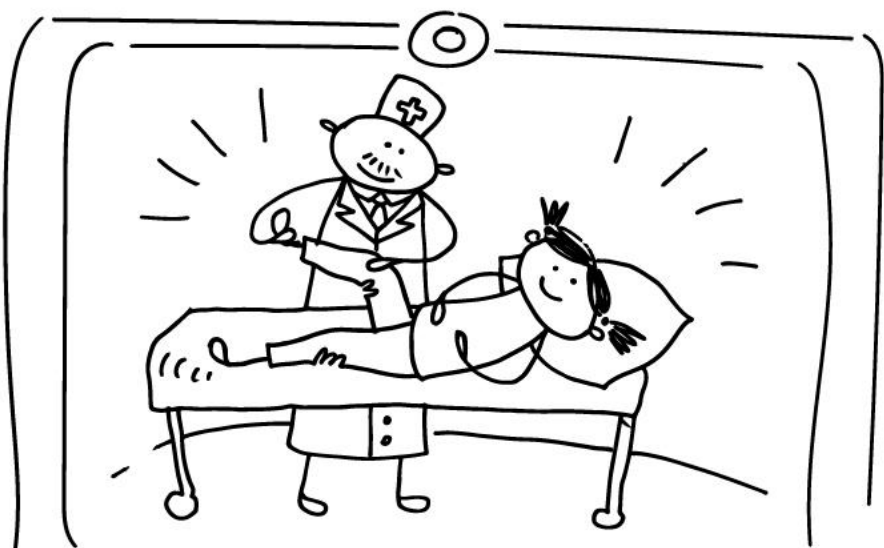


7^a Jornada Nacional sobre dolor infantil

3 de noviembre 2023



U=23



La atención a los niños y jóvenes con dolor y sus familias: Un deber inexcusable

Ponente. M^a Angustias Salmerón Ruiz.

Cargo. Pediatra. Unidad de adolescencia y pediatría. Hospital Ruber Internacional. Madrid.

Las nuevas tecnologías en el manejo del dolor en adolescentes. ¿Enemigas?

El **mal uso** de los medios digitales...¿Enemigas?



Impacto del
smartphone
en la salud
del
adolescente.



M^ª Angustias Salmerón Ruiz.
Hospital Ruber Internacional (Madrid)
www.mimamayanoespediatra.es

Ruber
Internacional
HOSPITAL

Etiquetas

- Adicción a nuevas tecnologías
- Alimentación
- Artículos científicos
- Ciberacoso
- Crianza y puericultura
- Criar sin complejos etiqueta
- Cuidados del bebé
- Diagrama de decisión para padres
- Educación
- Embarazo
- Fiebre
- Formación

II Jornadas de pediatría en atención primaria para residentes

Índice

1. Definición y contextualización
2. Recursos
3. Conclusiones y carta de deseos





Evidencia (I)

Débil

- Estudios transversales
- Encuestas auto cumplimentadas
- Medidas heterogéneas



¿Cómo afecta?

Salud

Hábitos v.s

Neurodesarrollo

Salud



FÍSICA

Sueño
Alimentación
Disminución Act fis.
Dolor ME
Fatiga visual



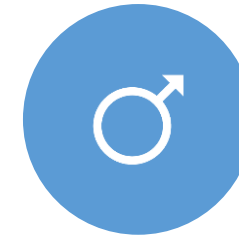
PSICO-SOCIAL

Comparación
Maltrato



MENTAL
(CEREBRAL)

Atención
Procesos de aprendizaje
Síntomas depresivos
Ansiedad
Hiperactividad
Alt. del comportamiento



