



**Sociedad Argentina
de Pediatría**

Consenso en Actualización sobre adicciones conductuales

Grupos orgánicos de la SAP involucrados: Subcomisión de TICs y Grupo de Trabajo de Consumos Problemáticos

Autores del documento:

Pedrouzo S B, Krynski L, Melamud A.

Graciela Morales

Pediatra, Hebiatra.

Miembro del Grupo de trabajo de Consumos Problemáticos y Comité de Estudios Permanentes del Adolescente

Silvia Cabrerizo

Pediatra, Toxicóloga

Miembro del Grupo de trabajo de Consumos Problemáticos

Lic. Adriana J. Narváez

Psicóloga, especialista en adolescencia y adicciones

Miembro Grupo de trabajo de Consumos Problemáticos

Vice-Presidente de S.A.S.I.A. (Sociedad Argentina de Salud Integral en la Adolescencia)

Marta Braschi

Pediatra, Hebiatra, Toxicóloga

Miembro del Grupo de trabajo de Consumos Problemáticos

Guillermina Olavarria

Psiquiatra infantojuvenil , Terapeuta especializada en DBT.

Miembro del Grupo de trabajo de Consumos Problemáticos

Metodología: Revisión bibliográfica sobre el tema.

Contenidos

Neurobiología de las adicciones

Adicciones conductuales y sus características

Nuevos consumos y tendencias en redes sociales

Adicción a los videojuegos. Gaming disorder

Tik Tok

Adicción a las apuestas on line

Sharenting

Otras consecuencias

Medidas de reducción de daño

Introducción

En Argentina hay más de 13 millones de niños, niñas y adolescentes (NNyA),

9 de cada 10 se comunican usando celular y 8 de cada 10 usan Internet. (Según investigación sobre Percepciones y hábitos de niños, niñas y adolescentes en internet y redes sociales de Chic@s conectados. Kids On Line- Unicef. 2025)

La tecnología atraviesa su existencia, impacta en sus modos de conocer, aprender, expresarse, divertirse y comunicarse.

En la adolescencia, los medios digitales son un modo habitual de comunicación y de interacción con el mundo. Construyen su identidad interactuando tanto en la vida “real” como en la virtual. Actividades como chatear, jugar en línea, buscar y compartir información y contenidos, son acciones cotidianas en sus vidas.

Como una primera aproximación, los resultados en relación al acceso a Internet mostraron la reproducción de brechas sociales entre los distintos niveles socioeconómicos (NSE): si bien en promedio los adolescentes acceden a Internet por primera vez a los 11 años (con tendencia al inicio cada vez más temprano), los adolescentes de NSE alto acceden antes que los de NSE medio y bajo.

La presencia de las TICs en los hogares argentinos ha ido aumentando en los últimos años, alcanzando incluso a aquellos de menor nivel socioeconómico.

Ciudad de Buenos Aires, específicamente, presenta indicadores más altos de acceso a Internet, tanto hogareña como por vía de teléfono celular, con relación a la media nacional.

En un estudio de Unesco y La Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO-Argentina) sobre Niñas, niños y el uso de Internet en Sao Paulo y Buenos Aires estudios a partir de una perspectiva de igualdad de género, publicado en 2020, cuyo objetivo general consistió en analizar los usos de las TICs por parte de chicas y chicos de 10 a 14 años, refiere que las plataformas de redes sociales más usadas son WhatsApp e Instagram. (TIK TOK?) La primera se

utiliza con diversos fines y está muy difundida entre niños y niñas que cuentan con un teléfono inteligente, y se utiliza de manera similar entre las estudiantes de escuelas privadas y públicas.

Todos/as se declaran usuarios/as activos/as de YouTube, pero muy pocos como productores de contenidos de esta red. En esta plataforma las diferencias se hacen más notables: tanto para los varones como para las mujeres sus consumos culturales en YouTube son totalmente distintos. No obstante, cuando se indaga en profundidad sobre los contenidos a los que acceden, se verifica que muchos son similares, en especial con respecto a los llamados youtubers.

