

Salud y dispositivos digitales en la infancia y adolescencia. ¿Qué podemos hacer?

*Osasuna eta gailu digitalak
hautzarokoan
eta nerabezaroan.
Zer egin dezakegu?*

M. Beriain Rodriguez

Pediatra Atención Primaria.
Miembro de Altxa Burua.

El uso de los dispositivos digitales se ha extendido ampliamente en todos los ámbitos de la vida y ocupa gran parte del tiempo de ocio y relación de NNA, al que también hay que añadir el uso actual en el ámbito educativo. Se tiende a atribuir beneficios inherentes a las innovaciones tecnológicas sin cuestionarse en muchas ocasiones su idoneidad y, además, los cambios en este ámbito suceden de forma muy rápida sin tiempo para el análisis y la reflexión. Desde el desconocimiento y las inercias de la sociedad actual, en la digitalización en las vidas de NNA no han primado su bienestar y desarrollo óptimos, y ahora, estamos siendo testigos de las consecuencias.

DATOS Y DIAGNÓSTICO ACTUAL

Los datos en la Comunidad Autónoma Vasca (CAV) muestran un uso excesivo, precoz y poco supervisado de los dispositivos de pantalla (UNICEF, 2021; Macsonrisas, 2025; Gorrotxategi et al., 2025). UNICEF en su informe para la CAV (2021) ya recogía que el 97% de los estudiantes de la ESO disponían de un *smartphone* propio y que la edad media de adquisición eran los 11 años. Un 60% duerme con él y 1/5 se conectan a partir de media noche. Aunque los utilizan para jugar y relacionarse, en realidad, contribuyen a aumentar los sentimientos de soledad y aislamiento. El uso se realiza en muchas ocasiones con poca supervisión de tiempos y contenidos y ello expone a NNA a mayores riesgos. Las plataformas como Youtube y TikTok son de uso habitual incluso en primaria donde consumen con frecuencia contenido inadecuado y, una vez disponen de *smartphone* propio, también lo reciben a través de grupos de WhatsApp.

El fenómeno no es exclusivo de Euskadi y trasciende fronteras en todo el mundo donde en el ámbito de la salud la comunidad científica lleva años alertando de los riesgos y la comunidad educativa expresa cada vez más su preocupación (CDC, 2024; Common Sense Media, 2021; Pew Research Centre, 2025; Qustodio, 2024; Sapienlabs, 2023; Karolinska, 2024; ISEAK, 2021).

EL USO INADECUADO DE LOS DISPOSITIVOS, SUS CONSECUENCIAS Y EL USO "RESPONSABLE"

El propio uso que se hace de los dispositivos (excesivo, en lugares y momentos no adecuados, con poca supervisión/acompañamiento y el consumo de contenidos inadecuados) y la pérdida de oportunidades derivadas de ello (menos relaciones personales, sueño, actividad física, aburrimiento, capacidad de espera/frustración) tiene consecuencias para la salud física y psicológica y en el neurodesarrollo de NNA. Además, todo ello contribuye a generar hábitos poco saludables desde la infancia (Devi et al., 2023; Domoff et al., 2019; Li et al., 2020; Liu et al., 2021; Mineshita et al., 2021; Makshine et al., 2022; ONTSI 2023; Sanders et al 2024; Stiglic y Viner 2019; Swider-Cios et al., 2023; Qu et al., 2023) (Tabla I).

Muchas de las aplicaciones y dispositivos digitales en manos de NNA **no son tecnologías neutras** si tenemos en cuenta sus características de diseño adictivo y sus efectos en un cerebro en desarrollo, y por ello, especialmente vulnerable. **No se puede pedir a NNA que hagan por sí mismos un uso responsable.**

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO

La evidencia científica actual es suficiente para que **actuemos bajo el principio de precaución**. Así lo reflejan las numerosas recomendaciones y posicionamientos de sociedades científicas pediátricas que inciden en limitar los usos en todos los ámbitos subrayando que cuanto antes y durante más tiempo se utilicen mayores son las posibles consecuencias y en la importancia y necesidad de acompañamiento y supervisión (AEP, 2024; AEPNYA, 2024; SCP, 2024; Informe Expertos Gobierno España, 2024; Comité Expertos Frances 2024; Ponti et al., 2023).

