

## Demencia digital: el nuevo riesgo neurológico que amenaza a niños y jóvenes

Si bien la demencia suele asociarse a personas mayores y enfermedades como el Alzheimer, la ciencia comienza a advertir sobre un fenómeno distinto que afecta principalmente a niños y adolescentes.

Pasar mucho tiempo frente a una pantalla podría parecer inofensivo. Sin embargo, expertos advierten que esta costumbre podría estar dejando huellas profundas. Se trata de la demencia digital, un nuevo término que describe el daño que el uso excesivo de tecnología estaría provocando en el cerebro, especialmente en niños y jóvenes.

La demencia digital es un término propuesto por el neurocientífico alemán Manfred Spitzer para describir un deterioro de funciones cognitivas —como la memoria, la atención, el razonamiento y la regulación emocional— asociado al uso excesivo de tecnologías digitales, especialmente en edades tempranas.

“Hasta ahora se había visto que los problemas relacionados al uso excesivo de tecnologías de información, especialmente en niños y adolescentes, tenían que ver con trastornos de la personalidad o de conducta. Pero la demencia digital empieza a aparecer como un efecto más bien

neurológico. Y eso es lo llamativo que se está empezando a estudiar”, explicó Alejandro Cataldo, académico de la Facultad de Economía y Negocios de la Universidad de Talca.

Estos cambios se han observado principalmente en niños y adolescentes que pasan largos periodos expuestos a dispositivos como smartphones, computadores y consolas, sustituyendo actividades que estimulan el pensamiento y la interacción social.

“Lo que llama la atención es que podría tratarse de un daño en la materia gris en zonas del cerebro vinculadas a la memoria, la atención y las funciones ejecutivas. Y esto, en personas muy jóvenes”, explicó. El académico advirtió que si estas hipótesis se confirman, estaríamos frente a un daño generacional con consecuencias graves a mediano y largo plazo.

Por su parte, la directora del Centro de Psicología Aplicada (CEPA) de la UTalca, Nadia Ramos, advirtió que “en niños y

adolescentes, que están en pleno desarrollo neuronal, esto puede retrasar procesos cognitivos y socioafectivos” y añadió que los síntomas pueden incluir problemas de memoria y atención, dificultad para regular emociones, baja tolerancia a la frustración e incluso comportamientos similares a los observados en la adicción a las pantallas.

Aunque la idea de una “demencia” producida por el uso excesivo de tecnologías digitales aún está en discusión, diversas investigaciones respaldan la existencia de cambios en el cerebro asociados a este hábito. “Por ejemplo, un estudio demostró que las notificaciones constantes de aplicaciones generan adicción y provocan cambios estructurales en el cerebro. Otro hallazgo reveló que imágenes cerebrales de personas con uso excesivo de pantallas táctiles e internet muestran menor integridad del tracto de sustancia blanca, lo que implica un deterioro en la memoria y la atención.



Además, investigaciones vinculan el tiempo prolongado frente a pantallas con alteraciones en conexiones neuronales que controlan el comportamiento socioemocional, el intelecto y procesos ejecutivos (por ejemplo, la atención y la memoria), factores asociados al riesgo temprano de demencia leve o Alzheimer”, explicó el académico.

Un llamado de atención

Los académicos de la UTalca coinciden en que la clave está en prevenir, reduciendo el tiempo de exposición a pantallas y fomentando actividades cognitivas y sociales. En los niños, además, es fundamental que los padres

supervisen no solo la cantidad, sino también la calidad de los contenidos que consumen.

“No basta con prohibir. Hay que ofrecer alternativas: actividades al aire libre, juegos en familia, hobbies. Y, muy importante, los padres deben dar el ejemplo: si se pide apagar el celular, hay que demostrar que se puede hacer”, recaló Ramos.

Cataldo, en tanto, alertó que “pasarle un teléfono a un niño de dos años es muy riesgoso por los efectos neurológicos que podría tener. Debemos tomar conciencia antes de que sea demasiado