



FUNDACIÓ
INVESTIGACIÓ
HOSPITAL GENERAL
UNIVERSITARI
VALÈNCIA

Servicio de Pediatría
iPedittec
Hospital General Universitario de Valencia

 **paído**[®]
PROGRAMA ATENCIÓN INTEGRAL
OBESIDAD INFANTIL



CONSORCI
HOSPITAL GENERAL
UNIVERSITARI
VALÈNCIA

IV Jornadas de Formación Departamental para Pediatría de Atención Primaria.

Pantallas y salud infantil.
Evidencia de su impacto y herramientas
para tratar
el problema en atención primaria

Julio Alvarez Pitti

Servicio de Pediatría CHGUV.

26/04/24



ÍNDICE

- 01 • **Introducción**
- 02 • **Impacto en la salud del uso de pantallas**
- 03 • **Plan digital familiar de la AEP**



INTRODUCCIÓN

EL DIARIO VASCO

Vivir

Consumo de pantallas de los niños: Los pediatras, en alerta: así afecta al lenguaje de los niños el exceso de 'pantallas' en menores de 5 años | El Diario Vasco

- Seis de cada diez niños de entre 2 y 5 años está más de una hora con el móvil, la 'tablet'

LA VANGUARDIA

Sociedad

Pediatras llaman a cambiar el uso abusivo de pantallas por rutinas saludables en familia

- Madrid, 23 oct (EFE).- La Asociación Española llaman a los padres a sentarse con sus hijos para



Social Issues

La **Opinión** DE MURCIA

PEQUEOPI

¿A qué edad debe darse el primer móvil a un niño? - La Opinión de Murcia

- Una guía de alfabetización tecnológica, elaborada por SPC de la mano de la experta en educación Laura Cuesta Cano, establece las claves para ayudar a los padres y las madres en el reto educativo que supone la mediación parental en la introducción a la tecnología. En concreto, la guía recomienda que el primer...



INTRODUCCIÓN

¿Qué hacer para evitar que las pantallas afecten a la salud mental de tus hijos?

- La AEP y la Agencia Española de Protección de Datos lanzan una campaña de pantallas por rutinas saludables en familia



¿Qué hacer para ev

ABC

La AEP y la AEPD lanzan una campaña para promover la salud digital de los menores

- 'Cambia el Plan' promueve la salud digital de los hijos 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



INTRODUCCIÓN

¿Realmente supone un problema para la salud de los niños y adolescentes?

¿Es un problema para los pediatras y las familias?

¿Qué respuesta está dando la pediatría?



EVIDENCIA



EVIDENCIA

-Menores de 2 años

-SALUD FÍSICA

-SALUD MENTAL

-Preescolares y escolares

-Adolescentes



EVIDENCIA

-Menores de 2 años

-SALUD FÍSICA

-SALUD MENTAL

-Preescolares y escolares

-Adolescentes



EVIDENCIA: menores de 2 años

AAP Guías 2016/ACP 2023/OMS

-No exposición en menores de 18 meses (excepto videoconferencias)

-Dificulta la forma natural de desarrollo y aprendizaje (ref ...)

Manipulación de objetos

Jugando padres/otros

Cara a cara con cuidadores/educadores

- Brown A, Smolenaers E. Parents' interpretations of screen time recommendations for children younger than 2 years. J Family Issues 2016 May 19;39(2):406-429. [doi: [10.1177/0192513x16646595](https://doi.org/10.1177/0192513x16646595)]
- Radesky J, Schumacher J, Zuckerman B. Mobile and interactive media use by young children: the good, the bad, and the unknown. Pediatrics 2015 Jan;135(1):1-3. [doi: [10.1542/peds.2014-2251](https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251)] [Medline: [25548323](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25548323/)]
- Radesky JS, Christakis DA, Hill D, Council on Communications and media. Media and young minds. Pediatrics 2016 Nov;138(5):e20162591. [doi: [10.1542/peds.2016-2591](https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591)] [Medline: [27940793](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27940793/)]
- Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization. 2019. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664> [accessed 2022-03-07]
- Ginsburg K, American Academy of Pediatrics Committee on Communications, American Academy of Pediatrics Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. Pediatrics 2007 Jan;119(1):182-191. [doi: [10.1542/peds.2006-2697](https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697)] [Medline: [17200287](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17200287/)]
- Reading R. The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. Child Care Health Dev 2007 Nov;33(6):807-808. [doi: [10.1111/j.1365-2214.2007.00799_8.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2007.00799_8.x)]
- Vaala SE, Hornik RC. Predicting US infants' and toddlers' tv/video viewing rates: mothers' cognitions and structural life circumstances. J Child Media 2014 Apr 01;8(2):163-182 [FREE Full text] [doi: [10.1080/17482798.2013.824494](https://doi.org/10.1080/17482798.2013.824494)] [Medline: [25489335](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25489335/)]
- Zack E, Gerhardstein P, Meltzoff A, Barr R. 15-month-olds' transfer of learning between touch screen and real-world displays: language cues and cognitive loads. Scand J Psychol 2013 Feb;54(1):20-25 [FREE Full text] [doi: [10.1111/sjop.12001](https://doi.org/10.1111/sjop.12001)] [Medline: [23121508](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23121508/)]
- Hauck JL, Felzer-Kim IT. Time spent in sedentary activity is related to gross motor ability during the second year of life. Percept Mot Skills 2019 Oct;126(5):753-763. [doi: [10.1177/0031512519858261](https://doi.org/10.1177/0031512519858261)] [Medline: [31216236](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31216236/)]

EVIDENCIA: menores de 2 años

AAP Guías 2016/ACP 2023

-No exposición en menores de 18 meses (excepto videoconferencias)

-Dificulta la forma natural de desarrollo y aprendizaje (ref ...)

Manipulación de objetos

Jugando padres/otros

Cara a cara con cuidadores/educadores



EVIDENCIA: menores de 2 años

AAP Guías 2016/ACP 2023

-No exposición en menores de 18 meses (excepto videoconferencias)

- Dificulta la forma natural de desarrollo y aprendizaje (ref...)

Manipulación de objetos

Jugando padres/otros

Cara a cara con cuidadores/educadores

-Impacto en desarrollo neuronal

-47 niños (3-5 años)

JAMA Pediatrics | Original Investigation

**Associations Between Screen-Based Media Use
and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children**

John S. Hutton, MS, MD; Jonathan Dudley, PhD; Tzipi Horowitz-Kraus, PhD;
Tom DeWitt, MD; Scott K. Holland, PhD

ScreenQ:Adherencia AAP

acceso,frec/tiempo,contenido, covisión

-Evaluación lenguaje 3 cuestionarios

-Imagen: sustancia blanca

lenguaje/función ejecutiva/alfabetización



EVIDENCIA: menores de 2 años

AAP Guías 2016/ACP 2023

-No exposición en menores de 18 meses (excepto videoconferencias)

-Dificulta la forma natural de desarrollo y aprendizaje (ref ...)

Manipulación de objetos

Jugando padres/otros

Cara a cara con cuidadores/educadores

-Impacto en desarrollo neuronal

-47 niños (3-5 años)

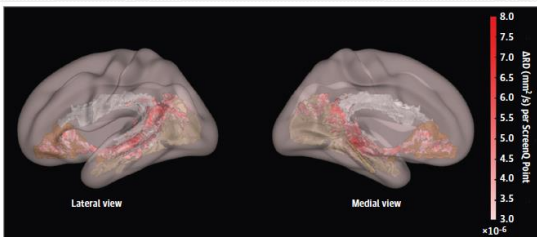
JAMA Pediatrics | Original Investigation

Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children

John S. Hutton, MS, MD; Jonathan Dudley, PhD; Tzipi Horowitz-Kraus, PhD; Tom DeWitt, MD; Scott K. Holland, PhD

ScreenQ:Adherencia AAP

acceso,frec/tiempo,contenido, covisión



-Evaluación lenguaje 3 cuestionarios

-Imagen: sustancia blanca
lenguaje/función ejecutiva/alfabetización



EVIDENCIA: menores de 2 años

AAP Guías 2016/ACP 2023

-No exposición en menores de 18 meses (excepto videoconferencias)

-Dificulta la forma natural de desarrollo y aprendizaje (ref ...)

Manipulación de objetos

Jugando padres/otros

Cara a cara con cuidadores/educadores

-Impacto en desarrollo neuronal

-No mejora la calidad del aprendizaje (ref...) Vs no digital

•Barr R. Transfer of learning between 2D and 3D sources during infancy: informing theory and practice. Dev Rev 2010 Jun 01;30(2):128-154 [FREE Full text] [doi: [10.1016/j.dr.2010.03.001](https://doi.org/10.1016/j.dr.2010.03.001)] [Medline: [20563302](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20563302/)]

•Radesky J, Schumacher J, Zuckerman B. Mobile and interactive media use by young children: the good, the bad, and the unknown. Pediatrics 2015 Jan;135(1):1-3. [doi: [10.1542/peds.2014-2251](https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251)] [Medline: [25548323](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25548323/)]

•Zack E, Gerhardstein P, Meltzoff A, Barr R. 15-month-olds' transfer of learning between touch screen and real-world displays: language cues and cognitive loads. Scand J Psychol 2013 Feb;54(1):20-25 [FREE Full text] [doi: [10.1111/sjop.12001](https://doi.org/10.1111/sjop.12001)] [Medline: [23121508](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23121508/)]

Vandewater EA. Infant word learning from commercially available video in the US. J Child Media 2011 Aug;5(3):248-266.[doi: [10.1080/17482798.2011.584375](https://doi.org/10.1080/17482798.2011.584375)]



EVIDENCIA: menores de 2 años

AAP Guías 2016/ACP 2023

-No exposición en menores de 18 meses (excepto videoconferencias)

-Dificulta la forma natural de desarrollo y aprendizaje (ref ...)

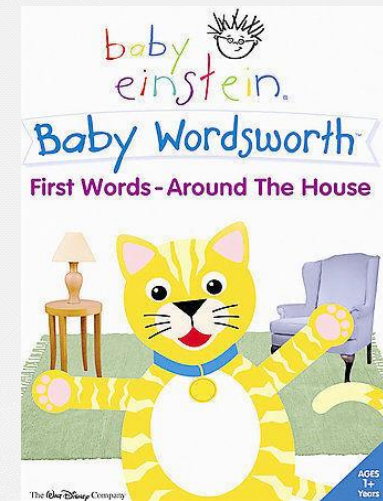
Manipulación de objetos

Jugando padres/otros

Cara a cara con cuidadores/educadores

-Impacto en desarrollo neuronal

-No mejora la calidad del aprendizaje (ref...) Vs no digital



Vandewater EA. Infant word learning from commercially available video in the US. J Child Media 2011 Aug;5(3):248-266.[doi: [10.1080/17482798.2011.584375](https://doi.org/10.1080/17482798.2011.584375)]

Año 2011

ECA 251 (8-15 meses)

Baby Einstein "Primeras palabras" Vs No (Evaluación inicial al 1 mes, a los 3 meses, tras 1 mes)

2 veces/semana

Covariables: nivel inicial, datos sociodemográficos, horas visualización+otros

1 mes: no diferencias

3 meses: NO diferencias en lenguaje expresivo. Diferencias en el receptivo (5 palabras)

EVIDENCIA: menores de 2 años

AAP Guías 2016/ACP 2023

-No exposición en menores de 18 meses (excepto videoconferencias)

-Dificulta la forma natural de desarrollo y aprendizaje (ref ...)

