

Fecha: 10-08-2025
Fuente: El Desconcierto
Título: **Advierten de severos riesgos cardiovasculares en niños expuestos a pantallas: "Es un problema grave"**

Visitas: 77.027
VPE: 438.669

Favorabilidad: ☐ No Definida

Link: <https://eldesconcierto.cl/2025/08/10/pantallas-ninos-salud-corazon>

Como un efecto en cadena, Alejandro Gayan, pediatra cardiólogo apunta a las condiciones actuales que se traducen en un excesivo uso de pantallas que coexiste con bajos niveles de actividad física y una alimentación deficiente. "Es realmente alarmante nuestra situación", alerta. <p> Considerando que este domingo 10 de agosto es el Día de la Niñez, y agosto el Mes del Corazón, quisimos indagar en cuán dañino puede ser el excesivo uso de pantallas de los menores de edad para la salud de este vital órgano del ser humano. </p> <p> Contexto en el que Alejandro Gayan, pediatra cardiólogo y académico del Programa de Especialización en Pediatría de la **Universidad Diego Portales (UDP)**, pediatra del Hospital Roberto del Río y de la Clínica Dávila, nos ilustró al respecto. </p> <p> Consultado sobre cuáles serían los riesgos específicos para la salud cardiovascular a partir de este hábito tan extendido en los niños, el especialista alude en primera instancia a algunas recomendaciones surgidas al alero de esta problemática de alcance global. </p> <p> La Academia Americana de Pediatría y la Academia Española de Pediatría actualizaron las recomendaciones sobre el uso de pantalla en la infancia y en la adolescencia, recién en el año 2024, con respecto a la Academia Americana de Pediatría (que fueron aproximadamente el 2016), explica. "Y la Sociedad Chilena de Pediatría hizo un énfasis importante de la guía de la Academia Americana de Pediatría, adhiriéndose absolutamente a las recomendaciones ", revela. </p> <p> Estos consejos de la Academia Europea evidenciaban que " aumentó considerablemente el rango de edad por debajo de lo que se consideraba que no debería exponerse a los niños a pantallas" pasando de los dos a los seis años, detalla. </p> <p> La antigua guía americana, complementa, implicaba limitar su uso "antes de los dos años", pero la Academia Europea en este momento, recalca, "habla de tratar de llegar a los seis años, porque había una fuerte asociación entre el tiempo que los padres pasaban frente a la pantalla y el de sus hijos, sobre todo durante incluso los tiempos de comida, o (con) los niños aislados en sus piezas y dormitorios". </p> <p> "Y se corroboró que el uso excesivo de pantallas perjudica ba tanto las áreas del sueño, el riesgo cardiovascular, incluso el volumen cerebral o de alimentación entre los factores de riesgo. Y los estándares hablan de disminuir los riesgos que conlleva el uso inadecuado", sostiene Gayan. </p> <p> Esto parte alrededor del 2023, agrega al tiempo que revela que en España se implementó un " Plan Digital Familiar, de la Academia Española de Pediatría", que implicaba prevención en salud con "recomendaciones adaptadas a las necesidades de cada familia y a la edad de los menores que las componían". </p> <p> "Ellos hablaban sobre el impacto de lo que significaban las pantallas, el uso de dispositivos digitales, incluso la enseñanza de sus hijos. Estas guías europeas hacen énfasis en que actualmente nadie como sociedad de países de la salud que los medios digitales afectan la salud en todos los niveles y a cualquier edad", destaca a renglón seguido.

Y los españoles hablan de disminuir los riesgos que conlleva el uso inadecuado", sostiene Gayan. <p> Esto parte alrededor del 2023, agrega al tiempo que revela que en España se implementó un " Plan Digital Familiar, de la Academia Española de Pediatría", que implicaba prevención en salud con "recomendaciones adaptadas a las necesidades de cada familia y a la edad de los menores que las componían". </p> <p> "Ellos hablaban sobre el impacto de lo que significaban las pantallas, el uso de dispositivos digitales, incluso la enseñanza de sus hijos.

