



Junio 2024

“El Rol del pediatra en la prevención de comportamientos adictivos asociados a la tecnología”

Es importante tener en cuenta que la tecnología proporciona múltiples beneficios a los niños y adolescentes, en cuanto a la búsqueda de información, las posibilidades de expresión, de relación, oportunidades creativas y opciones de entretenimiento.

Sin embargo, en ocasiones, de acuerdo al tiempo, la frecuencia y el modo de uso, pueden afectar negativamente la vida diaria de un niño o un adolescente.

Se define como consumo problemático a aquella conducta que no se puede controlar y que afecta negativamente, ya sea en forma ocasional o sostenida en el tiempo, la salud física, psíquica y las relaciones sociales.

Para que se desarrollen este tipo de conductas, deben coexistir múltiples factores, cierta predisposición genética, asociado a un complejo de vulnerabilidad a nivel psicológico y social (agravado en contextos de pobreza, violencia y/o de exclusión social), que sumado al estímulo proveniente de las interacciones en los entornos digitales, desencadenan la liberación de dopamina a nivel cerebral, un neurotransmisor ligado al placer y a la gratificación instantánea, que refuerza el comportamiento que produjo esa sensación placentera. Este refuerzo positivo puede desencadenar un ciclo de búsqueda continua de placer, lo que puede llevar a patrones de uso compulsivos y persistentes.

Es importante tener en cuenta que no en todos los niños y jóvenes que utilizan la tecnología, interactúan, apuestan o juegan en línea, se desarrollan comportamientos adictivos, en algunos casos se desencadena un consumo problemático en forma ocasional y solamente en aquellos más vulnerables se determina un patrón de comportamiento abusivo crónico y sostenido.

En la etapa de la adolescencia, los jóvenes experimentan cambios emocionales y sociales significativos, lo que puede hacerlos aún más vulnerables. Además, tienden a ser muy influenciados por sus pares y pueden sentir la necesidad de encajar en un determinado grupo o seguir ciertas tendencias o comportamientos, aunque vayan en contra de sus valores o creencias. Suelen experimentar dudas sobre su apariencia física y su valor personal (autoestima), lo que conlleva a mayor riesgo de padecer problemas de salud mental.

Los jóvenes suelen estar más expuestos a riesgos porque a nivel cerebral tienen un desbalance entre la inmadurez del control de los impulsos y la mayor sensibilidad a las recompensas.



Para abordar estas problemáticas, en las consultas los pediatras debemos incluir preguntas en cuanto a tiempo, frecuencia y modo de empleo de los dispositivos.

Tipos de redes y apps a las que acceden, modo de configuración de perfiles en cuanto a preservar su seguridad y privacidad en línea, contacto con extraños, ciberacoso y prevención de otros riesgos. Es interesante, que podamos saber si cuentan con herramientas de protección para su información personal o para identificar posibles amenazas en favor de crear un entorno más seguro y saludable en línea.

Es imprescindible estar atentos e indagar sobre el patrón de uso recurrente y persistente y la prominencia de esta actividad sobre otras y su repercusión negativa en otros ámbitos de la vida del niño y del adolescente.

En las consultas pueden surgir preocupaciones familiares, por cambios en el comportamiento, síntomas de ansiedad o depresión o aislamiento social, irritabilidad, cambios de humor, endeudamientos en el caso de las apuestas o ciber ludopatía, alteraciones emocionales, bajo rendimiento académico, falta de atención, alteraciones psicofísicas, tendencias suicidas, falta de sueño, descuido en el aseo personal.

Es prioritario, reconocer algunas señales que pueden indicar que un niño o un adolescente está atravesando un patrón de uso inapropiado:

Pasan largas horas frente a las pantallas, ya sea jugando videojuegos, viendo videos en línea, apostando y/o interactuando en las redes sociales. Permanecen conectados por el miedo a quedarse afuera de lo que sucede en las redes al experimentar el Fear missing out (FOMO). A medida que pasa el tiempo, aumentan más las horas de uso para sentir el mismo efecto asociado a las recompensas.

Presenta repercusión en el estado de ánimo como ansiedad o irritabilidad cuando se les restringe el acceso a los dispositivos tecnológicos.

El patrón de uso excesivo de la tecnología, empieza a repercutir en forma negativa en otros ámbitos personal, familiar, social, académico, como por ejemplo descuidos en cuanto a tareas escolares, responsabilidades en la casa o actividades sociales o alteraciones vinculares.

Presentan cambios de humor, irritabilidad o falta de interés en otras actividades debido a la preferencia de esta actividad sobre otras.

Tiene problemas para dormir o presenta cambios en los patrones de sueño debido al uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de acostarse.

Utilizan la tecnología como único recurso para enfrentar la soledad, problemas emocionales, situaciones estresantes y frustraciones en el mundo físico.



Falta de motivación para participar en actividades al aire libre, deportes u otras actividades pro sociales sin mediar el uso de dispositivos tecnológicos.

En los niños en edad escolar estos comportamientos están principalmente relacionados al patrón compulsivo recurrente y persistente de uso de videojuegos, en los preadolescentes y adolescentes estos patrones están asociados al uso inapropiado de las redes sociales, videojuegos y en este momento es llamativo el incremento de las apuestas online.

