

# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5  
noviembre  
2022

Guadalajara

Ruber  
Internacional



UNIDAD DE PEDIATRÍA Y ADOLESCENCIA

# Adicción a pantallas

M<sup>a</sup> Angustias Salmerón Ruiz. Hospital Ruber Internacional. Madrid.

ORGANIZAN:



[www.jornadaapapclm.com](http://www.jornadaapapclm.com)



# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara



¿Adicciones a pantallas?  
¿Conductas adictivas en Internet?





# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## Índice

- Introducción
- Definición
- Epidemiología
- Diagnóstico
- Abordaje
- Derivación
- Prevención

# M



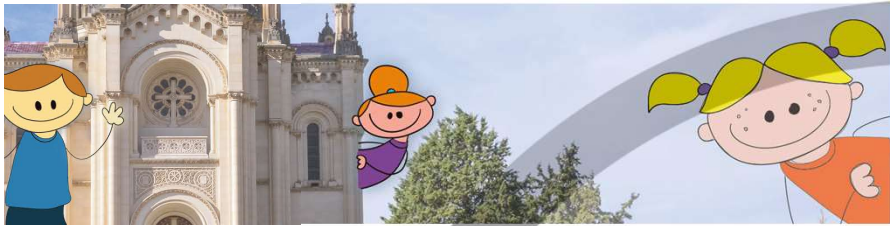




# Conductas adictivas en Internet

Un grupo heterogéneo de adicciones.  
Algunas con una dimensionalidad diferencial.  
Otras, nuevas y desconocidas.





# XVI Jornada Científica

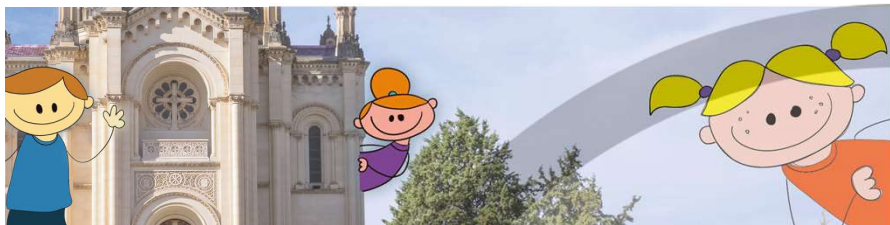
Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## Introducción (I)

¿Nueva adicción o nuevo soporte?





# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## Introducción (II)

- Tiempo

M







# XVI Jornada Científica

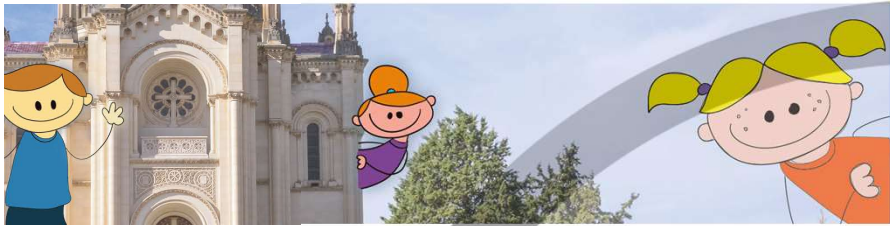
Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## Introducción (III)

- Tiempo





# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## Introducción (IV)

- Espacio







# XVI Jornada Científica

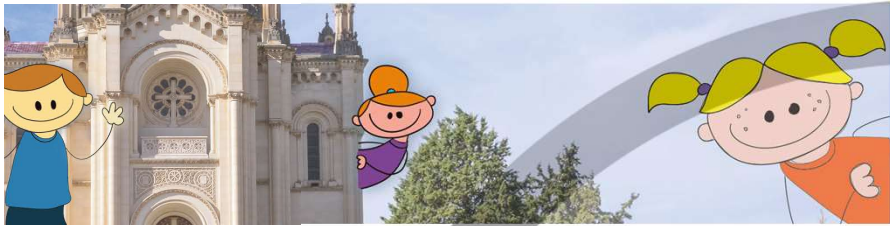
Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## Introducción (V)

- Espacio





# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## Introducción (VI)

- Velocidad

$$v = \frac{s}{t}$$







# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## Definición (I)

Uso frecuente

≠

CAI

**Psicopatología**  
**Tolerancia**  
**S. Abstinencia**  
**P. Control**  
**Ocultación**  
**Abandono**

(Golberg, Young)

motivación



Roca, G. (Coord.) (2015) Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital.



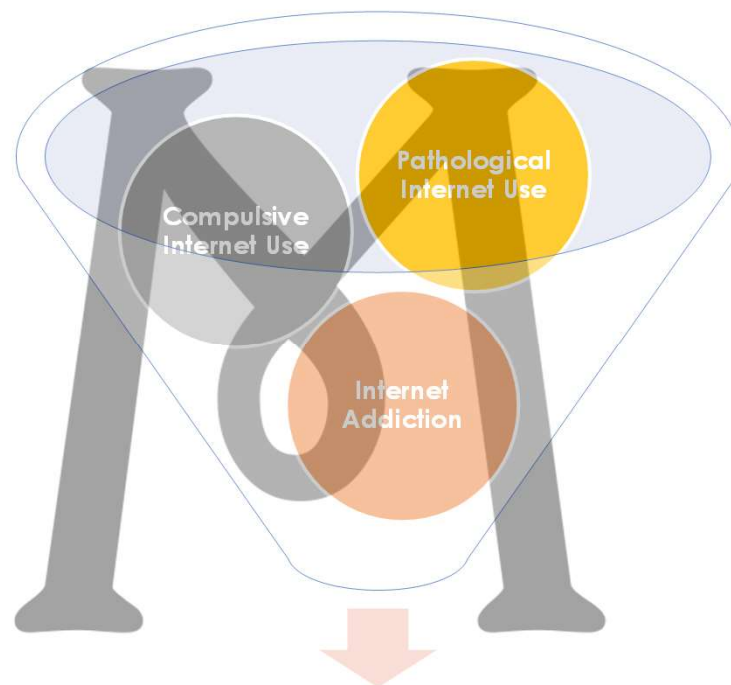


XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## Definición (II)



