

EFEKTOS PRODUCIDOS POR EL USO TEMPRANO DE PANTALLAS

A lo largo del tiempo el uso de dispositivos electrónicos se ha convertido en parte de nuestra vida cotidiana, ofreciendo acceso a un mundo de información y entretenimiento, sin embargo...

¿HAS PENSADO EN EL IMPACTO QUE PRODUCE SU USO EXCESIVO EN EL LA SALUD DE NIÑOS Y ADOLESCENTES?

PRINCIPALES EFECTOS

SEDENTARISMO

Asociado a comportamientos sedentarios, relacionados a un bajo gasto energético al sentarse y acostarse, en donde influye en el desarrollo físico, social, emocional y cognitivo.

SUEÑO

El uso de dispositivos varias horas al día se asocia a una menor duración del sueño en todas las edades, produciendo una hora de acostarse más tarde con una peor calidad de sueño y cansancio durante el día.

DESARROLLO

Se asocia a retrasos de las habilidades motoras, retraso cognitivo y del lenguaje, evidenciándose a nivel escolar con un bajo rendimiento académico.

BIENESTAR PSICOLÓGICO

Se ha encontrado problemas de conducta, estabilidad emocional, diagnósticos de ansiedad, depresión, menos autocontrol.

ALIMENTACIÓN

Se relaciona con una mayor frecuencia de comidas y consumo de alimentos no saludables.

OBESIDAD

Producto de una mala alimentación y estilos de vida sedentarios siendo estos los predictores más importantes para desarrollar y mantener el sobrepeso y la obesidad.

LENGUAJE

Se evidencia un menor desarrollo del lenguaje, menor interacción social generando dificultades en la comprensión y expresión del lenguaje verbal o no verbal.

SOCIABILIDAD

En los menores de 6 -18 meses el incremento de exposición a pantallas se asocia a conductas agresivas, alteraciones en la conducta social, conductas repetitivas y restrictivas.

REDUCIR EL TIEMPO EN PANTALLA

- Mantener todos los dispositivos de pantalla fuera de los dormitorios.
- Evitar pasar tiempo frente a la pantalla durante las comidas y una hora antes de acostarse.
- Evitar programas violentos y/o de miedo.

RECOMENDACIONES

| Edad | Recomendación |
|-------------------|--|
| Menores de 2 años | Desaconsejado antes de los 18 meses, uso bajo supervisión de contenidos (video chat permitido). |
| 2 a 5 años | -Hasta 1h/día con supervisión y acompañamiento. -Exposición regulada por la familia. |
| 5 a 18 años | -Desarrollar y seguir un plan familiar de uso de pantallas en presencia de los padres. -Fijar un límite de horas al día, tipo de contenido. -No se aconseja uso de pantallas mientras se hace tarea. |

Fuente de información

- [Fhttps://doi.org/10.18273/revmed.v35n3-2022011](https://doi.org/10.18273/revmed.v35n3-2022011)
- <https://doi.org/10.51987/evidencia.v23i4.6897>
- <https://doi.org/10.31434/rms.v5i6.370>

PARA MAYOR
INFORMACIÓN REVISA
LOS SIGUIENTES LINKS: