



La OMS pide limitar a una hora el uso del móvil a los menores

► Este organismo propone más actividad física para luchar contra este hábito

MARÍA TERESA BENÍTEZ DE LUGO
 CORRESPONSAL EN GINEBRA

El uso abusivo de pantallas electrónicas contribuye al sedentarismo y puede ocasionar graves problemas de salud, como la obesidad, en los menores de cinco años, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Este organismo realizó ayer una serie de recomendaciones para intentar aumentar la actividad física infantil y limitar, a una hora diaria, la exposición a estos dispositivos.

«Esta es la primera vez que la OMS publica unas recomendaciones sobre la actividad física, el tiempo sedentario y el sueño destinadas a los menores de cinco años. En ellas se subraya el importante papel que tiene la actividad física en la lucha contra estos comportamientos y en la importancia de un sueño de buena calidad», declaró a ABC la doctora Juana Willumsen, experta en el departamento de enfermedades no transmisibles.

«Para optimizar la salud infantil de los menores de cinco años, la OMS recomienda, según sea la edad del menor, sustituir el tiempo que pasan delante de una pantalla por una actividad física, moderada o intensa, incluso desde que son bebés, la cual puede desarrollarse tanto en los hogares como en los establecimientos preescolares», explicó Willumsen.

También es de suma importancia vigilar la calidad del sueño y la cantidad de horas de descanso. Las recomendaciones de la OMS apuntan a que los bebés de menos de tres meses duerman un promedio situado entre 14 y 17 horas de sueño diario, de 12 a 16 horas para los meno-

res de un año, 11 y 14 horas para los que tienen edades comprendidas entre uno y dos años y, finalmente, 10 a 13 horas entre los dos y los cuatro años.

«Estas recomendaciones sobre la limitación del uso de pantallas se extienden a todos los tipos de pantallas: televisión, tabletas o móviles. El objetivo de la OMS es que los gobiernos, o los que diseñan las políticas, se sensibilicen y tomen medidas a favor de esta restricción principalmente en los entornos preescolares y en centros de asistencia social a familiar», puntualizó Willumsen.

La experta señaló que por ahora no existen datos mundiales, por países, sobre el tiempo que los menores de cinco años pasan delante de una pantalla. «Lo que sí hemos constatado es que este tiempo depende, en gran medida, del nivel social o económico de las familias. De lo que se trata es de que los niños sean más activos y aumenten los períodos de juego o de interacción con su entorno».

A pesar de que estas recomendaciones no pretenden planificar la actividad diaria de los pequeños, sí insisten en la importancia del aumento del tiempo dedicado a la actividad física. Esta actividad tendría que ocupar 30 minutos al día, en el caso de los bebés con menos de un año, tres horas para los que tienen entre uno y dos años y unas tres horas de actividad más intensa a partir de los dos años.

Más descanso
Es muy importante vigilar la calidad del sueño y la cantidad de horas de descanso

Ambiente
«El tiempo depende del nivel social y económico de las familias», dicen los expertos de este organismo



La exposición al móvil crea dependencia