



Abordaje interdisciplinar en la salud digital: colaboración de los equipos de Atención Primaria y el entorno educativo

Lucía Dasí Plasencia^a, Rosario Ros Navarret^b

Recibido: 3-febrero-2026
Aceptado: 20-febrero-2026

Publicado en Internet:
20-marzo-2026

Lucía Dasí Plasencia:
luciadasi@gmail.com

^aEIR-Pediatría. Hospital Universitario y Politécnico La Fe. Valencia • ^bEnfermera supervisora del Área de Gestión Clínica del Niño. Hospital Universitario y Politécnico La Fe. Valencia.

Sra. Directora:

En el siglo XXI, las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de la población infanto-juvenil. Este colectivo, definido como “nativos digitales”, nacen, crecen y se desarrollan en una sociedad completamente digitalizada¹⁻³.

Sin embargo, la exposición temprana y generalizada a los dispositivos móviles, redes sociales y videojuegos ha supuesto un cambio significativo en los métodos de aprendizaje, entretenimiento, socialización y comunicación. Esta realidad es especialmente crítica durante la adolescencia, etapa en la que el consumo de pantallas se incrementa exponencialmente, aumentando el riesgo de conductas adictivas³⁻⁵. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE)⁶, en España el 68,8% de los adolescentes de 12 años dispone de un teléfono móvil propio, cifra que asciende al 88,1% a los 13 años.

A pesar de que el empleo de las TIC entraña diversos beneficios, como el acceso a información actualizada y nuevas oportunidades de interacción en tiempo real, la evidencia científica señala que un uso excesivo o inadecuado puede conllevar consecuencias negativas sobre la salud física, psicológica y social de los adolescentes^{5,7}.

Entre las repercusiones más documentadas destaca su impacto sobre el sueño y el descanso nocturno. Diversos estudios han demostrado que el uso generalizado de pantallas en las horas previas del descanso nocturno se asocia a una disminución de la duración y la calidad del sueño, retraso en el inicio del mismo y mayor cansancio diurno^{5,8,9}. Asimismo, el tiempo excesivo de pantallas se asocia con un estilo de vida sedentario que se vincula con una mayor tasa de sobrepeso y obesidad infantil⁵.

El uso excesivo de redes sociales en los adolescentes puede tener un impacto significativo en su bienestar psicológico. Las nuevas plataformas digitales han ampliado las formas de acoso, dando lugar al ciberacoso o *ciberbullying*, fenómenos que derivan con frecuencia en ansiedad, depresión, baja autoestima y aislamiento social¹⁰. Asimismo, la exposición precoz a contenidos inadecuados, como la pornografía, puede distorsionar la percepción de las relaciones afectivo-sexuales y tiende a normalizar conductas violentas o machistas¹¹.

Ante la actual situación de nuestra sociedad, la prevención del uso problemático de las pantallas se convierte en una prioridad de Salud Pública. En este escenario, los equipos de Atención Primaria de Pediatría desempeñan un papel fundamental

Cómo citar este artículo: Dasí Plasencia L, Ros Navarret R. Abordaje interdisciplinar en la salud digital: colaboración de los equipos de Atención Primaria y el entorno educativo. Rev Pediatr Aten Primaria. 2026;28:129-31. <https://doi.org/10.60147/1a4789e1>

en la prevención y en la detección precoz de los riesgos en salud digital¹². Su acceso directo a la comunidad, el contacto continuado con los adolescentes y sus familias a través de la consulta de Atención Primaria y su formación en promoción y prevención de la salud, hacen de los profesionales de la Pediatría y Enfermería pediátrica agentes clave para fomentar hábitos digitales saludables, identificar de forma temprana factores de riesgo y fortalecer la capacidad de los adolescentes para tomar decisiones responsables en el entorno digital. Este abordaje se considera especialmente eficaz cuando se promueve la implicación activa de la familia y se establece una coordinación estrecha con el entorno escolar y los recursos comunitarios, favoreciendo un acompañamiento integral del menor^{13,14}.