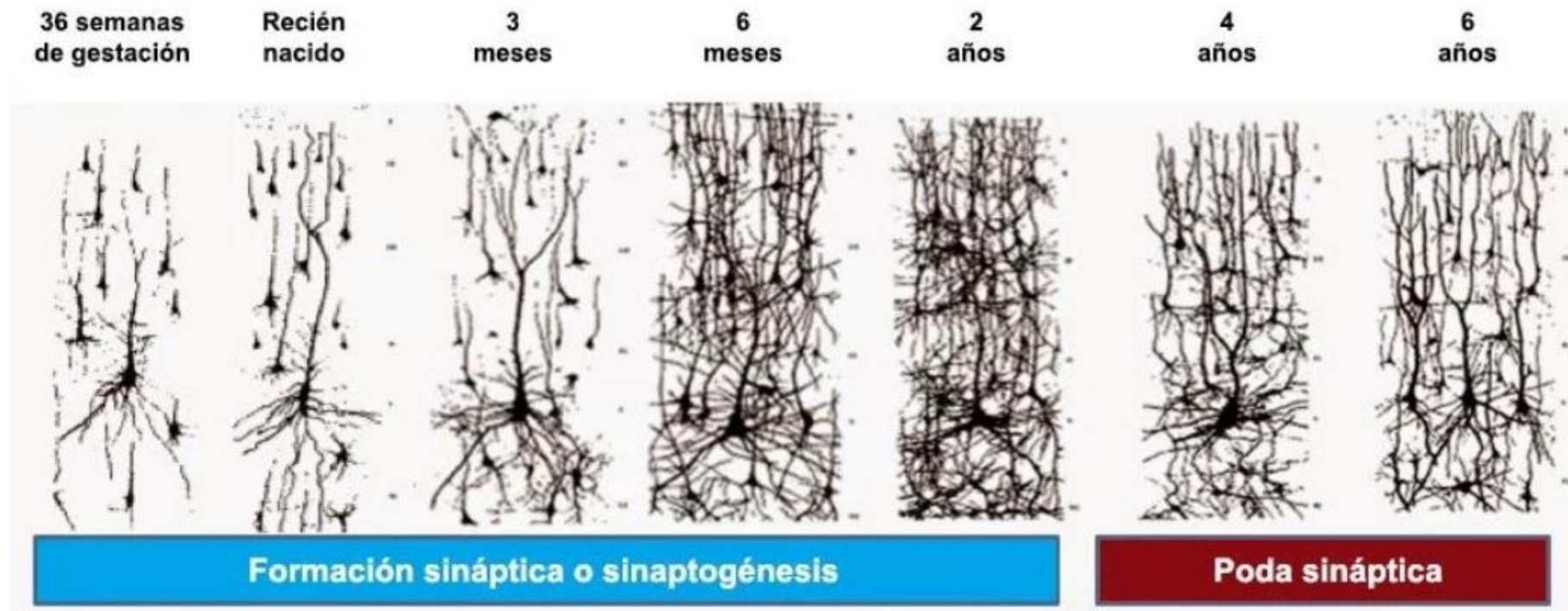
SEXUAL

Conductas de riesgo
ITS
Anticoncepción
Disfunción
Violencia



FUNCIONALIDAD

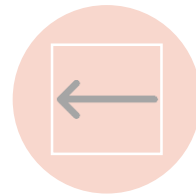
¿Están preparados?



Neurodesarrollo



Psicomotricidad
fina



Psicomotricidad
gruesa



Resolución de
problemas



Habilidades
sociales



Lenguaje



Interés por el
juego

Screen Time at Age 1 Year and Communication and Problem-Solving Developmental Delay at 2 and 4 Years. 2023.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10442786/>

@mimamayanoespediatra

HÁBITOS FAMILIARES RELACIONADOS CON EL USO EXCESIVO DE PANTALLAS RECREATIVAS (TELEVISIÓN Y VIDEOJUEGOS) EN LA INFANCIA

Montserrat Pons (1), Andrea Bordoy (1), Elodia Alemany (2), Olga Huget (3), Analia Zagaglia (4), Silvia Slyvka (5) y Aina Maria Yáñez (6,7)

Tabla 3
Tiempos de uso de TV y videojuegos, según el tipo de día de la semana y franjas de edad.

