos conscientes de cómo funciona la tecnología en este momento (...). Todo lo que consumimos a través de la tecnología está **hecho desde el diseño para que nos quedemos**. Hay un documento muy interesante de la **Agencia Española de Protección de Datos** que se llama Patrones adictivos desde el diseño. (...) Si ya para un adulto es difícil desconectarse, imaginaos para un niño cuando no tiene las **herramientas cognitivas** para hacerlo."
- "Por una razón meramente **económica**, porque al final el objetivo de la empresa tecnológica es número de usuarios por unidad de tiempo, ¿**es lícito que utilicen estrategias que sabemos que desde el diseño perjudican la salud**?"
- "**Esta es una labor de toda la sociedad**."

Un mayor uso de redes sociales y videojuegos se asocia con más sintomatología psicológica y conductual en niños y adolescentes

27 Nov 2024

«El uso de pantallas facilita el acceso a la información y ofrece innumerables opciones para el ocio, pero también expone al usuario a consecuencias indeseadas que pueden asociarse con un peor estado psicológico, problemas escolares y familiares, especialmente en una etapa de gran vulnerabilidad como es la infancia y adolescencia». Así lo advierte un informe elaborado por el grupo de psicólogos/as investigadores del Centro de Investigación de la Infancia y la Adolescencia de la Universidad Miguel Hernández (UMH), a través del cual pretenden ofrecer una visión actualizada sobre el uso de pantallas (teléfono móvil, tablets…), videojuegos y redes sociales en la población infanto-juvenil española, examinando su relación con la salud mental en esta etapa vital.

Los datos recogidos en el documento forman parte de la primera oleada del estudio longitudinal INFOCOP, que expondrá medidas sobre hábitos y salud mental a lo largo de varios años. Se pretende observar cómo evolucionan los patrones de uso de tecnologías y redes sociales y cómo éstos se relacionan con la salud mental de niños, niñas y adolescentes, proporcionando, a su vez, una radiografía integral de la relación entre el uso de pantallas y el bienestar psicológico en esta población, así como identificando posibles factores de riesgo y de protección que puedan, posteriormente, servir de guía para el desarrollo de políticas educativas y actuaciones específicas.

Fuente: Europa. Foto: Freepik. Fecha: 03/12/23.

Un mayor uso de redes sociales y videojuegos se asocia con más sintomatología psicológica y conductual en niños y adolescentes

INFOCOP: Consejo General de la Psicología de España

noviembre de 2024

- "«El uso de pantallas facilita el acceso a la información y ofrece innumerables opciones para el ocio, pero también expone al usuario a consecuencias indeseadas que pueden asociarse con un **peor estado psicológico, problemas escolares** y familiares, especialmente en una **etapa de gran vulnerabilidad** como es la **infancia y adolescencia**». Así lo advierte un **informe** elaborado por el grupo de psicólogos/as investigadores/as del Centro de Investigación de la Infancia y la Adolescencia de la Universidad Miguel Hernández (UMH), a través del cual pretenden ofrecer una **visión actualizada sobre el uso de pantallas (teléfono móvil, tablets…), videojuegos y redes sociales en la población infanto-juvenil española**, examinando su relación con la salud mental en esta etapa vital."
- "Se pretende observar cómo evolucionan los **patrones de uso de tecnologías y redes sociales** y cómo estos se relacionan con la **salud mental** de niños, niñas y adolescentes, proporcionando, a su vez, una radiografía integral de la relación entre el uso de pantallas y el bienestar psicológico en esta población, así como identificando posibles **factores de riesgo y de protección** que puedan, posteriormente, servir de guía para el desarrollo de políticas educativas y actuaciones específicas."
- "Los expertos advierten del crecimiento exponencial experimentado en el tiempo de uso de móvil entre los y las adolescentes, alcanzando un total de **siete horas diarias**. La participación en redes sociales es la actividad en la que más tiempo invierten los/as adolescentes, plataformas que «sirven como medios de comunicación y entretenimiento, así como espacio para la expresión personal y la construcción de identidad social»."
- "Los autores del presente informe consideran **fundamental** que «padres y educadores **supervisen** el uso de videojuegos y promuevan un equilibrio saludable en las actividades de los adolescentes».
- "Han llevado a cabo este estudio, que ha contado con una **muestra formada por 5.652 escolares pertenecientes a Educación Primaria y Secundaria**, con edades entre los 9 y 16 años, procedentes de 38 provincias españolas de las **17 Comunidades Autónomas**."
- "A continuación, resumimos las principales conclusiones del informe:
  - Redes sociales
    - El **93,1%** del alumnado entre los 9 y 16 años utiliza alguna red social.
    - La plataforma más utilizada es YouTube (por un 74,6% de usuarios/as), seguida de WhatsApp (69,6%), TikTok (61,3%) e Instagram (49,1%). YouTube es la plataforma que más emplean los niños/as (73,7%), mientras que entre los adolescentes la más usada es WhatsApp (91%).
    - Las chicas utilizan más TikTok, Instagram, WhatsApp, BeReal y Snapchat en comparación con los chicos, siendo ellos más activos en YouTube (…).
    - El uso de redes sociales entre niños, niñas y adolescentes sigue una **tendencia ascendente**. Un **67%** de ellos/as reconoce que utiliza las redes sociales **a diario**, un 17,8% no las usa casi nunca, un 10,8% lo hace alguna vez a la semana, y solo un 4,7% las utiliza alguna vez al mes.
    - La edad de inicio de las primeras publicaciones en redes sociales se encuentra a los **13 años**.
    - La frecuencia de uso de las redes sociales tiende a aumentar a medida que lo hace la edad de los y las participantes, alcanzando esta tasa el **95%** en la adolescencia (12-16) años (…).
    - Los datos indican que **uno de cada cuatro** niños y adolescentes ha experimentado **nerviosismo o irritabilidad** al no poder acceder a sus redes sociales.
    - El 46,1% de los niños, las niñas y los/as adolescentes utilizan las redes sociales para ver lo que comparten sus amistades y para seguir a famosos como influencers, futbolistas y cantantes (37,9%). Un 30,9% afirma que las redes les sirven para informarse sobre eventos, productos o ropa, y un 30,5% las usa para ver y compartir memes.
    - Destaca aquí el porcentaje de niños/as y adolescentes (**59%**) que **afirman no conocer personalmente a sus amigos/as o seguidores** en redes sociales.
    - El 56% de los participantes revela que utiliza las redes sociales como una **estrategia de escape ante problemas personales** (…)
    - La percepción sobre la importancia de los "**likes**" y comentarios en redes sociales aumenta con la edad, con un 50% de los participantes a los 14 años que manifiesta la importancia que otorga a dichas interacciones. Estos likes y comentarios son más valorados por las chicas que por los chicos (41,1% vs 36,8%).
    - Más de la mitad de los niños y adolescentes sienten cuando ven sus redes sociales que los demás lo pasan mucho mejor que ellos.

        - El Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes (**SENA**) informa de **puntuaciones más altas** en niños, niñas y adolescentes en todos los problemas interiorizados (depresión, ansiedad, ansiedad social, quejas somáticas y síntomas postraumáticos) y exteriorizados (problemas de atención, más hiperactividad-impulsividad, más problemas de control de la ira, más conductas agresivas y más conducta desafiante), **a mayor uso de redes sociales**.
        - Aquellos/as que acceden a redes sociales diariamente presentan **menor autoestima** que los/as que tienen con un acceso menos frecuente.
        - Mientras que los niños y niñas que usan redes sociales con una frecuencia diaria presentan **más problemas familiares y escolares**, los/as adolescentes, que hacen también este uso diario informan de más problemas en la escuela.
        - En niños, un mayor uso de redes sociales se asocia con un aumento en la sintomatología emocional y conductual, tales como los síntomas de ansiedad, dificultades en el control de la ira, quejas somáticas, conductas desafiantes, y problemas de atención e hiperactividad-impulsividad. En adolescentes, el uso de redes sociales está vinculado con la aparición de dificultades emocionales y conductuales, incrementando la sintomatología de ansiedad, depresión, dificultades en el control de la ira, conductas desafiantes y problemas en el rendimiento escolar.
- Teléfonos móviles
    - La gran **mayoría de los/as niños/as y adolescentes participantes (76%) cuenta con un teléfono móvil con conexión a Internet**. El acceso a un dispositivo móvil aumenta con la edad, siendo los 11 años la edad más frecuente para obtener un teléfono móvil propio. Uno de cada cuatro obtiene su primer dispositivo a esa edad.
- Videojuegos
    - El **35,6%** de la población entre 9 y 16 años afirma jugar a videojuegos **a diario**, mientras que el 32,2% lo hace de manera semanal y sólo el 19,4% no lo hace nunca o casi nunca. El uso diario de videojuegos es significativamente más frecuente entre los chicos (51,5%) que entre las chicas (20,1%). (...).
    - Con relación al motivo de uso, un **63%** de los participantes utiliza los videojuegos como una estrategia para **liberar emociones negativas**, sugiriendo que esta actividad desempeña un papel importante en la **regulación emocional de los niños y adolescentes**.
    - En cuanto a posibles señales de **abuso de videojuegos**, un 53% de los adolescentes afirma no haber podido controlar o detener su uso a pesar de intentarlo, lo que ha desencadenado sentimientos de **irritabilidad, ansiedad o tristeza** en el 46%. Los sentimientos de irritabilidad, ansiedad o tristeza al interrumpir el uso de videojuegos son más frecuentes en los chicos (50,5%) que en las chicas (35,6%), lo que sugiere "una mayor vulnerabilidad emocional entre los varones en relación con el cese de esta actividad".
    - Un 55% de los y las adolescentes reconoce que ha sentido la necesidad de dedicar **cada vez más tiempo** al consumo de videojuegos para conseguir mayor satisfacción o placer y una mayoría de ellos/as (63,5%) afirma que juegan a videojuegos como una forma de escape de emociones negativas, como tristeza, culpabilidad o ansiedad.
    - El **71%** de los y las adolescentes manifiestan haber sentido **preocupados por sus conductas relacionadas con los videojuegos**. Para los autores de este estudio, esto es indicativo de que "gran parte de los/as jugadores/as son conscientes de posibles problemas asociados al uso excesivo o conductas negativas vinculadas a los videojuegos".
    - Los datos del cuestionario **SENA** muestran que los **niños y niñas que juegan a videojuegos a diario puntúan más alto en depresión, ansiedad social, quejas somáticas y síntomas postraumáticos, hiperactividad e impulsividad, problemas de control de la ira, agresión y conducta desafiante.**
    - Por su parte, los/as adolescentes que nunca o casi nunca juegan a videojuegos presentan menos síntomas de depresión, ansiedad, ansiedad social, quejas somáticas y síntomas postraumáticos, y tienen puntuaciones más bajas en problemas de atención y en agresión. A diferencia de los problemas del control de la ira, que presentan una menor puntuación en adolescentes que juegan diariamente.
    - Los **niños/as y adolescentes que juegan a videojuegos a diario tienen puntuaciones más elevadas en problemas familiares, escolares y dificultades en sus relaciones con los compañeros, así como una menor autoestima y mayores dificultades en su integración y competencia social**, en comparación con aquellos/as que juegan con menor frecuencia.
- El uso de pantallas se relaciona con un **peor rendimiento académico**. Un mayor uso de redes sociales y videojuegos está asociado con un peor desempeño académico.

La protección digital en la infancia y la adolescencia + Artículo

Recomendaciones y propuestas concretas dirigidas a administraciones, operadoras, desarrolladores y familia

CoMB: Colegio de Médicos de Barcelona

octubre de 2024

Artículo en la web del Colegio de Médicos de Barcelona (CoMB):

- "Un grupo de expertos impulsado por el Colegio de Médicos de Barcelona (CoMB) dirige propuestas concretas a los agentes implicados para combatir los riesgos de la exposición digital excesiva o prematura de niños y adolescentes"
- "El Colegio ha acogido diferentes jornadas con la participación de expertos de los ámbitos de la pediatría y la psicología clínica, donde se han abordado estos riesgos y han quedado patentes las múltiples y graves afectaciones que las pantallas provocan en la salud de niños y adolescentes. En consecuencia, el CoMB constituyó el mayo de 2023 un grupo de trabajo multidisciplinario con el fin de aportar un posicionamiento propio y de ejercer así una de sus funciones: la defensa del derecho a la protección de la salud de las personas, en este caso la de los menores y adolescentes".
- "Unas propuestas que se formulan en un momento de gran sensibilidad social y coincidiendo con el impulso y el despliegue de un nuevo marco normativo, tanto a nivel europeo (Digital Act), como estatal (Ley General de Comunicación Audiovisual), que establece nuevas obligaciones para los agentes tecnológicos en cuanto a la protección de los menores".

