

Adolescencia y bienestar digital: herramientas para los profesionales de la salud

Adolescence and Digital Well-being: Tools for Healthcare Professionals

Silvina B. Pedrouzo^a, Marisa Jaitt^a, Joia Núñez^a, Fernando Lamas^a, Laura Krynski^a

RESUMEN

La adolescencia constituye una etapa atravesada por cambios físicos, emocionales y sociales significativos, que incluyen la adquisición de múltiples habilidades. Aumentan los riesgos de sufrir alteraciones mentales, consumo de sustancias, embarazo no deseado, trastornos alimentarios, y se evidencian los efectos negativos del uso inapropiado de las redes sociales.

El bienestar digital implica el uso saludable de la tecnología, la protección de la privacidad y la seguridad en línea. Los adolescentes utilizan las redes con la finalidad de identificarse, relacionarse, entretenerse y buscar información. La exposición no regulada conlleva riesgos: acceso a contenido inapropiado, ciberacoso, consumo problemático y fraudes.

Desde el ámbito pediátrico, se debe acompañar a los adolescentes para que optimicen el uso de la tecnología y, para ello, es fundamental implementar estrategias multisectoriales para minimizar los riesgos y promover el bienestar de los adolescentes en línea, así como garantizar la alfabetización digital y el acceso equitativo a recursos tecnológicos de calidad y telesalud.

Palabras clave: adolescencia; salud digital; salud del adolescente.

ABSTRACT

Adolescence is a period characterized by significant physical, emotional, and social changes, including the acquisition of multiple skills. It is also a time when the risks of mental disorders, substance use, unwanted pregnancy, eating disorders, and negative effects of inappropriate social media use manifest greatly. Digital well-being implies the healthy use of technology, the protection of privacy and security online. Adolescents use social media to identify themselves, interact with others, entertain themselves, and seek information. However, risks are present, including access to inappropriate content, cyberbullying, problematic consumption, and fraud.

The pediatric field must support adolescents in optimizing their online use. Implementing multisectoral strategies can minimize risks, promote digital literacy, and ensure equitable access to quality technological resources and telehealth, thereby promoting adolescent online well-being.

Keywords: adolescence; digital health; adolescent health.

doi: <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2023-10199>

Cómo citar: Pedrouzo SB, Jaitt M, Núñez J, Lamas F, Krynski L. Adolescencia y bienestar digital: herramientas para los profesionales de la salud. Arch Argent Pediatr 2024;122(1):e202310199.

^a Subcomisión Tecnologías de Información y Comunicación, Sociedad Argentina de Pediatría, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.

Correspondencia para Silvina B. Pedrouzo: silvipedrouzo@gmail.com

Financiamiento: Ninguno.

Conflicto de intereses: Ninguno que declarar.

Recibido: 23-8-2023

Aceptado: 30-9-2023



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Atribución-No Comercial-Sin Obra Derivada 4.0 Internacional. Atribución — Permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra. A cambio se debe reconocer y citar al autor original. No Comercial — Esta obra no puede ser utilizada con finalidades comerciales, a menos que se obtenga el permiso. Sin Obra Derivada — Si remezcla, transforma o crea a partir del material, no puede difundir el material modificado.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo tiene como objetivo brindar al pediatra herramientas que promuevan el bienestar psicofísico de los adolescentes en relación con el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), a través de la optimización del uso de las tecnologías con el fin de lograr el bienestar digital y poner a su alcance los recursos que le ofrece la telesalud. Para lograr estos objetivos, es fundamental conocer la etapa de gran vulnerabilidad por la que atraviesan y sus determinantes de salud, además de identificar y garantizar los determinantes digitales de acceso y alfabetización.

EL ADOLESCENTE COMO UN INDIVIDUO EN PROCESO DE CAMBIO

La adolescencia es la etapa de la vida en la que ocurre el empuje de crecimiento puberal y el desarrollo de las características sexuales. Se adquieren nuevas habilidades sociales, cognitivas y emocionales. La autoestima y la autonomía se fortalecen apoyándose en los recursos psicológicos y sociales que se obtuvieron en el crecimiento previo.¹

Es un período en el cual las diferentes situaciones de vulnerabilidad impactan en la esfera psicofísica.

- Mayor riesgo de padecimientos en la salud mental.
- Mayor probabilidad de lesiones de causa externa (accidentes, heterolesiones y autolesiones).
- Uso y abuso de sustancias psicoactivas.
- Sexualidad no responsable: sin cuidados ni protección, con sus consecuencias (embarazo no deseado, enfermedades de transmisión sexual).
- Desórdenes alimentarios.
- Efectos nocivos y riesgos provenientes del uso inapropiado de redes sociales.