Características	< 2 años Media (DS) N=81	> 2-6 años Media (DS) N=155	> 6-10 años Media (DS) N=143	> 10-14 años Media (DS) N=139	p-valor ^(*)
TV laborable	41,6 (48,7)	67,6 (46,9)	77,9 (47,5)	81,8 (52)	<0,001
TV fin de semana	54,8 (59,4)	99 (64)	132 (74)	135 (86)	<0,001
Videojuegos laborables	23,4 (24,7)	31,2 (35,2)	33 (34,4)	52,8 (53)	<0,001
Videojuegos fin de semana	25,9 (29)	38 (40)	65 (57,4)	93 (80)	<0,001
Tiempo de pantallas recreativas ^(**)	71,1 (66,5)	112,8 (71,4)	133,9 (69,7)	160,2 (80,6)	<0,001
Tiempo de pantallas recreativas ^(**) ≥ 2 horas/día	11 (17,7)	50 (37,9)	72 (52,9)	90 (67,2)	<0,001

Los datos que se presentan son la media en minutos/día y (desviación estándar), excepto la variable tiempo de pantallas recreativas ≥ 2 horas/día, N (%); (*) Significación estadística (Text Anova); (**) Pantalla recreativa (tiempo de TV + tiempo de videojuegos).

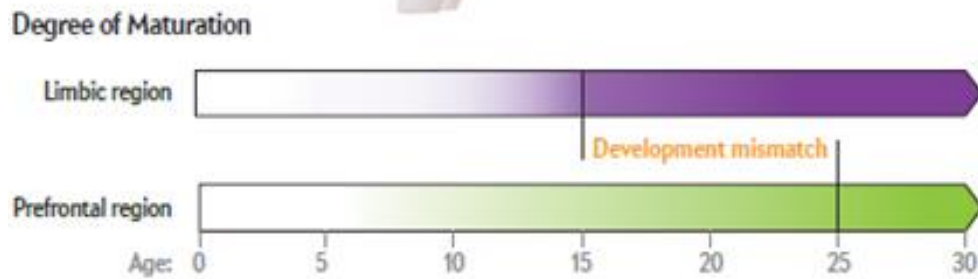
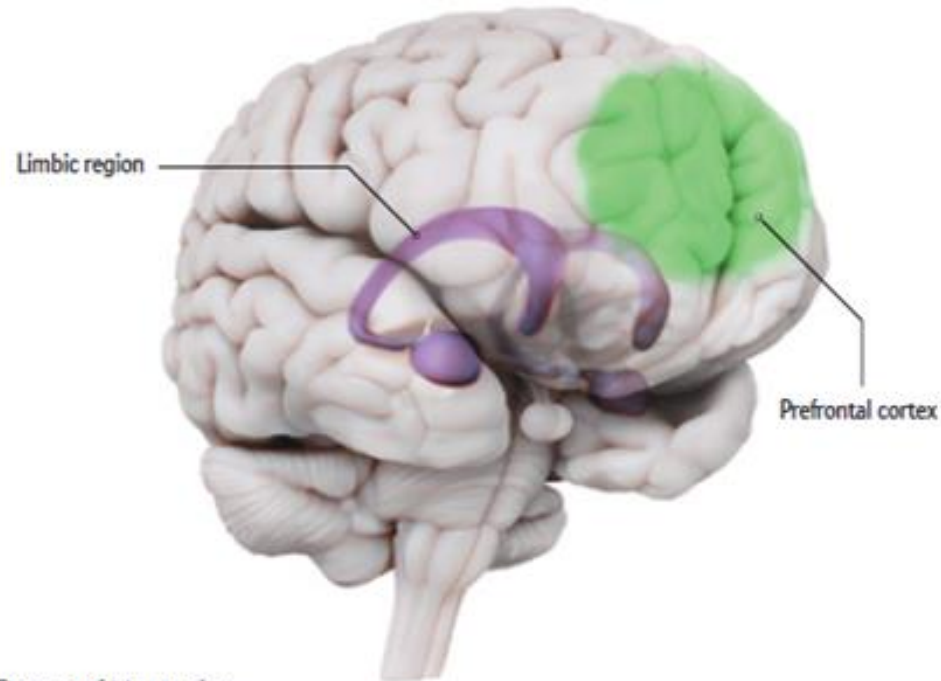
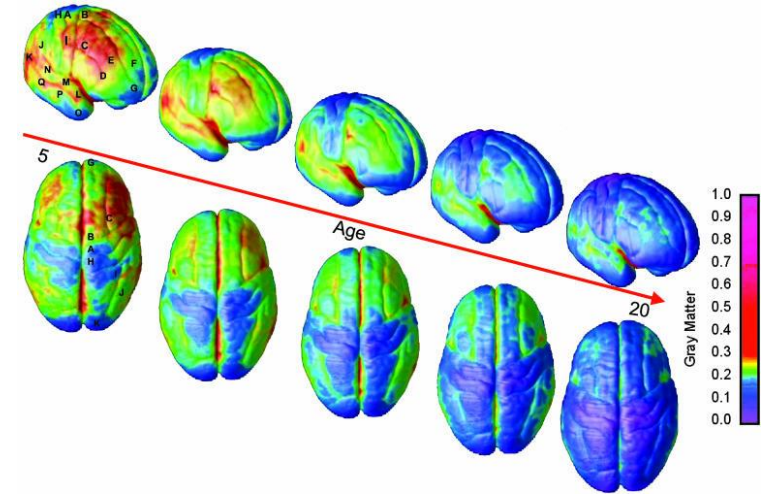
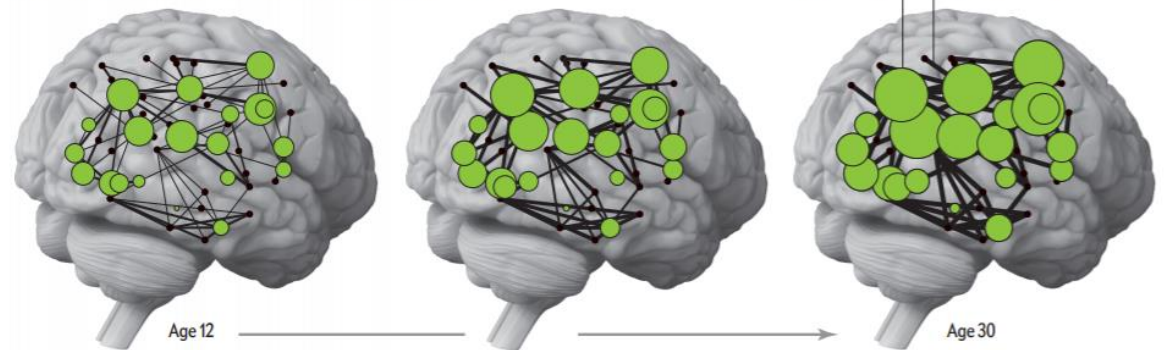


