




Uso de pantallas en población infantil: ¿amigo o enemigo?

Screen use among children: Friend or foe?

Sandra López-Arana* , Edson Bustos-Arriagada , Oscar Castillo 

Escuela de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, Universidad Finis Terrae

Fecha de recepción: 14/08/2024

Fecha de aceptación: 03/12/2024

Fecha de publicación: 31/12/2024

*Correspondencia: Sandra López-Arana. slopez@uft.cl

Señor editor:

Uno de los hallazgos del Tercer Observatorio Nutricional Nestlé por Niños Saludables- Universidad Finis Terrae e IPSOS, reveló que los niños y niñas de 2 a 5 años no cumplen con la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de utilizar no más de una hora al día pantallas, ni dispositivos electrónicos¹. Esta situación empeora a medida que aumenta la edad, siendo los adolescentes quienes llegan a utilizar hasta 8,3 horas diarias de pantallas. El excesivo tiempo en pantallas de nuestros niños, niñas y adolescentes (NNA), deriva de la amplia disponibilidad de estos dispositivos electrónicos, ya que en promedio usan hasta casi tres aparatos tecnológicos (celular, tablet o laptop, los que se reportaron con mayor frecuencia). La problemática del uso y abuso de pantallas por parte de NNA no solo se da en momentos libres u ocio, sino que incluso mientras comen, según relatan las madres, padres o cuidadoras/es. Esta situación va en contravía a lo recomendado en el mensaje número nueve de las recientes Guías Alimentarias (GABAS) para la población chilena que apunta: "En la mesa disfruta de tu alimentación, come acompañado cuando puedas y saca las pantallas"².

Entonces, ¿el uso de pantallas es un amigo o un enemigo? La respuesta a este interrogante es que, como ocurre con la mayoría de las cosas en la vida, depende. La evidencia señala que el uso excesivo del celular y las pantallas se asocia a cambios en los hábitos de sueño^{3,4}, el desempeño escolar^{5,6} y la salud mental^{7,8}. Además, se ha observado que, por cada minuto adicional frente a las pantallas, los infantes escuchan menos palabras de los adultos, tienen menor vocalización e interactúan menos⁹, mientras que, en adolescentes, aumenta el consumo de productos ultraprocesados¹⁰. En Chile, como efectos de la pandemia por COVID-19, los menores de dos años y entre 1 y 5 años

aumentaron el tiempo de uso de pantallas¹¹⁻¹³. Por otro lado, una *revisión paraguas o umbrella review*, demostró que el uso de apps promueve y aumenta los niveles de actividad física y su eficacia y adherencia mejoran si se sincronizan con rastreadores inteligentes para medir de forma cuantitativa el número de pasos, la frecuencia cardíaca, horas de sueño, entre otros¹⁴. Por otro lado, cuando el uso de pantallas se ha implementado junto con la visualización compartida y dirigida, se ha observado que podría ayudar a reducir la cantidad de tiempo que los niños/as pasan frente a las pantallas¹⁵, así como generar interacciones que creen memoria colectiva¹⁶.

Ante este escenario de gran expansión en el uso de dispositivos tecnológicos, es poco realista pensar que las familias dejarán de usar las pantallas con los NNA. No obstante, es crucial cumplir con las recomendaciones dadas por la OMS y las GABAS, minimizando la exposición de los NNA a las pantallas durante el mayor tiempo posible y retrasando su introducción en el entorno doméstico. En el ambiente escolar, se deben implementar políticas públicas que limiten el uso de pantallas exclusivamente a fines educativos.

En dado caso que sea imposible no exponer a los NNA al uso de pantallas, se deben desarrollar estrategias en las cuales los equipos electrónicos puedan ser herramientas útiles para fomentar la educación nutricional, que permitan el acceso a información veraz y actualizada. Además, el manejo de apps y plataformas pueden incluir elementos interactivos como juegos y simulaciones, que hacen más dinámico y atractivo el consumo de estas herramientas. En la misma línea, se debe incentivar a las familias a utilizar las pantallas como una oportunidad para interactuar con sus hijos, más que usarlas como un medio de distracción o como una "niñera". Considerar incluir a las madres y los padres y que estos reciban educación

acerca de formas apropiadas y de apoyo respecto a la visualización compartida en intervenciones que promuevan conductas saludables en los niños, niñas y adolescentes puede ser una estrategia que minimice los riesgos asociados al uso excesivo de pantallas.

