



Con motivo del Día de Internet, que se conmemora el próximo 17 de mayo

## Las profesiones sanitarias alertan sobre la necesidad de adoptar medidas para promover un uso responsable de pantallas y móviles en niños, adolescentes y jóvenes

- Los Colegios Profesionales sanitarios, integrados en Unión Interprofesional de la Comunidad de Madrid (UICM), presentan una campaña de concienciación social ante dicha problemática.
- Esta iniciativa, cuenta con el apoyo, entre otras entidades, de la Asociación Adolescencia Libre de Móviles de la Comunidad de Madrid (ALMMA) y de distintas Universidades madrileñas.

**Madrid, 10 de mayo de 2024.-** Los Colegios Profesionales sanitarios, integrados en Unión Interprofesional de la Comunidad de Madrid (UICM), han presentado una **campaña para redes sociales que se inicia hoy, con motivo del Día de Internet** que se conmemora el próximo 17 de mayo, con el objetivo de **concienciar a la Sociedad madrileña sobre el uso responsable de pantallas y móviles en niños, adolescentes y jóvenes.**

**Marisol Ucha, responsable de la Comisión de Sanidad** y vocal de la Junta Directiva de **UICM**, así como, presidenta del **Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de la I Región**, ha sido la encargada de presentar la campaña y los carteles de la misma, que cuenta con el apoyo entre otras entidades, de la Asociación Adolescencia Libre de Móviles de la Comunidad de Madrid (ALMMA) y de distintas Universidades madrileñas (Complutense, Alfonso X El Sabio, Camilo José Cela, Francisco de Vitoria y Universidad Europea).

En su intervención, ha destacado que, **de los 400.000 profesionales colegiados a los que representan los 42 Colegios Profesionales integrados en Unión Interprofesional, cerca de 175.000 profesionales ejercen una actividad sanitaria o asistencial**, y que, por ello, UICM, y en especial los Colegios que integran la Comisión de Sanidad de la misma, quieren **visibilizar este problema** que actualmente **tenemos como Sociedad** de cara a **sensibilizar tanto a los propios niños, adolescentes y jóvenes como a los padres y profesionales sanitarios** de las **implicaciones** que conlleva el **abuso de la utilización de estas tecnologías** en edades tempranas, y durante su desarrollo, **para su salud física y mental**, así como el **impacto en su conducta y desarrollo social**, ya que se encuentran en unos **momentos críticos en los que son más vulnerables.**

Por su parte, **Luisa González**, vicepresidenta del **Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid** y presidenta de su Fundación, en el transcurso de su intervención ha expuesto que **“tenemos un problema de salud pública de enormes dimensiones”** y que **“la digitalización descontrolada daña a los menores a nivel psicoemocional, neurocognitivo, y también produce síntomas físicos y retrasos en el aprendizaje”.**



Asimismo, ha señalado que “en Estados Unidos algunos lo etiquetan de “catástrofe juvenil” y que atajarlo requiere **medidas** incómodas que pueden parecer **drásticas y difíciles pero que son urgentes y muy terapéuticas**”, por lo que se debería “trabajar con los gobiernos en la redacción de protocolos clínicos de Atención Primaria, Pediatría y Psiquiatría que frenen esta ‘e-pandemia’ “. Ha señalado que es **necesario un consenso social** ante el actual **uso problemático de las tecnologías en la población infanto-juvenil**.

Por su parte, la **psiquiatra Lucía Gallego**, ha indicado que “las **pantallas y las redes sociales** se han convertido en parte integral de nuestras **rutinas diarias**” y que su uso excesivo está asociado con los **actuales niveles de soledad de los jóvenes**. Ha destacado que **los niños pasan casi 5 horas diarias frente algún dispositivo tecnológico**, lo que conlleva una serie de riesgos y **perjuicios para su salud**, en general **y para su salud mental**, en particular, entre los que destacan, algunos como: **impacto en el neurodesarrollo; problemas para dormir; desarrollo de conductas violentas en todos sus tipos; afectación del bienestar emocional y asociación con trastornos mentales o adicciones de diversa índole y conductas de riesgo asociadas**. Para paliar todo ello, Gallego ha señalado una **serie de recomendaciones** tales como: **fomentar la cohesión familiar y las relaciones interpersonales; limitar el tiempo de uso de pantallas y promover un uso saludable de las tecnologías; incidir en la educación y comunicación con los menores y fomentar el desarrollo de actividades saludables**.

**Mercedes Bermejo, psicóloga sanitaria** experta en Infancia, Adolescencia y Familia, ha señalado que **hasta el 70% de los problemas de salud mental en la etapa adulta** tienen su **origen en la infancia y adolescencia**. Bermejo, ha centrado su exposición en el impacto que las Redes Sociales tiene en la adolescencia. En ese sentido, ha señalado que “la ciencia **psicológica** sigue **revelando riesgos en ciertos contenidos, características y funciones** para los jóvenes usuarios de redes sociales” por lo que persiste la necesidad de que se realicen cambios fundamentales en dichas plataformas. La psicóloga sanitaria ha señalado que “la **hipersensibilidad al feedback social y el desarrollo cerebral** desde el inicio de la pubertad **hasta aproximadamente mediados de los veinte años** están **vinculados** con una **sensibilidad aumentada a los estímulos sociales**”, asimismo, ha indicado que investigaciones recientes han demostrado que la reducción del tiempo en redes sociales mejora significativamente la percepción que tienen los adolescentes y jóvenes adultos sobre su peso y apariencia.

