

[Inicio](#) » [Desarrollo y aprendizaje](#)

Niños sobreexpuestos a las pantallas: un riesgo que les puede generar adicción

17/07/2018

Fuente: [FAROS Sant Joan de Déu](#)

Algunos expertos intentan advertirnos de una epidemia que amenaza a los niños y niñas en los primeros años de sus vidas. Cada vez hay más estudios concluyentes que afirman que **el uso abusivo de las pantallas de móvil y tabletas puede provocar trastornos del lenguaje y el sueño en los más pequeños**; además del aislamiento y la baja tolerancia a la frustración que provoca.



Cada vez hay más colectivos de pediatras, logopedas y psicólogos, que piden a las autoridades que hagan **campañas para informar de los efectos de la sobreexposición de los niños a las pantallas** como se hace con las adicciones al alcohol, el tabaco y las drogas.

El peligro de la dopamina como reclamo

Del mismo modo que ocurre en los niños pequeños, los adultos o adolescentes, **cada vez somos más adictos a la dopamina que nos proporcionan las recompensas que recibimos a través de las redes sociales y los juegos**.

Expertos en adicciones comparan los móviles y las tabletas con unas verdaderas bombas de dopamina, conocida como la hormona de la felicidad, que a medida que recibimos un "me gusta" o alguna recompensa similar, se produce una descarga de esta sustancia en el cerebro que nos satisface. En definitiva, **que desde pequeños estamos consumiendo aplicaciones que se han diseñado para hacernos adictos a las pantallas**.

Los problemas en niños pequeños

Anne Lise Ducadan, médica de Asistencia Primaria que atiende niños pequeños en París, ya hace tiempo que detecta cómo se multiplican unos síntomas inquietantes que recuerdan el autismo y está convencida de que hay que actuar urgentemente. La doctora explica que hay casos de **niños que no pueden dormir sin el móvil, con graves problemas de comunicación y concentración.**

La madre del Ryan, de 3 años, explica que su hijo "se enfada y rompe el móvil o la tableta si no hay cobertura. No soporta que no haya imágenes en movimiento. Cuando coge el móvil es otro, ya no habla con nadie y pasa horas así".

La doctora Ducadan, explica que vio muchos niños con el mismo tipo de problema hasta que se dio cuenta de la gravedad de la exposición a las pantallas. Son niños que viven en una burbuja, que no responden cuando oyen su nombre, ni miran a los ojos cuando se les habla.

Los padres a menudo se sienten culpables, añade Ducadan, pero la realidad es que no tienen información para conocer las consecuencias de la sobreexposición de sus hijos a las pantallas. Lo cierto es que un niño enseguida abandona los juguetes y los juegos, pero nunca se cansa de mirar una pantalla. Si no se le dice "basta", no se detendría nunca. Son totalmente adictivas, no pueden estar sin ellas, y hacerlo les genera un malestar intenso, como un drogadicto cuando está sin su dosis.

Según la doctora Ducadan, es necesario que las autoridades reaccionen, ya que la exposición prolongada es cada vez más habitual y es importantísimo que se informe de ello.

¿Qué dicen los estudios?

En los EEUU, ya hace tiempo que los aparatos digitales ocupan mucho espacio. Según un estudio de la ONG *Common Sense*, **los niños norteamericanos de menos de 8 años, pasan más de 2 horas al día frente a una pantalla de móvil.**

El Dr. Nicholas Kardaras, escribió un libro sobre los niños y las pantallas, donde habla de la heroína digital. "Trabajando con niños pequeños, empecé a ver los mismos síntomas clínicos que en los casos de adicción a las drogas: síndrome de abstinencia, impulsividad, agresividad... por eso empecé a investigar y descubrí que estos aparatos generaban dopamina.

La dopamina es la hormona que nos empuja a coger constantemente el móvil y la que alimenta el llamado circuito de recompensa cerebral. Este circuito nos impulsa a tener comportamientos indispensables para la supervivencia como la comida, relaciones sexuales, etc. La dopamina circula por nuestro cerebro y hace que una experiencia sea agradable. La gente quiere saber qué ha pasado, cuáles son las últimas noticias y cuando lo tenemos nos proporciona una descarga de dopamina. Pero esto tiene un precio en nuestro cerebro. El córtex frontal se encoge si estamos ante pantallas durante un tiempo excesivo.

