



CODAJIC

CONFEDERACIÓN DE ADOLESCENCIA Y JUVENTUD DE IBEROAMÉRICA Y EL CARIBE



Jornadas Patagónicas de Actualización en Salud Integral del Adolescente

27-28-29 de Marzo de 2014

El Bolsón- Río Negro- Argentina

EL MUNDO DIGITAL Y LOS ADOLESCENTES

RIESGOS Y BENEFICIOS PARA LA SALUD



Evelyn Eisenstein
Susana Graciela Bruno Estefenon

El Bolsón, Argentina-2014

CRECER EN EL MUNDO DIGITAL (REAL/VIRTUAL)

- Todo está permitido, accesible y libre
- Sin fronteras, sin límites
- Simultáneo e inmediato
- Existe gran estímulo a la fantasía
- Los mundos real y virtual se confunden
- No hay padrón ni escala de valores.
- Que es “virtualmente” importante o prioritario?
- El nombre es substituído por señas, códigos o slogans
- Está comprobado que cualquier tipo de media electrónica, educa

MUNDO DIGITAL

- **En Estados Unidos:**

De 0-18 años usan mas el tiempo con TICs que durmiendo, socializando o tareas “off-line”

(Center on Media and Child Health, 2013)

En media un adolescente americano, usa 7,5 horas x dia en las pantallas.

(suma de todas las telas: TV, VG, Computador, Cel.) (Center on Media and Child Health, 2013)

- **En Inglaterra:**

Los adolescentes pasan con smartphone y tablets: 4hs.por dia (The British Psychological Society , 2014)

- **En el mundo:**

Más del 75% del planeta está conectado (O.I. of Technology-OMS, 2013)

Niños, Adolescentes y los Medios Eletrónicos

USO DE LA MEDIA ELETRONICA

**BENEFICIOS
OPORTUNIDADES**

**RIESGOS
DAÑOS**

ASPECTOS POSITIVOS

Los efectos benéficos sobre las conductas pro-sociales e interacciones sociales ya son **más del doble** que los efectos anti sociales o violentos

(Mídia Hearolds-Academic Press);(Levington, 90.000 crianças EU, 2010)

