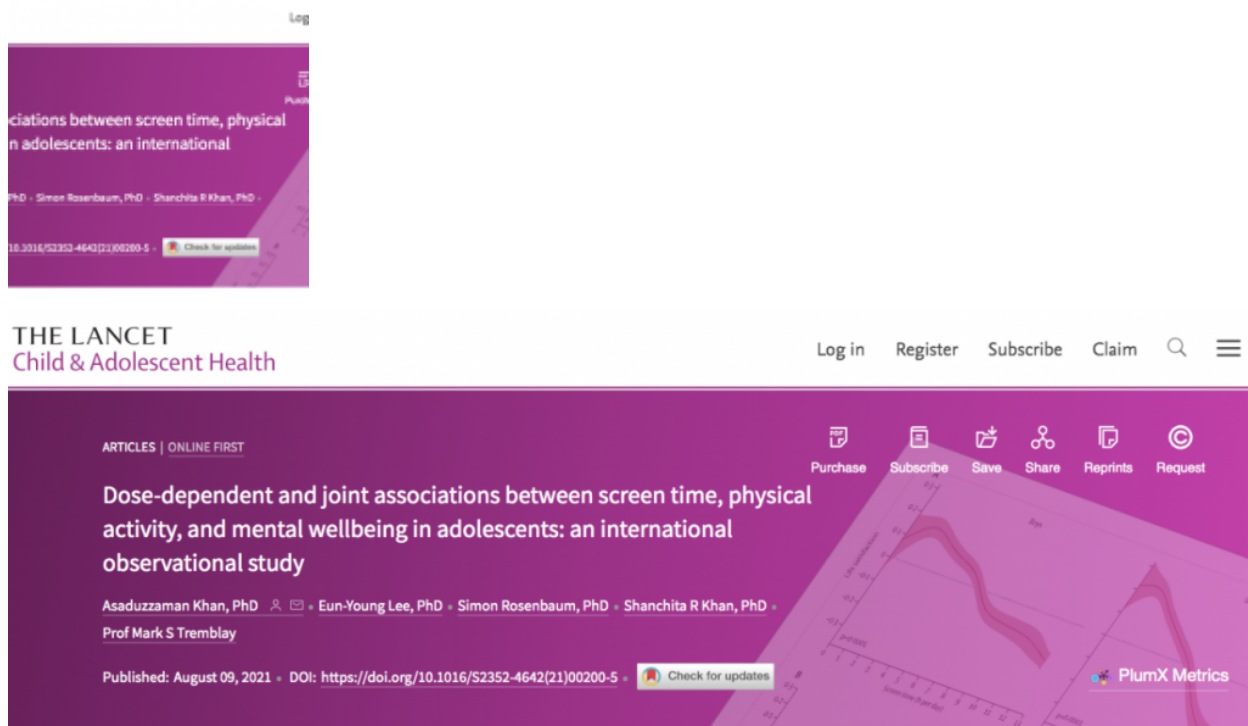


# Tiempo de exposición a las pantallas, actividad física y bienestar mental en la adolescencia

escrito por Marifa Salceda | diciembre 16, 2021



La investigación [Dose-dependent and joint associations between screen time, physical activity, and mental wellbeing in adolescents: an international observational study](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(21)00200-5), recientemente publicada en la revista científica “The Lancet, Child & Adolescent Health”, identifica el tiempo prolongado frente a las pantallas y la actividad física insuficiente como factores que aumentan el riesgo de comprometer gravemente la salud mental en la adolescencia y en edad escolar.

El estudio se llevó a cabo a través del análisis de los datos de tres rondas de encuestas de comportamiento de

salud en 577475 niños y niñas en edad escolar (11, 13 y 15 años) y durante 2006, 2010 y 2014. Los cuestionarios incluían información sobre diferentes indicadores de salud y comportamientos relacionados, aplicando las variables autoinformadas de satisfacción vital y quejas psicosomáticas combinadas con el tiempo de uso de pantallas y la participación en la actividad física. Cuando el tiempo de exposición a las pantallas supera la hora diaria, los resultados muestran perjuicios en el bienestar mental, mayores niveles de insatisfacción vital y un aumento de las quejas psicosomáticas. Por el contrario, el aumento de la actividad física se asoció siempre con la mejora del bienestar mental, positivamente con la satisfacción vital y negativamente con el nivel de quejas psicosomáticas.

Cada vez contamos con más evidencias científicas que alertan del riesgo de la exposición excesiva a las pantallas, en detrimento de la socialización y la actividad física, en países clasificados como economías de altos ingresos. Algunos estudios sugieren que esta problemática puede haber aumentado a raíz de la pandemia, por lo que todos estos datos deben servir para promocionar estrategias de salud pública para mejorar la salud física y mental educando en el uso responsable y controlado de la tecnología digital, un compromiso que debe estar muy presente también en los centros educativos.