

## COMUNICADO DE LA SOCIEDAD ANDALUZA DE OFTALMOLOGÍA SOBRE LOS RIESGOS DEL USO DE PLATAFORMAS DIGITALES

24 mayo 2024

A raíz de una mesa redonda sobre los problemas ocasionados por el uso excesivo de los móviles en niños titulada “las consecuencias de ser los primeros nativos digitales” que tuvo lugar el 14 de mayo en el Parlamento de Andalucía, desde la Sociedad Andaluza de Oftalmología (SAO) queremos dar difusión a los graves problemas de visión y desarrollo que allí se plantearon. Para ello hacemos este comunicado adhiriéndonos a la reivindicación de limitar al máximo el uso de las pantallas y móviles en niños y de controlar su uso y los contenidos a que tienen acceso los más mayores.

La doctora Julia Escudero, vicepresidenta de la SEDOP (Sociedad Española de Oftalmopediatría), presentó, entre otros problemas, el aumento en nuestras consultas de patologías que, aunque ya existían, han sufrido un incremento exagerado en relación al tiempo de uso de las pantallas y a la distancia a la que las ven. Las más llamativas son la miopía progresiva y los estrabismos agudos por espasmos acomodativo que cursan con visión borrosa y cefalea, simulando un cuadro neurológico. Se presentan en nuestras consultas niños con ojo seco y orzuelos, cefaleas y déficit de atención que dificulta incluso la exploración.

A estas patologías oftalmológicas se unen trastornos de desarrollo madurativo que pueden ser irreversibles, alteraciones en el neurodesarrollo principalmente en las áreas del lenguaje y autocontrol, lo que afecta al coeficiente intelectual y la falta de atención. Existe también una gran tendencia a la obesidad y los trastornos del sueño por falta de ejercicio físico, como explico la pediatra María Salmerón.

El psicólogo y sexólogo Alejandro Villena comento que la edad de acceso a pornografía en niños se ha adelantado a los 10 años y el 70% de ellos accede por accidente, se lo encuentra en las redes. Siete de cada diez jóvenes ven porno semanalmente y uno de cada cinco consumidores de porno por ordenador se ha pasado a desnudar chicas con la inteligencia artificial. Nueve de cada 10 universitarios cree que el porno es fiel a la realidad y a la larga les provoca frustración en sus relaciones sexuales. La pornografía alimenta las agresiones sexuales que están aumentando en menores incluso violaciones grupales.

Es muy preocupante el incremento de las autolesiones y la tendencia al suicidio.

Con estos datos tan demoledores, debemos tomarnos en serio la limitación del uso del móvil y es labor y responsabilidad de todos difundir el daño que ocasionan. Comentaba la pediatra que debería chocarnos ver a un niño con un móvil tanto como si lo viéramos con un cigarro o una cerveza.

En la SAO queremos unirnos a todos los que están luchando contra esta plaga y desde nuestro papel de OFTALMÓLOGOS advertir constantemente de los riesgos para la salud que el uso

indiscriminado del móvil y aconsejar a nuestros pacientes LIMITAR AL MÁXIMO EL USO DEL MÓVIL.

Queremos también aconsejar a las familias, como hace la asociación española de pediatría, que organicen un PLAN FAMILIAR DIGITAL con el que todos, comenzando por los padres, se impliquen en crear “hábitos de vida saludables” y luchen contra el abuso de las pantallas. Para su planificación es muy útil la plataforma de su web cuyo enlace facilitamos: <https://plandigitalfamiliar.aeped.es/plandigitalfamiliar.php>

Recomendamos la GUÍA DEL BUEN USO DEL MÓVIL del ca:A, consejo audiovisual de la Junta de Andalucía, en la que de forma muy didáctica hablan de los riesgos, la responsabilidad de los padres, como controlar los mensajes y acceso a los contenidos de las redes, desenmascaran los mitos sobre la tecnología y dan normas y recomendaciones.

Hay mucho desconocimiento de los problemas y la información al respecto es fundamental para luchar contra esta plaga, por eso debemos difundir sus riesgos y entre todos SOLICITAR UNA CAMPAÑA AGRESIVA CONTRA EL USO INDISCRIMINADO DEL MÓVIL, como se ha hecho con los accidentes de tráfico y el uso del tabaco.

Como sociedad científica, desde la SAO queremos difundir estas patologías y rogar a padres y educadores que tomen conciencia del problema y PROHIBAN O LIMITEN AL MÁXIMO EL USO DEL MÓVIL.

Os dejamos el enlace a la guía del uso del móvil:

<https://sociedadandaluzadeoftalmologia.es/wp-content/uploads/Guia-del-buen-uso-del-movil.pdf>