

# Pantallas: discordancias entre las recomendaciones y el uso real

## *Screens: discrepancy between recommendations and actual use*

Dr. Ariel Melamud<sup>a</sup> y Dra. Ingrid Waisman<sup>b</sup>

### RESUMEN

La utilización de dispositivos electrónicos con pantallas y su introducción cada vez más temprana en la vida de los niños presentan un desafío que debe ser reconocido por el pediatra para contribuir a evitar su exceso.

Se ha detectado una manifiesta discordancia entre las recomendaciones ideales y el uso real de las pantallas en los niños pequeños.

Un correcto asesoramiento dentro de un contexto familiar, junto con una evidencia más sólida sobre los impactos a largo plazo del uso de la tecnología digital, permitirán a los pediatras apoyar adecuadamente a las familias.

**Palabras clave:** terminales de computador, Internet, medios de comunicación sociales, desarrollo infantil.

### ABSTRACT

The use of electronic devices with screens and the early introduction in small-age children present a challenge that must be recognized by the pediatrician, who must contribute to avoid the excess in their use.

We have detected a manifest discrepancy between the ideal recommendations and the actual use of screens in young children.

Correct counseling within a family context, with stronger evidence on the long-term impacts of the use of digital technology, will allow pediatricians to adequately provide support to families.

**Key words:** computer terminals, Internet, social media, child development.

<http://dx.doi.org/10.5546/aap.2019.349>

**Cómo citar:** Melamud A, Waisman I. Pantallas: discordancias entre las recomendaciones y el uso real. *Arch Argent Pediatr* 2019;117(5):349-351.

- a. Médico pediatra, Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- b. Neoclínica, Río Cuarto, provincia de Córdoba.

**Correspondencia:**  
Dr. Ariel Melamud:  
melamud@gmail.com

**Financiamiento:**  
Ninguno.

**Conflicto de intereses:**  
Ninguno que declarar.

Recibido: 30-10-2018  
Aceptado: 15-4-2019

### INTRODUCCIÓN

Hoy no se entra a Internet; hoy se vive en Internet. Cuando, en noviembre de 1989, Tim Berners-Lee estableció la primera comunicación entre un cliente y un servidor, estaba sentando las bases de la actual revolución digital.

En la actualidad, los televisores ocupan una parte importante en la vida y en el entretenimiento de las personas. El televisor es el principal dispositivo que se elige en todas

las generaciones, pero su liderazgo es superior entre los consumidores mayores de 65 años. El uso de otras pantallas, incluidas, entre ellas, el teléfono móvil, es más alto entre los consumidores más jóvenes. Cuatro de cada diez encuestados de la "generación milenial o generación Y" (nacidos entre 1981 y 1999) afirman ver programas de video en pantallas alternativas a la televisión, en comparación con el 31 % de los encuestados de la generación X (nacidos entre 1965 y 1981) y el 15 % de la generación +65.<sup>1</sup>

El mundo de pantalla única está siendo desplazado por toda una batería de aparatos móviles que tienen como características la portabilidad y las pantallas táctiles. Los niños participan, habitualmente, en dos o más formas de visualización de pantallas al mismo tiempo y comienzan cada vez a una edad más temprana. Uno de cada tres bebés estadounidenses tiene un televisor en su habitación, y casi la mitad de ellos mira televisión o DVD durante dos horas al día.<sup>2</sup>

En todo el mundo industrializado, los niños pasan más tiempo viendo televisión que en la escuela. Si se incluyen los juegos de computadora e Internet, a la edad de siete años, un niño nacido hoy habrá pasado un año completo de 24 horas al día viendo pantallas. A la edad de 18 años, el niño europeo promedio habrá pasado 3 años de 24 horas al día viendo estos medios; a este ritmo, a la edad de 80 años, habrán pasado 17 años pegados a las pantallas.<sup>3</sup>

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC), el 81,2 % de los niños argentinos mayores de 4 años utiliza teléfonos

celulares.<sup>4</sup> Estimaciones privadas revelan que existen más de 30 millones de móviles en el país (el 66 % de penetración) y de 34 millones de personas conectadas a Internet (el 78 %). Estos datos son similares al resto del continente, donde la penetración de Internet varía del 68 % en el Cono Sur al 89 % en Norteamérica, pasando por el 61 % en América Central. La penetración de los dispositivos móviles supera, en muchos países, a la población propia del país: el 96 % en América Central, el 103 % en Norteamérica y el 115 % en el Cono Sur.<sup>5</sup>

Los niños actuales son nativos digitales y vivirán en una sociedad en la que el estudio, el trabajo, las relaciones interpersonales, la información y el conocimiento seguirán estando mediados a través del universo digital.

