

10 Julio, 2025



Más de 15 entidades han creado la Plataforma Control Z, que aboga por el uso responsable y moderado de los teléfonos móviles y la tecnología en general por parte de los menores

Pediatras y psiquiatras alertan del uso excesivo de las pantallas

NIEVES SALINAS

Madrid

Pediatras, neurólogos, psicólogos y psiquiatras alertaron ayer de la urgencia de tomar medidas sobre la hiperconexión a internet y a las redes sociales, que está deteriorando «gravemente la salud mental y física» de los jóvenes. En un encuentro en el Consejo General de la Psicología se presentó la Plataforma Control Z, que dirige la exdirectora de la Agencia Española de Protección de Datos Mar España, y que engloba a más de 15 entidades. España opinó que la «hiperdigitalización en la enseñanza ya no es necesaria» y lamentó que no exista un enfoque común sobre el uso de móviles, tabletas o pantallas en los colegios. «No tiene sentido que cada comunidad dé palos de ciego a su aire», enfatizó.

La nueva pandemia

¿Es la hiperconexión digital una nueva pandemia? Sin ninguna duda, suscriben expertos y representantes de sociedades científicas. Voces autorizadas que, sin caer en la demonización, aclaramon ayer, abogan por el uso responsable y moderado de la tecnología conectada a internet, de las redes sociales o de las pantallas. Promueven hábitos saludables, entre los menores y las familias, además de medidas legales que limiten esos «daños a la salud pública».

Entre las principales medidas para evitar que el problema vaya a más, los ponentes aconsejaron impedir el acceso a pantallas a los menores de seis años; limitar su uso hasta los 12; impedir el acceso a redes sociales hasta después de los 16 años; retrasar la entrega



Jóvenes atentos a las pantallas de sus móviles. | Jordi Cotrina

del primer teléfono inteligente hasta la misma edad; exigir responsabilidades y limitaciones a las grandes plataformas; promover pactos familiares, o recuperar la actividad física y las relaciones personales.

«Podemos hablar de una pandemia. Un gravísimo problema de salud pública que el Gobierno no toma como tal. Tiene que haber un consenso político. La Plataforma Control Z aboga por llegar a una desescalada digital siguiendo las pautas de expertos en salud», se-

Los expertos aconsejan impedir el uso de móviles a los menores de 6 años

ñaló España. La exdirectora de la Agencia Española de Protección de Datos alertó de que los servicios digitales no están diseñados para el «bienestar» ni para «optimizar» la salud, sino que se basan en mecanismos de recompensa «muy individualizados».

Enfermedades mentales

La experta mencionó el último informe de *Cyber Guardians*, en el que se muestra cómo los casos de enfermedades mentales en niños y en adolescentes están sufriendo un «incremento explosivo». Desde 2012, estos trastornos han aumentado un 300%, según se enfatizó en la jornada, echando mano de datos de la Fundación ANAR.

Sus palabras fueron respaldadas por los distintos representantes de otras tantas sociedades

científicas. Julio Álvarez Pitti, de la Asociación Española de Pediatría, se centró en el impacto físico de la hiperconexión. La adicción a las pantallas provoca en los niños falta de sueño, sedentarismo, depresión, afectación ocular y obesidad. Cuanto más tiempo frente a una pantalla, menos ejercicio físico.

Desde la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia (Aepnya), Abigail Huertas advirtió de que la sobre-exposición al mundo digital aumenta el riesgo de depresión, ansiedad, alteraciones del comportamiento, dismorfia corporal, trastornos en el desarrollo del lenguaje y –algo que preocupa enormemente a los expertos, porque cada vez ven más casos entre jóvenes– conductas autolesivas o tentativas suicidas.

No solo es una cuestión de cuánto tiempo pasan los menores frente a una pantalla, dijo Huertas. También importan los contenidos, la edad de inicio o si hay acompañamiento de un adulto. Cuanto más precoz y desregulado es el uso, mayores son los riesgos. Especialmente preocupante es el impacto sobre los más pequeños (los que tienen menos de seis años). Se ha documentado una afectación en el desarrollo del lenguaje, la atención y las funciones ejecutivas.

Soledad

David Ezpeleta, de la Sociedad Española de Neurología, apuntó que la soledad es uno de los motivos para ese enganche permanente a una pantalla. Y que, según diversos estudios, frente a generaciones más veteranas, son los jóvenes los que expresan en mayor porcentaje esa soledad que sienten y les empuja a la hiperconexión. Los móviles generan unos microestímulos de corta duración y alta intensidad «similares a los de las máquinas tragaperras»: provocan adicción, modifican el cerebro y disminuyen la atención, concentración, memoria y el aprendizaje.

José Tenorio, del Consejo General de la Psicología, advirtió de que el uso inadecuado de las pantallas provoca ansiedad, retramiento, agresividad e hiperactividad.



Jornada sobre educación e internet

Más de 15 entidades han creado la Plataforma Control Z, que aboga por el uso responsable y moderado de los teléfonos móviles y la tecnología en general por parte de los menores.

Pediatras y psiquiatras alertan del uso excesivo de las pantallas

NIEVES SALINAS
Madrid

Pediatras, neurólogos, psicólogos y psiquiatras alertaron ayer de la urgencia de tomar medidas sobre la hiperconexión a internet y a las redes sociales, que está deteriorando «gravemente la salud mental y física» de los jóvenes. En un encuentro en el Consejo General de la Psicología se presentó la Plataforma Control Z, que dirige la exdirectora de la Agencia Española de Protección de Datos Mar España, y que engloba a más de 15 entidades. España opinó que la «hiperdigitalización en la enseñanza ya no es necesaria» y lamentó que no exista un enfoque común sobre el uso de móviles, tabletas o pantallas en los colegios. «No tiene sentido que cada comunidad dé palos de ciego a su aire», enfatizó.

La nueva pandemia

¿Es la hiperconexión digital una nueva pandemia? Sin ninguna duda, suscriben expertos y representantes de sociedades científicas. Voces autorizadas que, sin caer en la demonización, aclararon ayer, abogan por el uso responsable y moderado de la tecnología conectada a internet, de las redes sociales o de las pantallas. Promueven hábitos saludables, entre los menores y las familias, además de medidas legales que limiten esos «daños a la salud pública».