Figura 2. La corteza prefrontal (verde) se aproxima a su máximo desarrollo unos 10 años más tarde que el sistema límbico (lila) (Giedd, 2015).



Increasing Communications among Brain Regions over Time



Cookies, publicidad personalizada y accesibilidad

Impulsividad
Autocontrol

Autoconcepto

Salud mental

Personalidad

Hábitos

Habilidades
sociales

unicef 
para cada infancia

IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN LA ADOLESCENCIA RELACIONES, RIESGOS Y OPORTUNIDADES

Un estudio comprensivo e inclusivo hacia el uso saludable de las TRIC

Andrade, B., Guadix, I., Rial, A. y Suárez. F.

UNICEF España. 2021: Disponible en

<https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>

@mimamayanoespediatra



Uso del teléfono móvil

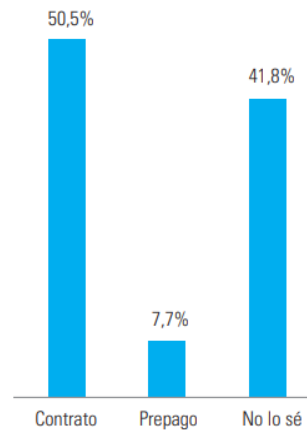


Edad media acceso primer móvil
10,96 años (D.T.=1,65)

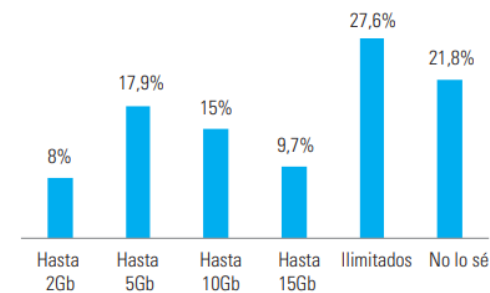
Género
Femenino: 95,5%
Masculino: 94,2%

Curso
1.º-2.º ESO: 92,2%
3.º-4.º ESO: 97,5%

Tu conexión a Internet es por...

