

# Impacto en la salud mental y aumento de la grasa corporal son algunos de los efectos de la exposición prolongada a pantallas

**ESTUDIO.** Reveladores resultados arrojó investigación efectuada académicos Ufro en escolares de 6 a 12 años, que exceden horas a

Carolina Torres Moraga  
 carolina.torres@australtemuco.cl

La exposición prolongada a pantallas por parte de los niños, ya sea a celulares, tablets, videojuegos y otros; puede provocar severos daños a la salud mental y física con aumento del sedentarismo y obesidad.

Así lo revela una interesante investigación regional liderada por la doctora en Medicina Preventiva y académica del Departamento de Salud Pública de la Ufro, Teresa Balboa Castillo, quien advierte de los riesgos debido a que el estudio logró establecer una estrecha relación entre el abuso de las pantallas y los riesgos de obesidad, trastornos del sueño y la inactividad física en escolares de la Región.

Durante la investigación se estudió a 189 alumnos de establecimientos educativos públicos y particulares subvencionados de la capital regional, entre los años 2022 y 2023. El tiempo de exposición a pantallas se evaluó a través de un cuestionario estructurado dirigido a los padres y se categorizó de acuerdo a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. "A nivel de composición corporal y salud física, los estudiantes de 6 a 12 años de edad que pasan más de 2 horas con exposición a pantallas vemos que presentan casi 3 kilos más de grasa que aquellos que se exponen menos, sumado a un aumento en la prevalencia de prehiper-



AL MENOS 60 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA, DORMIR ENTRE 9 Y 12 HORAS Y NO USAR PANTALLAS MÁS DE 2

**6 horas o más se estima** que pasan los niños frente a pantallas a diario. La recomendación es máximo 2 horas.

tensión, siendo estos indicadores preocupantes al estar asociados a la obesidad infantil y sedentarismo", aseguró la investigadora.

A nivel mental, el abuso de pantallas es perjudicial para el desarrollo cognitivo de los escolares, evidenciando la necesidad de tratar este fenómeno como un problema de salud pública.

"Los efectos negativos de la

exposición a pantallas se ven reflejados de igual manera a nivel mental, aquí hemos visto casos de estudiantes que pasan más de 6 horas al día expuestos a pantallas, lo que repercute en una menor socialización entre pares, mayor irritación, falta de sueño y concentración, y dificultades a nivel de desarrollo cognitivo, entre otros, lo que conlleva a un deterioro del bienestar mental y rendimiento académico del escolar", subrayó la doctora quien añade que la recomendación de la OMS es que los niños no superen las 2 horas diarias frente a las pantallas.

A su juicio se trata de un tema

preocupante si consideramos que "somos la región con mayor prevalencia de obesidad infantil, existiendo conductas de nuestros niños que no favorecen a mejorar la situación". Adicionalmente, el 90% de los padres y cuidadores consideran el estado de salud de sus hijos como bueno o excelente. "Esto es aún más preocupante porque significa que las familias no ven la obesidad como un problema de salud; por eso hay que hacer hincapié en que hace muchos años la obesidad dejó de ser una condición y pasó a ser categorizada como una enfermedad", cerró la doctora Balboa.