Entre las principales medidas para evitar que el problema vaya a más, los ponentes aconsejaron impedir el acceso a pantallas a los menores de seis años; limitar su uso hasta los 12; impedir el acceso a redes sociales hasta después de los 16 años; retrasar la entrega del primer teléfono inteligente hasta la misma edad; exigir responsabilidades y limitaciones a las grandes plataformas; promover pactos familiares, o recuperar la actividad física y las relaciones personales.

«Podemos hablar de una pandemia. Un gravísimo problema de salud pública que el Gobierno no toma como tal. Tiene que haber un consenso político. La Plataforma Control Z aboga por llegar a una



Jordi Cotrina

Jóvenes atentas a las pantallas de sus móviles.

desescalada digital siguiendo las pautas de expertos en salud», señaló España. La exdirectora de la Agencia Española de Protección de Datos alertó de que los servicios digitales no están diseñados para el «bienestar» ni para «optimizar» la salud, sino que se basan en mecanismos de recompensa «muy individualizados».

Enfermedades mentales

La experta mencionó el último informe de *Cyber Guardians*, en el que se muestra cómo los casos de enfermedades mentales en niños y en adolescentes están sufriendo un «incremento explosivo». Desde 2012, estos trastornos han aumentado un 300%, según se enfatizó en la jornada, echando mano de datos de la Fundación ANAR.

Los expertos aconsejan impedir el uso de móviles a los menores de 6 años

Sus palabras fueron respaldadas por los distintos representantes de otras tantas sociedades científicas. Julio Álvarez Pitti, de la Asociación Española de Pediatría, se centró en el impacto físico de la hiperconexión. La adicción a las pantallas provoca en los niños falta de sueño, sedentarismo, depresión, afectación ocular y obesidad. Cuanto más tiempo frente a una pantalla, menos ejercicio físico.

Desde la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia (Aepnya), Abigail Huertas advirtió de que la sobre-exposición al mundo digital aumenta el riesgo de depresión, ansiedad, alteraciones del comportamiento, dismorfia corporal, trastornos en el desarrollo del lenguaje y –algo que preocupa enormemente a los expertos, porque cada vez ven más casos entre jóvenes– conductas autolesivas o tentativas suicidas.

No solo es una cuestión de cuánto tiempo pasan los menores frente a una pantalla, dijo Huertas. También importan los contenidos, la edad de inicio o si hay acompañamiento de un adulto. Cuanto

más precoz y desregulado es el uso, mayores son los riesgos. Especialmente preocupante es el impacto sobre los más pequeños (los que tienen menos de seis años). Se ha documentado una afectación en el desarrollo del lenguaje, la atención y las funciones ejecutivas.

Soledad

David Ezpeleta, de la Sociedad Española de Neurología, apuntó que la soledad es uno de los motivos para ese enganche permanente a una pantalla. Y que, según diversos estudios, frente a generaciones más veteranas, son los jóvenes los que expresan en mayor porcentaje esa soledad que sienten y les empuja a la hiperconexión. Los móviles generan unos microestímulos de corta duración y alta intensidad «similares a los de las máquinas tragaperras»: provocan adicción, modifican el cerebro y disminuyen la atención, concentración, memoria y el aprendizaje.

José Tenorio, del Consejo General de la Psicología, advirtió de que el uso inadecuado de las pantallas provoca ansiedad, retraimiento, agresividad e hiperactividad. ■



Jornada sobre educación e internet

Más de 15 entidades crean la Plataforma Control Z, que aboga por el uso responsable y moderado de los teléfonos móviles y la tecnología en general por parte de los menores

Pediatras y psiquiatras alertan del uso excesivo de las pantallas

NIEVES SALINAS
Madrid

Pediatras, neurólogos, psicólogos y psiquiatras alertan de la urgencia de tomar medidas sobre la hiperconexión a internet y a las redes sociales, que está deteriorando «gravemente la salud mental y física» de los jóvenes. En un encuentro en el Consejo General de la Psicología se presentó la Plataforma Control Z, que dirige la exdirectora de la Agencia Española de Protección de Datos Mar España, y que engloba a más de 15 entidades. España opinó que la «hiperdigitalización en la enseñanza ya no es necesaria» y lamentó que no exista un enfoque común sobre el uso de teléfonos móviles, tabletas o pantallas en los colegios y demás centros educativos. «No tiene sentido que cada comunidad dé palos de ciego a su aire», enfatizó.

La nueva pandemia

¿Es la hiperconexión digital una nueva pandemia? Sin ninguna duda, suscriben expertos y representantes de sociedades científicas. Voces autorizadas que, sin caer en la demonización, aclararon, abogaron por el uso responsable y moderado de la tecnología conectada a internet, de las redes sociales o de las pantallas. Promueven hábitos saludables, entre los menores y las familias, además de medidas legales que limiten esos «daños a la salud pública».

Entre las principales medidas para evitar que el problema vaya a más, los ponentes aconsejaron impedir el acceso a pantallas a los menores de 6 años; limitar su uso hasta los 12; impedir el acceso a redes sociales hasta después de los 16 años; retrasar la entrega del primer teléfono inteligente hasta la misma edad; exigir responsabilidades y limitaciones a las grandes plataformas; promover pactos familiares, o recuperar la actividad física y las relaciones personales.

«Podemos hablar de una pandemia. Un gravísimo problema de salud pública que el Gobierno no toma como tal. Tiene que haber un consenso político. La Plataforma Control Z aboga por llegar a una



Jordi Cotrina

Un grupo de jóvenes muestra su atención a las pantallas de sus teléfonos móviles.

desescalada digital siguiendo las pautas de expertos en salud», señaló España. La exdirectora de la Agencia Española de Protección de Datos alertó de que los servicios digitales no están diseñados para el «bienestar» ni para «optimizar» la salud, sino que se basan en mecanismos de recompensa «muy individualizados».

Enfermedades mentales

La experta mencionó el último informe de *Cyber Guardians*, en el que se muestra cómo los casos de enfermedades mentales en niños y en adolescentes están sufriendo un «incremento explosivo». Desde 2012, estos trastornos han aumentado un 300%, según se enfatizó en la jornada, echando mano de datos de la Fundación ANAR.

Los expertos aconsejan impedir el uso de móviles a los menores de seis años

Sus palabras fueron respaldadas por los distintos representantes de otras tantas sociedades científicas. Julio Álvarez Pitti, de la Asociación Española de Pediatría, se centró en el impacto físico de la hiperconexión. La adicción a las pantallas provoca en los niños falta de sueño, sedentarismo, depresión, afectación ocular y obesidad. Cuanto más tiempo frente a una pantalla, menos ejercicio físico.