Múltiples términos



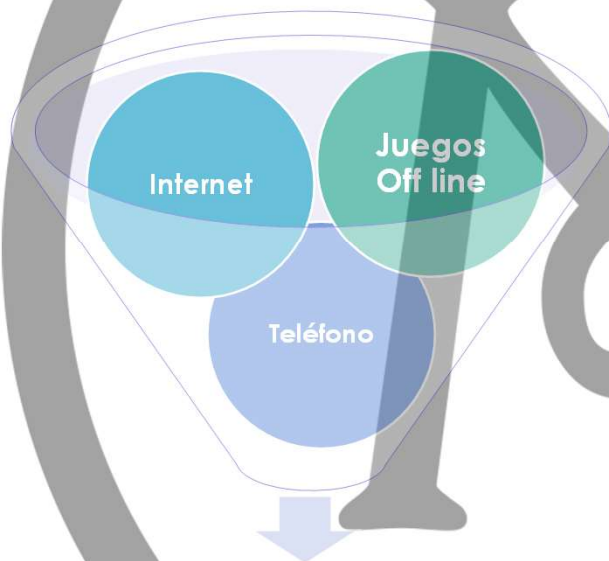


# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## Definición (III)



- Apuestas
- Videojuegos
- Pornografía
- Búsqueda de información
- Ver vídeos

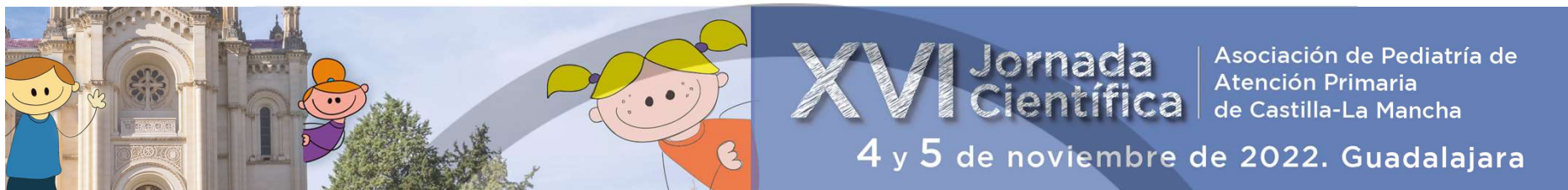


Conceptos heterogéneos

FRANK W PAULUS. 2018. Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. DEVELOPMENTAL MEDICINE & CHILD NEUROLOGY







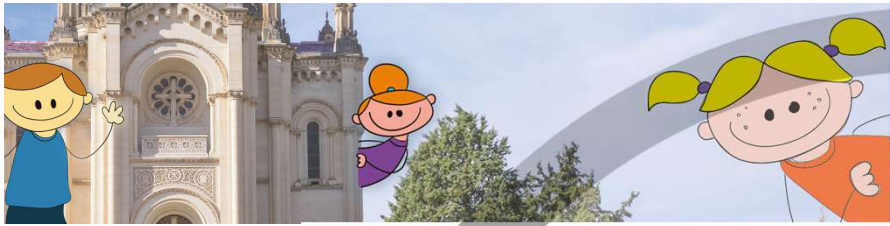
## Definición (IV)

Uso problemático de Internet General  
(UPIG)

Uso problemático de Internet Específico  
(UPIE)

Spanish Validation of the Internet Gaming Disorder Scale-Short Form (IGDS9-SF): Prevalence and Relationship with Online Gambling and Quality of Life. 2020.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32121280/>





# Epidemiología (I)

**Table 1. World-wide prevalence of Internet addiction**

Country	Age group	Prevalence rates
United States	Adult	0.7-6%
	College	4-25%
Greece	Adolescents	3.1-15.3%
Italy	Adolescents	5.4%
	College	5%
Norway	General	1%
United Kingdom	College	18.3%
India	Adolescents	0.7%
	College	0.7%
Qatar	College	17.3%
South Korea	Adolescents	1.6-20.3%
China	Middle school	2.4-6.3%
	Adolescents	5.5-13.5%
Taiwan	College	6.4%
	College	17.9%
Croatia	High school	3.4%

Internet Addiction: A Review of the First Twenty Years. 2017.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=INTERNET+ADDICTION%3A+A+REVIEW+OF+THE+FIRST+TWENTY+YEARS>





XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

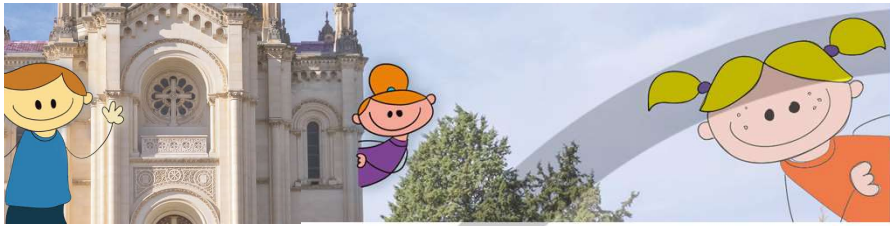
4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

# Etiopatogenia (I)

Factores protectores vs factores de riesgo







## XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

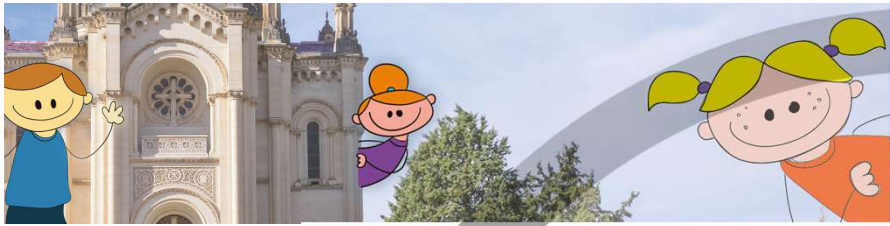
4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara



## Factores protectores

- Apego Seguro
- Diálogo en familia
- Comunicación asertiva
- Ocio y tiempo libre
- Educación emocional
- Educación en valores
- Autoestima
- **Satisfacción de la vida escolar**
- **Lectura**

Linda Fischer-Grote. Risk factors for problematic smartphone use in children and adolescents: a review of existing (2019) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31493233>