Manipulación de objetos

Jugando padres/otros

Cara a cara con cuidadores/educadores

-Impacto en desarrollo neuronal

-No mejora la calidad del aprendizaje (ref...) Vs no digital

-Videoconferencias con familiares/amigos

Glick, A. R., Saiyed, F. S., Kutlesa, K., Onishi, K. H., & Nadig, A. S. (2022). Implications of video chat use for young children's learning and social-emotional development: Learning words, taking turns, and fostering familial relationships. *WIREs Cognitive Science*, 13(5), e1599. <https://doi.org/10.1002/wcs.1599>



EVIDENCIA

-Menores de 2 años

-SALUD FÍSICA

-SALUD MENTAL

-Preescolares y escolares

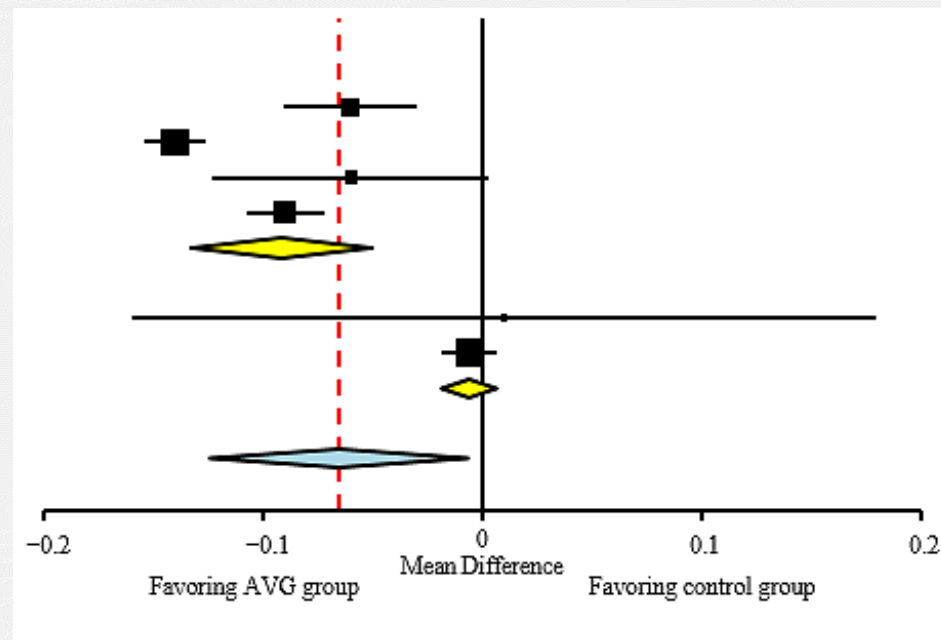
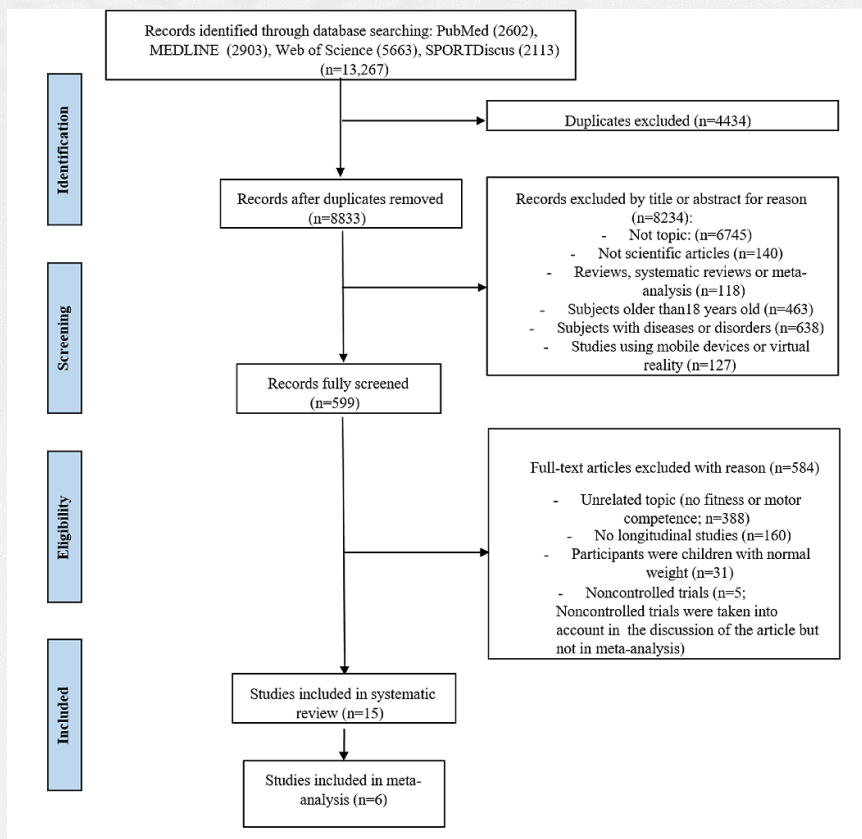
-Adolescentes



EVIDENCIA: Salud Física

-BENEFICIOS

Videojuegos activos: incremento de AF (en intervenciones)



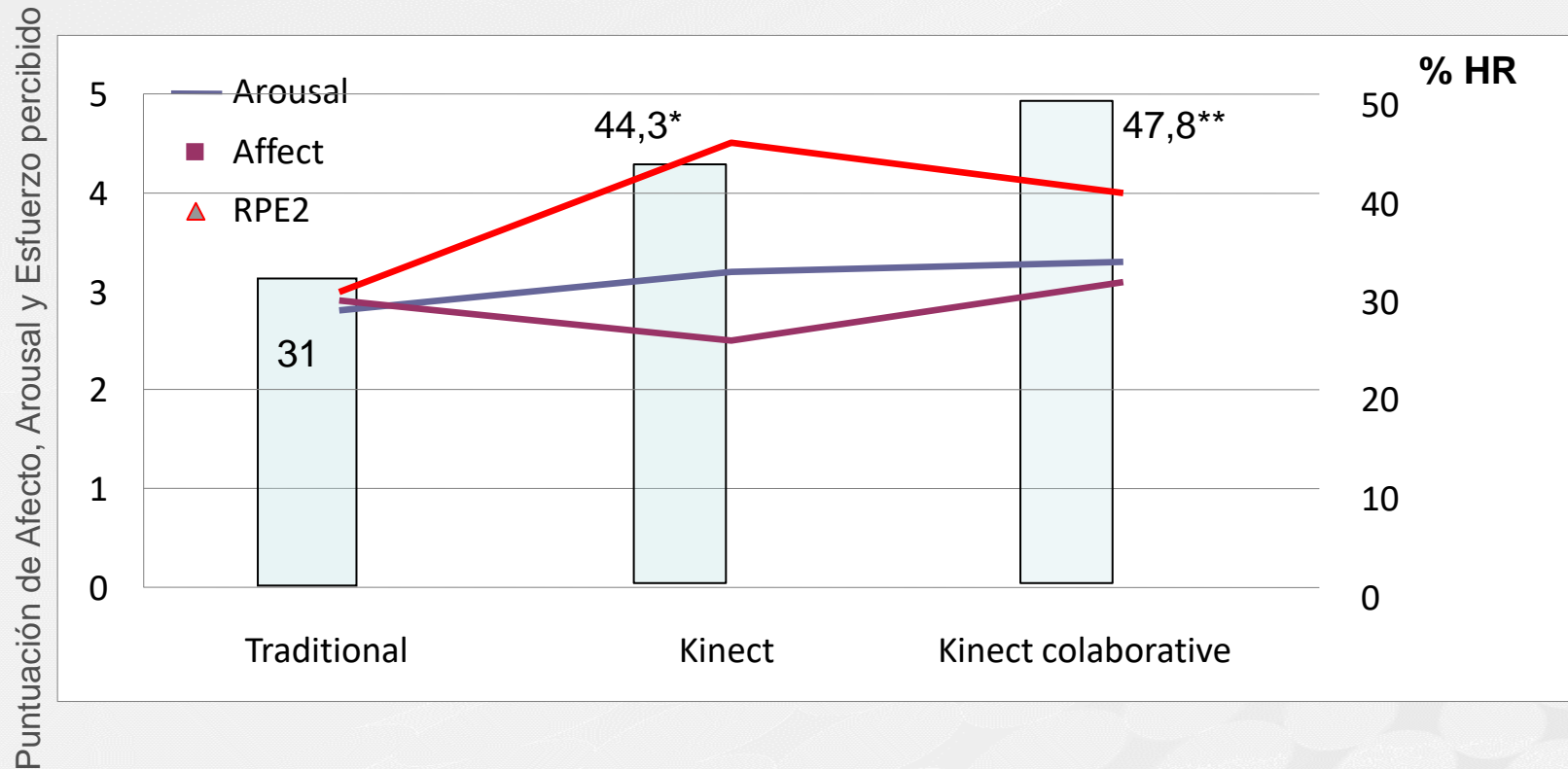
Comeras-Chueca C, Marin-Puyalto J, Matute-Llorente A, Vicente-Rodriguez G, Casajus JA, Gonzalez-Aguero A. Effects of Active Video Games on Health-Related Physical Fitness and Motor Competence in Children and Adolescents With Overweight or Obesity: Systematic Review and Meta-Analysis. JMIR Serious Games [Internet]. 2021 Oct 18 [cited 2023 Mar 6];9(4):e29981

EVIDENCIA: Salud Física

-BENEFICIOS

64 pob general (9-14 a) (30% Ob+Sp)

Kinect Adventures Sólo Vs Competitivo Vs Tradicional



EVIDENCIA: Salud Física

-PROBLEMAS

-Revisiones sistemáticas

Año 2012

RS 33 estudios observacionales
mujeres (12-18 años)

Exceso de peso +++ (si >2 h)
Problemas de sueño + (si >4 h)
Actividad y condición física +

Calidad de la dieta +/-

Bienestar psicológico +
Soporte social +
Depresión +/-

Año 2016

RS+MT 109 estudios prospectivos
TV/Ordenador (2-18 años)

Exceso de peso +++
FRCV (sólo HDL+. HTA-)
Condición física CR +
Actividad y condición física +
Dolor musculoesquelético -
Masa ósea -
Asma-
Síntomas somáticos-

Meta+1hTV/PC no riesgo ↑IMC

The Health Indicators Associated With Screen-Based Sedentary Behavior Among Adolescent Girls: A Systematic Review Sarah A. Costigan, M.H.P.Lisa Barnett, Ph.D.Ronald C. Plotnikoff, Ph.D. David R. Lubans, Ph.D. Published:September 25, 2012DOI:<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.07.018>

van Ekris, E., Altenburg, T. M., Singh, A. S., Proper, K. I., Heymans, M. W., & Chinapaw, M. J. M. (2016). An evidence-update on the prospective relationship between childhood sedentary behaviour and biomedical health indicators: a systematic review and meta-analysis. In *Obesity Reviews* (Vol. 17, Issue 9, pp. 833–849). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/obr.12426>



EVIDENCIA: Salud Física

-PROBLEMAS

-Revisiones sistemáticas

RS de Revisiones (13) y MT

¿Cuáles son las pruebas de los efectos sobre la salud y el bienestar del tiempo de pantalla en niños y adolescentes ?.

