

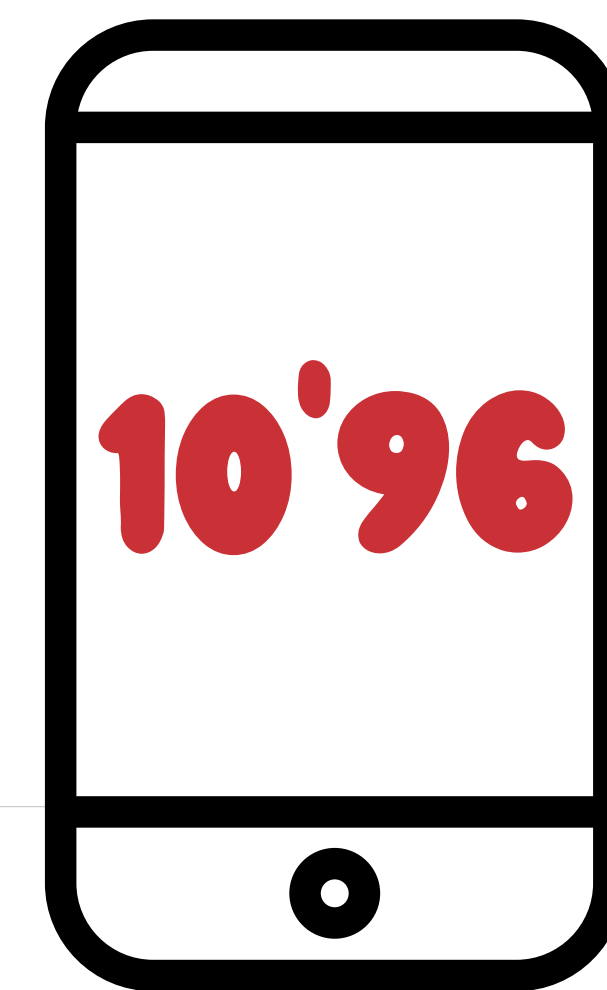
INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA PARA UN USO SALUDABLE DE PANTALLAS

Badia Pacheco A¹., Torres López P¹., García Morilla A¹.

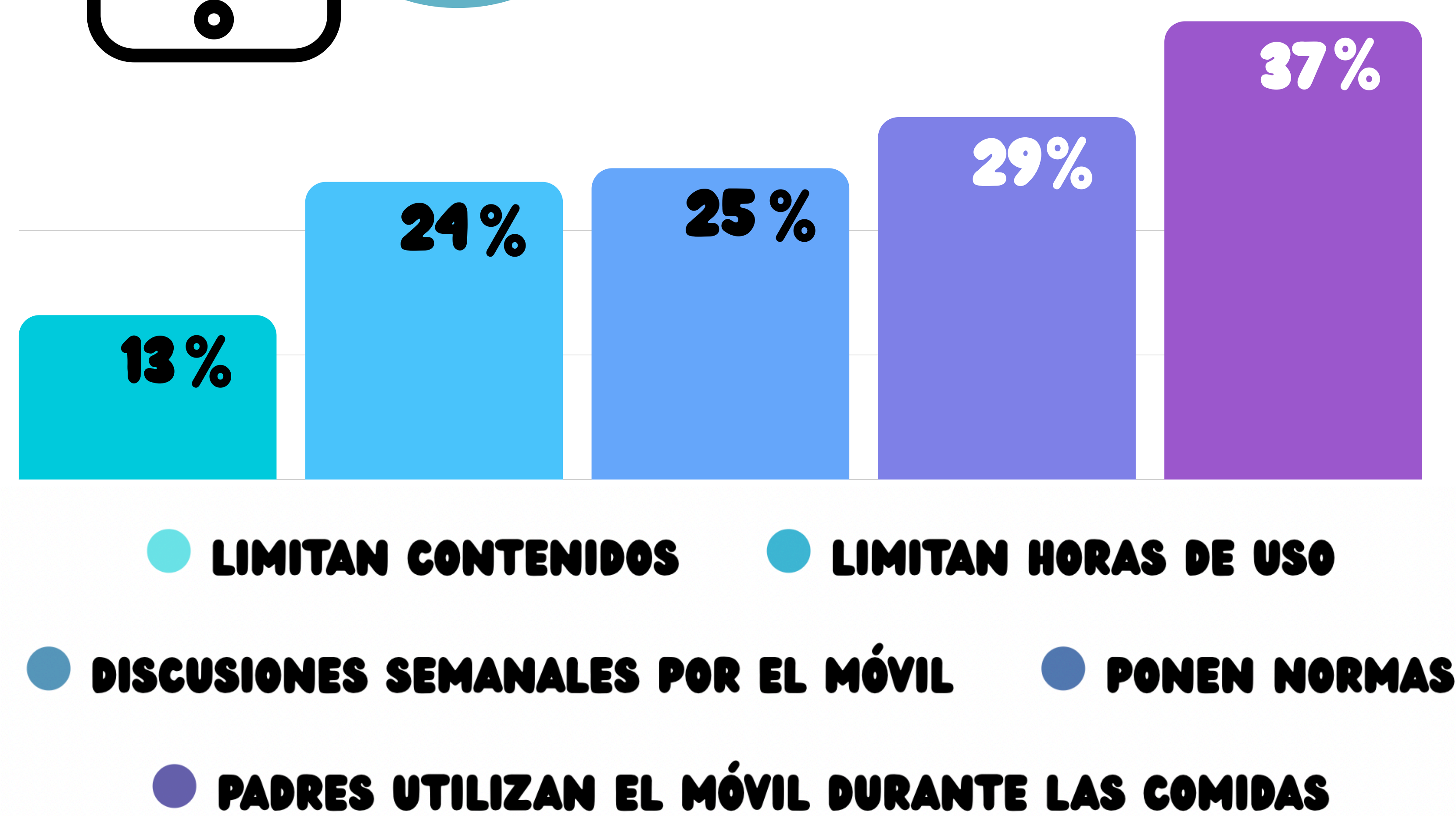
¹ EIR Enfermería Pediátrica Hospital Universitari de Girona Doctor Josep Trueta

