

Abigail Huertas Patón¹ * 

1. Servicio de Psiquiatría Infantil, Instituto de Psiquiatría y Salud Mental, Hospital General Universitario Gregorio Marañón, Madrid, España. Miembro de la Junta Directiva de la Asociación Española de Psiquiatría del Niño y del Adolescente (AEPNYA).

* AUTOR DE CORRESPONDENCIA

Abigail Huertas Patón

Correo: hola@abigailhuertas.com

Infancia y pantallas: proteger la salud mental en la era digital

En pocos años, las pantallas interactivas se han convertido en el escenario principal donde niños y adolescentes aprenden, se comunican y construyen su identidad. La digitalización ofrece oportunidades extraordinarias, pero también riesgos inéditos para la salud mental y el desarrollo. Hoy sabemos que no se trata únicamente de cuántas horas pasan conectados, sino de qué consumen, en qué contexto y con qué acompañamiento.

La evidencia científica acumulada es clara. El uso problemático de internet —entendido como aquel patrón de conexión que interfiere en la vida académica, familiar, social o en la salud física y mental— se asocia a un aumento de síntomas de ansiedad y depresión, a conductas autolesivas, a trastornos de la conducta alimentaria y a dificultades en la regulación emocional.

En adolescentes con vulnerabilidades previas, como el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) o el trastorno del espectro del autismo (TEA), la sobreexposición digital intensifica los síntomas, dificulta la autorregulación y complica su vida académica, familiar y social. En España, algunos estudios señalan que hasta un tercio de los adolescentes presenta criterios de uso problemático de internet según estándares internacionales.

No hablamos de una moda ni de una alarma pasajera. Hablamos de un problema de salud pública que exige prevención, regulación y acompañamiento profesional.

UN MARCO POLÍTICO Y SOCIAL EN MOVIMIENTO

El Comité de Personas Expertas del Ministerio de Juventud e Infancia, del que formé parte, presentó en 2024 un informe con 107 medidas para crear entornos digitales seguros (1). Las propuestas abarcan salud, educación, privacidad, derechos y violencia digital. Desde limitar el uso de móviles en los centros escolares hasta exigir algoritmos menos adictivos y protocolos de prevención en atención primaria, el informe constituye una hoja de ruta ambiciosa y necesaria.

Al mismo tiempo, el Proyecto de Ley Orgánica para la protección de las personas menores de edad en los entornos digitales, impulsado desde la Presidencia del Gobierno de España, refleja la urgencia política de regular este campo. Sin embargo, también pone de relieve el riesgo de que la infancia se convierta en terreno de rivalidad partidista. La protección de niños y adolescentes no puede quedar atrapada en disputas ideológicas.

CONTROL Z: VISIBILIDAD NECESARIA, PERO NO SUFICIENTE

En este contexto surgió la Plataforma Control Z, que reunió a más de una docena de entidades sociales, profesionales y mediáticas, entre ellas la

Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y de la Adolescencia (AEPNYA), con el objetivo de alertar sobre la hiperconexión digital. Su nacimiento aportó una visibilidad mediática sin precedentes a un problema que hasta entonces se debatía sobre todo en círculos especializados. “No hay salud mental sin salud digital” fue una de las frases que marcaron titulares. Ese altavoz era necesario. Pero como profesionales debemos ser claros: la visibilidad, por sí sola, no basta. La respuesta debe basarse en evidencia, independencia y sostenibilidad. Campañas y plataformas son importantes, pero el compromiso real exige políticas públicas sólidas, protocolos clínicos claros y coordinación entre salud, educación y familias.

LA MIRADA DESDE LA CLÍNICA

Para quienes trabajamos cada día con adolescentes, este no es un debate teórico. Vemos jóvenes atrapados en dinámicas de comparación social, expuestos al ciberacoso o al consumo problemático de redes, agotados tras noches sin dormir conectados a pantallas. Vemos también a familias desbordadas, que oscilan entre la permisividad total y la prohibición abrupta, sin apoyo ni referencias claras.

