

## Mesa Redonda: Salud digital

### Salud digital, nuevas recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría

M.C. GARCÍA DE RIBERA

*Pediatra. Centro de salud Magdalena (Valladolid). Miembro del Comité de Promoción de la salud de la AEP.*

#### RESUMEN

Las pantallas están afectando de manera importante en nuestra salud, especialmente en la de nuestros niños y jóvenes.

Actualmente la evidencia científica nos muestra el impacto de los dispositivos digitales en la salud física y en el neurodesarrollo de nuestros niños y adolescentes. Es especialmente preocupante su interferencia con los hábitos de vida saludables, como sueño, alimentación, actividad física y relaciones sociales

Desde el Comité de Promoción de la Salud de la Asociación Española de Pediatría se ha publicado en 2022 la web del Plan Digital Familiar (PDF), como herramienta para gestionar el entorno digital de cada hogar. Este plan ofrece recomendaciones generales para toda la familia, así como específicas para cada rango de edad, que ellos pueden elegir, adaptándolas a su realidad.

Los pediatras debemos ser conscientes de la repercusión que el uso de los medios digitales en la salud de nuestros pacientes y sus familias y deberíamos recomendar herramientas adecuadas, como el PDF, que puedan ayudarles en la gestión de las pantallas de su hogar.

**Palabras clave:** Medios digitales; Pantallas; Desarrollo infantil; Promoción de la salud.

Scientific evidence currently shows us the impact of digital devices on the physical health and neurodevelopment of our children and adolescents. Their interference with healthy lifestyle habits, such as sleep, nutrition, physical activity, and social relationships, is especially worrying.

The Health Promotion Committee of the Spanish Association of Pediatrics published the Family Digital Plan (PDF) website in 2022 as a tool for managing the digital environment in each home. This plan offers general recommendations for the entire family, as well as specific recommendations for each age group, which they can choose, adapting them to their specific circumstances.

As pediatricians, we must be aware of the impact of digital media use on the health of our patients and their families and should recommend appropriate tools, such as the PDF, that can help them manage the screens in their homes.

**Keywords:** Digital media; Screen time; Child development; Health promotion.

#### DIGITAL HEALTH, NEW SPANISH ASSOCIATION OF PEDIATRICS RECOMMENDATIONS

#### ABSTRACT

Screens are significantly affecting our health, especially that of our children and young people.

#### INTRODUCCIÓN

Existe una enorme preocupación sobre la influencia que tienen las pantallas y la conexión a Internet sobre nuestros niños y adolescentes, desde muchos ámbitos de nuestra sociedad.

Aunque parezca algo propio de nuestro milenio, ya a comienzos del siglo XX “The Payne Fund Studies”<sup>(1)</sup> trataron de determinar los efectos del cine en el comportamiento de niños y adolescentes, a través de trece estudios realizados durante un período de cuatro años, de 1929 a 1933. Entre

Correspondencia: [cristinaderibera@hotmail.com](mailto:cristinaderibera@hotmail.com)

© 2025 Sociedad de Pediatría de Asturias, Cantabria, Castilla y León

Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la licencia Reconocimiento-No Comercial de Creative Commons (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es>), la cual permite su uso, distribución y reproducción por cualquier medio para fines no comerciales, siempre que se cite el trabajo original.

<https://doi.org/10.63788/gxqbb404>



Figura 1

sus conclusiones podemos encontrar la influencia que tenían las películas sobre el rendimiento escolar y las actitudes sociales de los niños.

En nuestros días, la pantalla de los cines es probablemente la menos visualizada porcentualmente, frente a todas a las que podemos acceder tanto en casa, como en cualquier ambiente en el que nos movemos, es más, solemos llevar siempre encima nuestro teléfono móvil con su respectiva pantalla.

Cuando surgió el primer iPhone, en 2007, solo podíamos intuir las consecuencias que iba a tener en nuestras vidas. Hoy, casi veinte años después, podemos mostrar, a nivel médico y, especialmente a nivel pediátrico, que las repercusiones están siendo muchas y muy importantes.

## EFFECTOS DE LAS PANTALLAS

Uno de los mayores problemas del uso excesivo de pantallas desde edades tempranas es el efecto desplazamiento que tienen sobre los hábitos de vida saludables que los pediatras debemos promocionar, como el sueño, la alimentación, la actividad física y las relaciones sociales cara a cara.

Actualmente podemos decir que sí existe evidencia científica de cómo afectan las pantallas a nuestra salud, especialmente a la salud de nuestros niños y adolescentes, siendo los efectos más destacados<sup>(2)</sup>:

- Tienen un efecto importante sobre el sueño, causando: insomnio de conciliación, disminución de la somnolencia nocturna, reducción de la secreción de melatonina y alteración de las fases del sueño.