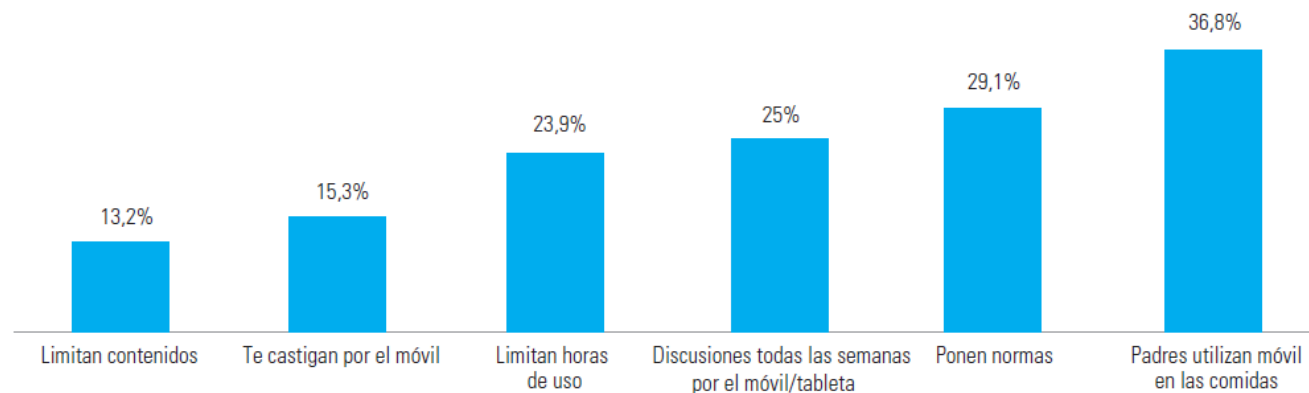


¿De qué volumen de datos sueles disponer al mes?



- El **94,8%** de los adolescentes dispone de teléfono móvil con conexión a Internet, dispositivo al que acceden a los **10,96** años por término medio.
- El **92,2%** de los estudiantes de 1.º y 2.º de ESO ya tienen su propio smartphone.
- La mitad cuenta con una conexión vinculada a un contrato y al menos **1** de cada **4** dispone de *datos ilimitados*.

Los progenitores y las TRIC



- Solo el 29,1% refiere que sus padres les ponen normas sobre el uso de las TRIC; el 24%, que le limitan las horas de uso; y el 13,2%, los contenidos a los que acceden.
- 1 de cada 4 tiene discusiones todas las semanas en casa por el uso del móvil o las TRIC.
- Paradójicamente, el 36,8% informa de que sus padres acostumbran a utilizar el móvil en las comidas.

Banning mobile phones in schools: evidence from regional-level policies in Spain

Pilar Beneito, Óscar Vicente-Chirivella ▾

Applied Economic Analysis

ISSN: 2632-7627

📅 Article publication date: 25 January 2022

Issue publication date: 14 October 2022

DOWNLOADS



- Ciberacoso.
- Socialización.
- Actividad física.
- Aprendizaje.



<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000385723/PDF/385723eng.pdf.multi>

<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/AEA-05-2021-0112/full/html>

Salud digital

La salud digital promueve un uso **saludable, seguro, crítico y responsable** de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Los objetivos son:

- 1) Promoción de los hábitos saludables.
- 2) Detección precoz de los riesgos y de las patologías derivadas.
- 3) Tratar de forma adecuada los casos y evitar las secuelas según el riesgo.