Todas estas situaciones mencionadas se agravan en ambientes desfavorables, como pueden ser los contextos de pobreza, violencia o exclusión social.²

Desde la pediatría, cada profesional acompaña a los adolescentes y sus familias en este proceso de cambios, donde se enfrentan diferentes desafíos relativos a su salud mental y física. Es por esto que resulta fundamental en esta etapa garantizar los derechos de los adolescentes y cumplir con las obligaciones de cuidado en todos los contextos, ya sea en los espacios en línea (*online*) como en los espacios fuera de

línea (*offline*), fomentando el despliegue de sus capacidades potenciales y su participación en iniciativas productivas, de promoción de la salud y calidad de vida.^{3,4}

¿QUÉ ES EL BIENESTAR DIGITAL? IMPLICANCIAS

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud digital implica el campo del conocimiento y la práctica asociado con el desarrollo y uso de tecnologías digitales para mejorar la salud de los individuos.⁵ El abordaje de los determinantes digitales del bienestar de los adolescentes requiere una acción multisectorial proactiva. Lograr estos objetivos es una responsabilidad compartida por todos los sectores involucrados, tanto desde el ámbito público (políticas y regulaciones destinadas en cuanto a la salud y la educación) como desde el ámbito privado (empresas).⁶

Por otro lado, el bienestar digital puede entenderse como una condición que consiste en desarrollar y mantener una relación saludable con la tecnología. Para fomentar una cultura digital saludable, es esencial promover en forma multisectorial los cuidados, la alfabetización y concientización de la población, así como también brindar herramientas que permitan proteger la privacidad y seguridad en línea, y estimular el desarrollo de habilidades para hacer un uso crítico del contenido en línea.⁷

Es prioritario identificar cuáles son los "determinantes digitales" que permiten empoderar a los adolescentes en el manejo de las TIC en favor de su bienestar.⁵⁻⁷

RELACIÓN DE LOS ADOLESCENTES CON EL USO DE LAS TIC

La amplia disponibilidad de internet, en algunos sectores, favorece el acceso e intercambio ilimitado a todo tipo de información, así como también facilita la comunicación, socialización, identificación y entretenimiento con otros individuos. Los adolescentes utilizan los medios digitales para construir su identidad, encontrar redes de apoyo, relacionarse entre pares y desarrollar sus conocimientos y habilidades, desplegando nuevos recursos de aprendizaje. Es por esto que el avance de los entornos virtuales en la vida cotidiana tiene un gran impacto en los jóvenes. Actualmente, para los jóvenes es un hecho excepcional no estar presentes en las redes.

Según el informe del estudio multicéntrico

de Unicef “El impacto de la tecnología en la adolescencia, relaciones, riesgos y oportunidades”, el 98,5 % de los adolescentes está registrado en alguna red social. El 61,5 % tiene más de un perfil en una misma red social. Además, 4 de cada 10 adolescentes están conectados para no sentirse solos. Con respecto al uso de internet, se menciona que el 49,6 % de los adolescentes lo utilizan más de 5 horas al día durante los fines de semana, mientras que, durante la semana, solo el 31,5 % de los usuarios están conectados más de 5 horas. La edad media de uso del primer celular es a los 10,96 años y las redes sociales y aplicaciones de mensajería más usadas son WhatsApp (95 %), YouTube (90,8 %), Instagram (79,9 %) y TikTok (75,3 %).⁸

Estos datos reflejan la magnitud de la problemática asociada al uso inapropiado, que impacta negativamente en la salud mental de los jóvenes al reducir el contacto directo con sus pares y estar expuestos en forma constante en línea, lo que puede desencadenar baja autoestima, síntomas de ansiedad y depresión.^{9,10}

RIESGOS DEL USO NO REGULADO DE LAS TIC EN LA ADOLESCENCIA

El acceso a la tecnología y su uso intensivo desde edades tempranas, sumado a la autonomía progresiva sin alfabetización y concientización sobre el uso responsable, produce un aumento exponencial de los efectos negativos sobre la salud y la exposición a riesgos de variadas características entre los que se encuentran:

- Riesgos de contenido: material violento o pornográfico, información discriminatoria, errónea o desinformación, *marketing* inapropiado, imagen corporal distorsionada.
- Riesgos de contacto: vigilancia no deseada, persuasión ideológica, ciberacoso, abuso sexual (*grooming*).
- Riesgos de conducta: conductas dañinas entre pares, mensajes no consensuados, comunidades perjudiciales (desafíos en línea dañinos o peligrosos).
- Riesgos contractuales: robo de identidad, fraudes, estafas en línea.

