

## Puede el uso no adecuado de pantallas incrementar el riesgo cardiovascular?

El mundo digital ha llegado para quedarse. Se trata de una situación nueva para todos...y poco a poco la ciencia va descubriendo el impacto que está teniendo sobre nuestra salud y la de nuestros hijos.

### Pros y cons del uso de dispositivos digitales:



El uso y acceso de dispositivos y contenido digital se ha relacionado con múltiples beneficios en niños y adolescentes.

-En el ámbito de la **educación**, permitiendo acceso a **grandes cantidades de conocimiento** a amplios grupos de población a través de nuevos métodos de enseñanza.

-Además, se ha convertido en una herramienta que permite una **mejor conexión** con los demás y abre nuevas vías de **socialización**.

-Incluso hay varios estudios que demuestran que un **uso adecuado muchos videojuegos** incrementan la **capacidad de concentración** y de la **resolución de problemas**.



Sin embargo, también el uso inapropiado de estos dispositivos produce importantes problemas de salud.

#### Salud Física:

-El excesivo uso de pantallas, está relacionado con **niveles inferiores de actividad física** favoreciendo el desarrollo de **obesidad, trastornos del sueño y menor rendimiento escolar**.

-El uso de algunos **videojuegos** (principalmente los que implican acciones **violentas**) se ha relacionado con **incremento de la frecuencia cardiaca y de los valores de presión arterial**, llegando a valores compatibles con hipertensión.

#### Salud Mental:

-Un **consumo de contenidos excesivo** o inapropiado para la edad, se asocia con trastorno por déficit atención, disminución del rendimiento escolar, trastornos del comportamiento, incremento de ansiedad, agresividad y de depresión.

-El consumo no adecuado de videojuegos y de redes sociales se ha relacionado con **adicciones**.

Por lo tanto, el problema no está en los dispositivos digitales y el contenido, sino en cómo se utilizan. La ciencia ha demostrado que la mejor manera de hacer un uso saludable de la tecnología viene a través de una serie de acuerdos de uso dentro de la familia, que implica no sólo a los niños, sino también (y principalmente) a los progenitores.

# Puede el uso no adecuado de pantallas incrementar el riesgo cardiovascular?

## Consejos para hacer buen uso de los dispositivos y del contenido digital en la familia

-La OMS recomienda **0 horas de pantalla a los menores de 12 meses**, y **no más de 1 hora de pantalla al día en menores de 5 años**. Este tiempo de exposición debe de ser básicamente para contactar con familiares, nunca en solitario y con contenidos de calidad.

-Por encima de esta edad, **no existe un consenso** sobre el tiempo de uso de ocio de pantallas por encima del cual se considera perjudicial, en general, se recomienda **limitar este tiempo de uso a menos de dos horas al día**.

-**Zonas libres de pantallas**: plantear lugares en los que se acuerda no usar las pantallas. Se recomienda que en los cuartos donde se duerme no haya pantallas (Tv, ordenador) y que no se lleven los dispositivos individuales (portátiles, Tablet, móvil). Se desaconseja también el uso de pantallas durante las comidas.

-**Horario libre de pantallas**: evitar la exposición nada más levantarse, durante el tiempo de estudio y al menos, desde una hora antes del momento de acostarse.

-**Conocer** los contenidos, aplicaciones, videojuegos utilizados por nuestros hijos. En lo posible, favorecer que el uso de pantallas se haga en zonas comunes o que sea un uso compartido por varios miembros de la familia

-**Seguridad**: hemos de supervisar los contenidos y los contactos de redes sociales. Explicar a partir de una edad, que los contenidos a los que se accede no siempre son lo que parecen y de los posibles peligros de las redes sociales.

### Herramientas de ayuda regulación tiempo y contenido smartphones y tabletas:

[Android \(Google Family link\)](#) / [IOS \(Tiempo en Pantalla\)](#).

[Plan digital de la AEP](#) / [Plan de la AAP](#): herramientas para establecer un plan digital

[Por favor, realice esta encuesta y ayúdenos a mejorar el área para padres de HyperchildNET. Le tomará 5 minutos](#)

[Quiere saber más de cómo mejorar la salud cardiovascular de su hij@?. Visitenos en:](#)





Funded by the  
European Union



**HyperChildNET**  
COST Action

This publication is based upon work from COST Action HyperChildNET, CA19115, supported by COST (European Cooperation in Science and Technology)

HyperChildNET is a COST Action (CA 19115) aimed at establishing a European sustainable and multidisciplinary network focused on acquiring a holistic understanding of the factors affecting high blood pressure in children in order to propose and implement corrective and preventive actions both globally and locally.

HyperChildNET is funded by COST.

[www.hyperchildnet.eu](http://www.hyperchildnet.eu)

COST (European Cooperation in Science and Technology) is a funding agency for research and innovation networks.

Our Actions help connect research initiatives across Europe and enable scientists to grow their ideas by sharing them with their peers.

This boosts their research, career and innovation.

[www.cost.eu](http://www.cost.eu)