Desde el ámbito sanitario es imprescindible abordar la situación desde la prevención primaria y secundaria y a todos los niveles. Para ello, los profesionales debemos estar concienciados y formados y los mensajes deben

TABLA I

Salud física	• Alteraciones del sueño: - Disminución melatonina - Alteración ritmo circadiano - Alteración niveles cortisol matutinos • Obesidad y riesgo cardiovascular: - Aumento de ingesta alimentos poco saludables y menor respeto señales de saciedad. - Alteración patrón movimiento 24 horas (más sedentarismo y menos actividad física) - Secundaria alteración sueño. • Alteraciones visuales: - Fatiga visual. - Miopía • Otras: - Cefaleas. - Molestias musculoesqueléticas
Salud psicológica	• Sobre todo, en relación a redes sociales en chicas adolescentes. • Aumento general del malestar emocional. • Relación con problemas internalizantes (ansiedad, depresión) y externalizantes (comportamiento, regulación emocional). • Aumento de determinados comportamientos como autolesiones, trastornos de la conducta alimentaria o trastorno dismórfico corporal.
Neurodesarrollo	• Alteración en el desarrollo de funciones ejecutivas como la memoria de trabajo y el control inhibitorio. • Retraso del lenguaje • Disminución de la capacidad atencional. • Dificultades en la socialización y desarrollo de la empatía

ser uniformes y claros e incluir la ejemplaridad de los adultos, la necesidad de establecer límites y de ejercer la supervisión, la atención a los contenidos que se consumen (relación con desconocidos, contenidos violentos, pornografía violenta, etc.), la privacidad propia y de terceros y la posibilidad de pedir ayuda.

Recomendaciones generales sobre el uso

- Respetar los tiempos de uso según edad: 0-6 años sin pantallas, 6-12 años como máximo 1 hora y más de 13 años menos de 2 horas incluyendo el tiempo de ocio y el educativo.
- Respetar las edades recomendadas para aplicaciones y dispositivos.
- Retrasar el acceso a dispositivos con internet.
- Conocer aquello que consumen y ejercer control y supervisión parental.
- Eliminar pantallas en momentos críticos como comidas, descanso y estudio.
- Retrasar la adquisición del smartphone hasta los 16 años. Promover pactos. El móvil no puede ser un regalo y es necesario establecer normas claras.

Factores protectores a promover

- Ofrecer alternativas de ocio compartido y ocio activo sin pantallas: deporte, lectura, juego libre y espacios de socialización sin pantallas.
- Incidir en la importancia de la educación afectivo-sexual y la parentalidad positiva.
- Trasladar la importancia de que los adultos debemos actuar como referentes, evitando conductas como el 'phubbing' y sensibilizando a las familias sobre el 'sharenting'.
- Informar de espacios y lugares de ayuda (Familia, pediatra, profesor, Zeuk Esan).

RECURSOS PARA PROFESIONALES Y FAMILIAS

La Asociación Española de Pediatría actualizó sus recomendaciones y ofrece trípticos informativos junto a la posibilidad de elaborar un Plan Digital Familiar. Osakidetza lo contempla en el recurso *online* "Educar en un mundo digital" de la Osasun Eskola y también se actualizarán las recomendaciones y actua-

ciones en la nueva edición del Programa de Salud Infantil. Desde el Subgrupo de Trabajo Dispositivos Digitales y Salud en la infancia y adolescencia se ha elaborado un documento dirigido a profesionales que recoge la evidencia y recomendaciones actuales y un documento con recursos para familias (AEP, 2024; Osasun Eskola 2024; SVN y AVPap 2026).

INICIATIVAS COMUNITARIAS Y REDES DE APOYO. ALTXA BURUA

Altxa Burua es un **movimiento social formado por familias** preocupadas por las consecuencias que la adquisición temprana y el uso inadecuado de los dispositivos con acceso a internet como los *smartphones*. Promueve pactos entre familias con el objetivo de **retrasar la entrega** de dichos dispositivos disminuyendo la presión social y trabaja en la **concienciación**. Además, aboga por una **digitalización en el ámbito educativo** basada en la evidencia, que atienda a los criterios de salud, empodere al alumnado, facilite la convivencia y la desconexión y promueva herramientas de *software* libre (marco DOITU). Existen numerosos grupos a lo largo de todo el territorio organizados a nivel de centro educativo o municipal que trabajan activamente a nivel local y en red. Experiencias como 'Altxa Burua' evidencian la **eficacia del trabajo en red desde las bases** ya que se observan cambios en localidades donde la iniciativa está en marcha con retraso significativo en la entrega del primer *smartphone*. Más información en <https://www.altxaburua-bizkaia.eus/> y <https://altxaburua.eus/>.

