Asociación Española de Enfermería de Salud Mental

III Jornada Fòrum d'Infermeres de Salut Mental de la AEESME/Illes Balears.

IMPACTO DE LAS PANTALLAS EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA: SALUD MENTAL, AUTOIMAGEN Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Hospital Son Llàtzer, Palma.
Autores: Carlos Manuel Nieves Rodríguez, David Gómez Santos, Noelia Díaz Ferrer.

INTRODUCCIÓN:

La infancia y la adolescencia son etapas críticas para la identidad y la maduración del sistema nervioso central. El uso de dispositivos electrónicos (1) ha modificado la socialización y el ocio, exponiendo a los menores a entornos diseñados para maximizar el tiempo de conexión, lo que puede derivar en un uso problemático de internet (UPI) que altera la plasticidad neuronal y distorsiona la autoimagen.

OBJETIVO GENERAL:

Evaluar el impacto multifactorial del uso de pantallas en el desarrollo físico y mental de la población infantojuvenil.

METODOLOGÍA:

Revisión bibliográfica en PubMed, CINAHL, Cuiden y Dialnet, con las palabras clave salud mental infanto-juvenil, uso problemático de internet (UPI), neurodesarrollo, trastornos de la conducta alimentaria (TCA), regulación digital y mediación, combinadas con los operadores AND y OR.

Pregunta PIO: ¿Cuál es el impacto de la exposición a pantallas en la salud mental, la autoimagen y el neurodesarrollo de la población infantojuvenil?

Se incluyeron publicaciones sobre población infantil y adolescente, con enfoque en salud mental, neurodesarrollo o conducta alimentaria relacionados con el uso de pantallas, de acceso libre a texto completo, en inglés o español y de los últimos cinco años, excluyendo estudios centrados exclusivamente en población adulta, sin dicho enfoque, duplicados o sin acceso completo.

Se obtuvieron 436 artículos y se seleccionaron 12 tras un proceso de selección basado en su pertinencia y relevancia clínica.

DESARROLLO:

En cuanto a la salud física, la autoimagen satisfactoria se asocia con la práctica regular de deporte, mientras que un IMC elevado correlaciona con percepción corporal negativa. El uso de pantallas durante la alimentación dificulta procesar las señales de saciedad, aumentando el riesgo de obesidad, y la luz azul antes de dormir inhibe la melatonina, provocando insomnio.

Existe una notable disparidad diagnóstica: los estudios que aplican los criterios del DSM-5 estiman una prevalencia de uso problemático de internet del 33% en adolescentes españoles, frente al 2,98% que arrojan los estudios basados en los criterios de la CIE-11. El uso excesivo se vincula además con ansiedad, depresión, autolesiones y TDAH. (2)

En el ámbito familiar, pese a recomendarse evitar las pantallas antes de los dos años (3), el inicio suele ser más precoz, siendo la televisión el dispositivo principal (91,7%) y consumiendo el 77% de los menores contenidos no destinados a su edad.

El acceso continuado de la enfermera pediátrica y escolar a las familias la convierte en un agente clave para la detección precoz y la educación en hábitos digitales saludables.

CONCLUSIONES:

El uso problemático de internet constituye un problema de salud pública que requiere una respuesta coordinada (4) entre familias, escuelas y sistemas de salud.

Existe una correlación directa entre el sedentarismo digital, el aumento del índice de masa y la insatisfacción corporal, situando a las pantallas como factor de riesgo para los TCA.

Las políticas públicas deben priorizar la humanización de la tecnología, regulando el diseño de las plataformas para proteger el desarrollo saludable de los menores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS: