
Nuevas recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría: Incluir dos preguntas sobre el uso de la televisión y los videojuegos en las revisiones de salud

Margarita Monge Zamorano*, Manuel E. Méndez Abad**, Nayra Negrin Torres*, Anselmo Hernández Hernández*, Esperanza Viota Puerta*

*CS Tacoronte; **CS La Orotava-S. Antonio

Ante la imparable expansión de la televisión junto con otros sistemas multimedia (iPad, teléfonos móviles, video-juegos, etc.) y el impacto que están suponiendo en los niños y adolescentes, la Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda en su reciente informe publicado on-line el mes de Octubre de 2013¹, incluir dos nuevas preguntas en las revisiones de salud de todos los niños y adolescentes:

1. ¿Cuántas horas de televisión (TV), ordenador, teléfono móvil y videojuegos, consume al día?
2. ¿Tiene TV u ordenador en su dormitorio?.

En un estudio reciente realizado en población de USA, se ha observado que los niños entre 8 y 10 años, emplean 8 horas del día utilizando los diferentes medios de comunicación que se les ofrecen (TV, móvil...) y los niños mayores de 11 años más de 11 horas al día. Esto supone que en el momento actual, la TV y los video-juegos son la principal actividad de niños y adolescentes, ocupándoles más tiempo que ninguna otra actividad, incluido acudir a la escuela o dormir². Además, el hecho de tener TV dentro de la habitación aumenta el tiempo que se utiliza y el 71 % de los niños y adolescentes encuestados refieren tenerla. A esto se añade que el 84% de los adolescentes tiene acceso a internet, y un tercio de ellos tiene conexión en sus dormitorios.

Además, en los últimos diez años, se ha producido también un cambio en el tipo de medios que utilizan^{3,4}. Aunque la TV sigue siendo el medio en el que más tiempo consumen (más de 4 horas al día), la novedad es que utilizan otras plataformas para verla, distintas del monitor convencional, como son el móvil, el ordenador, la tablet etc. Esto contribuye a

un cambio de patrón en la visualización de la TV, pasando de un patrón familiar y social en el que los amigos o la familia se reunían, a un nuevo patrón individual, en el que cada uno ve la TV en su ordenador, o en su móvil, o en su iPad, pero en solitario.

Con respecto al uso de ordenadores, los adolescentes actuales pasan 1.5 horas al día delante de ellos, pero más de la mitad del tiempo lo utilizan en las redes sociales, para ver películas o para chatear. El aumento del uso de las nuevas tecnologías por los adolescentes ha sido espectacular en la última década. Así en 2004, el 47 % de chicos entre 12 y 17 años tenía teléfono móvil, mientras que ahora el 75% lo tiene.

Nos podría parecer que en nuestro país el problema no es de tal magnitud, sin embargo, un estudio realizado en Cantabria en el año 2004 entre población de 14 a 18 años⁵, ya mostraba que los adolescentes veían la TV una media de 3 horas al día, usaban la videoconsola una media de 0,69 horas al día y estaban conectados a internet 0,83 horas al día. El 87,2 % de los encuestados tenía móvil, siendo las mujeres las que más disponían del mismo (91,6 % frente al 82,4 %; $p < 0,001$). La media de edad para tener el primer móvil era de 13 años. Y aunque las edades de los estudios Americano y Cántabro no son exactamente iguales, llama la atención que las cifras que arrojaban los estudios realizados en 2004 eran superiores en nuestro país.

En un estudio más reciente, realizado en jóvenes entre 15 y 25 años y publicado en 2010 por la Fundación SM⁶, se observó que el uso del teléfono móvil ha pasado a ser mayoritario, utilizándolo más del 98% de los jóvenes a esa edad. En relación al ordenador, uno de cada dos jóvenes lo usa a diario. Por otra parte, se ha extendido mucho la proporción de

... jóvenes que participa en comunidades virtuales, concretamente en redes del tipo MySpace, Facebook, Tuenti, etc. Además son los menores de 20 años los que más utilizan estas redes (el 70% de los entrevistados, frente al 63% de los mayores de 20 años).

