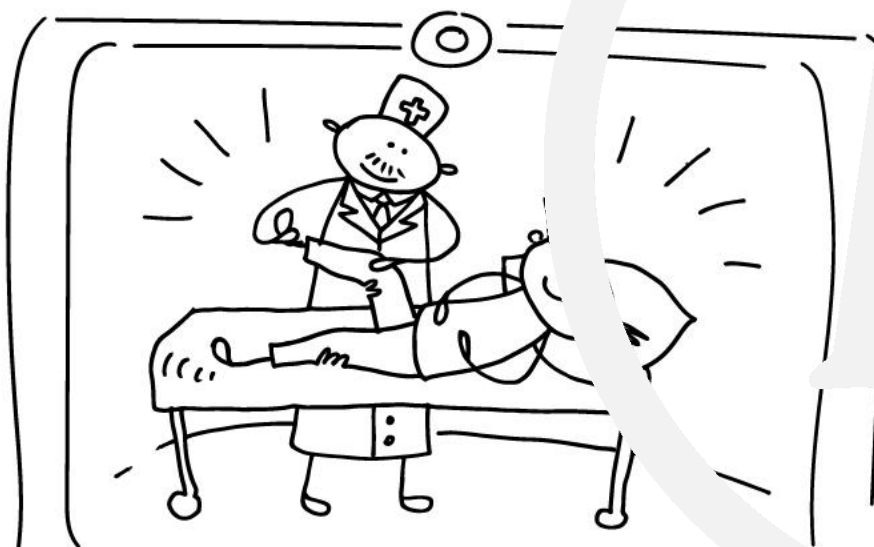


7^a Jornada Nacional sobre dolor infantil

3 de noviembre 2023



U=23



Ponente. M^a Angustias Salmerón Ruiz.

Cargos. Pediatra. Unidad de adolescencia y
maternidad. Hospital Ruber Internacional. Madrid.

*La atención a los niños y jóvenes con dolor
y sus familias: Un deber inexcusable*

Las nuevas tecnologías en el manejo del dolor en adolescentes. ¿Enemigas?

El **mal uso** de los medios digitales...¿Enemigas?



Sobre mí Talleres online ▼ Talleres presenciales ▼ Consulta ▼ Calendario Libros Blog Contacto



Impacto del
smartphone
en la salud
del
adolescente.



Mª Angustias Salmerón Ruiz.
Hospital Ruber Internacional (Madrid)
www.mimamayanoespediatra.es

