

Uso excesivo de pantallas

✓ Riesgos físicos



0 a 18 meses

- Ingesta alimentaria deficiente

18 meses a 2 años

- Ingesta alimentaria deficiente
- Sedentarismo

2 a 5 años

- Ingesta alimentaria deficiente
- Sedentarismo
- IMC mayor al recomendado

5 a 18 años

- Ingesta alimentaria deficiente
- Sedentarismo
- IMC mayor al recomendado
- Obesidad.
- Diabetes tipo II.
- Hipertensión.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Visión perjudicada por enfermedades como: conjuntivitis, blefaritis, queratitis, cataratas y retinopatías.
- Síndrome Visual Informático (SVI).
- Dolor lumbar.



Uso excesivo de pantallas

Riesgos psicosociales



0 a 18 meses

- Apego disminuido.
- Trastornos del sueño.

18 meses a 2 años

- Apego disminuido.
- Trastornos del sueño.
- Conductas de imitación.
- Relaciones sociales deficientes con pares.
- Cambios conductuales negativos

2 a 5 años

- Trastornos del sueño.
- Conductas de imitación
- Cambios conductuales negativos.
- Rendimiento académico deficiente.
- Socialización solo por redes sociales.
- Pérdida de instancias de interacción social.

5 a 18 años

- Trastornos del sueño.
- Cambios conductuales negativos.
- Rendimiento académico deficiente.
- Socialización solo por redes sociales.
- Pérdidas de instancias de interacción social.
- Menos actividades al aire libre.
- Síntomas de ansiedad.
- Síntomas de depresión.
- Clima familiar desatento.
- Habilidades sociales nulas/disminuidas.
- Alteración de imagen y autoestima.
- Sexualización.



Uso excesivo de pantallas

Riesgos cognitivos



0 a 18 meses

- Atraso en la adquisición del lenguaje.
- Déficits en el desarrollo.
- Incidencia negativa en la neuroplasticidad.

18 meses a 2 años

- Atraso en la adquisición del lenguaje.
- Déficits en el desarrollo.
- Incidencia negativa en la neuroplasticidad.
- Desarrollo deficiente del Coeficiente Intelectual (CI).

2 a 5 años

- Déficits en el desarrollo.
- Incidencia negativa en la neuroplasticidad.
- Desarrollo psicomotor perjudicado.
- Atraso en el desarrollo de competencias motrices, culturales, de aprendizaje, de autoexpresión, sociales y lingüísticas.
- Dificultades en la comprensión del lenguaje.

5 a 18 años

- Incidencia negativa en la neuroplasticidad.

