

LA PRÁCTICA DE LA PREVENCIÓN

“¿Cuál es la conexión entre la televisión y los problemas de atención?”

¿Por qué muestran más niños que nunca dificultades de atención en la escuela?

¿Por qué recomienda la Academia Americana de la Pediatría que los niños con menos de dos años no miren la televisión?

Investigaciones recientes muestran un vínculo entre MIRAR LA TELEVISIÓN Y EL DESARROLLO DE DÉFICITS DE ATENCIÓN.^a

¿Qué es un déficit de atención?

Según el Instituto del Desarrollo de los Niños: "Algunos niños tienen más problemas que otros para prestar atención en la clase y para finalizar sus tareas. Se estima que entre 3 y 10 por ciento de la población tiene una condición conocida como Trastorno de Deficiencia de Atención (ADD por sus siglas en inglés) o Trastorno de Deficiencia de Atención e Hiperactividad (ADHD por sus siglas en inglés). Se dice que estos trastornos se encuentran con más frecuencia en varones que en hembras (3:1)."¹ Son los trastornos de comportamiento los más comunes de la niñez.

Es probable que hay varios factores que contribuyen al desarrollo de ADD o ADHD, entre ellos la genética, la nutrición, la

^a Otras columnas para "la Práctica de la Prevención" del Instituto para la Salud Medioambiental de los Niños (ICEH) describen cómo las contaminantes medioambientales pueden tener un impacto sobre el desarrollo del cerebro del niño. Para esta columna, hemos ensanchado nuestra definición de "medioambiente" para incluir la televisión, una parte significativa de los ambientes sociales de la mayoría de los niños en este país.

exposición a químicos tóxicos, y varios ambientes sociales. Sin embargo, el alto nivel al cual se mira la televisión en la cultura Norteamericana puede ser una de las razones más significativas que ayuda a explicar por qué tantos niños tienen estos trastornos.

¿Cuál es la conexión entre la televisión y la atención?

Un estudio de investigación recién conducido por el Dr. Dimitri Christakis² investigó la conexión entre la cantidad de televisión que niños muy jóvenes miran y el desarrollo de problemas de atención, años más tarde, cuando esos niños están a la escuela. Se le preguntó a los padres sobre la cantidad de televisión que sus niños miraban por día cuando tuvieron un año, y después a los tres años. Cuando esos niños llegaron a los siete años, se les preguntó a los padres si eran impulsivos y/o fácilmente distraídos. El Dr. Christakis y su equipo encontraron que "por cada hora adicional de televisión que los niños miraron antes de los tres años, por término medio, era 10 por ciento más probable que tuvieran problemas de atención, según la información dada por sus padres."³

¿Cómo es que mirar la televisión contribuye a problemas de atención?

El cerebro humano es un órgano fantásticamente complejo que requiere muchos años para desarrollarse. Aunque el proceso intrincado de la creación del cerebro comienza bien antes del nacimiento, sigue durante muchos años. Este proceso incluye la producción de todas las células nerviosas neuronas, la diferenciación de esas neuronas, el movimiento de los neuronas a sus sitios correctos, y entonces la "instalación eléctrica" de las buenas conexiones (llamadas los "sinapsis") entre los neuronas. En un bebé recién nacido, las células del tallo cerebral, la región que controla funciones esenciales como el latido del corazón y la respiración, están completamente conectadas, pero los demás sinapsis dentro del cerebro siguen en desarrollo crítico.

Todos estos procesos son afectados por influencias tanto genéticas como medioambientales. Impactos medioambientales, el tipo y el grado de la estimulación inclusive, afectan el número y la densidad de los sinapsis neuronales. Estudios de animales, como ratas, han mostrado diferencias estructurales en los cerebros de los recién nacidos, dependiendo del nivel de estimulación visual que ellos reciben después del nacimiento.

