



Carta al director

Ecosistemas digitales y salud mental infantil

Daniel Ruiz Ruiz de Larramendi^a, Lucía Aznar Gracia^a, Isabel Gordo Baztán^b,
Patricia Sierrasesúmaga Martín^c

Recibido: 27-enero-2026

Aceptado: 14-febrero-2026

Publicado en Internet:

20-marzo-2026

Daniel Ruiz Ruiz de Larramendi:

druizruiz@alumni.unav.es

^aPediatra. CS Tudela Este. Navarra • ^bPediatra. Hospital Universitario de Navarra. Pamplona. Navarra

• ^cPediatra. Servicio de Urgencias Extrahospitalarias. Navarra.

El uso de pantallas en la infancia y adolescencia se ha incrementado exponencialmente, generando preocupaciones sobre su impacto en la salud mental, el sueño y el desarrollo cognitivo y social. Tradicionalmente, las recomendaciones pediátricas se centraban en limitar la duración del tiempo frente a pantallas, pero la evidencia reciente indica que este enfoque es insuficiente. El reciente posicionamiento de la American Academy of Pediatrics (AAP), mediante la publicación titulada *Digital Ecosystems, Children, and Adolescents*, representa un cambio de paradigma respecto a guías anteriores.

La declaración introduce el concepto de ecosistema digital, definido como el conjunto de factores que determinan la interacción del niño con dispositivos y contenidos digitales, incluyendo el tipo de contenido (educativo, creativo, social...), la forma de interacción (uso con o sin supervisión), el contexto de uso (momento del día, ubicación, rutina familiar...) y el diseño de las plataformas (algoritmos, publicidad, técnicas de enganche...). Este enfoque reconoce que no es suficiente medir la exposición en horas; el impacto sobre la salud mental y el desarrollo

infantil depende de la combinación de estos elementos y de cómo interactúan entre sí¹.

Uno de los puntos centrales del posicionamiento es la identificación de riesgos y factores protectores dentro de estos ecosistemas. La evidencia revisada por la AAP indica que contenidos pasivos, no supervisados y diseñados para mantener la atención del usuario pueden aumentar la probabilidad de ansiedad, depresión, alteraciones del sueño y dificultades en la autorregulación emocional^{2,3}. Por el contrario, contenidos educativos, creativos o socialmente interactivos, utilizados bajo supervisión y en contextos familiares adecuados, funcionan como factores de protección y favorecen el desarrollo cognitivo y emocional¹. Este análisis enfatiza la importancia de que los pediatras comprendan y evalúen la interacción digital de cada niño de forma individualizada, en lugar de aplicar límites generales de tiempo.

La declaración de la AAP también destaca la responsabilidad social de las plataformas digitales y de la sociedad para crear entornos seguros y saludables para los menores. Esto incluye la regulación de algoritmos, publicidad dirigida, notificaciones y

Cómo citar este artículo: Ruiz Ruiz de Larramendi D, Aznar Gracia L, Gordo Baztán I, Sierrasesúmaga Martín P. Ecosistemas digitales y salud mental infantil. Rev Pediatr Aten Primaria. 2026;28:133-5. <https://doi.org/10.60147/076d75c0>

mecánicas de diseño que fomentan la permanencia prolongada en las plataformas. La declaración advierte que la exposición no supervisada a estas dinámicas puede exacerbar problemas de salud mental y comportamiento en niños y adolescentes¹. Esta dimensión resalta la necesidad de una intervención multidisciplinaria que incluya a pediatras, educadores, familias y legisladores, lo que refuerza el papel de la Atención Primaria como eje de orientación y prevención.

El posicionamiento ofrece recomendaciones adaptadas a la edad, sin fijar límites rígidos de tiempo, lo que permite una aplicación flexible en la práctica clínica. Para menores de dos años, se recomienda evitar el uso de pantallas, salvo videollamadas con familiares; entre 2 y 5 años, el uso debe centrarse en contenido educativo de alta calidad, supervisado por adultos; a partir de los seis años y en adolescentes, se prioriza un balance saludable entre tiempo digital y actividades no digitales, incluyendo juego, interacción social y ejercicio físico¹. Este enfoque permite al pediatra orientar a las familias de manera individualizada, considerando el desarrollo, las necesidades y las circunstancias de cada niño.

En la Atención Primaria, la implementación de estas recomendaciones requiere estrategias prácticas. Los pediatras pueden evaluar el uso digital mediante preguntas estructuradas sobre tipo de contenido, contexto y duración, así como detectar signos de sobreexposición que impacten el bienestar emocional. Es fundamental promover rutinas familiares que incluyan zonas libres de tecnología, supervisión del contenido, fomento de actividad física y espacios de interacción social presencial¹. La identificación temprana de problemas asociados con el uso de pantallas permite derivar a servicios de salud mental cuando sea necesario, integrando prevención y manejo clínico.

El posicionamiento de la AAP también enfatiza la educación y el diálogo familiar como herramientas esenciales. No basta con limitar las horas de pantalla; es necesario enseñar a los niños y adolescentes a evaluar críticamente el contenido digital, desarrollar habilidades de autorregulación y mantener un equilibrio saludable entre la vida digital y otras actividades. Esto requiere un abordaje comunicativo y colaborativo, donde los pediatras actúan como guías y asesores, ayudando a las familias a establecer normas coherentes con la evidencia y adaptadas al contexto de cada hogar¹.

En conclusión, la reciente publicación de la AAP proporciona un marco conceptual y práctico para abordar el impacto de la tecnología digital en la infancia y adolescencia. Su enfoque integral, basado en ecosistemas digitales, permite a los pediatras de Atención Primaria ofrecer recomendaciones personalizadas que consideren calidad de contenido, contexto, interacción familiar y responsabilidad social de las plataformas. La guía constituye una herramienta clave para la prevención y promoción de la salud mental, favoreciendo un uso equilibrado y seguro de la tecnología, más allá de la simple medición de horas frente a las pantallas. La implementación de estas estrategias en la práctica clínica requiere diálogo, educación familiar y colaboración multidisciplinaria, con el objetivo de proteger y potenciar el desarrollo integral de los niños y adolescentes en la era digital.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no presentar conflictos de intereses en relación con la preparación y publicación de este artículo.

ABREVIATURAS

AAP: American Academy of Pediatrics.

BIBLIOGRAFÍA

1. Munzer T, Parga-Belinkie J, Milkovich LM, Tomopoulos S, Ajumobi T, Cross C, *et al.* Digital ecosystems, children, and adolescents: Policy statement. *Pediatrics*. 2026;157(2):e2025075320.
<https://doi.org/10.1542/peds.2025-075320>
2. Mallawaarachchi S, Burley J, Mavilidi M, Howard SJ, Straker I, Kervin I, *et al.* Early childhood screen use contexts and cognitive and psychosocial outcomes: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatr*. 2024;178(10):1017-26.
<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2620>
3. McDaniel B, Radesky J. Longitudinal associations between early childhood externalizing behavior, parenting stress, and child media use. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2020;23(6):384-91.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0478>