CONCLUSIONES

Estamos ante un problema de salud pública donde cada ámbito implicado debe asumir sus responsabilidades y cumplir con sus obligaciones para garantizar unas condiciones de desarrollo y salud óptimas para nuestros NNA donde prime su interés superior.

Al ámbito de la salud nos corresponde una importante labor de prevención y concienciación ya que disponemos de un lugar privilegia-

do para instar y animar a las familias a cambiar hábitos, unirse para disminuir la presión social y a mejorar la salud de sus hijos e hijas.

BIBLIOGRAFÍA

- Asociación Española de Pediatría (AEP). Los pediatras defienden que el aprendizaje de la competencia digital en el entorno escolar se desarrolle sin usar pantallas. 2025. Disponible en: <https://www.aeped.es/comite-promocion-salud/noticias/los-pediatras-defienden-que-aprendizaje-competencia-digital-en-entorno-escolar>
- Asociación Española de Pediatría (AEP). La AEP actualiza sus recomendaciones sobre el uso de pantallas en la infancia y adolescencia en base a la nueva evidencia científica. 2024. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/20241205_ndp_aep_actualizacion_plan_digital_familiar_def.pdf
- Asociación Española de Psiquiatría de niños, niñas y adolescentes (AEPNYA). Recomendaciones de uso de nuevas tecnologías en la infancia y adolescencia. 2024. Disponible en: <https://aepnya.es/wp-content/uploads/2024/06/AEP-NYA-Recomendaciones-de-Uso-de-Nuevas-Tecnologias-en-la-Infancia-y-Adolescencia-1.pdf>
- Comité de Expertos Francés. Informe del Comité de Expertos francés “Infancia y pantallas. En búsqueda del tiempo perdido”. Encargado por el gobierno francés. 2024. Disponible en: <https://www.elysee.fr/admin/upload/default/0001/16/fbec6abe9d9cc1bff3043d87b9f7951e62779b09.pdf>
- Devi KA, Sundararajan V, Ramasubramanian V, Sharma M. The hazards of excessive screen time: Impacts on physical health, mental health, and overall well-being. *J Educ Health Promot*. 2023; 12: 413. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_447_23
- Domoff SE, Radesky JS, Harrison K, Riley H, Lumeng JC, Miller AL. Excessive use of mobile devices and children’s physical health. *Hum Behav Emerg Techs*. 2019; 1: 169-75. <https://doi.org/10.1002/hbe2.145>
- Gorjón L, Osés A, de la Rica S. Tecnología en la educación: ¿Cómo afecta al rendimiento del alumnado? ISEAK-COTEC. 2021. Disponible en: <https://iseak.eu/wp-content/uploads/2021/01/tecnologia-en-la-educacion-como-afecta-al-rendimiento-del-alumnado-2022-10-14-tecnologia-en-la-educacion-como-afecta-al-rendimiento-del-alumnado-1.pdf>
- Gorrotxategi Gorrotxategi PJ, Delgado Pérez M, Etxeberria Hernando N, Legarda-Ereño Rivera E, Mateo Abad M; Grupo de Investigación de Atención Primaria de Gipuzkoa. Uso de pantallas en menores de 6 años en Guipúzcoa. Características sociales y repercusiones sanitarias. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2025; 27: 145-53. <https://doi.org/10.60147/f589a241>
- Instituto Karolinska de Suecia. Dictamen sobre la propuesta de la Agencia Nacional Sueca de Educación relativa a una estrategia nacional de digitalización del sistema escolar 2023–2027 para el gobierno sueco. 2023. Disponible en: <https://escuelasaludable.org/wp-content/uploads/2021/08/Dictamen.Instituto.Karolinska.2023.pdf>
- Li C, Cheng G, Sha T, Cheng W, Yan Y. The relationships between screen use and health indicators among infants, toddlers, and preschoolers: A meta-analysis and systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2020; 17(19): 7324. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197324>
- Liu J, Riesch S, Tien J, Lipman T, Pinto-Martin J, O’Sullivan A. (). Screen media overuse and associated physical, cognitive, and emotional/behavioral outcomes in children and adolescents: An integrative review. *J Pediatr Health Care*. 2021; 36(2): 99-109. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2021.06.003>