Desde la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia (Aepnya), Abigail Huertas advirtió de que la sobre-exposición al mundo digital aumenta el riesgo de depresión, ansiedad, alteraciones del comportamiento, dismorfia corporal, trastornos en el desarrollo del lenguaje y (algo que preocupa enormemente a los expertos, porque cada vez ven más casos entre jóvenes) conductas autolíticas o tentativas suicidas.

No solo es una cuestión de cuánto tiempo pasan los menores frente a una pantalla, dijo Huertas. También importan los contenidos, la edad de inicio o si hay acompañamiento de un adulto. Cuanto

más precoz y desregulado es el uso, mayores son los riesgos. Especialmente preocupante es el impacto sobre los más pequeños (los que tienen menos de 6 años). Se ha documentado una afectación en el desarrollo del lenguaje, la atención y las funciones ejecutivas.

Soledad

David Ezpeleta, de la Sociedad Española de Neurología, apuntó que la soledad es uno de los motivos para ese enganche permanente a una pantalla. Y que, según diversos estudios, frente a generaciones más veteranas, son los jóvenes los que expresan en mayor porcentaje esa soledad que sienten y les empuja a la hiperconexión. Los móviles generan unos microestímulos de corta duración y alta intensidad «similares a los de las máquinas tragaperras»: provocan adicción, modifican el cerebro y disminuyen la atención, concentración, memoria y el aprendizaje.

José Tenorio, del Consejo General de la Psicología, advirtió de que el uso inadecuado de las pantallas provoca ansiedad, retraimiento, agresividad e hiperactividad. ■

PAÍS: España

PÁGINAS: 1,35

AVE: 1092 €

ÁREA: 376 CM² - 59%

FRECUENCIA: Diario

DIFUSIÓN: 2548

OTS: 14000

SECCIÓN: PORTADA



NUEVAS TECNOLOGÍAS PÁGINA 35

Pediatras y psiquiatras alertan del abuso de las pantallas por parte de niños y adolescentes



Pediatras y psiquiatras alertan del uso excesivo de las pantallas

Más de 15 entidades han creado la Plataforma Control Z, que aboga por el uso responsable y moderado de los teléfonos móviles y la tecnología en general por parte de los menores

NIEVES SALINAS

Madrid

Pediatras, neurólogos, psicólogos y psiquiatras alertaron ayer de la urgencia de tomar medidas sobre la hiperconexión a internet y a las redes sociales, que está deteriorando «gravemente la salud mental y física» de los jóvenes. En un encuentro en el Consejo General de la Psicología se presentó la Plataforma Control Z, que dirige la exdirectora de la Agencia Española de Protección de Datos Mar España, y que engloba a más de 15 entidades. España opinó que la «hiperdigitalización en la enseñanza ya no es necesaria» y lamentó que no exista un enfoque común sobre el uso de móviles, tabletas o pantallas en los colegios. «No tiene sentido que cada comunidad dé palos de ciego a su aire», enfatizó.

La nueva pandemia

¿Es la hiperconexión digital una nueva pandemia? Sin ninguna duda, suscriben expertos y representantes de sociedades científicas. Voces autorizadas que, sin caer en la demonización, aclararon ayer, abogan por el uso responsable y moderado de la tecnología conectada a internet, de las redes sociales o de las pantallas. Promueven hábitos saludables, entre los menores y las familias, además de medidas legales que limiten esos «daños a la salud pública».

Entre las principales medidas para evitar que el problema vaya a más, los ponentes aconsejaron impedir el acceso a pantallas a los menores de seis años; limitar su uso hasta los 12; impedir el acceso a redes sociales hasta después de los 16 años; retrasar la entrega del primer teléfono inteligente hasta la misma edad; exigir responsabilidades y limitaciones a las grandes plataformas; promover pactos familiares, o recuperar la actividad física y las relaciones personales.

«Podemos hablar de una pandemia. Un gravísimo problema de salud pública que el Gobierno no toma como tal. Tiene que haber un consenso político. La Plataforma Control Z aboga por llegar a una desescalada digital siguiendo las pautas de expertos en salud», señaló España. La exdirectora de la Agencia Es-

**Jóvenes atentas a las pantallas de sus móviles.** | Jordi Cotrina

Los expertos aconsejan impedir el uso de móviles a los menores de 6 años

pañola de Protección de Datos alertó de que los servicios digitales no están diseñados para el «bienestar» ni para «optimizar» la salud, sino que se basan en mecanismos de recompensa «muy individualizados».

Enfermedades mentales

La experta mencionó el último informe de *Cyber Guardians*, en el que se muestra cómo los casos de enfermedades mentales en niños y en adolescentes están sufriendo un «incremento explosivo». Desde 2012, estos trastornos han aumentado un 300%, según se enfatizó en la jornada, echando mano de datos de la Fundación ANAR.

Sus palabras fueron respaldadas por los distintos representantes de otras tantas sociedades científicas. Julio Álvarez Pitti, de la Asociación Española

de Pediatría, se centró en el impacto físico de la hiperconexión. La adicción a las pantallas provoca en los niños falta de sueño, sedentarismo, depresión, afección ocular y obesidad. Cuanto más tiempo frente a una pantalla, menos ejercicio físico.

Desde la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia (Aepnya), Abigail Huertas advirtió de que la sobre-exposición al mundo digital aumenta el riesgo de depresión, ansiedad, alteraciones del comportamiento, dismorfia corporal, trastornos en el desarrollo del lenguaje y –algo que preocupa enormemente a los expertos, porque cada vez ven más casos entre jóvenes– conductas autolesivas o tentativas suicidas.

No solo es una cuestión de cuánto tiempo pasan los menores frente a una pantalla, dijo Huertas. También importan los contenidos, la edad de inicio o si hay acompañamiento de un adulto. Cuanto más precoz y desregulado es el uso, mayores son los riesgos. Especialmente preocupante es el impacto sobre

los más pequeños (los que tienen menos de seis años). Se ha documentado una afectación en el desarrollo del lenguaje, la atención y las funciones ejecutivas.

Soledad

David Ezpeleta, de la Sociedad Española de Neurología, apuntó que la soledad es uno de los motivos para ese enganche permanente a una pantalla. Y que, según diversos estudios, frente a generaciones más veteranas, son los jóvenes los que expresan en mayor porcentaje esa soledad que sienten y les empuja a la hiperconexión. Los móviles generan unos microestímulos de corta duración y alta intensidad «similares a los de las máquinas tragaperras»: provocan adicción, modifican el cerebro y disminuyen la atención, concentración, memoria y el aprendizaje.

