

## **Pasar demasiado tiempo frente a una pantalla puede afectar la capacidad de atención**

**Un estudio halla que los niños y los adultos jóvenes que ven televisión y juegan a los videojuegos en exceso son casi el doble de propensos a tener problemas**



LUNES, 5 de julio (HealthDay News) -- **Pasar demasiado tiempo viendo televisión y jugando videojuegos puede duplicar el riesgo de problemas de atención en niños y adultos jóvenes,** según halla una nueva investigación.

El estudio es el último de muchos que señalan los efectos nocivos de pasar demasiado tiempo frente a una pantalla, ya sea una computadora o la televisión.

El investigador Edward Swing, estudiante de posgrado de la Universidad Estatal de Iowa, **comparó los participantes que veían televisión o jugaban videojuegos menos de dos horas al día, lo que recomienda la Academia Estadounidense de Pediatría para los niños de dos años en adelante, con los que veían más tiempo.**

**"Los que excedían el tiempo recomendado por la AAP eran entre 1.6 y 2.2 veces más propensos a tener problemas de atención superiores a la media",** apuntó.

Los estudiantes de intermedia del estudio eran un poco menos propensos que los estudiantes universitarios a tener problemas relacionados con ver demasiado televisión y jugar videojuegos en exceso.

El estudio aparece en la edición de julio de *Pediatrics*.

Swing y sus colegas analizaron dos grupos de edad. Evaluaron a más de 1,300 niños de tercer, cuarto y quinto grado durante un periodo de 13 meses. También analizaron a 210 estudiantes universitarios en una evaluación que se llevó a cabo sólo una vez.

**"Los niños informaron sobre la cantidad de tiempo que veían la tele y jugaban videojuegos y los padres también informaron sobre el uso de estos medios",** apuntó Swing. **"Los maestros informaron sobre los pro-**

**blemas de atención observados", señaló con respecto a los estudiantes de intermedia.**

**Los maestros informaron si un niño tenía problemas para concentrarse en una tarea, prestar atención, si interrumpían el trabajo de otros niños o si manifestaban problemas en otras áreas que reflejaran problemas de atención.**

**Los estudiantes universitarios informaron sobre sus problemas de atención.**

Los estudiantes de intermedia pasaban una media de 4.26 horas al día viendo la tele o jugando videojuegos, encontró el equipo, mientras que los estudiantes mayores pasaban 4.82 horas todos los días.

Estudios previos también han asociado el tiempo en pantalla con problemas de atención.

**"Es muy posible que exista una relación entre ver televisión y los problemas de atención",** aseguró el Dr. David Elkind, profesor emérito de desarrollo infantil de la Universidad de Tufts y autor de *The Power of Play* (El poder del juego).

Sin embargo, hizo algunas advertencias con respecto al nuevo estudio. "Otros estudios han mostrado que las puntuaciones que dan los maestros al déficit de atención no son constantes en el tiempo", apuntó Elkind.

En respuesta, Swing explicó que pidieron a más de un maestro que evaluara a los niños y que las puntuaciones se otorgaron mediante consenso.

"Ese fue un hallazgo importante", de acuerdo con el Dr. Dimitri Christakis, profesor de pediatría George Adkins en la Universidad de Washington en Seattle. Christakis también ha llevado a cabo investigaciones sobre el tema.

**"El TDAH [trastorno por déficit de atención e hiperactividad] es diez veces más común hoy día que lo que era hace 20 años",** señaló.

**"Aunque está claro que el TDAH tiene una base genética, ya que nuestros genes no han cambiado de manera apreciable durante este intervalo de tiempo, es probable que existan factores ambientales que contribuyan a este incremento". Tanto él como otros expertos sospechan que la excesiva exposición a los medios podría tener algo que ver.**

"Estos medios no van a desaparecer", señaló Christakis. "Tenemos que encontrar formas de manejarlos de manera apropiada".

**"El contenido importa", destacó. Una investigación que llevó a cabo encontró que los programas que tienen un ritmo más rápido aumentan el riesgo de problemas de atención. ¿Por qué? "Usted acostumbra a su mente a aceptar ese ritmo. La vida real no pasa con la suficiente rapidez para mantener su atención".**

Elkind también destacó que **"el tipo de programa o de videojuego que un niño juega marcan la diferencia". Por ejemplo, los juegos para disparar son diferentes a los juegos computarizados que implican la resolución de problemas.**

El estudio debió haber tomado en cuenta estas variables, apuntó.

Swing estuvo de acuerdo y **agregó que espera estudiarlas la próxima vez. Mientras tanto, destacó, la recomendación de pasar menos de dos horas al día frente a una pantalla parece prudente.**

FUENTES: Edward Swing, graduate student, Iowa State University, Ames; David Elkind, Ph.D., professor emeritus, child development, Tufts University, Boston; Dimitri Christakis, M.D., MPH, George Adkins Professor of Pediatrics, University of Washington, and director, Center for Child Health, Behavior and Development, Seattle Children's Research Institute; July 2010 *Pediatrics*

*Artículo por HealthDay, traducido por Hispanicare*

Traducido del inglés: *lunes, 5 de julio, 2010*