Open access

Research

BMJ Open Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews

Neza Stiglic, Russell M Viner



Composición corporal/adiposidad (6 revisiones)

- Relación ++ con TV, no con total pantallas (TP) u otras
- Dosis respuesta TV y Total
- No identifican un límite horas de riesgo

Dieta/ ingesta energética (3 revisiones)

- Relación ++ con TP y TV, dieta hipercalórica.
- Pantalla picoteo, no regulación, anuncios
- Pantalla-obesidad: >dieta Hcalórica/ < sedentarismo



EVIDENCIA: Salud Física

-PROBLEMAS

-Revisiones sistemáticas

Open access

Research

BMJ Open Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews

Neza Stiglic, Russell M Viner



Sueño (3 revisiones)

- Relación + con peor calidad sueño: retraso acostar/reducción horas/fatiga diurna
- TV, PC, videojuegos, móvil

Actividad física y forma física (5 revisiones)

- Relación + <forma física (a partir de 2h de pantallas)
- Débil con Actividad física. Relación compleja



Dolor músculo-esquelético (1 revisión)

- Relación + (insuficiente)
- Dolor de cuello ,cabeza, hombros y espalda.



EVIDENCIA: Salud Física

-PROBLEMAS

-Revisiones sistemáticas



Salud cardiovascular (4 revisiones)

- Relación + con S. Metabólico
- No con ningún FRC individual



Salud Ocular (RS, 2022)

- Fatiga visual digital
 - Ojo seco/picor/lagrimeo/visión borrosa/aum miopía
 - Cefalea/Dolor cervical, dorsal y lumbar
- (>4h/día-20%-50% pant-70% móvil)



EVIDENCIA

-Menores de 2 años

-SALUD FÍSICA

-SALUD MENTAL

-Preescolares y escolares

-Adolescentes



EVIDENCIA: Salud y desarrollo mental

-PREESCOLARES Y ESCOLARES

-Beneficios

Ayuda al aprendizaje (si guiado por padres/profesores)

Socialización a través de videojuegos (juego supervisado, con familia/amigos)

Favorece contacto con familia y amigos (videoconferencias)



EVIDENCIA: Salud y desarrollo mental

-PREESCOLARES Y ESCOLARES

-Problemas en desarrollo, comportamiento y aprendizaje

RS (42 estudios T y L, 18900 sujetos)+MT . Edad media 4 años

Objetivo:

Cantidad (Tiempo pantalla+TV fondo)
Calidad (contenido educativo-acompañado)
Edad inicio



Desarrollo del
lenguaje

Research

JAMA Pediatrics | Original Investigation

Associations Between Screen Use and Child Language Skills
A Systematic Review and Meta-analysis

Sheri Madigan, PhD; Brae Anne McArthur, PhD; Ciana Anhorn; Rachel Eirich; Dimitri A. Christakis, MD, MPH

Marzo 2020



EVIDENCIA: Salud y desarrollo mental

-PREESCOLARES Y ESCOLARES

-Problemas en desarrollo, comportamiento y aprendizaje

Research

JAMA Pediatrics | Original Investigation

Marzo 2020

Associations Between Screen Use and Child Language Skills A Systematic Review and Meta-analysis

Sheri Madigan, PhD; Brae Anne McArthur, PhD; Ciana Anhorn; Rachel Eirich; Dimitri A. Christakis, MD, MPH

Figure 2. Forest Plots of the Effect Sizes for Each Study Included in the Meta-analyses on Quantity of Screen Use (Screen Time and Background Television) and Child Language

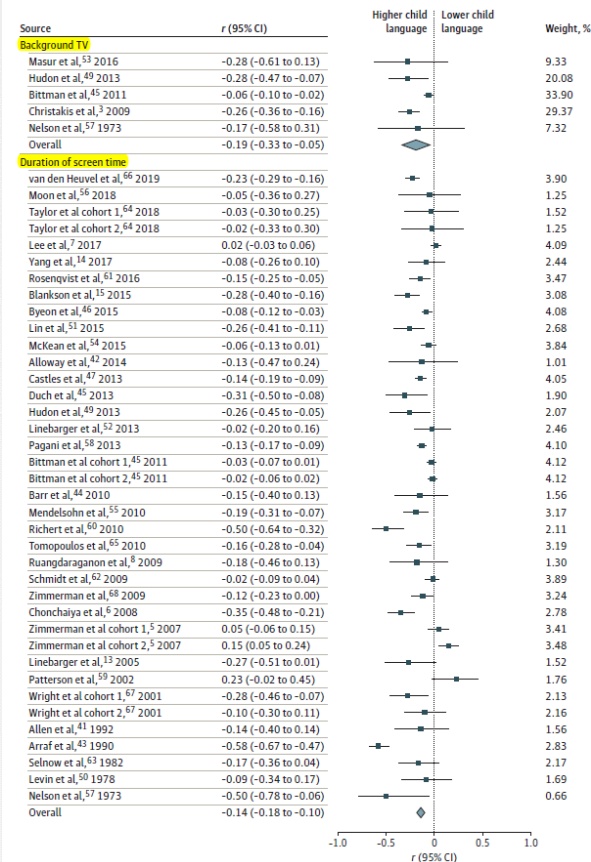


Figure 3. Forest Plots of the Effect Sizes for Each Study Included in the Meta-analyses on Quality of Screen Use (Educational Programming and Co-viewing) and Child Language

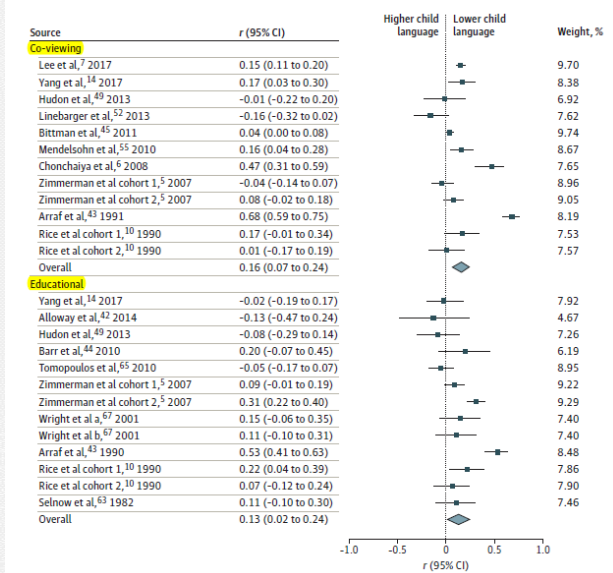
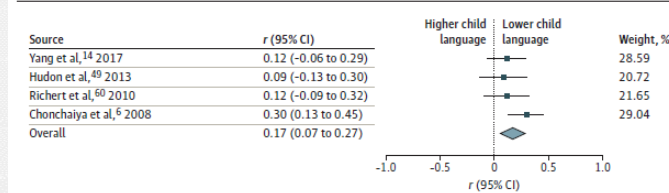


Figure 4. Forest Plot of the Effect Sizes for Each Study Included in the Meta-analysis on Age at Onset of Screen Exposure and Child Language



EVIDENCIA

-Menores de 2 años

-SALUD FÍSICA

-SALUD MENTAL

-Preescolares y escolares

-Adolescentes



EVIDENCIA: Salud y desarrollo mental

-ADOLESCENTES

-Beneficios

Uso moderado (2-4 horas)

- Permite comunicación con pares: aumentando autoestima a través de refuerzo de amistades (+cuanto menor soporte/retramiento)
- Videojuegos acción: incremento atención/procesamiento visual/función ejecutiva.



EVIDENCIA: Salud y desarrollo mental

-ADOLESCENTES

-Beneficios

Ansiedad ++

Depresión +++ (>2 horas/día)



Open access

Research

BMJ Open Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews

Neza Stiglic, Russell M Viner



EVIDENCIA: Salud y desarrollo mental

-ADOLESCENTES

-Beneficios

Ansiedad ++

Depresión +++ (>2 horas/día)

Trastornos del comportamiento +

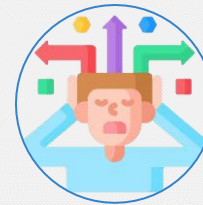
Hiperactividad e inatención +

Open access

Research

BMJ Open Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews

Neza Stiglic, Russell M Viner



EVIDENCIA: Salud y desarrollo mental

-ADOLESCENTES

-Beneficios

Ansiedad ++

Depresión +++ (>2 horas/día)

Trastornos del comportamiento +

Hiperactividad e inatención +

Trastornos del comportamiento alimentario. Ideación suicida+/-

Open access

Research

BMJ Open Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews

Neza Stiglic, Russell M Viner



EVIDENCIA: Salud y desarrollo mental

-ADOLESCENTES

-Beneficios

Ansiedad ++

Depresión +++ (>2 horas/día)

Trastornos del comportamiento +

Hiperactividad e inatención +

Trastornos del comportamiento alimentario. Ideación suicida+/-

Baja Autoestima+

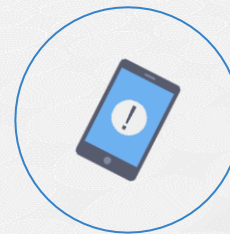
Peor calidad de vida ++ (>2 horas/día)

Open access

Research

BMJ Open Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews

Neza Stiglic, Russell M Viner



EVIDENCIA: Salud y desarrollo mental

-ADOLESCENTES

-Beneficios

Ansiedad ++

Depresión +++ (>2 horas/día)

