

# “Pandemia global y silenciosa” el uso excesivo de la tecnología en menores preocupa a los especialistas

14 julio, 2025



La Sociedad de Argentina de Pediatría elaboro un informe donde advierte de los efectos negativos del uso de dispositivos tecnológicos por parte de los menores y como se agrava en tiempos de vacaciones de invierno.

La tecnología se transformó una presencia indispensable en la vida diaria, pero el uso excesivo de pantallas está generando una “pandemia silenciosa”, especialmente entre niños y adolescentes. Esta problemática ya no es solo una advertencia, sino una realidad palpable en consultorios pediátricos y hogares.

La Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) acaba de emitir un documento que advierte sobre los efectos negativos del uso

excesivo de dispositivos electrónicos en menores. Y la llegada de las vacaciones de invierno vuelve a encender las alarmas.

## **Una “pandemia” que no se ve**

La situación es global. En España, la Asociación de Pediatría acaba de hablar de una “pandemia silenciosa”, al revelar que los menores pasan en promedio cinco horas diarias frente a una pantalla durante los fines de semana. Esa exposición prolongada ya dejó de ser solo un tema de conversación en casa: se ha convertido en un fenómeno preocupante para la salud mental y emocional de las infancias.

En ese país surgió incluso una plataforma llamada “Control Z” –en alusión al comando informático que permite deshacer una acción– que busca revertir este proceso creciente de adicción tecnológica.

En la Argentina, la SAP recogió el guante: “Cada vez con mayor frecuencia, los pediatras recibimos en las consultas niños, niñas y adolescentes con problemas relacionados con el uso inapropiado de la tecnología, que se manifiestan con síntomas como falta de atención, alteraciones en la memoria, bajo rendimiento académico, ansiedad, aislamiento social y hasta síntomas de depresión”, detalla el documento difundido este lunes.

## **Tecnología, dopamina y vulnerabilidad**

Los especialistas explican que en un contexto de vulnerabilidad social y emocional, con múltiples cambios en juego, la adolescencia se convierte en una etapa crítica. A la inmadurez cerebral se suma una mayor sensibilidad a las recompensas, y eso genera una combinación explosiva.

Las interacciones constantes en redes sociales, videojuegos o

plataformas de apuestas provocan una liberación de dopamina –el neurotransmisor asociado al placer– que refuerza el comportamiento y lo convierte en una rutina difícil de romper.

“La adicción a las pantallas es un trastorno progresivo que genera una necesidad compulsiva de repetir la conducta”, advierte la SAP, que también subraya cómo la pandemia potenció estos consumos y cómo hoy continúan creciendo, influenciados por la publicidad, el patrocinio de equipos de fútbol y el impulso de celebridades e influencers.

## **Vacaciones de invierno: riesgo y oportunidad**

El receso escolar puede ser una trampa si no se gestionan adecuadamente los tiempos. Más horas libres en casa, menor control adulto y el acceso a dispositivos móviles con facilidades de pago y recompensas digitales aumentan la exposición a conductas de riesgo.

### ***Por eso, la SAP recomienda a las familias:***

- Mantener el diálogo abierto y constante con los hijos.
- Establecer reglas claras y límites firmes en el uso de dispositivos.
- Supervisar y acompañar el consumo tecnológico.
- Fomentar actividades alternativas como deportes, arte y tiempo en familia.
- Estar atentos a señales de alarma como irritabilidad, cambios de humor o desinterés en otras actividades.
- Buscar ayuda profesional si es necesario.

En paralelo a las advertencias médicas, crecen también las iniciativas que buscan reconectar a los más chicos con el juego físico, el movimiento y la creatividad sin pantallas.

Teatro infantil, cine, museos interactivos, espectáculos musicales y talleres creativos son algunas de las opciones disponibles para priorizar la conexión afectiva y el vínculo familiar en entornos seguros y accesibles, sin depender de la tecnología.

De acuerdo con los especialistas, en un mundo dominado por las pantallas, frenar y promover el contacto directo puede ser la clave para cuidar el desarrollo integral de los chicos. Y destacan que cada minuto fuera del teléfono, tablet o computadora enriquece los sentidos y fomenta la creación de recuerdos compartidos.

Fuente: El Sol Diario