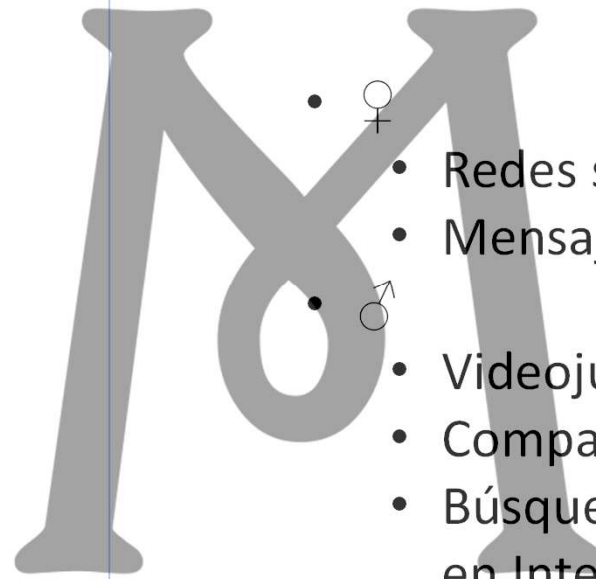
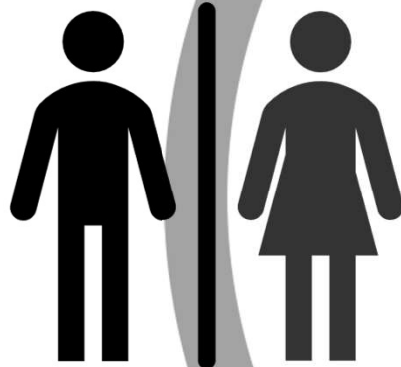


# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

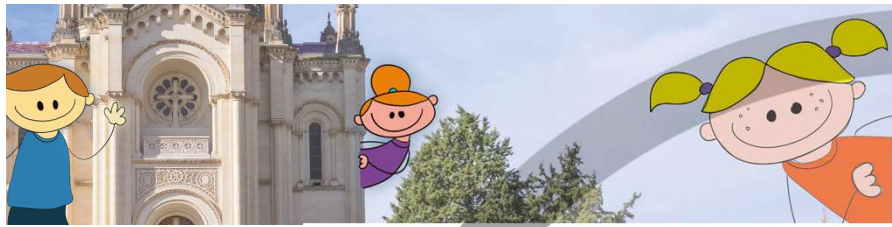
## Sexo



- Redes sociales
- Mensajería instantánea
- Videojuegos
- Compartir información.
- Búsquedas de información en Internet.

Linda Fischer-Grote. Risk factors for problematic smartphone use in children and adolescents: a review of existing Literature. (2019). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31493233>





# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## Otros factores asociados

15-18 años

33,17 minutos más que los usuarios sanos

Motivación de uso:

- Entretenimiento que produzca placer
- Aliviar el estrés o la preocupación
- Ganar la aceptación de pares en caso de conflicto

Violencia doméstica

Linda Fischer-Grote. Risk factors for problematic smartphone use in children and adolescents: a review of existing Literature. (2019). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31493233>







# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## Diagnóstico

Clínico

# M



Asociación Americana de Psiquiatría. Trastornos relacionados con sustancias y trastornos adictivos. En: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5). Barcelona: Masson; 2014. p. 481-591. 2.

CIE 11. <https://icd.who.int/es>.

Adicción a nuevas tecnologías: Internet, videojuegos y smartphones. Revisión y estado del arte. (2020)

<https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol8num2-2020/10-17%20Tema%20de%20revision%20Adiccion%20a%20nuevas%20tecnologias.pdf>

Criterios DSM-5	Criterios CIE-11
<p>Uso persistente y recurrente de Internet para participar en juegos, a menudo con otros jugadores, que provoca un deterioro o malestar clínicamente significativo tal y como indican 5 (o más) de los siguientes en un período de 12 meses:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preocupación por los juegos de Internet (el individuo piensa en actividades de juego previas o anticipa jugar el próximo juego; Internet se convierte en la actividad dominante de la vida diaria).</li> </ol> <p>Nota: este trastorno es diferente de las apuestas por Internet, que se incluyen dentro del juego patológico.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Aparecen síntomas de abstinencia al quitarle los juegos por Internet. (Estos síntomas se describen típicamente como irritabilidad, ansiedad o tristeza, pero no hay signos físicos de abstinencia farmacológica).</li> <li>3. Tolerancia (la necesidad dedicar cada vez más tiempo a participar en juegos de Internet).</li> <li>4. Intentos infructuosos de controlar la participación en juegos por Internet.</li> <li>5. Pérdida de interés por aficiones o entretenimientos previos como resultado de, y con la excepción de los juegos por Internet.</li> <li>6. Se continúa con el uso excesivo de los juegos por Internet a pesar de saber los problemas psicosociales añadidos.</li> <li>7. Ha engañado a miembros de su familia, terapeutas u otras personas en relación a la cantidad de tiempo que juega por Internet.</li> <li>8. Uso de los juegos por Internet para evadirse o aliviar un afecto negativo (p. ej., sentimientos de indefensión, culpa, ansiedad).</li> <li>9. Ha puesto en peligro o perdido una relación significativa, trabajo u oportunidad educativa o laboral debido a su participación en otros juegos por Internet.</li> </ol> <p>Nota: solo se incluyen en este trastorno los juegos por Internet que no son de apuestas. No se incluye el uso de Internet para realizar actividades requeridas en un negocio o profesión; tampoco se pretende que el trastorno incluya otros usos recreativos o sociales de Internet. De manera similar, se excluyen las páginas</p>	<p><b>El trastorno por uso de videojuegos predominantemente en línea</b> se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego ("juegos digitales" o "videojuegos") persistente o recurrente que se realiza principalmente por Internet y se manifiesta por:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deterioro en el control sobre el juego (por ejemplo, inicio, frecuencia, intensidad, duración, terminación, contexto);</li> <li>2. Incremento en la prioridad dada al juego al grado que se antepone a otros intereses y actividades de la vida diaria; y</li> <li>3. Continuación o incremento del juego a pesar de que tenga consecuencias negativas.</li> </ol> <p>El patrón de comportamiento puede ser continuo o episódico y recurrente, y generalmente es evidente durante un período de al menos 12 meses para que se asigne el diagnóstico, aunque la duración requerida puede acortarse si se cumplen todos los requisitos de diagnóstico y los síntomas son graves.</p> <p><b>El trastorno por uso de videojuegos predominantemente fuera de línea</b> se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego ("juego digital" o "juego de video") persistente o recurrente que no se realiza principalmente por Internet y se manifiesta por:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deterioro en el control sobre el juego (por ejemplo, inicio, frecuencia, intensidad, duración, terminación, contexto);</li> <li>2. Incremento en la prioridad dada al juego al grado que se antepone a otros intereses y actividades de la vida diaria; y</li> <li>3. Continuación o incremento del juego a pesar de que tenga consecuencias negativas.</li> </ol> <p>El patrón de comportamiento es lo suficientemente grave como para dar lugar a un deterioro significativo a nivel personal, familiar, social, educativo, ocupacional o en otras áreas importantes de funcionamiento. El patrón de comportamiento puede ser continuo o episódico y recurrente, y generalmente es evidente durante un período de al menos 12 meses para que se asigne el diagnóstico, aunque la duración requerida puede acortarse si se cumplen todos los requisitos de diagnóstico y los síntomas son graves.</p>



# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

adicciones vol.27, n°1 · 2015

## EUPI-a: Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes. Desarrollo y validación psicométrica

ANTONIO RIAL BOURETA\*, PATRICIA GÓMEZ SALGADO\*, MANUEL ISORNA FOLGAR\*\*, MANUEL ARAUJO GALLEGÓ\*, JESÚS VARELA MALLOU\*

- 1 Cuando me conecto siento que el tiempo vuela y pasan las horas sin darme cuenta
- 2 En ocasiones he intentado controlar o reducir el uso que hago de Internet pero no fui capaz
- 3 En alguna ocasión he llegado a descuidar algunas tareas o a rendir menos (en exámenes, deportes, etc.) por conectarme a Internet
- 4 Cada vez me gusta más pasar horas conectada/o a Internet
- 5 A veces me irrito o me pongo de mal humor por no poder conectarme a Internet o tener que desconectarme
- 6 Prefiero que mis padres no sepan el tiempo que paso conectado a Internet porque les parecería excesivo
- 7 He dejado de ir a sitios o de hacer cosas que antes me interesaban para poder conectarme a Internet
- 8 En alguna ocasión me he metido en líos o problemas por culpa de Internet
- 9 Me fastidia pasar horas sin conectarme a Internet
- 10 Cuando no puedo conectarme no paro de pensar si me estaré perdiendo algo importante
- 11 Digo o hago cosas por Internet que no sería capaz de decir/hacer en persona

N= 1709, 11 centros de la ESO

En A Coruña.

11 ítems. Respuestas 1-5

Punto de corte  $\geq 16$

Como prueba Screening (S: 81%, E: 82,6%)

# Escalas diagnósticas

<https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/viewFile/193/273>





¿CON QUÉ FRECUENCIA EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES TE HA PASADO QUE...?

	Nunca	Pocas veces	Bastantes veces	Muchas veces	Siempre
<b>J1.</b> Cuando te conectas sientes que el tiempo vuela y pasan las horas sin darte cuenta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>J2.</b> Has intentado controlar o reducir el uso que haces de Internet pero no fuiste capaz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>J3.</b> En alguna ocasión has llegado a descuidar algunas tareas escolares o a rendir menos en exámenes por conectarte a Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>J4.</b> Necesitas pasar cada vez más tiempo conectado a Internet para sentirte a gusto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>J5.</b> A veces te irritas o te pones de mal humor por no poder conectarte a Internet o tener que desconectarte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>J6.</b> Has mentido a tus padres o a tu familia sobre el tiempo que pasas conectado a Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>J7.</b> Has dejado de hacer cosas que antes te interesaban (hobbies, deportes, etc.) para poder conectarte a Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>J8.</b> Te has conectado a Internet a pesar de que sabías que podría traerte problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>J9.</b> Te llegó a molestar mucho pasar horas sin conectarte a Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>J10.</b> Has llegado a tener la sensación de que si no te conectabas podías estar perdiendo algo realmente importante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>J11.</b> Has llegado a hacer o a decir cosas por Internet que no harías o dirías en persona	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



unicef   
para cada infancia



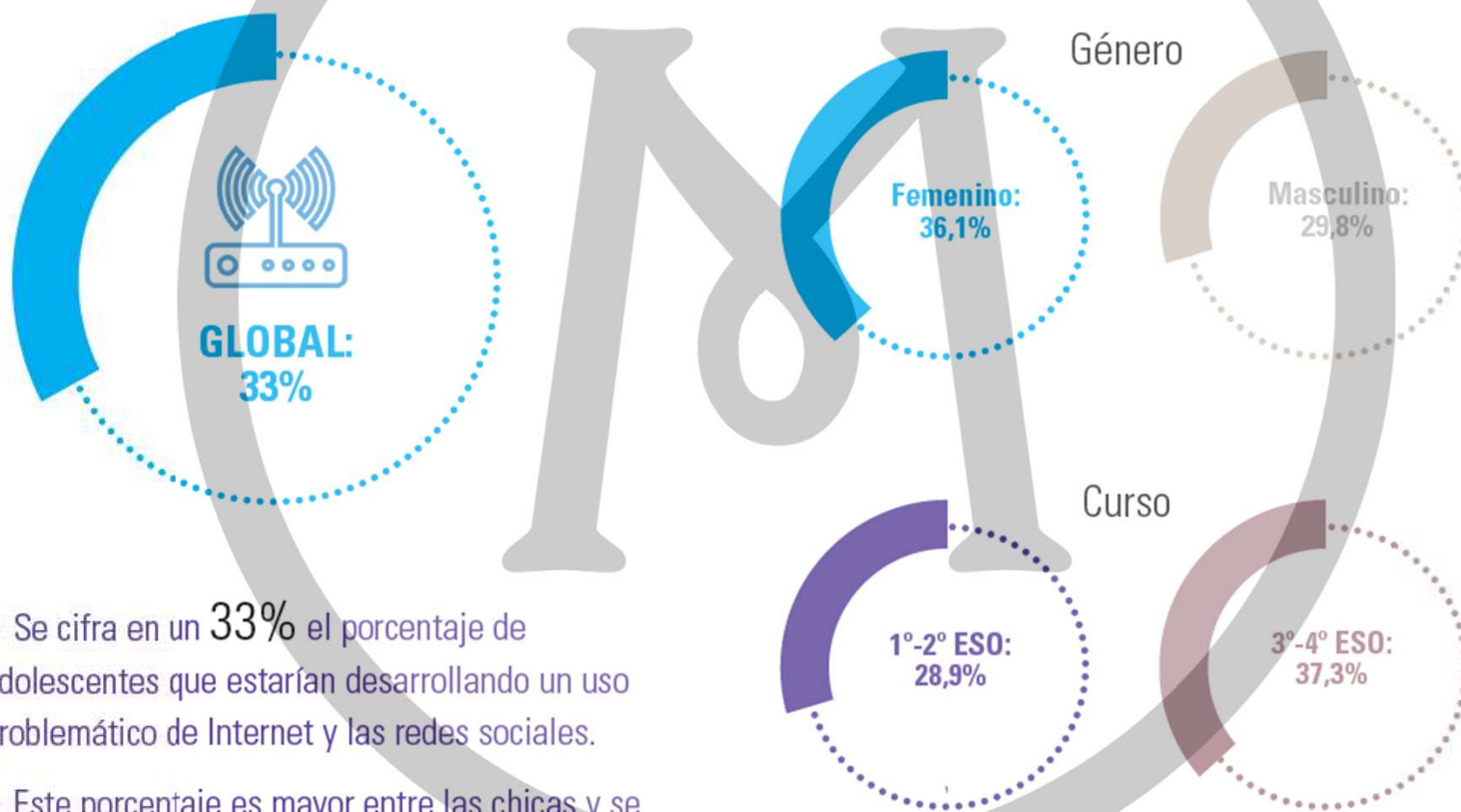
# IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN LA ADOLESCENCIA RELACIONES, RIESGOS Y OPORTUNIDADES

