

## Un tiempo en pantalla excesivo se vincula a hábitos de salud deficientes

En una muestra representativa de la población adolescente estadounidense, el uso excesivo de dispositivos electrónicos (teléfonos inteligentes, tabletas, videojuegos o computadoras), así como su empleo para tareas escolares, se asoció a hábitos de salud deficientes que contribuían a la obesidad.

"De acuerdo a los resultados de este estudio, los adolescentes que pasaban más de dos horas al día frente a la televisión y otros dispositivos electrónicos mostraron las máximas probabilidades de presentar diversas conductas de salud que fomentan la obesidad, informan en su estudio publicado el 14 de diciembre en *Journal of Pediatrics*, la Dra. Erica L. Kenney, ScD, MPH y el Dr. Steven L. Gortmaker, PhD de la Escuela de Salud Pública TH Chan de la Universidad Harvard en Boston, Estados Unidos.

"Este estudio indicaría que el hecho de limitar la actividad de niños y adolescentes en cuanto al tiempo invertido en ver televisión, así como utilizar otros dispositivos de pantalla, puede tener la misma importancia para la salud", continúan los autores, añadiendo que, este es un estudio observacional, de manera que no puede demostrar una relación de causalidad, por lo que es necesaria más investigación para confirmar los hallazgos.

Asimismo, los investigadores expresaron: "Mientras tanto, los profesionales de la salud tal vez quieran continuar alentando a las familias a establecer límites, tanto para el uso de televisión como de otras pantallas, a fin de promover niveles saludables de actividad en dispositivos electrónicos".

### **Adolescentes pegados a las pantallas de sus teléfonos inteligentes**

Los Dres. Kenney y Gortmaker señalaron que una encuesta reciente informó que los adolescentes estadounidenses invertían un promedio de 2 horas y 42 minutos al día en sus teléfonos inteligentes, 1 hora y 37 minutos en computadoras, y 32 minutos en videojuegos.

Ver televisión en exceso se ha vinculado a un incremento en el consumo de alimentos y bebidas no saludables, sueño más corto y aumento de la obesidad. Sin embargo, es poco lo que se sabe sobre la relación entre el empleo de otros dispositivos electrónicos y los hábitos de salud deficientes asociados a la obesidad.

Para investigar esta cuestión, los autores analizaron datos de 24.800 adolescentes estadounidenses que respondieron a la [Encuesta](#) de Conducta de Riesgo de Jóvenes, realizada por *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) en 2013 y 2015.

A los estudiantes se les preguntó: "¿En un día escolar promedio, cuántas horas inviertes en juegos de video o de computadora, o utilizas una computadora para algo que no sea realizar tareas escolares? (Cuenta el tiempo invertido en actividades como Xbox, PlayStation, iPod, iPad u otra tableta, teléfono inteligente, YouTube, Facebook u otras herramientas de redes sociales, así como internet)".

De igual manera, se les cuestionó acerca de las horas que dedicaban a ver televisión.

También se les solicitó que proporcionaran datos tales como estatura y peso corporal, y que indicaran cuántas horas dormían una noche de la semana en promedio; cuántas veces consumían gaseosas, con exclusión de las bebidas de dieta, en los últimos siete días; y con cuánta frecuencia se mantuvieron físicamente activos durante al menos una hora en la última semana.

Tres cuartas partes de los estudiantes tenían 15, 16 o 17 años, y los restantes tenían 14 o menos (10%), o 18 o más (15%) años de edad. El número de hombres y mujeres fue igual, pero sus razas eran diversas.

Aproximadamente uno de cada cinco adolescentes invertía 5 horas o más en actividades con dispositivos electrónicos, pero sólo ocho de 100 invertían el mismo tiempo mirando televisión. [Leer más](#)

### **Tiempo promedio de mirar televisión o utilizar un dispositivo electrónico <sup>a</sup> en un día de la semana**

<b>Tiempo promedio, horas</b>	<b>Mirar televisión, % de participantes</b>	<b>Uso de un dispositivo electrónico, % de participantes</b>
<b>Nada</b>	17	16
<b>&lt;1</b>	19	15
<b>1</b>	16	12
<b>2</b>	21	16

3	14	13
4	6	9
5+	8	20

<sup>a</sup> Computadora, videojuego, tableta o teléfono inteligente para tareas no escolares

Los estudiantes que invertían cinco o más horas al día utilizando un dispositivo electrónico (además de hacer tareas escolares) tenían casi el doble de probabilidades de presentar hábitos de salud deficientes, en comparación a los estudiantes que no utilizaban estos dispositivos.

### **Probabilidades de hábitos de salud deficientes en adolescentes que invertían $\geq 5$ horas al día utilizando un dispositivo electrónico <sup>a</sup>**

	<i>Odds Ratio (IC 95%)<sup>b</sup></i>	<i>Valor de la p</i>
<b>&lt; 8 horas de sueño en una noche de la semana</b>	1,79 (1,54-2,08)	<0,001
<b><math>\geq 1</math> bebida endulzada con azúcar/día</b>	1,98 (1,69-2,32)	<0,001
<b><math>\leq 1</math> hora de actividad física/día</b>	1,94 (1,69-2,25)	<0,001

a. Computadora, videojuego, tableta o teléfono inteligente para tareas no escolares.

b. En comparación con adolescentes que no invertían tiempo utilizando dispositivos electrónicos.

Los estudiantes que invertían 5 o más horas al día mirando televisión tenían casi tres veces más probabilidades de consumir bebidas gaseosas cada día, y casi el doble de probabilidades de ser obesos, en comparación a los estudiantes que no miraban televisión.

### **Probabilidades de consumo frecuente de bebidas azucaradas y obesidad en adolescentes que invertían $\geq 5$ horas/día mirando televisión\***

	<b>Odds ratio- (IC 95%)</b>	<b>p</b>
<b>≥ 1 bebida endulzada con azúcar/día</b>	2,72 (2,23-3,32)	<0,001
<b>Obesidad</b>	1,78 (1,40-2,27)	<0,001

\*En comparación con adolescentes que no miraban televisión.

"Aun cuando se requiere más investigación, es indispensable alentar a las familias a que limiten el mirar televisión, así como el uso de dispositivos de pantalla más nuevos", concluyen los Dres. Kenney y Gortmaker.

*Los Dres. Kenney y Gortmaker declararon no tener conflictos de interés económico pertinentes.*

Fuente: Kenney EL, Gortmaker SL. United States Adolescents' Television, Computer, Videogame, Smartphone, and Tablet Use: Associations with Sugary Drinks, Sleep, Physical Activity, and Obesity. *J Pediatr.* March 2017 Volume 182, Pages 144–149.