Informe (17 páginas):

- "El Colegio Oficial de Médicos de Barcelona no es ajeno al debate público iniciado en el curso vigente por parte de grupos de familias en relación al uso del móvil en los centros educativos y del debate sobre las consecuencias de la sobreexposición a las pantallas y la exposición temprana a ciertos contenidos y aplicaciones por parte de los menores".
- "Dadas las graves consecuencias de la sobreexposición a las pantallas, entendemos que es necesario el posicionamiento del CoMB de acuerdo con los principios, valores y objetivos estatutarios de la institución (Art. 4 punto D) en favor de la colaboración con los poderes públicos y otras instituciones en la consecución del derecho a la protección de la salud".
- "La infancia y la adolescencia son períodos de desarrollo cerebral críticos que requieren especial protección y atención. La exposición a las redes sociales, la desprotección del menor frente a determinadas funcionalidades dirigidas a aumentar el tiempo de uso y el acceso a contenidos potencialmente peligrosos suponen un riesgo para el desarrollo del menor en cuanto a la salud física y mental".
- "Un metaanálisis publicado en JAMA Pediatrics encontró que los niños pequeños que pasan más tiempo delante de pantallas tienen más probabilidades de presentar retrasos en el desarrollo del lenguaje y menos habilidades lingüísticas. Los resultados del análisis de estos 42 estudios, con más de 18.900 participantes, apoyan la recomendación de limitar la duración de la exposición en las pantallas, seleccionar contenidos de alta calidad y co-visionar con el menor".
- "En una reciente revisión sistemática publicada en el BMJ, el uso de redes sociales se asocia a un aumento de los comportamientos de riesgo para la salud en adolescentes (consumo de alcohol, drogas, tabaco, conductas sexuales de riesgo, comportamiento antisocial, múltiples conductas de riesgo y juegos de azar)".
- "Estudios previos ya informaban de la afectación de la autoestima de los adolescentes que hacen uso intensivo de redes sociales y el aumento de riesgo de sufrir ciberacoso".
- "En general, la cantidad de tiempo que el adolescente pasa en redes sociales y dispositivos electrónicos sería proporcional al aumento en sintomatología ansiosa y depresiva, que incluye ideación y tentativas autolíticas".
- "El impacto de las redes sociales en el desarrollo y evolución de los trastornos alimentarios es un tema de creciente preocupación (...). En un metaanálisis de estudios publicados entre 2011 y 2021, se destacan como aspectos negativos vinculados al uso de redes sociales el fomento de la preocu pación por el peso y la imagen, y la objetualización del cuerpo, que se derivarían de la práctica de subir, visualizar y comparar fotografías con el grupo de iguales".
- "Otro estudio, publicado en 2024 en el Journal of Eating Disorders, realizado con una muestra de más de 1.558 adolescentes, encontró una clara asociación entre la utilización de redes sociales que involucran imágenes y/o vídeos y los trastornos de la conducta alimentaria, aparentemente vehiculizado a través de la internalización de ideales de cuerpo (delgadez más frecuente entre mujeres, musculado más frecuente entre hombres), y la presión percibida por alcanzar dichos ideales".
- "Boursier y Goia, en su estudio de 2022 sobre la relación entre el uso de Instagram y la estima corporal en hombres, han encontrado que un mayor uso de Instagram (...) afectan negativamente la autoimagen corporal".
- "Salud física
  - Sedentarismo, obesidad y problemas de sueño. Ya en 2015, en un metaanálisis se encontró una relación significativa entre el tiempo de pantalla y la obesidad infantil, a causa del sedentarismo y el incremento en el consumo de alimentos no saludables durante el tiempo de

pantalla. También se ha demostrado que el uso de pantallas antes de acostarse está asociado con una menor duración del sueño y una peor calidad del mismo en niños, con las consecuencias sobre el aprendizaje y la salud ya conocidas".
    - Fatiga visual y miopía: Los niños que utilizan pantallas por períodos prolongados, experimentan más síntomas de fatiga visual digital, tales como sequedad ocular y molestias oculares. También está demostrada una asociación entre el tiempo prolongado en actividades de cerca (incluyendo uso de pantallas) y un mayor riesgo de desarrollo de miopía en niños".
- "A las Administraciones públicas (...) que se desplieguen de forma URGENTE sistemas y/o estrategias efectivas de "Verificación de mayoría de edad"".
- "Ámbito regulatorio de servicios de telecomunicaciones. (...) Promover cambios en el sistema y procedimiento de codificación y categorización que los desarrolladores hacen de sus aplicaciones/juegos" (...):
    - "Actualización de los códigos "PEGI CONTENT DESCRIPTORS" para incorporar códigos que ilustren la existencia de "dopamine triggers" (loot boxes, elementos de reconocimiento-refuerzo social...)". "Dopamine triggers: funcionalidades incorporadas a las apps específicamente para realizar las funciones de disparadores de dopaminas en el cerebro del usuario y que pueden desarrollar comportamientos adictivos".
    - "Existencia de elementos de refuerzo social (...).
    - "Existencia de algoritmos que adaptan la aplicación a los gustos del usuario con la finalidad de aumentar su tiempo de uso y vinculación (por ej.: algoritmo de propuesta de contenidos en el timeline...).
    - "Existencia de funcionalidades infinitas (infinite scroll, autoplay...)".
    - "Existencia de herramientas de autolimitación y/o protección parental".
    - "Universalizar el acceso a herramientas de protección parental obligando a los operadores de telecomunicaciones a ofrecer herramientas de protección parental y filtrado de contenidos (DNS con protección parental) por defecto".
- "Ámbito educativo"
    - "En el "Marco general de regulación del uso de los teléfonos móviles" (:...) se incluya, entre otras iniciativas:
        - "La promoción y establecimiento de "Espacios Libres de Móviles" en los centros de educación secundaria y educación postobligatoria para reforzar la socialización entre los alumnos. Estos espacios deberían incluir ámbitos y espacios como:
            - Comedor
            - Áreas de ocio-juego/patio
            - Áreas de uso común con alumnos de etapas Infantil y Primaria (en su caso)
            - Actividades educativas no lectivas (salidas...)".
        - "Promover dentro de la comunidad educativa iniciativas dirigidas a reducir la presión social hacia la edad de adopción del primer teléfono inteligente (...)".
        - "Implementar un programa educativo obligatorio desde edades iniciales que aborde la alfabetización digital, la conciencia sobre el uso responsable de la tecnología y la identificación de riesgos en línea (...)".
        - "Establecimiento de protocolos de alerta y denuncia que faciliten al alum no el acceso a los órganos establecidos por la Digital Act".
        - "Adecuar la infraestructura del centro para: Establecer filtrado de contenidos potencialmente peligrosos mediante la implantación de:
            - Cortafuegos.
            - DNS con filtros de contenido.
- "Ámbito sanitario y asistencial"
    - "Incorporación en las revisiones pediátricas de cuestionarios para la detección de conductas de riesgo (sobreexposición, exposición temprana)".
    - "Divulgación en la comunidad médica de los riesgos, herramientas y recomendaciones de uso de las pantallas por parte de menores (...)".
    - "Divulgación de los hábitos de salud visual y las prevenciones en relación a los riesgos de la exposición temprana y la sobreexposición".
- "A los operadores de telecomunicaciones"
    - "El CoMB hace un llamamiento a los operadores de telecomunicaciones para que formen parte de la solución y cooperen en favor de la salud pública, implementando voluntariamente soluciones de autolimitación y autorregulación".
    - "El CoMB invita a los operadores a desplegar servicios tales como:
        - "SIM Menores (...)"
        - "Wifi modo menores (...)"
        - "Provisión de servicios DNS con filtrado de contenidos (...)".
        - "Servicios de configuración de dispositivos para menores (...)".
- "A los desarrolladores de plataformas en línea y motores de búsqueda".
    - "NO presentar anuncios a los usuarios menores de edad que sean presentados sobre la base de elaboraciones de perfiles (...)".
    - "Responder a la obligación de evaluación anual de riesgos, con especial atención a: "Cualquier efecto negativo real o previsible en relación con la violencia de género, la protección de la salud pública y de los menores y las consecuencias negativas graves para el bienestar físico y mental de la persona (...)".
- " A las familias"
    - "Los cuidadores deberían considerar la posibilidad de restringir las pantallas de los dormitorios y establecer períodos sin pantallas en casa (durante las comidas, los deberes y la hora antes de acostarse)".
    - "No exponer a pantallas a menores en la franja de edad 0-6 años".
    - "A partir de los 6 años, al iniciarse el menor en el uso de pantallas, hacerlo siempre de forma acompañada con un adulto".

- “Evitar el uso de pantallas por parte de los padres durante el amamantamiento del bebé. Priorizar el contacto visual y la expresividad con la criatura”.
- “Retrasar la adopción del primer teléfono inteligente hasta los 16 años. Si el menor necesita una herramienta para comunicarse en casos de emergencia antes de esa edad, considerar dispositivos “no-inteligentes”” (...).
- “Alta y configuración de redes sociales, aplicaciones de mensajería y otras aplicaciones sensibles”:
  - “Recordar la importancia de respetar las edades mínimas para activar cuentas en determinadas apps en los dispositivos (...)”.
  - “Configurar el perfil cómo “privado/restringido” y/o desactivar todas las funciones vinculadas a perfil “público/abierto” (...)”.
  - “Configurar los sistemas de protección (límites de uso, filtrado de contenido y moderación de contenidos) (...)”.

- “Próximos pasos por parte del CoMB”:
  - “El CoMB establecerá un comité para actualizar y monitorizar el grado de cumplimiento de las recomendaciones/obligaciones por parte de los operadores de telecomunicaciones y las plataformas en línea”.
  - “Convocar a la sociedad civil y a los agentes implicados (operadores de tele comunicaciones, plataformas en línea...) a un consenso sobre los riesgos en la salud pública derivados de la exposición prematura y la sobreexposición a las pantallas (...)”.
  - “Impulsar la investigación médica y científica sobre los efectos de la exposición a las pantallas y cierto tipo de aplicaciones en la salud de

Ansiedad, problemas de sueño y depresión: problemas de salud mental más frecuentes en AP

Ansiedad, problemas de sueño y depresión: problemas de salud mental más frecuentes en AP

INFOCOP: Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos

septiembre de 2024

Artículo en la web del INFOCOP:

- “El 83,1% de los y las estudiantes de 14 a 18 años admiten haber jugado a videojuegos en el último año, siendo la prevalencia un 38,6% mayor en ellos que en ellas, y con una tendencia estable en el tiempo. El 5,1% del total de los y las estudiantes de este grupo de edad presenta un posible trastorno por uso de videojuegos (7,7% chicos vs 2,5% chicas), observándose una prevalencia más elevada en los/as estudiantes de 14 años, que disminuye con la edad, y a los 18 años se estabiliza o vuelve a aumentar.
- “En la infancia y la adolescencia (menores de 25 años), los problemas de salud mental registrados con más frecuencia son, principalmente, los trastornos de ansiedad (32,8 casos por 1.000 habitantes), seguidos de las dificultades específicas del aprendizaje (29,0) y los problemas hipercinéticos (24,9); estas problemáticas siguen también una tendencia creciente, con un aumento entre los años 2019 y 2022 un 29,5%, un 26,6% y un 5,2%, respectivamente”.

Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2023 + Aspectos relevantes

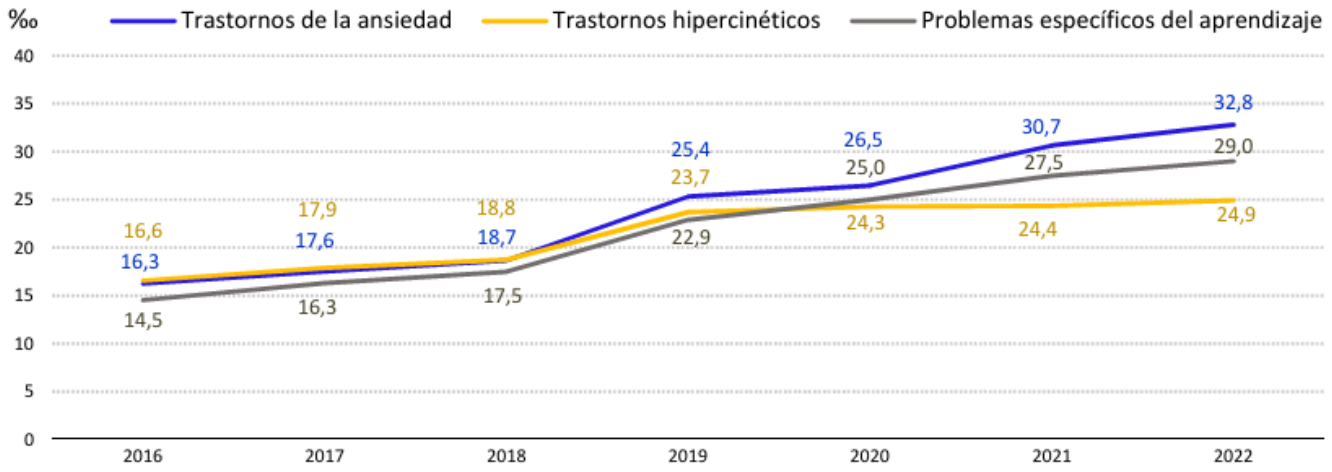
Ministerio de Sanidad

agosto de 2024

Informe (198 páginas):

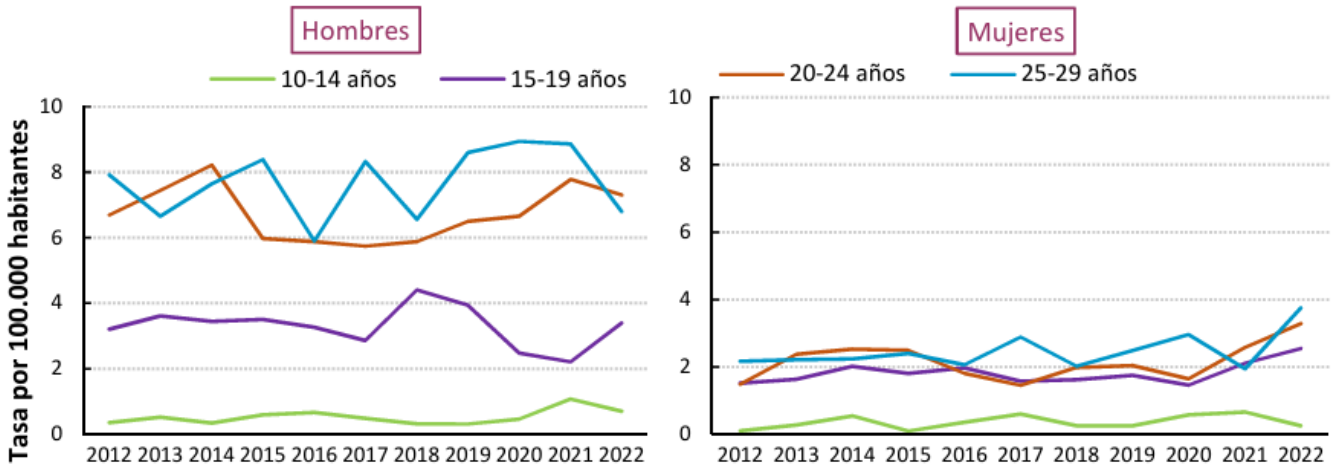
- "En la infancia y adolescencia (menores de 25 años), los problemas de salud mental más frecuentemente registrados también son los trastornos de ansiedad (32,8 casos por 1.000 habitantes), seguidos de los trastornos específicos del aprendizaje (29,0) y los problemas hipercinéticos (24,9); siguen una tendencia creciente, aumentando entre 2019 y 2022 un 29,5%, un 26,6% y un 5,2%, respectivamente" (página 40).