Estas guías europeas hacen énfasis en que actualmente nadie como sociedad de pediatría duda que los medios digitales afectan la salud en todos los niveles y a cualquier edad", destaca a renglón seguido. <p> La Academia de Pediatría americana, en el año 2015-2016, complementa, "habló del impacto del uso de pantallas en la salud y que había aumentado progresivamente en los ensayos clínicos, lo que corroboraba este mal uso con respecto a los riesgos en salud de los niños". </p> <p> "Hablaban de que este impacto era multifactorial y también tenía que ver, no solamente con la salud, sino también con el bienestar y la calidad de vida de los niños y de los adolescentes", explica. </p> <p> "Se hablaba del desarrollo de los problemas metabólicos cardiovasculares, de eso no hay duda.

Eso está publicado también en revistas de cardiología", sostiene apuntando además al "énfasis que ha hecho el doctor Paulo Valderrama, que es nuestro vicepresidente de la rama de deporte de la Sociedad Chilena de Pediatría", analizando grupos de niños y adolescentes desde el nacimiento hasta la adolescencia. "Se habla del riesgo cardiometabólico desde edades tempranas", advierte. <p> Lo que, detalla, "tiene que ver con la hipertensión, el colesterol elevado, con triglicéridos elevados, la aparición de resistencia a la insulina y también incluso un aumento de la circunferencia de cintura desde edades tempranas.

Esto habla de la necesidad de limitar el uso de pantallas durante la infancia y la adolescencia", y de que esto "podría tener a largo plazo una incidencia en mejorar los índices de salud cardíaca y metabólica". <p> "También hay algunos trabajos de índole psiquiátrico y psicológico donde se habla de los trastornos del sueño y de los factores de estrés de los niños con uso de pantalla.

Se habla de algunos trabajos en grupos europeos donde se refiere que niños que utilizan un cierto tiempo de pantalla aumentado, (en) tiempos promedio sobre dos o tres horas diarias en los niños entre los seis y 10 años.

Advierten de severos riesgos cardiovasculares en niños expuestos a pantallas: "Es un problema grave"

domingo, 10 de agosto de 2025, Fuente: El Desconcierto

Como un efecto en cadena, Alejandro Gayan, pediatra cardiólogo apunta a las condiciones actuales que se traducen en un excesivo uso de pantallas que coexiste con bajos niveles de actividad física y una alimentación deficiente. Es realmente alarmante nuestra situación, alerta. Considerando que este domingo 10 de agosto es el Día de la Niñez, y agosto el Mes del Corazón, quisimos indagar en cuán dañino puede ser el excesivo uso de pantallas de los menores de edad para la salud de este vital órgano del ser humano.

Contexto en el que Alejandro Gayan, pediatra cardiólogo y académico del Programa de Especialización en Pediatría de la Universidad Diego Portales (UDP), pediatra del Hospital Roberto del Río y de la Clínica Dávila, nos ilustró al respecto.

Consultado sobre cuáles serían los riesgos específicos para la salud cardiovascular a partir de este hábito tan extendido en los niños, el especialista alude en primera instancia a algunas recomendaciones surgidas al alero de esta problemática de alcance global.

La Academia Americana de Pediatría y la Academia Española de Pediatría actualizaron las recomendaciones sobre el uso de pantalla en la infancia y en la adolescencia, recién en el año 2024, con respecto a la Academia Americana de Pediatría (que fueron aproximadamente el 2016), explica. "Y la Sociedad Chilena de Pediatría hizo un énfasis importante de la guía de la Academia Americana de Pediatría, adhiriéndose absolutamente a las recomendaciones ", revela.

Estos consejos de la Academia Europea evidenciaban que " aumentó considerablemente el rango de edad por debajo de lo que se consideraba que no debía exponerse a los niños a pantallas" pasando de los dos a los seis años, detalla.

La antigua guía americana, complementa, implicaba limitar su uso "antes de los dos años", pero la Academia Europea en este momento, recalca, "habla de tratar de llegar a los seis años, porque había una fuerte asociación entre el tiempo que los padres pasaban frente a la pantalla y el de sus hijos, sobre todo durante incluso los tiempos de comida, o (con) los niños aislados en sus piezas y dormitorios".

