



Hasta los dos años no se los debe exponer a estos dispositivos

Alertan sobre los peligros del uso de pantallas en menores

- *Desde la Sociedad Argentina de Pediatría, afirman que el uso excesivo de pantallas en niños se asocia a trastornos en el sueño, sedentarismo, obesidad, problemas físicos (alteraciones visuales, contracturas musculares, tendinitis), depresión, ansiedad, trastornos vinculares y puede afectar tanto su desarrollo cognitivo, como emocional y social.*
- *Una investigación realizada en más de 2400 niños en Canadá demostró que cuanto mayor es el tiempo de exposición a las pantallas a los 2 y a los 3 años, menor es el rendimiento encontrado en las pruebas de evaluación del desarrollo de esos niños a los 3 y a los 5 años respectivamente.*
- *Además, los especialistas instan a que los padres se replanteen el propio uso que hacen de los dispositivos electrónicos, para que puedan pasar tiempo de calidad con sus hijos y sean para ellos un ejemplo de utilización saludable de la tecnología.*

Buenos Aires, 23 de septiembre de 2019 – Desde la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) alertaron acerca de la exposición de niños a pantallas, que puede ser perjudicial para su desarrollo si no se controla adecuadamente. Destacaron que hasta los 2 años no deben estar expuestos a estos dispositivos, mientras que entre los 2 y 5 años el máximo aceptable es una hora diaria, siempre con contenidos de alta calidad didáctica, apropiados para su edad y acompañados por un adulto responsable.

“Por ‘pantallas’ nos referimos a cualquier dispositivo electrónico digital que proyecte imágenes, como televisores, computadoras, tablets, teléfonos celulares y videojuegos, entre otros. Lamentablemente, su uso comienza cada vez a edades más tempranas, a pesar de las recomendaciones actuales al respecto”, explicó el **Dr. Nicolás Cacchiarelli**, médico pediatra, Prosecretario del Comité de Crecimiento y Desarrollo de la Sociedad Argentina de Pediatría.

Las pantallas impactan negativamente por el contenido de lo que ven o hacen los niños mientras utilizan estos dispositivos y también por todo lo que dejan de hacer, como el desarrollo de vínculos afectivos con los demás, juegos creativos, lectura, estudio y actividad física, etcétera. El desarrollo del cerebro del niño depende en parte de las experiencias que vive y la pérdida de momentos de juego creativo tiene un fuerte impacto en su fortalecimiento.

Si bien aún se están estudiando los mecanismos que intervienen para que la exposición a pantallas por sobre las recomendaciones produzcan efectos nocivos en la salud, entre las

conclusiones preliminares se halló que el cerebro interpreta la luz azul de las pantallas como que 'es de día' y por eso se producen alteraciones en el sueño. Además, se están empezando a describir problemas visuales más tempranos, contracturas musculares y tendinitis. En cuanto a los efectos producto por todas las otras actividades saludables que se dejan de hacer, aparecen niveles importantes de sedentarismo, obesidad, depresión, ansiedad, trastornos vinculares y afectación general en el desarrollo cognitivo, emocional y social del niño.

“El uso de pantallas a cualquier edad produce un efecto inmediato de detención del movimiento y de desconexión de lo que está ocurriendo alrededor. Esto, que a primera vista puede resultar “práctico”, impacta directamente en áreas sensibles del desarrollo de los niños pequeños como la calidad del sueño y el desarrollo del lenguaje y en la edad escolar, en la capacidad de concentración para el aprendizaje” detalló la **Dra. Laura Krynski**, Secretaria de la Subcomisión de tecnologías de la Información (TICs) de la SAP.

En enero de este año, se difundió una investigación denominada ‘Asociación entre tiempo de pantalla y performance de los niños en una evaluación de desarrollo’, publicada en *JAMA Pediatrics*. Ésta evaluó a 2441 madres y niños menores a 5 años de Canadá y concluyó que hay una asociación directa entre el tiempo de pantalla al que se someten y el desarrollo cognitivo de los niños.

