

Peligrosas pantallas

EL USO EXCESIVO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS Y TELEVISIÓN SE HA CONVERTIDO EN UNA PREOCUPACIÓN CRECIENTE PARA LOS PADRES Y LA SOCIEDAD

Por **ÉMILY PEÑA ACOSTA** y **KARLA BEATRIZ ROS FERRALES**
(Estudiantes de Periodismo)
Foto **BBMUNDO**

La alarma sonó en la habitación de Martha, marcando el inicio de un nuevo día y recordándole las interminables responsabilidades que la esperaban. El cansancio la abrumaba porque, durante el confinamiento, el trabajo a distancia y las tareas del hogar se habían convertido en una rutina agotadora.

Su pequeño Jorge, con inagotable energía, se movía inquieto, buscando atención. Necesitaba un momento de respiro para enfrentar el caos, así que pensó: "Que se entretenga un rato más con el televisor, mientras yo termino".

Muchos padres dejan a los hijos frente a las pantallas desde una edad temprana, como "solución rápida" ante la falta de tiempo, sin considerar las consecuencias graves en el desarrollo de los menores.

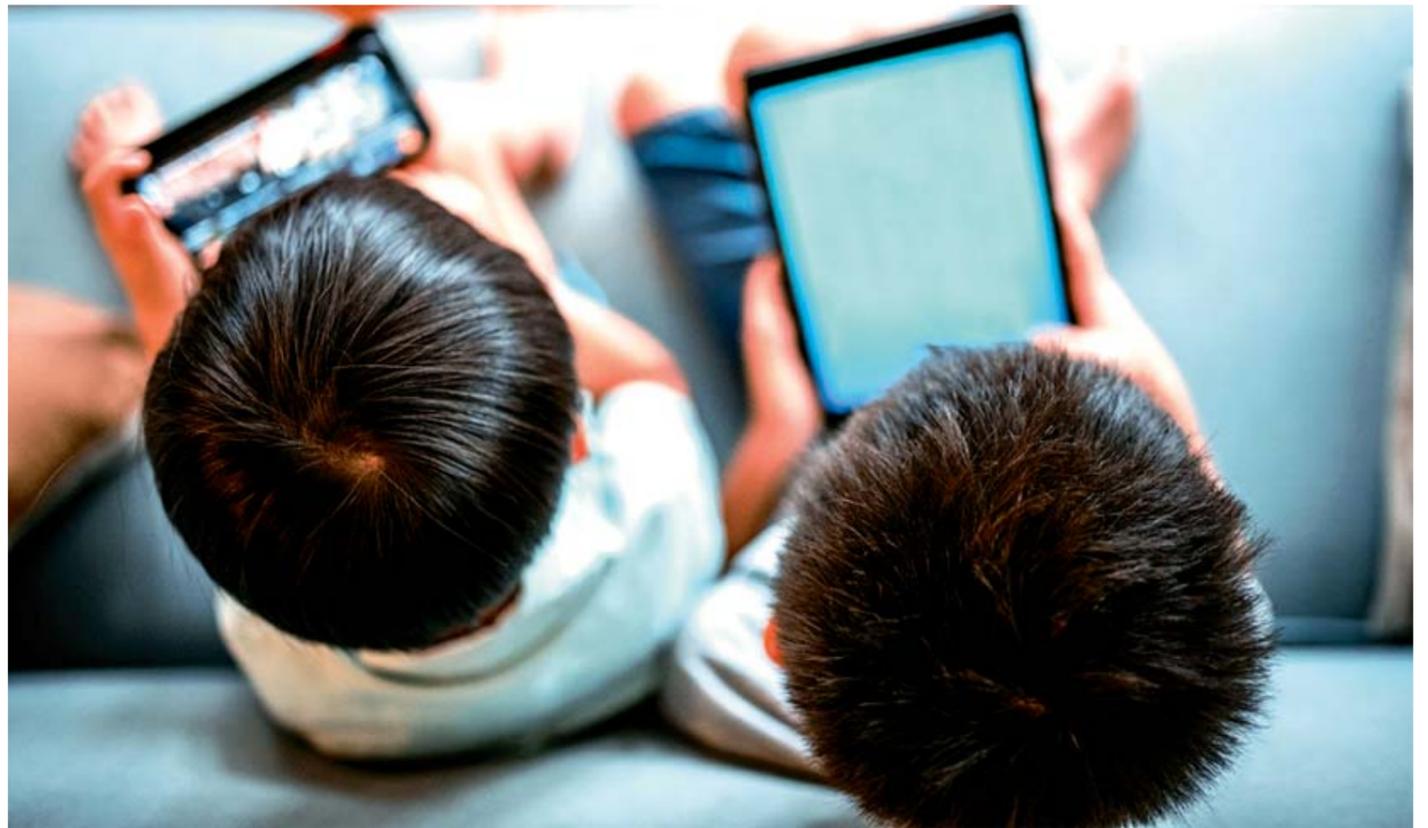
Esta elección se volvió más problemática durante el confinamiento provocado por la pandemia de Covid-19, ya que el encierro limitó las interacciones sociales y las oportunidades de juego al aire libre, fundamentales para la formación de habilidades emocionales y sociales en los infantes.

