

¿Pasas el día frente a pantallas? Impactos en tu cuerpo y mente

Screen Time and Its Impact on Physical and Mental Health

Daniela Gómez-Pérez,¹ Dulce Mariana Flores-Narvaez,¹ Carlos A. Rivero-López.^{1*}

Introducción

En los últimos años, la tecnología digital —como los teléfonos inteligentes, los videojuegos, el internet, las redes sociales y las computadoras— ha experimentado un crecimiento acelerado. Este aumento ha dado lugar al fenómeno conocido como uso problemático de internet (UPI), el cual se refiere al uso excesivo o inadecuado que puede generar consecuencias psicológicas, físicas, sociales y educativas, especialmente en niños y adolescentes.¹

Este fenómeno se evidencia en las estadísticas reportadas por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en 2024, en las que se observa que el grupo de edad que más utiliza internet es el de 18 a 24 años, con 97% de usuarios y un promedio de uso diario de 5.7 horas. Le sigue el grupo de 12 a 17 años, con una tasa de uso de 95.1%. A nivel nacional, 77.9% de las personas que usa teléfono celular lo emplea principalmente para acceder a redes sociales, mientras que 32.1% lo utiliza para aplicaciones de juegos.²

Recibido: 30/06/2025
Aceptado: 10/12/2025

¹Subdivisión de Especialidades Médicas, División de Estudios de Posgrado, Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México. Ciudad de México, México.

Sugerencia de citación: Gómez-Pérez D, Flores-Narvaez DM, Rivero-López CA. ¿Pasas el día frente a pantallas? Impactos en tu cuerpo y mente. *Aten Fam.* 2026;33(2):122-125. <http://dx.doi.org/10.22201/fm.14058871p.2026.2.95495>

Este es un artículo open access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

*Correspondencia:
Carlos A. Rivero-López
carlosriveroposgradounam@gmail.com

¿Cómo afecta la exposición digital al cerebro en desarrollo?

El uso de pantallas es un factor que puede afectar el desarrollo cerebral, especialmente durante las primeras dos décadas de la vida, etapa en la que el cerebro es más vulnerable. El cerebro necesita al menos año y medio para madurar lo suficiente y entender que los símbolos que vemos en pantalla representan cosas reales del mundo. Durante los primeros años, los niños se encuentran en una etapa en la que comprenden principalmente aquello que pueden ver, tocar o experimentar por sí mismos.^{1,3}

El uso excesivo y la dependencia de los teléfonos inteligentes pueden asociarse, en etapas posteriores, con baja autoestima, dificultades para el aprendizaje y para la regulación del comportamiento, dependiendo de la edad y del contexto de cada niño.¹

Impacto en menores de 6 años

Según diversos estudios, las niñas y los niños con hábito excesivo de uso del teléfono móvil pueden presentar un impacto negativo en la capacidad del cerebro para desarrollarse, adaptarse y aprender cosas nuevas. En esta etapa temprana de la vida, el cerebro se encuentra en pleno crecimiento y tanto su estructura como su funcionamiento aún están en proceso de formación, lo que lo hace especialmente sensible a este tipo de estímulos.¹

Entre los cero y los dos años, los niños desarrollan habilidades importantes como moverse, usar las manos con precisión y comenzar a hablar. Para que esto ocurra de forma adecuada, necesitan estímulos reales como jugar, moverse, escuchar y hablar con otras personas. Cuando los

niños pasan mucho tiempo frente a pantallas y no reciben estos estímulos, pueden presentar retrasos en el desarrollo del lenguaje, tener dificultades para prestar atención, problemas para relacionarse con los demás o un nivel de aprendizaje más bajo de lo esperado para su edad.⁴

gratificación rápida. Esta dinámica puede favorecer conductas impulsivas y dificultar la regulación del tiempo de uso, con posibles efectos en la concentración, la retención de información y la capacidad de anticipar consecuencias, especialmente cuando el uso es excesivo o no regulado.⁴

