

USO DE PANTALLAS EN NIÑOS Y TRASTORNOS DE SUEÑO: REVISIÓN SISTEMÁTICA

Autores: Aguilera, Natalia¹; Molt, Bettina¹; Muñoz, Javiera¹; Iturriaga, Veronica^{1,2,3,4}.

1. Especialidad en Trastornos Temporomandibulares y Dolor Orofacial, Universidad de La Frontera.
2. Sleep & Pain Research Group, Universidad de La Frontera.
3. Departamento Odontología Integral del Adulto, Facultad de Odontología, Universidad de La Frontera.
4. Centro de Excelencia en Estudios Morfológicos y Quirúrgicos CEMyQ, Universidad de La Frontera

Introducción: El sueño es un proceso fisiológico esencial para el desarrollo infantil. Su alteración se asocia con déficit neurocognitivo, dificultades socioemocionales, problemas de salud física y conductas inadecuadas. El uso de pantallas en niños ha aumentado significativamente en los últimos años, pese a que la recomendación sea evitar su uso hasta los dos años y limitarlo a menos de una hora en la etapa preescolar. Esta exposición a pantallas puede influir negativamente en la calidad del sueño, tanto por la luz azul emitida como por el contenido consumido.

Objetivo: Determinar la relación entre el uso de pantallas en niños y su influencia en el sueño.

Material y método: Se realizó una revisión sistemática en las bases de datos MEDLINE, EMBASE y LILACS, utilizando las palabras clave "Pantallas", "Niños" y "Calidad de sueño" en inglés y español según la base de datos, utilizando el operador booleano "AND". Los criterios de selección fueron: 1) Artículos publicados en los últimos 5 años, 2) Artículos que contengan las palabras clave en el título, 3) Estudios con población de hasta 12 años, y 4) Artículos en español o inglés.

Resultados: La búsqueda arrojó 119 artículos. Se seleccionó por título, resumen y finalmente texto completo. Seleccionando 6 artículos para su análisis cualitativo. Los estudios analizados evidencian una relación directa entre el uso de pantallas y trastornos del sueño en niños de hasta 12 años.

Discusión: Todos los artículos revisados identifican una conexión tanto con uso activo como pasivo de pantallas, su presencia en dormitorios, y trastornos de sueño en niños. La correlación es más significativa cuando el uso de pantallas ocurre por la noche, justo antes de dormir, ya que esto reduce la secreción de melatonina, alterando el ritmo circadiano. Esta alteración afecta el inicio y la arquitectura del sueño, repercutiendo en el desarrollo físico y psicosocial de los niños.

Conclusiones: Se ha encontrado una asociación entre el uso de pantallas y los trastornos del sueño en niños. Es importante destacar que sigue en investigación si la mayor influencia es el horario de uso de pantallas, o la cantidad de horas de exposición en el día.

Autor de correspondencia: Natalia Aguilera Benedetti

Teléfono: +56985966060

Correo electrónico: naguilerabenedetti@gmail.com

Tipo de trabajo: Revisión bibliográfica/sistemática (RB/S)