

Advierten acerca del "tiempo de pantalla" de los niños

Recomiendan no más de 1-2 horas diarias de pantalla recreativa. En EE.UU. pasan más de 7hs frente a dispositivos.

Fuente: *Circulation*. 2018;0:CIR.0000000000000591 *Sedentary Behaviors in Today's Youth: Approaches to the Prevention and Management of Childhood Obesity*

Página 1

Heart Group refuerza los límites de tiempo de la pantalla a medida que aumenta el uso entre los niños

Los niños de EE. UU. de entre 8 y 18 años pasan, en promedio, **más de 7 horas** cada día frente a las pantallas con fines recreativos, según las estimaciones informadas en un nuevo documento sobre comportamiento sedentario y obesidad infantil de la American Heart Association.

Aunque la visualización de televisión ha disminuido en las últimas dos décadas, el uso cada vez mayor de teléfonos inteligentes, tabletas y otros dispositivos ha dado como resultado un **gran aumento** en el tiempo total de pantalla.

Los autores señalan que el tiempo de pantalla está relacionado con la adiposidad, una asociación que a menudo permanece después de tener en cuenta la dieta y el ejercicio.

En un comunicado de prensa, el presidente del comité de redacción de la AHA dijo: "Queremos reforzar la recomendación de larga data de la Asociación Estadounidense del Corazón para que los niños y adolescentes obtengan no más de 1-2 horas diarias de pantalla recreativa. ya superan con creces estos límites, es especialmente importante que los padres estén atentos al tiempo de pantalla de su hijo, incluidos los teléfonos".

Discusión

La AHA reiteró sus recomendaciones de no tener pantallas en los dormitorios y comer frente a las pantallas.

Muchos niños son sedentarios la mayor parte de sus horas de vigilia, y la mayor parte de este tiempo los pasan **desvinculados de la interacción humana**. Aunque se han expresado preocupaciones acerca de los posibles impactos adversos de este fenómeno, la respuesta adecuada de salud pública no está clara porque falta una sólida base probatoria.

Aunque no exploramos los mecanismos potenciales en profundidad en la presente declaración, hay pruebas contundentes que van desde estudios con animales hasta experimentos sociales que indican que los medios recreativos basados ??en pantallas colocan a los niños en mayor riesgo, posiblemente creando una especie de "**adicción a la pantalla**".

Se ha expresado cierta preocupación con respecto a los niveles posteriores de distracción y desconexión, abriendo varias vías a través de las cuales los medios recreativos basados ??en pantallas podrían afectar adversamente la salud cardiometabólica.

Una exploración en profundidad está más allá del alcance de esta declaración. Se alienta a los lectores a consultar las pautas y consejos preparados por la Academia Estadounidense de Pediatría, la Sociedad Canadiense de Pediatría y el Plan de Medios Familiares. Sobre la base de nuestra apreciación colectiva del estado de la evidencia, discutimos aquí una serie de problemas y desafíos destacados.

CONCLUSIONES

El tiempo de pantalla afecta adversamente la adiposidad en los jóvenes

A pesar de lagunas de investigación significativas y la heterogeneidad sustancial en los estudios de observación e intervención, la preponderancia de la evidencia sugiere que el tiempo de pantalla afecta adversamente la adiposidad en los jóvenes.

La evidencia no es concluyente para otros indicadores de comportamiento sedentario o para otros aspectos del riesgo cardiovascular. Aunque las tendencias en el comportamiento sedentario general no están claras, las pantallas se están integrando cada vez más en todos los aspectos de la vida de los niños, y una mayor exposición parece inevitable.

Todavía nos falta evidencia suficiente que pueda proporcionar una guía sobre la relación dosis-respuesta entre los comportamientos sedentarios y diversos resultados de salud. Aunque todavía no podemos identificar el umbral más allá del cual el tiempo sedentario aumenta el riesgo cardiovascular en niños, hay evidencia de varios tipos de estudios de que la actividad sedentaria puede y debe reducirse.

Cuando sea posible, todas las actividades basadas en pantalla deben reducirse para mitigar los riesgos. Se debe evitar el consumo pasivo de pantallas (p. Ej., dejar la televisión encendida en segundo plano) para evitar normalizando este comportamiento.

Las habitaciones y las comidas deben estar libres de televisores y otros dispositivos recreativos basados ?? en pantallas. Además, los padres / tutores deben ser apoyados para diseñar y hacer cumplir las regulaciones de tiempo de pantalla apropiadas y para modelar comportamientos saludables basados ?? en pantalla.

Se fomentan enfoques innovadores que promueven más interacciones cara a cara y más juego al aire libre, por ejemplo, aprovechando las redes sociales o realizando cambios estructurales atractivos en los vecindarios. Mientras tanto, aconsejamos a todos los niños a "sentarse menos, jugar más".