En edades tempranas, cuando las habilidades motoras de los niños son inmaduras y no les permiten encender un televisor o elegir programas, las pantallas táctiles posibilitan explorar y ponerse en contacto con diversos contenidos aún antes de saber hablar. Los más pequeños las usan para ver videos, juegos interactivos y otros entretenimientos. En edad escolar, sobre todo, para juegos, y, al llegar a la adolescencia, evolucionan del uso principalmente lúdico al comunicativo, facilitado por la eclosión de las redes sociales, lo que indica que integran la tecnología en sus hábitos de vida y la utilizan de una forma positiva.<sup>6</sup>

Se ha mencionado que el uso de la tecnología, de los videojuegos y de las redes sociales mejora las capacidades visuales y aumenta la capacidad de atención y los tiempos de reacción a estímulos en los niños. Las ventajas de su utilización suelen ser bien reconocidas: facilidad de obtener recursos educativos y de información, pertenecer a grupos para actividades específicas que son de su interés, o bien generar contenidos, explorar y expresarse en distintos campos, entre otras.

Además, el acceso a innumerables fuentes de entretenimiento e información lleva a que, para bien o para mal, los niños tengan acceso a todo tipo de pantallas a edades cada vez más tempranas y aún no están claras las ventajas y las desventajas de este contacto anticipado. Numerosos estudios muestran, con notable consistencia, que este uso intensivo tiene un impacto negativo en el desarrollo cognitivo de los niños y de los adolescentes. Las áreas afectadas incluyen, en particular, resultados académicos, lenguaje, atención, sueño y agresividad.<sup>7</sup>

Los riesgos potenciales del uso de pantallas

en los menores van desde recibir publicidad comercial hasta la exposición a contenidos de violencia o pornográficos. Al participar en las redes, pueden brindar información inadecuada, ser sometidos a *bullying* o acoso, o a agresiones sexuales y, a su vez, pueden ser actores de estas mismas acciones.

La adicción al uso de aparatos electrónicos no es un tema menor, especialmente, entre los adolescentes; se calcula que un 15 % presenta una relación inadecuada, excesiva o dependiente con sus móviles. Algunos adolescentes son autocríticos, y, según una encuesta del *Pew Research Center*, alrededor de la mitad de los que tienen entre 13 y 17 años están preocupados por pasar demasiado tiempo en sus teléfonos celulares. Alrededor del 52 % de los adolescentes estadounidenses informaron haber tomado medidas para reducir el uso de su teléfono móvil o han intentado limitar el uso de las redes sociales o de los videojuegos.<sup>8</sup> La Asociación Americana de Psiquiatría, recientemente, incluyó el trastorno del juego en Internet (*Internet gaming disorder*; *IGD*, por sus siglas en inglés) en el *Diagnostic and Statistical Manual, Fifth Edition (DSM-5)* y calculó tasas de prevalencia que oscilaban entre el 1 % y el 9 %, según la edad, el país y otras características de la muestra.<sup>9</sup>

### Recomendaciones

Se ha detectado una manifiesta discordancia entre las recomendaciones para el uso de pantallas en los niños pequeños por parte de organismos que se ocupan de la salud física y mental de los niños, y su real uso.<sup>10</sup>