O demasiado o demasiado poca estimulación puede tener efectos negativos sobre el cerebro en vías de desarrollo. Investigadores del Departamento de Medicina de Baylor, por ejemplo, han encontrado que los niños que no juegan mucho o que son raras veces tocados, desarrollan cerebros 20% a 30% más pequeños que lo normal por su edad. Los animales de los laboratorios proveen otro indicador provocador. Las ratas jóvenes criadas en jaulas llenas de juguetes muestran no sólo comportamiento más complejo que las ratas restringidas a cajas estériles y poco interesantes, como han descubierto los investigadores de la Universidad de Illinois en Urbana Champaign, pero los cerebros de estas ratas contienen hasta 25% más synapses por neurona. Es decir, las experiencias ricas realmente producen cerebros ricos."⁴

Pero la televisión estimula demasiado. El Dr. Christakis dice: "En comparación con la velocidad con la cual la vida normal avanza y los niños jóvenes la experimentan, la televisión representa imágenes y escenas que cambian muy rápidamente. Es una forma de estimulación muy poco natural."³

¿Cuánta televisión miran los niños?

"La Academia Americana de la Pediatría (AAP) recomienda que los niños con dos años o más de dos años miren menos de dos horas de televisión por día y que los niños con menos de dos años no miren la televisión para nada." Sin embargo, un estudio de las costumbres de niños en este país descubrió que, según el reportaje de los padres, el 17% de los bebés entre 0 y 11 meses, el 48% de los bebés entre

12 y 23 meses, y el 41% de los niños entre 24 y 35 meses miran más televisión que lo que la AAP recomienda.⁵ Otro estudio exhaustivo encontró que "la costumbre de mirar la televisión comienza bastante temprano (los niños con entre 2 y 4 años miran 2 horas todos los días)," y "más de un cuarto de los niños que tienen entre 2 y 4 años tienen televisores en sus cuartos."⁶

¿Qué puede usted hacer para reducir el riesgo de que su niño desarrolle problemas de atención?

El Dr. Christaki sugiere: "Muchas de las actividades que los padres harían con sus niños [en vez de dejarlos mirar la televisión] son todas muy constructivas – leer a su niño, dibujar con su niño, cocinar con su niño. Es probable que cualquiera de estas actividades, que representa experiencias en la vida real, sea productiva y ayuda a prolongar la capacidad del niño de prestar atención."³

Otras recomendaciones para fomentar las conexiones cerebrales ricas y positivas:⁴

- Dar cariño provee al cerebro de su bebé una buena forma de estimulación emocional.
- Hablar muy seguido a un bebé, los investigadores han descubierto, acelera significativamente el proceso de aprender nuevas palabras.
- Dar a los bebés la mayor libertad posible para explorar sin arriesgar su seguridad. El acto mismo de alargar la mano hacia un objeto ayuda el cerebro a desarrollar la coordinación mano-ojo. En cuanto los niños están listos para comenzar, las actividades como dibujar, y tocar un violín o un piano fomenta el desarrollo de destrezas motores finas.

Octubre 2004

Por más información u otros artículos para la Práctica de la Prevención, visite el Instituto para la Salud Medioambiental de los Niños, en Internet en www.iceh.org o llame al 360-331-7904.

Fuentes

¹ "About Attention Deficit Hyperactivity Disorder ADD/ADHD." Child Development & Parenting Information. Child Development Institute. Visto el 29 Junio 2004 <<http://www.childdevelopmentinfo.com/disorders/adhd.shtml>>.

² Christakis, Dimitri A., Zimmerman, Frederick J., DiGiuseppe, Davie L. and McCarty, Carolyn A. "Early Television Exposure and Subsequent Attentional Problems in Children." *Pediatrics* 113 (2004):708-713.

³ "Talk of the Nation Friday, National Public Radio. Interview: Dr. Dimitri Christakis discusses attention disorders and TV." Office of Faculty Enhancement. 9 April 2004. The University of North Florida. Visto el 30 Junio 2004 <<http://www.unf.edu/dept/ofe/build/2004/wednesday/rutledge.pdf>>

⁴ Nash, J. Madeleine. "Fertile minds." Time Australia 5 Febrero 3, 1997: 36-45.

⁵ Certain LK, Kahn RS, "Prevalence, correlates, and trajectory of television viewing among infants and toddlers." Pediatrics 109 (2002):634-42.

⁶ Roberts, Donald F., Foehr, Ulla G., Rideout, Victoria J., and Brodie, Mollyann. "Kids & media @ the new millennium." Welcome to the Kaiser Family Foundaton. November 1999. The Henry J. Kaiser Family Foundation. Visto el 29 Junio 2004 <http://www.kff.org/entmedia/loader.cfm?url=/commo_nspot/security/getfile.cfm&PageID=13267>