



¿Cómo afectan las pantallas a la salud?

El mal uso del mundo digital afecta a la salud física, mental, sexual y social. En la infancia y adolescencia también afecta al neurodesarrollo y el aprendizaje.

1 Sueño

Mayor riesgo de dormir menos horas y un sueño menos reparador.



2 Obesidad

por una ingesta más calórica y disminución de la actividad física

3 Fatiga visual

con inicio o empeoramiento de miopía y presencia de ojo rojo, picor y lagrimeo

4 Dolor

de espalda y articulaciones por malas posturas cuando usamos los dispositivos

5 Ansiedad

y alteraciones del comportamiento por sentir la necesidad de estar conectados y tener dificultades para aceptar límites de los adultos



6 Disminución de la atención

7 Impulsividad

con disminución de la capacidad de esperar

8 Aislamiento social

presencial y elevada comparación social

9 Aceptar conductas de riesgo

por acceso a información inadecuada para la edad: conductas sexuales de riesgo, disfunción sexual



10 Alteración

en el neurodesarrollo y aprendizaje