



## CARTA CIENTÍFICA

## Incremento de las horas-pantalla en la población pediátrica durante la pandemia por SARS-CoV-2



### Increase in screen hours in the pediatric population during the SARS-CoV-2 pandemic

Sr. Editor:

La pandemia por el virus SARS-CoV-2 ha modificado las actividades cotidianas que veníamos desarrollando día con día, pasando de un contacto estrecho a una interacción cada vez más virtual<sup>1</sup>. Las clases y actividades académicas de los niños y niñas han migrado a plataformas, las cuales por su índole han tenido que incrementar la exposición del tiempo de utilización de la pantalla de diversos dispositivos.

El término horas-pantalla o tiempo de pantalla hace referencia a la cantidad de tiempo que una persona le dedica a los dispositivos como celular, tableta, computadora o televisión, cobrando relevancia debido a que en dicha actividad la persona permanece físicamente inactiva y es considerada como una práctica sedentaria, esto aunado a los anuncios y publicidad de alimentos con pobre valor nutricional representa riesgos para la salud pública.

Las pantallas se encuentran prácticamente en todas partes, siendo inevitable su contacto, volviendo un verdadero reto el controlar el tiempo durante el que los infantes utilizan estos medios ya sea como entretenimiento o para su educación.

La Academia Americana de Pediatría se ha pronunciado respecto a este tema, haciendo hincapié a los padres de familia a tener un uso responsable y a desarrollar hábitos saludables en el empleo de la tecnología desde muy tempranas edades.

Entre dichas recomendaciones, se encuentran las siguientes: 1) evitar el uso de pantallas en menores de 18 meses, a menos que se trate de una videoconferencia con otra persona, 2) entre los 18 y 24 meses, el contenido proporcionado debe ser de alta calidad educativa y estar acompañado de un adulto, 3) para infantes de entre dos y cinco años, limitar el tiempo frente a la pantalla a una hora al día, 4) para niños de seis años y mayores, establecer límites de tiempo para el uso de pantallas y asegurarse que las horas de sueño

y de actividad física no se vean afectadas y 5) establecer actividades y áreas libres de medios digitales.

Un exceso de horas-pantalla está asociado directamente a problemas para conciliar el sueño, menor rendimiento académico, menor tiempo dedicado a la lectura o a actividades al aire libre y, por ende, a mayor riesgo de sobrepeso y obesidad.

Existe una preocupación de los médicos pediatras debido a que la actual pandemia por SARS-CoV-2 ha producido un inevitable incremento en el uso de pantallas y, aunado a esto, un aumento en los efectos secundarios deletéreos de su uso.

Durante esta pandemia, se han realizado modificaciones en las recomendaciones previas, alejándose así de los límites basados exclusivamente en el tiempo y poniendo énfasis en el contenido y el contexto del material consumido por la población pediátrica<sup>2</sup>.

Nos dimos a la tarea de evidenciar y el medir el grado de impacto que ha tenido esta pandemia con relación a los posibles efectos secundarios presentados en una población, se aplicó una encuesta a padres de familia de 130 niños y niñas de 10 a 11 años de edad (madres 101 [77,6%] y padres 29 [22,3%]) de una escuela primaria al norte de México, en donde comparamos la cantidad de horas pantalla antes de la pandemia y las actuales, además de horas de sueño, peso corporal y rendimiento académico; los resultados son expresados en la [tabla 1](#).

Los resultados presentados son alarmantes de acuerdo con el incremento de más del 100% del tiempo de utilización de pantallas, así como de una disminución considerable de la cantidad y la calidad del ejercicio físico que se realizaba antes de la pandemia en casa. No se evidencian cambios significativos en la cantidad de sueño reportada por los padres.

Son preocupantes las respuestas vinculadas al incremento del peso corporal percibido por los padres de familia, sin tener pesos concretos, y el impacto que pudiese tener esto en la salud de los infantes y, por ende, del acúmulo de enfermedades que pudiesen impactar en la salud pública de su comunidad.

Se deberán crear estrategias que permitan continuar con un programa de trabajo académico sin que esto conlleve un deterioro de la salud de los niños y las niñas. Solo el tiempo nos dirá las implicaciones generales que tiene esta pandemia en los diferentes rubros de la sociedad.

**Tabla 1** Resultados de la encuesta n = 130

	Antes de la pandemia	Durante la pandemia	
¿Antes de la pandemia, cuántas horas utilizaba una pantalla su hijo?	1 – 2 horas 65 (50%) 3 – 4 horas 50 (38,5%) > 6 horas 15 (11,5%)	1 – 2 horas 0 (0%) 3 – 4 horas 15 (11,5%) > 6 horas 115 (88,5%)	
¿Qué cantidad de ejercicio físico en casa realiza su hijo?	1 – 2 horas 10 (7,6%) 3 – 4 horas 60 (46,2%) > 6 horas 60 (46,2%)	1 – 2 horas 110 (84,6%) 3 – 4 horas 20 (15,4%) > 6 horas 0 (0%)	
Cantidad de horas de sueño	4 – 6 horas 0 (0%) 6 – 8 horas 113 (86,9%) >8 horas (13,1%)	4 – 6 horas 0 (0%) 6 – 8 horas 113 (86,9%) >8 horas (13,1%)	
Con relación al peso corporal	Se ha mantenido 73 (56,2%) Ha incrementado 57 (43,8%) Ha bajado 0 (0%)		
Con relación al rendimiento académico	Se ha mantenido 8 (6,2%) Ha incrementado 47 (36,2%) Ha bajado 75 (57,6%)		

## Bibliografía

1. Osorio-Martínez B, Martínez-Cardona JA. Impacto en el proceso de selección de los nuevos médicos residentes de pediatría por la pandemia por COVID-19. Arch Argent Pediatr. 2021:119.
2. Guernsey L, Seal-Wanner C. Into the minds of babes: How screen time affects children from birth to age five. New York: Basic-Books; 2007.

Jorge A. Martínez-Cardona\* y Ramón Alanis-Álvarez

*Neonatología, Programas Multicéntricos de Especialidades Médicas, Tecnológico de Monterrey, Nuevo León, México*

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [jorge.mtzcardona@gmail.com](mailto:jorge.mtzcardona@gmail.com)  
(J.A. Martínez-Cardona).