Para minimizar el impacto negativo del acceso desregulado de esta población a internet, se requieren estrategias multisectoriales con participación activa de los jóvenes.

Es importante tener en cuenta que los medios sociales son cambiantes y las plataformas representan estructuras dinámicas. Por otra parte, la aparición continua de nuevas plataformas

condiciona cambios en el diseño de las redes sociales que pueden llevar a modificar en forma positiva o negativa los determinantes de la salud digital en adolescentes.⁷

DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD Y EL BIENESTAR DIGITAL EN LA ADOLESCENCIA

Llamamos determinantes sociales de la salud general a aquellos factores que influyen en la salud y el bienestar de las personas. Estos incluyen una amplia gama de aspectos que van más allá de los cuidados médicos y abarcan factores sociales, económicos, ambientales y de comportamiento. Ejemplos de ello pueden ser educación, empleo, acceso a servicios de salud, ambiente físico, condiciones socioeconómicas, estilos de vida saludables y apoyo social.

Por su parte, los determinantes de la salud digital remiten a los factores que afectan la salud y el bienestar de las personas en relación con el uso de las TIC. El bienestar digital queda entonces condicionado a la correcta utilización de estos determinantes y por eso es fundamental reconocerlos y generar estrategias en relación con su cuidado.

Identificar los determinantes de la salud digital en los adolescentes permite optimizar el uso en favor de su bienestar.⁷

Se pueden agrupar en las siguientes categorías:

- Conexión, valores positivos y contribución a la sociedad para poder construir y mantener relaciones interpersonales.
- Buena salud y nutrición óptima a partir de herramientas de autocuidado e integración con sistemas de información en salud.
- Seguridad y un entorno de apoyo para prevenir y estar alerta acerca de los riesgos existentes.
- Aprendizaje, competencia, educación, habilidades y empleabilidad a partir de la transformación digital de los entornos educativos y alfabetización digital.
- Participación de los jóvenes en los programas que involucren el bienestar digital.⁷

RECOMENDACIONES PARA ALCANZAR EL BIENESTAR DIGITAL

El abordaje de los determinantes digitales del bienestar de los adolescentes requiere de una acción conjunta de toda la sociedad en múltiples niveles, que involucre el ámbito público y el privado. El ámbito público interviene a través de

políticas, implementación y regulación de leyes en articulación coordinada con el sector de la salud y el sector educativo, con la finalidad de velar por la seguridad en línea, proteger la salud mental y física, promover la alfabetización y brindar acceso equitativo a recursos de alta calidad. Desde el sector privado, es fundamental establecer normas y prácticas éticas para proteger a los niños, niñas y adolescentes en línea, y respetar sus derechos.^{3,7}

Estos lineamientos incluyen el fortalecimiento de las leyes de alfabetización, el empoderamiento de los adolescentes y la implementación de programas de salud y políticas que permitan optimizar el uso de los medios digitales.

Fortalecimiento de la regulación de las leyes

La Ley 26206 de Educación Nacional y su modificatoria establecen como uno de los objetivos de la política educativa nacional desarrollar las competencias necesarias para el manejo de los nuevos lenguajes producidos por las tecnologías de la información y la comunicación. Además, afirman que el Poder Ejecutivo deberá regular su cumplimiento efectivo.¹¹

Empoderamiento de los adolescentes

Favorecer el proceso que permite el fortalecimiento de sus capacidades, confianza, visión y protagonismo para impulsar cambios positivos de las situaciones que viven. En el caso de los adolescentes, la participación activa resulta prioritaria, dado que jerarquiza su rol en las redes y pone en evidencia su potencial para generar cambios.

Es de vital importancia implementar programas e intervenciones de salud digital centrados en los jóvenes, donde ellos sean participantes activos en forma sostenida y significativa.^{5,7}

Incorporación del sector de la salud

Los profesionales de la salud deben estar capacitados para acompañar a los adolescentes en el cuidado digital de su salud, así como para poder brindar asesoramiento en la implementación de programas y políticas que permitan optimizar el uso de los medios digitales.

Cabe destacar que la articulación de estos puntos es la clave para lograr el bienestar digital de los adolescentes, en un marco de cuidado y protección, que los posiciona en el centro de las políticas y estrategias en favor de su bienestar.