Por eso defendemos la necesidad de incluir en la práctica clínica la anamnesis digital, indagando no solo el tiempo de exposición, sino los contenidos, contextos y motivaciones. Necesitamos programas de psicoeducación dirigidos a padres y madres, y protocolos que ayuden a detectar de manera temprana el uso problemático. Y sobre todo, necesitamos recursos suficientes para atender a los adolescentes que ya presentan cuadros graves: depresión, conductas autolesivas, trastorno de conducta alimentaria o adicciones conductuales.

POR ENCIMA DE LAS RIVALIDADES

En los últimos meses han surgido distintas plataformas, asociaciones y proyectos políticos para abordar el impacto digital en la infancia. Esta diversidad, aunque enriquecedora, también ha

generado tensiones y duplicidades. Desde la salud mental debemos enviar un mensaje inequívoco: los menores no pueden esperar a que resolvamos rivalidades institucionales o personales. La protección de la infancia debe estar por encima de intereses particulares.

La tarea es colectiva y exige sumar esfuerzos: profesionales de la salud, educadores, familias, responsables políticos y, muy especialmente, los propios adolescentes. Su voz debe estar en el centro de cualquier diseño de entornos digitales seguros.

DE LA EVIDENCIA A LA ACCIÓN

Las medidas están sobre la mesa: retrasar la entrega del primer smartphone, prohibir dispositivos personales en horario escolar, implantar controles parentales por defecto, exigir transparencia a los algoritmos, etiquetar los dispositivos con advertencias de riesgo, fomentar actividades de ocio saludable. El reto ya no es diagnosticar el problema, sino convertir la evidencia en acción política y social.

CONTINUIDAD DEL COMPROMISO DE AEPNYA

AEPNYA lleva años abordando este reto. Durante la pandemia organizamos seminarios online para orientar a profesionales y familias en el uso de pantallas; hemos elaborado documentos de recomendaciones (2); mantenemos presencia activa en redes sociales; y recientemente hemos renovado nuestra secretaría técnica y nuestra imagen corporativa para adaptarnos a un mundo cada vez más digital. Además, contamos con un grupo de trabajo específico sobre tecnología que canaliza la reflexión científica y clínica de nuestros socios y socias. Este camino no debe detenerse: como miembro de la Junta Directiva me dirijo a toda la asociación para daros las gracias por vuestro compromiso y para invitaros a seguir participando activamente en esta tarea, divulgando, investigando y defendiendo la salud mental de niños y adolescentes en la era digital.

CONCLUSIÓN

Las pantallas no son un enemigo a erradicar, sino un espacio a humanizar. Iniciativas como la plataforma Control Z han sido un altavoz valioso, pero el verdadero compromiso pasa por integrar la evidencia científica en políticas públicas y en la práctica clínica diaria.

Desde la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia reafirmamos nuestro compromiso de trabajar con rigor científico, en colaboración con familias, educadores y responsables políticos, para garantizar entornos digitales seguros. Invitamos a nuestros socios y socias a mantener activa esta reflexión y a las futuras juntas directivas a continuar este camino, con la infancia y la adolescencia siempre en el centro.

Porque proteger la salud mental infantil en la era digital no es una opción: es una urgencia inaplazable.

REFERENCIAS

1. Informe del Comité de Personas Expertas para el Desarrollo de un Entorno Digital Seguro Para la Juventud y la Infancia. Ministerio de Juventud e Infancia. Gobierno de España, 2024. <https://www.juventudeinfancia.gob.es/sites/default/files/noticias/Informe%20del%20comit%C3%A9%20de%20personas%20expertas%20para%20el%20desarrollo%20de%20un%20entorno%20digital%20seguro%20para%20la%20juventud%20y%20la%20infancia.pdf>
2. Recomendaciones de Uso de Nuevas Tecnologías en la Infancia y Adolescencia. Realizado por el grupo de trabajo de salud digital de AEPNYA, 2024. <https://aepnya.es/wp-content/uploads/2024/06/AEPNYA-Recomendaciones-de-Uso-de-Nuevas-Tecnologias-en-la-Infancia-y-Adolescencia-1.pdf>