"Y se corroboró que el uso excesivo de pantallas perjudica ba tanto las áreas del sueño, el riesgo cardiovascular, incluso el volumen cerebral o de alimentación entre los factores de riesgo. Y los estándares hablan de disminuir los riesgos que conlleva el uso inadecuado", sostiene Gayan.

Esto parte alrededor del 2023, agrega al tiempo que revela que en España se implementó un " Plan Digital Familiar, de la Academia Española de Pediatría", que implicaba prevención en salud con "recomendaciones adaptadas a las necesidades de cada familia y a la edad de los menores que las componían".

"Ellos hablaban sobre el impacto de lo que significaban las pantallas, el uso de dispositivos digitales, incluso la enseñanza de sus hijos. Estas guías europeas hacen énfasis en que actualmente nadie como sociedad de países de la salud que los medios digitales afectan la salud en todos los niveles y a cualquier edad", destaca a renglón seguido.

La Academia de Pediatría americana, en el año 2015-2016, complementa, "habló del impacto del uso de pantallas en la salud y que había aumentado progresivamente en los ensayos clínicos, lo que corroboraba este mal uso con respecto a los riesgos en salud de los niños".

"Hablaban de que este impacto era multifactorial y también tenía que ver, no solamente con la salud, sino también con el bienestar y la calidad de vida de los niños y de los adolescentes", explica.

"Se hablaba del desarrollo de los problemas metabólicos cardiovasculares, de eso no hay duda. Eso está publicado también en revistas de cardiología", sostiene apuntando además al "énfasis que ha hecho el doctor Paulo Valderrama, que es nuestro vicepresidente de la rama de deporte de la Sociedad Chilena de Pediatría", analizando grupos de niños y adolescentes desde el nacimiento hasta la adolescencia. "Se habla del riesgo cardiometabólico desde edades tempranas", advierte.

Lo que, detalla, "tiene que ver con la hipertensión, el colesterol elevado, con triglicéridos elevados, la aparición de resistencia a la insulina y también incluso un aumento de la circunferencia de cintura desde edades tempranas. Esto habla de la necesidad de limitar el uso de pantallas durante la infancia y la adolescencia, y de que esto "podría tener a largo plazo una incidencia en mejorar los índices de salud cardíaca y metabólica".

"También hay algunos trabajos de índole psiquiátrico y psicológico donde se habla de los trastornos del sueño y de los factores de estrés de los niños con uso de pantalla. Se habla de algunos trabajos en grupos europeos donde se refiere que niños que utilizan un cierto tiempo de pantalla aumentado, (en) tiempos promedio sobre dos o tres horas diarias en los niños entre los seis y 10 años. Se habla de algunos trabajos en grupos europeos donde se refiere que niños que utilizan un cierto tiempo de pantalla aumentado, (en) tiempos promedio sobre dos o tres horas diarias en los niños entre los seis y 10 años. Y también en adolescentes de hasta 18 años, que llegan a tener o más horas de uso de pantallas con este tipo de dispositivos", comenta al experto.

Finalmente, comenta, se ha estudiado el riesgo de pelearse o pelearse donde puede haber un acortamiento a hechos de violencia, complementa. O también tener peligros de uso inadecuado, pudiendo llegar incluso a estar jugando con pornografía, entre otros aspectos que se vinculan desde el riesgo de estar "permaneciendo al dispositivo".

"También en temas de tiempos perdidos con riesgos cardiovasculares, con tiempos de sueño cortos en forma inadecuada, no superados por los padres, lo que "también limita que ver con el aumento de la presión arterial, con el aumento del colesterol, el aumento de triglicéridos y glucosa", agrega.

Lo que, complementa, habla de que los niños muestran un mayor riesgo de desarrollar trastornos del sueño, y también pueden verse afectados a un riesgo cardiometabólico que pasa a largo plazo al período adulto.

