



Impacto del smartphone en la salud del adolescente.



M^a Angustias Salmerón Ruiz.
Hospital Ruber Internacional (Madrid)
www.mimamayanoespediatra.es



Código QR





Índice

1. Introducción
2. Definición
3. Evidencia científica
4. Riesgos
5. Prevención





Introducción

¿Algo nuevo o diferente soporte?

Uso instrumental vs. uso racional





Introducción (I)

- Tiempo





Introducción (II)

- Tiempo





Introducción (III)

- Espacio



**ESCUELA
SEGURA**



Introducción (IV)

- Espacio

MM



**ESCUELA
SEGURA**



Introducción (V)

- Velocidad



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





Introducción (VI)





Introducción (VII)



¿Qué les pedimos ante la tecnología? ¿Están preparados?

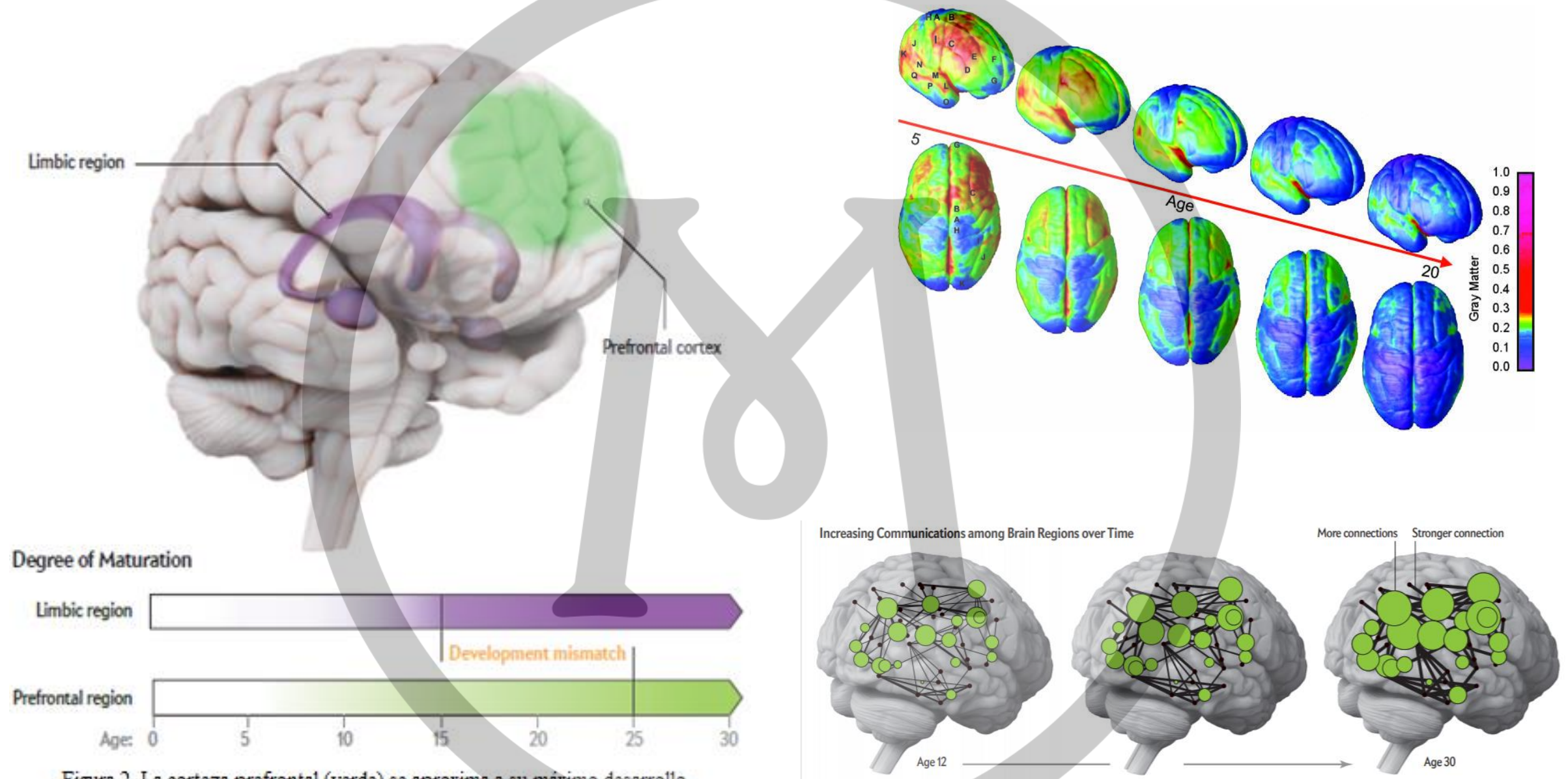


Figura 2. La corteza prefrontal (verde) se aproxima a su máximo desarrollo unos 10 años más tarde que el sistema límbico (lila) (Giedd, 2015).



Definición

Salud
Digital





Definición (I)

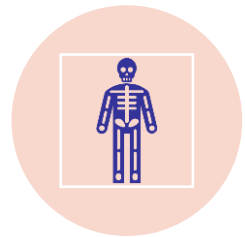
La salud digital promueve un uso **saludable, seguro, crítico y responsable** de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Los objetivos son:

- 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.



Definición (II)