La Subcomisión de Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) de la Sociedad Argentina de Pediatría desaconseja el uso antes de los 18 meses, lo recomienda con estrecha supervisión de los 18 a los 24 meses y luego supervisar y acompañar a los niños para evitar la exposición a contenidos inapropiados y en horarios que afectan el sueño y la comunicación familiar.<sup>11</sup> Lo mismo sugieren la Academia Americana de Pediatría y la Sociedad Canadiense de Pediatría, que han modificado recomendaciones anteriores que fijaban pautas más rígidas para minimizar el tiempo de exposición a las pantallas en los niños pequeños: no al uso en menores de 2 años, no más de 1 hora por día de 2 a 5 años, mantener los horarios de comidas y antes de dormir libres de pantallas, asegurar que el sedentarismo no sea parte de la rutina de los niños. Además, recomiendan a los padres una presencia activa

y acompañar a los niños para priorizar los contenidos educativos y adecuados a la edad.<sup>12</sup> Sugieren que los pediatras deben incorporar este tema en la consulta y pensar un “plan familiar de uso de tecnología”, siguiendo las recomendaciones para cada etapa similares a lo que dice la Sociedad Argentina de Pediatría.

La Academia Francesa de Psiquiatría aconseja “nada de pantallas antes de los 3 años, no considerar videojuegos antes de los 6, no permitir el acceso a Internet antes de los 9 y no dar acceso a las redes sociales antes de los 12 años”. Esta regla se conoce como la regla 3-6-9-12.<sup>13</sup>

En el *Anexo* (véase en formato electrónico), se presenta un listado de sitios *online* donde se podrán encontrar elementos para padres y pediatras para profundizar en el tema.

### Comentario. ¿Se cumplen las recomendaciones?

Los nativos digitales definidos por Marc Prensky en 2001<sup>14</sup> están habituados a la velocidad y a las tareas múltiples y simultáneas. Funcionan mejor cuando están conectados en redes, miran primero las imágenes o los gráficos y después leen textos, quieren lo instantáneo y no tienen paciencia para aprendizajes paso a paso. Según un estudio publicado recientemente, solo uno de cada 20 niños de entre 8 y 11 años cumplía con las recomendaciones acerca del uso de pantallas, actividad física y horas de sueño. En ese mismo estudio, se concluyó que limitar el uso de las pantallas para recreación a menos de 2 h diarias, dormir lo suficiente y realizar actividad física se asociaban a mejores resultados cognitivos.<sup>15</sup>

Actualmente, los médicos, los educadores y otros profesionales interesados en la salud infantil, el bienestar y el desarrollo educativo se enfrentan a un dilema. Por un lado, la promoción de la tecnología digital en los niños cuenta con evidencia de que su utilización los prepara para el futuro. Por otro, las organizaciones pediátricas abogan por el uso mínimo de dispositivos móviles por parte de los niños pequeños como resultado de las preocupaciones sobre los efectos en la salud física, cognitiva, emocional y social, del bienestar y el desarrollo.

Existe una clara necesidad de contar con mejores evidencias para apoyar a los médicos y a los educadores en el rol y el uso de pantallas desde la primera infancia. La investigación debería incluir los efectos a largo plazo en la salud y en el desarrollo de los niños. En lugar de confiar en el constructo excesivamente simplista del “tiempo de pantalla”, tales estudios requerirán una evaluación detallada del uso de dispositivos fijos y móviles en la familia: tiempo de utilización

y actitud parental frente a la tecnología y a las pantallas. Como en todas las adquisiciones de hábitos deseables para los chicos, los padres deben ser modelo y espejo en el cual los niños puedan reflejarse.

Un asesoramiento coherente dentro de un contexto familiar, junto con una evidencia más sólida sobre los impactos a largo plazo del uso de la tecnología digital, permitirán a los pediatras apoyar adecuadamente a las familias. ■