Figura 1. Infancia en contraste: el juego creativo vs aislamiento digital



Contenido generado con inteligencia artificial a través de Google Gemini

Adolescencia

Durante la adolescencia, los sistemas cerebrales relacionados con la emoción y la búsqueda de recompensas maduran antes que los circuitos asociados con el autocontrol, la toma de decisiones y la planificación a largo plazo. En este contexto, la tecnología digital, como las redes sociales, los videojuegos y otras aplicaciones, ofrece estímulos inmediatos, por ejemplo *likes*, logros y notificaciones, que pueden reforzar la búsqueda de

Tecnología frente a salud: tipos de daño físico y psicológico

Una exposición prolongada a pantallas desplaza conductas saludables y afecta la integridad física al reducir el tiempo destinado al descanso, deteriorar la calidad de la alimentación, limitar la movilidad del cuerpo y afectar las interacciones sociales. Estas alteraciones se asocian con problemas del corazón, repercusiones en la vista y, en conjunto, con la disminución de la calidad de vida.⁴

Alimentación

Los niños y adolescentes que pasan mucho tiempo sentados y realizan poca actividad física reducen la energía que gastan. Como consecuencia, pueden aumentar los niveles de colesterol malo, la presión arterial y el peso corporal. Todo esto se asocia con una mayor ingesta de alimentos ricos en grasas y azúcar, así como de bebidas azucaradas. Esta combinación también incrementa significativamente el riesgo de desarrollar obesidad, problemas metabólicos, resistencia a la insulina, diabetes tipo 2 y problemas bucales, como las caries dentales.⁵

Ciclo del sueño

La normalización del uso de dispositivos con pantalla en el dormitorio, incluso antes de dormir, se relaciona con mayores niveles de privación y menor duración del sueño en todas las edades. Esto ocurre porque la luz emitida por las pantallas, especialmente después de las 8 p.m., puede bloquear la liberación de melatonina, hormona que regula el inicio del sueño, lo que dificulta conciliar el descanso y afecta su calidad. El cerebro interpreta la luz azul intensa como señal de que aún es de día, lo que altera el ciclo del sueño y aumenta el estado de alerta. A largo plazo, estos efectos pueden asociarse con problemas emocionales y dificultades para concentrarse. Se ha señalado que los medios de pantalla interactivos, como los videojuegos, tienen un mayor impacto sobre el sueño en comparación con el uso pasivo de pantallas, como ver televisión. Además, el uso de pantallas pequeñas, como las de los teléfonos celulares, genera un mayor impacto en las personas que el uso de pantallas más grandes, como las de los televisores o las tabletas. Dormir poco debido al uso excesivo de pantallas se ha vinculado con estados de ánimo

depresivos, conductas como la agresividad o la impulsividad, baja autoestima, dificultades para afrontar situaciones y alteraciones en el desarrollo cerebral.⁴

Salud visual

Durante la infancia y la adolescencia, los ojos todavía están en desarrollo y pueden dañarse por el uso excesivo de pantallas, lo que puede causar problemas como aumento de la miopía (dificultad para ver de lejos) y estrabismo (desalineación de los ojos). El uso prolongado y sin descansos de dispositivos con pantalla reduce la frecuencia y calidad del parpadeo, lo que puede causar molestias como la sensación de tener algo en el ojo, lagrimeo, picazón, sequedad, cansancio visual y visión borrosa temporal. Además, se ha observado un aumento de problemas oculares como conjuntivitis,

inflamación de los párpados, infecciones en la córnea, cataratas y daños en la retina, especialmente en niños, adolescentes y personas con mayor sensibilidad.^{1,3}

Escolaridad

Se ha demostrado que el uso de dispositivos digitales puede generar distracciones durante el aprendizaje, dificultar la concentración y afectar el rendimiento escolar, especialmente en materias como matemáticas. Además, realizar varias actividades al mismo tiempo, como enviar mensajes, usar redes sociales, escuchar música y estudiar, se ha asociado con posibles efectos en la materia gris, una parte del cerebro relacionada con el pensamiento y las emociones. Esta situación puede ocasionar dificultades para cambiar de tarea, recordar información y poner atención a cosas importantes.⁶