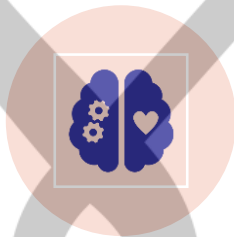
Salud y salud digital



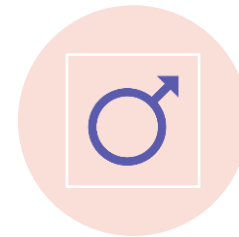
BIOLÓGICO



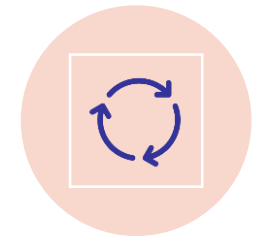
SOCIAL



PSICOLOGICO



SEXUALIDAD

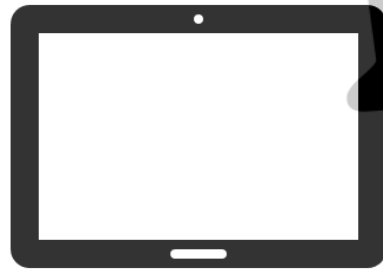
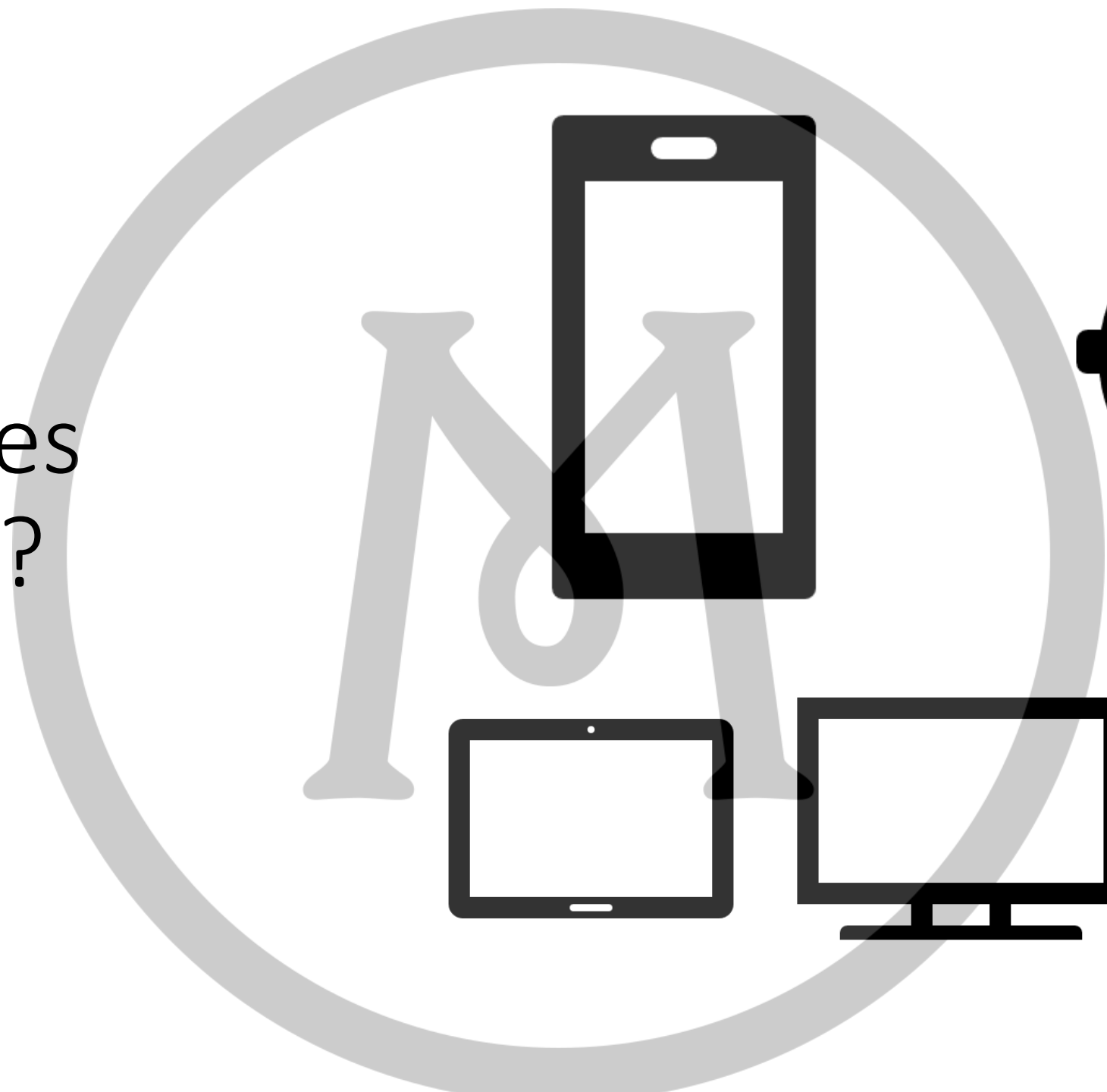


FUNCIONALIDAD

“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”



¿Qué es digital?

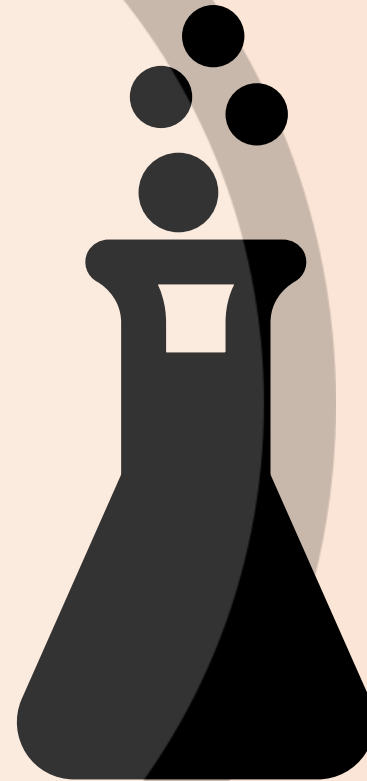




Evidencia científica

Débil

M&M





Evidencia (I)

Débil





Evidencia (II)