Por su parte, **María Ramírez**, ha abordado la repercusión en la adolescencia y del uso de la tecnología, desde la perspectiva enfermera, a partir de su experiencia como **enfermera de salud mental** en una **Unidad de adicciones** comportamentales (AdCom) -Instituto de Psiquiatría y Salud Mental del Hospital Gregorio Marañón de Madrid-, unidad especializada en la investigación y prevención, que interviene sobre el uso problemático y en el tratamiento de las adicciones comportamentales. Ramírez ha señalado que “a lo largo del **año 2023, solicitaron consulta** en su Unidad, **adolescentes con edades comprendidas entre los 12 años y los 21 años** (adolescencia tardía). En la mayoría de las ocasiones el **problema** estaba relacionado con el **uso de videojuegos y**



de las RRSS, aunque a partir de los 18 años de edad, las consultas se centraban en los problemas derivados del **uso problemático del juego de apuestas online**". Ha indicado que el tratamiento principal para paliar este problema pasa por un **cambio de hábitos** en el día a día, el **establecimiento de límites**, entre otros, pero que se trata de un proceso muy difícil, por lo que **se debe potenciar la prevención**.

**Yolanda Martín, pediatra de Atención Primaria** en el centro de salud Goya, ha señalado que los **avances tecnológicos han tenido tanto efectos positivos como negativos** en la familia. En relación a los efectos negativos ha manifestado que los estudios indican que **"1 de cada 3 estudiantes españoles podría tener ya 'un uso problemático de internet' y 1 de cada 5 tendría cierto nivel de 'enganche' a los videojuegos"**. Por ello, ha expuesto que **"el enfoque debería ser educar a nuestros niños y jóvenes en el buen uso de la tecnología, conseguir un equilibrio entre el tiempo dedicado al mundo digital y al mundo real, estableciendo tiempos adaptados a la edad, nivel madurativo y entorno sociofamiliar de nuestros menores, con un modelo social y familiar coherente y alineado, integrando la tecnología como esa herramienta que mejora nuestras vidas en lugar de afectarla negativamente"**. En ese sentido, ha señalado que **"hacen falta políticas y estrategias decididas y aterrizadas para establecer un entorno más alineado con el desarrollo saludable que queremos para nuestros niños y jóvenes"**.

Por último, **Tamar Awad**, vicepresidenta de la **Asociación Adolescencia Libre de Móviles de la Comunidad de Madrid (ALMMA)**, ha coincidido con el resto de intervinientes en que existe un **problema de salud pública** generado por las consecuencias de la **exposición a pantallas en edades tempranas**. Ha señalado que, según los datos de las **encuestas realizadas a las familias de escuelas e institutos** por esta asociación, **"el 85% de las familias está a dispuesta a un pacto social para retrasar la entrega de smartphones y prácticamente la totalidad pide regular la prohibición de su uso en los centros educativos"**. Además, ha destacado que **"los nativos digitales saben manejar la herramienta pero no el contenido"**. En ese sentido, ha expuesto que el pacto de familias para retrasar la llegada del primer smartphone que defienden desde su Asociación, **"constituye la medida inmediata y viable más eficaz para la reducción de riesgos"**. Por tanto, solicitan **"que se potencie también desde las instituciones de salud y educación, junto a la creación de espacios libres de smartphones y actividades de ocio alternativo"**.

Para concluir, todas las intervinientes han puesto de manifiesto la importancia de trasladar mediante la campaña presentada un **mensaje de sensibilización y de promover la colaboración** entre **ciudadanía, Administraciones, y profesionales de la Sanidad y Educación** para, entre todos, **paliar y prevenir las mencionadas consecuencias derivadas el abuso de la tecnología en infancia, adolescentes y jóvenes**.



### **Sobre UICM y la Comisión de Sanidad de la misma**

**Unión Interprofesional de la Comunidad de Madrid (UICM)** es una Asociación sin ánimo de lucro que agrupa a los Colegios Profesionales originarios de esta Comunidad, así como a aquellos Colegios Nacionales que tienen su sede en la misma.

Actualmente, UICM está integrada por 42 Colegios Profesionales que representan a cerca de 400.000 profesionales colegiados de las áreas de Ciencias, Economía, Jurídica, Sanidad, Social y Técnica.

En el seno de UICM, desde el año 2000 está constituida una **Comisión de Sanidad integrada por 17 Colegios Profesionales**, en concreto: Biólogos, Dietistas-Nutricionistas, Enfermería, Farmacéuticos, Fisioterapeutas, Higienistas Dentales, Logopedas, Médicos, Odontólogos y Estomatólogos, Ópticos-Optometristas, Podología, Protésicos Dentales, Psicología, Químicos, Terapeutas Ocupacionales, Trabajo Social y Veterinarios, que representan a cerca de 175.000 profesionales que ejercen una actividad sanitaria o asistencial, y en la misma se abordan todos aquellos temas comunes que atañen a su ámbito de actuación, colaborando, igualmente, con las distintas Instituciones y estamentos de nuestra Comunidad.

#### **Contacto de Prensa:**

Miriam Aragonés: Dpto. Secretaría Técnica – email: [secretariatecnica@uicm.org](mailto:secretariatecnica@uicm.org)