Trastornos del comportamiento +

Hiperactividad e inatención +

Trastornos del comportamiento alimentario. Ideación suicida+/-

Baja Autoestima+

Peor calidad de vida ++ (>2 horas/día)

No relación con sedentarismo +

Open access

Research

BMJ Open Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews

Neza Stiglic, Russell M Viner



EVIDENCIA: Salud y desarrollo mental

-ADOLESCENTES

-Beneficios

Ansiedad ++

Depresión +++ (>2 horas/día)

Trastornos del comportamiento +

Hiperactividad e inatención +

Trastornos del comportamiento alimentario. Ideación suicida+/-

Baja Autoestima+

Peor calidad de vida ++ (>2 horas/día)

No relación con sedentarismo +

Desarrollo cognitivo Escolares ++. Adolescentes+

Open access

Research

BMJ Open Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews

Neza Stiglic, Russell M Viner



EVIDENCIA

LIMITACIONES

-Novedad del problema

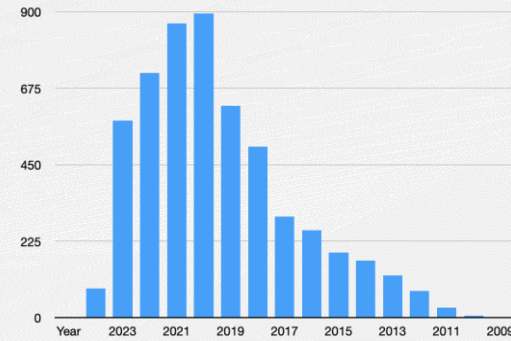
-Tiempo de pantallas

-Trasversales/Casos-controles/<Longitudinales/<<ECA

-Impacto distinto según edad

-Población a estudio/particularidades individuales

-Contenido



EVIDENCIA

nature human behaviour

Article

<https://doi.org/10.1038/s41562-023-01712-8>

An umbrella review of the benefits and risks associated with youths' interactions with electronic screens

Received: 19 July 2022

Accepted: 1 September 2023

Published online: 13 November 2023

Check for updates

Taren Sanders¹, Michael Noetel², Philip Parker¹, Borja Del Pozo Cruz^{3,4,5}, Stuart Biddle^{6,7}, Rimante Ronto⁸, Ryan Hulteen⁹, Rhiannon Parker¹⁰, George Thomas¹¹, Katrien De Cocker¹², Jo Salmon¹³, Kylie Hesketh¹⁴, Nicole Weeks¹, Hugh Arnott¹, Emma Devine¹⁴, Roberta Vasconcellos¹, Rebecca Pagano¹⁵, Jamie Sherson¹⁵, James Conigrave¹ & Chris Lonsdale¹

Enero 2024. 102 MT .0-18 años
(2451 estudios, 1.937.501 participantes)
Tiempo y tipo de pantalla+contexto
Salud física y mental

Composición corporal

Associations between exposures and health-related outcomes

Outcome	Specific outcome	Exposure	Age group	Pop.	Study design	Lead author, date	r with 95% CI	I ²	k	N
Body composition	Body composition	TV programmes and movies: general	Adolescents	General	Mixed or unclear	Marshall, 2004	0.06 [0.03, 0.10]	0%	12	3,196
	Body composition	Video games: general	Children	General	Mixed or unclear	Marker, 2022	0.09 [0.03, 0.16]	94%	13	20,004
	Body composition	Video games: Physically active	Mixed	General	Experimental	Hernandez-Jimenez, 2019	-0.12 [-0.25, 0.01]	86%	19	1,347

EVIDENCIA

Hábitos alimentación y sueño

nature human behaviour

Article

<https://doi.org/10.1038/s41562-023-0712-8>

An umbrella review of the benefits and risks associated with youths' interactions with electronic screens

Received: 19 July 2022

Accepted: 15 September 2023

Published online: 13 November 2023

[Check for updates](#)

Taren Sanders¹, Michael Noetel², Philip Parker³, Borja Del Pozo Cruz^{4,5}, Stuart Biddle^{6,7}, Rimante Romo⁸, Ryan Huitema⁹, Rhannon Parker¹⁰, George Thomas¹¹, Katrien De Cockere¹², Jo Salmon¹³, Kylie Heekath¹⁴, Nicole Weeks¹⁵, Hugh Arnott¹⁶, Emma Devine¹⁷, Roberta Vasconcellos¹⁸, Rebecca Pagano¹⁹, Jamie Sherson²⁰, James Conigrave²¹ & Chris Lonsdale²²

Diet	Food intake	Advertising: unhealthy food	Children	General	Experimental	Boyland, 2016	0.23 [0.10, -0.37]	90% 13 1,756	
	Food intake (calories)	Advertising: advergames	Mixed	General	Experimental	Folkvord, 2018	0.18 [0.10, -0.25]	82% 15 3,842	
Healthy behavior	General	Screen-based intervention: health behaviours	Mixed	General	Mixed or unclear	Cushing, 2010	0.11 [0.05, 0.17]	88% 33 9,525	

Sleep

Duration

TV programmes and movies: general

Adolescents

General

Mixed or unclear

Bartel, 2015

-0.06
[-0.10, -0.01]

78% 10 9,798



EVIDENCIA

nature human behaviour

Article

<https://doi.org/10.1038/s41562-023-0712-8>

An umbrella review of the benefits and risks associated with youths' interactions with electronic screens

Received: 19 July 2022

Accepted: 1 September 2023

Published online: 13 November 2023

[Check for updates](#)

Taren Sanders¹, Michael Noetel², Philip Parker³, Borja Del Pozo Cruz^{4,5}, Stuart Biddle^{6,7}, Rimante Romo⁸, Ryan Hutsem⁹, Rhannon Parker¹⁰, George Thomas¹¹, Karilee De Cocker¹², Jo Salmon¹³, Kylie Heekath¹⁴, Nicole Weeks¹⁵, Hugh Arnott¹⁶, Emma Devine¹⁷, Roberta Vasconcellos¹⁸, Rebecca Pagano¹⁹, Jamie Sherson²⁰, James Conigrave²¹ & Chris Lonsdale²²

Desarrollo cognitivo

Cognition	Cognitive functioning	Screen use: general (mobile or tablet)	Young	General	Observational	Mallawaarachchi, 2022	-0.07 [-0.17, 0.04]	80% 10 2,001	
	Information processing	Video games: general	Mixed	General	Experimental	Powers, 2013	0.11 [0.06, 0.15]	66% 56 5,189	
Developmental	General	Screen use: general (mobile or tablet)	Young	General	Observational	Mallawaarachchi, 2022	-0.09 [-0.14, -0.03]	82% 26 9,070	

EVIDENCIA

Aprendizaje

nature human behaviour

Article

<https://doi.org/10.1038/s41562-023-07712-8>

An umbrella review of the benefits and risks associated with youths' interactions with electronic screens

Received: 19 July 2022

Accepted: 1 September 2023

Published online: 13 November 2023

[Check for updates](#)

Taren Sanders¹, Michael Noetel², Philip Parker³, Borja Del Pozo Cruz^{4,5}, Stuart Biddis⁶, Raimante Romo⁷, Ryan Hutten⁸, Rhannon Parker⁹, George Thomas¹⁰, Karries De Cocker¹¹, Jo Salmon¹², Kylie Heekath¹³, Nicole Weeks¹⁴, Hugh Arnott¹⁵, Emma Devine¹⁶, Roberta Vasconcellos¹⁷, Rebecca Pagano¹⁸, Jamie Sherson¹⁹, James Conigrave²⁰ & Chris Lonsdale²¹

Associations between exposures and education outcomes

Outcome	Specific outcome	Exposure	Age group	Pop.	Study design	Lead author, date	r with 95% CI	I ²	k	N	
Learning	General	TV programmes and movies: general	Mixed	General	Cross-sectional	Adelantado-Renau, 2019	-0.10 [-0.15, -0.04]	98%	18	62,135	
	General	TV programmes and movies: general	Mixed	General	Mixed or unclear	Williams, 1982	-0.09 [-0.13, -0.04]	96%	23	86,507	
	General	Video games: educational (instructional support)	Children	General	Experimental	Wouters, 2013	0.15 [0.05, 0.25]	66%	16	1,287	
	General	Video games: general	Mixed	General	Cross-sectional	Adelantado-Renau, 2019	-0.08 [-0.12, -0.04]	40%	10	4,276	
	General	e-Books: narration	Mixed	General	Experimental	Takacs, 2014	0.11 [0.05, 0.17]	56%	50	2,288	
	Literacy and numeracy	Screen use: educational apps	Young	General	Experimental	Kim, 2021	0.11 [0.07, 0.16]	0%	15	2,011	
	Motivation	Video games: educational	Children	General	Experimental	Wouters, 2013	0.16 [0.02, 0.31]	84%	10	1,183	
	Motivation	Video games: educational (with competition)	Children	General	Mixed or unclear	Arztmann, 2022	0.26 [0.17, 0.35]	82%	15	9,318	
	General	Screen use: general	Mixed	General	Cross-sectional	Adelantado-Renau, 2019	-0.11 [-0.24, 0.01]	98%	18	13,100	
	General	Screen-based intervention: augmented reality	Mixed	General	Mixed or unclear	Tekedere, 2016	0.33 [0.25, 0.42]	68%	15	1,474	
	General	Screen-based intervention: education (touch screen)	Young	General	Experimental	Xie, 2018	0.21 [0.15, 0.28]	86%	79	5,810	
	General	Screen-based intervention: literacy (Abracadabra)	Mixed	General	Experimental	Major, 2021	0.09 [0.06, 0.12]	90%	15	52,377	

> 10 años



EVIDENCIA

Alfabetización y cálculo

nature human behaviour

Article

<https://doi.org/10.1038/s41562-023-0712-8>

An umbrella review of the benefits and risks associated with youths' interactions with electronic screens

Received: 19 July 2022

Accepted: 15 September 2023

Published online: 13 November 2023

Check for updates

Taren Sanders¹, Michael Noetel², Philip Parker³, Borja Del Pozo Cruz^{4,5}, Stuart Biddle^{6,7}, Raimante Romo⁸, Ryan Hutten⁹, Rhannon Parker¹⁰, George Thomas¹¹, Karlies De Cocker¹², Jo Salmon¹³, Kylie Heekath¹⁴, Nicole Weeks¹⁵, Hugh Arnott¹⁶, Emma Devine¹⁷, Roberta Vasconcelos¹⁸, Rebecca Pagano¹⁹, Jamie Sherson²⁰, James Conigrave²¹ & Chris Lonsdale²²

