

Nota de prensa

La Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia (AEPNYA) lanza unas recomendaciones para el uso de nuevas tecnologías en infancia y adolescencia

Madrid, 11 de junio de 2024

La Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia (AEPNYA) ha presentado hoy un documento exhaustivo con recomendaciones para el uso de nuevas tecnologías en la infancia y adolescencia. Este informe responde a la creciente preocupación de padres, educadores y profesionales de la salud sobre el impacto de las tecnologías de la información y comunicación, incluidas las redes sociales, en el desarrollo y la salud mental de los jóvenes.

Un impacto creciente y preocupante

La exposición de los niños y adolescentes a contenidos digitales inapropiados, como la pornografía online y el uso excesivo de pantallas interactivas, ha demostrado tener efectos negativos en su bienestar emocional y psicológico. Los estudios han mostrado un aumento significativo en los cuadros de ansiedad y depresión entre los jóvenes, coincidiendo con el auge de las redes sociales desde 2010. Este fenómeno es particularmente preocupante para aquellos más vulnerables, en personas con problemas de salud mental o trastornos del neurodesarrollo.

Recomendaciones basadas en la evidencia

En línea con el trabajo desarrollado junto con la Asociación Europea para la Transición Digital, la Agencia Española de Protección de Datos y otras entidades, AEPNYA ha desarrollado una serie de recomendaciones dirigidas a padres, educadores y la sociedad en general, con el objetivo de promover un uso saludable y responsable de la tecnología entre los menores.

Edad de introducción a la Tecnología



La recomendación profesional es evitar el acceso a dispositivos de telefonía móvil con acceso a internet mientras no pueda garantizarse un uso seguro en menores de edad. Lo más aconsejable es posponer al máximo su uso.

- **0-5 años:** Evitar el uso de dispositivos electrónicos, con o sin acceso a internet, incluida televisión, especialmente hasta los 3 años. Si se utilizan después de los 3 años, limitar el tiempo de pantalla a menos de una hora diaria con contenido educativo y supervisado.
- **6-12 años:** Uso limitado y supervisado de dispositivos electrónicos para actividades educativas y recreativas. Promover el uso de pantallas en espacios comunes y con herramientas de control parental.
- **13-18 años:** Uso más autónomo, pero con reglas claras y supervisión. Establecer un "contrato" revisable con normas de uso y personalizar las recomendaciones según la madurez del adolescente.

Acceso a Redes Sociales

La recomendación profesional es aplicar estrictamente la ley vigente al respecto y acompañarlos y guiarlos en su uso en todo momento.

- **Edad mínima:** Retrasar lo máximo posible su acceso. La mayoría de las redes sociales requieren una edad mínima de 13 años. Es esencial aplicar estrictamente esta normativa y explicar a los adolescentes las razones detrás de estas restricciones.
- **Supervisión y educación:** Los padres deben supervisar las actividades en redes sociales, educar sobre la protección de información personal y mantener una comunicación abierta sobre las experiencias en línea de los jóvenes.

Riesgos asociados al uso de tecnologías

El documento de AEPNYA identifica varios riesgos asociados al uso de tecnologías y redes sociales, incluyendo:

- **Adicción y uso excesivo:** Asociado con ansiedad social, depresión, soledad y sedentarismo.



- **Ciberacoso:** Con signos identificables como cambios de comportamiento, ansiedad y problemas académicos.
- **Exposición a contenidos sexuales y pornografía en línea:** Impacto negativo en el desarrollo y la visión de la sexualidad y relaciones interpersonales.
- **Depresión y ansiedad:** La asociación entre el tiempo de uso de redes sociales y la aparición de depresión y ansiedad es cada vez más evidente.
- **Autolesiones e ideación suicida:** Las redes sociales facilitan la difusión de comportamientos autolesivos y la ideación suicida entre adolescentes, creando un efecto de contagio. Es crucial estar atentos a signos de alerta y buscar ayuda profesional cuando sea necesario.
- **Salud Mental y Redes Sociales:** El uso excesivo de redes sociales puede contribuir a problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión, problemas de autoestima y de percepción de la imagen corporal exacerbados por la comparación social y la presión para mantener una imagen idealizada.
- **Influencia en la imagen corporal y Riesgo de Trastornos de la Conducta Alimentaria:** Las redes sociales pueden tener un impacto significativo en la percepción que los adolescentes tienen de sus propios cuerpos, aumentando el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria.
- **Influencia en la atención y riesgo en pacientes con Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH):** El uso excesivo de medios digitales en niños y adolescentes puede afectar al funcionamiento cerebral y al desarrollo cognitivo, incluyendo el deterioro de la atención y el procesamiento de la memoria, especialmente en pacientes con TDAH.
- **Nuevas Tecnologías y Neurodesarrollo:** La sobreexposición a la tecnología en los primeros años de vida puede impactar negativamente en el desarrollo de las personas con trastornos del neurodesarrollo.

Recomendaciones para mitigar los riesgos

- **Limitar el tiempo de pantalla:** Reducir el tiempo que los adolescentes pasan en redes sociales y dispositivos electrónicos en general.
- **Fomentar relaciones sociales en persona:** Promover actividades que no involucren el uso de tecnología para mejorar las interacciones cara a cara.
- **Mejorar la calidad del sueño:** Establecer horarios regulares y limitar el uso de dispositivos antes de dormir.
- **Educación sobre los riesgos:** Informar a los adolescentes y sus familias sobre los riesgos asociados con el uso excesivo de redes sociales y dispositivos electrónicos.
- **Detección y apoyo profesional:** Estar atentos a signos de malestar emocional o conductas de riesgo en adolescentes y buscar apoyo profesional cuando sea necesario.

Enfoque multidisciplinar y legislación

AEPNYA hace un llamamiento a la creación de una ley integral para proteger a los menores en internet, subrayando la necesidad de un enfoque multidisciplinar que incluya prevención y formación de familias, educadores y agentes sociales. Es crucial desarrollar herramientas tecnológicas eficaces para proteger a los menores de contenidos inapropiados y garantizar un entorno digital seguro.

Conclusión

El uso de nuevas tecnologías en la infancia y adolescencia debe estar limitado en edades precoces; debe ser equilibrado, promoviendo beneficios mientras se mitigan los riesgos. Es fundamental que toda la sociedad, incluyendo padres, educadores y profesionales de la salud, trabaje conjuntamente para guiar a los jóvenes hacia un uso responsable y saludable de la tecnología. AEPNYA se compromete a continuar su labor de investigación y apoyo para asegurar el bienestar de los niños y adolescentes en la era digital.

Para más información, por favor visite nuestra página web www.aepnya.es.

Documento elaborado por el grupo de trabajo de salud digital de AEPNYA en base a revisión de evidencia científica.