José Tenorio, del Consejo General de la Psicología, advirtió de que el uso inadecuado de las pantallas provoca ansiedad, retraimiento, agresividad e hiperactividad.



Jornada sobre educación e Internet

Más de 15 entidades han creado la Plataforma Control Z, que aboga por el uso responsable y moderado de los teléfonos móviles y la tecnología en general por parte de los menores

Pediatras y psiquiatras alertan del uso excesivo de las pantallas

NIEVES SALINAS
Madrid

Pediatras, neurólogos, psicólogos y psiquiatras alertaron este martes de la urgencia de tomar medidas sobre la hiperconexión a Internet y a las redes sociales, que está deteriorando «gravemente la salud mental y física» de los jóvenes. En un encuentro en el Consejo General de la Psicología se presentó la Plataforma Control Z, que dirige la exdirectora de la Agencia Española de Protección de Datos Mar España, y que engloba a más de 15 entidades. España opinó que la «hiperdigitalización en la enseñanza ya no es necesaria» y lamentó que no exista un enfoque común sobre el uso de móviles, tabletas o pantallas en los colegios. «No tiene sentido que cada comunidad dé palos de ciego a su aire», enfatizó.

La nueva pandemia

¿Es la hiperconexión digital una nueva pandemia? Sin ninguna duda, suscriben expertos y representantes de sociedades científicas. Voces autorizadas que, sin caer en la demonización, aclararon ayer, abogan por el uso responsable y moderado de la tecnología conectada a Internet, de las redes sociales o de las pantallas. Promueven hábitos saludables, entre los menores y las familias, además de medidas legales que limiten esos «daños a la salud pública».

Entre las principales medidas para evitar que el problema vaya a más, los ponentes aconsejaron impedir el acceso a pantallas de los menores de seis años; limitar su uso hasta los 12; impedir el acceso a redes sociales hasta después de los 16 años; retrasar la entrega del primer teléfono inteligente hasta la misma edad; exigir responsabilidades y limitaciones a las grandes plataformas; promover pactos familiares, o recuperar la actividad física y las relaciones personales.

«Podemos hablar de una pandemia. Un gravísimo problema de salud pública que el Gobierno no toma como tal. Tiene que haber un consenso político. La Plataforma Control Z aboga por llegar a una



Jordi Cotrina

Jóvenes atentas a las pantallas de sus móviles.

desescalada digital siguiendo las pautas de expertos en salud», señaló España. La exdirectora de la Agencia Española de Protección de Datos alertó de que los servicios digitales no están diseñados para el «bienestar» ni para «optimizar» la salud, sino que se basan en mecanismos de recompensa «muy individualizados».

Enfermedades mentales

La experta mencionó el último informe de *Cyber Guardians*, en el que se muestra cómo los casos de enfermedades mentales en niños y en adolescentes están sufriendo un «incremento explosivo». Desde 2012, estos trastornos han aumentado un 300%, según se enfatizó en la jornada, echando mano de datos de la Fundación ANAR.

Los expertos aconsejan impedir el uso de móviles a los menores de 6 años

Sus palabras fueron respaldadas por los distintos representantes de otras tantas sociedades científicas. Julio Álvarez Pitti, de la Asociación Española de Pediatría, se centró en el impacto físico de la hiperconexión. La adicción a las pantallas provoca en los niños falta de sueño, sedentarismo, depresión, afectación ocular y obesidad. Cuanto más tiempo frente a una pantalla, menos ejercicio físico.

Desde la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia (Aepnya), Abigail Huertas advirtió de que la sobre-exposición al mundo digital aumenta el riesgo de depresión, ansiedad, alteraciones del comportamiento, dismorfia corporal, trastornos en el desarrollo del lenguaje y –algo que preocupa enormemente a los expertos, porque cada vez van más casos entre jóvenes– conductas autolesivas o tentativas suicidas.

No solo es una cuestión de cuánto tiempo pasan los menores frente a una pantalla, dijo Huertas. También importan los contenidos, la edad de inicio o si hay acompañamiento de un adulto. Cuanto

más precoz y desregulado es el uso, mayores son los riesgos. Especialmente preocupante es el impacto sobre los más pequeños (los que tienen menos de seis años). Se ha documentado una afectación en el desarrollo del lenguaje, la atención y las funciones ejecutivas.

Soledad

David Ezpeleta, de la Sociedad Española de Neurología, apuntó que la soledad es uno de los motivos para ese enganche permanente a una pantalla. Y que, según diversos estudios, frente a generaciones más veteranas, son los jóvenes los que expresan en mayor porcentaje esa soledad que sienten y les empuja a la hiperconexión. Los móviles generan unos microestímulos de corta duración y alta intensidad «similares a los de las máquinas tragaperras»: provocan adicción, modifican el cerebro y disminuyen la atención, concentración, memoria y el aprendizaje.

José Tenorio, del Consejo General de la Psicología, advirtió de que el uso inadecuado de las pantallas provoca ansiedad, retraimiento, agresividad e hiperactividad. ■



FREEPIC

La cefalea afecta al 12% de la población, unos cinco millones de personas, con edades entre los 20 y los 50 años, en plena etapa de desarrollo personal y laboral

Jesús Porta-Etessam, José Miguel Láinez y Roberto Belvís

Puede que la migraña sea el más desconcertante de los dolores de cabeza. Puede que resulte en buena medida todo un enigma entre los problemas de salud más frecuentes. Lo que no tiene, en cambio, ningún misterio es cómo ayudar a la gente que la padece: sumando fuerzas, respondiendo a las necesidades de los afectados y su entorno y concienciando a la sociedad sobre el verdadero impacto de esta enfermedad neurológica.

Y hacerlo todo con la constancia que merece un dolor que provoca tanto sufrimiento y discapacidad en el 12% de la población, unos cinco millones de personas, en muchos casos en edades entre los 20 y los 50 años, en plena etapa de desarrollo personal y laboral. Es necesario asimismo alzar la voz cuantas veces sea necesario para recordar, por un lado, que estamos ante una dolencia de primer orden que requiere más atención de la que tiene tanto a nivel social como político y, por otro lado, que es preciso mantener una labor informativa para todos los públicos.

Es necesario conocer la migraña para no banalizar, para aprender a reconocer sus síntomas y saber que debe ser debidamente diagnosticada y tratada, y que no es cierto que no se pueda hacer nada y solo cabe resignarse.