Gráfico 3-24 Prevalencia registrada de los problemas de salud mental más frecuentes en menores de 25 años por 1.000 habitantes. España, 2016-2021[33]



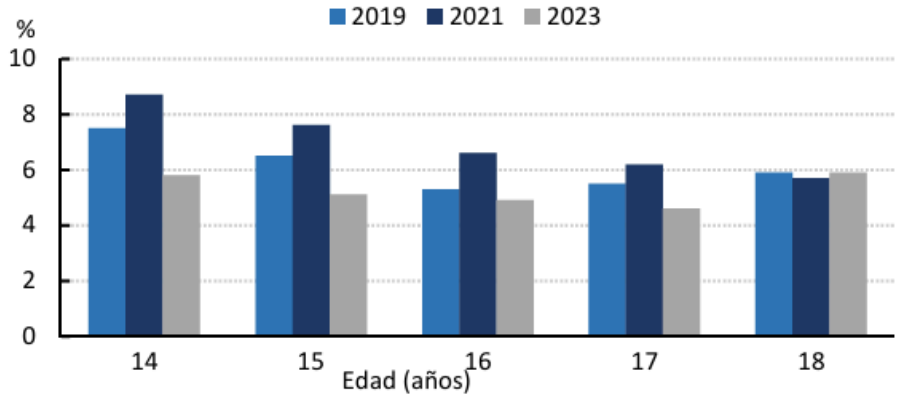
- "La evolución de la mortalidad por suicidio en los menores de 30 años presenta una tendencia estable desde 2012, tenuemente ascendente, con una variabilidad interanual que aconseja interpretar con cautela los datos" (página 53).

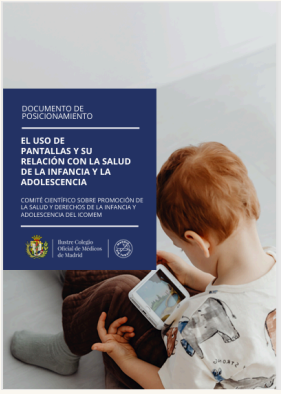
Gráfico 3-48 Tasa bruta de mortalidad por suicidio por 100.000 habitantes en menores de 30 años, por grupos de edad. España, 2012-2022[46]



- “En estilos de vida se ha introducido un apartado relacionado con adicciones comportamentales al juego y a los videojuegos, por la preocupación creciente por el potencial uso problemático” (página18). “El 5,1% de los estudiantes de 14 a 18 años presentan un posible trastorno por uso de videojuegos” (…) “siendo el triple en los chicos (7,7%) que en las chicas (2,5%). La prevalencia más elevada de trastorno por uso de videojuegos se observa en los estudiantes de 14 años” (página 65).

Gráfico 4-17 Prevalencia de posible trastorno por uso de videojuegos entre la población de estudiantes de 14 a 18 años, según edad. España, 2019-2023[70, 72]





Informe sobre el uso de pantallas y su relación con la salud de la infancia y la adolescencia + Artículo

Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid

agosto de 2024

Artículo en la web del ICOMEM:

- “Documento basado en doce años de evidencia científica. Este informe destaca la necesidad de concienciar a la sociedad y a los padres acerca de las consecuencias negativas que el uso abusivo y problemático de Internet puede tener en la población infantil y juvenil”.
- “Los expertos advierten que los menores están en riesgo si los adultos no toman medidas para regular el tiempo de uso de las tecnologías y ejercer un control parental efectivo que evite el acceso a contenidos peligrosos y otras problemáticas.”
- “Entre las preocupaciones más destacadas (...) se encuentran las consecuencias de la sobreutilización y la posible adicción; la reducción del tiempo dedicado a otras actividades, incluidas las interacciones personales; el impacto en aspectos fundamentales como el ejercicio físico y el sueño, lo que puede conducir al sedentarismo, riesgo de obesidad o somnolencia diurna. También se señala la importancia del control sobre el acceso a contenidos como pornografía o la facilidad de encontrar información sobre suicidio; las nuevas representaciones para el acoso como el ciberbullying, el grooming, la ciberviolencia de género o el sexting, entre otros. Además, se mencionan (...) las apuestas o la adicción al sexo, y el impacto con las comorbilidades psiquiátricas y psicológicas, incluyendo la influencia de las redes sociales en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria.
- “Ante la clara evidencia científica que respalda la gravedad de esta situación tanto a nivel nacional como internacional, el Comité hace un llamamiento a no permanecer pasivos ante un problema que va en aumento”.
- “El Comité propone (...) una colaboración más directa entre los sanitarios y los educadores”.

Documento de posicionamiento (43 páginas) que desarrolla los siguientes apartados:

- “Sobre los efectos negativos graves de las nuevas tecnologías de la comunicación en la infancia hay evidencia científica más que suficiente”.
- “En determinados aspectos se debe imponer el principio de precaución, debemos valorar los posibles riesgos y no esperar a que sean demostrados para tomar medidas de control”.
  - Nuevas tecnologías y salud
    - “Sin ser exhaustivos, llama la atención que tenga que justificarse la importancia y gravedad de la situación respecto a las nuevas tecnologías y la infancia con los datos que se disponen a nivel nacional e internacional”.
    - “Las preocupaciones profesionales más recurrentes son: las consecuencias de la sobreutilización y la posible adicción, (...) la descompensación del tiempo dedicado a otras actividades, (...), su impacto en (...) el ejercicio y el sueño, (...) el control sobre el acceso y la visualización de algunos contenidos, (...) el acoso, (...) nuevos medios para algunas problemáticas conductuales: apuestas, adicción al sexo, (...) el impacto con las comorbilidades psiquiátricas y psicológicas; y los riesgos vinculados a la sobreexposición”.
    - “En función del uso que haga el menor de sus habilidades motoras y cognitivas así desarrollará capacidades superiores necesarias para la vida adulta. El uso de pantallas convierte al menor de edad en un ser pasivo, receptivo de información y sin un correcto uso de su cuerpo”.
    - “El sobreuso de las pantallas recreativas constituye un problema de salud pública”.
  - Obesidad y nuevas tecnologías
    - “Existe suficiente evidencia que relaciona la exposición a las pantallas y el riesgo de obesidad. Los mecanismos que explican esta asociación son: aumento del consumo de alimentos mientras están con pantallas, exposición a la publicidad de alimentos de mayor densidad calórica, y bajo interés nutricional que influyen en sus preferencias de consumo y disminución del tiempo de sueño, entre otras.”

- Salud mental y calidad de sueño
  - “En la práctica clínica, en los servicios de salud mental infanto-juvenil se ha detectado un aumento progresivo de demandas de tratamiento por el uso abusivo de estos entornos (sin tener claro si el problema reside en los dispositivos, en las redes sociales, en los videojuegos, etc.)”.
  - “El uso de dispositivos electrónicos con pantalla al menos una hora antes de acostarse puede producir alteraciones cualitativas y cuantitativas en el sueño del niño y somnolencia diurna (...). Es necesario un trabajo coordinado de profesores, sanitarios y padres para minimizar el uso de estos dispositivos en los niños a la hora de dormir”.
  - “El uso abusivo o el mal uso [de Internet] se ha relacionado en ocasiones con determinados problemas de salud de la esfera psiquiátrica, como trastornos por déficit de atención, hostilidad o depresión. El abuso de redes sociales ha mostrado una asociación con depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio, disminución de horas totales de sueño, disminución del rendimiento académico, repitencia y abandono escolar. También ha sido asociado a un amplio rango de problemas psicosociales”.
- Acoso a través de Internet
  - “El ciberacoso comporta una mayor gravedad en cuanto a las repercusiones psicológicas con respecto al acoso cara a cara y entraña un mayor riesgo de suicidio, por tanto, es un problema de salud pública”.
- Internet y suicidio
  - “El uso libre y privado de internet por parte de los menores de edad puede dar lugar al acceso a comunidades peligrosas que fomentan conductas inadecuadas como la autolesión y el suicidio”.
  - “El incremento del suicidio en menores tras la pandemia obliga a revisar, entre otros factores, su acceso al mundo digital”.
- Trastornos de conducta alimentaria
  - “Las redes sociales influyen en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, y al promover la extrema delgadez en las chicas, las hace más vulnerables (...), siendo Facebook e Instagram las más relacionadas con la anorexia y la bulimia nerviosas”.
- Nuevas formas de acceso
  - “Sus publicaciones [de los menores] generan aprobaciones, comentarios y seguidores; esto estimula el circuito dopaminérgico de recompensa, que es la base de los comportamientos adictivos”.
  - “La aparición de la “Inteligencia Artificial” (...) requiere de una formación y conocimiento”.
- Necesidad de orientación de padres y profesionales
  - “El uso de tecnología por parte de los menores de edad debe ser aceptado y conducido, no se trata de suspender su uso sino de educar de forma que se saque partido sin el coste de llegar a su uso problemático”.
- Implicación de las asociaciones de pediatría
- Necesidad de recursos
- Regulación de tablets en el ámbito escolar:
  - “El uso de dispositivos de los propios alumnos en horario escolar de los alumnos en las aulas tanto por el uso del dispositivo propio como por el uso de que realicen otros alumnos, disminuye la atención, y su uso en los espacios de recreo se asocia con menor tiempo de actividad física, menor interés por la socialización cara a cara y mayor riesgo de ciberacoso”.

- Normativas aplicables
- Anexos
  - Anexo I: Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia
  - Anexo II: Estrategia de erradicación de la violencia sobre la infancia y adolescencia (2023 – 2030). Ministerio de derechos sociales y Agenda 2030
  - Anexo III: Observación General número 25 (2021) relativa a los derechos de los niños en relación con el entorno digital
  - Anexo IV: Agencia Española de Protección de datos (AEPD), (2024). Menores, salud digital y privacidad. Estrategia y líneas de acción
  - Anexo V: Ley 4/2023, de 22 de marzo, de derechos, garantías y protección integral de la infancia y la adolescencia de la Comunidad de Madrid.

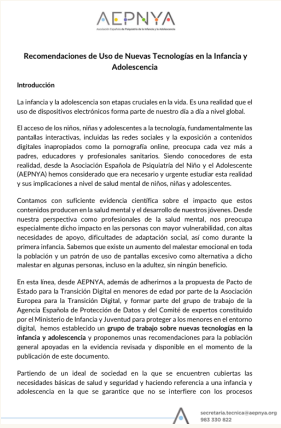
Llamada a la prudencia en el uso de las pantallas: ausencia de evidencia no es evidencia de ausencia

AEP: Asociación Española de Pediatría

agosto de 2024

Artículo publicado en la revista Anales de Pediatría (publicación oficial de la AEP). DOI: 10.1016/j.anpedi.2024.03.009:

- "La preocupación acerca del impacto de los medios digitales en la salud y el desarrollo en la edad pediátrica es creciente en diversos ámbitos. Las sociedades científicas pediátricas de numerosos países publicaron recomendaciones de salud pública para reducir el impacto perjudicial de las pantallas. Sin embargo, se publican artículos científicos y divulgativos que cuestionan las recomendaciones pediátricas partiendo de una **premisa falsa**: **equiparan la evidencia científica limitada a la evidencia de ausencia de riesgo**, generando así confusión. Tanto los **datos clínicos** como **científicos** actuales son **suficientes para asumir que existen riesgos**."
- "El uso de las pantallas en la edad pediátrica evolucionó a lo largo del tiempo por diversos motivos. Algunos ejemplos de esto son la universalización de los dispositivos digitales en el ámbito del hogar en edades cada vez más tempranas, la equiparación de los dispositivos tecnológicos en las escuelas a un método educativo, la proliferación de aplicaciones y de dispositivos no probados, el fácil acceso a contenidos inadecuados, el modelo de negocio basado en la venta de datos personales o las innovaciones tecnológicas como es el Plug & Play o el scrolling infinito. El **desarrollo de los medios digitales y el avance de la ciencia tienen ritmos distintos**. Por un lado, el ritmo de la **innovación es rápido**. (...) el **ritmo de la ciencia rigurosa y bien hecha es lento**. Por lo tanto, la ciencia difícilmente puede seguir el ritmo de las innovaciones tecnológicas en la valoración de sus efectos. Es más, a menudo **la ciencia llega tarde** para poder fundamentar las políticas educativas, sanitarias y sociales."
- "En 2022 y 2023 las **asociaciones pediátricas** vieron la necesidad de **reafirmar sus recomendaciones** para limitar el uso y dar pautas para orientar a los padres; un ejemplo de ello es el Plan digital familiar publicado por la AEP. El número de artículos publicados al respecto es creciente, tanto a nivel científico como en prensa. En el **ámbito educativo**, tanto los maestros como los profesores reportan una disminución de la atención en las aulas y un aumento de los alumnos con dificultades de aprendizaje. En el ámbito **clínico**, los pediatras atienden a pacientes con trastornos del neurodesarrollo o malestar físico y mental que mejoran tras la limitación de las pantallas, aunque en la actualidad se desconoce si los efectos son reversibles en su totalidad al limitar su uso."
- "A menudo aparecen en prensa, tras una noticia, contenidos patrocinados por la industria que son amables a productos dirigidos a la edad pediátrica, pero que son ambiguos o contradictorios con respecto a la evidencia actual."
- "La **responsabilidad de velar por el desarrollo y la salud es compartida**. Las familias, los pediatras, los medios de comunicación, los responsables de políticas públicas y todas las personas implicadas en la comunidad educativa deberían **cuidar de las dos primeras décadas de la vida, sin dejarse arrastrar por los intereses económicos implicados en la industria tecnológica**. Aunque la evidencia científica actual puede ser limitada en algunos ámbitos, **ausencia de prueba no es prueba de ausencia**. El peso de probar la ausencia de efectos perjudiciales recae en quienes abogan por introducir los medios digitales en la infancia y la adolescencia. Esa prueba no corresponde a los que llamamos a la prudencia y a la precaución. **La cuestión de si esos dispositivos podían usarse sin riesgo debería haberse formulado antes, no cuando el hecho está consumado. Sin darnos cuenta, hemos invertido el peso de la prueba**."
- "Es probable que en los próximos años la evidencia sea **abrumadora**. Sin embargo, desconocemos si el daño ocasionando será reversible. (...) Todos los agentes implicados en la investigación y en la difusión del conocimiento deben asumir una actitud de **prudencia**."