M.A. Salmerón. Salud digital en tiempos de coronavirus ¿qué cambió? *Adolescere* 2020; VIII (3): 06-10.

<https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol8num3-2020/6->

[10%20Sesion%20de%20actualizacion%20Salud%20Digital%20en%20tiempos%20de%20coronavirus.pdf](https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol8num3-2020/6-10%20Sesion%20de%20actualizacion%20Salud%20Digital%20en%20tiempos%20de%20coronavirus.pdf) Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force. Digital media:

Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. *Paediatr Child Health*. 2019;24(6):402-417 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31528113/>.



Para familias Para pediatras ☆Mi Plan Digital Familiar☆ ¿Quiénes somos? Contacto Bibliografía
Infografías



¡La Asociación Española de Pediatría te da la bienvenida!

<https://plandigitalfamiliar.aeped.es>

Para familias

Para pediatras

☆ Mi Plan Digital Familiar ☆

¿Quiénes somos?

Contacto

Bibliografía

Plan Digital Familiar de la Asociación Española de Pediatría



¿Cómo cumplimentar el Plan Digital Familiar?

Catálogo de recomendaciones:

Generales para la Familia

De 0 a 2 años

De 3 a 5 años

De 6 a 9 años

De 10 a 18 años

Recomendaciones generales para la familia:

1. Fomentar la salud y el bienestar

¿Qué dice la ciencia?

El uso de pantallas es una realidad en la actualidad. Sin embargo, los medios digitales impactan sobre la salud a nivel físico, psicológico y social en todas las etapas de la vida. Los niños y adolescentes tienen un mayor riesgo por estar en desarrollo. El objetivo para obtener las ventajas y disminuir los riesgos que impactan sobre la salud y el bienestar es hacer un buen uso de los medios digitales.

a. Apagar los dispositivos electrónicos que nadie esté usando.

¿Cuál es el riesgo?

Mantener las pantallas encendidas "como ruido de fondo" genera distracción para el aprendizaje de vocabulario, atención y juego de los niños.

¿Cómo prevenirlo?

Encender los dispositivos cuando vayamos a usarlos con una finalidad; por ejemplo, ver una película en familia. Evitar el uso de dos o más dispositivos a la vez. Apagar aquellos dispositivos que no usemos.

b. Límites de tiempo para el uso de pantallas.

¿Cuál es el riesgo?

Un tiempo de uso prolongado mayor de dos horas de los medios digitales impacta sobre la salud a nivel físico (sueño, alimentación, salud ocular...), a nivel social (menor interacción social en la vida real) y mental (mayor riesgo de síntomas depresivos).

¿Cómo prevenirlo?

Usar los medios digitales el tiempo necesario sin rebasar las recomendaciones por edad: 1) 0-2 años: evitar el uso, no hay un tiempo seguro; 2) 3-5: años menos de una hora diaria; 3) A partir de cinco años: menos de dos horas de ocio digital diarias.

c. Fomentar el ejercicio físico en familia.

¿Cuál es el riesgo?

Canal prioritario de retirada de

RESPONSABILIDAD DE LOS Y LAS MENORES
(Y DE SUS PADRES Y MADRES)



TU AYUDA EN CIBERSEGURIDAD



Teléfono
017



WhatsApp
900 116 117



Telegram
@INCIBE017



Formulario
web



Atención
presencial



<https://plandigitalfamiliar.aeped.es>



0-24 meses

- No hay un tiempo seguro.
- Videoconferencias, contenidos de alta calidad y en compañía padres.

