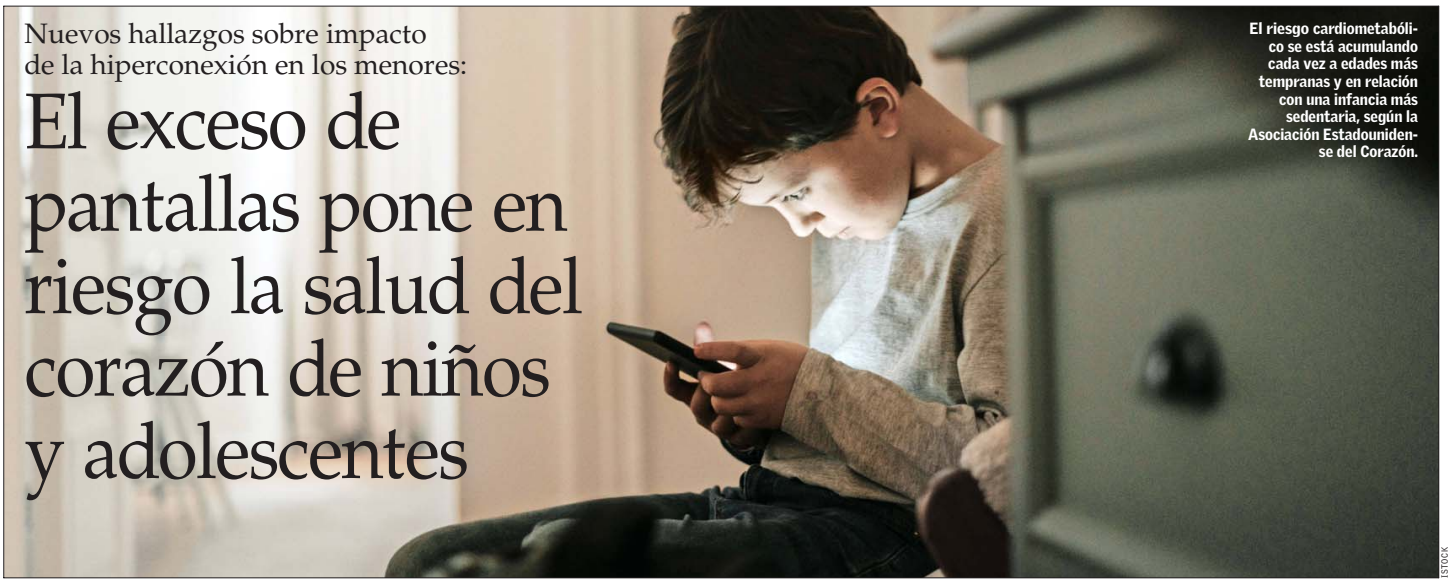
EL MERCURIO

Fecha: 07/08/2025 Audiencia: 320.543 Sección: CONTRAPORTADA
Vpe: $8.419.700 Tirada: 126.654 Frecuencia: 0
Vpe pág: $20.570.976 Difusión: 126.654
Vpe portada: $20.570.976 Ocupación: 40,93%

Nuevos hallazgos sobre impacto de la hiperconexión en los menores:

El exceso de pantallas pone en riesgo la salud del corazón de niños y adolescentes



El riesgo cardiometabólico se está acumulando cada vez a edades más tempranas y en relación con una infancia más sedentaria, según la Asociación Estadounidense del Corazón.

ISTOCK

Al pasar más tiempo al día frente a dispositivos como teléfonos y videojuegos, crece la probabilidad de desarrollar colesterol alto, hipertensión y otras afecciones cardiometabólicas.

JANINA MARCANO

A las crecientes preocupaciones por el impacto en la salud mental del exceso de pantallas en los niños y adolescentes, se suman nuevos hallazgos científicos; esta vez, en relación con la salud de su corazón.

Un estudio liderado por investigadores daneses concluyó que mientras más tiempo pasan los menores usando teléfonos, consolas de videojuegos y otros dispositivos, más aumenta su riesgo de presentar enfermedades cardiometabólicas, como presión arterial alta, colesterol alto y resistencia a la insulina, incluso desde edades tempranas.

El trabajo, publicado ayer en la revista de la Sociedad Estadounidense del Corazón, evaluó la trayectoria de vida y los indicadores de salud de más de 1.000 niños y jóvenes de entre 11 y 18 años. Las mediciones incluyeron tomas de presión arterial y niveles de glucosa, entre otros.