El escenario hasta aquí descrito justifica la necesidad de poner en marcha la Funda-

Opinión

Una enfermedad discapacitante que merece el compromiso de todos

► La Fundación Española de Cefaleas nace desde el convencimiento de que frente a la migraña se requiere huir de la acción aislada

ción Española de Cefaleas (Feccef), recién creada y registrada, y que se ha impulsado desde la Sociedad Española de Neurología (SEN). Una entidad que estará dotada de una estructura estable y fiable que aglutinará toda la información sobre cefaleas, con especial atención a la migraña por la gran discapacidad que provoca.

Porque no basta con incrementar la educación e información a la sociedad, hay que mejorar el manejo de estas patologías, la formación de los profesionales e impulsar el avance de la investigación. Una entidad que, además de trabajar en la divulgación y concienciación de la problemática que

viven estas personas, buscará influir positivamente en los decisores políticos para que el Plan Estratégico Nacional de Migrana sea por fin una realidad.

La Feccef nace, como hemos dicho, desde el convencimiento de que frente a la migraña se requiere huir de la acción aislada y trabajar con perseverancia y planificación. Objetivo viable a través de una

organización que lo promueva y en la que estén representados tanto los profesionales como los pacientes.

Necesitamos llegar a un porcentaje muy amplio de la sociedad para reducir el infra-diagnóstico y de ese modo mejorar el bien-

«Es necesario conocer la migraña para no banalizar»

estar de muchos españoles.

Desde la SEN manejamos la cifra de que un 40% de las personas que padecen migraña están aún sin diagnosticar, algo que responde a dos posibles causas: sus síntomas pueden confundirse con otros tipos de dolor de cabeza, pero sobre todo es porque muchas personas aún creen erróneamente que lo suyo no tiene solución. Desde la Feccef vamos a trabajar de forma intensa para revertir esa idea equivocada: se puede hacer mucho por mejorar significativamente la calidad de vida de estas personas.

Con la Feccef asumimos todos los desafíos enumerados, sin que, por ello, desde el primer día, desde hoy mismo, pidamos la ayuda y el compromiso de todos. El de la población para que sea más sensible a la situación de estas personas, el de los profesionales para que haya una coordinación óptima entre la Atención Primaria y la Especializada para que estas personas no se queden en el camino, el de los medios de comunicación para que nos ayuden a hacer llegar el mensaje y, por su puesto, el de los políticos para que esta enfermedad ocupe el lugar que se merece.

La puesta en marcha de esta fundación ha contado con el apoyo de AbbVie, Lilly/ Organon, Lundbeck, Novartis, Pfizer y Teva.

Jesús Porta-Etessam es presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

José Miguel Láinez es director de la Fundación Española de Cefaleas (Feccef).

Roberto Belvís es coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.



La adicción a la tecnología crece en verano

► La hiperconectividad digital deteriora las funciones cognitivas y de atención

Raquel Bonilla. MADRID

No es un virus, ni una bacteria, pero los profesionales de la sanidad ya hablan de una nueva pandemia que mina la salud física y mental de toda una nueva generación. Los datos resultan tan abultados como alarmantes: el abuso de las pantallas y la hiperconectividad digital están detrás de la aparición de trastornos en el desarrollo del lenguaje, el retroceso de la capacidad neurológica, el insomnio, el aumento de la depresión y el crecimiento de los suicidios entre adolescentes (en 2024 se registraron 76 entre jóvenes de 15 a 19 años, 13 más que el curso anterior). Y todo ello va a más.

Ha llegado el momento de echar el freno, tal y como han puesto de manifiesto estas semanas más de una docena de asociaciones científicas, de la sociedad civil y medios de co-

municación como Atresmedia a través de la Plataforma Control Z, una iniciativa cuyo objetivo es abordar la hiperconexión digital, especialmente en los más jóvenes, que supone un gravísimo problema de salud pública.

«Hay que empezar a hablar del grave problema que supone la hiperconexión digital, pues se trata de una nueva pandemia», alerta la presidenta de esta plataforma, Mar España, quien hace hincapié en los datos que revela el último informe de Cyber Guardians, en el que se muestra cómo los casos de enfermedades mentales en niños y en adolescentes están sufriendo un incremento explosivo, pues desde 2012 han aumentado un 300%.

En concreto, la media del uso de dispositivos de los niños y adolescentes entre semana es de 200 minutos, una cifra que asciende a 300 durante los fines de semana, según

los últimos datos del estudio Pasos de 2022. «El mundo digital ha pasado como un tsunami y ahora se están recogiendo los desastres debido a la falta de preparación, ya que la adicción a las pantallas conectadas provoca en los niños falta de sueño, sedentarismo, depresión, afectación ocular, disminución de la autoestima, alteración del desarrollo cerebral, obesidad, problemas cardiovasculares y dolor muscular», alerta Julio Álvarez Pitti, miembro de la Asociación Española de Pediatría (AEP) y jefe de servicio de Pediatría del Hospital General de Valencia.

Muy peligroso a corta edad

Si hay algo en lo que coinciden los expertos es que cuanto antes se inicia el consumo digital, más grave es su impacto. Por ello, entre las medidas a tomar que defienden los especialistas destacan la de impedir el acceso a pantallas a los menores de seis años; limitar su uso hasta los doce; impedir el acceso a redes sociales hasta después de los 16 años; retrasar la entrega del primer teléfono inteligente hasta los 16 años o recuperar la actividad física y las relaciones personales directas, entre otras cuestiones, como la de exigir responsabilidades a las compañías tecnológicas y a los gobiernos. «Tenemos que recuperar el control de nuestra atención. Acortar la vida virtual para recuperar la real», insiste España.

Los expertos alertan de que el abuso de las pantallas ya es una grave pandemia

6

años es la edad a partir de la que podría empezar a verse algún contenido digital, pero nunca antes

300

minutos al día es la media de uso de los dispositivos móviles durante el fin de semana en los jóvenes

38%

de la población se siente esclava de los estímulos inmediatos provocados por las redes sociales

El «poder» de los juegos de mesa

► Los expertos recomiendan dejar a un lado las pantallas y pasar tiempo en familia o con amigos cara a cara. Para ello, los juegos de mesa son una herramienta muy poderosa, sin importar la edad. «Es la excusa para sentarnos juntos, mirarnos a los ojos, reír, conversar, cooperar o competir... pero, sobre todo, compartir un rato real. Necesitamos descansar, desconectar y reconectar con los demás. Y el juego, bien entendido, tiene ese poder: no es solo entretenimiento, es una forma de cuidar nuestros vínculos, porque te obliga a estar presente, pero también de pensar y de conectar con los demás», asegura Quim Dorca, CMO de Devir.

