

Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública

Relationship between the use of New Technologies and overweight children as a problem of Public Health

Rosa Díaz Ruiz. Miguel Aladro Castañeda

C.S. de Sabugo

Manuscrito recibido: 04-12-2015

Manuscrito aceptado: 20-01-2016

Cómo citar este documento

Díaz Ruiz R, Aladro castañeda M. Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública. RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA). 2016 Feb; 4 (1): 46-51

Resumen

La obesidad ha sido reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), como la epidemia del siglo XXI.

Una inadecuada alimentación y un comportamiento sedentario, como pasar demasiadas horas frente a la televisión, ordenador, teléfono móvil y/o videojuegos, sabemos que aumenta el riesgo de padecer sobrepeso, pudiendo llegar a desarrollar la denominada "obesidad digital".

Los objetivos de este artículo son: dar a conocer el concepto de obesidad digital y sus consecuencias nocivas sobre la salud y proponer hábitos saludables desde la enfermería familiar y comunitaria.

La prevalencia de sobrepeso y obesidad en España es muy alta, siendo la obesidad un importante factor de riesgo cardiovascular. Intervenciones comunitarias orientadas a reducir comportamientos sedentarios, han demostrado ser exitosas para prevenir obesidad.

Debemos abordar desde Atención Primaria la modificación de estilos de vida, tanto desde el punto de vista nutricional como fomentar el ejercicio físico, intentando reducir las actividades sedentarias relacionadas con las nuevas tecnologías. Un estilo de vida activo se asocia a una mejor salud mental.

Palabras clave

Ejercicio físico, estilo de vida, obesidad, terminales de computadora.

Abstract

Obesity has been recognized by the World Health Organization (WHO), as the epidemic of the century.

Inadequate UN Food and sedentary behavior, such as spending too many hours in front of television, computer, mobile phone and / or video games, we know that increases the risk of becoming overweight, being able to develop the so-called digital Obesity.

The objectives of this article son: Give a Understand the concept of digital obesity and its harmful on Health and Promoting Healthy Habits from the familiar and community nursing implications.

The prevalence of overweight and obesity in Spain is very high, with UN Obesity Cardiovascular Risk Factor Important. Community interventions reduce sedentary behaviors oriented one, have proven successful Prevent Obesity.

We must address from Primary Care Modification Lifestyle, both from the nutritional point of view as encouraging exercise, trying to reduce sedentary activities related to the New Technologies. An active lifestyle a better mental health associates.

Keywords

Exercise, lifestyle, obesity, computer terminals.

Introducción

La obesidad es una enfermedad multifactorial, que se ha convertido en un creciente problema de salud pública por su conexión con las principales causas de morbi- mortalidad, asociándose con un aumento de enfermedades cardiovasculares, incluso algunos tipos de cáncer. El problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el medio urbano. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante¹⁻³.

Es evidente que una alimentación poco saludable y el sedentarismo propiciado en muchos casos, por permanecer horas de exposición frente a televisión, ordenador, videojuegos, teléfono y/o móvil, tienen una relación directa con dicha patología. Pasar demasiadas horas frente a las pantallas disminuye el tiempo destinado a la práctica de ocio, ejercicio físico y relaciones sociales, elevando así el riesgo de sobrepeso y obesidad física, sin olvidarnos de los problemas psicológicos de adicción que pueden desarrollarse por un mal uso de las nuevas tecnologías (NT)¹⁻³.

El término obesidad digital fue descrito por Daniel Sieberg, para referirse al exceso de uso o dependencia de las NT (personas que no pueden prescindir de sus dispositivos móviles o Internet sin que les suponga una gran ansiedad).

El avance imparable de las NT, beneficia en muchos aspectos a la sociedad pero también está dando ciertos problemas que pueden poner en riesgo la salud física y mental de las personas.

La práctica regular de ejercicio físico presenta beneficios físicos y psicológicos que resultan positivos para la salud mental y la calidad de vida del ser humano, lo que parece tener su explicación orgánica en los cambios que la actividad física produce en el cerebro^{10,15,16}.