Los resultados arrojaron que cada hora adicional frente a una pantalla subía la puntuación de riesgo cardiometabólico, en comparación con quienes las usaban menos.

"Esto significa que un niño que pasa tres horas al día en pantalla tiene más riesgo que sus pares con un uso más moderado (...); el tiempo en pantalla se acumula a tres, cinco e incluso seis horas diarias, según vimos en muchos niños y adolescentes", dijo David Horner, autor principal del estudio e investigador de la Universidad de Copenhague.

"Encontramos una relación clara entre el tiempo frente a pantallas y un mayor riesgo cardiometabólico", señaló Horner a "El Mercurio".

"El tiempo que pasan en los dispositivos es normal en la vida moderna, pero creemos que puede tener efectos mensurables en la biología y la salud de los niños", añadió.

Moverse y dormir

Sobre cómo este hábito se relaciona con el corazón, el investigador plantea que las alteraciones probablemente responden a mecanismos indirectos como, por ejemplo, que el uso de pantallas interfiere con la actividad física y con patrones de sueño saludables, los cuales a su vez se asocian con la salud cardíaca.

"De hecho, en nuestro estudio vimos que la relación (entre pantallas y salud cardiometabólica) fue más pronunciada en los niños que tenían privación de sueño. Dormir poco o insuficientemente puede alterar las hormonas, el apetito y la forma en que el cuerpo procesa el azúcar y las grasas", comenta Horner.

Respecto de esto, Fernando Mellado, cardiólogo de Clínica Dávila, comenta que "está demostrado que dormir lo suficiente es un factor protector tan importante como comer sano o hacer ejercicio".

Y concuerda en que, "al dormir, regulamos aspectos metabólicos del cuerpo, y existe una hormona que se llama cortisol, que se pierde cuando se altera el ciclo sueño-vigilia. Afectar los niveles de cortisol genera un alto riesgo cardiovascular".

Otros médicos especialistas coinciden en que los hallazgos tienen sentido y se condicen con lo que se ve en la práctica clínica.

Paulo Valderrama Erazo, cardiólogo pediatra de la Clínica U. de los Andes y vicepresidente de la rama de medicina del deporte de la Sociedad Chilena de Pediatría (Sochipe), afirma: "El exceso de pantalla es una de las grandes pandemias que tenemos actualmente".

En Chile

Los niños del país de entre 6 y 12 años pasan de 5,3 a 6,1 horas diarias frente a dispositivos electrónicos, un tercio del tiempo que pasan despiertos, según reveló un estudio de la Universidad de La Frontera (UFRO). Todos los entrevistados señalan que la recomendación en niños es cero pantallas hasta los seis años, y de allí en adelante, reducir su uso al máximo. "En la noche, hay que guardarlas a una hora prudente y dormir sin ellas al lado", enfatiza Mellado.

Y explica: "Una de las cosas que estamos viendo como pediatras es que los niños que están constantemente pegados a las pantallas van perdiendo habilidades motrices, entonces se aíslan socialmente, porque no se sienten tan ágiles versus otros niños, no hacen actividad física, y eso les empieza a producir más factores de riesgo cardiovascular y cardiometabólico".

Valderrama advierte que "ya hay distintos estudios que muestran a niños de entre 2 y 15 años que tienen placas de ateroma (acumulaciones de grasa y otras sustancias en las arterias), dado por hipertensión, triglicéridos altos, obesidad, etcétera. Se ha visto que si esos niños son evaluados 40 años después, por ejemplo, tienen más riesgo de accidente cerebrovascular, muerte súbita y otros".

Carmen Gloria Marambio, jefa de Hospitalización Pediátrica de Clínica Alemana, dice que "los resultados del estudio sí hacen mucho sentido".

"Lo que se ha demostrado es que el uso excesivo de pantallas altera los hábitos. Y este cambio de hábitos lleva a la repercusión en la parte metabólica, que es el colesterol, la insulinorresistencia o la generación de obesidad, lo que afecta la salud del corazón", señala.

Por todo lo anterior, Mellado considera que el mensaje a los padres debe ser claro: "La salud cardiovascular se empieza a cuidar en la infancia". Y aclara: "No se trata de demonizar la tecnología, que es muy buena, sino de equilibrar su uso para cuidar el corazón y el metabolismo de niños y jóvenes".

En esa línea, Marambio concluye: "Está súper demostrado que generar hábitos saludables desde la infancia es lo que lleva a ser un adulto sano".