En este escenario, los adultos deben convertirse en el ejemplo a seguir por parte de los menores. «El uso excesivo, precoz o sin supervisión de las tecnologías digitales está vinculado tanto en adultos como en personas jóvenes con un aumento del malestar emocional, con ansiedad, con aumento de las autolesiones, con un mayor desarrollo de percepción errónea del cuerpo», asegura Abigail Huertas, representante de la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y de la Adolescencia. Y no solo eso, ya que, tal y como recuerda el vicepresidente y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial de la Sociedad Española de Neurología (SEN), David Ezpeleta, «los móviles generan microestímulos de corta duración y alta intensidad muy adictivos, similares a los de las tragaperras, modificando el cerebro y disminuyendo así la atención, la concentración, la memoria y el aprendizaje». Y el problema no es solo el tiempo que se pasa frente a las pantallas, «sino el tipo de contenido que se consume, la edad de inicio, el contexto de su uso y de si existe el acompañamiento de un adulto. El uso inadecuado genera un aumento de los problemas psicoemocionales infantiles como ansiedad, retraimiento, agresividad o hiperactividad», afirma el secretario general del Consejo General de Psicología de España (COP), José Tenorio.

13 Julio, 2025



LA PUBLICACIÓN MÁS GALARDONADA DE LA PRENSA ESPAÑOLA

Premio Jaime I de Periodismo • Premio de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica • Premio a las Mejores Iniciativas de Servicio al Paciente de la Fundación Farmaindustria • Premio del Colegio de Ingenieros de Montes • Premio de la Federación Española de Enfermedades Raras (Feder) • Premio de la Fundación Internacional de Osteoporosis • Premio de la Fundación Biodiversidad • Premio Biocultura • Placa de la Sanidad de la Comunidad de Madrid • Premio de la Fundación Pfizer • Premio Foro Español de Pacientes • Premio de la Sociedad Española de Diabetes • Premio de la Federación Española de Empresas de Tecnología Sanitaria (Fenin) • Premio de la Sociedad Española de Medicina de Atención Primaria • Premio del Colegio de Farmacéuticos • Premio de la Federación Española de Sociedades de Nutrición • Premio de la Fundación Dental Español • Premio de la Federación de Personas con Discapacidad Física • Premio PRsalud • Premio de la Fundación Bamberg • Premio Ediciones Mayo a la mejor labor divulgativa • Premio Estrellas del Mar de Iberocruceros • Premio del Instituto Danone • Premio del Colegio Oficial de Psicólogos • Premio de la Asociación Multisectorial de Empresas de Tecnología de la Información • Dos premios de la Fundación Farmacéutica Avenzoar • Instituto Novartis de Comunicación en Biomedicina • Medalla de oro del Foro Europa 2001 • Premio del Instituto Barraquer • Dos Premios del Club Español de la Energía • Premios del Instituto Puleva de Nutrición • Medalla de Honor de la Fundación Bamberg • Premio Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid • Premio Periodístico sobre la Heparina • Premio Comunicación Sanitaria 2016 del Instituto de Investigación y Desarrollo Social de Enfermedades poco frecuentes • Premio Medilover 2017 • Premio Fundación ECO • Premio Fundación DomusVi • Premio Asedef • Premio Periodismo en Respiratorio GSK • Premio Nacional de Medicina Siglo XXI • Premio New Medical Economics • Premio EIT Food • Premio Supercuidadores • Premio Colegiado de Honor del COFM • Premio HematoAvanza de la SEHH • Premio Íñigo Lapetra de Periodismo Sanitario • Premio España en el Corazón de Asedef • Premio Fundación Humans • Premio Sedar • Premio Fundación CRIS Contra el Cáncer • Premios Imparables Sanitarios • Premio Fundación Bamberg • Premio CEN a la Divulgación de las Neurociencias • VI Premio de Periodismo en respiratorio GSK • Premio del Consejo General de Dentistas • Premio Periodístico SEMI • Premio de Periodismo Sedar • Premio Fundación Grünenthal • Premio de la Sociedad Española de Neurología • Premio de la Sociedad Española de Cardiología

ATU SALUD
Domingo, 13 de julio de 2025
ISBN: M-19813-2013



Áxel Álvarez

Elche acogerá a unos 150 científicos en el Congreso Internacional sobre Enfermedades Neurodegenerativas el próximo mes de septiembre.

Ciencia

Elche acogerá el Congreso de Enfermedades Neurodegenerativas con 150 científicos

Los investigadores Francis Mojica y Jorge Sepulcre ofrecerán sus ponencias en unas sesiones que podría inaugurar la reina Sofía, aunque su presencia no se confirmará hasta unos días antes

V. L. DELTELL

conferencia inaugural correrá a cargo del científico ilicitano Francis Mojica.

Durante cuatro días, el Centro de Congresos Ciutat d'Elx acogerá a unos 150 expertos e investigadores de prestigio internacional para debatir y compartir los avances más recientes sobre estas enfermedades. «Es novedosa en sí la temática del evento, que es el tratamiento de este tipo de enfermedades», destaca el director científico de CIEN, el ilicitano Pascual Sánchez-Juan. Según añade, «las terapias de estas patologías son algo excepcional, una señal de los prometedores avances en este campo de investigación que, hace cinco años, aún era impensable. En este congreso hablaremos de dianas terapéuticas y de cómo pueden ser una buena vía para cambiar el curso de enfermedades como el Alzheimer. Insisto, esto era algo que hace muy pocos años no podíamos imaginar».

El alcalde, Pablo Ruz, presentaba ayer, junto a representantes de las entidades citadas, un evento del que quiso destacar su importancia para la proyección de la ciudad: «Va a poner a Elche en el

El alcalde propondrá un concierto en Santa María coincidiendo con la inauguración del congreso

mapa de los congresos internacionales, además de ser una gran oportunidad para seguir avanzando en la lucha contra estas enfermedades que nos afectan a todos».

Ruz también señalaba que el congreso tiene como finalidad «promover el intercambio de conocimientos y experiencias, además de impulsar la investigación y sensibilizar a la sociedad sobre la

realidad de estas patologías». Asimismo, agradecía a la Fundación Reina Sofía y a la Fundación CIEN por su implicación y reiteraba el compromiso del Ayuntamiento ilicitano: «La colaboración será absoluta para que este congreso sea un éxito».