II Jornadas de pediatría en atención primaria para residentes

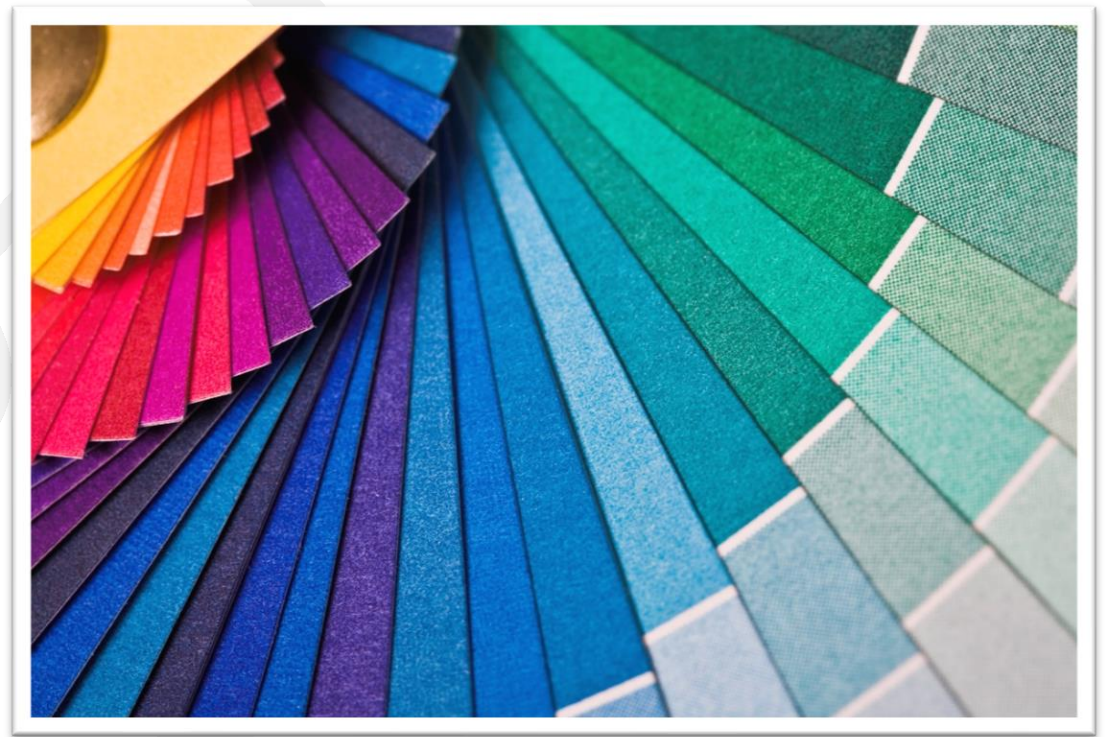
Etiquetas

- Adicción a nuevas tecnologías
- Alimentación
- Artículos científicos
- Ciberacoso
- Crianza y puericultura
- Criar sin complejos etiqueta
- Cuidados del bebé
- Diagrama de decisión para padres
- Educación
- Embarazo
- Fiebre
- Formación



Índice

1. Definición y contextualización
2. Recursos
3. Conclusiones y carta de deseos





Evidencia (I)