Figura 2. Interrupción del sueño por el uso de pantallas



Contenido generado con inteligencia artificial a través de Google Gemini

Salud mental y emocional

El uso frecuente de medios digitales se ha relacionado con problemas como el estrés, el trastorno obsesivo compulsivo (TOC), el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), problemas de conducta, ansiedad y depresión. Estos problemas pueden empeorar cuando hay una adicción al internet y a las redes sociales.⁶

Cuando las personas reciben recompensas inmediatas, como *likes* o comentarios, tienden a buscar estímulos cada vez más fuertes y rápidos para sentirse satisfechas. Un buen ejemplo de esto es TikTok, una de las plataformas más adictivas, que activa el sistema de recompensa del cerebro y fomenta comportamientos adictivos a través de publicaciones que reciben *likes*, comentarios y seguidores.⁶

Se ha observado un aumento en los trastornos relacionados con la imagen corporal, como la preocupación excesiva por la apariencia física centrada en defectos mínimos o imaginarios, y en los desórdenes alimenticios, especialmente asociados al uso intensivo de redes sociales basadas en imágenes o videos. Estudios recientes indican que las redes sociales centradas en contenido visual, como Instagram y Snapchat, se asocian de manera particular con niveles elevados de insatisfacción corporal.^{1,6}

Con base en la evidencia disponible sobre los efectos del uso excesivo de pantallas en la salud física, emocional y social de niños y adolescentes, la *American Academy of Pediatrics* elaboró una serie de recomendaciones prácticas dirigidas a padres, cuidadores y profesionales de la salud.⁷ Estas sugerencias buscan favorecer un uso equilibrado de las pantallas y reducir sus posibles efectos negativos.

Conclusiones

Existe una alta prevalencia del tiempo de pantalla prolongado en niños y adolescentes, con impactos en la salud incluyendo problemas emocionales, del sueño y del comportamiento, que pueden afectar el crecimiento y el desarrollo cognitivo. Por ello, es importante informar a la población sobre la necesidad de limitar el tiempo de pantalla, con el fin de promover la salud y prevenir enfermedades. Asimismo, resulta necesario generar conciencia sobre sus posibles efectos nocivos y proporcionar recomendaciones claras a padres y cuidadores para favorecer entornos que promuevan la salud y la actividad física.

Referencias

1. Ives LSE, Patón AH, Buratti MAF, Pitti JÁ, Salmerón-Ruiz MA, Hernández PJR, et al. Impacto de las pantallas y las redes sociales en la salud mental. *An Pediatr (Barc)*. 2025;103(2):503909.
2. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Encuesta Nacional sobre disponibilidad y uso de la información en los hogares (ENDU-TIH) [Internet]. [Citado 2025 Jul 02]. Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladep>.
3. Hernández-Yepez V, Semenova-Moratto N. Tiempo en pantallas: implicaciones en la salud mental de los menores de edad. *Psicoespacios*. 2025;19(34):1-26.
4. Salmerón-Ruiz MA, García de Ribera C, Barberán VS, Ives LE, Álvarez-Pitti J. Efectos de los medios digitales en la salud física y el desarrollo. *An Pediatr (Barc)*. 2025;102(6):503876.
5. Fung Fallas MP, Rojas Mora EJ, Delgado Castro LG. Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes. *Rev Med Sinerg*. 2020;5(6):e370.
6. Estefanía SA. De la pantalla al cerebro: Implicaciones psico-neurofisiológicas del uso de redes sociales en adolescentes [Internet]. [Citado 2025 Jul 02]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/10946/8924>.
7. American Academy of Pediatrics Council on Communications and Media. Media and young minds. *Pediatrics*. 2016;138(5):e20162591.