



Enfermera-Matrona  
PATRICIA MORGADO ALCAYAGA

### Past presidenta SChH

Past president de la Sociedad Chilena de Hipertensión  
Matrona de la Universidad de Chile  
Enfermera-Matrona de la Pontificia Universidad Católica de Chile  
Diplomado en Gestión de Instituciones de Salud de la Universidad de Chile  
Trabajó como enfermera a cargo del Programa de Salud Cardiovascular y Diabetes del Ministerio de Salud entre 1992 y 2018.  
Docente y monitora de los talleres de medición de Presión Arterial



SOCIEDAD CHILENA DE  
HIPERTENSIÓN

## Uso del celular e hipertensión arterial en niños

Lamentablemente, un gran número de niños y adolescentes de nuestro país han adoptado conductas adictivas a internet y a las nuevas tecnologías aparecidas a partir de 1969 en Estados Unidos.

En la actualidad, los teléfonos móviles se han convertido en herramientas indispensables en nuestra vida diaria; sin embargo, su uso excesivo por parte de niños y adolescentes plantea serias preocupaciones sobre su impacto en su desarrollo físico, emocional y social.

Según un artículo publicado en la Revista Médica de la Clínica Las Condes en el 2015, el abuso de redes sociales ha mostrado asociación con depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio, disminución de horas de sueño, disminución del rendimiento académico, repetencia y abandono escolar, además de estar asociado con un amplio rango de problemas psicosociales.

Una conducta adictiva a internet se define como un patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control sobre el uso de internet que conduce al aislamiento y al descuido de las relaciones sociales, de las actividades académicas, de las actividades recreativas, de la salud y de la higiene personal e involucra serias alteraciones sociales y familiares. Son indicadores de ciberadicción el aumento del tiempo de uso, disminución del rendimiento académico por dedicar demasiado tiempo a estar conectado, irritabilidad cuando alguien interrumpe, ansiedad, entre otros. El niño/a adicto a internet habitualmente lo primero y lo último que hace al despertar y al dormir, es revisar su celular.

El uso controlado y supervisado de redes sociales también muestra beneficios, según se ha demostrado, ya que internet estimula un mayor número de regiones cerebrales, aumenta la memoria de trabajo, produce una mayor capacidad de aprendizaje perceptual y permite hacer frente a varios estímulos de

manera simultánea. También se ha asociado a un mayor desarrollo del polo frontal, de la región temporal anterior.

¿Qué mecanismos se relacionan con el uso excesivo de celulares y el desarrollo de hipertensión arterial?

Su uso excesivo produce efectos físicos y de salud, tales como problemas de sueño, ya que la luz azul de las pantallas afecta la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño, manteniendo activado el sistema simpático, provocando vasoconstricción y aumento de la presión arterial. La falta de sueño de calidad también se ha relacionado con un mayor riesgo de hipertensión, ya que explica parte de la asociación entre el tiempo de pantalla y los problemas cardiovasculares. La producción alterada de melatonina puede provocar insomnio y afectar la calidad del sueño, lo que a su vez impacta en el rendimiento escolar y el estado de ánimo; puede provocar fatiga visual y dolores de cabeza; el tiempo frente a la

pantalla reduce la actividad física, aumentando el riesgo de sobrepeso y obesidad que pueden conducir al desarrollo de hipertensión arterial a futuro o problemas relacionados con la salud cardiovascular. Por otra parte, su uso prolongado puede llevar a una postura incorrecta. Para muchos niños, los teléfonos celulares pueden ser una distracción significativa, pero reduce la capacidad de concentración y afecta negativamente el desempeño escolar.

El uso excesivo de pantallas, especialmente en el contexto de videojuegos y redes sociales, se asocia con un estado de tensión y ansiedad constante que eleva la probabilidad de desarrollar hipertensión arterial. Algunos estudios han sugerido que la exposición a los campos electromagnéticos de radiofrecuencia de los celulares podría aumentar la presión arterial, posiblemente a través de mecanismos de vasoconstricción. Establecer límites de tiempo para el uso de pantallas, especialmente el tiempo de conversación en el teléfono móvil, puede ser prudente para preservar la salud cardiovascular.

Según la OMS, el tiempo de exposición a pantallas restringe el movimiento y más aún el desplazamiento de los niños y adolescentes incrementando así el comportamiento sedentario, por lo que es considerado un factor de riesgo que favorece la aparición y desarrollo de las enfermedades no

desarrollo de las enfermedades no transmisibles más prevalentes como la obesidad, diabetes mellitus Tipo 2 y afecciones circulatorias cardíacas; de acuerdo a lo expuesto, recomienda evitar exponer a niños menores de dos años de vida a pantallas, de 2 a 4 años, 1 hora máximo al día y de 5 a 17 años, no pasar más de 2 horas frente a ellas.

La exposición a las pantallas debe ser vigilada por los padres, cuidando el tiempo y contenido en función a la edad y comprensión del niño para que sea un factor positivo en su desarrollo físico, cognitivo, emocional y social. Los padres deben hacer énfasis en la selección de los programas para que tengan alta calidad educativa y con acompañamiento de diálogo familiar.

Será importante observar cómo evoluciona la investigación en esta área para así tener mayor evidencia de los potenciales efectos del uso de pantallas a temprana edad con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

SOCIEDAD CHILENA DE  
HIPERTENSIÓN



## Referencias

1. Luan SS, Subrahmanyam K. Youth Internet use: risks and opportunities. *Curr Opin Psychiatry*. 2009 Jul;22(4):351-6. doi: 10.1097/YCO.0b013e3283 2bd7e0. Review. PubMed PMID: 19387347.
2. Orientaciones para la regulación del uso de celulares y otros dispositivos móviles en establecimientos educacionales. MINEDUC, marzo 2024.
3. El uso excesivo de los dispositivos electrónicos por niños es de alto riesgo para su salud mental. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticia>.
4. Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más. Nuevas directrices de la OMS sobre actividad física, sedentarismo y sueño para niños menores de 5 años.
5. Ollarzú B. Uso de teléfonos inteligentes y tablets en niñas y niños de 0 a 6 años desde una perspectiva de derechos. Repositorio Académico - Universidad de Chile, 2017. <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle>
6. Elías Arab L & Alejandra Díaz G. Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Impact of social networks and internet in adolescence: strengths and weaknesses* [REV. MED. CLIN. CONDES - 2015; 26(1) 07-13]