- Macsonrisas. Informe anual Macsonrisas. 2025. Disponible en: https://www.macsonrisas.es/_files/ugd/da1705_b3c58740750f4f56acbf6eb1824e5f92.pdf
- Mineshita M, Okubo H, Suzuki K, Ando D. Screen time duration and timing: Effects on obesity, physical activity, dry eyes, and learning ability in elementary school children. *BMC Public Health*. 2021; 21: 422. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10484-7>
- Ministerio de Juventud e Infancia del Gobierno de España. Informe del Comité de Personas Expertas para el Desarrollo de un Entorno Digital Seguro para la Juventud y la Infancia. 2024. Disponible en: <https://www.juventudeinfancia.gob.es/sites/default/files/noticias/Informe%20del%20comit%C3%A9%20de%20personas%20expertas%20para%20el%20desarrollo%20de%20un%20entorno%20digital%20seguro%20para%20la%20juventud%20y%20la%20infancia.pdf>
- Nakshine VS, Pawar S, Kamble M. Increased screen time as a cause of declining physical, psychological health, and sleep patterns: A literary review. *Cureus*. 2022; 14(10): e30051. <https://doi.org/10.7759/cureus.30051>
- Osakidetza. Osasun eskola. Educar en un mundo digital. (2025, febrero). Disponible en: <https://www.osakidetza.euskadi.eus/educar-en-un-mundo-digital/webosk00-osenf/es/>
- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI). Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. Red.es. 2023. Disponible en: <https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2023-10/policy-briefedredesocialsaludmentaljovenesyadolescentes.pdf>
- Pew Research Center. Teens, social media and mental health. 2025, abril. Disponible en: https://www.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/20/2025/04/PI_2025.04.22_teens-social-media-mental-health_REPORT.pdf
- Ponti M. Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatr Child Health*. 2023; 28(3): 184-202. <https://doi.org/10.1093/pch/pxac125>
- Qustodio. Nacer en la era digital. La generación de la IA. Informe anual Qustodio 2024. Disponible en: https://static.qustodio.com/public-site/uploads/2025/01/17133347/Dilemma_Digital_2024_Qustodio_Informe_Anuar.pdf?_gl=1*ebtoxh*_gcl_au*NTU1NjU2NjY4LjE3NDY0NDY1ODk
- Sanders T, D’Souza N, Doyle L, Sawyer SM, Patton GC, Viner RM. An umbrella review of the benefits and risks associated with youths’ interactions with electronic screens. *Nat Hum Behav*. 2024; 8(1): 82-99. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01712-8>
- Sapien Labs. Resultados sobre la edad cuando se adquirió el primer smartphone y bienestar mental. 2023. Disponible en: <https://sapienlabs.org/wp-content/uploads/2023/05/Sapien-Labs-Resultados-sobre-edad-cuando-se-adquirio-el-primer-smartphone-y-bienestar-mental.pdf>
- Societat Catalana de Pediatría. Salud Digital en la edad pediátrica. 2024, enero.
- Stiglic N, Viner RM. Effects of screen time on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*. 2019; 9(1): e023848. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30606703/>
- Swider-Cios E, Strouse G A, Barr R, Kirkorian HL. Young children and screen-based media: The impact on cognitive and socioemotional development and the importance of parental mediation. *Cognitive Development*. 2023; 66: 101319. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2023.101319>
- UNICEF España. Impacto de la tecnología en la adolescencia: Relaciones, riesgos y oportunidades. 2021. Disponible en: <https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>
- Qu G, Hu W, Meng J, Wang X, Su W, Liu H, et al. Association between screen time and developmental and behavioral problems among children in the United States: Evidence from 2018 to 2020 NSCH. *J Psychiatr Res*. 2023; 161: 140-9. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.03.001>