Sueño	<ul style="list-style-type: none">• Insomnio de conciliación.• Disminución de la somnolencia nocturna.• Reducción de la secreción de melatonina.• Retraso del reloj circadiano.• Disminución y retraso en el sueño REM.
Alimentación	<ul style="list-style-type: none">• Mayor ingesta de energía.• Dieta menos saludable.
Actividad física	<ul style="list-style-type: none">• El uso de pantallas por sí solo no disminuye directamente la actividad.• Los adolescentes que ya son inactivos pasan más tiempo usando pantallas.
Adiposidad	<ul style="list-style-type: none">• Aumenta.
Dolor	<ul style="list-style-type: none">• Cuello/hombro, de cabeza y dolor lumbar.
Atención	<ul style="list-style-type: none">• Menor rendimiento académico.



Evidencia (III)

Fatiga visual digital (FVD)

Definición

- Síntomas oculares, visuales, otras localizaciones: por uso excesivo de pantalla.

Síntomas visuales y oculares

- Ojo seco
- Picazón
- Sensación de cuerpo extraño
- Lagrimeo
- Visión borrosa
- Miopía (infancia y adolescencia)

Síntomas extraoculares

- Cefalea
- Dolor cervical, dorsal, lumbar

Frecuencia

- +50% en la pandemia



Evidencia (IV)

Salud mental	<ul style="list-style-type: none">• Síntomas depresivos. (intermedio)• Alteraciones del comportamiento, ansiedad, hiperactividad y falta de atención. (bajo)• No hay evidencia clara de una asociación con trastornos alimentarios o ideación suicida.
Social	<ul style="list-style-type: none">• Los efectos podrían ser tanto perjudiciales (las interacciones negativas y la comparación social) como beneficiosos (conexión social y el apoyo).• Depende de<ul style="list-style-type: none">• La calidad de las interacciones (escasa red social en persona)• Factores individuales (síntomas depresivos, rumiación).



