

TÍTULO

“USO DE PANTALLAS, ¿UN NUEVO RETO PARA LA SALUD PÚBLICA? DATOS EN CANARIAS”

PALABRAS CLAVE

Enfermería escolar, uso pantallas, TIC, educación infantil, educación primaria, salud pública

JUSTIFICACIÓN

Distintas investigaciones, tanto nacionales como internacionales, han evidenciado un incremento significativo en el uso de pantallas entre la población infantil¹⁻⁴, y son varias las instituciones que, en los últimos años, abogan por un uso de las TIC racional y exento de riesgos⁵⁻⁸, estableciendo recomendaciones para un uso seguro.

En línea con esta preocupación, desde el Servicio Canario de la Salud, a través del "Programa de Enfermería en el ámbito escolar" (PEE) ha realizado un estudio sobre hábitos de uso de pantallas en el contexto del alumnado de educación infantil y primaria adscrito al PEE en Canarias.

OBJETIVO

Valorar hábitos de uso de pantallas en alumnado de educación infantil y primaria adscrito al PEE en Canarias.

METODOLOGÍA

Estudio observacional descriptivo transversal, a través de datos recopilados mediante encuesta online "ad hoc" distribuida a través de centros educativos (CE) durante los meses de marzo a julio de 2023. La población diana fue alumnado de educación infantil y primaria de CE asociados al programa de EE y sus familias.

Se consideraron variables como horas de actividad física, horas de sueño y horas de uso de pantalla. Para el análisis descriptivo, se empleó el paquete estadístico JAMOVIC® v.2.3.18.

RESULTADOS/DISCUSIÓN

Se analizaron 3.239 encuestas, con los siguientes hallazgos:

- El 26,70% de los encuestados usa pantallas más de 2 horas al día de lunes a viernes, el 66,5% durante los fines de semana y el 68,7% en vacaciones. En fines de semana, el uso de pantallas de más de 2 horas al día aumenta en 15 puntos porcentuales (de 66,5% a 81%) respecto a los días entre semana. Para aquellos que usan pantallas más de 4 horas al día, este porcentaje se duplica (de 16,3% a 34%).
- El 45,45% realiza ejercicio deportivo varias veces a la semana.
- El alumnado que no hace ejercicio y visualiza pantallas más de 2 horas diarias duplica el porcentaje de quienes no usan pantallas, pasando del 26,7% al 50%. Si el uso es de más de 4 horas diarias, este incremento se cuadruplica (del 3,2% al 12%).
- Solo el 5% de los niños entre 8 y 11 años sigue las recomendaciones sobre tiempo de pantalla, actividad física y sueño.

IMPLICACIONES PARA LA PRÁCTICA

En el marco del PEE, se han incorporado intervenciones educativas dirigidas al alumnado, familias y comunidad educativa en general, abordando el uso adecuado de las pantallas apoyadas en la evidencia disponible.

CONCLUSIONES

Se necesitan políticas preventivas contra el mal uso de las TIC en niños. Las familias y educadores deben estar capacitados para reducir y mitigar riesgos en el uso de pantallas,

actuando como modelos de salud. Dado el rol crucial de las familias en la formación de hábitos tecnológicos adecuados, las enfermeras escolares deben proporcionar apoyo, conocimiento y acompañamiento en este proceso.

FINANCIACIÓN

Sin financiación.

BIBLIOGRAFÍA

1. Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más OMS , a través del enlace: <https://www.who.int/es/news/item/24-04-2019-to-grow-uphealthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
2. Sevcikova A. Two sides of the same coin: communication technology, media use, and our kids' health. *Int J Public Health*. 2015; 60(2):129-30.
3. Radesky JS, Schumacher J, Zuckerman B. Mobile and interactive media use by young children: the good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*. 2015; 135(1):1-3
4. Estudio Pasos. Estudio sobre actividad física, los estilos de vida y la salud de las niñas, niños y adolescentes españoles de 8 a 16 años y sus familias, a través de: <https://gasolfoundation.org/es/estudio-pasos/>
5. Hábitos saludables para el uso de pantallas en la infancia y adolescencia. *America Academy Pediatrics*, a través de: <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/Paginas/healthy-digital-media-use-habits-for-babies-toddlers-preschoolers.aspx>
6. Limitar el tiempo delante de pantallas. *Ministerio de Sanidad.*, a través de: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/recomendaciones/menores5Andan/home.htm>
7. Decálogo para un Buen uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación. *Asociación Española de pediatría de Atención primaria*, a través de: <https://www.familiaysalud.es/recursos/decalogos-aepap/decalogo-para-un-buen-uso-de-las-tecnologias-de-la-informacion-y-la>
8. Montserrat Pons, Andreeva Bordoy, Elodia Alemany, Olga Huget, Analia Zagaglia, Silvia Slyvka y Aina Maria Yáñez. Hábitos familiares relacionados con el uso excesivo de pantallas recreativas (Televisión y videojuegos) en la infancia. *Rev Esp Salud Pública*. 2021; Vol. 95: 14 de enero e1-13