

EL IMPACTO DEL USO DE PANTALLAS EN LA SALUD MENTAL DE LA POBLACIÓN INFANTOJUVENIL

LUCÍA MUÑOZ MARTÍNEZ, ALBA ZAPATA DENGRA, ALBA RUBIO CARREIRA



INTRODUCCIÓN

El uso de pantallas es habitual en niños y adolescentes y, cuando es excesivo o problemático, puede afectar a su salud mental y psicosocial. Se relaciona con ansiedad, depresión, alteraciones del sueño y dificultades psicosociales. [1-5] Su impacto depende también de la edad, el contenido y el contexto familiar y social. [2-5]

OBJETIVOS

Objetivo principal:

Identificar y sintetizar la evidencia sobre la relación entre el uso de pantallas y la salud mental en población infantojuvenil de 0 a 19 años.

Objetivos específicos:

- Analizar su relación con ansiedad, depresión y dificultades psicosociales.
- Identificar los principales mecanismos implicados.
- Explorar posibles intervenciones preventivas desde enfermería de salud mental.

METODOLOGÍA

Diseño: revisión bibliográfica

Bases de

datos: PubMed, SciELO, ScienceDirect

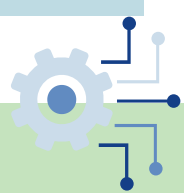
Palabras clave:

“screen time” OR “screen exposure” OR “digital media” OR “social media” AND “mental health” OR “anxiety” OR “depression” AND “child” OR “adolescent” OR “youth”.

Criterios de inclusión:

- Publicados entre 2021 y 2026.
- Español o inglés.
- Texto completo disponible.
- Población de 0–19 años.

Resultados de la selección: se incluyeron 5 estudios principales, publicados entre 2025 y 2026.



DESARROLLO

Asociación con la salud mental

Una mayor exposición a pantallas se asocia con más ansiedad y depresión en población infantojuvenil. A partir de ≥ 4 horas/día, aumentan las probabilidades de ansiedad (aOR 1,45) y depresión (aOR 1,61). [1,2,5]

También se relaciona con alteraciones emocionales y conductuales, dificultades sociales, problemas de sueño, irritabilidad y retraimiento social. [3]

Principales mecanismos

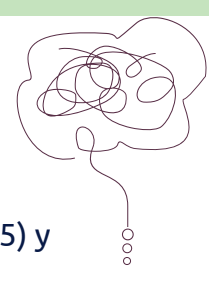
- Alteración del sueño. [1,3]
- Sedentarismo y menor actividad física. [1,3]
- Comparación social. [5]
- Desplazamiento de actividades protectoras. [1,3]
- Menor interacción familiar. [3]

Factores moduladores

El impacto depende de la edad, el contenido consumido, el contexto familiar y social, y el patrón y la duración del uso. [1–5]

Implicaciones para enfermería de salud mental

- Detectar precozmente el uso problemático. [3,5]
- Educar y orientar a menores y familias. [5]
- Promover higiene del sueño y actividad física. [1,3]
- Fomentar hábitos digitales saludables, supervisión familiar y límites de uso. [5]



CONCLUSIONES

Una exposición de ≥ 4 h diarias se asoció con mayores probabilidades de ansiedad y depresión.[1]

Mecanismos: alteraciones del sueño, sedentarismo, comparación social y desplazamiento de actividades protectoras. [1,3,5]

Factores moduladores: impacto variable según edad, contenido y contexto familiar/social.[2-5]

Enfermería de salud mental: papel clave en detección, educación, **prevención y promoción** de hábitos digitales saludables. [5]



BIBLIOGRAFÍA

1. Dai Y, Ouyang N. Excessive screen time is associated with mental health problems in US children and adolescents: physical activity and sleep as parallel mediators. Humanit Soc Sci Commun. 2026;13:256. doi:10.1057/s41599-026-06609-1.
2. Carlander A, Cassel S, Höök MJ, Lundgren O, Lindqvist Bagge AS, Löf M. Survey showed that limiting daily screen time could help to avoid mental health issues in children aged 8–17 years. Acta Paediatr. 2026;115(7):1538-44. doi:10.1111/apa.70524.
3. Minarey N, Prajapati GK, Talhan T, Tiwari A, Dandotiya D. Effect of screen time duration on psychosocial and behavioral aspects in adolescents (10–19 years): a cross-sectional study. Bioinformation. 2026;22(2):1051-6. doi:10.6026/973206300221051.
4. Santos RMS, Ventura SA, Gonçalves MEOA, Nogueira YJA, Mendes CG, Miranda DM, et al. The associations between screen time and mental health in children aged 0–12: a systematic review. J Child Adolesc Ment Health. 2026;37(2):201-31. doi:10.2989/17280583.2026.2661687.
5. Eddy Ives LS, Huertas Patón A, Forti Buratti MA, Álvarez Pitti J, Salmerón-Ruiz MA, Rodríguez Hernández PJ, et al. Impacto de las pantallas y las redes sociales en la salud mental. An Pediatr (Barc). 2025;103(2):503909. doi:10.1016/j.anpedi.2025.503909.