Un estudio comprensivo e inclusivo hacia el uso saludable de las TRIC

Andrade, B.,  
Guadix, I., Rial,  
A. y Suárez. F.  
UNICEF  
España. 2021:  
Disponble en  
<https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>



## Uso problemático de Internet

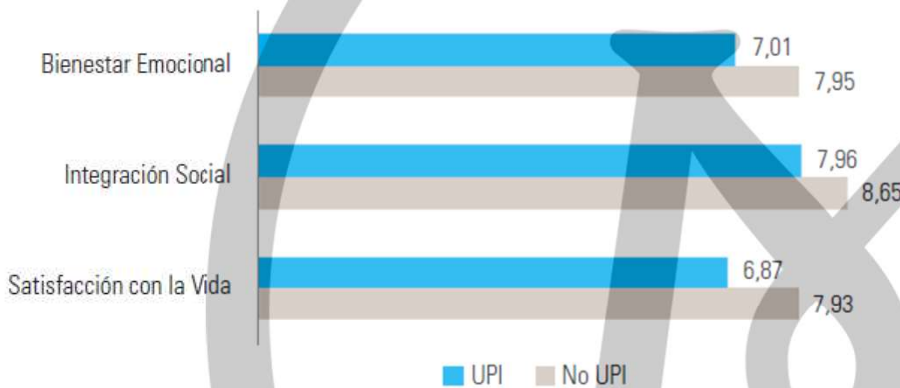


- Se cifra en un **33%** el porcentaje de adolescentes que estarían desarrollando un uso problemático de Internet y las redes sociales.
- Este porcentaje es mayor entre las chicas y se incrementa significativamente en 3.º y 4.º de ESO.



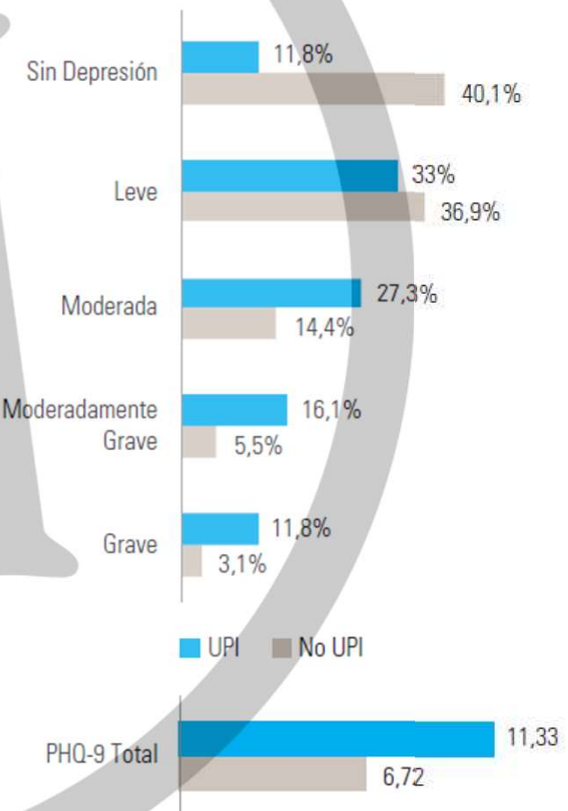
RESULTADOS: UPI Y POSIBLE IMPACTO EMOCIONAL

## UPI, bienestar emocional, integración social y satisfacción vital



• Aunque no se pueda establecer una relación causa-efecto, los niveles de bienestar emocional, integración social y satisfacción con la vida son siempre inferiores entre las y los adolescentes que presentan un uso problemático de Internet. La tasa de depresión es más del triple.

### UPI y depresión





# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

Nunca Raramente Ocasionalmente A menudo Muy a menudo

	Nunca	Raramente	Ocasionalmente	A menudo	Muy a menudo
1. ¿Te sientes preocupado por tu comportamiento con el juego? (Algunos ejemplos: ¿Piensas en exceso cuando no estás jugando o anticipas en exceso a la próxima sesión de juego?, ¿Crees que el juego se ha convertido en la actividad dominante en tu vida diaria?)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ¿Sientes irritabilidad, ansiedad o incluso tristeza cuando intentas reducir o detener tu actividad de juego?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ¿Sientes la necesidad de pasar cada vez más tiempo jugando para lograr satisfacción o placer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ¿Fallas sistemáticamente al intentar controlar o terminar tu actividad de juego?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ¿Has perdido intereses en aficiones anteriores y otras actividades de entretenimiento como resultado de tu compromiso con el juego?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ¿Has continuado jugando a pesar de saber que te estaba causando problemas con otras personas? (pareja, amistad o familia)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ¿Has engañado a alguno de tus familiares, terapeutas o amigos sobre el tiempo que pasas jugando?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. ¿Juegas para escapar temporalmente o aliviar un estado de ánimo negativo (por ejemplo, desesperanza, tristeza, culpa o ansiedad)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. ¿Has comprometido o perdido una relación importante, un trabajo o una oportunidad educativa debido a tu actividad de juego?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Escalas de IGD (IGDS9-SF)

Puntaje 9-45.  
Positivo: más de 5 categorías  
"muy a menudo"

Spanish Validation of the Internet Gaming Disorder Scale–Short Form (IGDS9–SF): Prevalence and Relationship with Online Gambling and Quality of Life. 2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32121280/>





# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## Epidemiología (II)

Consumo de vídejugos en España. Asociación Española del Videojuego. Informe anual 2019. y 2021