AEPNYA

Asociación Española de Psiquiatría del Niño y el Adolescente

Recomendaciones de Uso de Nuevas Tecnologías en la Infancia y Adolescencia

Introducción

La infancia y la adolescencia son etapas cruciales en la vida. Es una realidad que el uso de dispositivos electrónicos forma parte de nuestro día a día a nivel global.

El acceso de los niños, niñas y adolescentes a la tecnología, fundamentalmente las pantallas interactivas, incluidas las redes sociales y la exposición a contenidos digitales inapropiados como la pornografía online, preocupa cada vez más a padres, educadores y profesionales sanitarios. Siendo conocedores de esta realidad, desde la Asociación Española de Psiquiatría del Niño y el Adolescente (AEPNYA) hemos considerado que era necesario y urgente estudiar esta realidad y sus implicaciones a nivel de salud mental de niños, niñas y adolescentes.

Contamos con suficiente evidencia científica sobre el impacto que estos contenidos producen en la salud mental y el desarrollo de nuestros jóvenes. Desde nuestra perspectiva como profesionales de la salud mental, nos preocupa especialmente dicho impacto en las personas con mayor vulnerabilidad, con altas necesidades de apoyo, dificultades de adaptación social, así como durante la primera infancia. Sabemos que existe un aumento del malestar emocional en toda la población y un patrón de uso de pantallas excesivo como alternativa a dicho malestar en algunas personas, incluso en la adultez, sin ningún beneficio.

En esta línea, desde AEPNYA, además de adherirnos a la propuesta de Pacto de Estado para la Transición Digital en menores de edad por parte de la Asociación Europea para la Transición Digital, y formar parte del grupo de trabajo de la Agencia Española de Protección de Datos y del Comité de expertos constituido por el Ministerio de Infancia y Juventud para proteger a los menores en el entorno digital, hemos establecido un **grupo de trabajo sobre nuevas tecnologías en la infancia y adolescencia** y proponemos unas recomendaciones para la población general apoyadas en la evidencia revisada y disponible en el momento de la publicación de este documento.

Partiendo de un ideal de sociedad en la que se encuentren cubiertas las necesidades básicas de salud y seguridad y haciendo referencia a una infancia y adolescencia en la que se garantice que no se interfiere con los procesos

secretaria.tecnica@aepnya.org
983 330 822

Recomendaciones de uso de nuevas tecnologías en infancia y adolescencia + Nota de prensa

AEPNYA: Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia

junio de 2024

Informe (18 páginas): “Recomendaciones generales de uso para toda la infancia, adolescencia y juventud”:

- “Evitar o retrasar en lo posible el acceso a los dispositivos con pantallas”.
- “Evitar uso de tecnología una o dos horas antes de acostarse”.
- “Limitar el tiempo de uso de dispositivos tecnológicos de uso individual o en grupo a lo largo del día”.
- “Favorecer el uso de pantallas fijas tipo ordenador de sobremesa, frente a tabletas o pantallas de pequeño tamaño”.
- “Introducir de forma gradual la telefonía móvil, y especialmente en los primeros años promover el uso de teléfonos móviles sin acceso a internet”.
- “Garantizar adecuada supervisión parental (…) tanto de tiempos como de contenidos y plataformas”.
- “Garantizar que las herramientas digitales educativas, si se decide utilizarlas, sean propiedad del centro, destinadas exclusivamente a ese uso y con control de tiempo de uso. No obstante, cada vez hay más iniciativas que apoyan el estudio con libros, utilizando la lectura y escritura para el aprendizaje”.
- “Garantizar, fomentar y estimular alternativas de ocio y comunicación no tecnológicas”.
- “No se recomienda el uso de videojuegos ‘en línea’”.
- “Garantizar entornos digitales seguros en la infancia y adolescencia”.

Nota de prensa (4 páginas):

- “La exposición de los niños y adolescentes a contenidos digitales inapropiados, como la pornografía online y el uso excesivo de pantallas interactivas, ha demostrado tener efectos negativos en su bienestar emocional y psicológico. Los estudios han mostrado un aumento significativo en los cuadros de ansiedad y depresión entre los jóvenes, coincidiendo con el auge de las redes sociales desde 2010. Este fenómeno es particularmente preocupante para aquellos más vulnerables, en personas con problemas de salud mental o trastornos del neurodesarrollo”.
- “La recomendación profesional es evitar el acceso a dispositivos de telefonía móvil con acceso a internet mientras no pueda garantizarse un uso seguro en menores de edad”.
- “0-5 años: Evitar el uso de dispositivos electrónicos (…) incluida televisión (…). Si se utilizan después de los 3 años, limitar el tiempo de pantalla a menos de una hora diaria con contenido educativo y supervisado.
- “6-12 años: Uso limitado y supervisado de dispositivos electrónicos para actividades educativas y recreativas. Promover el uso de pantallas en espacios comunes y con herramientas de control parental”.
- “13-18 años: Uso más autónomo, pero con reglas claras y supervisión. Establecer un "contrato" revisable con normas de uso y personalizar las recomendaciones según la madurez del adolescente”.
- “El documento de AEPNYA identifica varios riesgos asociados al uso de tecnologías y redes sociales”.
- “El uso excesivo de medios digitales en niños y adolescentes puede afectar al funcionamiento cerebral y al desarrollo cognitivo, incluyendo el deterioro de la atención y el procesamiento de la memoria, especialmente en pacientes con TDAH”.
- “Recomendaciones para mitigar los riesgos: limitar el tiempo de pantalla (…), fomentar relaciones sociales en persona (…), promover actividades que no involucren el uso de tecnología para mejorar las interacciones cara a cara (…), mejorar la calidad del sueño (…) y limitar el uso de dispositivos antes de dormir, (…) educación sobre los riesgos (…), detección y apoyo profesional”.
- “Es fundamental que toda la sociedad, incluyendo padres, educadores y profesionales de la salud, trabaje conjuntamente”.

Radiografía del uso de nuevas tecnologías, Internet y redes sociales en menores

05 Jun 2024

Redacción de Infocop

Actualmente, vivimos en sociedades cada vez más dinámicas y cambiantes donde las nuevas tecnologías presentan un uso prácticamente generalizado (OEDA, 2023a), formando parte, progresivamente, de la rutina diaria de niños, niñas y adolescentes (Ricci y col., 2022) y cambiando nuestra sociedad y el concepto de infancia (Roca 2015).

De acuerdo con la ONU (2023) **en todo el mundo, un niño se conecta a Internet por primera vez cada medio segundo**. Sus datos a nivel mundial muestran que los y las menores pasan ahora más tiempo que nunca conectados online: un 75% de los/as jóvenes de entre 15 y 24 años tienen conexión a internet, en comparación con el 65% del resto de la población mundial.

En España, concretamente, los últimos datos del INE (2023) muestran que el teléfono móvil está presente en el 99.5% de los hogares con, al menos, un miembro de 16 a

Radiografía del uso de nuevas tecnologías, Internet y redes sociales en menores

INFOCOP: Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos

junio de 2024

Artículo en la web de INFOCOP:

- “Se observa que el 93,1% de los y las menores de 10 a 15 años usa ordenador, el 94,7% navega por Internet y el 70,6% utiliza teléfono móvil. Desglosado por franjas de edad, destaca que un 23,3% de los menores de 10 años ya tiene móvil propio; el 45,7%, con 11 años; el 72,1%, con 12 años; el 88,2%, con 13 años; el 94,1%, con 14 años; y el 94,8%, con 15 años”.
- “El 31,5% usa Internet más de 5 horas al día entre semana, el 58,4% duerme con el móvil o la Tablet en la habitación, conectándose el 21,6% de ellos/as a partir de las 12 de la noche (todos/casi todos los días), el 57,5% lleva el móvil a clase y un 6,7% lo utiliza durante las clases para fines no docentes (todos/casi todos los días). Asimismo, el 98,5% de las/los adolescentes está registrado en alguna red social y casi 2 de cada 3 cuenta con más de un perfil en una misma red social”.
- “A mayor tiempo conectados en Internet, mayor es su exposición, tanto a las oportunidades y beneficios como a los posibles riesgos”.
- “Los principales riesgos señalados abarcan desde el miedo a perderse algo en las redes (FOMO), hasta la exposición a determinados cánones estéticos; reducción de relaciones sociales; robo y difusión de información personal; acceso a información errónea (fake news); contacto con extraños; exposición a imágenes y contenido sexual explícito; exposición a contenidos de odio y/o violencia; ciberacoso; acoso sexual; grooming; chantaje y sextorsión; mensajes que incitan a autolesionarse e incluso a cometer suicidio, etc. (...). Según el último Informe de Seguridad Online de Microsoft, el 74% de los y las adolescentes reconoce haber experimentado alguno de estos riesgos en Internet”.
- “Las cifras relativas al acoso escolar continúan siendo preocupantes: 1 de cada 3 adolescentes podría estar siendo víctima de acoso escolar y 2 de cada 10 adolescentes podría estar siendo víctima de ciberacoso”.
- “Es clave el papel de las familias, los centros educativos y los profesionales de la salud para empoderar a los/as menores en el mundo digital”.
- “Destaca en la actualidad el escaso nivel de supervisión que parecen ejercer madres y padres”.
- “En junio de 2023, seis entidades de la sociedad civil (a saber, la Asociación Europea para la Transición Digital, promotora de la iniciativa, Save the Children, Fundación ANAR, iCMedia, Dale la Vuelta y Unicef) presentaron, con el apoyo institucional de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) una propuesta de Pacto de Estado relativa a la protección de los y las menores de edad en Internet y las redes sociales”.
- “La Comisión Europea investiga a TikTok, Facebook e Instagram al sospechar que estimulan un comportamiento adictivo en menores”.

Médicos trasladan al Parlamento Andaluz los riesgos en la salud de los niños por el abuso de pantallas

Colegio Oficial de Médicos de Málaga

junio de 2024

Artículo en la web del Colegio Oficial de Médicos de Málaga:

- “El presidente del Colegio de Médicos de Málaga (Commálaga) y vicepresidente primero del Consejo Andaluz de Colegios de Médicos (CACM), compareció en el Parlamento Andaluz para trasladar **la preocupación de los médicos ante el incremento de patologías en los niños derivadas del abuso de las pantallas (smartphone, tabletas, videojuegos y televisión).** Junto al Dr. Navarro acudió la médica malagueña especialista en Neurradiología, vicepresidenta de la Asociación Educación Digital Responsable y miembro del equipo de trabajo del Colegio de Médicos destinado a analizar los efectos de la salud en los niños por el consumo excesivo de pantallas, Dra. María Vidal. Pidió a la clase política que deje a un lado sus diferencias políticas y que se pongan de acuerdo para legislar en este sentido porque “**la salud de los menores está en juego; es nuestro futuro**”.”
- “La intervención ahondó en el abuso de las pantallas por parte de los niños “porque **es la base de todo** ya que acceden a la pornografía por la falta de control””.
- “Otro de los fines es **concienciar a las familias**, hacerles pensar para que cambien hábitos y dotarlas de herramientas, como es el caso de la “**Guía para familias responsables que quieren educar en lo digital**”, elaborada por la Dra. Vidal. ”.
- “Durante su intervención, detalló los diversos **trastornos tanto físicos como mentales** que pueden provocar en los menores el uso excesivo de dispositivos electrónicos.”
- La Dra Vidal “señaló que cuando un menor tiene un smartphone se aislará de su familia, cambiará rutinas, aficiones, relaciones sociales y modificará su forma de comunicarse.”

Texto de la comparecencia completa en el Parlamento de Andalucía.

Vídeo de la comparecencia en el Parlamento de Andalucía.

