

Fecha: 09-04-2025

Fuente: El Mostrador

Título: Niños y pantallas: preocupación por el tiempo de exposición y sus efectos

Visitas: 360.463

VPE: 1.207.551

Favorabilidad: No DefinidaLink: <https://www.elmostrador.cl/agenda-pais/ninez/2025/04/09/ninos-y-pantallas-preocupacion-por-el-tiempo-de-exposicion-y-sus-efectos/>

Por: Agenda País Los niños chilenos pasan en promedio 5,3 horas diarias frente a dispositivos, lo que afecta su desarrollo. <p>Especialistas recomiendan que los adultos regulen su propio consumo digital y fomenten actividades presenciales para estimular la creatividad y la socialización. </p> <p> El mundo actual está cada vez más marcado por la tecnología. El uso de dispositivos digitales, como teléfonos inteligentes, tablets, relojes inteligentes y televisores, se ha convertido en algo cotidiano tanto para adultos como para los niños.

Sin embargo, esta creciente digitalización trae consigo preocupaciones respecto al tiempo que los menores pasan frente a las pantallas y los efectos que esto puede tener en su desarrollo. <p> <p> Un estudio reciente de la **Universidad** de La Frontera (UFRO) reveló que los niños chilenos entre 6 y 12 años pasan entre 5,3 y 6,1 horas diarias frente a dispositivos electrónicos.

Esto representa más de un tercio del tiempo en que están despiertos, una situación que preocupa a expertos en salud y educación, quienes advierten sobre los riesgos de esta sobreexposición. <p> <p> Impacto en el desarrollo infantil </p> <p> La directora de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo OHiggins (UBO)**, Viviana Tartakowsky, señala que el excesivo uso de pantallas puede afectar el desarrollo emocional y conductual de los niños “interfiriendo en su capacidad para concentrarse, regular sus emociones y desarrollar empatía.

Ello puede generar dificultades que se trasladan a la escuela y a las interacciones sociales” </p> <p> Además, la especialista enfatiza que no se trata solo de regular el tiempo de uso, sino también de promover actividades alternativas que fortalezcan el desarrollo de los menores.

“Si nosotros como adultos no regulamos nuestro propio uso de la tecnología, ¿cómo podemos esperar que nuestros hijos aprendan a hacerlo?”, agrega Tartakowsky. <p> <p> La importancia del juego en la infancia </p> <p> El juego es una herramienta clave para el desarrollo infantil. A través de él, los niños pueden expresar emociones, desarrollar habilidades sociales y potenciar su creatividad. “El juego es un vehículo para que los niños expresen sus emociones, resuelvan problemas y socialicen.

Es crucial que los adultos fomenten este tipo de pasatiempos para estimular su creatividad, como los juegos de mesa o las actividades al aire libre”, asegura la docente. <p> <p> En este contexto, fomentar actividades que no dependan de pantallas se vuelve una prioridad.

Juegos de mesa, actividades al aire libre y juguetes que estimulen la creatividad son alternativas viables para equilibrar la vida digital de los menores. </p> <p> Entre las opciones para reducir el tiempo de pantalla, los juguetes coleccionables han cobrado popularidad.

Estos capturan la atención de los niños y promueven la creatividad, permitiéndoles desarrollar historias y escenarios sin depender de dispositivos electrónicos. </p> <p> Carlos Curotto, product manager de SuperZings en Chile, serie de coleccionables con pequeñas figuras, explica que estos juguetes han sido un éxito en Europa y que, en su primer año en el país, tuvieron una gran recepción. “Lo que más atrae a los niños de los SuperZings es la diversidad de personajes y el factor sorpresa. Al abrir cada paquete, los niños no saben qué personaje encontrarán, lo que genera una sensación de emoción y deseo.

Además, al ser un juguete que no depende de pantallas, favorece la creatividad y la interacción entre ellos a través de la recreación mental de historias y aventuras de súper poderes y enemigos”, comenta el ejecutivo. <p> <p> Equilibrio entre tecnología y juego </p> <p> Los expertos coinciden en que la clave no es prohibir el uso de pantallas, sino encontrar un equilibrio que permita a los niños disfrutar de la tecnología sin descuidar otras actividades esenciales para su desarrollo. “Es primordial que los padres y cuidadores promuevan y estimulen esta actividad con juguetes y experiencias lúdicas (como dibujar, pasear a la mascota, salir a caminar, etc.