<http://www.aevi.org.es/web/wp-content/uploads/2020/04/AEVI-ANUARIO-2019.pdf>

58%  
HOMBRES



42%  
MUJERES

NÚMERO TOTAL DE VIDEOJUGADORES EN 2018  
**15 MILLONES**

(42% DE LOS ESPAÑOLES ENTRE 6 Y 64 AÑOS)



5% 5-10 6%

2% 11-14 6%

12% 15-24 12%

15% 25-34 15%

11% 35-44 11%

8% 45-64 8%

RANGOS DE EDAD

Hombres  
54,1

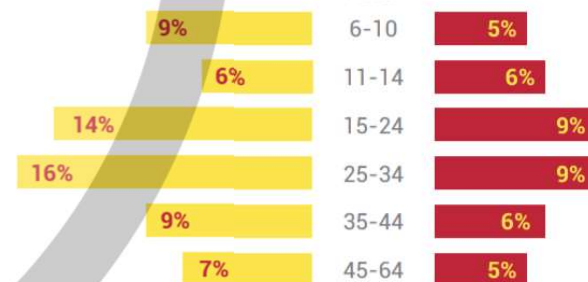


Mujeres  
45,9

15,9  
MILLONES DE VIDEOJUGADORES

(47% de los españoles entre 6 y 64 años)

Años





# Prevalencia IGD España

- En adolescentes 1,7% y el 10%
- ♂ 6,8 %
- ♀ 1,3%

Spanish Validation of the Internet Gaming Disorder Scale-Short Form (IGDS9-SF): Prevalence and Relationship with Online Gambling and Quality of Life. 2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32121280/>





# XVI Jornada Científica

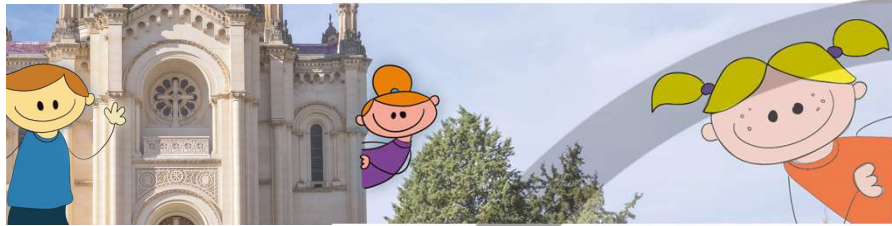
Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## Evidencia científica

Escasa





# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

- Insomnio de conciliación
- Menos horas de sueño

Comorbilidad

Sueño

Neuro-fisiología

- **Depresión/Ansiedad**
- **TDAH**
- Fobia social
- TOC
- Otros trastornos adictivo

Áreas frontales:  
Circuitos de recompensa

Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. Sleep Medicine Reviews 47 (2019) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31336284> Mihajlov M1, Vejmelka L. Internet Addiction: A Review of the First Twenty Years. (2017) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=INTERNET+ADDICTION+%3A+A+REVIEW+OF+THE+FIRST+TWENTY+YEARS>







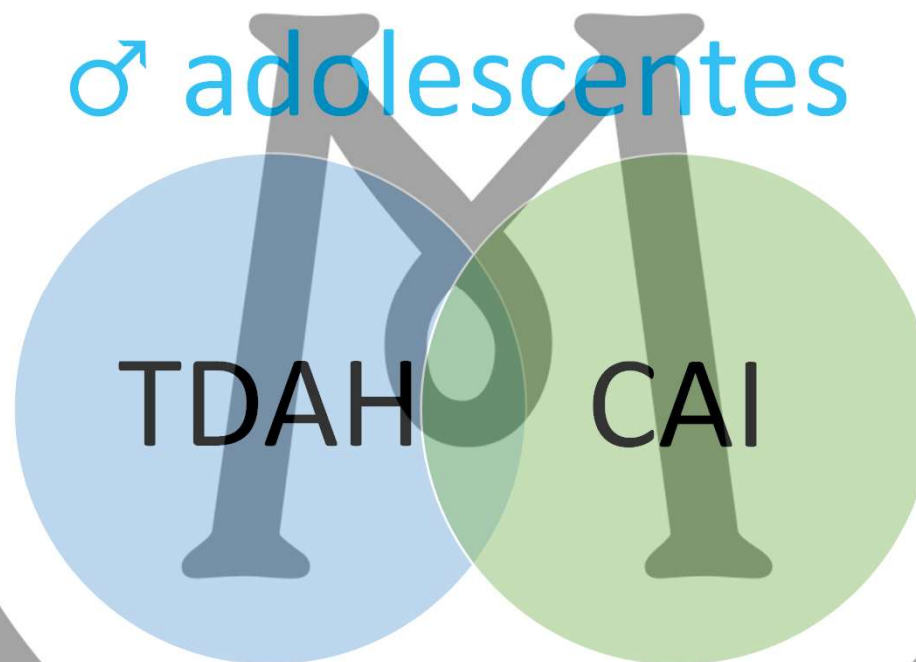
XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

# ¿TDAH v.s CAI?

♂ adolescentes



Bing-qian Wang. The association between attention deficit/hyperactivity disorder and internet addiction: a systematic review and metaanalysis. BMC Psychiatry (2017) 17:260. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28724403>





# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## En consulta

Detección y abordaje

# M



# ¿Cómo detecto? ¿Qué hago?

- ¿Uso, abuso o CAI?.
- Valorar motivaciones.
- Historia social (Familiar, escolar, grupo de amigos, ocio y tiempo libre, consumo de sustancias u otras adicciones).
- Recomendaciones a la familia:
  - cómo actuar
  - Regular el uso de internet:
    - En tiempo
    - Localización física de los dispositivos
    - Aplicaciones utilizadas.

