

# Mapa de la situació

**Sílvia Urraca Camps<sup>1</sup>, Anna Gatell Carbó<sup>2</sup>, Ramon Capdevila Bert<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Atenció Primària. Mútua de Terrassa. <sup>2</sup> ETAP Garraf. Institut Català de la Salut. Barcelona. <sup>3</sup> EAP Les Borges Blanques. Institut Català de la Salut. Lleida

## Introducció

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), 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, i ha de formar part de les prioritats de la salut i beneficiar les persones de manera ètica, segura, fiable, equitativa i sostenible. S'ha de desenvolupar amb els principis de transparència, accessibilitat, escalabilitat, repliabilitat, interoperabilitat, privacitat, seguretat i confidencialitat.

El concepte de salut digital té moltes accepcions. La que fa referència a la utilització de les tecnologies digitals (TD) per a la millora de la salut i el benestar de la població i la que fa referència a les conseqüències que sobre la salut física i emocional pot comportar el seu ús. Exemples de l'ús de les TD per a la millora de la salut de la població són: en l'atenció dels pacients mitjançant l'ús intel·ligent de les dades clíniques i genètiques per millorar els resultats de salut de la població, en proporcionar una millora en els processos diagnòstics; en la presa de decisions mèdiques basades en dades clíniques; en la creació de coneixement basat en l'evidència; en l'empoderament dels usuaris dels serveis de salut, o en l'atenció centrada en el pacient<sup>1</sup>. Però també la que fa refe-

rència a les conseqüències que sobre la salut física i emocional pot comportar el seu ús.

Farem una revisió de les dades disponibles, a dia d'avui, pel que fa a l'ús de les eines digitals i les conseqüències que comporten en salut en l'edat pediàtrica. Segons l'Associació Espanyola de Pediatria (AEP), la salut digital ha de promoure l'ús saludable, segur, crític i responsable de les tecnologies de la informació i de la comunicació (TIC) i els seus objectius són: promoure els hàbits saludables digitals, detectar precoçment els riscos i les patologies derivades i tractar de forma adequada els casos i evitar les conseqüències segons els riscos. És important que els pares siguin conscients de l'impacte del món digital sobre la salut dels seus fills i siguin agents actius en l'educació digital en l'entorn familiar<sup>2</sup>. Recordem, d'entrada, que les TIC, i en general les eines digitals, ens ofereixen moltíssimes oportunitats sempre que en fem un bon ús. Ens han permès, entre altres coses, gestionar la pandèmia de la covid-19, facilitar el registre de pacients amb malalties minoritàries, ajudar en la gestió dels trasplantaments, tenir accés a La Meva Salut, etc.

## Dades globals sobre l'ús de les tecnologies digitals

A escala mundial, la connectivitat a internet és molt desigual, i encara més segons el nivell socioeconòmic de les famílies<sup>3</sup>. En el nostre entorn, a l'estat espanyol, l'ús de dispositius digitals i la connexió a internet també varien molt segons l'edat i els ingressos mensuals nets de la llar (Fig. 1 i 2).

A l'estat espanyol, el 98% de les llars disposen de wifi i el 99,5% de població de 15 anys són usuaris d'internet. Es comptabilitzen una mitjana de set dispositius digitals per llar i els menors de 6 a 13 anys utilitzen una mitjana de quatre dispositius tecnològics<sup>4</sup>. Els nens i les nenes espanyols passen gairebé 5 hores al dia davant d'alguna pantalla (TV, ordinador, tauleta, consola, telèfon intel·ligent), amb un augment de fins a gairebé 7 hores els caps de setmana. Això supera en molts minuts els temps d'ús recomanats per diferents associacions científiques<sup>5</sup> (Fig. 3) i, com en altres països, té lloc l'aparició de

---

*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  
Pediatria. EAP Les Borges Blanques. CAP Les Borges Blanques  
Raval del Carme, 147. 25400 Les Borges Blanques  
rcapdevila.lleida.ics@gencat.cat  
Orcid: 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.**  
Pediàtr Catalana. 2024;84(2):61-3.

l'esclatxa digital a les llars amb menys ingressos per càpita, entesa com a menys accés a dispositius tecnològics però més hores de consum de pantalles i menys acompanyament<sup>6</sup>.

Pel que fa a l'activitat amb els dispositius, destaca la visualització de vídeos i de contingut televisiu amb el 80% de consum diari en la franja de 6 a 13 anys. El 98,5% de la població adolescent (entre 11 i 18 anys) està registrat en alguna xarxa social i fins al 61,5% tenen més d'un perfil en una mateixa xarxa. En el nostre entorn, les aplicacions de missatgeria i xarxes socials més utilitzades no difereixen de les que fa servir la població pediàtrica de la resta d'Europa. Una dada rellevant és que el 18% dels preadolescents d'entre 8 i 12 anys fan un ús diari de les xarxes socials i és un hàbit que va en augment<sup>6</sup>.

El 21,6% (un de cada cinc) es connecten més enllà de les 12 de la nit i més del 58% (sis de cada deu) dormen amb el mòbil o la tauleta a l'habitació.