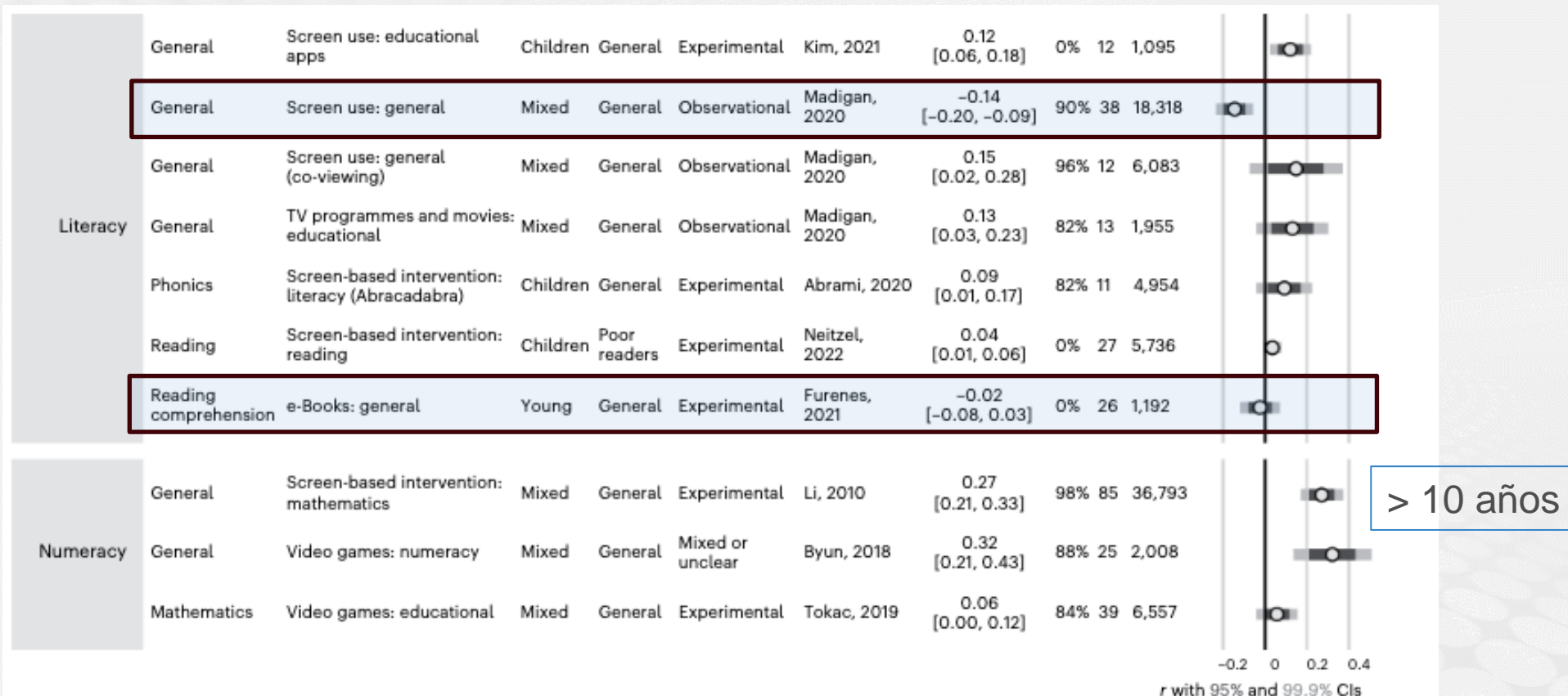


Fig. 2 | Education outcomes. Forest plot for 22 unique effect sizes related to educational outcomes that met the criteria for statistical certainty. Findings are presented as correlations (two-sided) with both 95% and 99.9% CI values.

> 10 años

EVIDENCIA

Salud mental y comportamientos de riesgo

nature human behaviour

Article

<https://doi.org/10.1038/s41562-023-07712-8>

An umbrella review of the benefits and risks associated with youths' interactions with electronic screens

Received: 19 July 2022

Accepted: 1 September 2023

Published online: 13 November 2023

[Check for updates](#)

Taren Sanders¹, Michael Noetel², Philip Parker³, Borja Del Pozo Cruz^{4,5}, Stuart Biddle^{6,7}, Rimante Romo⁸, Ryan Hutten⁹, Rhannon Parker¹⁰, George Thomas¹¹, Karlee De Cocker¹², Jo Salmon¹³, Kylie Heekath¹⁴, Nicole Weeks¹⁵, Hugh Arnott¹⁶, Emma Devine¹⁷, Roberta Vasconcellos¹⁸, Rebecca Pagano¹⁹, Jamie Sherson²⁰, James Conigrave²¹ & Chris Lonsdale²²

Psychological health

Depression	Internet use: general	Mixed	General	Cross-sectional	Shin, 2022	0.25 [0.22, 0.27]	98% 118 27,696	
Depression	Internet use: general	Mixed	General	Longitudinal	Shin, 2022	0.15 [0.09, 0.21]	94% 13 17,540	
Depression	Social media: general	Adolescents	General	Observational	Ivie, 2020	0.12 [0.05, 0.19]	98% 12 93,740	
General	Social media: general	Mixed	General	Mixed or unclear	Yin, 2019	0.08 [0.01, 0.15]	86% 12 5,522	
Internalizing	Screen use: general	Mixed	General	Mixed or unclear	Eirich, 2022	0.06 [0.04, 0.08]	88% 43 93,914	
Psychosocial factors	Screen use: general (mobile or tablet)	Young	General	Observational	Mallawaarachchi, 2022	-0.08 [-0.16, 0.00]	78% 12 2,888	



EVIDENCIA

Salud mental y comportamientos de riesgo

nature human behaviour

Article

<https://doi.org/10.1038/s41562-023-07712-8>

An umbrella review of the benefits and risks associated with youths' interactions with electronic screens

Received: 19 July 2022

Accepted: 15 September 2023

Published online: 13 November 2023

[Check for updates](#)

Taren Sanders¹, Michael Noetel², Philip Parker³, Borja Del Pozo Cruz^{4,5}, Stuart Biddle^{6,7}, Rimante Romo⁸, Ryan Hutten⁹, Rhannon Parker¹⁰, George Thomas¹¹, Karlee De Cocker¹², Jo Salmon¹³, Kylie Heekath¹⁴, Nicole Weeks¹⁵, Hugh Arnott¹⁶, Emma Devine¹⁷, Roberta Vasconcellos¹⁸, Rebecca Pagano¹⁹, Jamie Sherson²⁰, James Conigrave²¹ & Chris Lonsdale²²

Risky behavior

Risk taking (general)	Social media: general	Adolescents	General	Mixed or unclear	Vannucci, 2020	0.21 [0.16, 0.25]	98%	27	66,407	
Risky sexual behaviour	Social media: general	Adolescents	General	Mixed or unclear	Vannucci, 2020	0.21 [0.14, 0.28]	96%	14	23,096	
Sexual activity	Screen use: sexual content	Mixed	General	Mixed or unclear	Ferguson, 2017	0.08 [0.05, 0.11]	76%	25	18,127	
Sexual activity (initiation)	Screen use: sexual content	Mixed	General	Mixed or unclear	Ferguson, 2017	0.08 [0.04, 0.12]	84%	16	17,019	
Substance abuse	Social media: general	Adolescents	General	Mixed or unclear	Vannucci, 2020	0.19 [0.14, 0.24]	96%	14	36,228	



EVIDENCIA

¿Cuánto?: tiempo

¿Tipo?: de dispositivo

¿Qué?: el contenido

¿Dónde?: entorno

¿Con quién?: contexto

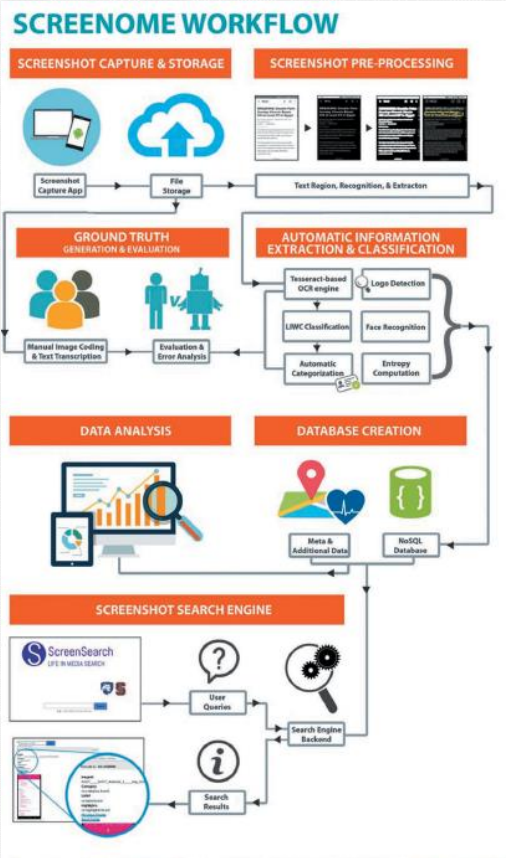


EVIDENCIA



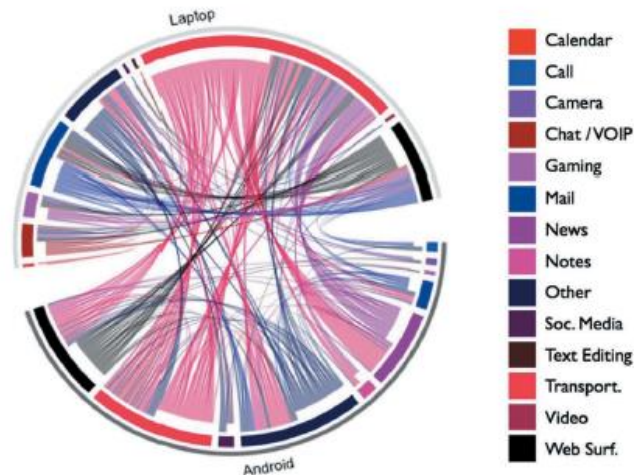
Human-Computer Interaction

ISSN: 0737-0024 (Print) 1532-7051 (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/hhci20>



Screenomics: A Framework to Capture and Analyze Personal Life Experiences and the Ways that Technology Shapes Them

CATEGORY SWITCHES



- Identificar patrones NO saludables
- Planificar intervenciones personalizadas

Genomics, microbiomics, SCREENOMICS “pantalloma”



¿SOMOS CONSCIENTES LOS PEDIATRAS?



¿SOMOS CONSCIENTES LOS PEDIATRAS?