Objetivos

Dar a conocer el concepto de obesidad digital y sus consecuencias nocivas sobre la salud y su posible repercusión en incrementar el riesgo de obesidad física.

Proponer hábitos saludables y pautas de educación digital adecuadas desde la consulta de enfermería.

Metodología

Revisión bibliográfica en diferentes bases de datos como Pubmed, Cuiden, Medes, (utilizando como palabras clave: obesidad infantil, pantallas, sedentarismo, obesidad, nuevas tecnologías), en otras publicaciones especializadas y manualmente en internet, con posterior lectura crítica e interpretación de datos.

Resultados

Según la OMS el 25% de personas, tienen trastornos de conducta relacionado con el uso de las nuevas tecnologías. Algunas señales de alarma que indican una dependencia de ellas son: privarse de sueño por estar conectado a la red, descuidar actividades como familia, estudio o relaciones sociales, recibir quejas de alguien cercano (familia, pareja) en relación con el uso inadecuado, irritabilidad cuando la conexión falla o resulta muy lenta, mentir sobre el tiempo real que se pasa en las pantallas, intentar limitar los tiempos de exposición sin conseguirlo, conectarse nada más levantarse y ser lo último que se hace antes de acostarse...en definitiva, la dependencia está ya instalada cuando hay un uso excesivo con pérdida de control, cuando aparecen síntomas de abstinencia ante la imposibilidad de acceso y cuando se producen repercusiones negativas en la vida cotidiana, reduciendo actividad física, ocio, relaciones interpersonales, con las consecuencias nocivas que sobre la salud tienen. Los adolescentes constituyen un grupo de riesgo en la adicción a las NT, ya que buscan nuevas sensaciones y están muy familiarizados con ellas, por esto la educación familiar juega un papel muy importante para un uso adecuado^{4,6-8}.

La obesidad digital, se refiere al exceso de uso de las nuevas tecnologías, más allá de lo necesario, con una conectividad a la red a todas horas. Puede llegar a generar dependencia y sobrepeso, afectando a la vida privada disminuyendo así las relaciones sociales, familiares y rendimiento laboral, con aparición de aislamiento, ansiedad, insomnio, alteraciones endocrinas, músculo-esqueléticas y/o cardiovasculares^{1,2,9-11}.

El término obesidad digital fue acuñado por Daniel Sieberg, ejecutivo de Google. Este especialista sabe por experiencia propia lo que es sucumbir en el mundo de las NT y propone llevar a cabo una educación digital adecuada, así lo refleja en su libro titulado "dieta digital" cuyo objetivo es dejar de consumir excesivas dosis de tecnología y evitar el sobrepeso digital; nos propone evaluar nuestro nivel de sobrepeso digital, para detectar el problema mediante sencillas preguntas tales como ¿cuántas pantallas tenemos en nuestro hogar?, ¿con qué frecuencia consultamos las redes sociales al día?, ¿las utilizamos durante las comidas?, ¿qué opinión tienen nuestra pareja, familia al respecto?¹⁰.

La práctica de actividad física durante el tiempo libre, es un buen indicador del estado de salud infantil en el más amplio de sus sentidos, ya que el tiempo que los adolescentes dedican diariamente en conductas sedentarias, se relaciona con un mayor riesgo cardiovascular^{12, 13}.

Se asocia un estilo de vida activo a una mejor salud mental, reduciendo la incidencia de ansiedad y depresión en aquellas personas activas, mejorando también la autoestima, motivación y autocontrol de éstas frente a las sedentarias. En los escolares españoles, un índice de masa corporal saludable se asocia con mayor bienestar psicológico.

Según el estudio Aladino en 2011, (tras estudiar una muestra de 7.659 escolares de entre 6 y 9 años de edad) se encontró un exceso de peso del 45.2% (del cual, el 26.1% correspondería a sobrepeso y el 19.1% a obesidad).⁵

La prevalencia de obesidad infantil en España (24,8%), es más alta que en los países del norte de Europa, siendo en Noruega (14,4%), y en Bélgica (15,1%), según los datos obtenidos en el proyecto internacional ENERGY. Uno de cada tres niños con edades entre 13 y 14 años tiene sobrepeso, siendo la prevalencia mayor en niveles socioeconómicos y de estudios bajos¹⁴⁻¹⁸.