En este marco se encuentra la iniciativa del Plan Digital Familiar¹⁵, impulsada por la Asociación Española de Pediatría desde el ámbito sanitario, con la participación de profesionales de Atención Primaria, educación y servicios comunitarios. Su finalidad es disminuir los riesgos a nivel físico, mental y social sobre los que impacta la tecnología tanto en la infancia como en la adolescencia y en la etapa adulta. El Plan Digital Familiar pretende que, mediante la capacitación de los padres y el ejemplo de estos en la familia, se disminuyan los riesgos de los medios digitales, se promueva la educación digital y se adopten acuerdos familiares sobre el uso de las TIC.

El entorno escolar se considera un espacio clave para la educación para la salud, permitiendo desarrollar intervenciones grupales adaptadas a la edad y al contexto sociocultural del alumnado. Numerosos estudios confirman que las intervenciones escolares lideradas por enfermeras son eficaces para reducir conductas problemáticas y mejorar las habilidades de autorregulación, especialmente cuando son constantes en el tiempo e integran componentes educativos, familiares, terapéuticos y comunitarios¹⁶⁻¹⁹.

En este contexto de intervención, la enfermera escolar tiene un rol fundamental en la promoción de la salud digital y en la prevención de los riesgos asociados al uso de pantallas. Su presencia en el entorno educativo garantiza una observación continua de la conducta de los niños y adolescentes, garantizando la detección precoz de conductas de riesgo o señales de malestar relacionados con el uso de las TIC. Asimismo, la enfermera escolar actúa como nexo entre el sistema sanitario, el centro educativo y la familia, asegurando la continuidad de las intervenciones iniciadas desde la consulta de Atención Primaria. La coordinación entre la enfermera escolar, el pediatra y la enfermera pediátrica contribuye a un abordaje integral, comunitario y sostenido de la salud digital del adolescente²⁰.

En conclusión, el trabajo conjunto del equipo multidisciplinar de Pediatría en Atención Primaria permite abordar uno de los principales desafíos de la salud en la adolescencia. Gracias a su proximidad a la comunidad y al contacto continuo con las familias, este nivel asistencial puede contribuir de forma relevante a prevenir el uso problemático de las pantallas, mediante la detección precoz de factores de riesgo, la educación en salud digital y la coordinación con la familia, el entorno escolar y los recursos comunitarios. Promover la implantación de intervenciones preventivas en salud digital supone una inversión en el bienestar de los adolescentes, favoreciendo el desarrollo de hábitos saludables, críticos y responsables en un contexto digital cada vez más complejo.

CONFLICTO DE INTERESES

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

ABREVIATURAS

INE: Instituto Nacional de Estadística • **TIC:** tecnologías de la información y la comunicación.