166 pacientes - 12,1 años +/- 1,9 años

ENTRE SEMANA

6,3 H/DÍA

FIN DE SEMANA

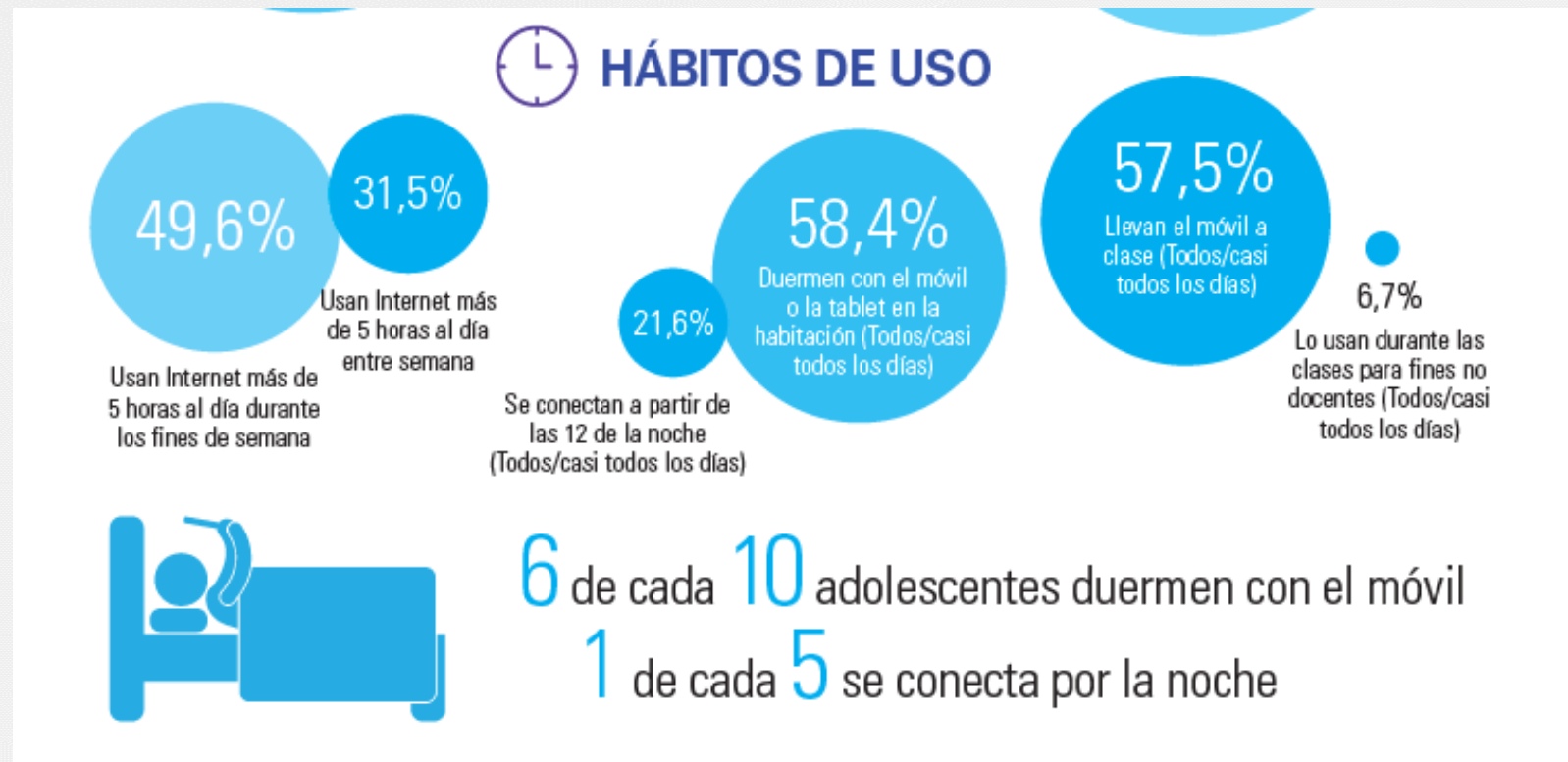
8,5 H/DÍA



¿SOMOS CONSCIENTES LOS PEDIATRAS?

UNICEF (2021): participación de 41.509 españoles de 11 a 18 años:

- 94.8% tiene teléfono inteligente
- Edad media de inicio de uso a los 10.96 años



¿SOMOS CONSCIENTES LOS PEDIATRAS?

UNICEF (2021): participación de 41.509 españoles de 11 a 18 años:

¿A QUÉ RIESGOS SE ENFRENTAN?

Gráfico 6. ¿Te has visto alguna vez en la vida en una de estas situaciones?

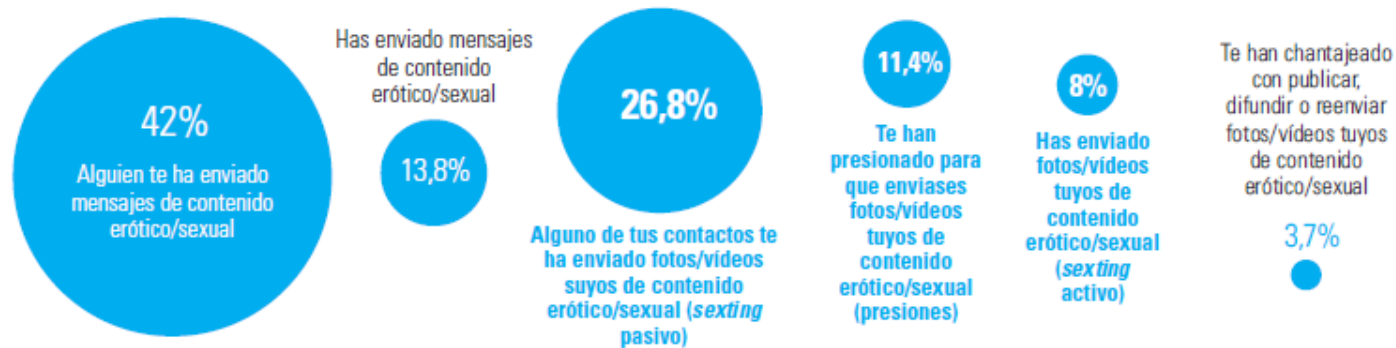


Gráfico 11. Uso Problemático por género



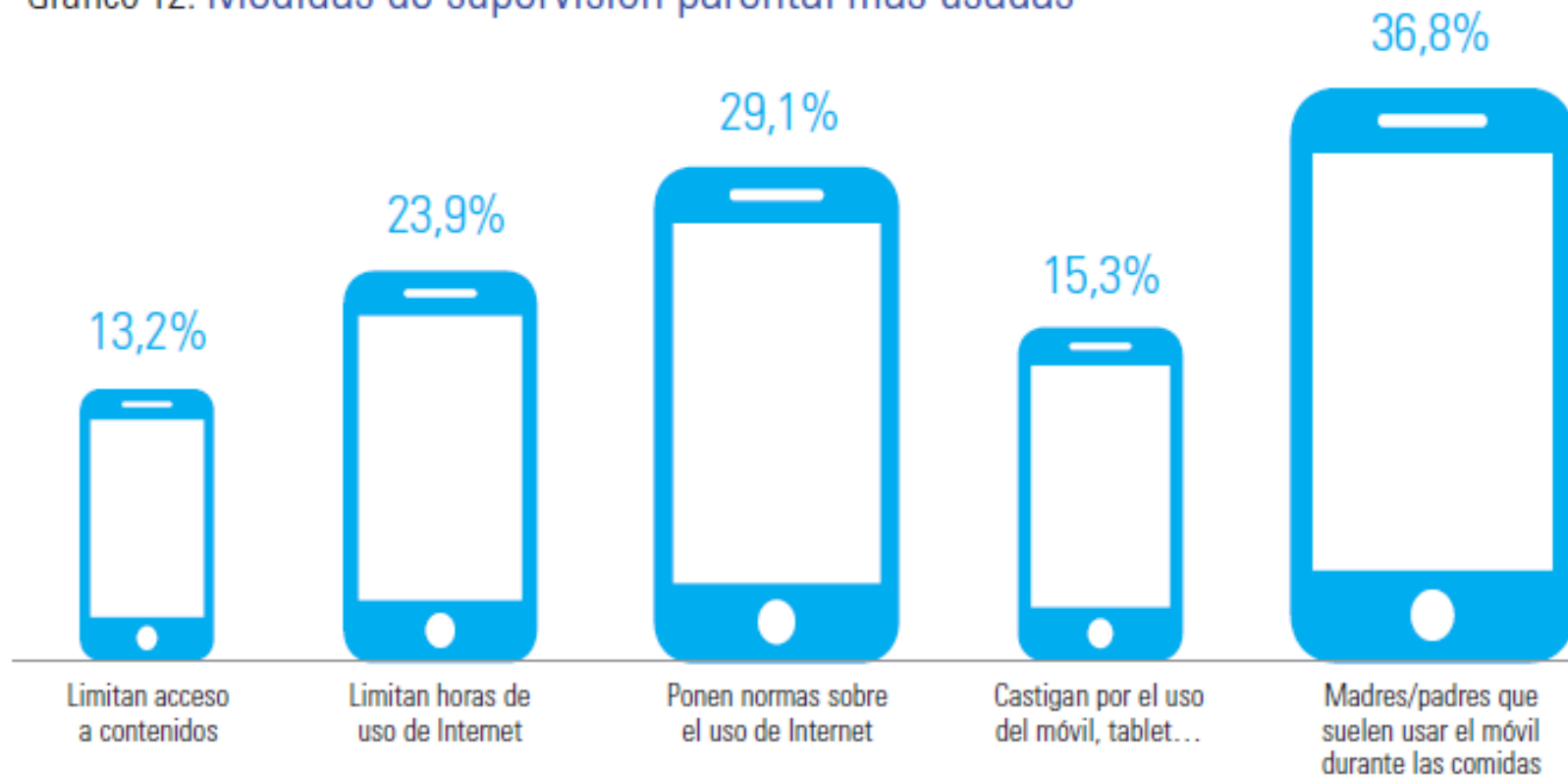
1 de cada 3 estudiantes españoles de ESO podrían tener ya un "Uso Problemático de Internet" y **1 de cada 5** podrían tener ya cierto nivel de "enganche" a los videojuegos.



¿SOMOS CONSCIENTES LOS PEDIATRAS?