El alcalde anunciaba además que propondrá en la Junta del Patronato del Misteri d'Elx de hoy la celebración de un concierto en Santa María el próximo 15 de septiembre, coincidiendo con la inauguración del congreso.

Terapias y tratamientos

Uno de los aspectos más destacados de esta edición será su enfoque en las terapias para enfermedades neurodegenerativas. Así lo explicaba el director científico de CIEN, el también ilicitano Pascual Sánchez-Juan, quien subrayaba que «dedicar el congreso a las terapias en enfermedades neurodegenerativas es algo excepcional en este

tipo de patologías, una señal de los prometedores avances de este campo de investigación y que hubiera sido impensable hace unos años».

En el mismo sentido, el investigador destacaba que «tenemos la esperanza de que en el congreso vamos a traer buenas noticias y avances en tratamientos, lo cual es algo excepcional. Siempre desde la prudencia, pero sí, ya contamos con los primeros fármacos capaces de cambiar el rumbo de la enfermedad del Alzheimer, ya tenemos un punto de partida para ir introduciendo mejoras».

Sánchez-Juan calificó el contenido científico del evento como de altísima calidad, y destacaba la presencia de ilicitanos entre los ponentes. Además del conferenciante inaugural, el científico Francis Mojica, en el congreso estará el investigador Jorge Sepulcre, actualmente profesor e investigador en la Universidad de Yale, también ilicitano. En las ponencias, en paralelo, participará el catedrático de la UMH Javier Sáez Valero y el propio director científico de CIEN.

Dimensión social

Desde la Fundación Reina Sofía, su representante, José Luis Nogueira, remarcaba en el Salón de Plenos ilicitano el impacto humano que busca esta convocatoria: «Además de poner en contacto a investigadores, pretende ofrecer un halo de esperanza a pacientes y familiares con tratamientos que eran impensables hace unos años».

La gerente de la Fundación CIEN, María de los Ángeles Sánchez, valoraba la acogida del evento por parte de la ciudad y el respaldo institucional, agradecía la implicación del alcalde y elogia las cualidades de Elche como sede del encuentro: su «amabilidad, accesibilidad y belleza». Asimismo, reconocía la labor de la Fundación Reina Sofía y destacaba la implicación constante de la reina Sofía «para colaborar en proyectos sociales y principalmente en la investigación de enfermedades neurodegenerativas».

La Fundación Reina Sofía, presidida por la madre de Felipe VI y constituida en 1977, centraba en los últimos 25 años una parte esencial de su actividad en el impulso a la investigación sobre enfermedades neurodegenerativas, consolidándose como un referente en el ámbito científico y social. Según el responsable de esta entidad, la reina emérita siempre ha acudido a las inauguraciones de estos congresos y se espera que también lo pueda hacer en Elche este septiembre, pero su agenda no se cierra hasta una semana antes, por lo que no podía concretar su presencia. ■

**JORNADA SOBRE EDUCACIÓN E INTERNET**

Más de 15 entidades han creado la Plataforma Control Z, que aboga por el uso responsable y moderado de los teléfonos móviles y la tecnología en general por parte de los menores

Pediatras y psiquiatras alertan del uso excesivo de las pantallas

Jordi Cotrina

NIEVES SALINAS
Madrid

Pediatras, neurólogos, psicólogos y psiquiatras alertaron ayer de la urgencia de tomar medidas sobre la hiperconexión a internet y a las redes sociales, que está deteriorando «gravemente la salud mental y física» de los jóvenes. En un encuentro en el Consejo General de la Psicología se presentó la Plataforma Control Z, que dirige la exdirectora de la Agencia Española de Protección de Datos Mar España, y que engloba a más de 15 entidades. España opinó que la «hiperdigitalización en la enseñanza ya no es necesaria» y lamentó que no exista un enfoque común sobre el uso de móviles, tabletas o pantallas en los colegios. «No tiene sentido que cada comunidad dé palos de ciego a su aire», enfatizó.

La nueva pandemia

¿Es la hiperconexión digital una nueva pandemia? Sin ninguna duda, suscriben expertos y representantes de sociedades científicas. Voces autorizadas que, sin caer en la demonización, aclararon ayer, abogan por el uso responsable y moderado de la tecnología conectada a internet, de las redes sociales o de las pantallas. Promueven hábitos saludables, entre los menores y las familias, además de medidas legales que limiten esos «daños a la salud pública».

Entre las principales medidas para evitar que el problema vaya a más, los ponentes aconsejaron impedir el acceso a pantallas a los menores de seis años; limitar su uso hasta los 12; impedir el acceso a redes sociales hasta después de los 16 años; retrasar la entrega del primer teléfono inteligente hasta la misma edad; exigir responsabilidades y limitaciones a las grandes plataformas; promover pactos familiares, o recuperar la actividad física y las relaciones personales.

«Podemos hablar de una pandemia. Un gravísimo problema de salud pública que el Gobierno no toma como tal. Tiene que haber un consenso político. La Plataforma Control Z aboga por llegar a una

**Jóvenes atentas a las pantallas de sus móviles.**

desescalada digital siguiendo las pautas de expertos en salud», señaló España. La exdirectora de la Agencia Española de Protección de Datos alertó de que los servicios digitales no están diseñados para el «bienestar» ni para «optimizar» la salud, sino que se basan en mecanismos de recompensa «muy individualizados».

Enfermedades mentales

La experta mencionó el último informe de *Cyber Guardians*, en el que se muestra cómo los casos de enfermedades mentales en niños y en adolescentes están sufriendo un «incremento explosivo». Desde 2012, estos trastornos han aumentado un 300%, según se enfatizó en la jornada, echando mano de datos de la Fundación ANAR.

Los expertos aconsejan impedir el uso de móviles a los menores de 6 años

Sus palabras fueron respaldadas por los distintos representantes de otras tantas sociedades científicas. Julio Álvarez Pitti, de la Asociación Española de Pediatría, se centró en el impacto físico de la hiperconexión. La adicción a las pantallas provoca en los niños falta de sueño, sedentarismo, depresión, afectación ocular y obesidad. Cuanto más tiempo frente a una pantalla, menos ejercicio físico.