BIBLIOGRAFÍA

1. Belloch Ortí C. Las tecnologías de la información y comunicación (T.I.C.). Unidad de Tecnología Educativa. En: Universidad de Valencia [en línea] [consultado el 19/03/2026]. Disponible en www.uv.es/~bellochc/pdf/pwtic1.pdf
2. Casanovas Marsal JO, Merino Leiva D, Paúl Nadal A, Cruz Leiva M, Aladrén Hernando E, González de la Cuesta D. Análisis del temperamento infantil relacionado con el uso de pantallas. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2022;24:e45-51.
3. Fung Fallas MP, Rojas Mora EJ, Delgado Castro LG. Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes. *Rev méd sinerg*. 2020;5(6):e370. <https://doi.org/10.31434/rms.v5i6.370>
4. Menéndez García A, Jiménez Arroyo A, Rodrigo Yanguas M, Marín Vila M, Sánchez Sánchez F, Román Riechmann E, et al. Adicción a internet, videojuegos y teléfonos móviles en niños y adolescentes: un estudio de casos y controles. *Adicciones*. 2022;34(3):208-17. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1469>
5. Elena Gadea N. Programa de educación para la salud: prevención de adicción a redes sociales y tecnologías en adolescentes. En: Universidad de Salamanca [en línea] [consultado el 19/03/2026]. Disponible en <https://gredos.usal.es/handle/10366/166787>
6. Instituto Nacional de Estadística. Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. En: INE [en línea] [consultado el 19/03/2026]. Disponible en www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?tpx=76583&l=0
7. Flaibam Giovanelli J, Soares da Silva I, Abadio de Oliveira W, Scatena A, Ferreira Semolini F, Monezi Andrade AL. Mediación parental en el uso de pantallas por niños y adolescentes: una revisión sistemática de la literatura. *Ciencias Psicológicas*. 2025;19(1):310-25. <https://doi.org/10.22235/cp.v19i1.4130>
8. Jiménez Boraita R, Arriscado Alsina D, Dalmau Torres JM, Gargallo Ibort E. Factores asociados al sueño nocturno de los adolescentes. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2022;24(96):375-84.
9. Perdigón Martinelli C, Cruz Navarro I. Estudio comparativo de calidad de sueño en pacientes pediátricos con sobrepeso y obesidad respecto a población con normopeso. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2022;24(31).
10. Alonso Montejo MM, Zamorano González E, Ledesma Albarrán JM. ¿Qué saben nuestros niños de la escuela primaria sobre acoso escolar? *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2019;21(82):121-9.
11. Sedano Colom S, Lorente de Sanz J, Ballester Brage I, Aznar Martínez B. Acceso, consumo y consecuencias del consumo de pornografía entre adolescentes: nuevos retos para la educación afectivo-sexual. *Pedagog soc*. 2024;(44):161-75.
12. Salmerón Ruiz MA. Salud digital y ciberacoso. *Pediatr Integral*. 2023;26(4):185-92.
13. Tock WL, Gauvin I, Hudon F, Tremblay F, Bélanger RE, Turcotte-Tremblay AM. Scoping review of interventions aimed at promoting healthy screen use among adolescents. *BMJ Open*. 2025;15(9):e103772. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2025-103772>
14. Klein DA, Paradise SL, Landis CA. Screening and Counseling Adolescents and Young Adults: A Framework for Comprehensive Care. *Am Fam Physician*. 2020;101(3):147-58.
15. Asociación Española de Pediatría. Plan Digital Familiar [en línea] [consultado el 19/03/2026]. Disponible en <https://plandigitalfamiliar.aeped.es/plandigitalfamiliar.php>
16. Žmavc M, Horvat J, Židan M, Selak Š. The effectiveness of school-based interventions to reduce problematic digital technology use and screen time: A systematic review and meta-analysis. *J Behav Addict*. 2025;14(2):571-89. <https://doi.org/10.1556/2006.2025.00043>
17. Colder Carras M, Aljuboori D, Shi J, Date M, Karkoub F, García Ortiz K, Abreha FM, Thrul J. Prevention and Health Promotion Interventions for Young People in the Context of Digital Well-Being: Rapid Systematic Review. *J Med Internet Res*. 2024;26:e59968. <https://doi.org/10.2196/59968>
18. Jones A, Armstrong B, Weaver RG, Parker H, von Klinggraeff I, Beets MW. Identifying effective intervention strategies to reduce children's screen time: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2021;18(1):126. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01189-6>
19. Oh C, Carducci B, Vaivada T, Bhutta ZA. Interventions to Promote Physical Activity and Healthy Digital Media Use in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Pediatrics*. 2022;149(5):e20210538521. <https://doi.org/10.1542/peds.2021-0538521>
20. Bolea Ayuda M, Clavero Tolosa NP, Belloc Lacón B, Júdez Miguel M, Tabuenca Vicente P, Royo Delgado I. La importancia del papel de la enfermera escolar en los centros educativos. *Rev Sanit Investig*. 2022;3(6).