2-5 años

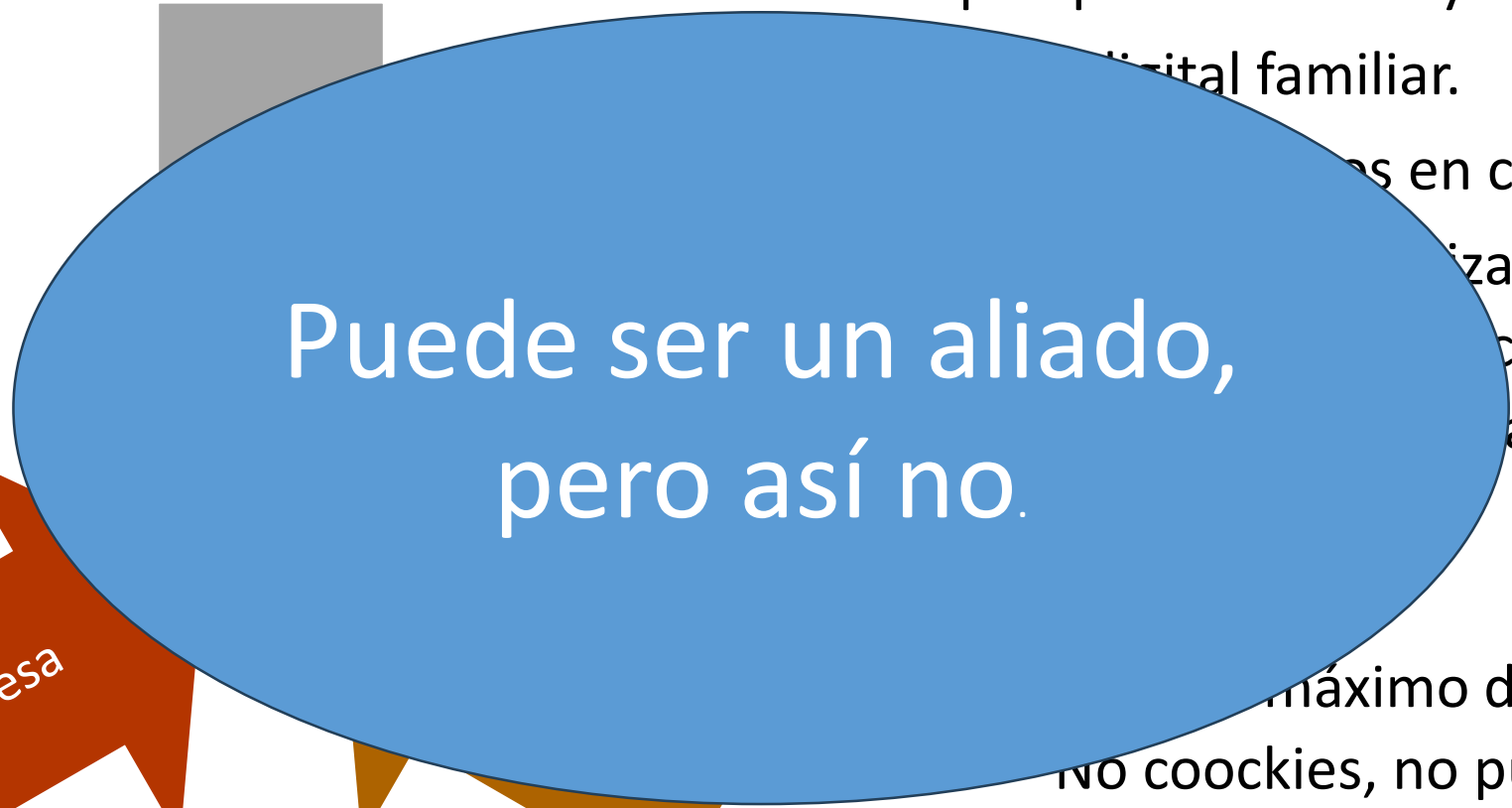
- <1 hora/día
- Alta calidad y en compañía padres

6 años

- <2/ horas/día de ocio digital.
- Asegurando tiempo sueño, actividad física, estudio, alimentación, ocio, relaciones sociales...

Conclusiones y carta de deseos

- Presupuesto investigación: prospectiva o ensayos.



Puede ser un aliado,
pero así no.

Empresa

- Digital familiar.
- en centros escolares.
- Organización educativa:
- ca
- la implantación
- máximo de uso
- no cookies, no publicidad, no publicidad personalizada.
- Declaración uso datos
- Reevaluación



(4 psiquiatras, 12 psicólogos, 3 pediatras especialistas en m. Adolescencia)

atender y criar a un adolescente se necesita a toda una tribu

