

## **Sobreexposición digital en verano: Obesidad, riesgo cardiovascular, problemas oculares o trastornos del sueño**

**De acuerdo con Cigna Healthcare, además de impactar en la salud mental, el mal uso de la tecnología también tiene un efecto negativo en la salud física, pudiendo llegar a provocar trastornos metabólicos, trastornos del sueño, así como afectaciones de la postura. Cada vez son más los niños que utilizan las pantallas de manera excesiva, incrementándose esta situación durante el periodo vacacional, y más del 16% de los niños de 10 años ya utilizan dispositivos electrónicos diariamente, así como señala el INE**

Con la llegada de las vacaciones, los niños tienen más tiempo libre y suelen pasar más tiempo delante de una pantalla. Y aunque la utilización de los dispositivos electrónicos, como teléfonos móviles, tablets y televisión, no es malo de por sí, cuando su uso es excesivo y descontrolado puede derivar en que los niños desarrollen diversas patologías, no solo psicológicas, sino también físicas, como obesidad, riesgo cardiovascular, problemas oculares y posturales o trastornos del sueño.

Hay que tener en cuenta que la edad con la que los niños comienzan a tener móvil y acceso a Internet es cada vez menor. De hecho, actualmente, más del 16% de los niños de 10 años ya utilizan dispositivos electrónicos, así como indican datos del Instituto Nacional de Estadística (INE). A esto se suma que el 69% de los niños españoles superan el tiempo máximo de exposición a las pantallas recomendado por los expertos, según un estudio del Instituto Tecnológico de Producto Infantil y Ocio (AIJU). Esta situación se puede ver empeorada en verano, ya que la falta de rutina y de horarios y la cantidad de horas libres convierten esta época en un momento de mayor riesgo para el uso de las pantallas sin ningún tipo de límite.

"Cada vez es más habitual ver que los niños dedican más tiempo a estar frente a una pantalla que a jugar, hacer deporte o realizar alguna actividad extraescolar. Obviamente, las pantallas van a formar (y ya lo hacen) parte de la vida y el desarrollo de los menores y esto no es algo negativo en sí. El problema surge cuando se hace un uso excesivo y no controlado de las mismas, ya que puede llevar a desarrollar problemas de salud mental, cambios en el comportamiento, alteraciones del sueño, así como otros riesgos a los que se pueden exponer por estar conectados en línea. Es esencial buscar un equilibrio en la utilización de las pantallas para evitar un impacto en la salud y el desarrollo de los niños, y fundamental educar a los niños sobre el empleo responsable de la tecnología y establecer pautas claras sobre el tiempo de pantalla y el contenido adecuado para su edad con el objetivo de reducir al máximo una afección en su estado de salud", así como señala Elena Luengo, directora de Innovación de Cigna Healthcare en España.

Durante el periodo vacacional, es fundamental encontrar un equilibrio entre el tiempo de pantalla y otras actividades. En este sentido, los expertos en salud de Cigna Healthcare han identificado las patologías derivadas de un uso prolongado de las pantallas en niños y qué hacer para evitar su impacto:

Mayores tasas de obesidad y riesgo cardiovascular. La utilización abusiva de medios digitales y pantallas se ha visto relacionada con unos mayores niveles de obesidad y riesgo cardiovascular. El uso excesivo de los dispositivos electrónicos puede llevar a un estilo de vida sedentario, lo que aumenta el riesgo de subir de peso y, a su vez, de desarrollar obesidad y problemas de salud relacionados, como enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2. Una forma efectiva de combatir este efecto es realizar actividades al aire libre. Aprovechando el buen tiempo, debemos fomentar el estar en el exterior, realizar excursiones, jugar, hacer deporte, hacer caminatas o salir en bicicleta pueden ser una buena alternativa que, además, ayuda a promover un estilo de vida más saludable.

