

Boletín N° 02-2023/DPIEPVA

Importancia de limitar el uso de pantallas en niños y adolescentes



Utilizar los dispositivos electrónicos durante demasiado tiempo puede ocasionar riesgos irreversibles para el desarrollo del cerebro y la salud visual de los menores, afectando la concentración, aprendizaje, empatía, manejo de frustración y control de impulsos, los cuales son vitales para la interacción social.

- **Además:**
 - ***Desarrolla emociones adictivas. (miedo, inseguridad, etc)***
 - ***Limita su desarrollo cerebral (imaginación y creatividad).***
 - ***Limita su capacidad para relacionarse.***
 - ***El sedentarismo eleva el riesgo de obesidad.***
 - ***Altera el ciclo de descanso por exceso de estímulos visuales.***
 - ***Puede causar depresión y ansiedad.***



EL EXCESO DE TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA SE ASOCIA A:

Efectos sobre la salud física

- 1. Sueño deficiente.***
- 2. Deterioro de la visión.***
- 3. Sedentarismo y dietas poco saludables.***
- 4. Menor densidad ósea.***

Efectos Psicológicos

- 1. Hiperactividad y déficit de atención.***
- 2. Síntomas depresivos y tendencias al suicidio.***
- 3. Riesgo de comportamiento antisocial.***

Efectos Neuropsicológicos

Asociado a conductas adictivas:

- 1. Ansiedad parecida a lo que existe con personas fármaco dependientes.***
- 2. Cambios estructurales del cerebro relacionados con el control cognitivo (atención, toma de decisiones y con la regulación emocional.***

FUENTE: Poujol, M.C et al. Impact of Mobile Phone Screen Exposure on Adolescents' Cognitive Health. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 12070.



Varios estudios recientes han encontrado que el uso más frecuente de los teléfonos móviles se encuentra en la población de (5-21 años) lo que predice una mayor incidencia de síntomas depresivos y de ansiedad, así como una hiperactividad, impulsividad y falta de atención, además de problemas de conducta.

