



# ¿Cómo afectan las pantallas a la salud?

El mal uso del mundo digital afecta a la salud física, mental, sexual y social. En la infancia y adolescencia también afecta al neurodesarrollo y el aprendizaje.

## 1 Sueño

Mayor riesgo de dormir menos horas y un sueño menos reparador.



## 2 Obesidad

por una ingesta más calórica y disminución de la actividad física

## 3 Fatiga visual

con inicio o empeoramiento de miopía y presencia de ojo rojo, picor y lagrimeo

## 4 Dolor

de espalda y articulaciones por malas posturas cuando usamos los dispositivos

## 5 Ansiedad

y alteraciones del comportamiento por sentir la necesidad de estar conectados y tener dificultades para aceptar límites de los adultos



## 6 Disminución de la atención

## 7 Impulsividad

con disminución de la capacidad de esperar

## 8 Aislamiento social

presencial y elevada comparación social

## 9 Aceptar conductas de riesgo

por acceso a información inadecuada para la edad: conductas sexuales de riesgo, disfunción sexual



## 10 Alteración

en el neurodesarrollo y aprendizaje