

TRASTORNO DEL USO DE LAS TECNOLOGÍAS

1. INTRODUCCIÓN:

El trastorno del uso de la tecnología o la adicción a pantallas, viene a dar un patrón de comportamiento compulsivo y excesivo relacionado con el uso de dispositivos electrónicos; teléfonos inteligentes, tablets, computadoras y videojuegos.

El tiempo de pantalla puede provocar:

- 1.Dificultad para conciliar y mantener el sueño del niño.
- 2.Elevación del riesgo de desarrollo de problemas de atención, ansiedad y depresión en el niño.
- 3.Elevación del riesgo de sobrepeso y obesidad en el niño.

El tiempo de pantalla aumenta el riesgo de obesidad del niño porque:

- 1.Es más físicamente inactivo.
- 2.La publicidad en las pantallas da opciones de alimentos poco saludables.
- 3.Los niños comen más cuando están viendo la televisión(Ref 1,2)

4. DESARROLLO

Desde la consulta de enfermería pediátrica debemos abordar con padres, educadores y niños el tema del uso de pantallas, el tiempo adecuado, estrategias para reducir las y del ejercicio físico.

Aprovechar cualquier oportunidad para:

- Ser modelos para los niños
- Definir horarios fijos para el uso de pantallas
- Aumentar las actividades artísticas
- Fomentar el diálogo y la comunicación
- Crear zonas libres de pantallas en los hogares(Ref3)

2. OBJETIVOS:

Principal:

-Disminuir el uso de pantallas según franja de edad; 0 minutos hasta los 2 años, 60 minutos de los 2 a 4 años y 120 minutos de los 5 a 17 años

Secundarios:

-Retrasar la edad de inicio del uso de pantallas a los 2 años
 -Aumentar el ejercicio físico diario a un mínimo de 60 minutos al día

3. METODOLOGÍA

Se ha llevado a cabo una revisión de artículos en bases de datos científicas como PUBMED, MEDLINE y SCIELO, relacionados con el tema de interés.

La búsqueda se centró en palabras como "pantallas", "niños", "móviles", "uso pantallas", "edad móvil" y "prevención". Además de consulta de otros trabajos y artículos científicos.

5. CONCLUSIONES

Si bien la tecnología brinda innumerables beneficios, es imperativo que los profesionales, educadores y cuidadores guíen a los niños hacia un uso saludable. Establecer límites claros, fomentar actividades físicas y al aire libre, y brindar un buen ejemplo son pasos cruciales para garantizar que la tecnología sea una herramienta enriquecedora en lugar de un riesgo para la salud de los niños.

Según la revisión realizada la enfermería pediátrica es la figura idónea para abordar el uso responsable de las pantallas, dado que es fundamental para el desarrollo físico y cognitivo de las generaciones futuras realizar una correcta educación sanitaria.

NANDA	NOC	NIC
(00161) Disposición para mejorar los conocimientos	(1901)Desempeño del rol de padres: seguridad psicosocial	(5562)Educación parental: adolescentes (6520)Análisis de la situación sanitaria (4470)Ayuda en la modificación de sí mismo
	(1826)Conocimiento: cuidado de los hijos	(6610)Identificación de riesgos (5540)Potenciación de la disposición de aprendizaje

6.BIBLIOGRAFÍA :

- 1.Baum RA. Positive parenting and support. In: Kliegman RM, St. Geme JW, Blum NJ, Shah SS, Tasker RC, Wilson KM, eds. *Nelson Textbook of Pediatrics*. 21st ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2020:chap 19. (Ref 1)
- 2.<https://magazine.medlineplus.gov/es/art%c3%adculo/sugerencias-para-limitar-el-tiempo-de-pantalla/>
- 3.<https://www.institutointernacionalsaludvisual.com/posto/el-uso-responsable-de-pantallas-en-ni%C3%B1os-recomendaciones-de-la-oms-y-aspectos-cruciales-para-su-desarrollo-4>.Yeo SL, Schaller A, Robb MB, Radesky JS. *JAMA Netw Open*. 2021 May 3;4(5):e219890. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2021.9890. PMID: 33983402. Frequency and duration of advertising on popular child-directed channels on a video-sharing platform-
5. Radesky JS, Weeks HM, Ball R, Schaller A, Yeo S, Durnez J, Tamayo-Rios M, Epstein M, Kirkorian H, Coyne S, Barr R. *Pediatrics*. 2020 Jul;146(1):e20193518. doi: 10.1542/peds.2019-3518. Epub 2020 Jun 1. PMID: 32482771 Young children's use of smartphones and tablets