Deterioro de la vista. Exponer a los ojos a muchas horas frente a una pantalla puede contribuir al desarrollo de problemas oculares en los niños, como fatiga visual, sequedad ocular, visión borrosa y aumento de la miopía, así como incrementar los dolores de cabeza. Para reducir los daños oculares es bueno marcar horarios específicos de uso de los dispositivos, como, por ejemplo, después de haber completado las tareas de casa, los deberes o cualquier otra actividad, de forma que se hagan descansos de exposición a la luz azul varias veces al día. Además de descarnar la vista periódicamente, es importante asegurar que se mantiene una distancia adecuada entre los ojos y la pantalla.

Mala postura que deriva en dolores de espalda. Pasar largos períodos de tiempo frente a las pantallas puede provocar problemas posturales en los niños, como dolores de espalda, cuello y hombros. Es importante fomentar una postura adecuada y realizar pausas activas para estirar y fortalecer los músculos, alternando el tiempo de utilización de pantallas con paseos u otra actividad deportiva, aprovechando el buen tiempo del verano.

Trastornos del sueño: dormir bien se convierte en un reto. La exposición a la luz azul emitida por las pantallas antes de acostarse puede interferir con los ciclos de sueño de los niños, dificultando el proceso de conciliación del sueño o provocando un sueño de mala calidad e, incluso, trastornos del sueño. En este sentido, establecer una rutina de desconexión digital antes de dormir, evitando los dispositivos electrónicos hasta dos horas antes, ayudará a mantener una buena higiene del sueño.

Menos capacidad de concentración, más ansiedad y depresión. El uso inadecuado de dispositivos electrónicos, como teléfonos móviles y tabletas, puede contribuir al desarrollo de problemas de salud mental en los niños, como déficit de atención, ansiedad y depresión. Pueden experimentar dificultades para prestar atención en la escuela, completar tareas o participar en actividades que requieren enfoque y concentración. Además, la utilización excesiva de pantallas puede afectar el estado de ánimo de los niños, haciendo que se vuelvan más irritables, agitados o incluso deprimidos cuando se les restringe el acceso a los dispositivos o cuando no pueden utilizarlos. Participar en actividades creativas como dibujar, pintar, leer libros, construir cosas o jugar juegos de mesa, no solo ayudarán los niños a mantenerse ocupados, sino que también estimularán su imaginación y desarrollo cognitivo.

Aumentan los problemas de comportamiento. Se ha observado que el tiempo invertido en el uso de pantallas se relaciona con los rasgos temperamentales y el comportamiento de los niños. Además, el empleo excesivo de dispositivos electrónicos puede llevar a una dependencia tecnológica, donde los niños se vuelven adictos y tienen dificultades para alejarse de las pantallas, llegando a tener dificultades para controlar el tiempo que pasan frente a las pantallas y sienten una compulsión irresistible de utilizar los dispositivos electrónicos de manera constante. Para evitar esta consecuencia en el bienestar de los niños es fundamental establecer límites claros sobre cuánto tiempo pueden usar las pantallas cada día. Se puede poner un límite diario o dividirlo en períodos más cortos, como una hora por la mañana y otra por la tarde.

Problemas en el desarrollo y control de las emociones. El tiempo excesivo frente a una pantalla puede tener consecuencias en el desarrollo de los niños, especialmente cuando son muy pequeños. Esta sobreexposición puede afectar su desarrollo cognitivo, lenguaje, motricidad y habilidades socioemocionales. A esto se suma que, este hábito puede incrementar las dificultades para reconocer y comprender las emociones de los demás, así como para establecer relaciones personales significativas. Además, la adicción a las pantallas puede llevar a un aislamiento social, ya que los niños

pueden perder interés en las actividades y relaciones fuera del mundo digital. Es fundamental, por tanto, promover actividades sociales. Y, con la llegada del verano, una buena alternativa es participar en campamentos u otras actividades diurnas con las que los niños puedan aprender a trabajar el autocontrol, el trabajo en equipo, la resignación y el compartir.

**Datos de contacto:**

Cristina Blanco

914 11 58 68

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Seguros](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>