UNICEF (2021): participación de 41.509 españoles de 11 a 18 años:

Gráfico 12. Medidas de supervisión parental más usadas



Respuesta de los pediatras:

AAP 2016
ACP 2019-22

Tabla IV. Recomendaciones para disminuir el impacto del mundo digital sobre la salud

Tiempo de uso (según edad)	<18 meses: limitar el uso. Solo videoconferencias 18-24 meses: si los padres desean introducir contenido digital, que sea adaptado a la edad y en compañía de los padres 2-5 años: <1 hora al día y en compañía de los padres >5 años: deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla.
Sueño	Evitar el uso de pantallas 1-2 horas antes de acostarse Mantener los dispositivos apagados y fuera de la habitación
Alimentación	Evitar el uso de pantallas durante las comidas Dieta saludable
Actividad física	Actividad física regular según recomendaciones por edad
A nivel ocular y evitar dolor muscular	Ergonomía: posición adecuada Parpadeo durante 20 segundos y visión lejana 20 segundos tras 20 minutos de pantalla (regla 20/20/20)
Atención	En los momentos de estudio o trabajo, los dispositivos que no sean necesarios, apagados o fuera de la habitación
Lugar de uso	Comunes del hogar como el salón Evitar las pantallas en lugares privados (baño y dormitorio)
Dispositivos	Apagar los dispositivos que no se estén utilizando (ruido de fondo) Eliminar del dispositivo las aplicaciones que no se usen
Tiempos de desconexión	Leer, comer, ejercicio físico, juegos en familia, socialización, etc. Los dispositivos estarán silenciados y en un lugar previamente pactado
Seguridad	Evitar compartir información o fotos sensibles o que puedan alterar nuestra privacidad Cambiar las contraseñas con frecuencia y que estas sean seguras

Mindful-family
Minimizar (tiempo)
Mitiga (riesgo)
Modelo (padres)

Respuesta de los pediatras: PDF



[Para familias](#)

[Para pediatras](#)

[☆Mi Plan Digital Familiar☆](#)

[¿Quiénes somos?](#)

[Contacto](#)

[Bibliografía](#)

[Infografías](#)



*¡La Asociación
Española de Pediatría
te da la bienvenida!*



-En esta web se hace un uso del masculino como género gramatical haciendo referencia a ambos sexos con el objetivo de facilitar la lectura-



Plan digital Familiar de la AEP

¿Quiénes somos?



M.ª Angustias Salmerón Ruiz

Coordinadora y autora del plan digital familiar. Pediatra de la Unidad de Pediatría y Adolescencia del Hospital Ruber Internacional (Madrid). Directora de la escuela de padres <https://www.mimamayanoespediatra.es/>



Julio Álvarez Pitti

Jefe Clínico, Unidad contra la Obesidad y el Riesgo Cardiovascular. Servicio de Pediatría. Hospital General de Valencia. Profesor asociado de la Universidad de Valencia. Investigador CIBER OBN. Coordinador del Comité de Promoción de la Salud AEP.



Valero Sebastián Barberán

Pediatra de Atención Primaria. Consultorio Auxiliar Arquitecto Tolsa. Valencia.



M.ª Cristina García de Ribera

Pediatra de Atención Primaria. Centro de Salud Tórtola. Valladolid.



aepCPS
Comité de
Promoción de la
Salud



Plan digital Familiar de la AEP

Para pediatras

Plan Digital
Familiar AEP

El plan digital familiar es flexible

El plan digital **se debe revisar cada cierto tiempo y evaluar** que límites se han cumplido y cuáles han sido más complicados y por qué.

Si no se han tenido límites previamente en casa, es difícil establecer todos a la vez. En ese caso se recomienda que **empiecen por los límites** que se consideren **más importantes** y en cada revisión del plan se vayan añadiendo nuevos ítems hasta alcanzar el objetivo final.



ra de pantalla



¿Necesitas ayuda?

Consulta los programas formativos para ayudar mejor a las familias.

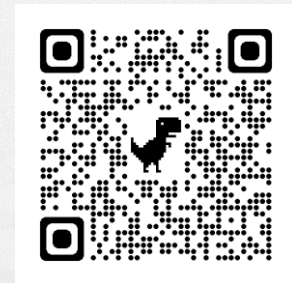
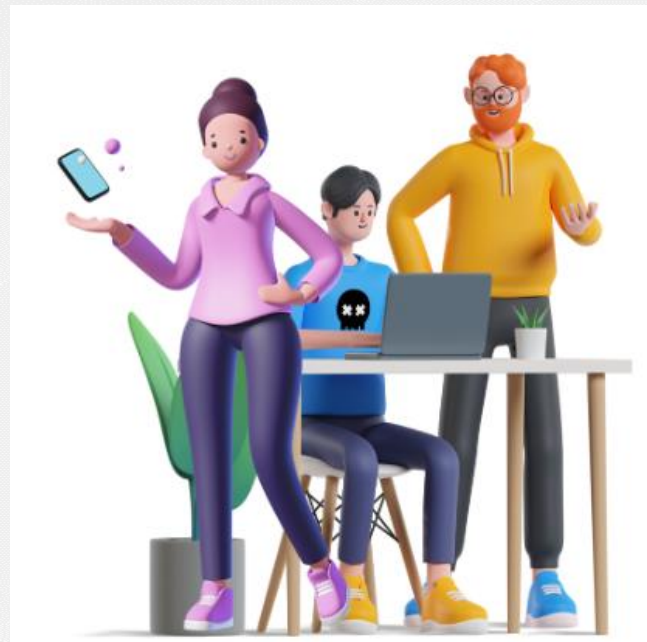
Te invitamos a que conozcas el plan pinchando aquí.



Plan digital Familiar de la AEP

Para familias

*Plan Digital
Familiar AEP*



Plan digital Familiar de la AEP

Catálogo de recomendaciones:

Generales para la Familia

De 0 a 2 años

De 3 a 5 años

De 6 a 9 años

De 10 a 18 años

Recomendaciones generales para la familia:

1. Fomentar la salud y el bienestar
2. Zonas libres de pantallas y tiempo de desconexión
3. Ocio digital
4. Ciudadanía digital
5. Seguridad



Plan digital Familiar de la AEP

Catálogo de recomendaciones:

Generales para la Familia

De 0 a 2 años

De 3 a 5 años

De 6 a 9 años

De 10 a 18 años

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.

- b. Límites de tiempo para el uso de pantallas.

¿Cuál es el riesgo?

Un tiempo de uso prolongado mayor de dos horas de los medios digitales impacta sobre la salud a nivel físico (sueño, alimentación, salud ocular...), a nivel social (menor interacción social en la vida real) y mental (mayor riesgo de síntomas depresivos).

¿Cómo prevenirlo?

Usar los medios digitales el tiempo necesario sin rebasar las recomendaciones por edad: 1) 0-2 años: evitar el uso, no hay un tiempo seguro; 2) 3-5: años menos de una hora diaria; 3) A partir de cinco años: menos de dos horas de ocio digital diarias.



Plan digital Familiar de la AEP

Catálogo de recomendaciones:

Generales para la Familia

De 0 a 2 años

De 3 a 5 años

De 6 a 9 años

De 10 a 18 años

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.

b. Límites de tiempo para el uso de pantallas.

¿Cuál es el riesgo?

Un tiempo de uso prolongado mayor de dos horas de los medios digitales impacta sobre la salud a nivel físico (sueño, alimentación, salud ocular...), a nivel social (menor interacción social en la vida real) y mental (mayor riesgo de síntomas depresivos).

¿Cómo prevenirlo?

Usar los medios digitales el tiempo necesario sin rebasar las recomendaciones por edad: 1) 0-2 años: evitar el uso, no hay un tiempo seguro; 2) 3-5: años menos de una hora diaria; 3) A partir de cinco años: menos de dos horas de ocio digital diarias.

c. Fomentar el ejercicio físico en familia.

¿Cuál es el riesgo?

Las personas con menos actividad física dedican más tiempo a las pantallas.

¿Cómo prevenirlo?

Los niños, al igual que los adultos, deben realizar ejercicio físico. De 1 año a los 4, 150 minutos de actividad física al día, sobre todo, jugando. De los 5 a los 17, años 60 minutos de actividad física diaria intensa. De los 18 a los 64 años, entre 150 y 300 minutos de



Plan digital Familiar de la AEP

Plan Digital Familiar de la Asociación Española de Pediatría

☰ ⓘ ¿Cómo cumplimentar el Plan Digital Familiar?

Catálogo de recomendaciones:

Generales para la Familia

De 0 a 2 años

De 3 a 5 años

De 6 a 9 años

De 10 a 18 años

Recomendaciones de 0-2 años:

1. ¿Qué dice la ciencia?
2. Recomendaciones por edad



Plan digital Familiar de la AEP

Catálogo de recomendaciones:

Generales para la Familia

De 0 a 2 años

De 3 a 5 años

De 6 a 9 años

De 10 a 18 años

Recomendaciones de 0-2 años:

1. ¿Qué dice la ciencia?

2. Recomendaciones por edad

a. Limitar el uso digital a videollamadas con familiares y amigos.

¿Por qué?

Permiten la interacción social con personas que estén alejadas físicamente de nosotros permitiendo introducir en la vida del niño a familiares y amigos que están lejos.

¿Cómo?

En tiempos cortos con una finalidad concreta: cantar una canción, leer un cuento corto, saludar. Al tener una capacidad de atención corta, respetar el tiempo que el niño es capaz de interactuar. Evitar los momentos de las comidas o cercanos al sueño.

b. Reducir el tiempo de uso

¿Por qué?

Evitar el uso, no hay un tiempo seguro.

¿Cómo?

Reducir en la medida de lo posible el uso digital en esta edad.

c. Estar acompañados

¿Por qué?

No disponen de la capacidad de memoria y atención necesarias para procesar la información ni aprender de los dispositivos digitales.

¿Cómo?

Evitar el uso de los dispositivos sin la presencia de un adulto con la finalidad de que se entretengan es lo que denominamos "los dispositivos cuidadores". Si los acompañamos cuando usan las pantallas, interactuar con nosotros, repetir y explicar lo que ven o interactuar con las imágenes les ayuda a procesar la información.

d. Elegir contenidos sin cambios de imágenes rápidos y con una finalidad concreta.

¿Por qué?

Los cambios de imágenes rápidos, con colores estridentes o ruidos fuertes bloquean la capacidad atencional de los niños a esta edad.



Plan digital Familiar de la AEP



Su Plan Digital Familiar

configurado a fecha 19-02-2024 18:25:56.

ID: i1ed1jrnvnvovp0b08soj7okvl

Recomendaciones generales para la familia

Fomentar la salud y el bienestar

- Apagar los dispositivos electrónicos que nadie esté usando.
- Límites de tiempo para el uso de pantallas.
- Fomentar el ejercicio físico en familia.

Zonas libres de pantallas y tiempo de desconexión

- Evitar el uso en el dormitorio y en el baño
- Comidas libres de dispositivos
- Dormir sin pantallas

Ocio digital

- Estar presentes y conocer los contenidos

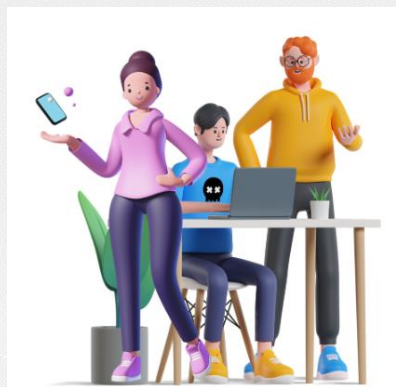
Seguridad

- Establecer límites específicos
- Revisiones periódicas de los dispositivos

Recomendaciones de 10-18 años

Recomendaciones por edad

- Hablar de los riesgos
- Apoyar las decisiones críticas y acompañar en la resolución de problemas
- **Ser su mejor ejemplo**



**Pacto Familiar
Modelo (padres)
Tiempo
Qué: contenido
Dónde
Con quién**



Herramientas para el día a día: Uso de Pantallas

Plan digital familiar

Recomendaciones generales para las familias



Apagar los dispositivos electrónicos que nadie esté usando.