El 58,7% juguen a videojocs de manera habitual (el 29,9% les persones de sexe femení i el 86,5% les de sexe masculí) i ho fan una mitjana de 7 hores a la setmana; el 4,4% juguen més de 30 hores setmanals. Un de cada cinc (22%) gasta una mica de diners en videojocs i el 4,5% més de 30€ mensuals (el 7,7% dels nois i l'1,3% de les noies).

En referència als límits i al control parental que les famílies posen sobre els seus ginyos digitals i els de fills i filles, trobem que gairebé el 42% dels nens i

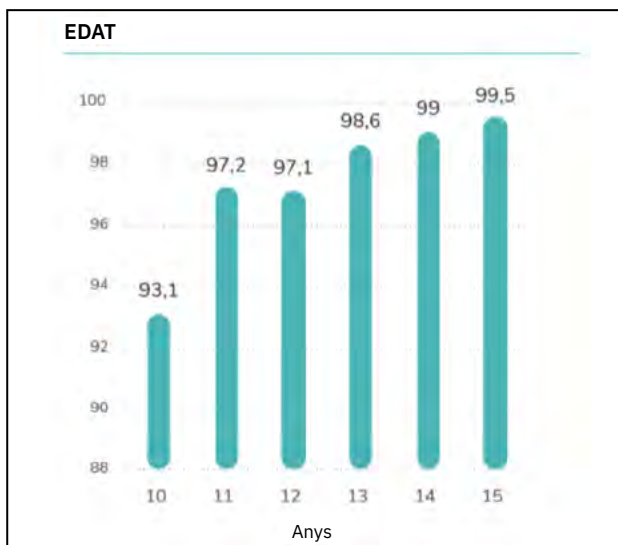


Fig. 1. Menors (10 a 15 anys) que disposen de telèfon mòbil per edat. (Font: Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. El uso de tecnología por los menores en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital; 2022. Disponible a: <https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2022-02/usotecnologiamenoresespa%C3%B1a2022.pdf>)

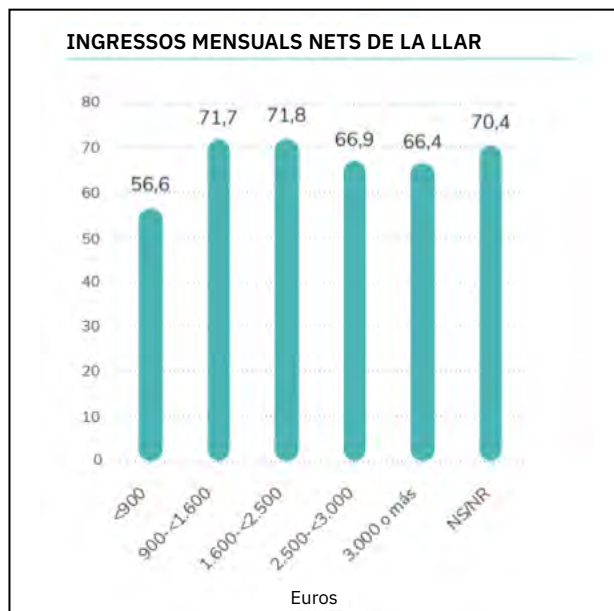


Fig. 2. Menors (10 a 15 anys) que disposen de telèfon mòbil segons els ingressos mensuals a la llar. (Font: Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. El uso de tecnología por los menores en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital; 2022. Disponible a: <https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2022-02/usotecnologiamenoresespa%C3%B1a2022.pdf>)

