

Diario Concepción Jueves 16 de enero de 2025

11

Ciencia & Sociedad

“El cerebro de los niños es particularmente sensible a la estimulación digital, debido a la plasticidad neuronal”.
Horacio Salgado, jefe de carrera de Psicología Ucs.

“Cuando se vean programas con hijos, se debe hablar sobre lo que se está viendo y educar sobre el contenido”.
Claudia Ruminot, encargada Programa Salud Mental Municipalidad de Concepción.

“(Exposición a pantallas) Podría estar relacionado con el riesgo del desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria”.
María José Quiroz, nutricionista en Clínica Biobío

RADIOGRAFÍA DIGITAL PROYECTA UN USO DE 4 HORAS O MÁS PARA LA MAYORÍA DE ESTUDIANTES LIBRES

Alta exposición a dispositivos digitales: un riesgo de las vacaciones escolares que se debe evitar

Andrea Aedo Luarte
 contacto@diarioconcepcion.cl

Con la llegada del verano es que niños, niñas y adolescentes (NNA) disfrutan un merecido descanso de las responsabilidades del año escolar. Ahora disponen de varias semanas de tiempo libre para actividades de ocio y también para usar dispositivos digitales, por lo que se proyecta un aumento en la exposición a pantallas e internet.

Entre los datos que lo avalan está la Séptima Radiografía Digital de Niños, Niñas y Adolescentes de 2024, elaborada por ClaroVTR junto a Critería y que entrevistó a habitantes de todo Chile, que reveló que 58% de los escolares dedican 4 o más horas diarias a realizar actividades de ocio en internet los fines de semana del año, lo que puede dar luces de lo que suceda en vacaciones.

Si bien los dispositivos e internet juegan un rol crucial en el desenvolvimiento de la sociedad actual con diversas funciones y ventajas, la situación es preocupante por los perjuicios en la salud tanto mental como física y desarrollo integral de NNA.

Efectos y riesgos

Investigaciones han demostrado que el hábito de uso excesivo de pantallas puede traer problemas como sobrepeso y obesidad infantil hasta alteraciones en términos cognitivos, socioemocionales e incluso trastornos del sueño y ansiedad.

“Los niños a menudo experimentan dificultades para dormir, dolores de cabeza frecuentes, un bajo rendimiento académico y problemas para desarrollar habilidades sociales, entre otras afecciones, algunas de las cuales han sido advertidas por la Academia Estadounidense de Pediatría”, detalla Horacio Salgado, jefe de carrera de Psicología de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucs).

Efectos que pueden perjudicar al cerebro en formación: “el cerebro de los niños es particularmente sensible a la estimulación digital, debido a la plasticidad neuronal y varios estu-

Varios efectos negativos para la salud física y mental que pueden perjudicar el desarrollo sano de niños, niñas y adolescentes acarrea el uso excesivo de pantallas. Para evitar la clave está supervisar y regular tiempos, contenidos y plataformas.



FOTO: JCC

dios de los últimos años han demostrado que el uso excesivo de dispositivos electrónicos puede generar dificultades en el desarrollo de habilidades esenciales como el autocontrol, la resolución de problemas y la empatía”, advierte.

Por ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que en la infancia temprana no debe haber exposición a pantallas, a los 5 años no puede superarse una hora diaria, y

hasta los 17 años se debe limitar a un máximo de dos horas diarias.

Aunque, sobre la base de la evidencia y con todos los riesgos asociados, la mayoría de estudiantes traspasan con creces este límite y sobre todo en sus tiempos libres, como este periodo estival, para dedicarse a los videojuegos, conectarse en redes sociales, navegar por internet y consumir infinidad de contenidos en plataformas de streaming.

Y, sin dudas, es que una de las principales causas y peligros de este fenómeno es la disponibilidad constante de contenido digital junto con la falta de regulación y supervisión por parte de padres y tutores. Por eso que es ahí donde se debe actuar con énfasis para propiciar un uso responsable, adecuado y provechoso de dispositivos y pantallas, que no afecte el bienestar y el desarrollo integral de infantes y adolescentes.



FOTO: JCC

Ignorar, minimizar o desconocer los efectos negativos de alta exposición a dispositivos, muchas veces por falta de acceso a información pertinente o por la alta carga laboral y demanda de responsabilidades familiares y domésticas, pueden explicar las carencias en términos de supervisión y regulación por parte de padres, madres o tutores a cargo de NNA.

Descuidos que pueden resultar muy perjudiciales, así que se deben evitar al máximo.

Una medida fundamental es establecer horarios claros para el uso de dispositivos en función de la edad de niños y niñas, creando rutinas que no interfieran con actividades esenciales como dormir, hacer ejercicio y disfrutar tiempo en familia.