1 INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa clave en el desarrollo emocional, social y cognitivo. Junto con el avance de la tecnología ha surgido una nueva manera de interacción de los adolescentes con el mundo, implicando consecuencias reales propias del mal uso o excesivo, como: problemas de sueño, ansiedad, bajo rendimiento académico, aislamiento social, ciberacoso y/o sexting pasivo.

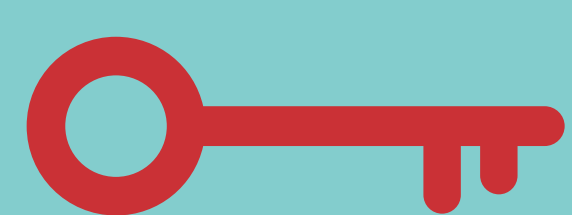


EDAD MEDIA
ACCESO PRIMER MÓVIL



2 OBJETIVO

Promover hábitos saludables mediante la educación sanitaria y concienciar tanto a los adolescentes como a las familias de los riesgos que pueden derivar de un mal uso de la tecnología.



PALABRAS CLAVE

ADOLESCENCIA

BIENESTAR

CIBERACOSO

EDUCACIÓN
SANITARIA

3 METODOLOGIA

Estudio **cuasi-experimental** de tipo **intervención comunitaria** con diseño **pre-post sin grupo control**. Adolescentes (12-18a) que presenten un uso excesivo o problemático de pantallas.

INTERVENCIÓN → incluir el Plan Digital Familiar dentro de las viviendas.

EVALUACIÓN → se contestará un cuestionario validado pre y post intervención, y se comparará.

SEGUIMIENTO → se realizarán entrevistas de seguimiento a las familias los 3 y 6 meses posteriores donde se medirán indicadores de salud.

4 RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Se estiman cambios en los **hábitos digitales**: reducción del tiempo de pantalla, mayor uso responsable, menor exposición a contenido inadecuado; un **impacto positivo en la salud y el bienestar**: mejor calidad del sueño, disminución de la ansiedad, fatiga visual reducida, mejor rendimiento académico; una **mejoría en la dinámica y el clima familiar**: mayor comunicación, conflictos reducidos; y una **valoración positiva** por parte de las familias con la intención de adoptar las estrategias a largo plazo.

BIBLIOGRAFÍA