LAS PROFESIONES SANITARIAS ALERTAN SOBRE LA NECESIDAD DE ADOPTAR MEDIDAS PARA PROMOVER UN USO RESPONSABLE DE PANTALLAS Y MÓVILES EN NIÑOS, ADOLESCENTES Y JÓVENES

Las profesiones sanitarias alertan sobre la necesidad de adoptar medidas para promover un uso responsable de pantallas y móviles en niños, adolescentes y jóvenes + Nota de Prensa

UICM: Unión Interprofesional de la Comunidad de Madrid

mayo de 2024

Nota de prensa de la UICM, institución que agrupa a los Colegios Profesionales sanitarios de la Comunidad de Madrid (4 páginas):

- “Presentan una campaña de concienciación social ante dicha problemática”.
- “Los 400.000 profesionales colegiados a los que representan (…) quieren visibilizar (…) las implicaciones que conlleva el abuso de la utilización de estas tecnologías en edades tempranas, y durante su desarrollo, para su salud física y mental, así como el impacto en su conducta y desarrollo social, ya que se encuentran en unos momentos críticos en los que son más vulnerables”.
- “Tenemos un problema de salud pública de enormes dimensiones”.
- “La digitalización descontrolada daña a los menores a nivel psicoemocional, neurocognitivo, y también produce síntomas físicos y retrasos en el aprendizaje”.
- “Algunos lo etiquetan de ‘catástrofe juvenil’ y (…) atajarlo requiere medidas incómodas que pueden parecer drásticas y difíciles pero que son urgentes y muy terapéuticas”.
- “Es necesario un consenso social ante el actual uso problemático de las tecnologías en la población infanto-juvenil”.

Recomendaciones de la SEDOP sobre la necesidad de limitar y controlar el uso de dispositivos móviles y pantallas en niños

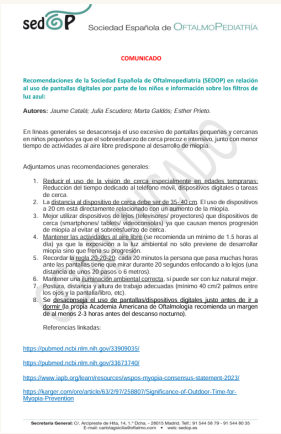
Recomendaciones de la SEDOP sobre la necesidad de limitar y controlar el uso de dispositivos móviles y pantallas en niños

SEDOP: Sociedad Española de OftalmoPediatría

mayo de 2024

Artículo con las recomendaciones de la SEDOP:

- “Limitar al máximo el uso de dispositivos móviles en niños y nunca usarlos sin supervisión”.
- “Los adultos deben evitar usar el móvil delante de los niños”.
- “Promover aulas libres de móviles”.
- “Evitar regalar un dispositivo móvil tipo smartphone a menores de 16 años”.
- “Seguir las recomendaciones del Plan Digital Familiar de la Asociación Española de Pediatría”
- “Consultar la Guía del Buen Uso del Móvil del Consejo Audiovisual de Andalucía”.



sedOP Sociedad Española de OftalmoPediatría

COMUNICADO

Recomendaciones de la Sociedad Española de Oftalmopediatría (SEDOP) en relación al uso de pantallas digitales por parte de los niños e información sobre los filtros de luz azul:

Autores: *Jaume Catalá; Julia Escudero; Marta Galán; Esther Prieto.*

En líneas generales se desaconseja el uso excesivo de pantallas pequeñas y cercanas en niños pequeños ya que el sobreesfuerzo de cerca precoz e intensivo, junto con menor tiempo de actividades al aire libre predispone al desarrollo de miopía.

Adjuntamos unas recomendaciones generales:

1. Reducir el uso de la visión de cerca especialmente en edades tempranas: Reducción del tiempo dedicado al teléfono móvil, dispositivos digitales o tareas de cerca.
2. La distancia al dispositivo de cerca debe ser de 35-40 cm. El uso de dispositivos a 20 cm está directamente relacionado con un aumento de la miopía.
3. Mejor utilizar dispositivos de lejos (televisores/ proyectores) que dispositivos de cerca (smartphones/ tablets/ videoconsolas) ya que causan menos progresión de miopía al evitar el sobreesfuerzo de cerca.
4. Mantener las actividades al aire libre (se recomienda un mínimo de 1.5 horas al día) ya que la exposición a la luz ambiental no solo previene de desarrollar miopía sino que frena su progresión.
5. Recordar la regla 20-20-20: Cada 20 minutos la persona que pasa muchas horas ante los pantallas tiene que mirar durante 20 segundos enfocando a lo lejos (una distancia de unos 20 pasos ó 6 metros).
6. Mantener una iluminación ambiental correcta, si puede ser con luz natural mejor.
7. Postura, distancia y altura de trabajo adecuadas (mínimo 40 cm/2 palmos entre los ojos y la pantalla/libro, etc).
8. Se desaconseja el uso de pantallas/dispositivos digitales justo antes de ir a dormir. La propia Academia Americana de Oftalmología recomienda un margen de al menos 2-3 horas antes del descanso nocturno).

Referencias linkadas:

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33908035/

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33671740/

https://www.aapo.org/learn/resources/aspos-myopia-consensus-statement-2023/

https://karger.com/ore/article/63/2/97/258807/Significance-of-Outdoor-Time-for-Myopia-Prevention

Secretaría General: C/. Arcipreste de Hita, 14, 1.º Dcha. – 28015 Madrid. Telf.: 91 544 58 79 - 91 544 80 35
E-mail: carlosgaudioso@oftalmo.com • web: sedop.es

Recomendaciones de la Sociedad Española de OftalmoPediatría (SEDOP) en relación al uso de pantallas digitales por parte de los niños e información sobre los filtros de luz azul

SEDOP: Sociedad Española de OftalmoPediatría

sin fecha

Comunicado con las recomendaciones de la SEDOP (3 páginas):

- “Se desaconseja el uso excesivo de pantallas pequeñas y cercanas en niños pequeños ya que el sobreesfuerzo de cerca precoz e intensivo, junto con menor tiempo de actividades al aire libre predispone al desarrollo de miopía”.
- “Reducir el uso de la visión de cerca especialmente en edades tempranas”.
- “Mejor utilizar dispositivos de lejos (televisores/ proyectores) que dispositivos de cerca (smartphones/ tablets/ videoconsolas) ya que causan menos progresión de miopía al evitar el sobreesfuerzo de cerca”.
- “Mantener las actividades al aire libre”.
- “Recordar la regla 20-20-20”.
- “Postura, distancia y altura de trabajo adecuadas”.
- “Se desaconseja el uso de pantallas/dispositivos digitales justo antes de ir a dormir”.
- “El uso prolongado de pantallas digitales puede provocar “fatiga visual” por múltiples factores: disminución de la frecuencia de parpadeo, cambios en el esfuerzo acomodativo, deslumbramiento… ”.

SOCIEDAD ANDALUZA DE OFTALMOLOGÍA - SAO

COMUNICADO DE LA SOCIEDAD ANDALUZA DE OFTALMOLOGÍA SOBRE LOS RIESGOS DEL USO DE PLATAFORMAS DIGITALES

24 mayo 2024

A raíz de una mesa redonda sobre los problemas ocasionados por el uso excesivo de los móviles en niños titulada "las consecuencias de ser los primeros nativos digitales" que tuvo lugar el 14 de mayo en el Parlamento de Andalucía, desde la Sociedad Andaluza de Oftalmología (SAO) queremos dar difusión a los graves problemas de visión y desarrollo que allí se plantearon. Para ello hacemos este comunicado adhiriéndonos a la reivindicación de limitar al máximo el uso de las pantallas y móviles en niños y de controlar su uso y los contenidos a que tienen acceso los más mayores.

La doctora Julia Escudero, vicepresidenta de la SEDOP (Sociedad Española de Oftalmopediatría), presentó, entre otros problemas, el aumento en nuestras consultas de patologías que, aunque ya existían, han sufrido un incremento exagerado en relación al tiempo de uso de las pantallas y a la distancia a la que las ven. Las más llamativas son la miopía progresiva y los estrabismos agudos por espasmos acomodativo que cursan con visión borrosa y cefalea, simulando un cuadro neurológico. Se presentan en nuestras consultas niños con ojo seco y orzuelos, cefaleas y déficit de atención incluso la exploración.

A estas patologías oftalmológicas se unen trastornos de desarrollo madurativo que pueden ser irreversibles, alteraciones en el neurodesarrollo principalmente en las áreas del lenguaje y autocontrol, lo que afecta al coeficiente intelectual y la falta de atención. Existe también una gran tendencia a la obesidad y los trastornos del sueño por falta de ejercicio físico, como explica la pediatra María Salmerón.

El psicólogo y sexólogo Alejandro Villena comento que la edad de acceso a pornografía en niños se ha adelantado a los 10 años y el 70% de ellos accede por accidente, se lo encuentra en las redes. Siete de cada diez jóvenes ven porno semanalmente y uno de cada cinco consumidores de porno por ordenador se ha pasado a desnudar chicas con la inteligencia artificial. Nueve de cada 10 universitarios cree que el porno es fiel a la realidad y a la larga les provoca frustración en sus relaciones sexuales. La pornografía alimenta las agresiones sexuales que están aumentando en menores incluso violaciones grupales.

Es muy preocupante el incremento de las autolesiones y la tendencia al suicido.

Con estos datos tan demoledores, debemos tomarnos en serio la limitación del uso del móvil y es labor y responsabilidad de todos difundir el daño que ocasionan. Comentaba la pediatra que debería chocarnos ver a un niño con un móvil tanto como si lo viéramos con un cigarro o una cerveza.

En la SAO queremos unirnos a todos los que están luchando contra esta plaga y desde nuestro papel de OFTALMÓLOGOS advertir constantemente de los riesgos para la salud que el uso

Comunicado de la Sociedad Andaluza de Oftalmología sobre los riesgos del uso de plataformas digitales

Sociedad Andaluza de Oftalmología

mayo de 2024

Comunicado de la SAO (2 páginas):

- “Queremos dar difusión a los graves problemas de visión y desarrollo”.
- “Adhiriéndonos a la reivindicación de limitar al máximo el uso de las pantallas y móviles en niños y de controlar su uso y los contenidos a que tienen acceso los más mayores”.
- “Entre otros problemas, el aumento en nuestras consultas de patologías que (...) han sufrido un incremento exagerado en relación al tiempo de uso de las pantallas y a la distancia a la que las ven. Las más llamativas son la miopía progresiva y los estrabismos agudos por espasmos acomodativo que cursan con visión borrosa y cefalea, simulando un cuadro neurológico. Se presentan en nuestras consultas niños con ojo seco y orzuelos, cefaleas y déficit de atención que dificulta incluso la exploración”.
- “Se unen trastornos de desarrollo madurativo que pueden ser irreversibles, alteraciones en el neurodesarrollo principalmente en las áreas del lenguaje y autocontrol, lo que afecta al coeficiente intelectual y la falta de atención. Existe también una gran tendencia a la obesidad y los trastornos del sueño por falta de ejercicio físico”.
- “La edad de acceso a pornografía en niños se ha adelantado a los 10 años y el 70% de ellos accede por accidente”.
- “Es muy preocupante el incremento de las autolesiones y la tendencia al suicido”.
- “Con estos datos tan demoledores, debemos tomarnos en serio la limitación del uso del móvil y es labor y responsabilidad de todos difundir el daño que ocasionan”.
- “Como sociedad científica, desde la SAO queremos difundir estas patologías y rogar a padres y educadores que tomen conciencia del problema y PROHIBAN O LIMITEN AL MÁXIMO EL USO DEL MÓVIL”.

Para cargar usos el informe: Impacto de los dispositivos digitales en el sistema educativo

Los pediatras plantean reevaluar el uso de pantallas en la enseñanza

- **El Comité de Promoción de la Salud (CPS) de la Asociación Española de Pediatría (AEP) ofrece recomendaciones basadas en la evidencia científica**
- **Sugiere revisar tanto la apuesta por los medios digitales, como el uso de teléfonos inteligentes en los centros escolares y dar prioridad a la lectura y escritura en papel**
- **Eliminar los juegos de las aplicaciones con finalidad educativa, que los dispositivos sean propiedad del centro escolar y realizar nuevas investigaciones sobre esta cuestión son algunas de las medidas propuestas**

Madrid, 6 de marzo de 2024 _____ Decidir si utilizar social, escolar, familiar y científico sobre qué impacto tienen las pantallas en la salud a lo largo de la vida, y especialmente en la infancia y la adolescencia, al poder afectar también al neurodesarrollo, al desarrollo psicoafectivo, al aprendizaje y la instauración de hábitos de vida saludables. Actualmente en nuestro país, al estar transferidas las competencias en educación a las Comunidades Autónomas, cada una puede decidir si permite o no el uso de teléfonos en privado, en cada territorio y centro escolar, existen posiciones dispares, por lo que el grupo de Trabajo de Salud digital, que pertenece al Comité de Promoción de la Salud (CPS) de la Asociación Española de Pediatría (AEP), ha querido contribuir a arrojar luz en este sentido sentando un documento de recomendaciones desde el punto de vista de la salud basadas en estudios científicos. El nuevo documento se enmarca en el Plan Digital Familiar, una plataforma para ayudar a las familias en el uso de las tecnologías en el seno del hogar que cuenta con el respaldo de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD).

Para la doctora María Salmerón, coordinadora de este grupo de trabajo, *"es importante diferenciar el uso de smartphones en horario escolar, que son propiedad de los alumnos o sus familias, de la digitalización de la enseñanza, es decir, el uso de medios digitales con fines educativos".*

En el primer caso, este tipo de tecnología debería estar limitado en los centros escolares a cualquier uso que no sea educativo, como ya recomendaron la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2023, que refiere que, de media, en los países participantes de la OCDE, uno de cada tres estudiantes manifiesta distraerse en clase de matemáticas con sus dispositivos móviles, y uno de cada cuatro se distrae con los dispositivos de los compañeros. Esto conlleva una diferencia media de 15 puntos en la prueba de matemáticas entre los estudiantes que se distraen de esta modo.