Débil

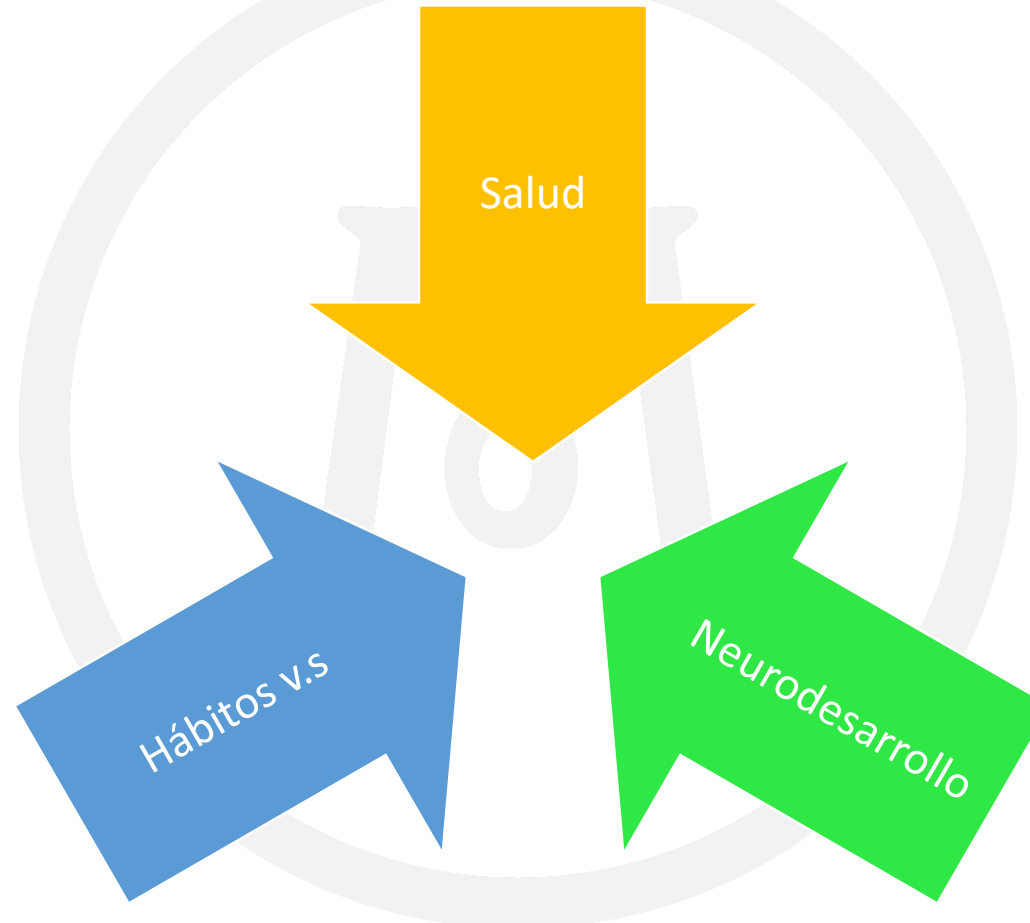
Estudios transversales

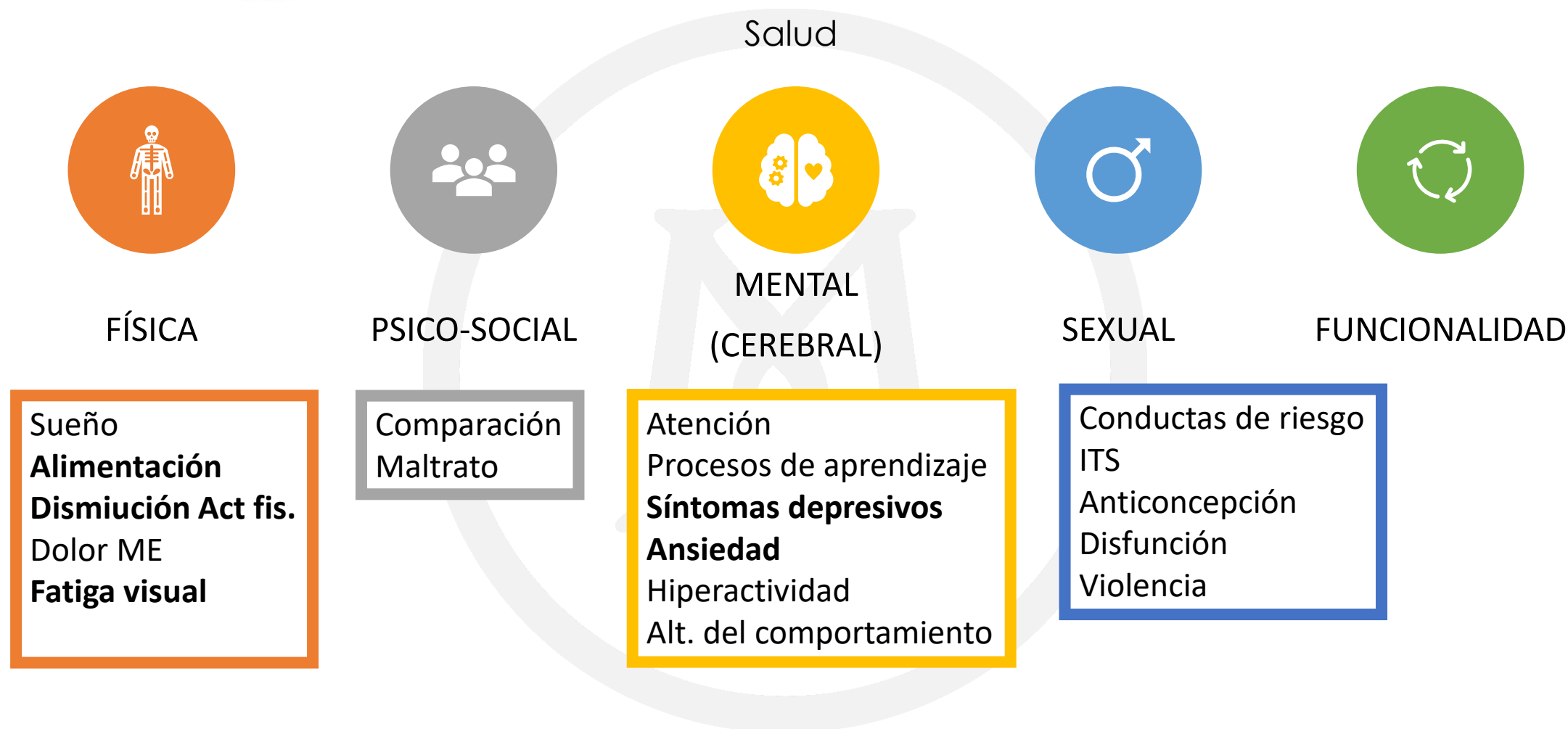
Encuestas auto cumplimentadas

