

El abuso de dispositivos electrónicos entre niños y adolescentes se ha convertido en una preocupación creciente en el mundo. De hecho, en Nueva York se aprobó una ley para regular los algoritmos de las redes sociales y el uso de datos de los menores, una medida pionera en Estados Unidos, que se suma a una demanda contra varias tecnológicas por “alimentar la crisis de salud mental juvenil”. El problema, a ojos de especialistas de la salud es grave, por eso, recomiendan realizar un detox tecnológico en estas vacaciones.

La **Dra. Gabriela Campos, psiquiatra infantil de Clínica Dávila**, advierte: “El impacto es enorme en todas las áreas del desarrollo y a toda edad, afecta la interacción social, el despliegue de funciones ejecutivas, de identidad y la consiguiente madurez de la autoestima, y aumenta las probabilidades de enfermedades de salud mental”.

Anuncio Patrocinado

Lo que ocurre en el cerebro con la sobreexposición

El **Dr. Juan Pablo Mansilla, neurólogo de Clínica Ciudad del Mar**, explica: “Las pantallas pueden afectar el lóbulo frontal, que es crucial para funciones ejecutivas como la toma de decisiones, el control de impulsos y la atención. La exposición prolongada puede reducir su capacidad”.

Asimismo, la estimulación continua de pantallas, especialmente con contenido altamente gratificante, como videojuegos y redes sociales, puede activar el sistema dopaminérgico, generando una liberación constante de dopamina. “Esto puede llevar a **comportamientos adictivos**, ya que el cerebro busca repetir estas experiencias”, comenta el neurólogo.



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

Por otro lado, puede causar fatiga ocular y afectar la corteza visual, ocasionando **problemas de visión y dolor de cabeza**. “Además, la luz azul emitida puede inhibir la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño, perturbando el ritmo circadiano y afectando su calidad”, agrega el Dr. Mansilla.

El daño es tal que la psiquiatra de Clínica Dávila enfatiza: “El tiempo de exposición de pantalla antes de los dos años tiene que ser cero y después lo mínimo posible, siempre supervisado por un adulto. Si se flexibiliza un poco, en ninguna edad tiene que ser más de una hora diaria e idealmente retardar lo más posible la entrega de aparatos electrónicos individuales”.

Según la última [Radiografía Digital](#) de Niños, Niñas y Adolescentes en Chile, el 50% de los encuestados dedica 4 horas o más a Internet y el 90% de los mayores de 13 años ya tiene un celular.

Por ello, el **Dr. Juan Pablo Betancourt, neurólogo de Clínica Biobío**, promueve realizar un descanso de redes sociales, detallando siete beneficios concretos que estudios internacionales, han podido comprobar.

1. Reducción del estrés y la ansiedad

1. Mejora de la salud mental
1. Aumento de la productividad y la concentración
1. Mejora de la calidad del sueño
1. Fomento de las relaciones interpersonales reales
1. Incremento en la autoestima
1. Desarrollo de habilidades y hobbies más productivas y enriquecedoras

¿Desde cuándo se ven los cambios?

Si bien los efectos positivos de un detox tecnológico aparecerán indistintamente según cada paciente, el neurólogo de Clínica Biobío afirma que desde los primeros 3 días ya se nota una diferencia. “Hay una reducción del estrés y la ansiedad inicial, y una mejoría en los parámetros de sueño”, asegura.

Luego, durante la primera semana aumenta la conciencia plena, “los jóvenes pueden sentir una mayor capacidad para concentrarse y estar presentes en sus actividades diarias y también mejora el estado de ánimo”, precisa el Dr. Betancourt, y añade que entre las 2 y las 4 semanas desde el descanso, hay un aumento significativo en la productividad y en el rendimiento académico, el desarrollo de nuevos intereses y el fortalecimiento de las relaciones personales.

“Desde tres meses o más, ya se puede evidenciar cambios sostenibles en la salud mental, como la reducción de la ansiedad y la mejoría de la autoestima, que se pueden volver más sostenibles y profundos”, concluye el profesional.

Control parental

El **Dr. Felipe Giacaman, neurólogo infantil de Clínica Santa María**, asegura: “El control de los padres es fundamental porque los niños no sabrán autorregular su exposición a pantallas y redes sociales por sí mismos. Particularmente durante este período de vacaciones de invierno, es deber de los cuidadores el establecer límites de tiempo y contenido en el uso de estos dispositivos”.

Al respecto, la Dra. Campos aconseja retardar lo más posible la entrega de dispositivos y desarrollar una relación de confianza entre padres e hijos. “Así, cuando ellos vean algo que no les parece adecuado, que les preocupa o que puede ser dañino, se atrevan a contarlo y

¿Por qué es necesario hacer un detox tecnológico en vacaciones?

los podamos orientar”, afirma.



Unrecognizable group of friends in casualwear gathered together outdoors and using their devices, close-up shot
y tú, ¿qué opinas?