En la encuesta nacional de salud de 2012, se señala que en la muestra estudiada de menores de edad (5.495 personas de entre 0 y 14 años) había un exceso de peso del 27.8% (donde el 18.3% es debido al sobrepeso y el 9.6% sería a la obesidad)¹⁹.

Los niños obesos tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades conexas son en gran medida prevenibles, por lo que hay que dar una gran prioridad a la prevención de la obesidad infantil¹⁷⁻¹⁸.

Implicación para la práctica

Proponemos las siguientes estrategias de prevención, para el abordaje desde la consulta de enfermería, que irán dirigidas a niños y adolescentes. Consideramos que tendrían mayor impacto, si pudieran llevarse a cabo en el ámbito escolar, en programas de salud pública para jóvenes, asociaciones infantiles... pudiéndose estructurar en talleres por rangos de edades.

- No utilizar durante las comidas móviles, videojuegos... evitan distracciones y permiten aprovechar este tiempo para comunicación familiar.
- Potenciar ocio saludable mediante lectura, cine, manualidades, actividades culturales...
- Fomentar el deporte y actividades en equipo al aire libre, que permitan mejorar las relaciones interpersonales.
- Debe limitarse el tiempo de uso ante las pantallas, pactando las horas de uso diario.
- Es imprescindible dar ejemplo, ya que los niños tienden a imitar conductas de padres y adultos.
- Colocar el ordenador, televisión, video-consolas en espacios comunes y no en habitaciones, facilitando así la interacción familiar.
- Se recomienda restringir a los niños el tiempo de exposición frente a las pantallas a 2 horas al día.
- Fomentar el uso de juegos y aplicaciones más saludables, que impliquen movimiento y reduzcan el sedentarismo.
- Promover una alimentación variada y evitar hábitos nocivos, sería el complemento ideal a las recomendaciones descritas anteriormente.
- Puede ser preciso derivar el caso a profesionales expertos, en caso de detectar adicción.

Conclusiones

La obesidad es una patología muy prevalente con gran repercusión socio-sanitaria, la cual sabemos que puede prevenirse mediante educación sanitaria y modificación de estilos de vida.

Teniendo en cuenta la estrecha relación existente entre obesidad y diferentes patologías, parece necesario promover un cambio en el estilo de vida de la población, ya que parece evidente, la influencia que ejerce el sedentarismo propiciado por las nuevas tecnologías en el aumento de obesidad infantil.

La práctica regular de actividad física, se asocia a una mejor calidad de vida, mayor bienestar y el mantenimiento de una buena salud mental, siendo menos frecuente encontrar problemas psicológicos en aquellas personas que mantienen un estilo de vida activo.

El rol de la enfermería comunitaria en la promoción de hábitos saludables, resulta una pieza clave a la hora de prevenir sobrepeso y obesidad, mejorando así la calidad de vida, mediante el abordaje desde Atención Primaria.

El problema de la obesidad digital, lejos de disminuir aumenta y favorece entre otros problemas, el aumento de la obesidad física, por lo que consideramos importante, tratar de atajar cuanto antes dicha situación, evitando que se convierta en un problema social.

El avance de las nuevas tecnologías beneficia en muchos aspectos a la sociedad, pero también está dando pie a comportamientos problemáticos, por lo que debemos pararnos y reflexionar sobre nuestro uso con las nuevas tecnologías y darnos cuenta que son herramientas importantes, pero que no lo son todo en la vida y que a pesar de vivir en la era digital debemos evitar los atracones de NT.