— ¿A qué edad, qué tan complejo es la situación?, ¿qué tan serio del niño influye respecto de su acceso a las pantallas?

Esto es un problema grave. En nuestro caso la realidad en Chile, miramos datos de los 20 y 30 primeros lugares en el ranking mundial de consumo, a partir del año 2020 aproximadamente.

Organizaciones internacionales hablan de que dos tercios de nuestra población infantil está excesiva en peso. El Ministerio de Salud habla de que, por lo menos, 30% o 40 % de nuestros niños están sobrepeso. Y casi 60 % de los niños que tienen sobrepeso cuando llegan a ser jóvenes o adultos continúan en el período de la adultez.

Los primeros trabajos fueron realizados por la doctora Lilia Arancibia, que es una pediatra conocida que fue subsecretaria de la Salud durante hace algunos años. Habla de que la mayoría de los países experimentaron un primer pico cuando eran los últimos 10 años, no solamente en Chile, pero inmediatamente en Chile este período ha ido de 10 años, más los últimos 10 años.

Y esto es muy grave. Y se evidencia también en las investigaciones de nuestro Instituto de Tecnología de los Alimentos (ITA), donde hay algunos trabajos que hablan de que los patrones de alimentación fueron cambiando en nuestro país de acuerdo a la evolución y a los hábitos nutricionales chilenos. Y la mala alimentación se refleja en un alto consumo de comida rápida, aumento también el sedentarismo y a una escasa actividad deportiva, que fueron los principales factores que tuvieron que ver con que nuestro población supere el peso saludable.

Esto, obviamente, también tiene que ver con las pantallas, pero creo que también es un problema complejo porque en realidad no es solamente un problema de pantallas. En estos momentos, tres de cada cuatro personas está conectada con internet o conectada en Chile. Y es de los más altos de nuestra continente.

Es cierto que en nuestro país, entre los países que está en desarrollo, lamentablemente la mayor parte de la población pertenece a una clase social vulnerable, donde los ingresos se ven acompañados de recursos sociales y simbólicos que dificultan la adopción de un estilo de vida saludable.

Como resultado en Chile y vivir en forma saludable no es de fácil tarea, por lo tanto, la prevención de sobrepeso y obesidad también, el tema continúa en aumento y tiene que ver con los dispositivos, pero se podría como prevenir responsable el uso de dispositivos de impermeabilidad no solamente patológica y de los hábitos de salud, sino que también una responsabilidad individual. Tenemos que modificar factores de riesgo conductuales, tanto con el sedentarismo y la ingesta calórica.

A mí me toca señalar que fue lo que pasó después del impacto la pandemia del virus Covid-19. Representó un quiebre importante a nivel epidemiológico global. Si bien es cierto las enfermedades infecciosas fueron impactadas considerablemente el nuevo de mortalidad y morbilidad en nuestro país y en el mundo, lo podemos explicar una inversión de roles y lamentablemente está muy fuertemente el sedentarismo, es una derivación de la actividad física, el sedentarismo. Y eso significa complicaciones futuras. Aumento de la morbilidad, también de la morbilidad crónica.