También que los adultos juguemos con nuestros niños y sus amigos”, concluye Tartakowsky. <p> <p> Con un uso responsable de la tecnología y una mayor promoción del juego, es posible garantizar un desarrollo más saludable para los niños en la era digital. </p>

Día Mundial de la Hipertensión: ¿Por qué debes monitorear tu presión arterial?

viernes, 17 de mayo de 2025, Fuente: Portal Red Salud



Haberlo en casa para prevenir enfermedades asociadas a esta patología y para iniciar a tiempo en caso de ser diagnosticado. El 17 de mayo de 2025, es Chile la hipertensión arterial afecta a más de 6 millones de personas, es decir, entre el 21% y 30% de la población. Sin embargo, existe una brecha importante entre el diagnóstico y el tratamiento, ya que tan solo un tercio de las hipertensas mide su presión arterial de manera regular.

El Dr. Alberto Durán, cardiólogo Clínica Dávila Vespucio, explica que se detecta efectuando tomas de presión de manera serena. Estas pueden ser los hábitos de la consulta médica o realizado por otros profesionales de la salud.

En un sentido, el Dr. Rodrigo Sagredo, médico general de Hsp, asegura: “Esto puede medir los niveles de presión arterial, un elemento tener en el equipo adecuado, más sobre 15 y 30 minutos en reposo, sentada y con el codo presionado en el lado, a la altura del corazón”.

En caso, el Dr. Diego Pérez, cardiólogo infantil de Clínica Santa María, advierte que los guías más recientes recomiendan la medición de la presión arterial al menos una vez al año desde los tres años de vida.

Los alimentos que influyen

Entre la hipertensión primaria y la secundaria, “La primera tiene relación con la genética, que es la más común. En el segundo caso, algunas que ocurren en consecuencia de otra enfermedad como la apnea obstructiva del sueño, enfermedad renal crónica, enfermedad de la tiroides, enfermedad de la glándula suprarrenal, entre otras”, explica el Dr. Guillermo Hernández, cardiólogo de Clínica Ciudad del Mar.

Si bien puede tener un componente hereditario, también intervienen muchos factores tales como la alimentación, la presencia de riesgo cardiovascular, otras enfermedades concomitantes, el consumo de tabaco, alcohol o drogas.

“Entre factores de riesgo han aumentado, lo que se percibe como una presión más alta en los pacientes en los diagnósticos de hipertensión en personas más jóvenes en los últimos años”, comenta el Dr. Hernández.

Al respecto, el Dr. Juan Carrasquero, cardiólogo Clínica Dávila, señala: “La dieta y el ejercicio son pilares del tratamiento, es lo primero que hay que hacer cuando una persona es diagnosticada con esta patología. Los alimentos que más afectan son los, sus en exceso como sodio, grasas saturadas, azúcares, alcohol, es decir, todo aquello que tiene exceso de sal”.

Por su parte, Carlos Parraja, nutricionista de Clínica Bío Bío, afirma: “Se puede prevenir o prevenir con una dieta rica en alimentos ricos en potasio, calcio y magnesio, así como a base de verduras, frutas y granos integrales, lácteos descremados, pescados, carne de ave, legumbres y frutos secos”.

Hipertensión crónica

El cardiólogo pediátrico de Clínica Santa María explica que actualmente consumen factores de riesgo modificables y no modificables en niños que pueden que estén más propensos a tener hipertensión cuando adultos y con mayor riesgo de eventos cardiovasculares, tales como infarto al miocardio y accidente cerebrovascular, entre otros. “Si concluido, detectar y manejar la hipertensión arterial de manera temprana es una forma de cuidar la salud del niño y del futuro adulto”, afirma.

¿Cuándo nos debemos preocupar?

El profesional de Hsp afirma: “presiones sobre 130 - 135, que el paciente tenga algún síntoma que crea pueda atribuir a la hipertensión, es momento acudir a un servicio de urgencia. Esta es una enfermedad silenciosa, desde, en algunos casos, se produce un incremento del músculo del corazón, está expuesta a trabajar con dificultad y esfuerzo, además de tener riesgo de hacer infarto miocárdico, accidentes vasculares, hipertensión riesgo de producir cardiopatía”.

Equipo Prensa Portal Red Salud