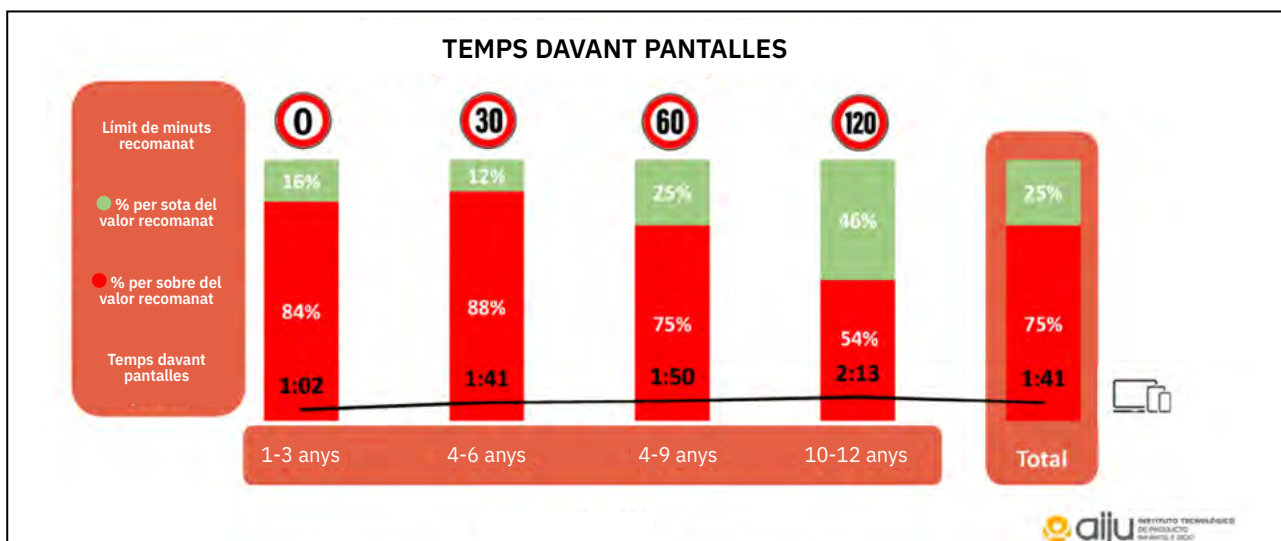


Fig. 3. Excés de temps davant de pantalles segons l'edat. (Font: Instituto Tecnológico de Producto Infantil y Ocio, 2023. Efectos de la falta de juego en la infancia. Disponible a: <https://www.aiju.es/2023/04/26/estudio-efectos-falta-juego-infancia>)

**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 puguem 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 protegirem 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**  
Pareu 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

Fig. 4. Consells generals sobre salut digital.

nes no té cap limitació d'horari diàriament i el 50% reconeix que té discussions amb la família pel temps que utilitza internet<sup>7</sup>. Els progenitors manifesten que tenen dificultats en el maneig del seu propi temps de pantalles (48%) i gairebé el 70% afirmen que les pantalles o algun tipus de tecnologia els distreuen en el seu temps en família<sup>8</sup>.

Pel que fa a les sensacions que tenen els i les adolescents a internet, segons l'estudi d'Unicef fet a Espanya l'any 2021 amb una mostra de gairebé 50.000 adolescents d'entre 11 i 18 anys, a internet els adolescents senten majoritàriament emocions positives (alegria 96%, tranquil·litat 81%, comprensió 71%), però fins al 27,9% senten inseguretat, el 24,7% por, el 23,5% soledat, el 19,7% angoixa i el 13,5% exclusió o discriminació. Aquestes dades ens han d'alertar sobre el mal ús que en puguin fer els adolescents amb autoestima baixa, impulsivitat elevada, sentiment de soledat o dèficit d'habilitats socials, ja que poden predisposar a desenvolupar, per exemple, un trastorn de joc a internet<sup>9</sup>.

## Consells generals

Com a professionals de la salut en l'àmbit de la pediatria hem d'avaluar l'impacte que l'entorn digital ocasiona a les famílies i oferir uns consells generals sobre salut digital (Fig. 4)<sup>10</sup>.

### Bibliografia

1. Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya (AQuAS). Generalitat de Catalunya. Salut digital. Accessible a la xarxa [data de consulta: 28-04-2024]. Disponible a: <https://aquas.gencat.cat/ca/fem/avaluacio/salut-digital/index.html>
2. Asociación Española de Pediatría. Plan Digital Familiar (2023). Accessible a la xarxa [data de consulta: 16-03-2024]. Disponible a: <https://plandigitalfamiliar.aeped.es/index.php>
3. UNESCO. 2023. Global Education Monitoring Report 2023: Technology in education – A tool on whose terms? París, UNESCO. Accessible a la xarxa [data de consulta: 07-03-2024]. Disponible a: <https://www.unesco.org/gem-report/en/technology>
4. Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación, AIMC. (2018). Estudio AIMC Niñ@s. Accessible a la xarxa [data de consulta: 01-05-2024] Disponible a: <https://www.aimc.es/otros-estudios-trabajos/aimc-ninos>
5. Instituto Tecnológico de Producto Infantil y Ocio (2023). Efectos de la falta de juego en la infancia. Accessible a la xarxa [data de consulta: 01-05-2024]. <https://www.aiju.es/2023/04/26/estudio-efectos-falta-juego-infancia>
6. Rideout V, Peebles A, Mann S, Robb MB. (2022). Common Sense census: Media use by tweens and teens, 2021. San Francisco, CA: Common Sense. Disponible a: [https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/8-18-census-integrated-report-final-web\\_0.pdf](https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/8-18-census-integrated-report-final-web_0.pdf)
7. Institut Infància i Adolescència (2021). Enquesta de Benestar Subjetiu de la Infància a Barcelona 2021: fitxa tècnica final. Àrea de Drets Socials de l'Ajuntament de Barcelona. <https://bcnroc.ajuntament.barcelona.cat/jspui/bitstream/11703/129512/1/InformeEB-SIB2021.pdf>
8. Quostodio (2022). Fram Alpha to Z: raising the digital generations. Annual Data Report. [https://static.quostodio.com/public-site/uploads/2023/02/06151022/ADR\\_2023\\_en.pdf](https://static.quostodio.com/public-site/uploads/2023/02/06151022/ADR_2023_en.pdf)
9. 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>
10. Urraca Camps S, Gatell Carbó A, Capdevila Bert R. Salut digital a l'edat pediàtrica. Societat Catalana de Pediatria. Gener de 2024. Disponible a: <https://docs.academia.cat/noticies/3961/1/salut-digital-def-compressed.pdf>