

Con motivo del Día de Internet, que se conmemora el próximo 17 de mayo

Las profesiones sanitarias alertan sobre la necesidad de adoptar medidas para promover un uso responsable de pantallas y móviles en niños, adolescentes y jóvenes

- Los Colegios Profesionales sanitarios, integrados en Unión Interprofesional de la Comunidad de Madrid (UICM), presentan una campaña de concienciación social ante dicha problemática.
- Esta iniciativa, cuenta con el apoyo, entre otras entidades, de la Asociación Adolescencia Libre de Móviles de la Comunidad de Madrid (ALMMA) y de distintas Universidades madrileñas.

Madrid, 10 de mayo de 2024.- Los Colegios Profesionales sanitarios, integrados en Unión Interprofesional de la Comunidad de Madrid (UICM), han presentado una **campaña para redes sociales que se inicia hoy, con motivo del Día de Internet** que se conmemora el próximo 17 de mayo, con el objetivo de **concienciar a la Sociedad madrileña sobre el uso responsable de pantallas y móviles en niños, adolescentes y jóvenes.**

Marisol Ucha, responsable de la Comisión de Sanidad y vocal de la Junta Directiva de **UICM**, así como, presidenta del **Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de la I Región**, ha sido la encargada de presentar la campaña y los carteles de la misma, que cuenta con el apoyo entre otras entidades, de la Asociación Adolescencia Libre de Móviles de la Comunidad de Madrid (ALMMA) y de distintas Universidades madrileñas (Complutense, Alfonso X El Sabio, Camilo José Cela, Francisco de Vitoria y Universidad Europea).

En su intervención, ha destacado que, **de los 400.000 profesionales colegiados a los que representan los 42 Colegios Profesionales integrados en Unión Interprofesional, cerca de 175.000 profesionales ejercen una actividad sanitaria o asistencial**, y que, por ello, UICM, y en especial los Colegios que integran la Comisión de Sanidad de la misma, quieren **visibilizar este problema** que actualmente **tenemos como Sociedad** de cara a **sensibilizar tanto a los propios niños, adolescentes y jóvenes como a los padres y profesionales sanitarios** de las **implicaciones** que conlleva el **abuso de la utilización de estas tecnologías** en edades tempranas, y durante su desarrollo, **para su salud física y mental**, así como el **impacto en su conducta y desarrollo social**, ya que se encuentran en unos **momentos críticos en los que son más vulnerables.**

Por su parte, **Luisa González**, vicepresidenta del **Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid** y presidenta de su Fundación, en el transcurso de su intervención ha expuesto que “tenemos un **problema de salud pública de enormes dimensiones**” y que “la digitalización descontrolada **daña** a los menores a **nivel psicoemocional, neurocognitivo**, y también produce **síntomas físicos y retrasos en el aprendizaje**”.



Asimismo, ha señalado que “en Estados Unidos algunos lo etiquetan de “catástrofe juvenil” y que atajarlo requiere **medidas** incómodas que pueden parecer **drásticas y difíciles pero que son urgentes y muy terapéuticas**”, por lo que se debería “trabajar con los gobiernos en la redacción de protocolos clínicos de Atención Primaria, Pediatría y Psiquiatría que frenen esta ‘e-pandemia’ “. Ha señalado que es **necesario un consenso social** ante el actual **uso problemático de las tecnologías en la población infanto-juvenil**.

Por su parte, la **psiquiatra Lucía Gallego**, ha indicado que “las **pantallas y las redes sociales** se han convertido en parte integral de nuestras **rutinas diarias**” y que su uso excesivo está asociado con los **actuales niveles de soledad de los jóvenes**. Ha destacado que **los niños pasan casi 5 horas diarias frente algún dispositivo tecnológico**, lo que conlleva una serie de riesgos y **perjuicios para su salud**, en general **y para su salud mental**, en particular, entre los que destacan, algunos como: **impacto en el neurodesarrollo; problemas para dormir; desarrollo de conductas violentas en todos sus tipos; afectación del bienestar emocional y asociación con trastornos mentales o adicciones de diversa índole y conductas de riesgo asociadas**. Para paliar todo ello, Gallego ha señalado una **serie de recomendaciones** tales como: **fomentar la cohesión familiar y las relaciones interpersonales; limitar el tiempo de uso de pantallas y promover un uso saludable de las tecnologías; incidir en la educación y comunicación con los menores y fomentar el desarrollo de actividades saludables**.

Mercedes Bermejo, psicóloga sanitaria experta en Infancia, Adolescencia y Familia, ha señalado que **hasta el 70% de los problemas de salud mental en la etapa adulta** tienen su **origen en la infancia y adolescencia**. Bermejo, ha centrado su exposición en el impacto que las Redes Sociales tiene en la adolescencia. En ese sentido, ha señalado que “la ciencia **psicológica** sigue **revelando riesgos en ciertos contenidos, características y funciones** para los jóvenes usuarios de redes sociales” por lo que persiste la necesidad de que se realicen cambios fundamentales en dichas plataformas. La psicóloga sanitaria ha señalado que “la **hipersensibilidad al feedback social y el desarrollo cerebral** desde el inicio de la pubertad **hasta aproximadamente mediados de los veinte años** están **vinculados** con una **sensibilidad aumentada a los estímulos sociales**”, asimismo, ha indicado que investigaciones recientes han demostrado que la reducción del tiempo en redes sociales mejora significativamente la percepción que tienen los adolescentes y jóvenes adultos sobre su peso y apariencia.

