

Mapa de la situació

Sílvia Urraca Camps¹, Anna Gatell Carbó², Ramon Capdevila Bert³

¹ *Pediatría. ETAP Sant Cugat. Mútua de Terrassa. Barcelona.* ² *Pediatría. ETAP Garraf. Institut Català de la Salut. Barcelona.*

³ *Pediatría. EAP Les Borges Blanques. Institut Català de la Salut. Lleida*

Introducció

Segons l'Organització Mundial de la Salut, la salut digital és el camp del coneixement i la pràctica relacionat amb el desenvolupament i la utilització de les tecnologies digitals per millorar la salut. Aquest concepte també es fa servir amb un altre enfocament en la pràctica clínica en pediatria i fa referència a l'impacte que els entorns digitals tenen sobre la salut. Segons l'Associació Espanyola de Pediatria, els objectius de la salut digital són: promoure els hàbits saludables digitals, detectar precoçment els riscos i les patologies derivades, tractar de forma adequada els casos i evitar les conseqüències segons els riscos. La salut digital ha de promoure l'ús saludable, segur, crític i responsable de les tecnologies de la informació i de la comunicació (TIC)¹.

Cal remarcar que les TIC formen part del nostre dia a dia, són una eina important de relació, comunicació i aprenentatge, i el seu ús adequat aporta clares oportunitats. No obstant això, els estudis² informen que poden comportar certs riscos que, especialment en la infància i l'adolescència, no s'han de menystenir. El mal ús de les TIC pot donar lloc a problemes de salut física o psicosocial, o empitjorar-los.

És necessari plantejar-se quin ús en fem, qui les fa servir, com, quan i amb quina finalitat per tal de

poder valorar el risc-benefici que aporten i actuar de forma conscient vetllant per la salut. És important que les famílies i els professionals vinculats amb la infància i l'adolescència coneguem l'impacte de l'entorn digital sobre la salut i siguem agents actius en l'educació digital.

Dades sobre l'ús de les tecnologies digitals

Tenint en compte que a escala mundial la connectivitat a internet és molt desigual³, ens centrarem a mencionar les dades de què disposem, avui en dia, sobre el nostre entorn.

Dispositius i connectivitat

A l'estat espanyol, el 98% de les llars disposen de wifi i compten amb una mitjana de set dispositius digitals, dels quals els infants n'utilitzen de mitjana quatre. El 22% de més petits de 10 anys disposen de mòbil, s'arriba al 96% als 15 anys, i els 13 anys és l'edat en què té lloc la incorporació més alta als dispositius⁴. El 99,5% d'adolescents de 15 anys són usuaris d'internet.

Els infants passen gairebé cinc hores al dia davant d'alguna pantalla, i aquest temps augmenta fins a set hores els caps de setmana⁵ i supera amb escreix els temps d'ús recomanats per diferents associacions científiques⁶.

A més, hi ha una esclatxa digital: a les llars amb ingressos per càpita més baixos hi ha menys accés a dispositius tecnològics i els menors passen més del doble de temps davant de pantalles⁷.

Altres hàbits d'ús

Sis de cada deu adolescents dormen amb el mòbil o la tauleta a l'habitació i dos es connecten a internet més enllà de les 12 de la nit⁸.

En la franja de 6 a 13 anys, el 80% visualitza vídeos o contingut televisiu diàriament.

El 98,5% d'adolescents estan registrats en alguna xarxa social i el 61,5% té més d'un perfil en una

Aquest treball recull un dels temes presentats en la XIII Jornada Multidisciplinària de la Societat Catalana de Pediatria, que sota el títol «Salut digital en pediatria» va tenir lloc a Barcelona, a l'Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya i Balears, el 25 de novembre de 2023.

Correspondència

Ramon Capdevila Bert

CAP Les Borges Blanques

Raval del Carme, 147. 25400 Les Borges Blanques

rcapdevila.lleida.ics@gencat.cat

<https://orcid.org/0000-0001-7423-5230>

Treball rebut: 12.05.2024 - Treball acceptat: 26.06.2024

Urraca-Camps S, Gatell-Carbó A, Capdevila-Bert R.
Mapa de la situació.
Pediatr Catalana. 2024;84(2):61-3.

mateixa xarxa. Una dada rellevant que ens ha d'alertar és que el 18% dels infants d'entre 8 i 12 anys fan un ús diari de les xarxes socials, i que aquest hàbit va en augment⁸.