Los pediatras plantean reevaluar el uso de pantallas en la enseñanza

Asociación Española de Pediatría

marzo de 2024

Nota de Prensa:

“El Comité de Promoción de la Salud (CPS) de la Asociación Española de Pediatría (AEP) ofrece recomendaciones basadas en la evidencia científica.

Sugiere:

- revisar tanto la apuesta por los medios digitales, como el uso de teléfonos inteligentes en los centros escolares y dar prioridad a la lectura y escritura en papel
- eliminar los juegos de las aplicaciones con finalidad educativa,
- que los dispositivos sean propiedad del centro escolar y
- realizar nuevas investigaciones sobre esta cuestión son algunas de las medidas propuestas.”

Impacto de los dispositivos digitales en el sistema educativo

Asociación Española de Pediatría

con el apoyo de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD)

febrero de 2024

Documento de posicionamiento (6 páginas):

- “Existe un debate social, escolar, familiar y científico, sobre qué impacto tienen los dispositivos digitales (televisión, teléfonos inteligentes, tabletas, ordenadores…) en la salud a lo largo de la vida y especialmente en la infancia y la adolescencia, al poder afectar también al neurodesarrollo, al desarrollo psicoafectivo, al aprendizaje y a la instauración de hábitos de vida saludables.”
- “Un 31,6 % pasa más de 5 horas diarias conectado a Internet un día de la semana cualquiera, cifra que asciende al 49,6 % durante el fin de semana”.
- “La evidencia científica sobre aplicaciones concretas no tiene en cuenta los riesgos en condiciones reales (…). Por otro lado, el tamaño muestral de dichos estudios suele ser pequeño y en muchas ocasiones se realiza un único estudio”.
- “El uso de la tableta no demostró mejoras en el aprendizaje en matemáticas, inglés o ciencias comparado con la lectura en papel o escritura a mano”.
- “El uso de los smartphones de los alumnos en las aulas disminuye la atención”.
- “El uso de smartphone en los espacios de recreo se asocia con menor tiempo de actividad física, menor interés por la socialización cara a cara y mayor riesgo de ciberacoso”.
- “El uso indiscriminado de la pantalla en la enseñanza no demostró mejoras en el aprendizaje respecto a la lectura en papel o la escritura a mano”.
- “Por un principio de prudencia teniendo en cuenta los efectos sobre la salud de un uso de pantalla por encima del recomendado por edad (<2 años no hay un tiempo seguro; entre 2-5 años no más de una hora al día y por encima de los 5 años no más de dos horas al día de ocio digital) no debería superarse dicho límite de tiempo de pantalla en los centros educativos”.
- “El uso de los medios digitales como soporte preferente para el aprendizaje comparado con el papel, no demostró diferencias significativas, siendo necesario la realización de más estudios. Por otro lado, hay múltiples estudios que asocian mayor tiempo de pantalla con menor rendimiento académico. Por ello recomendamos reevaluar la necesidad de esta medida”.
- “Se puede implementar el uso de aplicaciones con una finalidad concreta cuando haya sido avalada por estudios científicos. Recomendamos: 1) fijar un tiempo máximo de pantalla (…), 2) que los dispositivos sean propiedad del centro escolar (…), 3) realizar estudios científicos con muestra suficiente (…), 4) eliminar los juegos asociados a aplicaciones que tengan que ver con el aprendizaje”.
- “Recordar que para desarrollar dichos contenidos no es necesario el uso de medios digitales”.

¿Cómo afectan las pantallas a la salud?

Asociación Española de Pediatría

con el apoyo de la Agencia Española de Protección de Datos

febrero de 2024

Infografía:

- “El mal uso del mundo digital afecta a la salud física, mental, sexual y social”.
- “En la infancia y adolescencia también afecta al neurodesarrollo y el aprendizaje”.
- “Sueño, obesidad, fatiga visual, dolor, ansiedad, disminución de la atención, impulsividad, aislamiento social, conductas de riesgo, alteración en el neurodesarrollo y aprendizaje”.

Salud digital en la edad pediátrica

Sociedad Catalana de Pediatría

enero de 2024

Informe (20 páginas) que identifica problemas, recomendaciones y recursos:

- “Existe suficiente evidencia que relaciona el uso inadecuado de la tecnología digital con problemas en el neurodesarrollo y el aprendizaje, la salud física, mental, social y afectivo-sexual”.
- “Queremos hacer una llamada a la acción en forma de propuestas y consideraciones”.
- “La tecnología puede comportar riesgos para la salud que en la edad pediátrica no deben ser subestimados y son consecuencia de: un uso inadecuado, (...) exposición a contenido y lenguaje inadecuado, (...) exposición a fenómenos asociados. (...) Se debe diseñar una intervención específica para cada una de estas situaciones.”
- “Es necesario velar para que los adultos referentes, especialmente en el ámbito familiar pero también en el ámbito educativo y sanitario, hagan un uso ejemplar de las tecnologías, lo cual tendrá un impacto protector en los y las menores”.
- “Es imprescindible un uso guiado y supervisado en un tiempo, situación y finalidades concretas. Se deben seguir las recomendaciones de las instituciones competentes en la materia y de las sociedades científicas”.
- “Los y las menores necesitan exposiciones e interacciones cara a cara con sus iguales y sus cuidadores, que son necesarias para un correcto neurodesarrollo, y las pantallas interfieren directamente en ello”.
- “La sobreexposición a pantallas, independientemente del contenido visualizado, se asocia a trastornos visuales (síndrome visual informático), del sueño, musculoesqueléticos y al exceso de peso. Es por este motivo que es necesario reflexionar sobre las horas de exposición, en su totalidad”.
- “El mal uso de internet, redes sociales, juego en línea, etc., también puede generar problemas de salud mental”.
- “Se está permitiendo un uso autónomo de todo el entorno digital (acceso ilimitado a internet y/o sin supervisión) a edades demasiado tempranas, una situación preocupante que se vincula con problemas de salud mental y adicción, dificultades sociales, afectivas y de aprendizaje”.
- “Consideramos que las medidas de protección de los menores en el entorno digital son claramente insuficientes y hacemos un llamamiento a las instituciones públicas y privadas a establecer medidas urgentes”.
- “Es necesario promover la formación y la investigación sobre salud digital de los profesionales de salud, educación y otros profesionales vinculados con la infancia”.
- “Consejos generales” y “Recomendaciones precisas por franja de edad”.

Anexo. Preocupación por la salud mental:

- “En los últimos años se ha observado un aumento de los problemas de salud mental entre jóvenes y adolescentes”.
- “El 8,8% de la juventud en Cataluña de entre 10 y 18 años expresa tener ganas de morirse” (p.18) en la Encuesta de bienestar emocional del alumnado realizada en 2022. Han aumentado un 56% los diagnósticos de Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) en menores de 18 años. Según un estudio de la Fundación ANAR, los casos de autolesiones en jóvenes y adolescentes se han multiplicado por 45,7 en la última década y la conducta suicida se ha multiplicado por casi 35”.
- “Un mal uso de internet y de sus plataformas comporta el riesgo de aparición de malestar emocional y trastornos de salud mental”.
- “Hasta un 27,9% [de los 50.000 adolescentes de entre 11 y 18 años entrevistados por UNICEF] siente inseguridad, un 24,7% miedo, un 23,5% soledad, un 19,7% angustia y un 13,5% exclusión o discriminación”.
- “Teniendo en cuenta que la adolescencia es un período de construcción de la propia identidad y de las relaciones sociales, vivir con miedo, angustia o preocupación la experiencia en las redes sociales puede afectar su salud mental”.

Anexo. Disponibilidad y uso del teléfono móvil e internet:

- “En España (...) el 22% de menores de 10 años disponen de móvil, llegando al 96% a los 15 años”.
- “La edad de introducción del primer móvil sería aún más temprana, con una media de 10,96 años”.
- “Estos datos preocupan ya que la edad de introducción del primer teléfono inteligente está relacionada con el desarrollo de las habilidades sociales y la salud mental”.
- “El 57,5% de los adolescentes llevan todos o casi todos los días el móvil a clase, y un 6,7% reconoce utilizarlo durante las clases con finalidades no docentes (...); datos que otros informes consideran que deben ser mayores”.
- “El 98% de los adolescentes dispone de internet en casa, siendo utilizado más de 3 horas al día entre semana por un 31,5% de los usuarios, y más de 5 horas al día durante los fines de semana por un 49,6%”.
- “Los datos indican que en general se está haciendo un uso excesivo del teléfono móvil y de internet en la adolescencia”.

Anexo. Riesgos asociados al uso de tecnologías digitales:

- “1 de cada 3 adolescentes podría estar siendo víctima de acoso escolar, y 2 de cada 10 víctimas de ciberacoso. Hasta un 51,7% de estudiantes de 3º a 6º de primaria manifiestan haber observado alguna situación de acoso en la escuela, y 1 de cada 6 una situación de ciberacoso (...). La tasa se situaría en un 22,5%, siendo un 11,8% víctimas agresoras: "en internet más de la mitad de quien sufre acoso también lo ejerce".
- “En cuanto a la sextorsión, un 11,4% de adolescentes refiere haberse sentido presionado para enviar fotos o vídeos suyos de contenido erótico o sexual, y un 3,7% ha recibido chantaje con amenazas de publicarlos, difundirlos o reenviarlos. Además, 1 de cada 10 adolescentes ha recibido una proposición sexual en internet por parte de un adulto”.
- “Un mal uso de los dispositivos digitales también puede llevar a un uso problemático o adicción a las TIC”.
- “1 de cada 3 estudiantes españoles de la ESO podrían tener ya un uso problemático de internet y 1 de cada 5 cierto nivel de dependencia a los videojuegos”.

Anexo. Impacto del uso de los dispositivos digitales sobre la salud y la función cognitiva en la adolescencia:

- “Son muchos los estudios que relacionan el uso de dispositivos con alteraciones de la salud: obesidad y sus comorbilidades (...), trastornos musculoesqueléticos (...), trastornos del sueño (...), cefalea (...), problemas visuales (...)”.
- “Los datos sugieren que el uso de redes sociales y teléfonos inteligentes está contribuyendo al malestar emocional entre los jóvenes”.
- “El uso generalizado de dispositivos digitales en adolescentes modifica el entorno y la forma en que se desarrollan, creando sus relaciones sociales y la identidad personal no solo en el mundo físico sino también en el digital”.
- “No obstante, el uso generalizado de dispositivos digitales en adolescentes modifica el entorno y la forma en que se desarrollan, creando sus relaciones sociales y la identidad personal no solo en el mundo físico sino también en el digital. El uso de teléfonos inteligentes repercute sobre las habilidades sociales”.
- “El tiempo de uso también se relaciona con problemas de salud mental. Se ha demostrado asociación entre las horas de exposición a medios digitales con trastornos de ansiedad y depresión”.
- “El informe Technology in Education publicado por la Unesco en el año 2023 informa que el uso intensivo de tecnología impacta negativamente en el rendimiento escolar y aumenta la distracción”.
- “Los estudiantes que no usan sus teléfonos móviles durante la clase escriben un 62% más de apuntes, toman notas más detalladas, son capaces de recoger más información relevante”.
- “La investigación de Ward, A. et al. (2017) concluye que la mera presencia del propio teléfono inteligente, sin recibir notificaciones, reduce la capacidad cognitiva disponible (medida como capacidad de memoria de trabajo e inteligencia fluida), aunque las personas mantengan la atención en la tarea evitando la tentación de mirar el móvil. Según los resultados de este estudio, poner el móvil boca abajo o apagarlo sería inútil, probablemente porque activaría de todas maneras la atención automática, y la única solución posible sería separarlo en otra habitación”.

¿Cómo fomentar el uso responsable y seguro de las tecnologías en la infancia?

26 Dic 2023

Las nuevas tecnologías y los servicios digitales emergentes han introducido cambios importantes en las vidas de los niños y las niñas del siglo XXI, siendo, actualmente, sus usuarios/as más frecuentes. Así, **las y las menores están creciendo con plataformas digitales como Instagram o YouTube y saben utilizar una Tablet incluso antes de comenzar a hablar**. Palabras como "fotografiar", "live streaming" o "hiperconectado" son un reflejo de nuestro mundo, cada vez más virtual, y que impacta en la forma en que los niños y las niñas crecen, aprenden, juegan e interactúan. En este contexto, **desarrollar la resiliencia digital es una habilidad importante para el uso de las tecnologías en la infancia**, en la que tanto las familias como los centros educativos, desempeñan un papel crucial.

Con esta introducción, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OECD) presenta un informe, a través del cual alerta el impacto de las tecnologías en los niños y niñas en pleno siglo XXI, recogiendo tanto sus beneficios y las oportunidades que brindan, como los riesgos que encierran, poniendo de relieve, a su vez, la importancia de **desarrollar políticas que protejan y empoderen** a los y las menores en el mundo digital.

Tal y como señala la OECD, en los últimos años, ha habido un **aumento significativo en el uso de Internet entre los niños de 0 a 8 años**, debido, en parte, "porque comienzan a utilizar dispositivos digitales a edades cada vez más tempranas". La introducción de pantallas táctiles y tabletas con fines ha facilitado la tendencia emergente de que niños y niñas muy pequeños (preescolares) se conecten a Internet.

Fuente: freepik. Foto: freepik. Fecha: 14/12/2023

¿Cómo fomentar el uso responsable y seguro de las tecnologías en la infancia?