Medidas heterogéneas

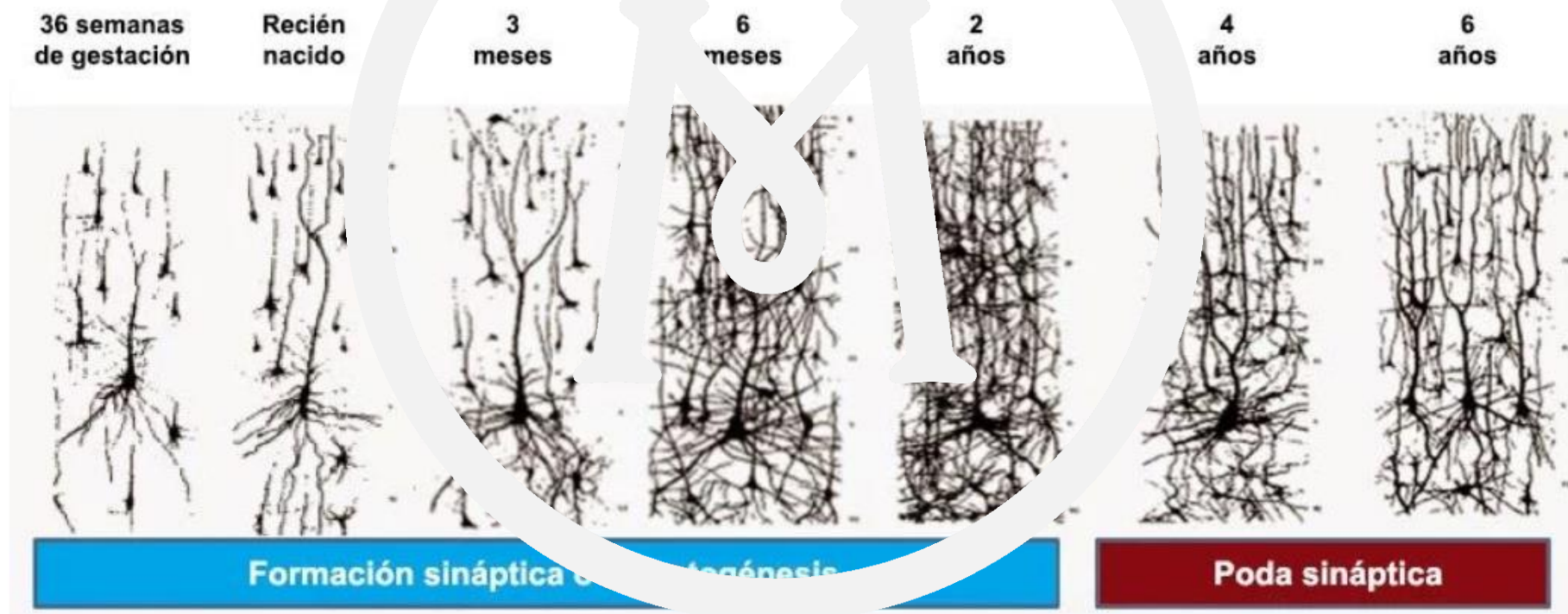


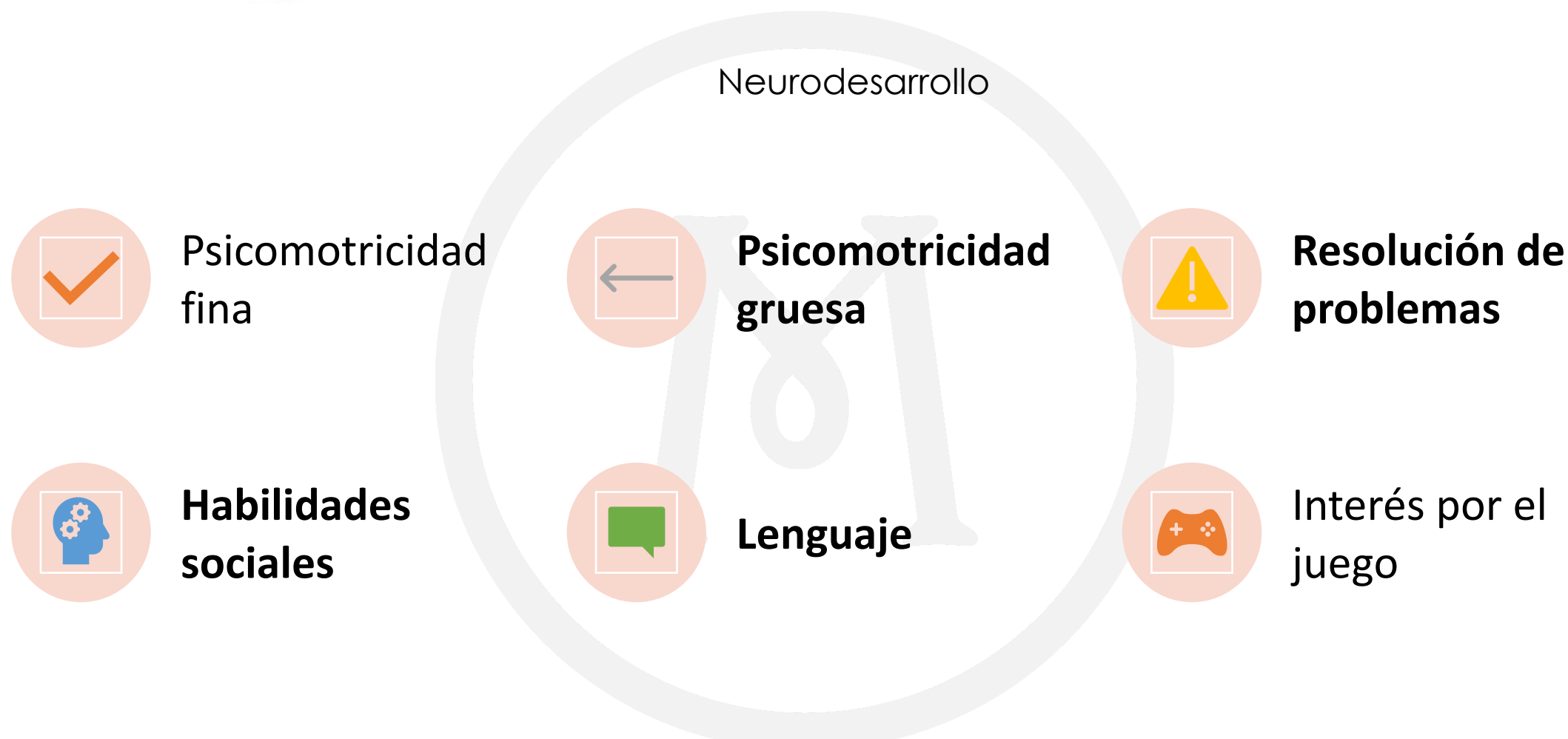
¿Cómo afecta?