El 58,7% dels adolescents (86,5% nois, 29,9% noies) juguen a videojocs de manera habitual, amb una mitjana de set hores setmanals, però el 4,4% hi juguen més de trenta hores. A més, el 4,5% s'hi gasta més de 30 € mensuals.

Dades sobre la repercussió emocional i els fenòmens associats

Segons l'estudi d'Unicef 2021⁸, amb una mostra de gairebé 50.000 adolescents d'entre 11 i 18 anys, a internet senten majoritàriament emocions positives (alegria 96%, tranquil·litat 81%, comprensió 71%), però el 27,9% sent inseguretat, el 24,7% por, el 23,5% soledat, el 19,7% angoixa i el 13,5% exclusió o discriminació⁸. Aquests percentatges informen que la xarxa també és una font important d'emocions negatives.

De fet, al marge dels beneficis que ofereixen les TIC, l'entorn digital comporta riscos als quals els i les adolescents són especialment vulnerables, com ara els fenòmens associats a riscos d'identitat o de relacions socials a les xarxes:

- Ciberassetjament (*cyberbullying*). Ús dels mitjans de comunicació per assetjar un individu o grup mitjançant atacs personals.
- Engany (*grooming*). Accions intencionades d'un adult per establir llaços d'amistat amb un menor d'edat per internet amb l'objectiu d'obtenir algun tipus d'explotació (sexual, econòmica...) a partir de l'extorsió i l'amenaça.
- Robatori d'identitat. Fer-se passar per una entitat o persona de confiança per aconseguir les credencials d'accés de l'usuari.
- Missatges *ham o trolling*. Comportament malintencionat d'alguns usuaris que cerquen provocar polèmica o malestar amb els seus missatges.
- *Griefing*. Comportament de persones usuàries que es dediquen a perjudicar de manera intencionada i sistemàtica jugadors en línia.
- Sextorsió. Xantatge a una persona de la qual es té contingut visual sexual per tal que faci alguna cosa perquè no es comparteixin aquestes imatges.
- Sexdifusió. Enviament d'imatges amb contingut sexual sense consentiment.

Extret de Generalitat de Catalunya. *Les tecnologies digitals a la infància, l'adolescència i la joventut. 2022*. Disponible a: <https://govern.cat/govern/docs/2022/09/28/11/29/4930d590-e484-42eb-a98a-a8444f4563a9.pdf>

Les dades no deixen indiferent. El 42% d'adolescents afirmen haver rebut imatges de contingut eròtic o sexual, l'11,4% s'han sentit pressionats per enviar-ne i al 3,7% els han fet xantatge amb aquestes imatges. Un de cada deu adolescents ha rebut una proposició sexual a internet de part d'un adult. A

SALUT DIGITAL
12 consells

www.scpediatría.cat

- 01 Feu un ús saludable dels vostres dispositius per cuidar la vostra salut digital i actuar com a model pels vostres fills i filles. Teniu-los actualitzats i protegits (antivirus).
- 02 Feu un acompanyament digital de forma crítica i segura seguint les recomanacions de les institucions i les societats científiques.
- 03 Poseu atenció en la relació que teniu amb el vostre fill o filla. Baseu el vostre vincle en el respecte, la confiança i l'amor, i establiu límits clars expressats des de l'amabilitat.
- 04 Manteniu un equilibri saludable entre l'ús de dispositius i experiències positives sense pantalles. Cal respectar el temps d'activitats de la vida diària com ara dormir, fer exercici, relacionar-se amb amics i familiars, jugar i experimentar, fer activitats a l'aire lliure... Prioritzeu aquestes activitats per davant del temps digital.
- 05 Utilitzeu les tecnologies de l'informació i de la comunicació (TIC) sempre sota supervisió i amb finalitats concretes: per exemple, videotrucada amb familiars, cerca d'informació, joc en família, etc.
- 06 Establiu límits sobre quant temps, en quines situacions i amb quina finalitat es poden usar els dispositius; quins tipus de pantalles poden usar i les activitats o programes que poden escollir. Disposeu de programes de control parental.
- 07 El temps d'ús recomanat és un temps orientatiu. Té més rellevància l'acompanyament i el tipus d'activitat que es fa a l'entorn digital que l'estona que es passa davant de la pantalla.
- 08 Quan el vostre fill o filla utilitzi un dispositiu a casa, feu-ho en àrees comunes i posicioneu la seva pantalla de tal manera que pugueu visualitzar-ne el contingut. Apreneu a usar el control parental i feu-lo servir.
- 09 Mantingueu un volum segur i una distància de visualització saludable: telèfon almenys a 30 cm, tauleta tàctil almenys a 40 cm, ordinador almenys a 50 cm. Així protegireu la salut visual i auditiva dels vostres fills i filles.
- 10 Creeu espais i temps lliures de pantalles a casa vostra. Això us ajudarà a millorar la comunicació i enfortir el vincle. Utilitzar els dispositius durant els àpats, a banda d'entorpir la comunicació, afavoreix l'obesitat.
- 11 No utilitzeu dispositius un parell d'hores abans d'anar a dormir, com a mínim, ni durant la nit. Deixeu el mòbil fora de l'habitació i desconnectat. Es recomana no disposar de televisió ni d'ordinador a les habitacions.
- 12 Paeu atenció al comportament i les reaccions dels vostres fills i filles durant i després de veure la televisió, jugar a videojocs o passar temps en línia. En cas de detectar algun comportament preocupant o malestar, consulteu amb el vostre equip de pediatria.