Estudios como los del doctor rumano Marius Zamfir, psicólogo clínico, aseguran que el uso excesivo de la tecnología está contribuyendo a la aparición de un fenómeno, aún en debate, que él denominó "autismo virtual o inducido".

AUTISMO CLÁSICO VS. "AUTISMO INDUCIDO"

La palabra autismo se deriva del griego "auto", que significa "uno mismo". Este término lo empleó por primera vez, en 1911, el psiquiatra suizo Eugen Bleuler, pero no fue hasta 1943 cuando el austríaco Leo Kanner describió el autismo infantil, tras realizar estudios en un grupo de niños que mostraban resistencia a los cambios sociales.

En el año 2013, en un hospital pediátrico de Rumanía, el psicólogo Marius Teodor Zamfir notó un incremento de los diagnósticos de los trastornos de espectro autista (TEA). Zamfir asoció esta condición al uso excesivo de la tecnología, concluyendo que pasar más de cuatro horas al día frente a una pantalla podría ser un factor contribuyente al TEA. Su estudio, publicado en 2018, sugiere que la falta de estímulos sensoriales y sociales, combinada con la exposición a



contenidos visuales y auditivos violentos, puede perjudicar el desarrollo cerebral, especialmente en niños genéticamente predispuestos.

"El autismo clásico es un trastorno del neurodesarrollo que se manifiesta desde edad temprana y tiene base genética y neurobiológica. Los niños con este tipo de autismo enfrentan dificultades en la comunicación, el comportamiento y la interacción social, lo que les dificulta participar adecuadamente en actividades sociales y educativas."

"Por otro lado, lo que se ha llamado 'autismo inducido' es muy diferente a ese diagnóstico clínico, pues se sugiere que es causado por factores ambientales externos; ejemplo de esto es cuando los padres usan la televisión como sustituto de la interacción directa con sus hijos", explica la doctora Yailen Rodríguez González, especialista en Psiquiatría Pediátrica.

Lo anterior ha fomentado una controversia en el mundo médico, debido a los mitos y realidades de la enfermedad que pueden comprometer los diagnósticos objetivos y crear cargos de conciencia en los padres.

La televisión y la tecnología adecuada a la edad y controlada, en compañía de los adultos, no es nociva en sí. Quizás se trata de dos fenómenos diferentes, que comparten síntomas. La ciencia aún debe arrojar más luz sobre el asunto; no obstante, repercusiones del uso excesivo a edades inadecuadas de las pantallas han sido observadas por los neurocientíficos, quienes desaconsejan la práctica totalmente antes de los dos años.