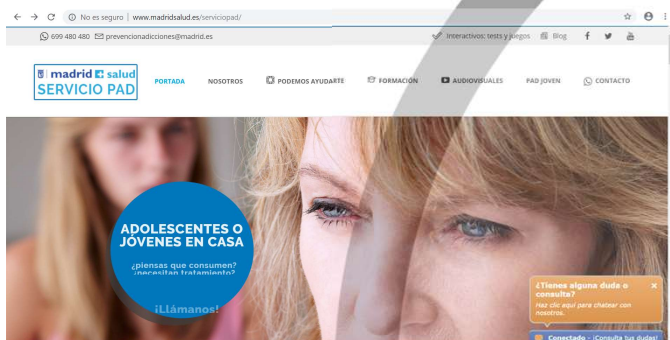




# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara



<http://www.madridsalud.es/serviciopad/>



<https://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/servicio-atencion-adicciones-tecnologicas>

## ¿A quién derivo?

CSM de zona

Servicio PAD (Madrid Salud ayuntamiento de Madrid).  
Teléfono: 91.480.80.00

- <24 años
- Médicos, psicólogos, educadores sociales

Servicio de atención adicción tecnológicas

- 12-17 años

Unidad de adolescencia (Ruber Internacional)





# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## Conclusiones

- La CAI es un conjunto de adicciones, diferentes entre sí.
- Al ser la adicción en soporte digital, aumenta la accesibilidad, provocando: menor edad de inicio, mayor rapidez de instauración y favorece el mantenimiento de ésta.
- Es necesario la unificación de la definición y escalas diagnósticas a nivel internacional
- Es aconsejable realizar estudios longitudinales a largo plazo para conocer mejor esta problemática.
- Es preciso incluir en la entrevista clínica los riesgos de las TIC/CAI y los factores protectores.
- La familia es importante en la prevención, la detección precoz de los casos y el tratamiento.





# Prevención- Salud digital

La clave está en los adultos



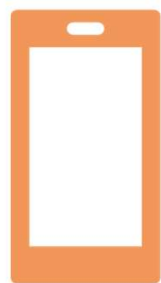


# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## Introducción (I)



Instrumental

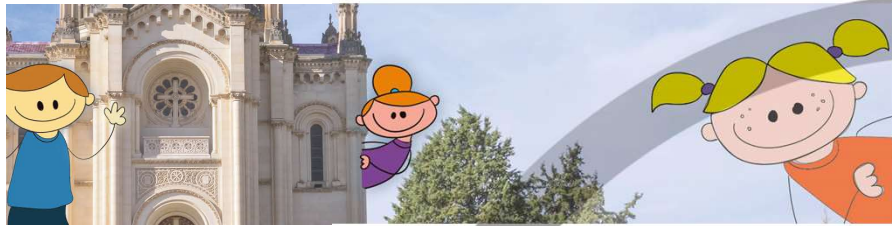
Racional



# Introducción (II)

¿Qué les pedimos ante la tecnología? ¿Están preparados?  
Uso instrumental vs uso racional





XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## Definición (I)

Salud y salud digital

La salud digital promueve un uso **saludable, seguro, crítico y responsable** de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Los objetivos son:

- 1) promoción de los hábitos saludables
- 2) Detección precoz de los riesgos y de las patologías derivadas;
- 3) Tratar de forma adecuada los casos y evitar las secuelas según el riesgo.

M.A. Salmerón. Salud digital en tiempos de coronavirus ¿qué cambió? *Adolescere* 2020; VIII (3): 06-10. <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol8num3-2020/6-10%20Sesion%20de%20actualizacion%20Salud%20Digital%20en%20tiempos%20de%20coronavirus.pdf> Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force. Digital media: Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. *Paediatr Child Health*. 2019;24(6):402-417 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31528113/>.





# Definición (II)



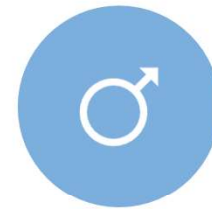
BIOLÓGICO



SOCIAL



PSICOLOGICO



SEXUALIDAD



FUNCIONALIDAD

Salud y salud digital

“Un estado de bienestar en que la persona se da cuenta de sus propias capacidades, puede hacer frente al estrés normal de la vida, puede trabajar productivamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”

“La salud mental se ve más afectada durante la adolescencia, cuando los individuos amplían su esfera social, establecen un sentido de autonomía y toman decisiones cruciales para alcanzar metas a largo plazo”

Marciano L., Digital Media Use and Adolescents' Mental Health During the Covid-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8848548/>

OMS, 1946; TERRIS, 1980



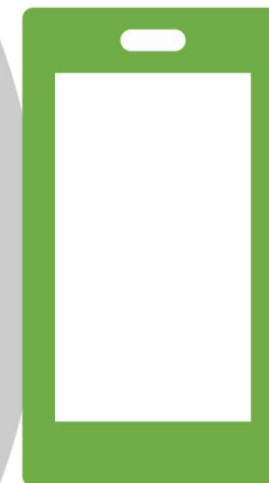


# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## Definición (III)



¿Qué es digital?



10:57

- Ubicación**  
Activada - 19 aplicaciones tienen acceso a la ubicación
- Seguridad**  
Bloqueo de pantalla, huella digital, cara
- Cuentas**  
WhatsApp, Google y Twitter
- Accesibilidad**  
Lectores de pantalla, pantalla y controles de interacción
- Bienestar digital y controles parentales**  
Tiempo de uso, temporizadores de aplicaciones, hora de dormir
- Google**  
Servicios y preferencias
- Sistema**  
Idiomas, gestos, hora y copias de seguridad
- Información del teléfono**  
Nokia 7.2

10:59

Bienestar digital y controles p...

Tus herramientas de Bienestar digital

HOY  
26 minutos

15 Desbloques

50 Notificaciones

FORMAS DE DESCONECTAR

- Panel de control  
No se ha añadido ningún temporizador
- Modo Descanso  
Toca para configurar
- Modo Sin distracciones  
Desactivado; se activará a las 15:00

11:00

Modo Sin distracciones

Programación  
De 15:00 a 21:01, de jue. a lun.  
**ACTIVAR AHORA**

APLICACIONES QUE TE DISTRAEN

- Gmail
- Instagram
- WhatsApp

SELECCIONA MÁS APLICACIONES

- Chrome
- Maps
- Zoom
- Cámara
- Fotos

11:00

Bienestar digital y controles p...