Societat Catalana de Pediatria

#SCPsalutdigital

Consells generals sobre salut digital.

més, el 4,7% afirma haver entrat al web fosc, una xarxa en què es multipliquen els riscos relacionats amb robatori d'informació, delictes sexuals, violència o tràfic de substàncies⁸.

El ciberassetjament és també una realitat a la qual cal posar el focus: dos de cada deu adolescents en podrien estar essent víctimes⁸.

L'acompanyament en el món digital, amb l'establiment de límits adequats, és un pilar fonamental de prevenció d'aquests riscos i altres problemes de salut vinculats amb el mal ús de les TIC. Malgrat això, el 42% de nens i nenes de Barcelona afirma que no té cap limitació en el temps d'ús diari dels dispositius⁹. L'excés d'ús i altres mal hàbits de les TIC són una realitat també entre els adults: el 48% manifesten que tenen dificultats en el maneig del seu propi temps de pantalles i gairebé el 70% afirmen que algun tipus de tecnologia els distreu en el seu temps en família⁹.

Consells generals

Com a professionals de la salut hem d'avaluar l'impacte que l'entorn digital ocasiona a les famílies i oferir consells sobre salut digital¹⁰:

Bibliografia

1. Asociación Española de Pediatría. Plan de salud digital familiar. 2023. <https://plandigitalfamiliar.aeped.es>
2. Aragay N, Díez D. Los efectos de las nuevas tecnologías en la salud infantil. Guía práctica para pediatras. Ed. Mayo: 2020. Disponible a: <https://www.ordesaacademyofpediatrics.com/los-efectos-de-las-nuevas-tecnologias-en-la-salud-infantil>
3. UNESCO. Global Education Monitoring Report 2023: Technology in education. A tool on whose terms? 2023. Disponible a: <https://www.unesco.org/gem-report/en/technology>
4. Instituto Nacional de Estadística. Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares. Niños que disponen de teléfono móvil. 2022. <https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?tpx=55135&L=0>
5. Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación, AIMC. Estudio AIMC Niñ@s. 2018. Accessible a la xarxa [data de consulta: 01-05-2024] Disponible a: <https://www.aimc.es/otros-estudios-trabajos/aimc-ninos>
6. Instituto Tecnológico de Producto Infantil y Ocio. Efectos de la falta de juego en la infancia. 2023. Accessible a la xarxa [data de consulta: 01-05-2024]. <https://www.aiju.es/2023/04/26/estudio-efectos-falta-juego-infancia>
7. Rideout V, Peebles A, Mann S, Robb MB. Common Sense census: Media use by tweens and teens, 2021. San Francisco, CA: Common Sense; 2022. Disponible a: https://www.common sense media.org/sites/default/files/research/report/8-18-census-integrated-report-final-web_0.pdf
8. Unicef España. Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. 2021. <https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>
9. Institut Infància i Adolescència. Enquesta de Benestar Subjectiu de la Infància a Barcelona 2021: fitxa tècnica final. Àrea de Drets Socials de l'Ajuntament de Barcelona: 2021. <https://bcnroc.ajuntament.Barcelona.cat/jspui/bitstream/11703/129512/1/InformeEBSIB2021.pdf>
10. Urraca Camps S, Gatell Carbó A, Capdevila Bert R. Salut Digital a l'edat pediàtrica. Societat Catalana de Pediatría. 2024. Disponible a: <https://docs.academia.cat/noticies/3961/1/salut-digital-def-compressed.pdf>