



Javier Albares, en Barcelona, el día 9. GIANLUCA BATTISTA

Javier Albares

Especialista en medicina del sueño

“Con las pantallas estamos criando a una generación zombi”

El médico advierte en su nuevo libro de las consecuencias en los menores del uso excesivo de los dispositivos electrónicos

SARA CASTRO
Madrid

Cada vez los niños duermen menos, se aíslan más y pierden la capacidad de concentrarse. Detrás hay un claro culpable: el abuso de las pantallas. Como doctor y como padre, Javier Albares (Albacete, 51 años) experto en medicina del sueño, no podía quedarse

de brazos cruzados. *Generación Zombi* (Península) llega a las librerías para concienciar a las familias sobre cómo los móviles y las tabletas moldean a una generación atrapada en la hiperestimulación, la adicción y la privación crónica del sueño. Con la convicción de que todavía hay tiempo para devolverles la felicidad y el descanso, el médico, en una entrevista realizada por videollamada, plantea retos y soluciones a las familias.

Pregunta. ¿Qué le lleva a escribir este libro?

Respuesta. Los niños y adolescentes caminan con el móvil abstraídos por la luz de la pantalla. Estamos criando una generación zombi. Me preocupa porque

tengo dos hijos. Empecé a investigar cómo educarlos en un uso digital racional y cuando vi las repercusiones en su desarrollo me saltaron las alarmas. Son mayores de lo que yo pensaba como padre y como médico. Consideré que debía difundirlo en una sociedad que ya se muestra pesimista con el asunto. Hay opciones para salir de esta rueda de hámster.

P. Ha llegado a comparar las pantallas con la cocaína.

R. Todas las generaciones tienen su droga, esta es silente y discreta, lo que la hace más peligrosa. No deja cadáveres visibles y también afecta a los adultos. Modifica una parte del cerebro, se llama sistema de recompensa y provoca la dependencia. Es el mismo mecanismo que utilizan sustancias como el alcohol y la cocaína.

P. ¿Cómo se aprecia la afectación en los menores?

R. Las pantallas son un lastre para el desarrollo infantil. A mayor utilización, menor capacidad tiene la corteza prefrontal para controlar el cerebro emocional. Vemos a niños más agresivos, irritables, con peor salud mental y falta de autoestima, más tristes.

P. ¿Perjudica más el uso de dispositivos en la niñez que en la vida adulta?

R. Si en la infancia y adolescencia no se ha aprendido a reflexionar, a razonar de manera crítica, a mantener la concentración o a dominar un idioma, después será mucho más difícil. Estas tareas quedan en un segundo plano por culpa de las pantallas. En los primeros años de vida se forman los circuitos cerebrales que permiten desarrollar funciones como el control motor, la manipulación, la socialización y el lenguaje. Es durante la adolescencia cuando maduran y se potencian las habilidades cognitivas, conductuales, relacionales y emocionales.

P. ¿Cómo ve la apuesta por la digitalización escolar?

R. Los estudios muestran que cuanto más se invierte en digitalizar las escuelas, menor es el rendimiento. Los alumnos que utilizan las pantallas menos de una hora al día sacan 49 puntos más en las pruebas PISA que los que las usan cinco. Solo el 3% del tiempo que se dedica a los dispositivos se emplea en algo creativo.

P. ¿Se percibe un descenso del coeficiente intelectual?

R. Sí, en la década de 1980 el investigador en inteligencia James Flynn mostró que aumentaba casi tres puntos por década hasta los ochenta, cuando no solo se estancó, sino que disminuyó. Muchos expertos coinciden en que el abuso de la televisión facilitó ese descenso inicial, pero con internet y los videojuegos llegó el declive. El rendimiento en Matemáticas de un niño de 11 años es el de uno de nueve en los 2000.

P. ¿El exceso de tecnología compromete la felicidad?

R. Cuanto antes acceden al móvil, mayor es su frustración y sentimiento de vacío. Incluso, se

asocia con una mayor ideación suicida. Cuando les damos un dispositivo para evitar una patata, los privamos de un entrenamiento para su futuro. Los niños tienen que molestar y tener rabietas, es su forma de transmitir las emociones y a resolverlas se aprende en la infancia, cuando el cerebro está en una primera fase del neurodesarrollo. Los padres tenemos que poner límites.

P. ¿Hasta qué edad deberían mantenerse lejos de las pantallas?

R. Hasta los seis años un menor no debería ni verlas. Desde entonces hasta los 12 el uso debe ser de una hora, pero la edad media de posesión del primer *smartphone* se sitúa en los 11, cuando el nivel de neurodesarrollo es muy frágil. A partir de los dos años, los niños occidentales pasan de media casi tres horas diarias frente a las pantallas, entre los 8 y los 12 la cifra asciende a casi cinco. Los estudiantes de secundaria gastan un 40% del tiempo que están des-

“Hasta los seis años por lo menos, un niño no debería ver un móvil”

“Internet y los videojuegos bajan el coeficiente intelectual”

piertos con dispositivos. Las personas de 18 años tienen el mismo nivel de actividad física que las de 70, es alarmante.

P. ¿Se puede evaluar el grado de dependencia de la tecnología?

R. Una buena manera es medir el tiempo que tarda uno en consumir desde que se levanta. Son muchos los menores que lo primero que hacen al despertarse es coger el móvil, por no hablar de los que duermen con este debajo de la almohada. La mitad de los adolescentes responden a los mensajes que reciben por la noche. Las pantallas son el gran ladrón del sueño de nuestros niños.

P. ¿Cómo interfieren los dispositivos en su descanso?

R. Tardan más en conciliar el sueño, se acuestan más tarde, duermen menos horas, su descanso es de peor calidad y tienen más pesadillas. Todo ello repercute en su estado de ánimo, su aprendizaje y su socialización. Las pantallas tienen luz, el principal factor que regula la melatonina, si las utilizan al irse a la cama confunden al cerebro, que entiende que no toca dormir.

P. ¿Cómo se puede poner coto a la tecnología en casa?

R. Es importante implicar a toda la familia, la disminución de las pantallas no es un castigo, sino un acto de amor. Hay que dar alternativas: actividad física, juego analógico, tiempo de lectura, parque y presencia familiar. La locura digital es un veneno para los niños, pero tiene antídoto y está en nuestras manos.