

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 sobreeexposición**

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 dopamínérgico, generando una liberación constante de dopamina. “Esto puede llevar a **comportamientos adictivos**, ya que el cerebro busca repetir estas experiencias”, comenta el neurólogo.

**WAM | 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.

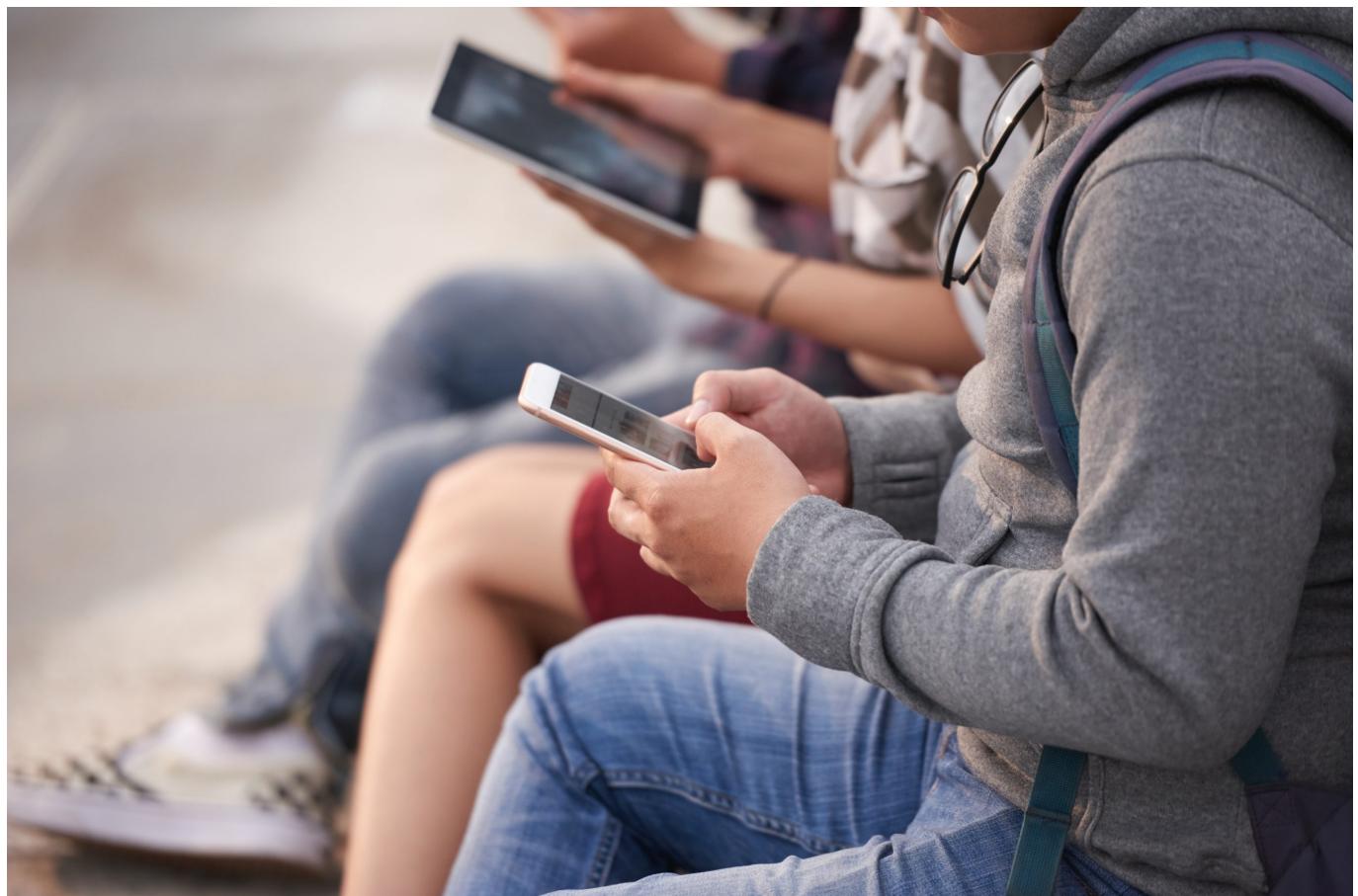
## Control parental

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?