¿Están preparados?





Screen Time at Age 1 Year and Communication and Problem-Solving Developmental Delay at 2 and 4 Years. 2023.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10442786/>

@mimamayanoespediatra

HÁBITOS FAMILIARES RELACIONADOS CON EL USO EXCESIVO DE PANTALLAS RECREATIVAS (TELEVISIÓN Y VIDEOJUEGOS) EN LA INFANCIA

Montserrat Pons (1), Andreva Bordoy (1), Ferran Alemany (2), Olga Huget (3), Anna Zagaglia (4), Silvia Slyvka (5) y Aina Maria Yáñez (6,7)

Tabla 3					
Tiempo de uso de TV y videojuegos, según el tipo de día de la semana y franjas de edad.					
Características	≤ 2 años Media (DS) N=81	> 2-6 años Media (DS) N=155	> 6-10 años Media (DS) N=143	> 10-14 años Media (DS) N=139	p-valor(*)
Horas de TV por día	41,6 (48,7)	61,1 (56,6)	71,1 (47,5)	81,8 (52)	<0,001
Horas de TV por semana	54,8 (59,4)	91,6 (64,9)	100,6 (74)	135 (86)	<0,001
Horas de videojuegos por día	23,4 (24)	31,2 (30,2)	33,1 (4)	52,8 (53)	<0,001
Horas de videojuegos por semana	25,9 (24)	38 (40)	65 (4)	93 (80)	<0,001
Tiempo de pantallas recreativas por día	71,1 (66,5)	112,8 (71,4)	133,9 (69,7)	160,6 (59,6)	<0,001
Tiempo de pantallas recreativas por semana ≥ 2 horas/día	111,1 (66,5)	50 (37,9)	72 (50)	90 (67,2)	<0,001

Los datos que se presentan son la media en minutos/día y (desviación estándar), excepto la variable tiempo de pantallas recreativas ≥ 2 horas/día, N (%); (*) Significación estadística (Text Anova); (**) Pantalla recreativa (tiempo de TV + tiempo de videojuegos).

