

Dispositivos móviles afectan el desarrollo de los niños: UNAM

El Ciudadano · 29 de abril de 2016

La exposición, antes de dormir, a dispositivos electrónicos como televisión, videojuegos, computadoras, tabletas y teléfonos móviles, produce irritabilidad, problemas de conducta, riesgos de accidentes y bajo rendimiento físico, mental y escolar en niños y adolescentes, señalaron expertos de la Facultad de Medicina (FM) de la UNAM.

La exposición, antes de dormir, a dispositivos electrónicos como televisión, videojuegos, computadoras, tabletas y teléfonos móviles, produce irritabilidad, problemas de conducta, riesgos de accidentes y bajo

rendimiento físico, mental y escolar en niños y adolescentes, señalaron expertos de la Facultad de Medicina (FM) de la UNAM.

El uso excesivo de esos aparatos también puede producir alteraciones del ciclo sueño-vigilia, dificultades para la interacción social, trastornos en la alimentación y, en general, afectaciones a la salud física y mental, precisaron.

En conferencia de prensa con motivo del Día del Niño, Ulises Jiménez Correa, director de la Clínica de Trastornos del Sueño de la FM, expuso que nuestro reloj biológico nos ayuda a sincronizar la vigilia con el día y al sueño con la noche, pero si nos exponemos a iluminación artificial antes de acostarnos, ese ritmo se altera.

Entre la población en general, el problema es que los dispositivos usualmente se ubican en el lugar más privado de los hogares: las recámaras. Incluso, en la cama nos estimulamos con esos aparatos y al querer dormir no nos es posible; cuando lo logramos se presentan despertares, y en la mañana hay cansancio, somnolencia y el horario de sueño se hace irregular.

Por eso es importante limitar el tiempo de uso de estos dispositivos y que sea en horarios adecuados para que no interfieran en la calidad del sueño, remarcó.

En su intervención, Leticia Verdugo Díaz, del Departamento de Fisiología, destacó que cada año aumenta su utilización, y aunque los estudios no son concluyentes, en 2004 la Agencia Internacional de Investigación del Cáncer estableció que los campos electromagnéticos de frecuencias extremadamente bajas tienen cierta posibilidad de ser cancerígenos.

Aunque la asociación de la afectación en humanos es todavía limitada, lo mejor es tomar medidas razonables para reducir la exposición, como determinó la Asamblea Parlamentaria del Consejo de Europa. Por ejemplo, en Francia se ha restringido la compra de celulares para los menores de 12 años; la recomendación en el Viejo Continente es hacerlo a los 18 años.

Según un estudio de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la UNAM (2015), la mayoría de los jóvenes universitarios usan televisión, teléfono móvil y computadora antes de dormir. Ellos reportaron problemas de insomnio y somnolencia. Según otra investigación realizada en Noruega, los chicos presentan latencia al inicio del sueño (tardan más en dormir) y deficiencia en el mismo.

Verdugo refirió el riesgo de dormir menos de cinco horas, porque en ese tiempo de descanso se llevan a cabo muchos procesos fisiológicos fundamentales, entre ellos, el crecimiento.

Por su parte, Aurora Jaimes Medrano, del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental, refirió que el sueño también sirve para consolidar el aprendizaje y los procesos de memoria. Cuando se tiene

dificultad para dormir por el uso de dispositivos se presenta irritabilidad, intranquilidad e inquietud motora. La alteración del sueño se puede asociar, incluso, con sintomatología de depresión o ansiedad.

Cuando hay uso excesivo de dispositivos y adicción a juegos, se presentan otras conductas, como las observadas en adicción a sustancias o al alcohol.

Ante ese panorama, Jiménez Correa recomendó no sólo usar luz tenue en los dispositivos, sino apagar cualquier medio electrónico por lo menos una hora antes de ir a la cama. “Su uso continuo por más de cuatro horas afecta de manera directa el tiempo y calidad del sueño”, reiteró.

Los niños duermen menos conforme crecen; un recién nacido lo hace entre 16 y 20 horas al día; a los cinco años se requieren entre 13 y 15; a los 10, de 10 a 12 horas. Así, el infante, de acuerdo con su edad, debe cubrir una cuota adecuada.

Por ello, prosiguió Aurora Jaimes, el tiempo de uso de los aparatos también debe ir a la par con la edad. Hay aplicaciones didácticas que pueden durar minutos, “pero lo más importante es el acompañamiento de un adulto; debe haber interacción con los padres, cuidadores o familia en general”.

Además, aseguró que restringir el uso de dispositivos durante la noche también puede incidir en otras conductas como el “sexting”, donde los adolescentes se toman fotografías desnudos o semidesnudos, hecho que según algunos estudios ocurre entre la media noche y las dos de la mañana.

Por último, indicó que la utilización de aparatos electrónicos son ya un estilo de vida, de ahí la importancia de los modelos parentales. Los padres que se quedan dormidos con el celular en la mano o la televisión prendida deben comenzar por cambiar patrones y promover la higiene del sueño en su familia.

Vía: Dirección General de Comunicación Social de la UNAM

El Ciudadano

Fuente: [El Ciudadano](#)