### REFERENCIAS

- Nielsen Global Digital Landscape Survey. La guerra de las pantallas: la batalla por la audiencia en un mundo totalmente televisivo. 2015 – [Acceso: 10 de abril de 2019]. Disponible en: [https://www.nielsen.com/content/dam/niensenglobal/eu/docs/pdf/Global\\_Digital\\_Landscape\\_report\\_Final\(Digital\)\\_Spain.pdf](https://www.nielsen.com/content/dam/niensenglobal/eu/docs/pdf/Global_Digital_Landscape_report_Final(Digital)_Spain.pdf).
- Jago R, Sebire SJ, Gorely T, Biddle SJ. “I’m on it 24/7 at the moment”: a qualitative examination of multi-screen viewing behaviours among UK 10–11 year olds. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2011; 8:85.
- Sigman A. Time for a view on screen time. *Arch Dis Child.* 2012;97(11):935-42.
- Acceso y uso de tecnologías de la información y la comunicación. EPH Cuarto trimestre de 2017. Instituto Nacional de Estadística y Censos. *Informes Técnicos.* 2018;2(92). [Acceso: 10 de abril de 2019]. Disponible en: [https://www.indec.gov.ar/uploads/informesdeprensa/mautic\\_05\\_18.pdf](https://www.indec.gov.ar/uploads/informesdeprensa/mautic_05_18.pdf).
- Digital in 2018. Essential insights into internet, social media, mobile, and ecommerce use across the region. 2018. [Acceso: 10 de abril de 2019]. Disponible en: <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>.
- Terras MM, Ramsay J. Family Digital Literacy Practices and Children’s Mobile Phone Use. *Front Psychol.* 2016; 7:1957.
- Harlé B, Desmurget M. Effets de l’exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l’enfant. *Arch Pediatr.* 2012; 19(7):772-6.
- Jiang J. How Teens and Parents Navigate Screen Time and Device Distractions. Pew Research Center, August 2018. [Acceso: 10 de abril de 2019]. Disponible en: <http://www.pewinternet.org/2018/08/22/how-teens-and-parents-navigate-screen-time-and-device-distractions/>.
- Kuss DJ, Griffiths MD, Pontes HM. DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Some ways forward in overcoming issues and concerns in the gaming studies field. *J Behav Addict.* 2017; 6(2):133-41.
- Straker L, Zabatiero J, Danby S, Thorpe K, et al. Conflicting Guidelines on Young Children’s Screen Time and Use of Digital Technology Create Policy and Practice Dilemmas. *J Pediatr.* 2018; 202:300-3.
- Subcomisión de Tecnologías de Información y Comunicación. Bebés, niños, adolescentes y pantallas: ¿qué hay de nuevo? *Arch Argent Pediatr.* 2017; 115(4):404-8.
- Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force. Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatr Child Health.* 2017; 22(8):461-77.
- Tisseron S. La regla 3-6-9-12. French Association on Ambulatory Pediatrics. 2008. [Acceso: 10 de abril de 2019]. Disponible en: <https://www.3-6-9-12.org/campagne-internationale/>.
- Prensky M. Digital Natives, Digital Immigrants. *On the Horizon.* 2001; 9(5):1-6.
- Walsh JJ, Barnes JD, Cameron JD, Goldfield GS, et al. Associations between 24 hour movement behaviours and global cognition in US children: a cross-sectional observational study. *Lancet Child Adolesc Health.* 2018; 2(11):783-91.

## ANEXO

### LISTADO DE SITIOS *ON LINE* DONDE SE PODRÁN ENCONTRAR ELEMENTOS PARA PADRES Y PEDIATRAS PARA PROFUNDIZAR EN EL TEMA

- Fundación 3-6-9-12: Disponible en <https://www.3-6-9-12.org/>. Acceso: 10/4/2019.
- Academia Americana de Pediatría: Disponible en <https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162592>. Acceso: 10/4/2019.
- Sociedad Argentina de Pediatría: Disponible en <https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/Navega-Protegido-en-Internet.pdf>. Acceso: 10/4/2019.
- Asociación Civil Chicos.Net: Disponible en <http://www.chicos.net>. Acceso: 10/4/2019.
- Pantallas Amigas: Disponible en <https://www.pantallasamigas.net>. Acceso: 10/4/2019.
- Red Papaz: Disponible en <https://www.redpapaz.org/>. Acceso: 10/4/2019.
- UNICEF, Niños en un mundo digital: Disponible en <https://www.unicef.org/paraguay/spanish/UN0150440.pdf>. Acceso: 10/4/2019.