No se ha añadido ningún temporizador

Modo Descanso  
Toca para configurar

Modo Sin distracciones  
Desactivado; se activará a las 15:00

REDUCE LAS INTERRUPCIONES

- Gestionar notificaciones
- No molestar
- Mira al frente  
Toca para configurar
- Mostrar icono en la lista de aplicaciones
- Control parental  
Añade restricciones de contenidos y establece límites para que tus hijos puedan controlar su tiempo de uso  
[Configurar el control parental](#)





XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

# Riesgos (I)

Interacción de factores



Shao R, Wang Y. The Relation of Violent Video Games to Adolescent Aggression: An Examination of Moderated Mediation Effect. *Front Psychol.* 2019;10:384. Published 2019 Feb 21. doi:10.3389/fpsyg.2019.00384





# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## Riesgos (II) < 2 años

Restringir su uso fomentar el juego libre y la interacción social

Apego

TDAH like

Manejo frustraciones

Desarrollo psicomotor

Desarrollo del lenguaje

Sueño

Canadian Paediatric Society 2017





# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

Riesgos (III)  
> 2 años

Obesidad

Maltrato

Información inadecuada

Insomnio

Rendimiento escolar

Abuso y adicción

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS, 2016





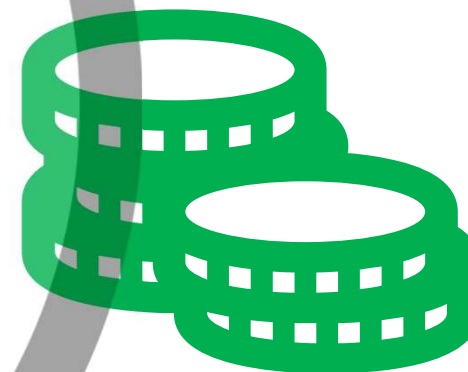


# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## Riesgos (IV)



Derivados del uso de los padres





# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## Salud digital



- Alertan de los riesgos desde edades tempranas, especialmente en los menores de dos años.
- Explican la importancia del juego tradicional para un adecuado neurodesarrollo y fomentar la interacción con otros niños y adultos.
- Desarrollan la necesidad de establecer límites digitales según edad en: tiempo de uso, tiempo de desconexión y lugares donde se utilizan los dispositivos.
- Refuerzan a los padres para ser el mejor ejemplo de sus hijos y los animan a realizar un “plan digital familiar”.





# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara







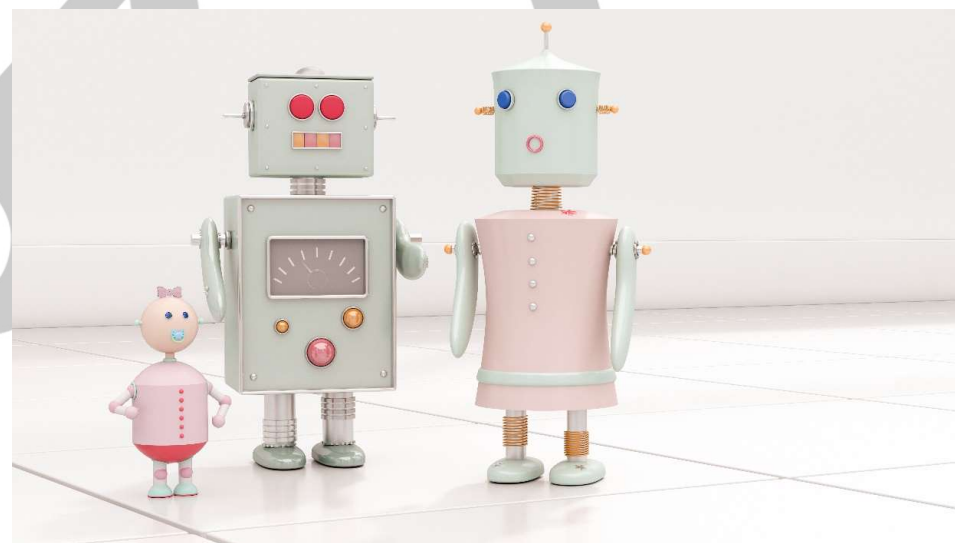
# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## Plan digital familiar 2022

- Se puede agregar a un mismo plan a todos los miembros de la familia.
- Explicaciones razonadas de por qué las sugerencias que se hacen son importantes y algunos consejos de cómo llevarlas a cabo.
- Se puede compartir e imprimir. Aconsejan dejarlo en un lugar visible como el frigorífico.
- Se puede revisar y cambiar en cualquier momento al quedar almacenado el plan.
- Permite instalar el plan digital familiar en cualquier dispositivo como si fuese una aplicación.



<https://www.healthychildren.org/spanish/fmp/paginas/mediaplan.aspx>





## XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

# Plan digital familiar AAP

- **Inicio:**
  - Realizar un plan por primera vez.
  - Modificar uno existente
  - Acceder a más información si necesitamos ayuda para comenzar.
- **Tutorial.**
- **Mi familia**
  - Seleccionar la edad de cada miembro que vamos a incluir en el plan.
- **Prioridades;**
  - Equilibrio entre el mundo on line y off line;
  - Comunicación sobre las pantallas y dispositivos;
  - Zonas libres de pantallas;
  - Momentos libres de tecnología;
  - Amabilidad y empatía;
  - Privacidad y seguridad digital;
  - Elección de contenido
  - Uso compartido de pantallas;
- **Revisión e impresión**

<https://www.healthychildren.org/spanish/fmp/paginas/mediaplan.aspx>



# Plan digital familiar AAP



Guardado

## Zonas libres de pantallas

Tener áreas de la casa libres de pantallas beneficia la salud y el desarrollo de los niños de muchas maneras. Una parte importante de esto es comprender y acordar como familia los lugares donde no se permite tener pantallas.



Equilibrio con las pantallas y dispositivos



Comunicación sobre las pantallas y dispositivos



Amabilidad y empatía



Privacidad y seguridad digital



Zonas libres de pantallas



Momentos libres de pantallas



Elección de buen contenido



Uso compartido de las pantallas



Revisar

3 / 11  
Restantes

Volver  
6 de 11



continuar  
8 de 11







# XVI Jornada Científica

Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha

4 y 5 de noviembre de 2022. Guadalajara

## Conclusiones

- La salud digital es algo más en lo que educar. Para educar es clave el ejemplo. ¿Qué ejemplo damos los adultos en el uso de la tecnología?
- El mundo digital afecta a todas las esferas de la vida a cualquier edad. La infancia y la adolescencia es especialmente vulnerable al estar en desarrollo.
- En el abordaje individual en la consulta interrogar sobre los factores de riesgo y protectores del paciente y la familia.
- La prevención en salud digital debería realizarse desde la primera consulta al pediatra con especial énfasis en los dos primeros años de vida y en la adolescencia.
- El plan digital familiar de la AAP es una herramienta de ayuda en la consulta y a las familias.



# The End

[www.mimamayanoespediatra.es](http://www.mimamayanoespediatra.es)

***“La infancia no necesita el mundo digital para su desarrollo. En muchas ocasiones, es una necesidad del mundo adulto ofrecerles la tecnología”***

***M.A Salmerón Ruiz, SID, 2019***