La actividad lúdica en pantallas en niños, niñas de 6 a 18 años, residentes dentro del territorio nacional, durante la pandemia llegó al 42% según encuesta realizada por la SAP en 2020 (Cabana JL, Pedra CR, Ciruzzi MS, Garategaray MG, et al. Percepciones y sentimientos de niños argentinos frente a la cuarentena COVID-19. Arch Argent Pediatr 2021)

Según el Observatorio de la infancia y adolescencia (Sap-Unicef 2022) al

explorar los datos acerca de si disponen computadora en el hogar, el 85%

respondió que tiene al menos una computadora. Este dato cobra importancia al

considerar el verdadero impacto de la pandemia sobre la educación de N, N y A, teniendo en cuenta que en 2020 el dictado de clases fue virtual la mayor parte del año.

En relación con esta pregunta, el 80% de los hogares contestó tener acceso a internet.

Algo que inquieta, a raíz de la conclusión de un estudio, es la baja percepción de los padres de estos niños sobre las consecuencias en el desarrollo que puede producir el uso tan temprano de estos dispositivos: casi el 80 % considera que su uso, desde temprana edad, no genera ningún peligro. Otro estudio refiere que, aunque sí monitorean los contenidos a los que están expuestos sus hijos, cuatro de cada cinco padres no activan la configuración de control parental, con la posibilidad de que los niños accedan a contenido inapropiado.

Es frecuente observar niños muy pequeños, incluso lactantes, mirando videos en YouTube® mientras juegan con un teléfono celular o una tablet. Junto a ellos, adultos detrás de otra pantalla o que festejan la destreza que estos niños tienen en su manejo, desconociendo o haciendo caso

omiso de los efectos que puede provocarles la exposición a estas tecnologías desde una edad tan temprana. A estos niños se los conoce como “nativos digitales” Su entorno está impregnado de dispositivos

La Academia Americana de Pediatría (AAP) complementa las directrices de límites basados en el tiempo, con la regla de las tres “C”: niño, contenido y contexto (por su sigla en inglés). Considera que, en el contexto de pandemia, se dedicó más tiempo del habitual, por lo que es importante priorizar la calidad del contenido, pautar su uso, interactuar con los niños durante su tiempo frente a las pantallas y no ofrecerlas como recompensa.

Desde otro punto de vista, la Academia de Ciencias de Francia considera que, a partir de los cuatro años, las computadoras y consolas pueden ser un soporte de juego en familia y de aprendizajes acompañados, aunque de manera ocasional. Se cree que, a esta edad, jugar en soledad con la consola personal puede convertirse en una actividad estereotipada y compulsiva, llevando al niño a refugiarse en el mundo de las pantallas para huir del mundo real. Antes de los seis años, la exposición a las pantallas representaría más riesgos que ventajas.

El concepto de adicción no está limitado al abuso de sustancias psicoactivas, también existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos, que pueden desencadenar adicciones e interferir gravemente en la vida de las personas, son las llamadas adicciones del comportamiento.

Estudios internacionales han mostrado que la conexión a redes durante más de 3 horas diarias aumenta los problemas de salud mental. Con respecto al conocimiento de la familia sobre los hábitos de los adolescentes en Internet, el lugar más elegido para conectarse es la propia casa, aunque esto no implica que los padres conozcan las páginas que éstos visitan.

Por otro lado, si bien los padres no son los primeros referentes a la hora de hablar sobre problemas en Internet, son los principales consejeros ante situaciones de gravedad.

Es el objetivo de este consenso definir cuándo hablamos de consumos problemáticos cuando hablamos de uso de tecnología, cómo abordarlo desde el consultorio y brindar pautas de reducción de daños para su abordaje.