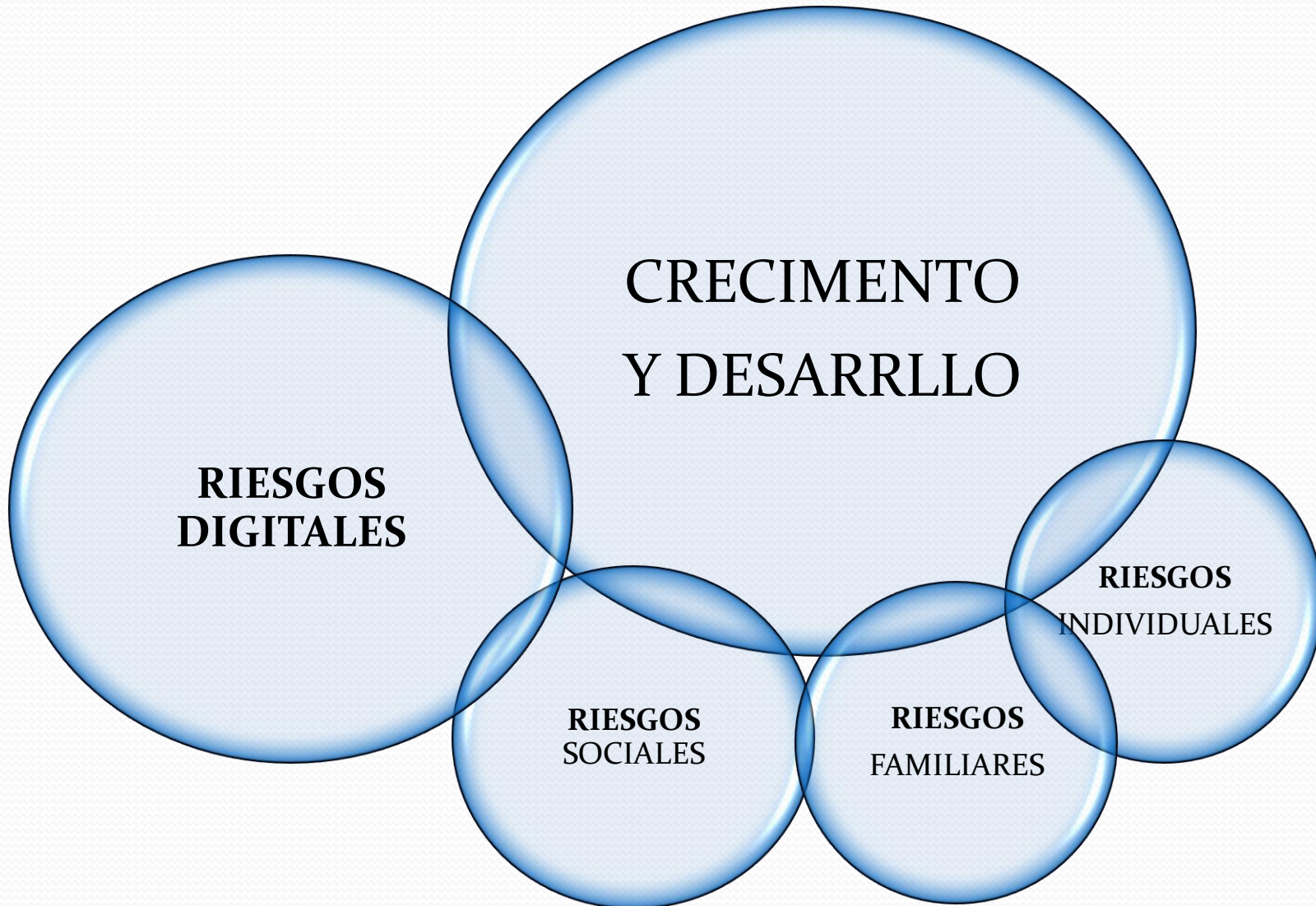
ASPECTOS POSITIVOS

- Adquisición del conocimiento e información
- Desarrollo de habilidades: raciocinio rápido, coordinación motora, aprendizaje, y muchas más que la neurociencia está demostrando.
- Tolerancia a la diversidad, “Inter-cultura”
- Comportamientos pro- sociales, comunicación
- Auto imagen positiva
- Soporte escolar siempre disponible
- Participación Civil, Ciudadanía.

Mundo Digital

¿cuales son los riesgos
que nos preocupan?

RIESGOS Y DAÑOS AL CRECIMIENTO Y DESARROLLO



MUNDO DIGITAL Y SALUD MENTAL

- Aislamiento
- Falta o retardo de la socialización
- Distanciamiento de la realidad.
- Gran estímulo a la fantasía,
- Estímulos inadecuados para la edad
- Menor tolerancia a la frustración
- Influencia de diferentes culturas y religiones.
- Dificultad de construir la autoimagen y autoestima
- La adolescencia es el blanco del comercio online
- Vulnerabilidad al tráfico de drogas, armas y personas
- Acceso a sitios de pandillas y gangs internacionales
- Diferente personalidad online
- Dificultad de construir la identidad personal a partir de un perfil virtual
- Estímulos a la violencia , agresión en la internet.
- Cyber-delitos
- Cyberbullyng

Riesgos Digitales
VIOLENCIA ON-LINE

Cyberbullying

Violencia online

Cyberbullying: es el bullying vía tecnología digital.

- Agresor/a: el agresor no ve la víctima, anonimato
- Repercusiones inmediatas en la salud y en el comportamiento y a lo largo de la vida adulta
- La familia generalmente “no había notado nada”.
- Niños de 4 a 8a USA: 42% sufren cyberbullying, y 58% de ellas no lo revelan

Riesgos digitales

MALOS HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA

Mala ALIMENTACIÓN

SEDENTARISMO

Alteraciones del sueño

MULTITAREAS
TECHNOSTRESS

OBESIDAD

Hábitos sedentarios - como ver televisión, estar largos períodos frente a la computadora, teléfono móvil y jugar videojuegos — contribuyen con la disminución del gasto calórico diario.

OBESIDAD

- *Frente a la pantalla niños y adolescentes comen:
(+) calorías,
(-) alimentos saludables*
- Más horas frente a la TV, computador y /o VG = mayor sobrepeso

OBESIDAD

- 80% adolescentes del mundo son sedentarios, menos actividad física que la recomendada por OMS)
- Más de 10 h/día media: aumenta 31% el riesgo de obesidad

Obesidad



Colesterol y triglicéridos



Síndrome plurimetabólico
Resistencia a la insulina



Riesgos de diabetes



Enfermedades cardiovasculares

Alteraciones del sueño

- (-) CANTIDAD: duerme menos
- (-) CALIDAD: duerme mal

Alteraciones del sueño

Los disturbios del sueño causan alteraciones significativas en el humor.

La mala calidad del descanso provoca irritabilidad, reducción de la capacidad intelectual y productiva, dificultad de atención, concentración y depresión

ESTÍMULO AL CONSUMO de Tabaco, Alcohóhol y PSA

Comittee on Substance Abuse AAP, 2009

- >10 hs/dia de media = Aumenta al doble el riesgo de fumar – (*Strassburger V.C., 2012*)
- Importante relación con morbi-mortalidad de los jóvenes

La Sexualidad Virtual / Real

Sexualidad en el Mundo Digital

Sexualidad

- Evolución: autoerotismo/ experiencia sexual/ sexo con vínculo afectivo
- Cambios corporales: pubertad
- Experimentación
- Auto imagen
- Auto estima
- Afecto
- Paquete Cultural Sexual
- Paquete Cultural de Género
- Papel Sexual

