

CONCLUSIONES DE LA JORNADA

“IMPACTO DE LAS PANTALLAS EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA”

“Impacto de las pantallas en la infancia y adolescencia”

Colegio de Médicos de Sevilla. Martes, 4 de febrero de 2025.

Ponentes:

Dra. Ana Carbonero Santaella (Neuropediatra en Hospital Virgen Macarena de Sevilla).

Dr. Borja Arias del Peso (Oftalmólogo en Hospital Virgen Macarena de Sevilla).

D. Néstor Fernández Rubio (Psicólogo y Profesor en el Colegio Santa Joaquina de Vedruna de Sevilla).

Coordina: Dra. Ana Gómez Martín (Médico de Familia en el Centro de Salud de Mallén y Vicepresidenta 4ª del Colegio de Médicos de Sevilla).

El uso excesivo e incorrecto de pantallas se ha asociado a múltiples problemas de salud en la infancia y adolescencia: interferencia en el neurodesarrollo y el aprendizaje, problemas de salud visual, alteraciones del sueño, alimentación, falta de actividad física, aumento el riesgo cardiovascular. Estos problemas pueden estar interconectados.

Dra. Ana Carbonero Santaella:

- Los profesionales sanitarios, padres/madres, profesorado y la sociedad en general, debemos acompañar a los niños y adolescentes en el uso de dispositivos digitales, educándoles y sirviendo de modelo, dado que ellos no están capacitados neurobiológicamente para hacer un uso responsable y detectar el impacto y/o peligro que de su mal uso se deriva.
- El neurodesarrollo es un largo proceso de crecimiento y capacitación cerebral, tardando unos 25 años en alcanzar la madurez.
- Debemos brindar un entorno adecuado para el correcto desarrollo de los diferentes hitos y capacidades que cada niño puede alcanzar, ofreciendo alternativas que les alejen de las pantallas, y favorezcan dicho neurodesarrollo (como el juego libre, la lectura, comer sin pantallas...) favoreciendo el contacto y el apego; dado que el coste de oportunidad que se pierde frente a pantallas es un tiempo fundamental de crecimiento tanto a nivel cerebral, como psíquico y social.
- No se aconseja el uso de pantallas en menores de 6 años, hasta los 12 años una hora y posteriormente máximo dos horas (incluyendo uso escolar) siempre con un acompañamiento y supervisión de un adulto responsable.

- Destacar que la adolescencia sigue siendo una etapa muy sensible, con alto riesgo de adicción a pantallas, problemas de salud mental y dificultades de integración social

Dr. Borja Arias del Peso:

- La miopía se convertirá en los próximos años en un problema de salud pública global (se estima que para el año 2050 la mitad de la población mundial sea miope). Pasar más tiempo al aire libre (se recomienda, por lo general, 2 horas al día), disminuir el uso de dispositivos electrónicos y disminuir las tareas de cerca con luz tenue parecen ser medidas que podrían retrasar su aparición y disminuir su progresión.
- Otros problemas de salud visual en infancia y adolescencia relacionados con el uso excesivo e incorrecto de pantallas son la fatiga visual digital (visión borrosa, dolor de cabeza, sensación de ojo seco.... probablemente relacionados con la menor frecuencia de parpadeo y la postura incorrecta durante el uso de estos dispositivos) y en menor medida los trastornos de la binocularidad como la esotropía comitante aguda.

D. Néstor Fernández Rubio:

- Actualmente tenemos tanta información, que el problema es saber filtrarla y reconocer las fuentes fiables.
- A partir de secundaria, necesitamos pantallas en las escuelas para poder educar en su uso. Si no lo hacemos, crearemos una brecha en el buen uso digital.
- Los dispositivos favorecen la falta de atención: el nuevo coeficiente intelectual será la atención, por lo que es necesario educarla.
- los niños con necesidades educativas especiales necesitan un mayor control de las pantallas que usan.
- La mayoría de los problemas de convivencia no se dan desde los ordenadores, ocurren desde los teléfonos móviles. Y éstos son muy difíciles de controlar en las escuelas.
- Tiene que haber un cambio social, no sólo en las escuelas: no podemos pedir que se quiten las pantallas de las escuelas y que en casa los niños duerman con el móvil en la mesilla de noche.