

Se presenta el Plan Digital Familiar, un espacio que ofrece orientación científica a padres y pediatras sobre hábitos saludables en el uso de las pantallas adaptados a cada edad

La Asociación Española de Pediatría elabora una guía de recomendaciones para ayudar a las familias en el uso responsable de las tecnologías en el hogar

- El 95% de los menores de 16 años españoles utiliza el ordenador y el 98% usa internet
- El objetivo del Plan Digital Familiar es dar pautas avaladas por la evidencia científica para aprovechar las ventajas de la tecnología reduciendo sus riesgos sobre la salud de los menores
- Marcar límites de tiempo, establecer zonas libres de pantallas, no utilizar los dispositivos como “niñera” y revisar su contenido periódicamente, recomendaciones de los pediatras
- La herramienta más poderosa de las familias es el ejemplo de un buen uso, que se debe adoptar de forma temprana, incluso desde el momento del embarazo
- Los pediatras animan a pedir ayuda profesional en caso de detectar un cambio significativo en la conducta de los menores y no poder afrontarlo en casa

Madrid, 14 de septiembre de 2023. Los menores de 16 años se han convertido en los grandes consumidores de dispositivos con acceso a Internet. Según el estudio del Observatorio Nacional Tecnología y Sociedad (ONTSI), en España, el 95% de los menores de 16 años utiliza el ordenador y el 98% usa internet. La adopción del teléfono móvil es inferior, pero siete de cada 10 menores disponen de este dispositivo, al que acceden desde los 11 años y uno de cada tres está enganchado a las redes sociales, a las que se conectan todos o casi todos los días, según una investigación de Unicef. A medida que los niños crecen y pasan más tiempo con la tecnología digital, experimentan más aspectos positivos y negativos. Y preocupa, cada vez más, el impacto que pueda tener sobre su bienestar un uso excesivo. Para aprender a utilizar las tecnologías de forma positiva y disminuir los riesgos que conlleva un uso inadecuado de la misma, la Asociación Española de Pediatría (AEP), a través del grupo de trabajo de Salud Digital del **Comité de Promoción de la salud de la AEP**, ha elaborado el [Plan Digital Familiar de la AEP](#), una guía de recomendaciones adaptada a las necesidades de cada familia y a la edad de los menores que la componen.

“Lo primero que debemos tener claro es que las tecnologías han venido para quedarse y forman parte de nuestra vida. Los niños y adolescentes son especialmente vulnerables a sus riesgos al estar en desarrollo” apunta la **doctora María Salmerón**, coordinadora del grupo de trabajo de Salud Digital del Comité de Promoción de la Salud de la AEP.

“Lo que sí debemos tener en cuenta es que es difícil que los niños, de forma autónoma, hagan un buen uso de la tecnología. Por eso, es importante que nosotros, como padres, eduquemos a través del ejemplo, les supervisemos, estemos disponibles para ellos y establezcamos límites; en definitiva, que les ayudemos a gestionar su uso”, añade la experta.

Cómo se establece un plan

El Plan Digital de la AEP se materializa en un documento que las familias pueden adaptar a sus circunstancias particulares. Así, ofrece la opción de elegir entre una serie de propuestas basadas en recomendaciones científicas; unas en función de la edad y otras generales para todos los miembros. Tras la selección, se puede descargar un documento ‘personalizado’ para aplicarlo en el hogar.

La recomendación es que los padres y las madres lo estudien y valoren antes de establecer los límites, ya que estos serán para todos los miembros de la familia. *“Antes de poner normas, debemos establecer un diálogo y ver qué límites nos sentimos capaces de cumplir. La pregunta que debemos hacernos es ¿qué papel queremos que juegue la tecnología en esta casa?”*, expone la doctora Salmerón.

Uno de los objetivos del plan es dotar a los pediatras de una herramienta sencilla que pueda usar en la consulta para informar y acompañar a las familias con el objetivo de prevenir los riesgos. 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.

Con respecto al momento ideal para establecer hábitos saludables en relación con el uso de pantallas, la especialista explica que el mejor momento para empezar es ahora. *“Lo mejor sería sensibilizar a las familias cuanto antes, incluso durante el embarazo, que es un momento en el que estamos muy abiertos a recibir información y a mejorar nuestra salud. Pero para esto nunca es tarde, siempre hay un momento adecuado para hacer un cambio y cuanto antes llegue, mejor”,* apunta la doctora Salmerón. En cuanto a la edad adecuada para tener un dispositivo, explica que va a depender de cada familia y del grado de madurez del menor.

Respaldo de la Agencia Española de Protección de Datos

El Plan Digital Familiar cuenta con el respaldo de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD), una de cuyas líneas estratégicas se dirige a proteger a los menores de un uso problemático de las tecnologías. *“En la Agencia somos conscientes de cómo el uso inadecuado y excesivo de Internet por los menores tiene consecuencias muy graves sobre el desarrollo de su personalidad, llegando a casos de adicciones, sexting o cyberbullying, entre otros”,* afirma **Mar España**, directora de la AEPD.

