

---

OMS: Una hora diaria frente a una pantalla para niños menores de 5 años

24/04/2019



Los niños de entre 2 y 4 años no deberían pasar más de una hora ante una “pantalla de forma sedentaria” por día y los menores de un año no deberían ser expuestos a dispositivos electrónicos en absoluto, dijo la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La agencia de Naciones Unidas, que emitió sus primeras recomendaciones en torno al uso de aparatos electrónicos, dijo que los niños menores de cinco años deberían tener actividad física y horas de sueño adecuadas para desarrollar buenos hábitos y prevenir enfermedades como la obesidad.

Los tiempos sedentarios ante una pantalla incluyen el acceso a un televisor, videojuegos o contenido de dispositivos electrónicos.

“La actividad física saludable, el comportamiento sedentario y los hábitos de sueño quedan establecidos a temprana edad, lo que provee una oportunidad para moldear hábitos durante la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta”, dijo la OMS en su informe de recomendaciones.

Los niños entre uno y 4 años deberían pasar al menos tres horas diarias en actividades físicas variadas, indicó.

La inactividad es un “importante factor de riesgo” ante la mortalidad y provoca un aumento global de sobrepeso y

obesidad, dijo la OMS.

En un reporte hace dos años, la OMS dijo que el número de niños y adolescentes obesos en el mundo se ha multiplicado por diez a 120 millones en los últimos 40 años y que el ascenso se está acelerando entre los grupos de renta media y baja de las naciones, en especial en Asia.

El sobrepeso puede generar enfermedades como diabetes, hipertensión y algunas formas de cáncer, indicó la OMS.

La infancia temprana es un periodo de rápido desarrollo físico y cognitivo durante el cual se forjan hábitos y estilos de vida que son adaptables, indicó la agencia en sus recomendaciones, elaboradas a partir de resultados de cientos de estudios realizados por científicos en Australia, Canadá, Sudáfrica y Estados Unidos.

“Los comportamientos sedentarios, ya sea al interior de un vehículo motorizado en lugar de caminar o trasladarse en bicicleta; o permanecer sentado en la escuela, mirar la televisión o jugar en pantallas estando inactivo, suelen prevalecer y están asociados con una mala salud”, dijo la OMS.

La agencia añadió que la insuficiencia de sueño ha sido asociada con acumulación excesiva de grasa según las mediciones del índice de masa corporal.

---