

¿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 Conductas de riesgo

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



10 Alteración

en el neurodesarrollo y el aprendizaje.



Más información: plandigitalfamiliar.aeped.es