- Interfieren en la alimentación, favoreciendo dietas menos saludables, con mayor gasto de energía.
- Restan tiempo de actividad física, siendo los adolescentes más inactivos los que más tiempo usan pantallas<sup>(3)</sup>.
- A nivel oftalmológico causan síndrome de fatiga visual digital, estrabismo agudo y aumentan la progresión de la miopía.
- Respecto a la salud mental: se asocian a mayor frecuencia de síntomas depresivos, alteraciones del comportamiento e hiperactividad.

Es especialmente preocupante su efecto sobre el neurodesarrollo, sobre todo en edades tempranas y en adolescentes:

- En menores de dos años, se ha relacionado mayor tiempo de pantalla con retraso del lenguaje, menor capacidad intelectual y dificultad para la atención sostenida<sup>(4)</sup>.
- En adolescentes, se asocian por peores resultados cognitivos, mayor capacidad de distracción, aumento de impulsividad y menor rendimiento de la memoria de trabajo<sup>(5)</sup>.

## PROPUESTA DE LA AEP: PLAN DIGITAL FAMILIAR

El grupo de trabajo de salud digital del Comité de Promoción de la Salud (CPS) de la Asociación Española de Pediatría (AEP), liderado por la dra Salmerón Ruiz, publicó en el año 2022 la web del Plan Digital Familiar® (PDF)<sup>(6)</sup>.

El Plan Digital Familiar es un documento que pueden elaborar las familias para gestionar el mundo digital en casa (figura 1). Pretende que, mediante la capacitación de los

padres y el ejemplo de éstos, en la familia se disminuyan los riesgos de los medios digitales.

Es necesario que los padres sean conscientes del impacto del mundo digital sobre la salud y el cerebro para que sean agentes activos en la promoción de la salud digital a nivel familiar.

En el Plan Digital se presentan una serie de propuestas basadas en recomendaciones científicas que los progenitores pueden elegir; unas están clasificadas por edad y otras son generales para toda la familia. Además, se pueden añadir aquellas que las familias consideren que son importantes para su hogar. La recomendación es, que primero hablen entre sí los progenitores para posteriormente marcar los límites para todos. Es importante que los adultos estén de acuerdo en los límites establecidos y se sientan capaces de cumplirlos. Para educar, la herramienta más poderosa que tienen los padres es el ejemplo.

En la sección de las recomendaciones generales para familias, existen cinco apartados, dentro de los cuales ponemos varios ejemplos de recomendaciones:

1. Fomentar la salud y el bienestar: con recomendaciones como apagar los dispositivos que nadie esté usando, límites de tiempo para el uso de pantallas y fomentar el ejercicio físico en familia.
2. Zonas libres de pantallas y tiempos de desconexión: evitando el uso en el dormitorio y en el baño, comidas libres de dispositivos y dormir sin pantallas.
3. Ocio digital: elegir programación de calidad, estar presentes y conocer los contenidos.
4. Ciudadanía digital: fomentar el pensamiento crítico, trabajar la empatía y respetar la autoría.
5. Seguridad: tener sesiones y dispositivos solo para niños, establecer límites específicos.

### Nuevas recomendaciones por edad

Dentro del PDF, en concordancia con la última evidencia científica hasta el momento, se muestran, por edades, las últimas recomendaciones de la AEP sobre el uso de pantallas:

- 0 a 6:
  - Cero pantallas, no existe un tiempo seguro.
  - Como excepción y bajo supervisión del adulto se puede usar para el contacto social (objetivos concretos como mantener el contacto con familiares que viven lejos).
- 7 a 12 años:
  - Menos de una hora (incluyendo el tiempo escolar y los deberes).
  - Limitar el uso de los dispositivos con acceso a Internet.
  - Priorizar los factores protectores: actividades deporti-

vas, relaciones con iguales cara a cara, contacto con la naturaleza, sueño, alimentación saludable, etc.

- Si se decide que utilicen un dispositivo es recomendable: que sea bajo la supervisión de un adulto, con dispositivos fijos y evitar el baño y dormitorio.
- Pactar límites claros previamente tanto en tiempo como en contenidos adaptados a la edad.
- 13 a 16 años:
  - Menos de dos horas (incluyendo el tiempo escolar y los deberes).
  - Si se permite el acceso a dispositivos -sin ser la única medida que se tome- instalar herramientas de control parental.
  - Priorizar el uso de teléfonos sin acceso a internet.
  - Retrasar la edad del primer móvil inteligente (con conexión a internet).

### MATERIAL COMPLEMENTARIO

Dentro de la web del PDF, el apartado más importante es el de “Mi plan digital familiar”, que es a través del cual cada familia puede diseñar su estrategia de gestión de los dispositivos digitales de su hogar, y que puede revisar periódicamente, para poder actualizarlo según sus vivencias y necesidades.