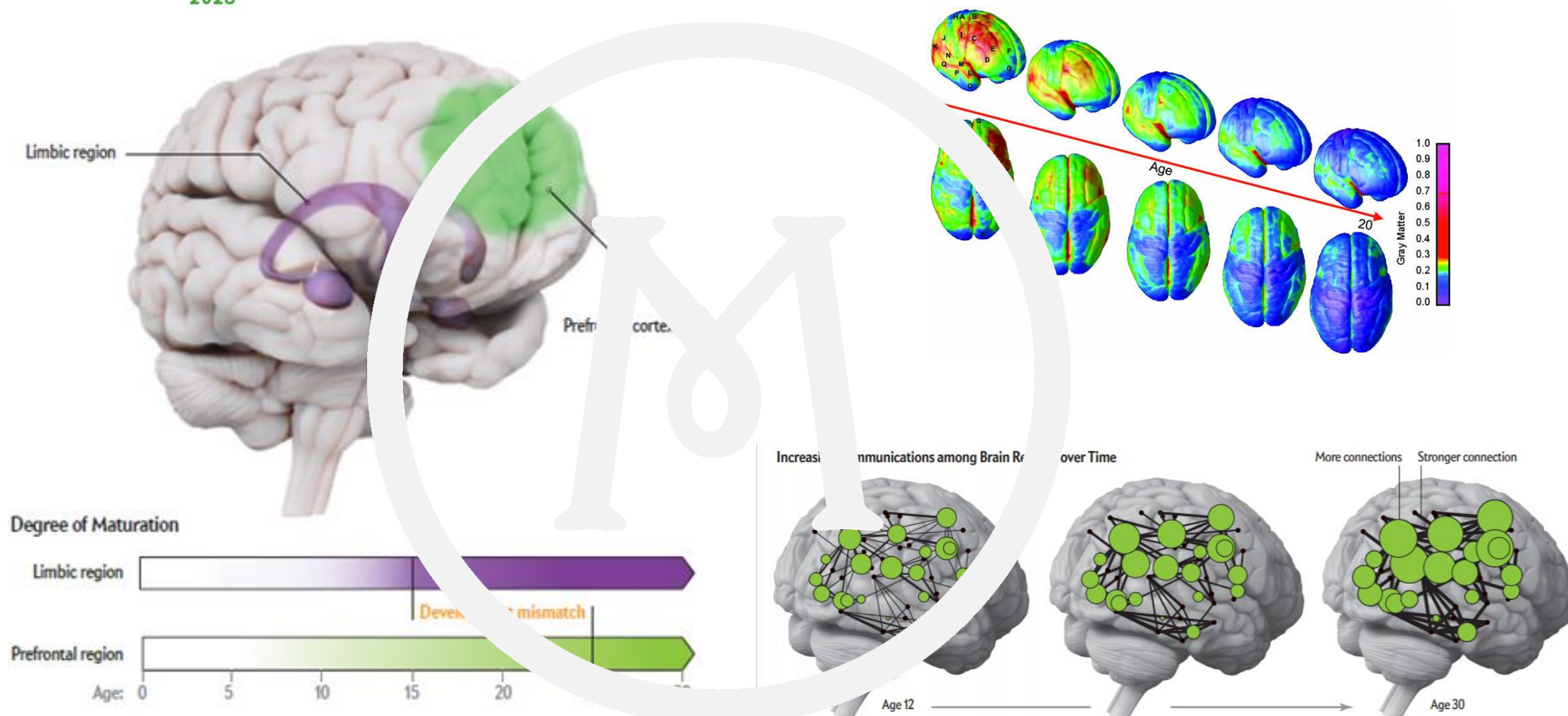


Figura 2. La corteza prefrontal (verde) se aproxima a su máximo desarrollo unos 10 años más tarde que el sistema límbico (lila) (Giedd, 2015).