La salud digital es un aspecto relevante del bienestar de los adolescentes. Esta nueva realidad también requiere nuevas formas de cuidado y acompañamiento por parte de los adultos.⁷

Debemos priorizar como objetivos garantizar el acceso a la tecnología haciendo un uso adecuado y seguro, fomentar la alfabetización digital, evitar el acceso a contenidos inapropiados y equilibrar el tiempo de uso de las TIC con otras actividades fuera de línea (relaciones presenciales, actividades físicas).⁷

El uso de las TIC de manera crítica, saludable y responsable favorecerá la calidad de vida de la población adolescente, generando herramientas para afrontar las diferentes situaciones de vulnerabilidad, lo cual permitirá alcanzar la adultez en un marco de mayor seguridad.⁷⁻¹¹

Es fundamental el abordaje de los determinantes digitales del bienestar digital de los adolescentes desde una perspectiva de acción conjunta, que involucre estrategias en todos los niveles tanto públicos como privados, que incluyan al sector de la salud y al de educación.⁷

Desde nuestro lugar cercano a las familias, proponemos generar espacios de participación activa para los adolescentes, en programas e intervenciones mediante el uso de las TIC, propiciar acciones preventivas frente a posibles riesgos, que respondan a sus necesidades e intereses, y brinden apoyo a sus problemáticas en salud. Esto incluye poner a su alcance las herramientas que les ofrece la telesalud.^{5,12-14} ■

Agradecimientos

A la Dra. Paula Otero (Subcomisión Tecnologías de Información y Comunicación), a la Dra. María Carpineta (Comité Pediatría Ambulatoria), a la Dra. Alejandra Ariovich (Comité de Estudio Permanente del Adolescente) y a la Dra. Ing. María Florencia Pollo Cattaneo (doctora en Ciencias Informáticas, magíster en Ing. en Software, especialista en Construcción de Sistemas Expertos e ingeniera en Sistemas de Información), por la lectura crítica del manuscrito y sus valiosos aportes.

REFERENCIAS

1. Dirección de Adolescencias y Juventudes. Ministerio de Salud. Lineamientos para la Atención de la Salud integral de adolescentes en el Primer Nivel de Atención: participación juvenil. Buenos Aires: Ministerio de Salud; 2023. [Consulta: 17 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/lineamientos-para-la-atencion-de-la-salud-integral-de-adolescentes-en-el-primer-nivel-de-0>

2. Organización Mundial de la Salud. La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes. 2023. [Consulta: 17 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
3. Pedrouzo S, Goldfarb G, Melamud A, Otero P, Krynski L. Decálogo de los Derechos y Deberes de los Niños, Niñas y Adolescentes, en relación a las Tics. Subcomisión de Tics, Sociedad Argentina de Pediatría. 2022. [Consulta: 17 de agosto de 2023]. Disponible en: https://www.sap.org.ar/uploads/archivos/general/files_decalogo-ninos-tics-17-10-22_1668703611.pdf
4. Ross D, Friedman H, Welch D, Kaoma N, et al. Four powerful reasons for increasing investment in adolescents and their wellbeing. *BMJ*. 2022;379:o2526.
5. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre salud digital 2020–2025. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. [Consulta: 17 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240020924>
6. Fagan L, Cisneros Cáceres M, Dzikunu R, Imbago Jácome D, et al. Building transformational intergenerational partnerships for adolescent wellbeing. *BMJ*. 2022; 379:o2539.
7. Holly L, Wong BLH, van Kessel R, Awah I, et al. Optimizing adolescent wellbeing in a digital age. *BMJ*. 2023;380:e068279.
8. Andrade B, Guadix I, Rial A, Suarez F. Impacto de la tecnología en la adolescencia, relaciones, riesgos y oportunidades: un estudio comprensivo e inclusivo hacia el uso saludable de las TRIC. Madrid: Unicef España; 2021. [Consulta: 17 de agosto de 2023]. Disponible en: www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia
9. U.S Department of Health and Human Services office of the US Surgeon General. Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory. 2023. [Consulta: 17 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/priorities/youth-mental-health/social-media/index.html>
10. Organización Mundial de la Salud. Salud mental del adolescente. 2021. [Consulta: 17 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
11. Carter MC. Social Media in the Context of the Personal Social Media Ecosystem Framework—Advancing a Flexible and Systematic Basis for Observing Health Correlates Over Time. *JAMA Pediatr*. 2023;177(7):659-60.
12. World Health Organization. Youth-centered digital health interventions: a framework for planning, developing and implementing solutions with and for young people. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. [Consulta: 17 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240011717>
13. Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia. Argentina. Faro Digital. Guía de acompañamiento a las adolescencias en los entornos digitales. Ministerio de Desarrollo Social, diciembre 2022. [Consulta: 17 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/noticias/guias-de-acompanamiento-las-infancias-y-adolescencias-en-los-entornos-digitales>
14. Nuñez J, Martina V, Ariovich A, Prieto M, et al. Recomendaciones de buenas prácticas para la teleconsulta con adolescentes. *Arch Argent Pediatr*. 2022;120(4):S62-8.