NEUROBIOLOGÍA DE LAS ADICCIONES

La adolescencia es una etapa de la vida de alta vulnerabilidad para presentar un trastorno por uso de sustancias (TUS), dentro de las múltiples causas o factores que influyen en que las adolescencias experimenten o presenten un consumo problemático de sustancias hay varios modelos evolutivos biopsicosociales, según los cuales el inicio y el desarrollo del consumo de sustancias y otros trastornos mentales comorbidos resultaría de la interacción recíproca entre factores de vulnerabilidad individuales, factores ambientales (familiares y escolares) y socio culturales.

A partir de la preadolescencia y hasta mediados de los 20 años, los volúmenes de materia gris cortical se reducen, lo que refleja un proceso de poda normal; el volumen de materia blanca aumenta durante el transcurso de la adolescencia, lo que refleja aumentos en la conectividad, incluida la extensión axonal y la mielinización. La exposición a las drogas durante la adolescencia se asocia con un mayor riesgo de un trastorno por uso de sustancias que el inicio a edades más avanzadas. Las conductas normales específicas de los adolescentes (p. ej., toma de riesgos, búsqueda de novedades y alta sensibilidad a la presión de los compañeros) aumentan la propensión a experimentar con drogas legales e ilegales, lo que podría reflejar en el desarrollo incompleto de las regiones del cerebro (ej., mielinización de las regiones del lóbulo frontal) que participan en los procesos de control ejecutivo y motivación.

Hay varios modelos que explicarían las causas del TUS en adolescentes, uno es el modelo de Kenneth Sher que menciona la exigencia de tres vías etiológicas proponiendo que algunos factores genéticos influirían por mecanismos neurobiológicos en el desarrollo de disfunciones cognitivas que ocasionarían en la infancia problemas de conducta y dificultades escolares siendo un factor de vulnerabilidad al consumo de sustancias.

Luego sugiere una segunda vía la del afecto negativo sugiriendo que por factores genéticos y ambientales algunos niños tendrían dificultades para desarrollar estrategias de afrontamiento adecuadas ante situaciones de estrés con mayor predisposición a utilizar sustancias para regular sus emociones o tolerar el malestar. En esta misma línea la teoría biopsicosocial de la DBT supone que la desregulación es el resultado de la combinación y transacción en el tiempo entre

una vulnerabilidad biológica y un ambiente invalidante , siendo el ambiente invalidante aquel en el cual la comunicación de eventos privados (particularmente las respuestas emocionales) son tomadas por el contexto como incorrectas, inapropiadas, patológicas; o simplemente no son tenidas en cuenta.

Como consecuencia, el ambiente no enseña habilidades de regulación emocional a un individuo que las necesita imperiosamente, y en cambio, produce aprendizajes disfuncionales. Si pensamos a la sustancias para provocar alivio sería a través de un refuerzo negativo , es decir, al eliminar el malestar (automedicarse), con la sustancia aumenta la probabilidad de que la conducta de consumo aumente por generar alivio.

El estrés también es una característica común que aumenta el riesgo de abuso de drogas.

Los mecanismos que son responsables del aumento de la vulnerabilidad al consumo de drogas y la recaída inducidos por el estrés aún no se comprenden bien, pero la evidencia sugiere que el neuropéptido CRF, que responde al estrés, está involucrado a través de sus efectos en la amígdala y el hipotálamo-hipófisis. -eje suprarrenal provocando desregulación emocional y mayor vulnerabilidad a presentar TUS.

La tercer vía es la de refuerzo aumentado o positivo que sería la respuesta farmacodinamica cerebral positiva de algunas sustancias en los adolescentes haciendo su consumo más atractivo y reforzador , es decir la sustancia que se consume genera placer por lo cual aumenta la posibilidad de que dicha conducta se repita.

El modelo comprehensivo de aprendizaje social de Kaplow propone que según el consumo se inicie en preadolescencia habría mayor influencia genética y del ambiente familiar mientras que si se inicia en la adolescencia predomina el entorno social como amigos y factores culturales.