Puede sorprender, el hecho de que sean precisamente los adolescentes, el grupo de edad que menos llamadas por teléfono hace, con excepción de los ancianos. Esto es debido a que lo que ellos utilizan son los mensajes de texto (el 88% de los adolescentes los usan y el 50% de ellos envía una media de 50 mensajes de texto al día)⁷.

Actualmente los adolescentes acceden a las redes sociales a través del teléfono móvil⁸. Estas redes sociales, con Facebook a la cabeza, ofrecen múltiples oportunidades, pero también riesgos⁹. Además, suelen utilizar esta nueva tecnología a la vez que hacen otras cosas (por ejemplo conducir, estudiar o caminar y enviar mensajes de texto a un mismo tiempo), lo que hace que disminuya su eficacia y en muchos casos supone un peligro¹⁰.

Otro problema añadido es que al ser tecnologías muy recientes, los padres no están familiarizados con su uso, y muchas veces no ponen a los hijos normas sobre las horas o los momentos en que se pueden usar y los que no. Así, se ha observado que algunos adolescentes envían o reciben mensajes por la noche, lo que no les permite dormir y llegan cansados al colegio¹¹. Otro de los factores a considerar, es el contenido que reciben los adolescentes en sus móviles y ordenadores. Hay estudios publicados que reflejan que el 20% de los adolescentes reciben o envían mensajes con imágenes con contenido sexual explícito¹².

Sin embargo no todo es negativo, ya que las nuevas tecnologías tienen un gran potencial como educadores de niños y familias. De hecho, los programas de TV, así como el resto de los medios, se pueden usar con éxito para la formación no sólo intelectual sino también para la educación ética en valores de los adolescentes¹³.

Teniendo en cuenta que nuestros niños y adolescentes están obligados a convivir con las nuevas tecnologías, las recomendaciones que la AAP hace a los pediatras incluyen además de realizar las dos preguntas expuestas previamente, el dar consejo sobre su uso a

padres y a hijos en todas las revisiones de salud. (Tabla 1)

No podemos perder de vista que estas nuevas tecnologías, son también un arma importante en la pedagogía actual, y que por tanto deben ser utilizadas cada vez más en las escuelas, pero evitando los efectos negativos que pueden tener (dependencia excesiva del teléfono móvil, acceso a contenidos no adecuados por los alumnos, etc). En este sentido la AAP recomienda también que los pediatras aconsejemos, siempre que tengamos oportunidad, a los profesores y directores de centros de enseñanza (Tabla 2).

Es necesario que los pediatras y médicos que tratamos niños y adolescentes seamos conscientes de la importancia que tiene el conocimiento actualizado de estas nuevas tecnologías, y hagamos el esfuerzo de mantenernos al día también en estos temas, ya que sólo con un conocimiento actualizado podremos diagnosticar los cuadros derivados de ellas (dependencia, ansiedad, cefalea, fracaso escolar...) y dar los consejos de salud adecuados, a los niños, a los padres y a los profesores.

Bibliografía.

- 1- Council on communications and media. Children, Adolescents, and the Media. *Pediatrics* 2013;132:958; originally published online October 28, 2013. Accesible en: <http://pediatrics.aappublications.org/content/132/5/958.full.html> (último acceso: 15-03-2014)
- 2- Rideout V. Generation M2: Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds. Menlo Park, CA: Kaiser Family Foundation; 2010.
- 3- Strasburger VC, Jordan AB, Donnerstein E. Health effects of media on children and adolescents. *Pediatrics*. 2010;125(4):756-767.
- 4- Lenhart A. Teens and sexting. Washington, DC: Pew Internet and American Life Project; December 15, 2009. Accesible en: www.pewinternet.org/~/media//Files/Reports/2009/PIP_Teens_and_Sexting.pdf. (ultimo acceso 20-12-2013)
- 5- Bercedo Sanz A, Redondo Figuer C, Pelayo Alonso R, Gómez Del Rio Z, Hernández Herrero M, Cadenas González N Consumo de los medios de comunicación en la adolescencia. *An Pediatr (Barc)*2005;63;6:516-525.
- 6- González-Anleo Sánchez JM, López Ruiz JA, Valls Iparraguirre M, Ayuso Sánchez L, González Sanz G. Jóvenes españoles 2010 Fundación SM. Accesible en: www.unav.edu/.../b/top/2010/Jovenes-espanoles-2010.