“Las cifras que arroja este estudio son alarmantes, dado que muestra, por ejemplo, que los niños de 2 años se encuentran expuestos a pantallas en promedio alrededor de 2 horas y media por día, y a los 3 años, más de 3 horas y media diarias. Y aquí se demostró la siguiente asociación: cuanto mayor es el tiempo de exposición a las pantallas a los 2 y a los 3 años, menor es el rendimiento encontrado en las pruebas de evaluación del desarrollo de esos mismos niños al ser evaluados a los 3 y a los 5 años respectivamente. Si bien estos datos son de Canadá y no contamos con estadísticas locales al respecto, todo indica que en nuestro país la situación sería muy parecida”, aseveró el **Dr. Esteban Rowensztein**, pediatra, especialista en Desarrollo Infantil y Secretario del Comité Nacional de Pediatría General Ambulatoria de la SAP,

Los especialistas de la SAP destacaron que en caso de utilizar pantallas, la actividad debería estar asociada a los juegos propios de cada edad. Por ejemplo, sería preferible pintar, leer un cuento o armar un rompecabezas en la tablet, en lugar de permanecer inactivo mirando videos en reproducción automática.

Para la **Dra. Krynski**, el juego y las actividades al aire libre son irremplazables en cualquier etapa del desarrollo, ya que estimulan las habilidades motrices y la sociabilización con los pares, así como también ayudan en el desarrollo emocional en esta etapa tan sensible de la vida. “Cuanto más actividad física y movimiento, menos uso de pantallas. Dentro del hogar, las propuestas alternativas son las que convocan la creatividad: lectura compartida, rompecabezas, encastres, plástica, juegos de rol, etc. Deben ser adecuados a cada edad para

que representen un desafío. Los juegos tradicionales “de crianza” estimulan el vínculo con el otro y ayudan a resolver situaciones problemáticas y a interactuar con los pares. En el otro escenario, el juego electrónico es altamente adictivo desde su diseño secuestrando la atención de los niños y aislándolos de su entorno, y a su vez produce altos niveles de frustración ya que nunca es suficiente”, subrayó.

Respecto de los niños mayores, el riesgo que entrañan estos dispositivos -de acuerdo a la opinión de los especialistas- es la posible exposición a contenido inapropiado para su edad (violencia o sexo), así como también ser víctimas de ciberacoso.

Otro aspecto a considerar, en opinión del **Dr. Rowensztein**, “es que no son sólo los niños los que utilizan inadecuadamente estos dispositivos. Muchas veces son también los adultos quienes los utilizan en exceso, afectando notablemente el tiempo y la calidad de los momentos de encuentro compartidos con sus hijos. Además, al representar el modelo que los niños toman, los padres indirectamente avalan y legitiman en ellos el uso excesivo. Cada vez vemos más adultos conectados a los dispositivos y desconectados de sus hijos. Los adultos debemos dar el ejemplo”, sostuvo.

“Además de la habitual exposición directa a las pantallas a través de su uso, existe un fenómeno que se denomina ‘exposición indirecta’, que implica que el menor consuma ese contenido cuando su cuidador está utilizándolo. Por ejemplo, un televisor encendido capta la atención del menor aunque se le proponga la realización de otra actividad. Esto interfiere en el circuito de comunicación reduciendo el tiempo de conversación, a la vez que limita la atención sostenida de los niños en el juego”, aseguró la **Dra. Marcela A. Caffulli**, Médica Pediatra, Diplomada en Neurodesarrollo Infantil, Miembro Titular del Comité de Crecimiento y Desarrollo de la SAP.

“En contrapartida, utilizados en forma adecuada, siguiendo las recomendaciones que existen para cada edad, sin excesos y con el acompañamiento y supervisión de un adulto responsable, estos dispositivos pueden ofrecer distintos beneficios. Han democratizado y simplificado el acceso a la información, en algunas situaciones favorecen la socialización, facilitan el trabajo colaborativo, promueven la adquisición de habilidades técnicas y ofrecen muchas posibilidades en el ámbito de la educación”, concluyó el **Dr. Rowensztein**.