

## El móvil no es un regalo, es un problema

- **Los pediatras de Atención Primaria desaconsejan a las familias regalar móviles a los niños y niñas en Navidad**
- **La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) alerta de que el uso de estos dispositivos en edades tempranas puede ocasionar retrasos en el lenguaje, sedentarismo y mayor exposición a contenidos violentos o sexuales**
- **Los pediatras de AP recomiendan a las familias apostar por otro tipo de regalos vinculados con el entretenimiento saludable para los menores**

**Madrid, 18 de diciembre de 2024.-** El período de las Navidades es, para muchos niños, niñas y adolescentes, la fecha en que reciben su primer teléfono móvil como regalo. Sin embargo, los pediatras de Atención Primaria advierten de que, para los menores, especialmente en edades tempranas, “el móvil no es un regalo, es un problema”. Así lo explica el Dr. Pedro Gorrotxategi, presidente de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap).

“En los últimos años, niños, niñas y adolescentes están utilizando los teléfonos móviles y las pantallas en general muy por encima de lo recomendado. En estas fechas, en las que las familias piensan en regalos para sus hijos e hijas, es importante recordar sus riesgos para la salud y para las relaciones entre las personas”, señala el Dr. Gorrotxategi.

Entre los problemas con los que se ha vinculado el uso de móviles, el presidente de AEPap señala “retrasos del lenguaje entre los más pequeños, pero también, en niños más mayores, aumento del sedentarismo y de la obesidad y sobrepeso; problemas visuales como fatiga visual y miopía; alteraciones del sueño y problemas cardiovasculares a largo plazo”. Asimismo, el empleo de teléfonos móviles entre los más pequeños se vincula con fenómenos como el bullying y el aislamiento, alteraciones en la dinámica de relación con los padres, trastornos de ansiedad, del comportamiento alimentario e impulsividad. Asimismo, facilita el acceso a contenidos violentos y / o sexuales, o simplemente inadecuados para la edad.

El Dr. Gorrotxategi subraya, además, que “cuando un menor ocupa su tiempo con el teléfono móvil está dejando de hacer otras actividades, como ejercicio físico saludable, y también está dejando de hablar con sus familiares y con sus iguales”. Por todo ello, concluye, “el móvil hoy es una fuente de problemas y no debería ser considerado como un regalo adecuado”.

“Desde AEPap queremos animar a las familias a elegir regalos para entretener o divertir, pero que no sean una fuente de potenciales problemas de salud y relación”, señala su presidente.

En concreto, los pediatras de AP recomiendan que desde la infancia se inculquen las actividades al aire libre, el ejercicio físico saludable, así como fomentar las conversaciones de los padres con sus hijos y entre niños, niñas y adolescentes.

El Dr. Gorrotxategi también recuerda que, de acuerdo con el [Informe del Comité de Expertos de Infancia y Juventud para crear entornos digitales seguros](#), se recomienda evitar el uso de dispositivos digitales hasta los tres años y, de tres a seis, recomiendan sólo un uso puntual y supervisado por un adulto con el objetivo de mantener un contacto social o familiar. En la franja de los seis a los 12 años se recomienda limitar el uso de los dispositivos con acceso a Internet y priorizar actividades vivenciales, deportivas, en contacto con la naturaleza, el entorno físico y presenciales. Si se decide utilizar un dispositivo, debe ser bajo la supervisión de un adulto, con acceso puntual y límites prefijados únicamente a contenidos adaptados a sus edades. De los 12 a 16 años, si se permite el acceso a dispositivos digitales, es esencial instalar herramientas de control parental que eviten el acceso a contenidos inadecuados, así como gestionar el tiempo de exposición.

#### Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria se constituye como una Federación de Asociaciones de Pediatras que trabajan en Atención Primaria (AP), de carácter científico y profesional, sin fines lucrativos, que representa a más de 5.300 pediatras de AP en el estado español. En su seno se encuentran diferentes Grupos de Trabajo sobre diversas materias (Grupo de Prevención en la Infancia y Adolescencia, Grupo de Vías Respiratorias, Pediatría Basada en la Evidencia, Docencia MIR, Cooperación Internacional, Patología del Sueño infanto-juvenil, Grupo de Investigación, Grupo Profesional, Trastorno por déficit de atención e hiperactividad, Grupo de Educación para la Salud, Grupo de Patología Infecciosa, Grupo de Ecografía Clínica Pediátrica, Grupo de Relaciones con Europa y el Grupo de Gastro-Nutrición). Los objetivos principales de esta Asociación son: promover el desarrollo de la Pediatría en la Atención Primaria, buscar el máximo estado de salud del niño y del adolescente, promocionar su salud, prevenir la enfermedad y facilitar su recuperación en caso de contraerla, fomentar y ejercer la docencia sobre Pediatría de Atención Primaria del pregraduado y postgraduado (Médicos Residentes de Pediatría, Médicos Residentes de Medicina Familiar y Comunitaria y profesionales del ámbito de la Atención Primaria), fomentar y ejercer la investigación, coordinar los diferentes programas sanitarios relacionados con el niño, recoger los problemas e inquietudes relacionados con el ejercicio de la Pediatría de Atención Primaria y representar los intereses de sus socios en el marco de las leyes y ante los distintos organismos (Administraciones Públicas Sanitarias y Docentes, otros órganos o entidades Nacionales o Internacionales), y coordinar con otras asociaciones similares (regionales, nacionales o internacionales) actividades y proyectos encaminados a la mejora de la Pediatría en Atención Primaria.

#### Para más información:

**BERBÉS**– Gabinete de prensa de AEPap

Rosa Serrano / Ana García

686 16 97 27 / 664256702

[rosaserrano@berbes.com](mailto:rosaserrano@berbes.com) / [anagarcia@berbes.com](mailto:anagarcia@berbes.com)