Sobre ello, el académico Horacio Salgado explica que el "uso excesivo de dispositivos electrónicos puede alterar los patrones de interacción social y reducir el tiempo dedicado a actividades fundamentales para el desarrollo como el juego libre, la exploración creativa y la interacción cara a cara con sus pares y cuidadores".

"Es importante establecer reglas claras y límites con respecto al uso de pantallas y fomentar tiempo de juego presencial con otros niños, deporte, juegos de mesa, establecer horarios libres de tecnología, como en las comidas, desconectarse de pantallas 2 horas antes de acostarse y mantener pantallas fuera del dormitorio", precisa la psicóloga Claudia Ruminot, encargada comunal del Programa de Salud Mental de la Municipalidad de Concepción.

Otra sugerencia que la profesional da a padres y tutores, o adultos responsables del cuidado y crianza, es revisar los programas, juegos y aplicaciones antes de que el niño o niña lo vea o juegue. En el mismo sentido recomienda

Supervisión y regulación como clave del uso responsable y provechoso de los dispositivos digitales

"buscar opciones interactivas, en lugar de las que sólo requieren mirar la pantalla apretando teclas del control, y utilizar el control parental para bloquear o filtrar el contenido de Internet".

La psicóloga también plantea que "cuando se vean programas con los hijos, se debe hablar sobre lo que se está viendo y educar sobre el contenido de

las publicidades y los comerciales".

Y un aspecto que no se debería perder de vista, porque puede influir en el fenómeno sobre la alta exposición, son las conductas que tienen padres y tutores que al ser referentes de la crianza terminan por dar un ejemplo sobre lo que está correcto hacer a NNA, lo que puede invisibilizar y aca-

5

años

es la edad mínima a la que se debería exponer a infantes a pantallas, como máximo una hora al día, según la OMS. Antes de esa edad se debe evitar.

Un límite de dos horas diarias

es el máximo recomendado para que escolares de hasta los 17 años de edad estén usando dispositivos digitales y exponiéndose a pantallas, para evitar los riesgos de los excesos.

rear riesgos.

La Séptima Radiografía Digital develó que el 66% de los padres encuestados considera que ellos mismos pasan demasiado tiempo conectados. En la otra vereda, sus hijos subestiman la cantidad de tiempo que sus padres están conectados, y sólo para el 47% considera que es demasiado. Por lo tanto, es positivo que adultos apliquen regulaciones en sus propios hábitos que están a la vista de escolares.

Es importante destacar que como ayuda a NNA y familias, distintos municipios han implementado equipos de salud mental en determinados Cefam, integrados por profesionales que están capacitados para abordar las problemáticas que genera la sobreestimulación por pantallas, entre varias otras.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
 contacto@diarioconcepcion.cl



FOTO: JCC

Exposición en exceso a pantallas: el riesgo del nocivo exceso de peso

La OMS considera que la actividad física regular es muy beneficiosa para la salud física y mental a lo largo de todo el ciclo vital, y que se vuelve esencial para el desarrollo saludable e integral de niños, niñas y adolescentes. Para la población infantil y por sus características recomienda que sean al menos 60 minutos diarios, mientras para la población adulta general se aconseja que sean de 150 a 300 minutos semanales desde intensa a moderada.

Aun así, se estima que el 80% no cumplen con los niveles recomendados y mantienen un estilo de vida sedentario, que se relaciona con diversos efectos nocivos y aumento del riesgo de desarrollo de distintas enfermedades.

Y el sedentarismo también es una de las principales consecuencias del uso de pantallas por un tiempo prolongado.

María José Quiroz, nutricionista de Clínica Biobío, destaca que la vida sedentaria "puede contribuir al aumento de malnutrición por exceso, sobrepeso y obesidad". Y ante este mismo fenómeno nada bueno aporta la alta exposición a pantallas, porque observa que "además y de manera bastante

interesante podría estar relacionado con el riesgo del desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, debido a la distracción al comer, lo que puede causar alteraciones en las señales de hambre y saciedad. Por otro lado se tiene el riesgo de una mayor exposición a publicidad acerca de alimentos ultraprocesados".

Otra potente razón para establecer tiempos límites de uso de pantalla y promover otras actividades. En este sentido el llamado es sobre todo aprovechar el verano y los días con condiciones climáticas apropiadas para disfrutar al aire libre y aún mejor si es en grupo, desde deportivas como fútbol, voleibol, andar en bicicleta o patines, hasta caminatas, senderismo, juegos recreativos e instancias artísticas, por mencionar ejemplos.

Para evitar el sedentarismo es que existen espacios públicos diversos y entidades como municipios, casas de estudio y agrupaciones ofrecen actividades y talleres gratuitos como escuelas de verano y caminatas, que pueden variar dependiendo la comuna, por lo que es recomendable consultar en páginas web y redes sociales oficiales de distintos organismos.

