

Salut digital a l'edat pediàtrica

En l'actual era digital en la qual les Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TIC) són una eina important de relació, comunicació i aprenentatge hem de vetllar per fer-ne un ús responsable. La Societat Catalana de Pediatria [SCP] vol compartir una sèrie de consideracions i recomanacions en relació amb la salut digital.



Glòria Ruiz Aragón

Pediatra

Directora assistencial, Pediatria dels Pirineus S.C.C.L.P.

@pedpirineus

Pantalles: fem-ne un ús saludable

La Societat Catalana de Pediatria ha elaborat un document sobre "Salut digital a l'edat pediàtrica" adreçat tant a famílies com a professionals que atenen infants i adolescents.

Un ús adequat de les TIC aporta oportunitats. No obstant això, la tecnologia pot comportar riscos en la salut que no s'han de menystenir a l'edat pediàtrica.

Què és un ús inadequat? És un ús en edats primerenques, ús fora de les edats recomanades per a les aplicacions, temps d'ús elevat, ús en situacions o indrets inapropiats i la manca d'acompanyament o supervisió per part d'un adult.

Feu un ús saludable dels vostres dispositius per cuidar la vostra salut digital i actuar com a model pels vostres fills i filles

Promovem la salut digital en família

- L'educació i l'acompanyament digitals facilita a infants, adolescents i adults competències adequades promotores de la salut digital.
- La comunicació entre adults referents i menors és essencial per a l'acompanyament en l'entorn digital i la detecció i actuació precoç en situacions de risc.
- Els infants necessiten exposicions i interaccions cara a cara amb els seus iguals i els seus cuidadors, que són necessàries per a un correcte neurodesenvolupament, i les pantalles hi interfereixen directament.
- La sobreexposició a pantalles, independentment del contingut visualitzat, s'associa a trastorns visuals [síndrome visual informàtica], de la son, musculoesquelètics i a excés de pes. És per aquest motiu



que cal reflexionar sobre les hores d'exposició, en la seva totalitat.

- A nivell general de la població, el mal ús d'internet, xarxes socials, joc en línia, etc. també pot generar problemes de salut mental.
- S'està permetent un ús autònom de tot l'entorn digital [accés il·limitat a internet i/o sense supervisió] en edats massa primerenques, una situació preocupant que es vincula amb problemes de salut mental i addicció, dificultats socials, afectives i d'aprenentatge.

- Recomanem que l'ús del telèfon mòbil als centres educatius i entorns d'educació no formal es faci exclusivament amb finalitats educatives concretes o per motius de salut.
- Els adults progenitors, com a primers proveïdors de tecnologia dels fills i filles, són la primera i més sòlida línia de protecció i els correspon vetllar per l'interès superior dels fills també en l'entorn digital.
- L'accés al món digital ha de ser equitatiu i universal. Cal reflexionar sobre l'ús de l'entorn digital de la societat en general.

Enllaços d'interès



<https://www.scpediatria.cat>
Secció -> Documents -> salut digital



<https://ott.lleidatv.cat/ca>
Cercador -> salut digital