Riesgos

Según la edad

MED



< 2 años

Restringir su uso
fomentar el juego libre y
la interacción social

Apego

TDAH like

Manejo frustraciones

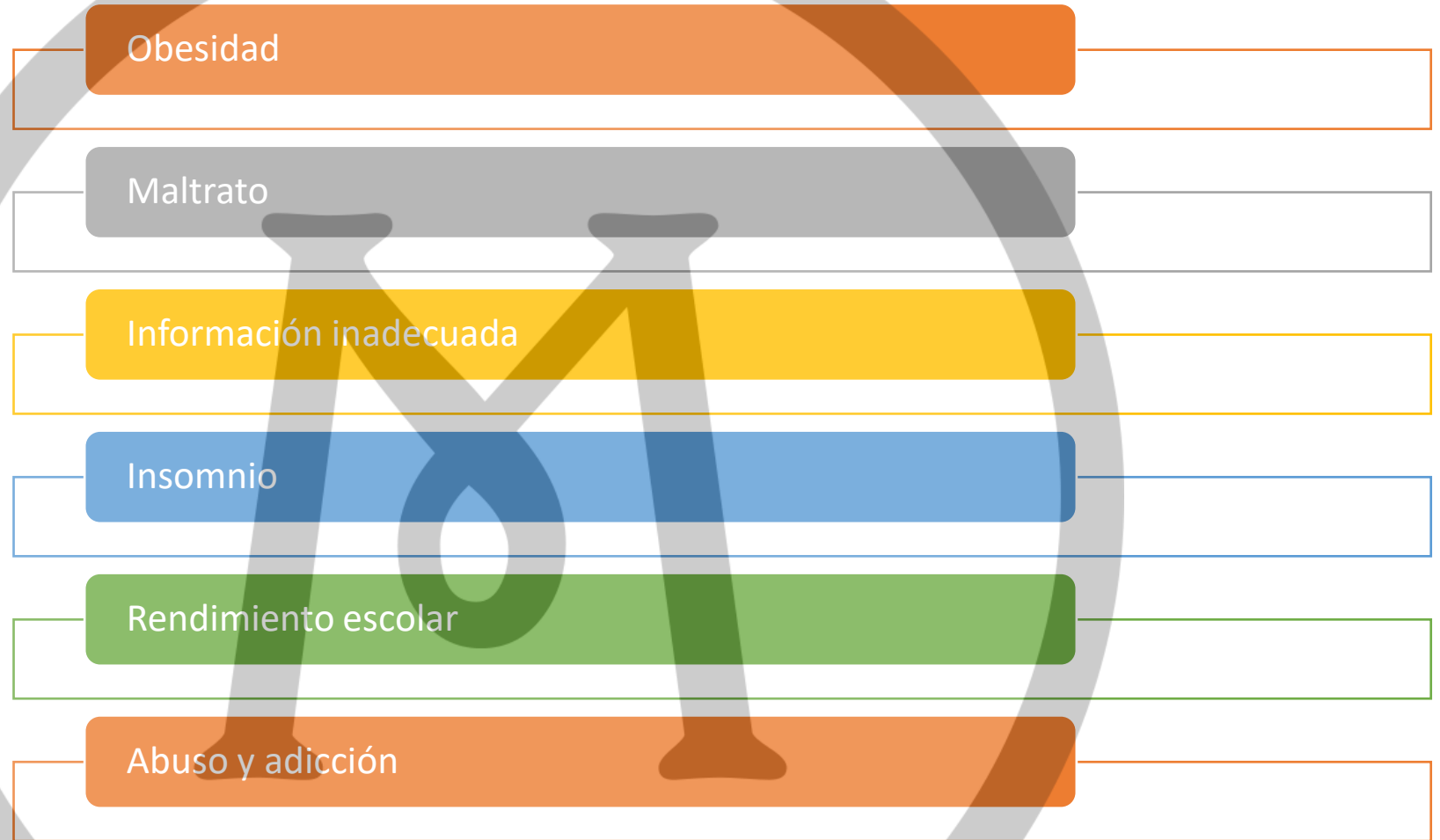
Desarrollo psicomotor

Desarrollo del lenguaje

Sueño

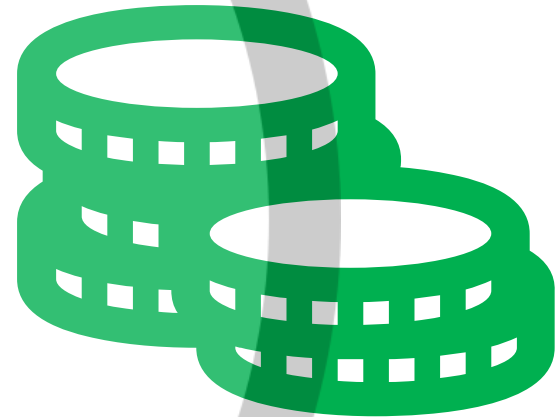


> 2 años





Riesgos y ejemplo



Derivados del uso de los padres



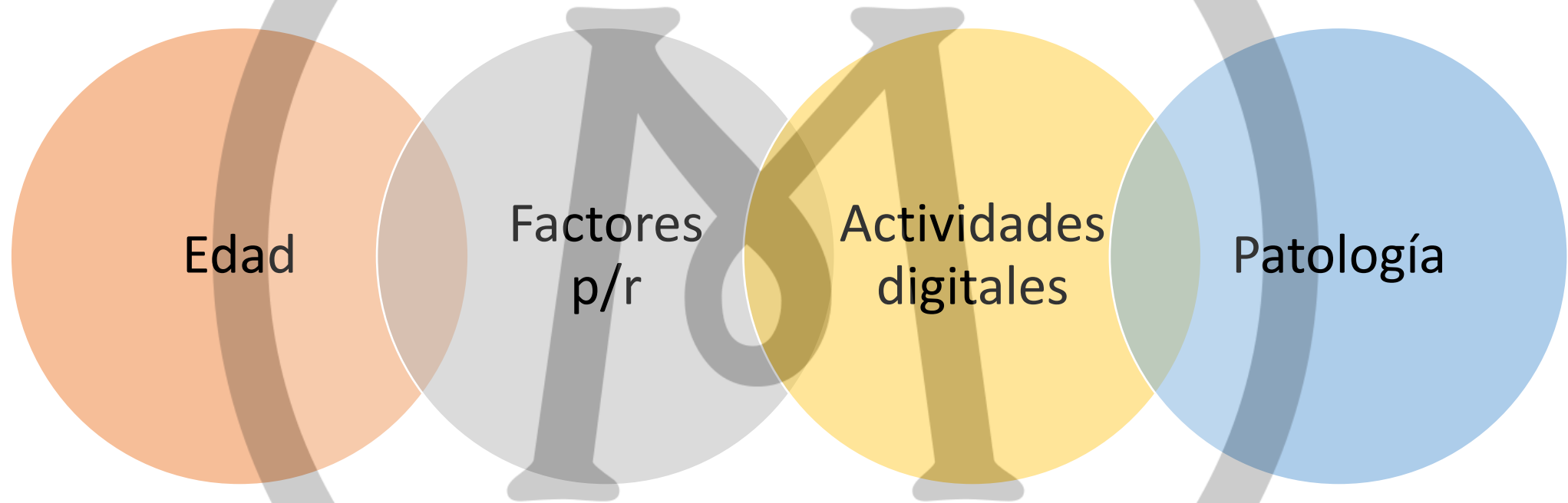
Factores protectores

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





Interacción de factores

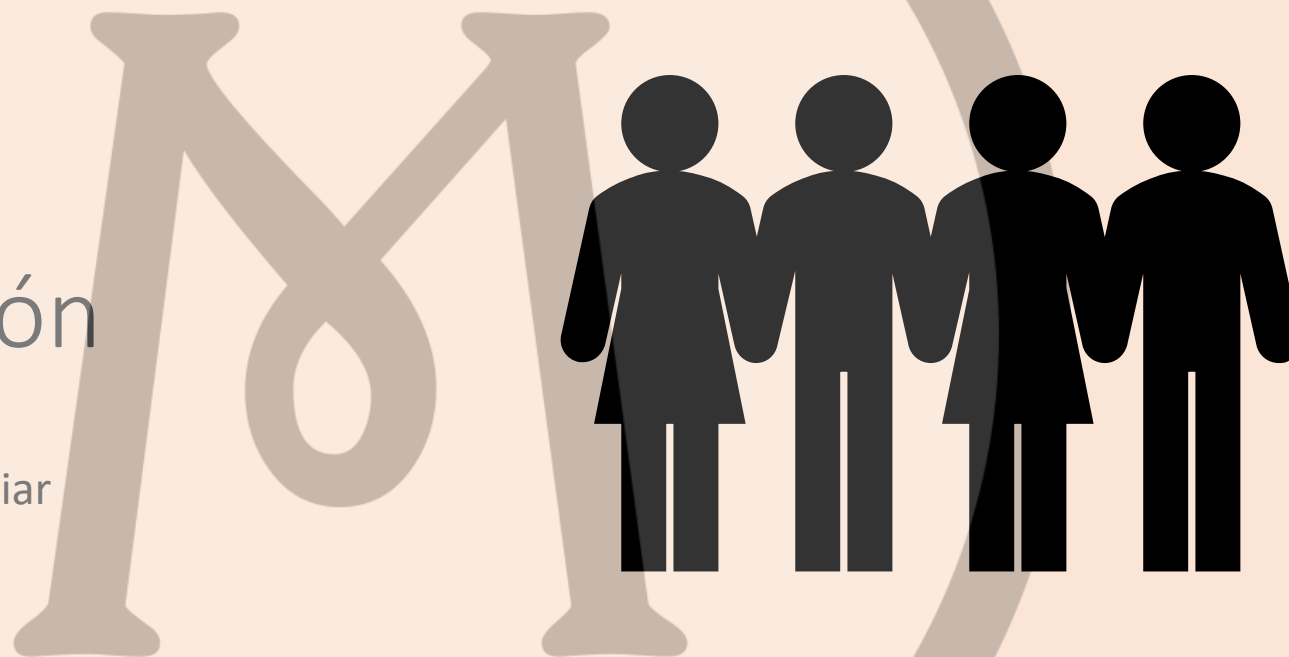


Shao R, Wang Y. The Relation of Violent Video Games to Adolescent Aggression: An Examination of Moderated Mediation Effect. *Front Psychol.* 2019;10:384. Published 2019 Feb 21. doi:10.3389/fpsyg.2019.00384



Prevención

Plan digital familiar





Sociedades científicas (II)

Sueño	<ul style="list-style-type: none">• Evitar el uso de pantallas 1-2 horas antes de acostarse• Mantener los dispositivos apagados y fuera de la habitación.
Alimentación	<ul style="list-style-type: none">• Evitar el uso de pantallas durante las comidas.
Actividad física	<ul style="list-style-type: none">• Actividad física regular según recomendaciones por edad.
Dolor	<ul style="list-style-type: none">• Ergonomía
Atención	<ul style="list-style-type: none">• Dispositivos que no sean necesarios apagados o fuera de la habitación.
