

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

- **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**

**Madrid, 28 de junio de 2018.-** Las nuevas tecnologías son algo universal y están presentes en nuestro día a día, además su uso está cada vez más extendido entre los más pequeños que ya no solo ven la televisión sino que utilizan dispositivos como móviles o tablets con un manejo sorprendente de los mismos.

Según recoge la Academia Americana de Pediatría en su última actualización del [infome sobre el uso de tecnologías en menores de dos años](#), la televisión o el uso de pantallas táctiles y aplicaciones a edades tan tempranas podían tener efectos negativos en los pequeños y la evidencia sobre los beneficios de estos dispositivos a estas edades es limitada.

En este sentido, y tal y como explica el Dr. Jaime García Aguado, pediatra de Atención Primaria y miembro del grupo Prevención en la Infancia y la adolescencia (Previnfad) de la [Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria \(AEPap\)](#), “es crucial la interacción de los adultos con el niño durante su uso ya que sigue habiendo pruebas sobre los riesgos del uso excesivo de los medios digitales como son el aumento del sedentarismo y del Índice de Masa Corporal (IMC), la disminución de las horas de sueño y la alteración en el desarrollo cognitivo, social o emocional, entre otros”.

Así, algunas de las recomendaciones que se recogen en el informe es que los menores de 18 meses no estén expuestos a pantallas, con excepción del videochat (Skype, FaceTime) para las relaciones con familiares a distancia. Entre los de 18 y 24 meses dejan la puerta abierta al uso de las pantallas, siempre que sea con programas o aplicaciones de buena calidad y de forma compartida con los padres, nunca en solitario.

En cuanto a los de edades comprendidas entre los 2 y los 5 años, el Dr. García Aguado recuerda que, “siempre que sea de forma controlada por parte de los padres, que se limite el tiempo de uso máximo una hora diaria y que se use la tecnología como una herramienta para el aprendizaje y el desarrollo de los niños, no debería haber problema”.

Por otro lado, no conviene olvidar la adicción a los videojuegos. Recientemente la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha anunciado que incluirá en su próxima edición de la Clasificación Internacional de Enfermedades ([ICD-11](#)) el trastorno por videojuegos como enfermedad mental. Según la OMS, este trastorno se caracteriza por un comportamiento de juego continuo y recurrente vinculado a tres condiciones negativas consecuencia del mal uso de los juegos digitales o videojuegos con o sin conexión a internet.

- No controlar la conducta de juego en cuanto a frecuencia, duración, intensidad o contexto.
- Incremento de la prioridad que se le otorga al juego frente a otros intereses o actividades de ocio o diarias.
- Al mantenerse la conducta o producirse una progresión de la misma a pesar de percibir las consecuencias negativas del juego.

En este sentido, y dado que el periodo vacacional ya ha comenzado y los niños disponen de mucho más tiempo de ocio, una de las alternativas que proponen al uso de las pantallas y la tecnología desde la AEPap es fomentar la lectura de los niños, ya que “está demostrado

que la [lectura en voz alta](#) es eficaz para mejorar el lenguaje, la alfabetización, la imaginación y el desarrollo cognitivo de los niños, además sirve para crear lazos afectivos y tiene beneficios en el funcionamiento psicosocial de los padres”, concluye el Dr. García Aguado.

La asociación ha elaborado junto con la Policía Nacional y la Sociedad Española de Pediatría Social (SEPS) un decálogo de [‘Consejos para una buena salud digital’](#), además, en su web [Familia y Salud](#) incluyen todo tipo de información y consejos sobre el tema.

### Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria se constituye como una Federación de Asociaciones de Pediatras que trabajan en Atención Primaria (AP), de carácter científico y profesional, sin fines lucrativos, que representa a más de 3.500 pediatras de AP en el estado español.

En su seno se encuentran diferentes Grupos de Trabajo sobre diversas materias (Grupo de Prevención en la Infancia y Adolescencia, Grupo de Vías Respiratorias, Pediatría Basada en la Evidencia, Docencia MIR, Cooperación Internacional, Patología del Sueño infanto-juvenil, Grupo de Investigación, Grupo Profesional, Trastorno por déficit de atención e hiperactividad, Grupo de Educación para la Salud, Grupo de Patología Infecciosa, Grupo de Ecografía Clínica Pediátrica, Grupo de Relaciones con Europa y el Grupo de Gastro-Nutrición).

Los objetivos principales de esta Asociación son: promover el desarrollo de la Pediatría en la Atención Primaria, buscar el máximo estado de salud del niño y del adolescente, promocionar su salud, prevenir la enfermedad y facilitar su recuperación en caso de contraerla, fomentar y ejercer la docencia sobre Pediatría de Atención Primaria del pregraduado y postgraduado (Médicos Residentes de Pediatría, Médicos Residentes de Medicina Familiar y Comunitaria y profesionales del ámbito de la Atención Primaria), fomentar y ejercer la investigación, coordinar los diferentes programas sanitarios relacionados con el niño, recoger los problemas e inquietudes relacionados con el ejercicio de la Pediatría de Atención Primaria y representar los intereses de sus socios en el marco de las leyes y ante los distintos organismos (Administraciones Públicas Sanitarias y Docentes, otros órganos o entidades Nacionales o Internacionales), y coordinar con otras asociaciones similares (regionales, nacionales o internacionales) actividades y proyectos encaminados a la mejora de la Pediatría en Atención Primaria.

#### Para más información:

**BERBÉS ASOCIADOS** – Gabinete de prensa de AEPap

María Díaz / María Valerio

610 221 410 / 637 556 452

[mariadiaz@berbes.com](mailto:mariadiaz@berbes.com) / [mariavalerio@berbes.com](mailto:mariavalerio@berbes.com)