Hay varios apartados más. Uno, explicando el PDF a las familias y otro a los pediatras. Un apartado de autoría, otro de contacto para aportar sugerencias o dudas. Se expone también bibliografía actualizada.

Y uno especialmente interesante para profesionales de la salud es el de “Infografías”. Este material, muy visual y recientemente actualizado, puede servir como recurso educativo que se puede ofrecer a las familias que acuden a la consulta.

Dentro de las infografías, se puede acceder a:

- Decálogo de la salud digital. ¿Cómo afectan las pantallas a la salud? (figura 2).
- Recomendaciones generales para la familia (figura 3).
- Recomendaciones por edad (figura 4).
- Impacto de los dispositivos digitales en el sistema educativo (figura 5).
- PDF: recomendaciones generales (figura 6).

### CONCLUSIONES

El uso de pantallas afecta de manera importante a la salud de toda la familia, especialmente a la de niños y ado-

**¿Cómo afectan las pantallas a la salud?**  
El mal uso del mundo digital afecta a la salud física, mental, sexual y social. En la infancia y adolescencia también afecta al neurodesarrollo y el aprendizaje.

- Sueño**: Mayor riesgo de dormir menos horas y un sueño menos reparador.
- Obesidad**: por una ingesta más calórica y disminución de la actividad física.
- Fatiga visual**: con inicio o empeoramiento de miopía y presencia de ojo rojo, picor y lagrimeo.
- Dolor**: de espalda y articulaciones por malas posturas cuando usamos los dispositivos.
- Ansiedad**: y alteraciones del comportamiento por sentir la necesidad de estar conectados y tener dificultades para aceptar límites de los adultos.
- Disminución de la atención**: presencial y elevada comparación social.
- Impulsividad**: con disminución de la capacidad de esperar.
- Aislamiento social**: presencial y elevada comparación social.
- conductas de riesgo**: por acceso a información inadecuada para la edad; conductas sexuales de riesgo, distorción sexual.
- Alteración**: en el neurodesarrollo y aprendizaje.

Más información: [plandigitalfamiliar.aeped.es/](http://plandigitalfamiliar.aeped.es/)

Figura 2

**Recomendaciones generales para la familia**

- Sueño**: Evitar el uso de pantallas 1-2 horas antes de acostarse. Mantener los dispositivos apagados y fuera de la habitación.
- Alimentación**: Evitar el uso de pantallas durante las comidas. Dieta saludable.
- Actividad física**: Actividad física regular según recomendaciones por edad.
- Ojos y dolor muscular**: Posición adecuada al usar pantallas. Parpadeo durante 20 segundos y enfocar en visión lejana 20 segundos tras 20 minutos seguidos de pantalla (regla 20/20/20).
- Atención**: En los momentos de estudio o trabajo los dispositivos que sean innecesarios deben estar apagados o fuera de la habitación.
- Lugar de uso**: Comunes como el salón. Evitar las pantallas en lugares privados como el baño y el dormitorio.
- Dispositivos**:
  - Apagar los que no se estén utilizando (ruido de fondo)
  - Eliminar las aplicaciones que no se usen.
- Tiempos de desconexión**: Leer, comer, dormir, jugar en familia... Para conectarse al mundo real, los dispositivos silenciados y en un lugar previamente pactado. El tiempo usando dispositivos digitales es menos tiempo para la vida real.
- Seguridad**:
  - Evitar compartir fotos o cualquier información sensible que pueda afectar la privacidad.
  - Cambiar las contraseñas con frecuencia y que sean seguras.
  - Actualizar los dispositivos y las aplicaciones con regularidad.

Figura 3

**Recomendaciones por edad**

**0 a 6 años**

- Cero pantallas, no existe un tiempo seguro.
- Como excepción y bajo supervisión del adulto se puede usar para el contacto social breve (objetivos concretos como contar un cuento o cantar una canción).

**7 a 12 años**

- Menos de una hora (incluyendo el tiempo escolar y los deberes).
- Limitar el uso de los dispositivos con acceso a internet.
- Priorizar los factores protectores: actividades deportivas, relaciones con iguales cara a cara, contacto con la naturaleza, sueño, alimentación saludable, etc.
- Si se decide que utilicen un dispositivo es recomendable que sea bajo la supervisión de un adulto, con dispositivos fijos y evitar el baño y el dormitorio.
- Pactar límites claros previamente tanto en tiempo como en contenidos adaptados a la edad.

**13 a 16 años**

- Menos de dos horas (incluyendo el tiempo escolar y los deberes).
- Si se permite el acceso a dispositivos -sin ser la única medida que se tome- instalar herramientas de control parental.
- Priorizar el uso de teléfonos sin acceso a internet.
- Retrasar la edad del primer móvil inteligente (con conexión a internet).