Desde la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia (Aepnya), Abigail Huertas advirtió de que la sobre-exposición al mundo digital aumenta el riesgo de depresión, ansiedad, alteraciones del comportamiento, dismorphia corporal, trastornos en el desarrollo del lenguaje y –algo que preocupa enormemente a los expertos, porque cada vez ven más casos entre jóvenes– conductas autolesivas o tentativas suicidas.

No solo es una cuestión de cuánto tiempo pasan los menores frente a una pantalla, dijo Huertas. También importan los contenidos, la edad de inicio o si hay acompañamiento de un adulto. Cuanto

más precoz y desregulado es el uso, mayores son los riesgos. Especialmente preocupante es el impacto sobre los más pequeños (los que tienen menos de seis años). Se ha documentado una afectación en el desarrollo del lenguaje, la atención y las funciones ejecutivas.

Soledad

David Ezpeleta, de la Sociedad Española de Neurología, apuntó que la soledad es uno de los motivos para ese enganche permanente a una pantalla. Y que, según diversos estudios, frente a generaciones más veteranas, son los jóvenes los que expresan en mayor porcentaje esa soledad que sienten y les empuja a la hiperconexión. Los móviles generan unos microestímulos de corta duración y alta intensidad «similares a los de las máquinas tragaperras»: provocan adicción, modifican el cerebro y disminuyen la atención, concentración, memoria y el aprendizaje.

José Tenorio, del Consejo General de la Psicología, advirtió de que el uso inadecuado de las pantallas provoca ansiedad, retramiento, agresividad e hiperactividad. ■



Las asociaciones científicas se alían contra la hiperconexión

Advierten que es “la nueva pandemia” y piden medidas ante sus consecuencias para la salud pública

AGENCIAS
MADRID

■■■ Hasta 16 entidades, entre asociaciones científicas, sociedad civil y medios, presentaron la Plataforma Control Z, centrada en combatir la hiperconexión digital, especialmente en menores, considerada un “gravísimo problema” de salud pública. Mar España, presidenta de la iniciativa, advirtió que la hiperconexión es “la nueva pandemia” y pidió medidas urgentes ante sus consecuencias: daño neuronal, trastornos del lenguaje, fatiga, depresión, problemas de aprendizaje y conductas autodestructivas. Citó un informe de Cyber Guardians que muestra un “incremento explosivo” del 300 % en enfermedades mentales en menores desde 2012. También criticó que los servicios digitales actuales no buscan el “bienestar”, sino que se basan en sistemas de recompensa “muy individualizados” y adictivos.

España alertó de las consecuencias económicas: “Esto está afectando también a la economía”, y mencionó una previsión del FMI que calcula un impacto de seis billones de dólares para 2030. Subrayó avances recientes como el anteproyecto de ley para proteger a menores en entornos digitales, el piloto de verificación de edad y un comité de expertos.

La plataforma busca informar a familias y gobiernos, y organizará desayunos informativos mensuales. “Si no conseguimos limitar la acción de estas grandes plataformas nuestra sociedad seguirá empeorando peligrosamente”, advirtió España, quien llamó a “recuperar nuevamente la vida real, con las personas de carne y hueso en el centro”.

Entre las medidas propuestas: prohibir pantallas a menores de 6 años, limitar su uso hasta los 12, retrasar el acceso a redes sociales y teléfonos inteligentes hasta los 16, y exigir responsabilidades a las plataformas. También se plantean pactos familiares, mayor actividad física y más tiempo de interacción directa.

PROBLEMAS DE LA “ADICCIÓN”

Julio Álvarez Pitti, de la Asociación Española de Pediatría, afirmó que el entorno digital ha llegado “como un tsunami” y ahora se ven “los desastres”. Citó el estudio Pasos, que señala un uso medio diario de 200



Dos personas usan sus móviles para conectar entre sí a través de Internet.

DAVID ZORRAKINO

IMPACTO DE LA EXPOSICIÓN DE PANTALLAS EN EL NEURODESARROLLO

Abigail Huertas recordó que ya existe evidencia sobre el impacto negativo de la sobreexposición a pantallas en el neurodesarrollo infantil.

Subrayó que “esta plataforma no es un grito de alarma, es una invitación a pensar”, defendiendo una salud digital que no prohíba la tecnología, sino que la integre “con sentido común y rigor”, sin culpabilizar a las familias y ofreciendo alternativas saludables.

David Ezpeleta, de la Sociedad Española de Neurología, advirtió que los móviles generan estímulos breves e intensos “similares a los de las

tragaperras”, lo que favorece la adicción y afecta a la atención, la memoria y el aprendizaje. Alertó además de que este patrón de uso modifica estructuras cerebrales y dificulta el pensamiento profundo o sostenido, especialmente en etapas de maduración crítica. Por su parte, José Tenorio, del Consejo General de Psicología, señaló que el problema no es solo el tiempo frente a las pantallas, sino el tipo de contenido, el contexto, la edad de inicio y la falta de acompañamiento adulto. Insistió en retrasar al máximo el uso del móvil y las redes sociales, y preparar a los menores para un uso consciente, ya que el

acceso temprano los expone a comparaciones sociales y contenidos centrados en la apariencia. “El uso inadecuado de las pantallas genera un aumento de los problemas psicoemocionales infantiles como ansiedad, retramiento, agresividad o hiperactividad”. También subrayó la necesidad de formar a padres, docentes y profesionales en competencias digitales. La Plataforma Control Z está impulsada por organizaciones como ALMMA, Fundación ANAR, Fundación SOL, Dale Una Vuelta, el COP, la AEP, la Sociedad Española de Neurología, AEPNYA y medios como RTVE.

minutos entre semana y 300 en fin de semana, lo que se relaciona con sueño deficiente, mala alimentación, sedentarismo y fatiga visual. “La adicción a las pantallas conectadas provoca en los niños falta de sueño, sedentarismo, depresión, afectación ocular, disminución de la autoestima, alteración del desarrollo cerebral, obesidad y dolor muscular”, resumió.

Abigail Huertas, de la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y Adolescencia, alertó de que los menores “crean su identidad y sus vínculos” a través de pantallas, y que el uso digital “excesivo, precoz o sin supervisión” está vinculado a malestar emocional, problemas del sueño, ansiedad, autolesiones y distorsión de la imagen corporal.

También subrayó la necesidad de reforzar la presencia adulta, fomentar el juego libre y recuperar entornos donde los menores puedan desarrollarse sin presión tecnológica. Desde la plataforma insisten en que la intervención debe ser multisectorial, con políticas públicas, compromiso familiar y una mayor implicación de la comunidad educativa y sanitaria. ■