

[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 sobreexposados, 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 adictivas](#). 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:



© 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