

ABORDAJE DEL USO DE PANTALLAS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Martínez Marquès J.*, Huerta Rubio C.*, Corcellas Cruz J.*
*R1 Enfermería Pediátrica Hospital Sant Joan de Déu

INTRODUCCIÓN

El uso de pantallas hace referencia al **tiempo** dedicado al uso de cualquier tipo de dispositivo que cuente con una pantalla (smartphones, tabletas, televisión...).

Tras la situación de pandemia global por Covid19 el **incremento** en el uso de pantallas por parte de niños y adolescentes ha sido notable. De forma creciente se está tratando el uso en consulta. Los **4 aspectos más preguntados** por las familias son: tiempo, contenido óptimo, efectos en salud y bienestar y el establecimiento de límites.



METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica
Bases de datos PubMed y Google Scholar
Últimos 5 años
Español e inglés

2 Guías clínicas y 10 Artículos científicos

OBJETIVOS

- 1 Identificar la evidencia científica disponible sobre las **recomendaciones y recursos** para educar en el uso saludable de las pantallas.
- 2 Saber diferenciar entre **uso, abuso y adicción**.
- 3 Explorar las **herramientas de cribado y valoración** que pueden usar las enfermeras pediátricas en consulta.

RESULTADOS

La mayoría de la población infantil **no cumple** las principales **recomendaciones** de uso adecuado de pantallas. La información representa un **prerrequisito**, no es por sí sola suficiente. Se debe informar de los **efectos negativos**, así como aportar consejos **útiles y realistas**.

1 Recomendaciones:

Importancia alfabetización de las familias: *Empantallados, Pantallas Amigas, Internet Segura4Kids...*

Recordar que las **familias son modelos de conducta** = **dar ejemplo** con el uso propio. Estar presente y concentrado cuando se usen pantallas y de ser posible, co-visualizar y cuestionar el contenido.

Tiempo de uso diario:
<2 años= no consumo; **2-5 años**= < 1h;
5-12 años= 1h-1h 30'; **>12 años**= <2h

Efectos:
Un abuso de las pantallas produce efectos negativos a nivel físico, psicológico y social.

Contenido:
Sistema PEGI, *Common Sense Media*... Ayudar a escoger y priorizar contenido educativo y adaptado a su desarrollo.

Establecer límites:
Crear un *Family Media Use Plan*.

2 Diferenciar uso, abuso y adicción:



3 Herramientas:

Cribado:

- Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI)
- Formularios (Adolescent/Parent) Media and Health Screeing Form

Valoración:

- Compulsory Internet Use Scale (CIUS)
- Internet Addiction Test (IAT-R) con sus variantes

CONCLUSIONES

- Un **uso problemático de las pantallas** puede potencialmente afectar la **salud física, psicológica y social** de los niños y adolescentes manera profunda.
- Al tratarse de un problema **prevenible**, actuar es clave. La **concienciación y la alfabetización digital** de las familias son fundamentales para que puedan establecer un manejo adecuado del uso de pantallas en los hogares.
- Los profesionales sanitarios, y entre ellos **la enfermera pediátrica**, juegan un papel vital en la prevención (Educación) y cribado de una posible adicción a las pantallas.

Bibliografía