Por su parte, **María Ramírez**, ha abordado la repercusión en la adolescencia y del uso de la tecnología, desde la perspectiva enfermera, a partir de su experiencia como **enfermera de salud mental** en una **Unidad de adicciones** comportamentales (AdCom) -Instituto de Psiquiatría y Salud Mental del Hospital Gregorio Marañón de Madrid-, unidad especializada en la investigación y prevención, que interviene sobre el uso problemático y en el tratamiento de las adicciones comportamentales. Ramírez ha señalado que “a lo largo del **año 2023, solicitaron consulta** en su Unidad, **adolescentes con edades comprendidas entre los 12 años y los 21 años** (adolescencia tardía). En la mayoría de las ocasiones el **problema** estaba relacionado con el **uso de videojuegos y**



de las RRSS, aunque a partir de los 18 años de edad, las consultas se centraban en los problemas derivados del **uso problemático del juego de apuestas online**". Ha indicado que el tratamiento principal para paliar este problema pasa por un **cambio de hábitos** en el día a día, el **establecimiento de límites**, entre otros, pero que se trata de un proceso muy difícil, por lo que **se debe potenciar la prevención**.

Yolanda Martín, pediatra de Atención Primaria en el centro de salud Goya, ha señalado que los **avances tecnológicos han tenido tanto efectos positivos como negativos** en la familia. En relación a los efectos negativos ha manifestado que los estudios indican que **"1 de cada 3 estudiantes españoles podría tener ya 'un uso problemático de internet' y 1 de cada 5 tendría cierto nivel de 'enganche' a los videojuegos"**. Por ello, ha expuesto que **"el enfoque debería ser educar a nuestros niños y jóvenes en el buen uso de la tecnología, conseguir un equilibrio entre el tiempo dedicado al mundo digital y al mundo real, estableciendo tiempos adaptados a la edad, nivel madurativo y entorno sociofamiliar de nuestros menores, con un modelo social y familiar coherente y alineado, integrando la tecnología como esa herramienta que mejora nuestras vidas en lugar de afectarla negativamente"**. En ese sentido, ha señalado que **"hacen falta políticas y estrategias decididas y aterrizadas para establecer un entorno más alineado con el desarrollo saludable que queremos para nuestros niños y jóvenes"**.

Por último, **Tamar Awad**, vicepresidenta de la **Asociación Adolescencia Libre de Móviles de la Comunidad de Madrid (ALMMA)**, ha coincidido con el resto de intervinientes en que existe un **problema de salud pública** generado por las consecuencias de la **exposición a pantallas en edades tempranas**. Ha señalado que, según los datos de las **encuestas realizadas a las familias de escuelas e institutos** por esta asociación, **"el 85% de las familias está a dispuesta a un pacto social para retrasar la entrega de smartphones y prácticamente la totalidad pide regular la prohibición de su uso en los centros educativos"**. Además, ha destacado que **"los nativos digitales saben manejar la herramienta pero no el contenido"**. En ese sentido, ha expuesto que el pacto de familias para retrasar la llegada del primer smartphone que defienden desde su Asociación, **"constituye la medida inmediata y viable más eficaz para la reducción de riesgos"**. Por tanto, solicitan **"que se potencie también desde las instituciones de salud y educación, junto a la creación de espacios libres de smartphones y actividades de ocio alternativo"**.

Para concluir, todas las intervinientes han puesto de manifiesto la importancia de trasladar mediante la campaña presentada un **mensaje de sensibilización y de promover la colaboración** entre **ciudadanía, Administraciones, y profesionales de la Sanidad y Educación** para, entre todos, **paliar y prevenir las mencionadas consecuencias derivadas el abuso de la tecnología en infancia, adolescentes y jóvenes**.



Sobre UICM y la Comisión de Sanidad de la misma

Unión Interprofesional de la Comunidad de Madrid (UICM) es una Asociación sin ánimo de lucro que agrupa a los Colegios Profesionales originarios de esta Comunidad, así como a aquellos Colegios Nacionales que tienen su sede en la misma.

Actualmente, UICM está integrada por 42 Colegios Profesionales que representan a cerca de 400.000 profesionales colegiados de las áreas de Ciencias, Economía, Jurídica, Sanidad, Social y Técnica.

En el seno de UICM, desde el año 2000 está constituida una **Comisión de Sanidad integrada por 17 Colegios Profesionales**, en concreto: Biólogos, Dietistas-Nutricionistas, Enfermería, Farmacéuticos, Fisioterapeutas, Higienistas Dentales, Logopedas, Médicos, Odontólogos y Estomatólogos, Ópticos-Optometristas, Podología, Protésicos Dentales, Psicología, Químicos, Terapeutas Ocupacionales, Trabajo Social y Veterinarios, que representan a cerca de 175.000 profesionales que ejercen una actividad sanitaria o asistencial, y en la misma se abordan todos aquellos temas comunes que atañen a su ámbito de actuación, colaborando, igualmente, con las distintas Instituciones y estamentos de nuestra Comunidad.

Contacto de Prensa:

Miriam Aragonés: Dpto. Secretaría Técnica – email: secretariatecnica@uicm.org