Y también en adolescentes de hasta 18 años", que llegan a "cinco o seis horas diarias" de interacción con este tipo de dispositivos, comenta el experto. </p><p> Paralelamente, comenta, se ha aludido a riesgos de películas o programas donde puede haber un acercamiento a hechos de violencia, complementa. O también "existen peligros de uso inadecuado, pudiendo llegarse incluso a visitar páginas con pornografía, entre otras amenazas que se vinculan hasta con "el riesgo de abuso", comenta el especialista. </p><p> "También se habla de tiempos pantallas con riesgos cardiometabólicos, con tiempo de sueños cortos en forma inadecuada, no supervisado por los padres", lo que "también tendría que ver con el aumento de la presión arterial, con el aumento del colesterol, el aumento de triglicéridos y glucosa", agrega. </p><p> Lo que, complementa, "habla de que los niños tendrían un mayor riesgo de desarrollar trastornos del sueño", y también pueden verse enfrentados a "un riesgo cardiometabólico que podría llegar hasta el período adulto". </p><p> - A nivel país, ¿qué tan compleja es la situación?, ¿qué se sabe del niño chileno respecto de su adicción a las pantallas?</p><p> Esto es un problema grave. En cuanto a la obesidad en Chile, estamos dentro de los 20 o 30 primeros lugares en el ranking mundial de sobrepeso, a contar del año 2010 aproximadamente. </p><p> Organizaciones internacionales hablan de que dos tercios de nuestra población infantil está excedida en peso. El Ministerio de Salud habla de que, por lo menos, 30% o 40 % de nuestros niños tienen sobrepeso. Y casi 60 % de los niños que tienen sobrepeso pueden llegar a ser obesos u obesos mórbidos en el período de la adultez. </p><p> Los primeros trabajos fueron realizados por la doctora Lidia Amarales, que es una pediatra conocida que fue subsecretaria de Salud nuestra hace algunos años. Habla de que la mayoría de los países experimentaron un proceso súper acelerado en los últimos 50 años, no solamente en Chile, pero lamentablemente en Chile este período no fue de 50 años, sino los últimos 10 años. </p><p> Y eso es muy grave. Y se enfatiza también en las investigaciones de nuestro Instituto de Tecnología de los Alimentos (INTA), donde hay algunos trabajos que hablan de que los patrones de alimentación fueron cambiando en nuestro país de acuerdo a la evolución y a los hábitos nutricionales chilenos. Y la mala alimentación se reflejó en un alto consumo de comida rápida, asociado también al sedentarismo y a una escasa actividad deportiva, que fueron los principales factores que tuvieron que ver con que nuestra población superara el peso saludable. </p><p> Esto, obviamente, también tiene que ver con las pantallas, pero creo que también es un problema complejo porque en realidad no es solamente un problema de pantallas. En estos momentos, tres de cada cuatro personas está viviendo con sobrepeso u obesidad en Chile. Y es de las más altas de nuestro continente</p><p> Es cierto que en nuestro país, entre los países que están en desarrollo, lamentablemente la mayor parte de la población pertenece a una clase social vulnerable, donde los ingresos se ven acompañados de recursos sociales y simbólicos que dificultan la adopción de un estilo de vida saludable. </p><p> Comer saludable en Chile y vivir en forma saludable no es de bajo costo, por lo tanto, la prevalencia de sobrepeso y obesidad también, si bien continúa en aumento y tiene que ver con las pantallas, también se postula como grandes responsables el uso de modelos de responsabilidad no solamente poblacional y de los modelos de salud, sino que también una responsabilidad individual. Tenemos que modificar factores de riesgos conductuales, como son el sedentarismo y la ingesta calórica. </p><p> A mí me tocó analizar qué fue lo que pasó después del impacto la pandemia del virus Covid-19. Representó un quiebre importante a nivel epidemiológico global. Si bien es cierto las enfermedades infecciosas habían bajado considerablemente la causa de mortalidad y morbilidad en nuestro país y en el mundo, la pandemia significó una inversión de esto y lamentablemente esto llevó obviamente al aislamiento, a una disminución de la actividad física, al enclaustramiento. Y eso significó complicaciones clínicas, aumento de la mortalidad y también de la morbilidad secundaria. </p><p> Creo que el uso de pantalla en estos momentos es como el babysitter, el babysitter del siglo XXI y eso es una realidad. Esto salió publicado hace un tiempo en una revista importante. Fue un trabajo colaborativo multicéntrico de países desarrollados y otros países del mundo, donde se estudió más de 100 o 150 millones de personas, pero lamentablemente