Consecuencias en nuestros cerebros

En China, la adicción a internet se considera uno de los problemas de salud pública más graves. Unos investigadores analizaron 15 adolescentes con adicción a internet con un escáner cerebral, y el resultado demostró que la circulación de los fluidos estaba alterada. El área de comunicación quedaba gravemente frenada, y los problemas de conexiones cerebrales pueden provocar síntomas que recuerdan el autismo o trastornos bipolares.

Una persona que tiene el córtex frontal encogido y una densidad de sustancia gris más baja, se vuelve más impulsiva, es más propensa a comportamientos adictivos, es más agresiva y no toma decisiones tan acertadas porque su capacidad para hacer encadenamientos lógicos está alterada.

¿Qué podemos hacer?

La parte buena es que no hay daños permanentes en los cerebros de los niños expuestos. Basta alejar a los niños de las pantallas para que recuperen las capacidades mentales.

Se debe alejar a los niños de las pantallas, se debe evitar que estén sobreexpuestos, se les debe ofrecer otros juegos, otros estímulos, más interacción humana. Lo más importante es que los padres miren y hablen mucho con sus hijos pequeños.

Para más información consultad el 9º Informe FAROS [Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital](#) el cual tiene como objetivo ofrecer a padres, madres y educadores una guía completa sobre cómo guiar y acompañar a los menores en el uso de las tecnologías digitales bajo un enfoque positivo.

En el Informe participaron expertos de reconocido prestigio en la materia, entre ellos desde la [Unidad de Conductas Adictivas del Servicio de Psiquiatría y Psicología Infantil y Juvenil del Hospital Sant Joan de Déu Barcelona](#).

Acceso a la fuente de consulta:

[Pantallas adictives](#). 30 minuts. [Fecha de consulta: 17/07/2018]

Tema: [Desarrollo y aprendizaje](#) [Educación](#) [Educación en general](#) [Medios y TIC](#) [Consejos de uso y otros](#) [Internet y redes sociales](#) [Tabletas y smartphones](#) [Televisión y videojuegos](#)

Webs recomendadas

[«Pantallas Amigas», por una ciudadanía digital responsable](#)

[Unidad de Trastornos del Aprendizaje Escolar \(UTAE\)](#)

[12 webs imprescindibles para viajar con niños](#)

Comparte

Buscar

BUSCAR

Traducción automática

Seleccioneu l'idioma



Newsletter faros

Correo electrónico *

Nombre

He leído y acepto las [condiciones de uso](#) y la [política de privacidad](#)*

SUBSCRIU-TE

Síguenos en



[Descárgate el cuaderno](#)

Artículos

["Sexting" entre adolescentes: un fenómeno cada vez más frecuente](#)

[Adolescentes pegados a las pantallas. ¿Quién es el culpable?](#)

[Adolescentes que trasnochan conectados a la pantalla, un nuevo fenómeno conocido como «vamping»](#)

[Beneficios de enseñar a programar a los niños](#)

[Consejos para proteger a los menores en el mundo virtual](#)

Recomendaciones





Álex, el niño osito

Videos

[Adicción a las nuevas tecnologías: ¿Se puede prevenir? ¿Cuál es la terapia?](#)

[Conflictos bélicos y atentados terroristas: cómo responder ante las dudas y preguntas que inquietan a los niños](#)

Actualidad

[Encuesta para familias sobre el uso del móvil en niños y niñas menores de 18 años](#)

[La falta de sueño, uno de los principales motivos del fracaso escolar](#)

[Presentación del 9º Cuaderno FAROS «Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes»](#)

Webs amigas

ISGlobal

Barcelona Institute for Global Health



Un proyecto de:



Sant Joan de Déu
Barcelona · Hospital

© 2018 FAROS - Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

Colaboran



Obra Social "la Caixa"

Acreditaciones



Nosotros subscribimos los [Principios del código HONcode. Compruébelo aquí.](#)



Esta obra de Hospital Sant Joan de Déu está bajo una [licencia de Creative Commons.](#)

[Quiénes somos](#)

[Información editorial](#)

[Contacta](#)

[Aviso legal](#)

[Política de privacidad](#)

Síguenos en

Fecha última modificación : 22/11/2018