pdf (último acceso 17-12-2013).

7- Lenhart A. Teens, Smartphones & Texting. Washington, DC: Pew Internet and American Life Project; March 19, 2012. Accesible en: http://pewinternet.org/~/media//Files/Reports2012/PIP_Teens_Smartphones_and_Texting.pdf. (último acceso 26-12-2013)

8- Lenhart A, Ling R, Campbell S, Purcell K. Teens and mobile phones. Washington, DC: Pew Internet and American Life Project, Pew Research Center; April 20, 2010. Accesible en: www.pewinternet.org/Reports/2010/Teens-and-Mobile-Phones.aspx. (último acceso 19-12-2013)

9- O’Keeffe GS, Clarke-Pearson K; Council on Communications and Media. Clinical report: The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*. 2011;127(4):800–804.

10- O’Malley Olsen E, Shults RA, Eaton DK. Texting while driving and other risky motor vehicle behaviors among US high school students. *Pediatrics* 2013;131(6):e1708-15. Accesible en: www.pediatrics.org/cgi/content/full/131/6/e1708 (último acceso 13-12-2013)

11- Van den Bulck J. Adolescent use of mobile phones for calling and for sending text messages after lights out: results from a prospective cohort study with a one-year follow-up. *Sleep*. 2007;30, 9:1220–1223.

12- National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy. Sex and Tech. Washington, DC: National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy; 2008.

13- Hogan MJ, Strasburger VC. Media and prosocial behavior in children and adolescents. In: Nucci L, Narvaez D, eds. *Handbook of Moral and Character Education*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum; 2008:537–553.

Tabla 1 Recomendaciones para padres e hijos

1- No emplear medios que requieran pantalla más de 1 hora, o máximo 2 horas al día.
2- No utilizar medios con pantallas (Tv, tabletas, teléfono móvil ...) en menores de dos años
3- Sacar de los dormitorios las televisiones y los ordenadores.
4- Animar a los padres a investigar todos los medios y los sitios web a los que acceden los hijos.
5- Intentar ver la televisión o los videos con los hijos y comentarlos con ellos.
6- Establecer reglas razonables pero estrictas sobre el uso de las nuevas tecnologías, con horarios precisos. Intentar que durante los periodos de reunión familiar, como las comidas no haya ningún elemento electrónico que las interrumpa.

Tabla 2. Recomendaciones a los profesores y directores

<p>Informar a profesores y directores sobre la evidencia científica existente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El acceso libre e ilimitado a los nuevos medios tecnológicos por parte de niños y adolescentes supone un riesgo que debe ser evitado. 2. Los programas de educación sexual, educación contra la violencia y educación anti-drogas se han mostrado útiles.
<p>Animar a usar las nuevas tecnologías en los colegios, ya que son, usados adecuadamente, un arma poderosa.</p>
<p>Animar a los profesores a introducir la enseñanza on-line, especialmente cuando los niños no pueden acudir al colegio, por enfermedad, inclemencias del tiempo, etc.</p>
<p>Colaborar con los profesores y con las asociaciones de padres para ayudarles a poner reglas y horarios en el uso de las nuevas tecnologías.</p>
<p>Estimular a los colegios para que usen de forma habitual I pads, tablets, ordenadores y otros instrumentos similares estableciendo unas normas estrictas sobre su uso.</p>