en este trabajo Chile ocupó el primer lugar en América Latina de prevalencia de obesidad infantil. Y el sexto o el quinto a nivel mundial, o sea es una problemática terrible. </p><p> También creo que un estilo de vida sedentario en los adultos ha incidido en tener niños y adolescentes sedentarios, el uso de juegos en pantalla, en tablet, en celulares, en computadores, van a favorecer sin lugar a dudas el sedentarismo. El televisor ya no es el distractor, sino que son estos juegos interactivos, y yo creo que eso es importante, tenemos que limitar los horarios de juegos, para poder controlar cómo se recrean y cómo pasa la vida nuestros niños. </p><p> En Chile hay un estudio (...) se estudió en preescolares, y un tercio ya está en sobrepeso o en estado de obesidad. </p><p> - ¿Qué tan graves pueden llegar a ser las patologías que desarrollen los niños adictos a las pantallas?</p><p> Se han hecho hartos esfuerzos en Chile. Así como los trabajos del INTA y de CONIN, con el doctor Fernando Mönckeberg inicialmente tuvimos programas por la desnutrición que existía en Chile. En estos momentos el trabajo es inverso, hacia políticas nacionales de nutrición y las determinaciones sociales de la alimentación. </p><p> El 50% de las muertes relacionadas con enfermedades que tienen que ver con problemas nutricionales se podrían prevenir modificando los factores de riesgo como son la obesidad, la actividad física y la nutrición desde el período infantil. Ahora, si bien es cierto en Chile eso es importante, hay algunos trabajos donde han logrado disminuir el riesgo al respecto, pero con escaso éxito. Esto es un problema mundial, no solamente chileno</p><p> En Chile esto es una crisis de enfermedad crónica, yo creo que no solamente va a ir al alza en Chile, sino que también en el resto del mundo, es un problema global y está absolutamente notificado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la pandemia del siglo XXI</p><p> En encuestas de salud la prevalencia en los niños mayores de 15 años (hablan de que) casi dos tercios o más que están en sobrepeso. Y un tercio, por lo menos, son obesos. En cuanto al mapa nutricional de la Junaeb, 58% de los niños ya están con sobrepeso o están obesos</p><p> Ahora, en respuesta a este escenario epidemiológico, en el Ministerio de Salud, la doctora Lorena Rodríguez, nutrióloga infantil, el año 2016 partió con la ley del etiquetado. Creo que fue un gran avance el etiquetado de los alimentos y dar información fidedigna para los consumidores. </p><p> También hay otros programas, como Vida Chile, Estrategia Global contra la Obesidad. Hay otro programa que se llama Elige Vivir Sano en Comunidad... lamentablemente se les ha dado poca difusión. </p><p> Creo que en Chile también, así como ocurre en los países desarrollados de ingresos altos, el exceso de peso es más prevalente también en género, especialmente en el género femenino. Inciden obviamente factores biológicos, también la menarca temprana que está descrita en los últimos años en nuestras niñas. También en los embarazos precoces en adolescentes que van a llevar a un aumento del peso y a la adiposidad en el género femenino. </p><p> También hay factores sociales, como los empleos manuales de alto gasto energético que los realizan especialmente el género masculino, (eso) va a llevar a un índice de masa corporal un poco menos elevado en la población masculina. Ahora, entender el género como una variable sociocultural no es la idea, pero sí tiene que ver con el estado nutricional de acuerdo al tipo de trabajo que

realizan a nivel social. </p> <p> Finalmente, Gayan apunta a la responsabilidad de quienes están a cargo de los niños. "Los padres tienen mucho que hacer, también tendríamos que trabajar en ese punto". </p> <p> Porque, recalca, "esto ya es un síntoma de alarma desde el año 2010, publicado por la Sociedad Chilena de Pediatría, por la Organización Mundial de la Salud, por la Academia Americana de Pediatría, por la europea. </p> <p> "Necesitamos seguir difundiendo esta noticia, pero también necesitamos difundir los programas de prevención en salud a largo plazo.

Debemos mejorar la actividad física en los colegios, no disminuirla", demanda el especialista. </p> <p> De hecho, advierte respecto del tiempo que se le destina. "En este momento hay colegios que dicen que tienen dos horas de la asignatura de educación física y salud dentro de las cuales una de esas horas se dedica al trabajo bibliográfico. y una hora semanal de actividad física en nuestro colegio". </p> <p> Todo un escenario que hace que, en consecuencia, nos mantenga bajo riesgo. "Es realmente alarmante nuestra situación", concluye el especialista. </p>