Asimismo la corteza prefrontal involucrada en juicio, planificación y toma de decisiones es la ultima en desarrollarse en la adolescencia y esto explica por que los adolescentes toman riesgos y son vulnerables al consumo de sustancias o experimentación con las mismas.

También se encuentra el modelo del síndrome de déficit de recompensa por hipoactivación de circuito motivacional (núcleo accumbens y área central tegmental) que podría generar en el adolescente deseo de compensar ese déficit por medio del consumo de sustancias (Volkow y Bale 2013).

Según el NIDA ,la adicción a las drogas representa una desregulación dramática de los circuitos motivacionales causada por una combinación de prominencia exagerada de incentivos y formación de hábitos, déficits de recompensa y exceso de estrés y una función ejecutiva comprometida o inmadura .

Hay tres circuitos neurobiológicos principales involucrados ganglios basales, amígdala extendida y corteza prefrontal.

La adicción se puede conceptualizar como un ciclo recurrente de tres etapas: atracones/intoxicación, abstinencia y preocupación/anticipación.

Las drogas de abuso activan los sistemas de recompensa del cerebro, los efectos gratificantes, el desarrollo de incentivos destacados y el desarrollo de hábitos de búsqueda en la etapa de atracón/intoxicación que implican cambios en la dopamina y los péptidos opioides en los ganglios basales.

Los aumentos en los estados emocionales negativos y las respuestas disfóricas similares al estrés en la etapa de abstinencia implican disminuciones en la función del componente dopamina del sistema de recompensa y el reclutamiento de neurotransmisores del estrés cerebral, como el factor liberador de corticotropina y la dinorfina, en el neurocircuito de la amígdala extendida.

El deseo y los déficits en la función ejecutiva en la llamada etapa de preocupación/anticipación implican la desregulación de proyecciones aferentes clave desde la corteza prefrontal y la ínsula, incluido el glutamato, hasta los ganglios basales y la amígdala extendida.

En este circuito neurobiológico de consumo de sustancias están implicados

neurotransmisores y neuromoduladores relevantes, incluyendo no sólo la dopamina y los péptidos opioides, sino también el ácido γ -aminobutírico (GABA), el glutamato, la serotonina, la

acetilcolina y los sistemas endocannabinoides que actúan a nivel del área tegmental ventral o del núcleo accumbens.

En los efectos gratificantes de las sustancias han sido los orígenes y las áreas terminales de los sistemas ascendentes de dopamina mesocorticoestriatal los que tienen un papel clave.

Tanto el eje hipotalámico-pituitario-suprarrenal como el sistema de estrés cerebral mediado por el CRF están desregulados por la administración crónica de todas las sustancias con potencial de dependencia o abuso, con una respuesta común de niveles elevados de hormona adrenocorticotrófica, corticosterona y CRF de la amígdala durante la abstinencia aguda. A medida que se desarrollan la tolerancia y la abstinencia, los sistemas de estrés cerebral, como CRF, norepinefrina y dinorfina, se reclutan en la amígdala extendida y contribuyen al desarrollo de estados emocionales negativos en la abstinencia .

Las adicciones no relacionadas con las drogas como el juego patológico, el trastorno por atracón, las compras compulsivas y el trastorno de adicción a Internet elaboran fallas de autorregulación de manera similar a las adicciones a las sustancias .

ADICCIONES CONDUCTUALES Y SUS CARACTERÍSTICAS

Según la American Society of Addiction Medicine y la American Academy of Pain Medicine, el concepto de adicción se define como una enfermedad primaria, crónica y neurobiológica con factores genéticos, psicosociales y ambientales que influyen en sus manifestaciones. Se caracteriza por conductas que incluyen uno o más problemas en el control del uso de sustancias, su uso compulsivo, persistente a pesar del daño que producen y que está asociado al deseo de consumo (craving), que desencadena la dependencia tanto física como psíquica ⁶.

