

Editorial

LA EXPOSICIÓN PRECOZ A PANTALLAS ¿UN RIESGO INVISIBLE?

Early screen exposure: an invisible risk?

Exposição precoce a telas: um risco invisível?

La enfermería neonatal se ha formado y se actualiza permanentemente con el objetivo de adquirir o mantener competencias, a fin de dar respuesta a las nuevas necesidades de los recién nacidos (RN) y sus familias. Un concreto ejemplo es el cuidado para el neurodesarrollo, un eje transversal en el cuidado neonatal que evolucionó conforme al desafío del creciente número de recién nacidos prematuros o críticamente enfermos que recibían las unidades de cuidados intensivos neonatales (UCIN). Se incorporó como una filosofía de cuidado cotidiano, con el propósito de promover y optimizar el cuidado para el desarrollo desde el momento del nacimiento, durante la internación y luego del egreso al hogar. La inclusión inmediata de la familia al cuidado y la educación a las familias para ser parte activa, es la columna vertebral de una implementación integral en todo lo que implique al cuidado de un RN y su salud futura.

Actualmente, se presentan nuevos desafíos en un mundo en donde la tecnología digital es el eje de las comunicaciones, y resulta imprescindible para la vida habitual de la gran mayoría de las personas. Las pantallas son protagonistas y acompañan en todo momento gran parte de las actividades que los humanos desarrollan en los diferentes ámbitos.

Las personas gestantes no están ajenas a esta realidad y, por el contrario, a punto de partida de la gestación pueden experimentar la necesidad de mayor contacto con las pantallas como forma de compartir novedades, socializar experiencias y otras cuestiones respecto del embarazo.

En el año 2017, se realizó un estudio sobre el uso de celular durante el embarazo, las manifestaciones conductuales de sus hijos en la infancia, y su asociación con las conductas vinculadas al uso del celular en el embarazo por parte de las madres. Es uno de los más grandes sobre el tema. Se analizó una cohorte de 83 884 binomios. Se describió que, de todos los niños observados, el 6,6 % tuvo dificultades generales de conducta, un 8,3 % mostró hiperactividad y falta de atención, y un 12 % presentó problemas emocionales. Los resultados de este y otros estudios no permitieron hacer afirmaciones categóricas, en parte porque los problemas observados son multicausales. Sin embargo, pusieron en foco el riesgo del uso inadecuado del celular y su vinculación con la salud mental y emocional, y el desarrollo. En consecuencia, se planteó la necesidad de ampliar esa línea de investigación para buscar evidencia.

Actualmente se ha estudiado la existencia de una fuerte relación entre la ansiedad materna durante el embarazo y un peor desarrollo neurológico en los niños. La exposición a pantallas puede afectar la salud materna de distintas maneras. Las gestantes que pasan mucho tiempo frente a pantallas, en particular en redes sociales, son más propensas a experimentar estrés, ansiedad y desesperación. Las investigaciones muestran que, sustancias químicas como el cortisol, pueden atravesar la barrera placentaria y alterar el desarrollo cerebral fetal, lo que podría provocar dificultades cognitivas y emocionales a largo plazo en el niño. El efecto directo del tiempo frente a pantallas en el desarrollo sensorial fetal aún no puede mensurarse fehacientemente, sin embargo, los mecanismos indirectos muestran efectos potenciales considerables.

El bienestar materno desempeña un papel crucial en el desarrollo cerebral fetal, y se ha demostrado que el vínculo posnatal favorece el desarrollo emocional y cognitivo. De manera que, regular el uso de pantallas para favorecer el sueño, la actividad física, la disminución de la ansiedad y del estrés, y la interacción materno fetal positiva redundan en embarazos más saludables.

Los recién nacidos y lactantes pequeños en muchas oportunidades son expuestos a las pantallas con sonidos, música o canciones acompañados de imágenes o iluminación antes de dormir, para inducir el sueño, o incluso para acompañar el sueño. A los cuatro meses de edad, algunos tienen exposición habitual a pantallas y más del 90 %, a los doce meses, ya han utilizado un dispositivo móvil. A edades tan tempranas, pueden fijar la mirada

en los colores brillantes y los movimientos en la pantalla, pero sus cerebros no pueden discernir o hacer significativas esas imágenes que resultan incomprensibles. El argumento de los adultos redundante en que “a su bebé le gusta” y por eso le ofrecen pantallas a modo de entretenimiento, juego, distracción o enseñanza. Además de no cumplir ninguno de los roles mencionados, interfieren en los procesos de adquisición del lenguaje, la motricidad fina, la socialización, el juego, la memoria a corto plazo, la atención, el sueño y la perspectiva del entorno entre otros. A futuro representan un riesgo considerable de menor actividad física, obesidad e hipertensión.

Desde el nacimiento y en los primeros años de vida, el tocar, explorar, sacudir cosas, desarmarlas, ver las caras y oír las voces de quienes son afectivamente cercanos es la fuente de experiencias que se necesitan para el desarrollo de habilidades que van en sintonía con un entorno real. En cambio, las investigaciones muestran que tocar, puntear o deslizar los dedos sobre una pantalla no fomenta destrezas que se traduzcan en aprendizaje de un mundo real. Esto fundamenta la recomendación de las sociedades científicas de no exponer a pantallas a los menores de 2 años, y de una exposición limitada, cuidadosa y racional con supervisión parental durante la infancia.

¿Qué podemos aportar los enfermeros/as neonatales como parte de la solución a este problema creciente? Como para la mayoría de las problemáticas en salud de la población, la promoción y prevención son las estrategias primordiales: difundir sobre los efectos de las pantallas en los neonatos, lactantes e infantes, educar acerca de hábitos saludables en el uso de la tecnología a las gestantes, las familias y la comunidad en general. Los recién nacidos humanos necesitan de otros humanos, no de pantallas.

Un lugar accesible para comenzar, son las maternidades, las UCIN y las salas de espera de los centros de salud, y escalar luego a todos los ámbitos de la comunidad.

Desalentar el uso de pantallas en las salas, además de coadyuvar con el control de infecciones, es una propuesta de focalizar la atención de las familias en la gestación, en sus hijos recién nacidos, sanos o enfermos, enfatizando el cuidado para el desarrollo, el fortalecimiento del vínculo y la adquisición de hábitos para una crianza saludable. La educación a la comunidad acerca del uso racional de pantallas en recién nacidos, lactantes y niños es una contribución imprescindible para la salud de las generaciones futuras.

Mg. Rose Mari Soria

Editora Asociada
Revista Enfermería Neonatal



REFERENCIAS

Adamson B, Letourneau N, Lebel C. Prenatal maternal anxiety and children's brain structure and function: A systematic review of neuroimaging studies. *J Affect Disord.* 2018 Dec 1;241: 117-126. doi: 10.1016/j.jad.2018.08.029.

Birks L, Guxens M, Papadopoulou E, Alexander J, Ballester F, Estarlich M, et al. Maternal cell phone use during pregnancy and child behavioral problems in five birth cohorts. *Environ Int.* 2017 Jul;104:122-131. doi: 10.1016/j.envint.2017.03.024.

Hasan MK. Balancing screen time during pregnancy: implications for maternal and fetal health. *AJOG Glob Rep.* 2024 Nov 17;5(1):100422. doi: 10.1016/j.xagr.2024.100422.

Sociedad Argentina de Pediatría (SAP). Recomendaciones para el uso de pantallas para las familias. 2018. [Consulta: 12 de septiembre de 2025].

Disponible en: <https://www.sap.org.ar/familia-y-comunidad/detalle/guia-de-uso-de-pantallas-para-las-familias>