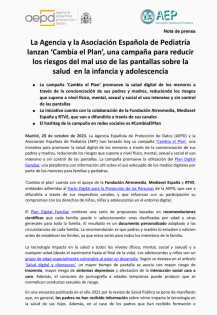
INFOCOP: Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos

diciembre de 2023

Artículo en la web de INFOCOP sobre el informe de la OCDE:

New technologies and 21st century children: Recent trends and outcomes

- “Desarrollar la resiliencia digital es una habilidad importante para el uso de las tecnologías en la infancia, en la que tanto las familias como los centros educativos, desempeñan un papel crucial”.
- “Un número cada vez mayor de niños/as se llevan sus teléfonos u otros dispositivos digitales a sus habitaciones (49%), donde hay poca o ninguna supervisión parental”.
- “Las actividades basadas en pantallas, principalmente, por la tarde y por la noche, están directamente relacionadas con una reducción de la calidad del sueño (...). Esta reducción de la calidad del sueño puede provocar ansiedad, depresión y niveles más bajos de autoestima en los y las menores, especialmente, entre los adolescentes y, por tanto, puede deteriorar su bienestar”.
- “Los factores psicológicos también influyen en el uso excesivo de Internet: los niños y niñas que experimentan ansiedad, depresión, angustia psicológica o tienen síntomas de trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) o trastorno del espectro autista (TEA) tienen más probabilidades de ser ‘usuarios extremos de Internet’ (si bien algunos de estos indicadores pueden ser, a su vez, consecuencias del uso excesivo de Internet)”.
- “Los adolescentes tienen más probabilidad de exposición a riesgos online que los/as niños/as más pequeños/as (...). Un riesgo importante para los niños y las niñas es el posible acceso a contenidos agresivos, sexuales/pornográficos o peligrosos”.
- “Recibir retroalimentación ‘con un solo click’, puede ser también ‘potencialmente dañino’, asociándose con un menor bienestar”.
- “A medida que surgen nuevas tecnologías y plataformas, los medios para el ciberacoso se están diversificando”.
- “Además de adoptar un enfoque de mediación, los padres pueden controlar la actividad de sus hijos/as online y/o utilizar herramientas tecnológicas para regularla”.
- “Los centros educativos tienen un papel clave apoyando en el uso seguro y responsable de Internet de su alumnado. El desafío radica en su capacidad para eliminar los usos negativos de Internet y los dispositivos digitales, a la par que mantienen sus contribuciones a la enseñanza, el aprendizaje y la conexión social”.
- “Todas las medidas que se lleven a cabo deben estar basadas en la evidencia”.



Nota de prensa

La Agencia y la Asociación Española de Pediatría lanzan 'Cambia el Plan', una campaña para reducir los riesgos del mal uso de las pantallas sobre la salud en la infancia y adolescencia

- **La campaña 'Cambia el Plan' promueve la salud digital de los menores a través de la concienciación de sus padres y madres, reduciendo los riesgos que supone a nivel físico, mental, sexual y social el uso intensivo y sin control de las pantallas**
- **La iniciativa cuenta con la colaboración de la Fundación Atresmedia, Mediaset España y RTVE, que van a difundirla a través de sus canales**
- **El hashtag de la campaña en redes sociales es #CambiaElPlan**

Madrid, 29 de octubre de 2023. La Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) y la Asociación Española de Pediatría (AEP) han lanzado la campaña 'Cambia el Plan' (#CambiaElPlan) con el objetivo de promover la salud digital de los menores, a través de la concienciación de sus padres y madres, reduciendo los riesgos que supone a nivel físico, mental, sexual y social el uso intensivo y sin control de las pantallas. La campaña promueve la utilización del Plan Digital Familiar, una plataforma con información útil sobre el uso adecuado de los medios digitales por parte de los menores para familias y pediatras.

'Cambia el plan' cuenta con el apoyo de la **Fundación Atresmedia, Mediaset España y RTVE**, entidades adheridas al Pacto Digital para la Protección de las Personas de la AEPD, que van a difundirla a través de sus respectivos canales, y que refuerzan con su participación su compromiso con los derechos de niños, niñas y adolescentes en el entorno digital.

El Plan Digital Familiar contiene una serie de propuestas basadas en **recomendaciones científicas** que cada familia puede ir seleccionando: unas diseñadas por salud y otras generales para toda la familia. El resultado es un **documento personalizado** adaptado a las circunstancias de cada familia. La recomendación es que padres y madres lo estudien y valoren antes de establecer los límites, ya que estos serán para todos los miembros de la familia.

La tecnología impacta en la salud a todos los niveles: físico, mental, social y sexual; y a cualquier edad (desde el nacimiento hasta el final de la vida). Los **adolescentes y niños** son un grupo de edad **especialmente vulnerable** al estar en desarrollo. Según se destaca en el artículo 'Salud digital y ciberacoso', un mayor tiempo de pantalla se asocia con mayor riesgo de **insomnio**, mayor riesgo de **síntomas depresivos** y afectación de la **interacción social cara a cara**. Además, el consumo de pornografía a edades tempranas puede producir que se normalicen conductas sexuales de riesgo.

En una encuesta publicada en el año 2021 por la revista de Salud Pública se pone de manifiesto que, en general, **los padres no han recibido información** sobre cómo impacta la tecnología en la salud de sus hijos. Además, en el caso de los padres que han recibido formación e

'Cambia el Plan', una campaña de la AEP y la AEPD para reducir los riesgos del mal uso de las pantallas en la infancia y adolescencia

AEP: Asociación Española de Pediatría y

AEPD: Agencia Española de Protección de Datos

octubre de 2023

Nota de prensa:

- "La campaña 'Cambia el Plan' promueve la salud digital de los menores a través de la **concienciación de sus padres y madres**, reduciendo los riesgos que supone a nivel físico, mental, sexual y social el uso intensivo y sin **control de las pantallas**."
- "La **tecnología impacta en la salud a todos los niveles** (físico, mental, social y sexual) y **a cualquier edad** (desde el nacimiento hasta el final de la vida). Los **adolescentes y niños** son un grupo de edad **especialmente vulnerable** al estar en desarrollo. Según se destaca en el artículo 'Salud digital y ciberacoso', un mayor tiempo de pantalla se asocia con mayor riesgo de insomnio, mayor riesgo de síntomas depresivos y afectación de la interacción social cara a cara. Además, el consumo de **pornografía** a edades tempranas puede producir que se normalicen conductas sexuales de riesgo. En una encuesta publicada en el año 2021 por la revista de Salud Pública se pone de manifiesto que, en general, **los padres no han recibido información** sobre cómo impacta la tecnología en la salud de sus hijos."
- "El Plan Digital Familiar incluye recomendaciones basadas en la **evidencia médica y científica**."

Plan digital familiar + Artículo

Asociación Española de Pediatría

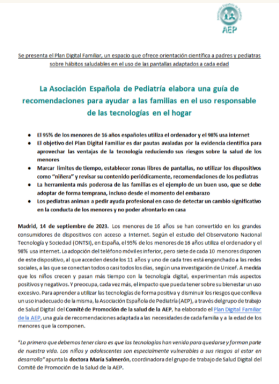
con el apoyo de la Agencia Española de Protección de Datos

septiembre de 2023

Infografía con recomendaciones generales para las familias

Artículo:

- "Los menores de 16 años se han convertido en los grandes consumidores de los dispositivos con acceso a Internet".
- "7 de cada 10 menores disponen de móvil, al que acceden desde los 11 años y uno de cada tres está enganchado a las redes sociales, a las que se conectan todos o casi todos los días".
- "Preocupados por el impacto que un uso excesivo pueda tener sobre el bienestar de los niños".



Se presenta el Plan Digital Familiar, un espacio que ofrece orientación científica a padres y pediatras sobre hábitos saludables en el uso de las pantallas adaptados a cada edad

La Asociación Española de Pediatría elabora una guía de recomendaciones para ayudar a las familias en el uso responsable de las tecnologías en el hogar

- **El 95% de los menores de 16 años españoles utiliza el ordenador y el 98% usa internet**
- **El objetivo del Plan Digital Familiar es dar pautas avaladas por la evidencia científica para aprovechar las ventajas de la tecnología reduciendo sus riesgos sobre la salud de los menores**
- **Marcar límites de tiempo, establecer zonas libres de pantallas, no utilizar los dispositivos como "niñera" y revisar su contenido periódicamente, recomendaciones de los pediatras**
- **La herramienta más poderosa de las familias es el ejemplo de un buen uso, que se debe adoptar de forma temprana, incluso desde el momento del embarazo**
- **Los pediatras animan a pedir ayuda profesional en caso de detectar un cambio significativo en la conducta de los menores y no poder afrontarlo en casa**

Madrid, 14 de septiembre de 2023. Los menores de 16 años se han convertido en los grandes consumidores de dispositivos con acceso a Internet. Según el estudio del Observatorio Nacional Tecnología y Sociedad (ONTSI), en España, el 95% de los menores de 16 años utiliza el ordenador y el 98% usa internet. La adopción del teléfono móviles inferior, pero siete de cada 10 menores disponen de este dispositivo, al que acceden desde los 11 años y uno de cada tres está enganchado a las redes sociales, a las que se conectan todos o casi todos los días, según una investigación de Unicef. A **merced** que los niños crecen y pasan más tiempo con la tecnología digital, experimentan más aspectos positivos y negativos. Y preocupa, cada vez más, el impacto que pueda tener sobre su bienestar un uso excesivo. Para aprender a utilizar las tecnologías de forma positiva y disminuir los riesgos que conlleva un uso inadecuado de la misma, la Asociación Española de Pediatría (AEP), a través delgrupo de trabajo de Salud Digital del **Comité de Promoción de la salud de la AEP**, ha elaborado el Plan Digital Familiar de la AEP, una guía de recomendaciones adaptada a las necesidades de cada familia y a la edad de los menores que la componen.

"Lo primero que debemos tener claro es que las tecnologías han venido para quedarse y formen parte de nuestra vida. Los niños y adolescentes son especialmente vulnerables a sus riesgos al estar en desarrollo" apunta la **doctora María Salmerón**, coordinadora del grupo de trabajo de Salud Digital del Comité de Promoción de la Salud de la AEP.

La Asociación Española de Pediatría elabora una guía de recomendaciones para ayudar a las familias en el uso responsable de las tecnologías en el hogar

AEP: Asociación Española de Pediatría

septiembre de 2023

Nota de prensa de la AEP:

- "El 95% de los menores de 16 años españoles utiliza el ordenador y el 98% usa internet."
- "El objetivo del Plan Digital Familiar es dar pautas avaladas por la evidencia científica para aprovechar las ventajas de la tecnología reduciendo sus riesgos sobre la salud de los menores."
- "**Marcar límites de tiempo**, establecer **zonas libres de pantallas**, no utilizar los dispositivos como "**niñera**" y **revisar** su contenido periódicamente, recomendaciones de los pediatras."
- "La herramienta más poderosa de las familias es el **ejemplo de un buen uso**, que se debe adoptar de forma temprana, incluso desde el momento del embarazo."
- "Los pediatras animan a pedir ayuda profesional en caso de detectar un cambio significativo en la conducta de los menores y no poder afrontarlo en casa."
- "**Preocupa, cada vez más**, el impacto que pueda tener sobre su bienestar un uso excesivo."
- "Los **niños y adolescentes** son especialmente **vulnerables** a sus riesgos al estar en desarrollo."
- "Sí debemos tener en cuenta es que es **difícil** que los niños, de forma autónoma, hagan un buen uso de la tecnología."
- "En la Agencia somos conscientes de cómo el uso inadecuado y excesivo de Internet por los menores tiene **consecuencias muy graves sobre el desarrollo** de su personalidad, llegando a casos de adicciones, sexting o ciberbullying, entre otros", afirma Mar España, directora de la AEPD."

20 de mayo, Día Europeo contra la Obesidad

Solo el 36% de los niños y adolescentes cumple a diario la recomendación de la OMS de no superar las dos horas al día ante las pantallas y la cifra se reduce al 16% el fin de semana

- **Uno de cada tres niños españoles presenta sobrepeso u obesidad**
- **El abuso de las pantallas y los reclamos publicitarios de alimentos poco saludables, entre los principales factores de riesgo de obesidad en la infancia**
- **El uso prolongado de las pantallas se relaciona con sedentarismo, aislamiento, depresión y conductas adictivas**
- **Los productos menos saludables siguen siendo los más publicitados y sus mensajes impactan en una infancia vulnerable, ya que a esas edades se desarrollan las preferencias alimentarias**

Madrid, 18 de mayo de 2023. La obesidad es la enfermedad crónica más prevalente en la infancia y adolescencia en España. Se estima que en nuestro país uno de cada tres niños presenta sobrepeso u obesidad y, a pesar de los planes preventivos y el esfuerzo individual de los pediatras, parece que estas cifras no acaban de mejorar. Según los resultados preliminares del Estudio PASOS 22, la prevalencia de obesidad ha disminuido desde 2019 solo medio punto porcentual, manteniéndose en proporciones inaceptables. Con motivo del Día Europeo contra la Obesidad, que se celebra cada año el tercer sábado de mayo, el **Comité de Nutrición y Lactancia Materna** (CNYLM) y el **Comité de Promoción de la Salud** (CPS) de la Asociación Española de Pediatría (AEP) advierten de que la grasa corporal en las edades tempranas de la niña se asocia a hipercolesterolemia, hipertensión o diabetes tipo 2, patologías con grandes repercusiones para la salud a corto, medio y largo plazo y que son, a día de hoy, la principal causa de morbilidad y de mortalidad en el mundo.

El sobrepeso y la obesidad infantil constituyen un problema de salud a nivel mundial. Los factores que determinan e influyen en su patogenia se engloban en el concepto de la que se conoce como «ambiente obesogénico», que se caracteriza por una alimentación no saludable, la disminución de la actividad física, el aumento de la inactividad, fundamentalmente ligada a la exposición prolongada a las pantallas- y pocas horas de sueño.