Estas adicciones conductuales, comparten las características clínicas de las adicciones a las sustancias tales como¹¹:

1. Prominencia de esta actividad sobre otras, que domina los pensamientos (preocupación y distorsiones cognitivas), sentimientos (ansia) y conductas (deterioro social).
2. El cambio del estado de ánimo que implica realizar o no la actividad,

3. Tolerancia, que obliga a realizar la acción repetidamente para obtener los mismos efectos
4. Abstinencia, como las manifestaciones físicas y psíquicas desagradables al discontinuar el uso.
5. Conflictos intrapersonales de pérdida e interpersonales (aislamiento), el descuido de otras actividades por interferencia (trabajo, tareas escolares, vida social e intereses).
6. Recaídas luego de períodos de abstinencia o control.

Nuevos consumos y tendencias en la utilización de redes sociales y videojuegos.

Al abordar la problemática de los nuevos consumos, es importante tener en cuenta el concepto de nativos digitales, que surge para definir a las generaciones de niños y adolescentes que desde su nacimiento tienen acceso a las tecnologías digitales y están inmersos en una cultura, donde impera la interacción constante con dispositivos electrónicos ¹⁻².

El apego por las nuevas tecnologías a edades tempranas, se produce en un contexto de crianza facilitador, donde hay un otro que pone al alcance el acceso al entorno virtual, con fines diversos como la oferta de entretenimiento, brindar la calma y en algunos casos compañía sustituta. Esta disponibilidad desplaza las interacciones con sus cuidadores, a medida que se transforman en usuarios consumidores y desarrollan habilidades de uso en forma natural, como parte de una cultura audiovisual y digital ³.

Paralelamente a esta incursión temprana en la virtualidad, es imprescindible favorecer el contexto para que el niño desarrolle habilidades en el proceso de alfabetización digital. Esta consiste en la apropiación de los dispositivos y la adquisición de las herramientas necesarias para desarrollar el pensamiento crítico, la resolución de problemas, la producción de contenidos y la expresión a través de los medios digitales, que dará como resultado un uso responsable y saludable⁴.

A medida que crecen, son multimediales y protagonistas activos en las redes, donde consumen y producen contenidos.

Interactúan con las tecnologías con diferentes propósitos, que pueden explicarse por la teoría de usos y gratificaciones sobre consumos audiovisuales elaborada a mediados del siglo XX por

expertos en comunicación. En base a esta teoría, sus motivaciones son: la búsqueda de información, el entretenimiento, las relaciones interpersonales (compañía sustituta), la identificación y vigilancia del entorno. En la virtualidad se identifican con sus pares, se interrelacionan y también experimentan el miedo a quedarse afuera o “fear of missing out” (FOMO) que los mantiene conectados en forma permanente y así principalmente van conformando su identidad digital, que se produce, brecha mediante lejos de la mirada del adulto⁵.

La descripción en el Manual DSM-5, de las adicciones no relacionadas a sustancias ha sido un importante paso para incorporar las adicciones conductuales a las clasificaciones categóricas. En la sección de condiciones que requieren mayores estudios incluye el Trastorno por Juegos de Internet (Internet gaming disorder), pero aún no contempla la adicción a Internet y a las nuevas tecnologías⁷.

Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud reconoce la adicción a los videojuegos en el grupo de adicciones sin sustancia y sugiere utilizar el término “Uso Problemático” para referirnos a Internet y las redes sociales.

Si bien existe una determinación genética, asociada a un complejo multifactorial psicosocial que determina las adicciones, en el desarrollo de estos patrones cobran gran relevancia los intensos estímulos que producen las interacciones en las redes o en los videojuegos, que desencadenan la liberación masiva de dopamina a nivel cerebral, un neurotransmisor ligado al placer y a la gratificación instantánea¹².

