

Consejo de salud: Tiempo frente a las pantallas y salud cerebral

Usamos la tecnología para trabajar, aprender y facilitarnos la vida. El tiempo de pantalla se refiere a la cantidad de tiempo que pasamos usando dispositivos digitales como teléfonos inteligentes, computadoras y televisores. Comprender sus efectos en la salud cerebral es crucial para mantener el bienestar general. Las investigaciones muestran que un mayor tiempo de pantalla se asocia con desafíos emocionales y conductuales, lo que puede afectar tanto la salud física como la mental.¹

Aspectos clave tener en cuenta^{1,2,3}

- Los dispositivos digitales estimulan la liberación de “sustancias químicas placenteras” en el cerebro, como la dopamina (hormona de la recompensa), la oxitocina (hormona del afecto) y el cortisol (hormona de lucha o huida).
- Tanto adultos como niños pasan una cantidad significativa de tiempo frente a pantallas fuera del trabajo o la escuela.
- Demasiado tiempo frente a las pantallas puede provocar depresión, ansiedad, hipervigilancia, hiperexcitación y otros problemas de comportamiento.
- El uso de las pantallas también puede provocar problemas físicos como obesidad, fatiga ocular y enfermedades del aparato locomotor.

Impacto en la salud mental

- Mayor riesgo de ansiedad y depresión
- Interrupciones del sueño
- Posible aislamiento social

Signos de que debería prestar atención a su tiempo de pantalla³

- Dificultad para controlar la duración del uso de pantallas
- Preferir las pantallas por sobre otras actividades
- Impacto en las relaciones o responsabilidades diarias
- Síntomas físicos como fatiga ocular o dolor de cuello



Tecnología y relaciones⁴

La tecnología a menudo recibe críticas, pero también puede mejorar las relaciones. Permite conocer personas a través de Internet, mantenerse en contacto y trabajar de forma remota. Es importante encontrar un equilibrio y no depender de ella en exceso. Manténgase presente y guarde su teléfono cuando comparta tiempo con alguien.

Medidas positivas para desarrollar hábitos más saludables frente a las pantallas

- 1. Practique la regla 20-20-20** — Cada 20 minutos, mire un objeto que esté a unos 6 metros (20 pies) de distancia durante al menos 20 segundos.⁵
- 2. Realice actividades sin pantallas** — Leer libros, actividades al aire libre, ejercicio físico, rompecabezas, juegos de mesa o pasar tiempo de calidad con familiares y amistades.⁵
- 3. Establezca límites saludables** — Cree momentos y espacios “libres de pantallas”, tome descansos regulares durante el trabajo, use aplicaciones para monitorear el tiempo de pantalla y establezca una rutina nocturna sin dispositivos.¹



Recuerde: la tecnología es una herramienta que debe mejorar nuestra vida, no controlarla. Pequeños cambios en los hábitos relacionados con las pantallas pueden generar mejoras significativas en el bienestar físico y mental.



Fuentes:

1 Cleveland Clinic. <https://health.clevelandclinic.org/how-screen-time-can-slow-your-childs-development>. 2022. Consultado en junio de 2025.

2 Wisconsin Office of Children's Mental Health. https://children.wi.gov/Documents/ResearchData/OCMH%20Fact%20Sheet_April2022_Healthy%20Screen%20Time%20in%20a%20Digital%20World.pdf. 2022. Consultado en junio de 2025.

3 Mayo Clinic. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/are-video-games-and-screens-another-addiction>. 2022. Consultado en junio de 2025.

4 Mayo Clinic. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/featured-topic/5-ways-slimming-screen-time-is-good-for-your-health>. 2024. Consultado en junio de 2025.

5 National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9434525/>. 2022. Consultado en junio de 2025.

La información contenida en esta herramienta educativa no sustituye el consejo, diagnóstico ni tratamiento profesional de su médico. Consulte siempre a su médico o a un proveedor de salud calificado si tiene alguna duda sobre su enfermedad. Todas las marcas y los logotipos pertenecen a sus respectivos propietarios en Estados Unidos y otras jurisdicciones.