EL ENIGMA DEL COMPORTAMIENTO

Los signos aparecen en los primeros dos años de vida, especialmente cuando los infantes están expuestos a medios visuales, como el televisor o los celulares, lo cual impacta en la capacidad intelectual de los pequeños.

Eloísa Oliva González, especialista en Psicometría del Centro de Diagnóstico y Orientación (CDO) en Granma, explica que, luego del confinamiento, casos como los descritos aumentaron.

"Estos niños llegan aquí sin interacción verbal ni un contacto familiar adecuado. Presentan características similares al autismo, como un lenguaje interno y no son capaces de comunicarse de manera efectiva."

"Además, hay un retraso evidente en el desarrollo del lenguaje y no mantienen contacto visual, se muestran aislados del mundo que los rodea. También suelen presentar conductas repetitivas y un apego intenso a ciertos objetos".

A pesar de la complejidad de esta condición, es alentador ver que los pequeños evolucionan de manera favorable con el tratamiento adecuado. Cuando se elimina la exposición a los medios visuales y se fomenta la interacción verbal, los cambios positivos son notables. Tal es el caso de Samuel Maceo Fernández, niño que, bajo la guía de profesionales y con el apoyo de sus abuelos, emprendió el camino de terapias conductuales y estimulación sensorial.

"Uno se siente reconfortado al ver que el niño va evolucionando, cada resultado positivo que vemos en él nos hace sentir mucho mejor", expresa Antonio Maceo Parra, abuelo del pequeño.

EL COSTO OCULTO

Además de los daños psicológicos, el sedentarismo prolongado afecta negativamente el desarrollo físico, pues provoca obesidad, problemas posturales y dificultades motoras. Al reducir el tiempo que los infantes pasan en actividades físicas y de interacción social, se pierden oportunidades cruciales para su desarrollo integral.

"Estos niños suelen enfrentar diversos desafíos físicos, ya que a esa edad se están formando los patrones de movimiento y posturales. Pasar mucho tiempo frente a las pantallas causa que adopten malas posturas, que traen como consecuencias debilidad muscular y descoordinación motriz. La falta de actividad física también afecta negativamente su salud cardiovascular, debido a un aumento de peso", expone el pediatra Jacobo Araluce Bertot.

Asimismo, los riesgos para la salud visual son preocupantes. Pueden experimentar fatiga ocular, ojos secos y un posible desarrollo de miopía temprana.

Para mitigar estos problemas, es crucial que los padres establezcan límites y que supervisen el tiempo en la pantalla; también son esenciales los juegos activos y actividades físicas. Las familias deben crear espacios sin tecnología en casa, durante las comidas o antes de dormir; ello puede hacer una gran diferencia. Además, buscar alternativas divertidas y educativas que no requieran el uso de dispositivos electrónicos y que promuevan la interacción social y el juego en grupo con otros niños.

PANTALLAS: ¿AMIGAS O ENEMIGAS?

Alionuska Rodríguez Escalona, coordinadora general de Autismo de la escuela especial Ernesto Che Guevara, de Bayamo, afirma que el futuro del equilibrio entre tecnología y desarrollo infantil reside en la educación y la toma de conciencia.

"La tecnología puede ser una herramienta muy valiosa para el desarrollo educativo y recreativo de los niños, ya que ofrece diversas oportunidades para aprender, explorar y comunicarse. Sin embargo, las pantallas y dispositivos tecnológicos no deberían ser el pilar en las actividades diarias", explica Rodríguez Escalona.

"El tiempo excesivo frente a pantallas puede llevar a una reducción significativa en la interacción social cara a cara, afectando el desarrollo de habilidades sociales y emocionales esenciales".

La dependencia de la tecnología genera preocupaciones sobre el impacto en el desarrollo infantil. Este fenómeno resalta la necesidad de restablecer conexiones humanas y crear un entorno que fomente el bienestar integral. Es crucial estar conscientes de estos desafíos, para asegurar un futuro en el que la salud física, psíquica y emocional de los más pequeños esté siempre en primer plano.