

## La Agencia y la Asociación Española de Pediatría lanzan ‘Cambia el Plan’, una campaña para reducir los riesgos del mal uso de las pantallas sobre la salud en la infancia y adolescencia

- La campaña ‘Cambia el Plan’ promueve la salud digital de los menores a través de la concienciación de sus padres y madres, reduciendo los riesgos que supone a nivel físico, mental, sexual y social el uso intensivo y sin control de las pantallas
- La iniciativa cuenta con la colaboración de la Fundación Atresmedia, Mediaset España y RTVE, que van a difundirla a través de sus canales
- El hashtag de la campaña en redes sociales es #CambiaElPlan

Madrid, 23 de octubre de 2023. La Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) y la Asociación Española de Pediatría (AEP) han lanzado hoy su campaña ‘[Cambia el Plan](#)’, una iniciativa para promover la salud digital de los menores a través de la concienciación de sus padres y madres, reduciendo los riesgos que supone a nivel físico, mental, sexual y social el uso intensivo y sin control de las pantallas. La campaña promueve la utilización del [Plan Digital Familiar](#), una plataforma con información útil sobre el uso adecuado de los medios digitales por parte de los menores para familias y pediatras.

‘Cambia el plan’ cuenta con el apoyo de la **Fundación Atresmedia, Mediaset España y RTVE**, entidades adheridas al [Pacto Digital para la Protección de las Personas](#) de la AEPD, que van a difundirla a través de sus respectivos canales, y que refuerzan con su participación su compromiso con los derechos de niños, niñas y adolescentes en el entorno digital.

El [Plan Digital Familiar](#) contiene una serie de propuestas basadas en **recomendaciones científicas** que cada familia puede ir seleccionando: unas clasificadas por edad y otras generales para toda la familia. El resultado es un **documento personalizado** adaptado a las circunstancias de cada familia. La recomendación es que padres y madres lo estudien y valoren antes de establecer los límites, ya que estos serán para todos los miembros de la familia.

La tecnología impacta en la salud a todos los niveles (físico, mental, social y sexual) y a cualquier edad (desde el nacimiento hasta el final de la vida). Los adolescentes y niños son un [grupo de edad especialmente vulnerable al estar en desarrollo](#). Según se destaca en el artículo ‘[Salud digital y ciberacoso](#)’, un mayor tiempo de pantalla se asocia con mayor riesgo de **insomnio**, mayor riesgo de **síntomas depresivos** y afectación de la **interacción social cara a cara**. Además, el consumo de pornografía a edades tempranas puede producir que se normalicen conductas sexuales de riesgo.

En una encuesta publicada en el año 2021 por la revista de Salud Pública se pone de manifiesto que, en general, **los padres no han recibido información** sobre cómo impacta la tecnología en la salud de sus hijos. Además, en el caso de los padres que han recibido formación e

información sobre cómo impactan los medios digitales en sus hijos, el tiempo de uso de pantallas es menor frente a los que no la han recibido.

Teniendo en cuenta estos datos, la Agencia y la AEP quieren destacar mediante ‘Cambia el Plan’ la importancia de establecer unas **rutinas familiares** en relación con el uso de las tecnologías. Por un lado, porque padres y madres pueden no haber recibido formación suficiente en el entorno digital, en el que [la velocidad con la que se generan y difunden los contenidos multiplica los riesgos del mundo offline](#). Por otro, debido a que los menores se adaptan con rapidez al manejo de tecnologías y aplicaciones, pero no son conscientes de los riesgos de un mal uso de estas.

El Plan Digital Familiar incluye [recomendaciones basadas en la evidencia médica y científica](#) como, entre otras, apagar los dispositivos electrónicos que nadie esté usando, evitar el uso de dos o más dispositivos a la vez, establecer **límites de tiempo** (de 0 a 2 años se debe evitar su uso; de 3 a 5 años menos de una hora diaria y a partir de 5 años menos de dos horas de ocio digital al día), fomentar el ejercicio físico en familia, evitar los soportes de pantallas para el carrito, para el coche, etc.

Además del Plan personalizado para las familias, otro de los objetivos del Plan Digital Familiar es **dotar a los pediatras de una herramienta sencilla que puedan usar en la consulta** para informar y acompañar a las familias en la promoción de hábitos digitales saludables, detectar de forma precoz los riesgos y las patologías derivadas y tratar adecuadamente los casos y evitar las secuelas según el riesgo. Con este fin se ha desarrollado un apartado específico para profesionales en el que se ofrecen detalles del plan, por qué es importante y cómo usarlo en la consulta.

#### **Materiales de la campaña**

- [Plan Digital Familiar](#)
- [Vídeo ‘Cambia el Plan’](#) | [Cartel ‘Cambia el Plan’](#)
- [Recomendaciones generales para las familias](#)
- [¿Cómo afectan las pantallas a la salud?](#)

#### **Para más información:**

**CommsTribe** - Gabinete de prensa de AEP

Sara Mancebo / Isabel Perancho

686 22 82 12/ 638157430

[sara.mancebo@commstribes.com](mailto:sara.mancebo@commstribes.com) / [isabel.perancho@commstribes.com](mailto:isabel.perancho@commstribes.com)