

# Uso de Pantalla para los Niños



AMERICAN ACADEMY  
OF OPHTHALMOLOGY®

Escrito por [Luxme Hariharan MD](#), [Dan Gudgel](#)

Revisado por [Rahul N Khurana, MD](#)

Editado por [David Turbert](#)

Sep. 17, 2021

## ¿Qué pasa con el tiempo de pantalla ilimitado?

Hay varias razones por las cuales los padres deben ser muy conscientes de qué tanto tiempo permiten que sus hijos pequeños utilicen la pantalla. La cantidad de uso de pantalla por día se ha asociado con [resultados de desarrollo como obesidad, mala calidad de sueño y desarrollo del ojo](#). También la investigación en Canadá ha encontrado que [los niños en edad preescolar que utilizan la pantalla durante más de dos horas al día tienen un incremento de cerca de 8 veces en ADHD](#).

## Las cantidades de tiempo "seguras" frente a la pantalla, varían según la edad

Organizaciones expertas han creado un sistema de guía para padres orientado a ayudarles a entender los hechos descubiertos en investigaciones científicas. La Organización Mundial de la Salud ha publicado recientemente unas nuevas directrices en las que sugieren que [ningún niño debe utilizar una pantalla antes de 1 año de edad](#) y el tiempo de pantalla debe ser muy limitado para los niños durante varios años después.

La Academia Americana de Pediatría [recomienda no utilizar ningún medio digital](#) (excepto los chats por video) en niños menores de 18 a 24 meses, y [enfocarse en medios educativos](#) cuando los niños empiecen a utilizar las pantallas.

## Efectos del uso de las pantallas en los ojos de los niños

La Academia Americana de Oftalmología no tiene recomendaciones específicas en cuanto a la cantidad de tiempo de uso de pantalla por parte de los niños. Sin embargo, los padres deben ser conscientes de los posibles efectos del uso de la pantalla en los ojos de sus hijos, así como en aspectos más amplios relacionados con la salud en estudios realizados por otros grupos como la OMS.

### La miopía (visión de cerca) y el trabajo que se realiza de cerca, como leer

El número de personas que desarrollan miopía en los Estados Unidos se ha duplicado prácticamente desde 1971. En Asia, hasta el 90 por ciento de los adolescentes y adultos son miopes, un aumento dramático en las últimas generaciones.

Un estudio de 2019, publicado en *Ophthalmology* — la revista de la Academia Americana de Oftalmología — ofrece más evidencia de que [al menos parte del aumento mundial de miopes tiene que ver con actividades de trabajo](#). No se trata sólo de que las pantallas afectan el desarrollo de los ojos, también los libros tradicionales y la cantidad de tiempo que se pasa a la intemperie en términos generales. Además, el estudio encontró también que pasar tiempo al aire libre — especialmente durante los primeros años de la niñez — [puede retardar la progresión de la miopía](#).

### Cansancio ocular digital

El [cansancio ocular digital](#) no es una única condición, como el glaucoma o el ojo rosa. Es un nombre para los tipos de síntomas que experimentan quienes dedican demasiado tiempo a mirar las pantallas. Estos síntomas pueden incluir ojo seco, prurito ocular, visión borrosa y dolor de cabeza. Se trata de síntomas transitorios, y no se está causando un daño permanente a los ojos.

La forma más fácil de evitar el cansancio ocular digital (o el cansancio ocular por cualquier tarea que se realice por largo tiempo y que requiera visión de cerca, como leer o coser) es asegurarse de parpadear con frecuencia y dejar de mirar la pantalla o el trabajo que se hace de cerca cada 20 minutos centrando la atención en cosas que se encuentren al menos a 20 pies (aproximadamente 4 metros) de distancia durante 20 segundos. Esta estrategia de reenfocar con frecuencia se conoce como la regla 20-20-20, y permite que los ojos se relajen y descansen.

### **Perturbación del sueño por uso de la pantalla**

Si bien algunos de los peligros de la luz azul pueden haber sido descritos de forma exagerada en los últimos años, [el uso de la pantalla en las últimas horas del día antes de irse a dormir puede afectar la calidad del sueño](#). El sueño es tan importante para el desarrollo durante la niñez que la Organización Mundial de la Salud considera [el sueño como uno de los focos principales de sus más recientes recomendaciones](#).

### **Cómo proteger los ojos de los niños durante el tiempo que pasan frente a una pantalla**

La Dra. Luxme Hariharan, oftalmóloga pediátrica y miembro de la Academia, recomienda una estrategia simple de cinco pasos, PARPADEAR 20-20-20, para ayudar a evitar que las pantallas dañen los ojos y la visión de los niños. Estos mismos consejos son buenas prácticas para adultos y para cualquier persona que sufra de resequeidad ocular crónica o fatiga visual.

- **PARPADEAR:** Parpadear ayuda a hidratar los ojos. Configure un temporizador de 20 minutos y, cuando se apague, mire un objeto a 20 pies de distancia (aproximadamente 6 metros) durante 20 segundos mientras parpadea y relaja los hombros y los músculos del cuello. Esto obligará a los ojos a reiniciarse, reenfocarse y relajarse.
- **LUBRICAR:** Lubrique sus ojos con [lágrimas artificiales](#) durante todo el día. El ungüento de lágrimas artificiales por la noche también puede ser útil. Si utiliza lentes de contacto, intente usar gafas para reducir la resequeidad mientras utiliza dispositivos electrónicos. Si el ambiente de casa es seco, considere utilizar un humidificador.
- **PULGADAS DE DISTANCIA:** Mantenga la computadora o el escritorio a un brazo de distancia y en un ligero ángulo hacia abajo con respecto a la cara de su hijo. Ajuste la configuración de la pantalla de la computadora, incluyendo el contraste y el brillo, para que sea cómodo para su hijo. Evite el uso de pantallas en el exterior o en áreas muy iluminadas, donde el resplandor de la pantalla pueda crear tensión. Además, mantenga una buena postura mientras utiliza una pantalla. Una mala postura puede contribuir a la tensión muscular y a los dolores de cabeza asociados con la fatiga visual.
- **CERCA DE ROTURAS DEL DISPOSITIVO:** Anime a los niños a salir o jugar con una mascota, un hermano o juguetes no electrónicos, cuando se tomen descansos de las clases en línea o del uso de la computadora. O mire por la ventana durante 20 segundos después de completar un nivel en un videojuego. Marque los libros con un clip cada pocos capítulos para recordarle a su hijo que haga una pausa y mire hacia arriba. En un e-book (libro electrónico), utilice la función "marcador" para obtener el mismo efecto.
- **CONOZCA SUS FUENTES:** Confíe en la información sobre la salud ocular de fuentes confiables, incluyendo al pediatra, el oftalmólogo pediátrico de su hijo, la Academia o la Asociación Americana de Oftalmología Pediátrica y Estrabismo. Por ejemplo, no hay evidencia científica de que la luz que proviene de las pantallas de las computadoras sea dañina para los ojos. Debido a esto, [la Academia no recomienda gafas de luz azul ni gafas especiales para el uso de la computadora](#).