Lugares	<ul style="list-style-type: none">• En lugares comunes del hogar.• Evitar las pantallas en baño y dormitorio.
Dispositivos	<ul style="list-style-type: none">• Apagar los dispositivos que no se estén utilizando (ruido de fondo).• Eliminar del dispositivo las aplicaciones que no se usen.
Desconexión	<ul style="list-style-type: none">• Leer, alimentarse, ejercicio físico, juegos en familia, socialización...• Dispositivos estarán silenciados y en un lugar previamente pactado



Sociedades científicas (III)

<18 meses

- No consumo
- Solo video chats

18-24 meses

- Si padres desean introducir contenido digital
- Alta calidad y en compañía padres

2-5 años

- 1 hora/día
- Alta calidad y en compañía padres

6 años

- Límites coherentes sobre tiempo y contenido
- Asegurando tiempo sueño, actividad física...



Plan digital familiar AAP

ENGLISH

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

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.

Volver
6 de 11
←

- 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

continuar
8 de 11
→



Bases Plan digital



Es algo más en lo que educar.



Los límites y el acompañamiento varían según la edad.

Tiempo y espacio



Fomentar el uso racional, el uso instrumental no es importante.



Favorece los factores protectores



Sé su mejor ejemplo.



Hay que estar presentes y disponibles. *Conocer el mundo digital*



Cuestionario para la consulta

1. Tiempo de uso (mayor de 2 horas diaria puede ser criterio de riesgo)
2. Lugares de uso de la tecnología (baño y dormitorio son lugares de riesgo)
3. Existencia de límites en la familia (durante el sueño, en las comidas, cuando hacen actividades juntos en familia).
4. Necesidad de estar conectado.
5. Tiempos de desconexión.
6. Aplicaciones y redes sociales que usa.
7. Número de seguidores en las redes sociales (por encima de 500 se considera de riesgo)
8. Información que buscar en Internet.
9. Si ha encontrado información o alguien le ha hecho sentir incómodo.



Conclusiones

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.

Es necesario realizar estudios longitudinales y la medición de las variables de forma homogénea y objetiva.

La promoción de la 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.



Deberes

Ver documental



Hacer plan digital familiar

Cree su plan para el consumo mediático

Cree un plan mediático específico para su familia. Póngale un nombre a su plan e introduzca los n

Pi

Introduzca el apellido de su familia

Mis niños

El nombre del niño

Edad

13-18 años



Borrar

[Añada otro niño](#)



gracias

Para atender y criar a un adolescente se necesita a toda una tribu