

Celulares: Mejor no en el colegio...

“... parece prudente, razonable y urgente restringir el uso del celular en las escuelas y hacerlo al menos hasta 6° básico, en un primer paso para proteger a nuestros niños. Esta es una ventana de tiempo que cubre el período más vulnerable a la miopía en el desarrollo visual...”.

DRA. VIVIANA HERSKOVIC MAIDA

Psiquiatra infantil y de la adolescencia

DRA. XIMENA KATZ VICUÑA

Oftalmóloga pediátrica

La oftalmología pediátrica y la psiquiatría infantil y adolescente pueden aportar importantes antecedentes —convergentes en sus conclusiones— a la discusión respecto de la ley que regula el uso de celulares en colegios. Si bien es necesario e importante que los niños aprendan a utilizar la tecnología como herramienta de la vida moderna, en el caso de los celulares y las tabletas, existe un uso excesivo por niños y adolescentes que está teniendo consecuencias graves en su salud física y mental.



Se calcula que los chilenos estamos conectados 8 horas 31 minutos al día. En otros países, se sabe que el tiempo que los niños y adolescentes pasan frente a las pantallas es aún mayor que el promedio. Este tiempo extendido frente a la pantalla está desplazando actividades esenciales, como el juego presencial con otros, el tiempo al aire libre, el ejercicio físico, las interacciones sociales cara a cara, interfiere en las comidas familiares e incluso retarda el sueño, todas actividades necesarias para el desarrollo físico y mental saludable.

En efecto, una de las tendencias más alarmantes asociadas con el uso excesivo de pantallas (celulares y tabletas) es el aumento de la miopía entre los niños y jóvenes. Investigaciones recientes evidencian que la exposición

prolongada a estas pantallas es un factor significativo, tanto en el incremento de casos de miopía (mala visión de lejos), como en la magnitud de esta. Ello se ve agravado, además, por la reducción del tiempo al aire libre que esa prolongada exposición conlleva.

La falta de tiempo al aire libre en la infancia es el principal factor de riesgo —junto a la genética— para la aparición de miopía. La miopía, además de requerir el uso de lentes para un adecuado desempeño visual en las tareas de aprendizaje del presente, acarrea importantes riesgos para la visión a futuro del ojo. A mayor magnitud de la miopía, mayor es el riesgo a largo plazo del ojo de desarrollar desprendimiento de retina y maculopatía miopíca, entre otras patologías. Estas enfermedades amenazan seriamente la visión, ya sea porque su tratamiento es complejo o aún inexistente. A su vez, las intervenciones para la miopía, ya sea con láser o cirugía, no aminoran estos riesgos a largo plazo.

Además de los problemas de salud física, hay una creciente evidencia que vincula el uso excesivo del celular con problemas de salud mental. La verdadera magnitud del impacto la sabremos recién cuando la generación actual, que ha nacido junto al teléfono “inteligente” y las redes sociales, haya crecido. En especial, queremos enfatizar que el uso del celular durante el día escolar no apoya el aprendizaje, sino que distrae, genera ansiedad por la hiperconectividad, alienta la sobreprotección y exceso de control por parte de los padres, e interfiere con el desarrollo de las habilidades blan-



das. Se requiere interacción cara a cara con pares durante el día escolar para desarrollar habilidades de empatía, liderazgo, tolerancia a la frustración, adecuado control de impulsos, y así ser capaz de trabajar en equipo. Estas capacidades no se aprenden en las redes sociales ni en los videojuegos, donde la interacción con pares es pobre y de baja calidad.

La actual ley en discusión es un paso necesario, aunque no suficiente, para proteger a los niños de estos riesgos. Restringir el uso de los teléfonos durante las horas escolares ayudaría a redistribuir mejor el tiempo de los estudiantes. Menos tiempo frente al celular y más tiempo al aire libre reducen el riesgo de miopía y las graves complicaciones que esta conlleva, mientras que el ejercicio físico y las interacciones sociales cara a cara estimulan la salud física y mental.

El acceso a la tecnología de niños y adolescentes debiera considerar tanto los beneficios como los riesgos de esta. No existe evidencia de beneficio alguno de pasar tiempos prolongados en exposición a pantallas. En la práctica clínica ya estamos viendo sus efectos negativos. Parece prudente, razonable y urgente restringir el uso del celular en las escuelas y hacerlo al menos hasta 6° básico, en un primer paso para proteger a nuestros niños. Esta es una ventana de tiempo que cubre el período más vulnerable a la miopía en el desarrollo visual, así como también es el período más importante para desarrollar las habilidades interpersonales, y le da al niño la oportunidad de desarrollar el gusto por actividades no ligadas a la tecnología, como los deportes, las artes y la socialización. De esta manera protegemos la futura salud ocular, mental y la calidad de vida de nuestros niños.