Referencias

- World Health Organization (WHO). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. 2019. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789240001749-chi.pdf>
- Ministerio de Salud. Resolución exenta N° 1810 que aprueba Norma Técnica N° 230 sobre las Guías Alimentarias para Chile. Santiago; 2022.
- Veldman S, Altenburg T, Chinapaw M. Correlates of screen time in the early years (0–5 years): A systematic review. *Prev Med Rep.* 2023;33. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102214>.
- Lund L, Sølvhøj I, Danielsen D, Andersen S. Electronic media use and sleep in children and adolescents in western countries: a systematic review. *BMC Public Health.* 2021;21:1598. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11640-9>.
- Khan A, Gomersall S, Stylianou M. Associations of passive and mentally active screen time with perceived school performance of 197,439 adolescents across 38 countries. *Acad Pediatr.* 2023;23:651–8. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.acap.2022.07.024>.
- Poulain T, Peschel T, Vogel M, Jurkutat A, Kiess W. Cross-sectional and longitudinal associations of screen time and physical activity with school performance at different types of secondary school. *BMC Public Health.* 2018;18. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.acap.2022.07.024>.
- Alvarez de Mon M, Sánchez-Villegas A, Gutiérrez-Rojas L, Martínez-González M. Screen exposure, mental health and emotional well-being in the adolescent population: is it time for governments to take action? *J Epidemiol Community Health.* 2024;2023–220577. Available from: <https://doi.org/10.1136/jech-2023-220577>.
- 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;17:7324. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph17197324>.
- Brushe M, Haag D, Melhuish E, Reilly S, Gregory T. Screen Time and Parent-Child Talk When Children Are Aged 12 to 36 Months. *JAMA Pediatr.* 2024;178:369–75. Available from: <http://dx.doi.org/10.1001/jamapediatrics.2023.6790>.
- Rodríguez-Barniol M, Pujol-Busquets G, Bach-Faig A. Screen Time Use and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents: A Focus Group Qualitative Study. *J Acad Nutr Diet.* 2024;S2212-2672. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.04.015>.
- Bustos-Arriagada E, Etchegaray-Armijo K, Liberona-Ortiz A, Duarte-Silva L. Breastfeeding, Complementary Feeding, Physical Activity, Screen Use, and Hours of Sleep in Children under 2 Years during Lockdown by the COVID-19 Pandemic in Chile. *Children.* 2022;9:819. Available from: <https://doi.org/10.3390/children9060819>.
- Bustos-Arriagada E, Fuentealba-Urra S, Etchegaray-Armijo K, Quintana-Aguirre N, Castillo-Valenzuela O. Feeding behaviour and lifestyle of children and adolescents one year after lockdown by the COVID-19 pandemic in Chile. *Nutrients.* 2021;13:4138. Available from: <https://doi.org/10.3390/nu13114138>.
- Aguilar-Farias N, Toledo-Vargas M, Miranda-Marquez S, Cortinez-O A, Cristi-Montero C, Rodríguez-Rodríguez F, et al. Sociodemographic predictors of changes in physical activity, screen time, and sleep among toddlers and preschoolers in Chile during the COVID-19 pandemic. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;18:176. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph18010176>.
- Rodríguez-González P, Iglesias D, Fernández-Río J, Gao Z. Effectiveness of interventions using apps to improve physical activity, sedentary behavior and diet: An umbrella review. *Complement Ther Clin Pract.* 2023;50:101711. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101711>.
- Latomme J, Stappen V Van, Cardon G, Morgan PJ, Lateva M, Chakarova N, et al. The association between children's and parents' co-TV viewing and their total screen time in six European countries: cross-sectional data from the Feel4diabetes. *Int J Environ Res Public Health.* 2018;15:2599. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph15112599>.
- Coyne S, Padilla-Walker L, Fraser A, Fellows K, Day R. "Media time= family time": Positive media use in families with adolescents. *J Adolesc Res.* 2014;29:663–88. Available from: <https://doi.org/10.1177/0743558414538316>.