Más del 60% de los niños pasan más de dos horas al día frente a una pantalla

Un nuevo factor de riesgo de obesidad que está despuntando en los *últimos tiempos es el uso* inadecuado de las pantallas. "*Aunque un uso saludable de los dispositivos digitales tiene importantes beneficios- permite una mejor comunicación, acceso a información ilimitada de calidad, entretenimiento, aprendizaje, etc.; su uso no adecuado también se ha visto relacionado con sedentarismo, incremento de la ingesta de alimentos no saludables, mayor riesgo de obesidad,*

Solo el 36% de los niños y adolescentes cumple a diario la recomendación de la OMS de no superar las dos horas al día ante las pantallas

AEP: Asociación Española de Pediatría

mayo de 2023

Nota de prensa:

- "**Uno de cada tres niños** españoles presenta **sobrepeso u obesidad**".
- "El **abuso de las pantallas** y los reclamos publicitarios de alimentos poco saludables, entre los principales factores de riesgo de obesidad en la infancia".
- "El **uso prolongado de las pantallas** se relaciona con sedentarismo, aislamiento, depresión y conductas adictivas."

La adicción de los adolescentes a internet, redes sociales, videojuegos y apuestas online, en el episodio #6 de El Fonendo

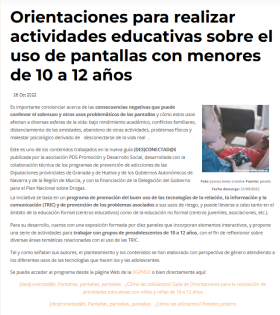
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria - SEMFYC

noviembre 2022

Artículo en la web de SEMFYC:

- "La **adicción de los adolescentes a internet, a las redes sociales, a los videojuegos o a las apuestas online**, han llegado a las consultas de los médicos y las médicas de familia y también son el tema que se aborda en el nuevo episodio de El Fonendo, el podcast de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria."
- "Los jóvenes y adolescentes son el **grupo de población de más riesgo**."
- "Uno de cada tres adolescentes de 16 años hace un uso compulsivo de las pantallas, según la última Encuesta Sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España."
- "La adicción a los dispositivos tecnológicos entre personas de 13 a 18 años se ha convertido en un verdadero problema. Los estudios y análisis internacionales así lo confirman. Según la clasificación CIE 11, la clasificación internacional de enfermedades, a partir de los 12 meses de un uso desproporcionado y nocivo de estos dispositivos es cuando se produce el desorden. Dicho desorden implica **deterioro cognitivo y pérdida de control**".
- "Las pantallas se han convertido en la puerta de entrada a la **ludopatía** para muchos jóvenes: uno de cada tres chicos de 16 años juega dinero online, con el peligro que eso puede suponer. Leal advierte de que toda relación no sana con la tecnología puede activar un **mecanismo de dependencia similar al de otras adicciones**, como el alcohol, el tabaco o cualquier droga: "Se comporta exactamente igual que cualquier otra adicción. Entonces, las conductas de juego **activan sistemas de recompensa que son similares a los que se activan con la droga**."

Podcast completo El Fonendo



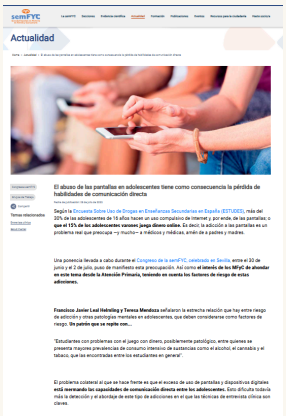
Orientaciones para realizar actividades educativas sobre el uso de pantallas con menores de 10 a 12 años

Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos

octubre 2022

Artículo en la web de INFOCOP:

- "Es importante concienciar acerca de las consecuencias negativas que puede conllevar el sobreuso y otros usos problemáticos de las pantallas y cómo estos usos afectan a diversas esferas de la vida: bajo rendimiento académico, conflictos familiares, distanciamiento de las amistades, abandono de otras actividades, problemas físicos y malestar psicológico derivado de desconectarse de la vida real".
- "La iniciativa se basa en un programa de promoción del buen uso de las tecnologías de la relación, la información y la comunicación (TRIC) y de prevención de los problemas asociados a sus usos de riesgo".



El abuso de las pantallas en adolescentes tiene como consecuencia la pérdida de habilidades de comunicación directa

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria - SEMFYC

julio 2022

Artículo en la web de SEMFYC:

- "Según la Encuesta Sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES), más del 30% de las adolescentes de 16 años hacen un uso compulsivo de Internet y (...) el 15% de los adolescentes varones juega dinero online."
- "Señalaron la estrecha relación que hay entre riesgo de adicción y otras patologías mentales en adolescentes".
- "El exceso de uso de pantallas y dispositivos digitales está mermando las capacidades de comunicación directa entre los adolescentes".

Adicción a las nuevas tecnologías en los niños

Asociación Española de Pediatría

julio de 2019

Artículo sobre prevalencia, riesgos, medidas de prevención y síntomas:

- "Se sabe que más de un 15% de la población adolescente hace un uso problemático del móvil, aunque la tendencia es progresivamente al alza y cada vez más preocupante".
- "El mal uso y abuso de las tecnologías se han relacionado con los trastornos de sueño, y consecuentemente con problemas de rendimiento académico y falta de atención. Asimismo, existe una relación directa y paralela entre el abuso de las tecnologías y el aumento de la obesidad y el sobrepeso en la población infantil, pues va en detrimento del tiempo dedicado a jugar al aire libre, hacer deporte o ejercicio físico. Los niños son cada vez más sedentarios. Otro riesgo que puede existir es el acceso a contenidos indeseables para su edad, así como el riesgo de sufrir cyberbullying, que sería incluso más grave que cualquier otro tipo de bullying por la expansión inmediata y sin control que supone la red."

Sedentarismo, falta de sueño y alteración en el desarrollo cognitivo, social y emocional, consecuencias del uso inapropiado de las nuevas tecnologías en niños

AEPap: Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

septiembre de 2018

- “Los pediatras advierten de la importancia de la **supervisión** por parte de los adultos durante el uso de las nuevas tecnologías, así como del uso de programas o aplicaciones de buena **calidad**.”
- “Los **menores de 18 meses no deberían exponerse a pantallas**, a excepción moderada a videochats como Skype o FaceTime para las relaciones con familiares a distancia.”
- “Fomentar la **lectura en voz alta**, alternativa que proponen desde la AEPap ya que contribuye a mejorar el **lenguaje**, la **imaginación**, el **desarrollo cognitivo** de los niños y crea **lazos afectivos** con los padres.”

Sueño en los niños y dispositivos electrónicos

Asociación Española de Pediatría

junio de 2017

Artículo sobre el impacto de los dispositivos digitales en la calidad del sueño y de la salud:

- “Se ha realizado una revisión de 11 estudios que valoran el sueño y el uso de dispositivos multimedia. Se observó que los niños que usaban estos dispositivos una hora antes o a la hora de dormir, dormían menos horas, tardaban más en conciliar el sueño, tenían mayor número de despertares y más sueño durante el día.”
- “No parece aconsejable el uso de dispositivos multimedia una hora antes de acostarse”.

Decálogo para un buen uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación + Infografía

Asociación Española de Pediatría y Atención Primaria	2017

Web con artículos y recursos sobre los siguientes temas:

- Decálogo para un Buen uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (Puedes descargarlo en PDF)
- Hogares, familias y nuevas tecnologías
- Internet y redes sociales
- Seguridad en Internet
- Uso saludable de internet (internet también puede ser saludable)
- Riesgos en internet
- No te despistes, navega seguro por internet
- Bebés y nuevas tecnologías
- Elegir videojuegos adecuados
- ¿Es cierto que el móvil afecta al sueño?
- Trasnochando con internet: el “vamping”
- ¿Qué es el ciberbullying y cómo detectarlo?
- Ciberbullying: cómo prevenirlo y cómo actuar
- Grooming: el lobo con piel de cordero
- Sexting: ¿sabes en qué lío te metes?
- Adolescentes y comunidades peligrosas 'online'. Uno de los peligros que esconde internet
- Comunidades 'en línea' peligrosas: el lado oscuro de la comunidad.

"Darle a un niño de 14 años un móvil de última generación es como darle a un menor de 18 años un coche deportivo sin enseñarle a conducir."

Educar en el uso correcto de las nuevas tecnologías es la mejor manera de evitar la parte amarga de las redes sociales como el ciberacoso, grooming o sexting

- **Como padres, educadores o profesionales en contacto con menores, la mejor manera de prevenir que estén en mayor inmersión en situaciones desagradables a través de Internet es estar en las redes sociales que manejan.**
- **Según un estudio el 5,8% de los adolescentes de entre 12 y 16 años sufre acoso en las redes sociales de manera ocasional, siendo un 1,8% quien lo padece de manera frecuente.**
- **En torno a un 80% de los casos de ciberacoso es la prolongación digital de un acoso presencial**
- **Las expertas recomiendan permitir el uso del móvil en niños y adolescentes atendiendo a la madurez de estos y no tanto a la edad**

Valencia, 3 de junio de 2016.- Ciberacoso, grooming o sextingo es padre, educador o tiene a su cuidado menores y desconoce el significado de estas palabras, es posible que no esté preparado para hacer frente a un problema de ciberacoso. Así lo han puesto de manifiesto los expertos participantes en el **SIP Congreso de la Asociación Española de Pediatría y Atención Primaria** que se celebra en Valencia. Según **Rosa Ángeles Sánchez Ruiz**, pediatra de la Unidad de Pediatría de la Adolescencia de la Fe y experta en nuevas tecnologías de la AEP, como **Esther Arias**, delegada provincial de Participación Ciudadana de Madrid, han reconocido en destacar la necesidad e importancia de "hablar el lenguaje tecnológico de los menores, como forma de entenderse con ellos, ganar su confianza y de esa manera, poder prevenir e intervenir a tiempo en caso de que se produzcan situaciones de ciberacoso". Según Sánchez Ruiz, "Darle a un niño de 14 años un móvil de último generación es como darle a un menor de 18 años un coche deportivo sin enseñarle a conducir". Y es que, dicen los expertos, "vivimos en generación de adultos actual, no es una generación 'digital', en definitiva estamos hablando de algo tan 'clásico' como educar en valores: el respeto a los demás, a la dignidad propia y del otro, la educación, la empatía, etcétera, solo que aplicado a un entorno diferente".

Según un estudio publicado recientemente por Save de Children en colaboración con la Universidad Autónoma de Madrid, el 5,8% de los adolescentes de entre 12 y 16 años sufre acoso en las redes sociales de manera ocasional, siendo un 1,8% quien lo padece de manera frecuente. En opinión de la doctora Sañchez, "estos datos tienen todo el sentido, puesto que a esas edades es cuando comienza la **navegación individual** en las redes sociales. Hasta ahora, el menor era, o debía ser, acompañado por un adulto, sin embargo, a estas edades el menor exige una mayor autonomía y no quiere ser supervisado. Es el momento en que todo lo que hemos enseñado al menor en cuanto a seguridad, huella e identidad digital debe ponerse en marcha". Y es aquí, donde reside el problema. "Existe una gran mayoría de adultos analfabetos digitales, que no son plenamente conscientes de los riesgos a los que están expuestos sus hijos, alumnos o pacientes. Es necesario que se tome en cuenta que en escuela de las niñas, son casi hace a priori inalcanzable, aunque a la atención de adultos no tienenna en el uso de las redes sociales. Actitudes que podrían y deberían alejarse", asegura Arias.

Ambas expertas coinciden en destacar la importancia de tomar el asunto en cuanto sale de la cara y desmoralizar. En este sentido, existen diferentes maneras de actuar llegado el caso. "En primer lugar nunca contestar a los

Educar en el uso correcto de las nuevas tecnologías para evitar la parte amarga de las redes sociales

Asociación Española de Pediatría y Atención Primaria | junio de 2016

Nota de Prensa:

- "Darle a un niño de 14 años un móvil de última generación es como darle a un menor de 18 años un coche deportivo sin enseñarle a conducir".
- "Según un estudio el 5,8% de los adolescentes de entre 12 y 16 años sufre **acoso en las redes sociales** de manera ocasional, siendo un 1,8% quien lo padece de manera frecuente. En torno a un 80% de los casos de ciberacoso es la prolongación digital de un acoso presencial."
- ""Estos datos tienen todo el sentido, puesto que a esas edades es cuando comienza la **navegación individual** en las redes sociales. Hasta ahora, el menor era, o debía ser, acompañado por un adulto, sin embargo, a estas edades el menor exige una mayor autonomía y no quiere ser supervisado. Es el momento en que todo lo que hemos enseñado al menor en cuanto a seguridad, huella e identidad digital debe ponerse en marcha". Y es aquí, donde reside el **problema**."
- "Las expertas recomiendan permitir el uso del móvil en niños y adolescentes atendiendo a la madurez de estos y no tanto a la edad."
- "Ciberacoso, grooming o sexting: si es **padre**, **educador** o tiene a su cuidado menores y desconoce el significado de estas palabras, es posible que no esté preparado para hacer frente a un problema de ciberacoso."
- "En su mayoría, la generación de adultos actual, no es una generación 'digital', en definitiva estamos hablando de algo tan 'clásico' como **educar en valores**: el respeto a los demás, a la dignidad propia y del otro, la educación, la empatía, etcétera, solo que aplicado a un entorno diferente".

Esta recopilación ha sido elaborada por Marta Borque y es fruto de la colaboración entre familias. No constituye una lista exhaustiva. Nuestro objetivo es que este documento esté completo y actualizado. Si tienes conocimiento de otras publicaciones que deberíamos incluir, no dudes en hacérnoslas llegar a la siguiente dirección: **contacto@desempantallados.com**

Desempantallados no ha recibido ninguna financiación por citar estas publicaciones.

Octubre de 2025

CC0 1.0 Universal