Universo Digital

- Estímulo de la Libido
- Acceso fácil a la pornografía
- Información sexual errónea
- “ Despersonificación” de las relaciones
- Sexting - Actitud online erótica
- Diario íntimo en fotografías (fotolog, orkut)
- “Sexo seguro”, ”sexo virtual”
- Cibercultura: según la “Comunidad digital”
- Dobles Mensajes – Superficialidad - rapidez
- Socialización con desconocidos
- Múltiples “parejas y experiencias virtuales y reales”
- Imagen evaluada por desconocidos
- Identidad Sexual Virtual y otra Real

SEXTING

Divulgación, envío o postage en la internet de imágenes personales (fotos o videos) com contenido erótico, sensual o sexual, utilizando media eletrônica: cámaras digitales, celulares o webcams

ABUSOS MÁS FRECUENTES ATRAVÉS DE LA INTERNET

- **Seducción** (***grooming***: término usado en inglés) convencer niños o adolescentes para participar de situaciones ligadas a la sexualidad, ya sean traumáticas o criminales.
- **Sextorsión** - Mostrar escenas o fotografías pornográficas o videos obscenos a niños o adolescentes.
- Producción, distribución o uso de materiales con escenas de abuso sexual.
- *Cyberbullying* intimidar o amenazar a menores a través de la Internet.
- Pedofilia.
- Estímulo al Turismo Sexual.
- Prostitución y Explotación Comercial Sexual.
- Tráfico Humano y/o Sexual a través de las fronteras de varios países.

SEXUALIDAD EN EL MUNDO DIGITAL

¿Porqué los adolescentes son vulnerables?

- Son naturalmente curiosos y generalmente inexpertos
- Sufren la influencias de adultos y desconocidos
- Tienen necesidad de desafiar a los padres, y los límites sociales, que consideran frenos
- Tienen necesidad de atención y afecto;
- Se hacen adultos precoces, en una sociedad consumista y globalizante;
- Buscan un par amoroso idealizado, erotizando mensajes y exponen en fotografías su propia imagen;
- Muchos viven en familias desmembradas y sin apoyo familiar.

Riesgos Digitales

Otros problemas específicos

Riesgos Digitales

Dependencia de videojuegos,
internet y celular

DEPENDENCIAS

Usuário pesado: >16h, usuário leve: <3h (CMCH,2013)

JUEGOS ELETRONICOS

1º causa de dependencia

INTERNET

Comorbiliad: TOC, Depresión, ansiedad, ideas paranoides, agresividad.

CELULAR

(Nomofobia)

Semejante a las anteriores

-Cambia relaciones afectivas y actividades hasta ahora importantes

-Tolerancia

- Síndrome de Abstinencia

Riesgos digitales

AUDICIÓN

AUDICIÓN: Pérdida aguda o crónica por uso de auriculares (V.G., I-Pod, Computador, celular, tablets).

Es irreversible

Riesgos digitales

VISIÓN

Visión: Síndrome del ojo de computador:
congestión, lagrimeo, conjuntivitis, ojo
seco, irritación

Riesgos digitales

COLUMNA - ARTICULACIONES

OSTEOARTICULARES

40% de los adol. USA: ya tienen problemas posturales = a los ancianos

- **Escoliosis** y otras Alteraciones Posturales de la Columna (provoca o empeora)
- **Síndrome del Túnel Carpiano**, dolores en el la muñeca por movimientos repetitivos
- **Tenosinovitis**
- **Dolor Crónico**

Riesgos digitales

AUTOMEDICACIÓN

Auto medicación, Auto diagnóstico y Auto Sugestión

Venta ilegal de fármacos online, psicofármacos, anfetaminas, drogas

Anabolizantes y productos de calidad y fórmulas dudosas.

(ANVISA e AMB)

RECOMENDACIONES

Academia Americana de Pediatría

- Los niños deben usar máximo 2 horas x día (Computador TV y VG sumados)
- Los niños menores de 2 años NO deben usar Tecnologías Digitais.
- Habitación de niños (0-10 años): SIN Computador, Celular o TV

RECOMENDACIONES

Academia Americana de Pediatría

- Conocer las tecnologías digitales de comunicación e información, los riesgos y el uso que sus hijos, alumnos y pacientes hacen de ellas
- Compartir el mundo digital con el hijo/alumno

CONCLUSIONES

- Indiscutiblemente, podemos usar la tecnología de modo racional y saludable para fortalecer la autoestima de los adolescentes, perfeccionar sus conocimientos y construir un sólido puente social entre las diversas culturas.
- La computadora no debe substituir a la televisión como niñera, mucho menos volverse un monstruo.
- El diálogo con los padres responsables y que transmiten esta responsabilidad a sus hijos comienza siempre como un ejercicio diario en la propia casa, donde los derechos de protección, seguridad y confianza están asegurados por los lazos de amor, convivencia saludable y participación.

VIVENDO ESSE MUNDO DIGITAL

IMPACTOS NA SAÚDE, NA EDUCAÇÃO
E NOS COMPORTAMENTOS SOCIAIS



CRISTIANO NABUÇO DE ABREU
EVELYN EISENSTEIN
SUSANA GRACIELA BRUNO ESTEFENON
ORGANIZADORES



GRACIAS