En este contexto, en España existe un proyecto de ley para que los pediatras puedan detectar la adicción de los jóvenes a la tecnología, en forma sistemática en las consultas.

El rol del pediatra, es fundamental para la detección y abordaje de estas problemáticas, con la finalidad de poder orientar y acompañar adecuadamente a los niños, los jóvenes y al grupo familiar.

Además, es fundamental que en las consultas pediátricas se promuevan actividades relacionadas con: actividad física, deportiva, artística, lectura, encuentros pro sociales y espacios de juego libre de tecnología, principalmente orientadas a la desconexión digital y el desarrollo de habilidades sociales.

Algunas medidas posibles para implementar en favor de la prevención:

Campañas de concientización: sobre los riesgos de la adicción a la tecnología y sus formas de prevención.

Regulación y normativas: que promuevan un uso saludable de la tecnología, como limitar la publicidad dirigida a niños o establecer restricciones en el tiempo de pantalla o selección de contenidos apropiados.

Financiamiento de programas de prevención: destinar recursos y financiamiento para programas educativos y de prevención de adicciones a la tecnología en las escuelas y comunidades.

Colaboración interinstitucional: fomentar la colaboración entre diferentes entidades gubernamentales, organizaciones no gubernamentales y sector privado para abordar de manera integral el problema de las adicciones a la tecnología.

Disponer de centros de detección y rehabilitación. En Argentina, existe el plan IACOP (Ley 26.934) con los objetivos de prevenir los consumos problemáticos desde un abordaje intersectorial mediante la actuación directa del Estado; asegurar la asistencia sanitaria integral gratuita a los sujetos afectados por algún consumo problemático; integrar y amparar socialmente a los sujetos de algún consumo problemático.

Medidas desde el sector privado:



Desarrollo de herramientas y aplicaciones saludables: las empresas tecnológicas pueden desarrollar herramientas y aplicaciones que promuevan un uso equilibrado de la tecnología y ayuden a los usuarios a controlar su tiempo de pantalla. Cambios en políticas en favor de garantizar la privacidad y seguridad de niños y adolescentes en línea. Mejorar las herramientas de control parental y el monitoreo de la actividad en línea. Establecer pautas claras para la moderación y clasificación de contenido.

Responsabilidad social corporativa: talleres educativos o campañas de concientización.

Colaboración con instituciones educativas: trabajar en conjunto con escuelas y centros educativos para promover un uso responsable de la tecnología y brindar recursos y capacitación a los estudiantes, padres y docentes.

Transparencia en la recopilación de datos y privacidad: Garantizar la transparencia para prevenir adicciones relacionadas con la sobreexposición a la tecnología.

Es prioritario, crear campañas de difusión y concientización en articulación con el sector salud y educación, destinado a los niños, los jóvenes, el grupo familiar y los docentes.

Con la información adecuada y teniendo en cuenta las señales de alarma, estos pacientes nos deberían llegar a todos los profesionales en contacto con niños y adolescentes. En caso de sospecha confirmada debería ser derivado a profesionales del campo de la salud mental para su abordaje integral que incluye a la familia.

Por otra parte, cabe destacar que tanto las familias, los educadores y los profesionales de la salud juegan un papel crucial en la promoción del bienestar emocional y el desarrollo saludable de los adolescentes en los entornos digitales. En conjunto, con el apoyo del sector público y privado se pueden implementar medidas efectivas para promover el bienestar digital en favor de garantizar los derechos de niños y jóvenes en los entornos digitales.

Dra. Silvina Pedrouzo.
Presidente
Subcomisión de TICs

Bibliografía:

- Echeburúa, E; Fernandez-Montalvo, J. Adicciones sin drogas. Tratado SET de trastornos adictivos. En: J. C. Pérez de los Cobos, J. C. Valderrama, G. Cervera, G. Rubio (Eds.). Madrid: Panamericana. 2006, 471-476.
- Kiefer F, Fauth-Bühler M, Heinz A, Mann K. Neurobiologische Grundlagen der Verhaltenssüchte [Neurobiology of behavioral addictions]. Nervenarzt. German. 2013;84(5):557-62.



- Maza MT, Fox KA, Kwon SJ, Flannery JE, et al. Association of Habitual Checking Behaviors on Social Media With Longitudinal Functional Brain Development. *JAMA Pediatrics*. 2023
- Andreassen, C, Billieux, J, Griffiths, M. D., Kuss, D. J., et al. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*. 2016.30(2), 252-262.
- F. Mora Mínguez, H. Dolengevich Segal, J. Quintero. Protocolo de tratamiento de las adicciones sin sustancia psicoactiva. *Medicine*. 2015;11(86):5157-60.
- Andrade, B; Guadix, I; Rial, A; Suárez, F. El impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Un estudio comprensivo e inclusivo hacia el uso saludable de las TRIC. UNICEF España. 2021.
- Decálogo de los Derechos y Deberes de los Niños, Niñas y Adolescentes, en relación a las Tics.

https://www.sap.org.ar/uploads/documentos/documentos_decalogo-de-los-derechos-y-deberes-de-los-ninos-ninas-y-adolescentes-en-relacion-a-las-tics-312.pdf