Cookies, publicidad personalizada, accesibilidad

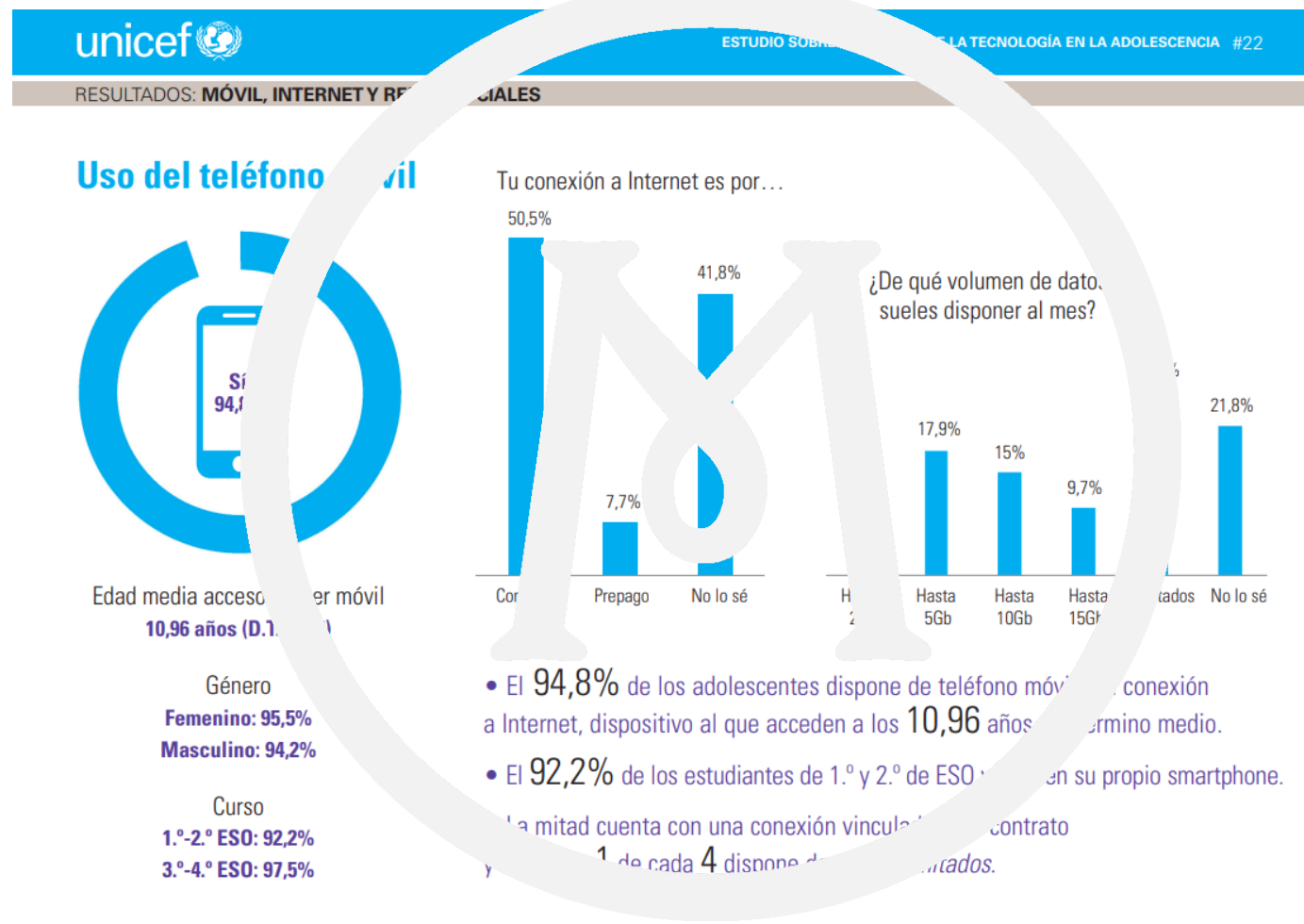




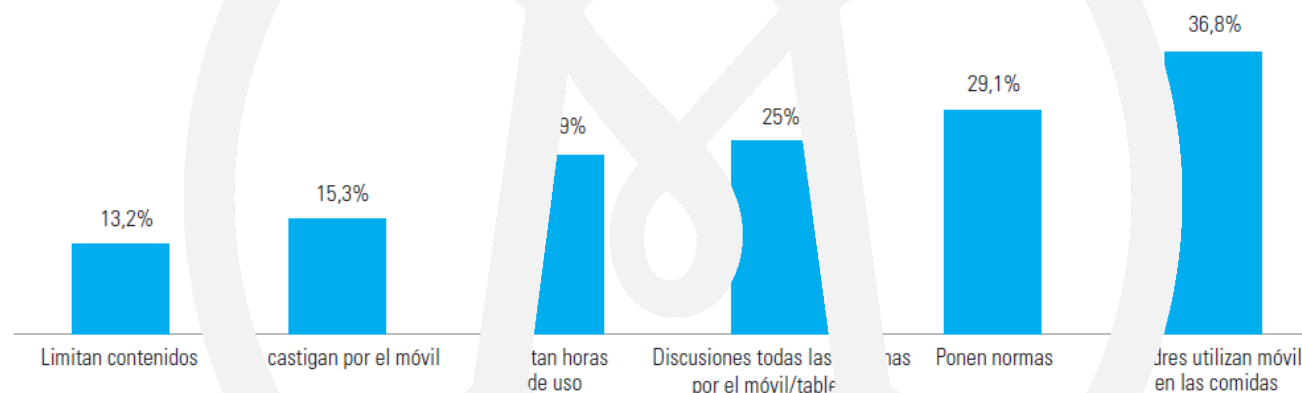
Andrade, B., Guadix, I., Rial, A. y Suárez. F.
UNICEF España. **2021**: Disponible en
<https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>

@mimamayanoespediatra





Los progenitores y las TRIC



- Solo el 29,1% refiere que sus padres les ponen normas sobre el uso de las TRIC; el 24%, que limitan las horas de uso; y el 13,2%, los contenidos a los que acceden.
- 1 de cada 4 tiene discusiones todas las semanas por el uso del móvil o las TRIC.
- Paradójicamente, el 36,8% informa de que sus padres acostumbran a utilizar el móvil en las comidas.

Banning mobile phones in schools: evidence from regional-level policies in Spain

Pilar Beneito, Óscar Vicente-Chirivella ▾

Applied Economic Analysis

ISSN: 2632-7627

📅 Article publication date: 25 January 2022

Issue publication date: 14 October 2022

DOWNLOADS



- Ciberacoso.
- Socialización.
- Actividad física.
- Aprendizaje.



<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000385723/PDF/385723eng.pdf.multi>

<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/AEA-05-2021-0112/full/html>

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:

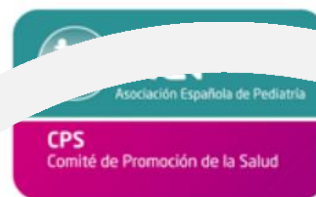
- 1) Promoción de los hábitos saludables.
- 2) Detección precoz de los riesgos y de las patologías derivadas.
- 3) Tratar de forma adecuada los casos y evitar las secuelas según el riesgo.

M.A. Salmerón. Salud digital en tiempos de coronavirus ¿qué cambió? Adolescere 2020; VIII (3): 06-10.