Evitar el uso de dos o más dispositivos a la vez.



Establecer límites de tiempo para el uso de pantallas: De 0 a 2 años se debe evitar su uso, ya que no hay un tiempo seguro. De 3 a 5 años menos de una hora diaria y a partir de 5 años menos de dos horas de ocio digital al día.



Fomentar el ejercicio físico en familia, ya que se sabe que cuanto menos actividad física se hace, más tiempo se dedica a las pantallas.



Evitar los soportes de pantallas para el carrito, para el coche, etc. Esto aumenta el tiempo de pantalla y les impide ser conscientes del entorno que les rodea y poder relacionarse con él. Buscar alternativas como dormir, jugar, escuchar música o comentar el paisaje.



Usar los dispositivos con una postura adecuada, hacer descansos cada 30 minutos y realizar paseos cortos y estiramientos.



Evitar tiempos prolongados de pantallas retroiluminadas y la consiguiente fatiga visual. Debemos seguir la regla del 20/20/20: cada 20 minutos de exposición a la pantalla, parpadear 20 veces y fijar la mirada a un objeto lejano durante 20 segundos.



Planificar rutinas y actividades sin pantallas a diario según la edad, ratos de desconexión: juegos, manualidades, pintar, leer, etc.



Establecer zonas libres de pantallas como el dormitorio o el baño. Podemos elegir un lugar para dejar los dispositivos cuando no los usamos, un "aparcamiento de dispositivos".



Reducir su uso en zonas de juego y durante las comidas.



Evitar el uso de pantallas 1-2 horas antes de acostarse.



Atención plena sin distracciones cuando estemos estudiando, trabajando o en los tiempos en familia. En esos momentos, dispositivos silenciados o apagados y fuera de la habitación.



Fomentar el uso creativo de las tecnologías: crear un álbum de fotos familiar o vídeos, buscar información juntos sobre algo que nos genere curiosidad, etc.



Elegir contenidos apropiados a la edad de los niños y asegurarnos de que vienen de fuentes fiables.



Estar presentes y conocer los contenidos. Revisarlos antes de que acceda el niño para poder decidir si son adecuados o no. Evitar el uso de "dispositivos niñera" y estar junto a ellos cuando usen las pantallas.



Fomentar en los niños el pensamiento crítico.



Trabajar la empatía digital: ser capaz de ponerse en el lugar del otro y entender que, tras las pantallas, lo que hay son personas.



Cederles nuestros dispositivos antiguos en vez de regalarles uno nuevo ya que, si regalamos un dispositivo nuevo al niño, entenderá que es suyo y le costará más aceptar la supervisión de sus padres.



Antes de ceder un dispositivo, realizar el Plan Digital Familiar y establecer límites claros en tiempos, espacios, tiempo de desconexión, pedir permiso para comprar o instalar aplicaciones, entre otras.



Hacer revisiones periódicas de los dispositivos con los hijos. Si lo hacemos con ellos no vulneramos su intimidad y les ayudamos a detectar riesgos de forma precoz y encontrar soluciones.

Con el apoyo de



¿Cómo afectan las pantallas a la salud?

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.

1 Sueño

Mayor riesgo de dormir menos horas y un sueño menos reparador.



2 Obesidad

por una ingesta más calórica y disminución de la actividad física

3 Fatiga visual

con inicio o empeoramiento de miopía y presencia de ojo rojo, picor y lagrimeo



4 Dolor

de espalda y articulaciones por malas posturas cuando usamos los dispositivos



5 Ansiedad

y alteraciones del comportamiento por sentir la necesidad de estar conectados y tener dificultades para aceptar límites de los adultos



6 Disminución de la atención

7 Impulsividad

con disminución de la capacidad de esperar



8 Aislamiento social

presencial y elevada comparación social

9 Aceptar conductas de riesgo

por acceso a información inadecuada para la edad: conductas sexuales de riesgo, disfunción sexual



10 Alteración

en el neurodesarrollo y aprendizaje

Herramientas para el día a día: Uso de Pantallas



Puede el uso no adecuado de pantallas incrementar el riesgo cardiovascular?

El mundo digital ha llegado para quedarse. Se trata de una situación nueva para todos...y poco a poco la ciencia va descubriendo el impacto que está teniendo sobre nuestra salud y la de nuestros hijos.

Pros y cons del uso de dispositivos digitales:



El uso y acceso de dispositivos y contenido digital se ha relacionado con múltiples beneficios en niños y adolescentes.

-En el ámbito de la **educación**, permitiendo acceso a **grandes cantidades de conocimiento** a amplios grupos de población a través de nuevos métodos de enseñanza.

-Además, se ha convertido en una herramienta que permite una **mejor conexión** con los demás y abre nuevas vías de **socialización**.

-Incluso hay varios estudios que demuestran que un **uso adecuado** muchos **videojuegos** incrementan la **capacidad de concentración** y de la **resolución de problemas**.



Sin embargo, también el uso inapropiado de estos dispositivos produce importantes problemas de salud.

Salud Física:

-El excesivo uso de pantallas, está relacionado con **niveles inferiores de actividad física** favoreciendo el desarrollo de **obesidad, trastornos del sueño y menor rendimiento escolar**.

-El uso de algunos **videojuegos** (principalmente los que implican acciones **violentas**) se ha relacionado con **incremento de la frecuencia cardiaca y de los valores de presión arterial**, llegando a valores compatibles con hipertensión.

Salud Mental:

-Un **consumo de contenidos excesivo** o inapropiado para la edad, se asocia con trastorno por déficit atención, disminución del rendimiento escolar, trastornos del comportamiento, incremento de ansiedad, agresividad y de depresión.

-El consumo no adecuado de videojuegos y de redes sociales se ha relacionado con **adicciones**.

Por lo tanto, el problema no está en los dispositivos digitales y el contenido, sino en cómo se utilizan. La ciencia ha demostrado que la mejor manera de hacer un uso saludable de la tecnología viene a través de una serie de acuerdos de uso dentro de la familia, que implica no sólo a los niños, sino también (y principalmente) a los progenitores.

Puede el uso no adecuado de pantallas incrementar el riesgo cardiovascular?

Consejos para hacer buen uso de los dispositivos y del contenido digital en la familia

-La OMS recomienda **0 horas de pantalla a los menores de 12 meses**, y **no más de 1 hora de pantalla al día en menores de 5 años**. Este tiempo de exposición debe de ser básicamente para contactar con familiares, nunca en solitario y con contenidos de calidad.

-Por encima de esta edad, **no existe un consenso** sobre el tiempo de uso de ocio de pantallas por encima del cual se considera perjudicial, en general, se recomienda **limitar este tiempo de uso a menos de dos horas al día**.

-**Zonas libres de pantallas:** plantear lugares en los que se acuerda no usar las pantallas. Se recomienda que en los cuartos donde se duerme no haya pantallas (Tv, ordenador) y que no se lleven los dispositivos individuales (portátiles, Tablet, móvil). Se desaconseja también el uso de pantallas durante las comidas.

-**Horario libre de pantallas:** evitar la exposición nada más levantarse, durante el tiempo de estudio y al menos, desde una hora antes del momento de acostarse.

-**Conocer** los contenidos, aplicaciones, videojuegos utilizados por nuestros hijos. En lo posible, favorecer que el uso de pantallas se haga en zonas comunes o que sea un uso compartido por varios miembros de la familia

-**Seguridad:** hemos de supervisar los contenidos y los contactos de redes sociales. Explicar a partir de una edad, que los contenidos a los que se accede no siempre son lo que parecen y de los posibles peligros de las redes sociales.

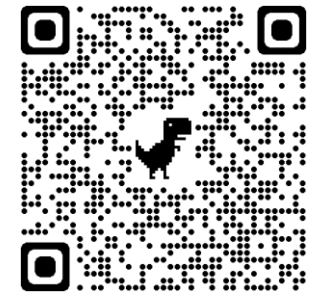
Herramientas de ayuda regulación tiempo y contenido smartphones y tabletas:

[Android \(Google Family link\)](#) / [IOS \(Tiempo en Pantalla\)](#).

[Plan digital de la AEP](#) / [Plan de la AAP](#); herramientas para establecer un plan digital

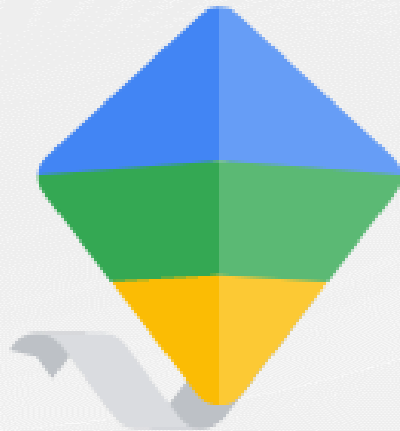
[Por favor, realice esta encuesta y ayúdenos a mejorar el área para padres de HyperchildNET. Le tomará 5 minutos](#)

[Quiere saber más de cómo mejorar la salud cardiovascular de su hijo?](#)
[Visítenos en:](#)



Herramientas para el día a día: APPs control parental

GOOGLE FAMILY LINK



IOS TIEMPO DE PANTALLA



Plan digital Familiar de la AEP



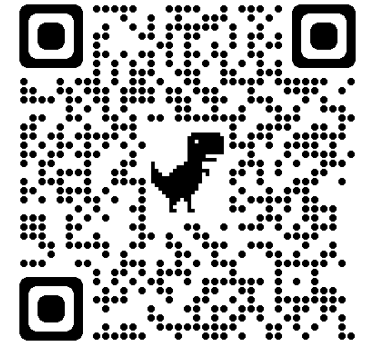
ENCUENTRO con la ciencia



Miércoles, 8 de mayo de 2024 -17:00 -18:00 h.

Salud y pantallas en la consulta de
Pediatría; informa y acompaña a las
familias con el Plan Digital Familiar

Dra María Salmerón
Dr Julio Alvarez



Gracias por su atención

Julio Alvarez Pitti
Servicio de Pediatría, Consorcio
Hospital General Universitario de
Valencia
alvarez_jul@gva.es



CONSORCI
HOSPITAL GENERAL
UNIVERSITARI
VALÈNCIA

