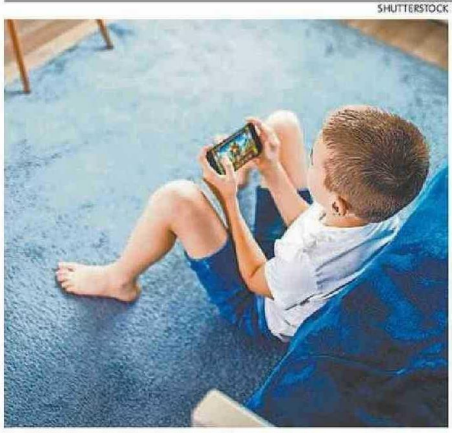
LITORALPRESS

Fecha: 08-08-2025
Medio: La Estrella de Quillota
Supl. : La Estrella de Quillota
Tipo: Noticia general
Título: **Exceso de pantallas arriesgaría la salud cardíaca de niños y jóvenes**

Pág. : 13
Cm2: 182,9

Tiraje: 2.200
Lectoría: 6.600
Favorabilidad: No Definida

SHUTTERSTOCK



SE REVISARON DATOS DE 1.000 NIÑOS EN DINAMARCA.

Exceso de pantallas arriesgaría la salud cardíaca de niños y jóvenes

El exceso de tiempo que los niños y los adultos jóvenes pasan con los teléfonos, consolas de videojuegos y otros dispositivos podría poner en riesgo su salud cardíaca, reveló un estudio publicado ayer en Journal of the American Heart Association.

El aumento del tiempo en que se utilizan dispositivos electrónicos con pantallas fue asociado a un mayor riesgo de enfermedades cardiometabólicas, como presión arterial alta, colesterol alto y resistencia a la insulina.

El vínculo entre el tiempo frente a la pantalla y los riesgos cardiometabólicos fue más fuerte entre los jóvenes que dormían menos horas, lo que sugiere que el uso de la pantalla puede dañar la salud al "robar" también tiempo del sueño.

Una declaración científica publicada en 2023 por la Asociación Estadounidense del Corazón ya corroboró que el riesgo cardiometabólico se acumula a edades cada vez más tempranas, y sólo el 29% de los estadounidenses de entre dos y 19 años tenía una buena salud cardiometabólica.

Para el documento difundido ayer se utilizaron datos de más de 1.000 personas en Dinamarca, divididas en niños de 10 años estudiados en 2010, y otro grupo de jóvenes que tenían 18 años en 2000. Los investigadores aconsejaron hablar sobre los hábitos con estos dispositivos durante las consultas pediátricas.