Efectos de los medios digitales en la salud física y el desarrollo

[1] Contenido adaptado por el CAA a partir de:
Salmerón-Ruiz, M. A., García de Ribera, C., Barberán, V. S., Ives, L. E., & Álvarez-Pitti, J. (2025). *Efectos de los medios digitales en la salud física y el desarrollo*. *Anales de Pediatría, 102*, 503876.
https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2025.503876
1695-4033/ © 2025 Elsevier España, S.L.U. en nombre de la Asociación Española de Pediatría.
Bajo licencia CC BY-NC-ND 4.0

.

Impacto en la salud física

😴 **Sueño**: insomnio de conciliación, alteración de fases del sueño, reducción de la secreción de melatonina.

🍎 **Alimentación**: dieta menos saludable, riesgo de obesidad.

🏃 **Actividad física**: reducción significativa del tiempo activo.

🩺 **Riesgo cardiovascular**: riesgo de síndrome metabólico.

👁️ **Fatiga visual digital**: ojo seco, picazón, visión borrosa. En la infancia y adolescencia: miopía progresiva y estrabismo agudo.

🧠 **Volumen cerebral**: reducción en áreas claves del desarrollo.

Recomendaciones por edad

- **0 a 6 años:** cero pantallas, salvo videollamadas supervisadas. No existe un tiempo seguro
- **7 a 12 años:** < 1 hora diaria, con supervisión y límites claros, tanto en tiempo como en tipo de contenidos. Evitar utilización de dispositivos en el baño y dormitorio.
- **13 a 16 años**: < 2 horas, con control parental y móviles sin internet si es posible. Retrasar la edad del primer móvil inteligente

Recomendaciones para la familia

😴 **Sueño**: sin pantallas 1-2 h antes de dormir, fuera del dormitorio.

🍎 **Alimentación**: evitar pantallas durante comidas.

🏃 **Actividad física**: fomentar ejercicio diario.

👁️ **Higiene visual**: buena postura.

💻 **Seguridad digital**: contraseñas seguras, dispositivos actualizados.

👪 **Desconexión**: establecer momentos sin dispositivos en familia. Los dispositivos estarán silenciados y en un lugar previamente pactado.