“Cuando nos llegan denuncias a través del Canal prioritario de la AEPD para solicitar la eliminación de imágenes sensibles, el daño ya está hecho y, aunque la Agencia consigue retirarlas, el golpe que sufre la familia, y en especial los menores, tiene difícil reparación”, explica. “Por eso es importante el Plan Digital Familiar y que las familias conozcan que existen unas pautas basadas en la evidencia científica sobre cómo afecta el uso de las pantallas a los menores y unas recomendaciones acerca del número de horas máximo, según edades, del uso de los dispositivos, sumando el tiempo en las aulas y el tiempo en casa. También es fundamental que las Administraciones educativas y sanitarias adopten medidas para prevenir, detectar y tratar el uso problemático de las tecnologías. Tenemos un deber como sociedad para con nuestros jóvenes y los pediatras juegan un papel fundamental en esa comunicación con las familias”, concluye España.

El gran reto de las familias: educar desde el ejemplo

Quando se habla de acompañar a los hijos y ayudarles a descubrir y a desenvolverse en el entorno digital, muchas familias piensan que deben conocer el funcionamiento de las aplicaciones digitales que utilizan, los juegos, los programas, etcétera, y, aunque esto puede facilitar las cosas, no es suficiente. Lo importante, como explica la doctora Salmerón es, *“en primer lugar, tener siempre presente que la herramienta más poderosa que tienen las familias es el ejemplo y, en segundo lugar, hacerles saber que estamos aquí para ayudarles y que si tienen cualquier problema nos lo pueden contar porque no vamos a juzgarles”*.

“Ser coherentes entre lo que decimos y lo que hacemos es algo fundamental. ¿Cuántas veces hemos llamado la atención a nuestros hijos por estar en la mesa con los teléfonos móviles y luego quedas tú con tus amigos y hacemos lo mismo? El ejemplo que reciben de nosotros es lo más importante; nuestros actos van a tener siempre más peso que nuestras palabras. Cuanta más exposición a las tecnologías tengamos en casa y menos límites haya establecidos, más fácil va a ser que los niños interioricen conductas de riesgo como llevarse el móvil a la cama”, subraya la autora del Plan Digital de la AEP.

Por eso es importante que antes de establecer unas rutinas familiares en relación con el uso de las tecnologías, las interioricen los adultos. La dificultad de esta tarea reside en que la población no ha sido educada en un entorno digital y no dispone de referentes; adicionalmente, en el mundo online todo va muy rápido y muchas veces resulta complicado adaptarse al ritmo, e igualmente, condiciona mucho el temor a los efectos negativos de las tecnologías. *“Nos tenemos que involucrar como agentes educativos en una materia en la que los primeros que tenemos que ser educados somos nosotros, por eso no resulta fácil y muchas veces hay que pedir ayuda”*. Por ello, el Comité de Promoción de la Salud de la AEP anima a los pediatras a compartir con las familias la existencia del Plan Digital y a ponerse a disposición como orientadores si los padres requieren ayuda.

En cuanto a los factores protectores de la tecnología, los expertos aseguran que la mayor parte se encuentran detrás de la pantalla: realizar actividades de ocio que nos gusten, una buena red social offline y confianza con la familia para poder dialogar y compartir inquietudes. Con respecto a las señales de alarma de que algo no va bien en el entorno digital, la doctora Salmerón explica que siempre que se perciba un cambio significativo en la conducta de los hijos como, por ejemplo, entre otros, que

dejen de salir con sus amigos, que se muestren más introvertidos o irritables, que empeore la comunicación en casa o que baje su rendimiento escolar, *“nos debemos sentar a hablar con ellos para saber qué está pasando y, en caso necesario, pedir ayuda profesional”*.

RIESGOS DEL ABUSO DE PANTALLAS	
El uso de pantallas es una realidad ubicua. 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 encontrarse en pleno desarrollo madurativo. El objetivo del Plan Digital Familiar de la AEP es ofrecer pautas para hacer un buen uso de los medios digitales con el fin de obtener las ventajas que puede aportar la tecnología reduciendo los riesgos que impactan sobre la salud y el bienestar, que son los siguientes:	
1.	Mantener las pantallas encendidas “como ruido de fondo” genera distracción para el aprendizaje de vocabulario, atención y juego de los niños.
2.	Un tiempo de uso prolongado mayor de dos horas de los medios digitales impacta sobre la salud a nivel físico (sueño, alimentación, salud ocular, etcétera), a nivel social (menor interacción social en la vida real) y mental (mayor riesgo de síntomas depresivos).
3.	Postura inadecuada. Cuando usamos los medios digitales estamos tumbados o sentados. Una mala postura favorece el dolor de espalda. Además, el uso repetido con los dedos sobre un teclado o mando de un ordenador o videoconsola cuando jugamos puede provocar lesiones en el aparato locomotor.
4.	La fatiga visual digital provocada por el uso de pantallas en tiempos prolongados genera ojo seco, picazón, lagrimeo, aumento o inicio de miopía en los niños y adolescentes, así como dolor de cabeza y de espalda.
5.	Las pantallas durante las comidas se asocian con una mayor ingesta calórica , mayor riesgo de una dieta poco saludable y reducen la interacción de la familia durante la comida.
6.	Las pantallas antes de dormir provocan: dificultad para conciliar el sueño , disminución de la sensación de sueño, reducción de la secreción de melatonina y altera la arquitectura del sueño.
7.	Los dispositivos dificultan la atención porque si los tenemos cerca, estamos pendientes.
8.	En los medios digitales, a pesar de los controles parentales, se van a encontrar situaciones e informaciones inadecuadas para su edad o no veraces, por lo que es importante supervisar el contenido que consumen.

Sobre la Asociación Española de Pediatría

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 12.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente, así como divulgar e informar a la población sobre cuestiones de salud infantil.