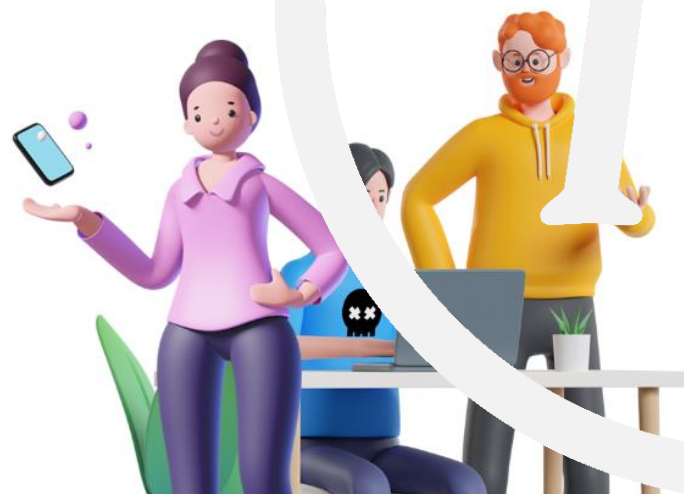
[https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol8num3-2020/6-](https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol8num3-2020/6-10%20Sesion%20de%20actualizacion%20Salud%20Digital%20en%20tiempos%20de%20coronavirus.pdf)

[10%20Sesion%20de%20actualizacion%20Salud%20Digital%20en%20tiempos%20de%20coronavirus.pdf](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/>.



Para familias Para pediatras Mi Plan Digital Familiar ☆ Quiénes somos Contacto Bibliografía



¡La Asociación
Española de Pediatría
te da la bienvenida!

<https://plandigitalfamiliar.aeped.es>

Para familias Para pediatras ☆ Mi Plan Digital Familiar Quiénes somos? Contacto Bibliografía

Plan Digital Familiar de la Asociación Española de Pediatría



¿Cómo cumplir el Plan Digital Familiar?

Catálogo de Recomendaciones:

Recomendaciones generales para la Familia

De 0 a 2 años

De 3 a 5 años

De 6 a 9 años

De 10 a 18 años

Recomendaciones generales para la familia

1. Fomentar la salud y el bienestar

¿Qué dice la ciencia?

El uso de pantallas es una realidad en la actualidad. Sin embargo, los medios digitales impactan sobre la salud a nivel físico, psicológico y social en todas las etapas de la vida. Los niños y adolescentes tienen un mayor riesgo por estar en desarrollo. El objetivo para obtener las ventajas y disminuir los riesgos que impactan sobre la salud y el bienestar es el buen uso de los medios digitales.

a. ☒ Apagar los dispositivos electrónicos que no se están usando

¿Cuál es el riesgo?

Mantener las pantallas encendidas "como ruido de fondo" genera distracción y afecta el aprendizaje de vocabulario, atención y juego de los niños.

¿Cómo prevenirlo?

Encender los dispositivos cuando vayamos a usarlos. Una familia puede acordar, por ejemplo, ver una película en familia. Evitar el uso de dos o más dispositivos a la vez. Apagar aquellos dispositivos que no usen.

b. ☒ Límites de tiempo para el uso de pantallas

¿Cuál es el riesgo?

Un tiempo de uso prolongado más de dos horas de los medios digitales impacta sobre la salud a nivel físico (sueño, alimentación, salud ocular...), a nivel social (menor interacción social en la vida real) y mental (mayor riesgo de síntomas depresivos).

¿Cómo prevenirlo?

Usar los medios digitales el tiempo necesario sin rebasar las recomendaciones por edad: 0-2 años: evitar el uso, no hay un tiempo seguro; 2-3 años: menos de una hora diaria; 3-5 años: menos de una hora diaria. A partir de cinco años: menos de una hora de ocio digital diarias.

c. ☐ Fomentar el ejercicio físico en familia.

¿Cuál es el riesgo?

<https://plandigitalfamiliar.aeped.es>

Canal prioritario de retirada de

RESPONSABILIDAD DE LOS MENORES
(Y DE SUS PADRES Y MADRES)

agencia
española

Servicio gratuito y
confidencial, disponible
de 08:00 am a 11:00 pm
los 365 días del año.

TU AYUDA EN CIBERSEGURIDAD



Teléfono
017



WhatsApp
900 116 117



Telegram
@INCIBE017



Formulario
web



Atención
presencial

AEPD_es
in AEPD

www.aepd.es
@aepd.es

<https://plandigitalfamiliar.aepd.es>

0-24 meses

- No hay un tiempo seguro.
- Videoconferencias, contenidos de alta calidad y en compañía padres.

2-5 años

- <1 hora/día
- Aplicada y en compañía padres

6 años

- <2/ horas/día de ocio digital.
- Asegurando tiempo sueño, actividad física, estudio, alimentación, ocio, relaciones sociales...

Conclusiones y carta de deseos

- Presupuesto investigación:
prospectiva o ensayos.



- Declaración uso datos
- Reevaluación de la efectividad.



1 psiquiatras, 12 psicólogos, 3 pediatras especialistas en m. Adolescencia)

entender y tratar a un adolescente se necesita a toda una tribu