*"La vida es eso que va pasando, mientras miramos
detrás de las pantallas"*

Bibliografía

- 1 Montero M, Herráez A, Marrodán-Serrano MD. Factores determinantes del índice de masa corporal en escolares españoles a partir de Encuestas Nacionales de Salud. *Endocrinol Nutr* 2013; 60(7): 371-378.
- 2 Herman KM, Sabistorn CM, Mathieu ME, Guilles AT. Sedentary behavior in a cohort of 8 to 10 year old children at elevated risk of obesity. *Prev Med* 2014; 60: 115-120.
- 3 Chaput JP, Visby T, Nyby S, Klingenberg L, Gregersen NT at cols. Video game playing increases food intake in adolescents: a randomized crossover study. *Am J Clin Nutr* 2011; 93(6): 1196-1203.
- 4 Lampard AM, Jurkowski JM, Davison KK. The family content of low-income parents who restrict child screen time. *Child Obes* 2013; 9(5): 386-392.

- 5 Estudio de vigilancia del crecimiento 'Aladino'. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Madrid, 2011. Accedido en octubre 2015 URL: <http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/investigacion /ALADINO.pdf>.
- 6 Echeburua E, de Corral P. Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones* 2010; 22(2) 91-96.
- 7 O'Connor TM, Chen TA, Baranowski J, Thompson D, Baranowski T. Physical activity and screen-media-related parenting practices have different associations with children's objectively measured physical activity. *Child Obes* 2013; 9(5): 446-453.
- 8 Tandon PS, Zhou C, Sallis JF, Cain KL et cols. Home environment relationships with children's physical activity, sedentary time, and screen time by socioeconomic status. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2012; 9:88.
- 9 Santaliestra-Pasias AM, Rey-Lopez JP, Moreno-Aznar LA. Obesidad y sedentarismo en niños y adolescentes: ¿qué debería hacerse?. *Nutr Hosp* 2013; 28(5).
- 10 Gragera-de León F. El amor a la tecnología no debe ser incondicional. (23 de junio de 2014) (consultado 11 de agosto de 2015), en: *El País Sociedad* (Internet). Disponible en: http://sociedad.elpais.com/sociedad/2014/06/13/actualidad/1402684336_601452.html.
- 11 Gomez-Cabello A, González-Agüero A, Guillen-Ballester A, Casajús JA, Ara I, Vicente Rodríguez G. Actividad física y obesidad en poblaciones con características específicas. *AMD* 2012; 150: 805-819.
- 12 Martínez-Gómez D, Eisenmann JC, Gómez-Martínez S, Veses A, Marcos A. Sedentarismo, adiposidad y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes. Estudio AFINOS. *Rev Esp Cardiol* 2010; 63 (3): 277-285.
- 13 Janssen I, Katzmarzyk T, Boyce WF, Vereecken C, Mulvihill C et cols. Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. *Obes Rev* 2005; 6 (2): 123-132
- 14 Serra L, Ribas L, Aranceta J. Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del estudio endKid. *Med Clin (Barc)* 2003; 121: 725-732.
- 15 Rodríguez-Hernández A, De la Cruz-Sánchez E, Feu S, Martínez-Santos R. Sedentarismo, obesidad y salud mental en la población española de 4 a 15 años de edad. *Rev Esp Salud Pública* 2011; 85: 373-382.
- 16 Iriarte-Ramos S, Pérez-Torralba MV, Sanz-Gómez AI, Zaera-Alquézar AC, Charlo-Bernardos M. Actividad física y salud mental ¿dúo inseparable?. *Metas de Enferm* 2011. 14(5): 64-69.
- 17 Martínez-Álvarez JR, Villarino-Marín A, García-Alcón RM, Calle-Purón M, Marrodán-Serrano M. Obesidad infantil en España: hasta qué punto es un problema de salud pública o sobre la fiabilidad de las encuestas. *Nutr clín diet hosp* 2013; 33(2):80-88.
- 18 Miqueleiz E, Velde ST, Regidor E, Lippevelde WE, Vik FN et cols. Hábitos de vida y estilos de cuidado de los progenitores relacionados con la obesidad infantil. Comparación de una población española con poblaciones de países del Norte de Europa:ENERGY-Project. *Rev Esp Salud Pública* 2015; 89(5):523-532.
- 19 Encuesta Nacional de Salud de España 2011/12 (ENSE 2011/12), Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad - Instituto Nacional de Estadística. Accedido en URL: <http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta 2011.htm>.