Figura 4

**Impacto de los dispositivos digitales en el sistema educativo**

Figura 5

# Plan digital familiar



## Recomendaciones generales para las familias



**Apagar los dispositivos electrónicos que nadie esté usando.**



**Evitar el uso de dos o más dispositivos a la vez.**



**Establecer límites de tiempo** para el uso de pantallas: De **0 a 6 años** evitar el uso ya que no hay un tiempo seguro; de **7 a 12 años** menos de una hora incluyendo el tiempo escolar y los deberes; de **13 a 16 años** menos de dos horas incluyendo el tiempo escolar y los deberes.



**Fomentar el ejercicio físico en familia**, ya que a mayor tiempo de pantalla menor actividad física.



**Evitar los soportes de pantallas** para el carrito, para el coche, etc. Esto aumenta el tiempo de pantalla y les impide ser conscientes del entorno que les rodea y poder relacionarse con él. **Buscar** alternativas como dormir, jugar, escuchar música o comentar el paisaje.



Usar los dispositivos con una **postura adecuada**, hacer descansos cada 30 minutos y realizar paseos cortos y estiramientos.



**Evitar tiempos prolongados de pantallas retroiluminadas al ocasionar fatiga visual**, aumentar el riesgo de padecer miopía y estrabismo agudo en el ojo en desarrollo. Debemos seguir la regla del 20/20/20: cada 20 minutos de exposición a la pantalla, parpadear 20 veces y fijar la mirada a un objeto lejano durante 20 segundos.



**Planificar rutinas y actividades sin pantallas** a diario según la edad, ratos de desconexión: juegos, manualidades, pintar, leer, etc.



**Establecer zonas libres de pantallas** como el dormitorio o el baño. Podemos elegir un lugar para dejar los dispositivos cuando no los usamos, un "aparcamiento de dispositivos".



**Reducir su uso en zonas de juego y durante las comidas.**



**Evitar el uso de pantallas 1-2 horas antes de acostarse.**



**Atención plena sin distracciones cuando estemos estudiando**, trabajando o en los tiempos en familia. En esos momentos, dispositivos silenciados o apagados y fuera de la habitación.



Fomentar el **uso creativo de las tecnologías** y reducir el consumo: crear un álbum de fotos familiar o videos, buscar información juntos sobre algo que nos genere curiosidad, etc.



Elegir **contenidos apropiados a la edad** de los niños y asegurarnos de que vienen de fuentes fiables.



**Estar presentes y conocer los contenidos**. Revisarlos antes de que acceda el niño para poder decidir si son adecuados o no. Evitar el uso de "dispositivos niñera" y estar junto a ellos cuando usen las pantallas.



Fomentar en los niños el **pensamiento crítico**.



Trabajar la **empatía digital: ser capaz de ponerse en el lugar del otro** y entender que, tras las pantallas, lo que hay son personas.



**Cederles nuestros dispositivos antiguos** en vez de regalarles uno nuevo ya que, si regalamos un dispositivo nuevo al niño, entenderá que es suyo y le costará más aceptar la supervisión de sus padres.



Antes de ceder un dispositivo, realizar el **Plan Digital Familiar** y **establecer límites claros** en tiempos, espacios, tiempo de desconexión, pedir permiso para comprar o instalar aplicaciones, entre otras.



**Hacer revisiones periódicas de los dispositivos** con los hijos. Si lo hacemos con ellos no vulneramos su intimidad y les ayudamos a detectar riesgos de forma precoz y encontrar soluciones.

Con el apoyo de  agencia española protección datos 

Figura 6

lescentes. Los adultos debemos ser conscientes del impacto que tiene nuestro ejemplo de buen o mal uso de la tecnología.

El Plan Digital Familiar de la AEP pretende ser una herramienta útil para que profesionales de la salud y familias puedan gestionar el mundo digital de los hogares, con la menor repercusión negativa posible sobre la salud.

## BIBLIOGRAFÍA

- Jowett G, Jarvie IC, Fuller-Seeley K. Children and the movies: Media influence and the Payne Fund controversy. Cambridge University Press; 1996.
- Stiglic N, Viner RM. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*. 2019; 9(1): e023191.
- Pedersen J, Rasmussen MGB, Sørensen SO, Mortensen SR, Olesen LG, Brønd JC, et al. Effects of limiting recreational screen media use on physical activity and sleep in families with children: A cluster randomized clinical trial. *JAMA Pediatr*. 2022; 176: 741-9.
- Ponti M. Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatr Child Health*. 2023; 28(3): 184-92.
- Song K, Zhang J-L, Zhou N, Fu Y, Zou B, Xu L-X, et al. Youth screen media activity patterns and associations with behavioral developmental measures and resting-state brain functional connectivity. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2023; 62(9): 1051-63.
- Asociación Española de Pediatría. Plan digital familiar. 2023. Disponible en: <https://plandigitalfamiliar.aeped.es/plandigital-familiar.php>