Este mecanismo está señalado como la base neurobiológica de la repetición de la conducta en los comportamientos adictivos y se activa por las acciones, decisiones y estrategias desarrolladas en los videojuegos, así como también por las interacciones constantes en las redes (notificaciones, publicaciones, aprobaciones o likes, comentarios y seguidores), está relacionado con el aprendizaje asociativo, el refuerzo positivo en relación a las emociones placenteras¹².

A su vez, se suma un factor determinante en la motivación que es la oferta de un contenido altamente personalizado sugerido por inteligencia artificial que atrapa más aún la atención y el

tiempo del usuario. El comportamiento puede contribuir tanto a consecuencias agradables (refuerzo positivo) como a evitar consecuencias desagradables (síntomas de abstinencia - refuerzo negativo)¹².

En un estudio longitudinal que se llevó a cabo recientemente, se demostró que la exposición repetida a recompensas sociales digitales en la adolescencia temprana, aumenta la reactividad neuronal a las mismas, lo que reduce la capacidad de resistir el impulso de realizar interacciones en línea¹³.

De esta forma, la adicción emerge como consecuencia de múltiples factores asociados a la fascinación inicial por las redes o los videojuegos, de su omnipresencia y de sus inmensas posibilidades de relación y ofertas de entretenimiento, con reglas que el usuario conoce o cree conocer y en ocasiones sumado a las ventajas del anonimato.

En relación al desarrollo de comportamientos problemáticos asociados a las tecnologías, las investigaciones revelan que existe una fuerte asociación con ciertas comorbilidades de origen mental, como ser: síntomas de ansiedad, depresión, trastornos de atención e hiperactividad y trastorno obsesivo compulsivo, que podrían explicar estas tendencias compulsivas¹⁴.

La adolescencia es una etapa de mayor vulnerabilidad, donde los jóvenes que atraviesan situaciones relacionadas con fracaso escolar, frustraciones afectivas, bullying, competencia desmedida, sensación de vacío existencial (aislamiento social o falta de motivación) y/o pobre autoestima tienen mayor riesgo de desencadenar un patrón de uso adictivo⁷.

Respecto al tratamiento, se observó que las adicciones conductuales comparten las mismas formas de respuesta que las adicciones a sustancias. El tratamiento consiste en intervenciones psicosociales, que deben estar orientadas al aprendizaje del autocontrol de la conducta, el cambio de hábitos y la planificación del tiempo libre ¹⁵.

Existen trabajos que confirman la respuesta positiva inmediata después del período de desintoxicación, con buena repercusión en el estado de ánimo, reducción de la ansiedad y aumento de las horas de sueño¹⁶.

Adicción a videojuegos. Gaming disorder.

Como mencionamos anteriormente, las acciones, decisiones y estrategias desarrolladas por el jugador, disparan el circuito dopaminérgico de recompensa. Esto genera la necesidad de continuar el juego en forma ininterrumpida. Se instala la preferencia de esta actividad frente a otras, por la intensidad del estímulo y la velocidad de la respuesta placentera. En este proceso hay tres aspectos implicados: el deseo, la acción y la recompensa que se retroalimentan. Las acciones y los deseos conllevan la motivación de recibir la recompensa asociada¹².

La Organización Mundial de la Salud publicó la nueva edición de su manual de enfermedades (CIE-11), que entró en vigencia en 2022 e incluye a la adicción a los videojuegos como una enfermedad prevenible y tratable dentro de los desórdenes mentales, en la categoría de uso de sustancias o comportamientos adictivos¹⁷.

Características:

Patrón de juego compulsivo: persistente o recurrente, de juegos digitales o videojuegos, ya sea en línea o fuera de línea (apps)

Este patrón da como resultado deterioro en otros ámbitos: personal, familiar, social, académico y laboral.

Incluye:

Falta de control sobre el juego: tiempo, duración y contexto.

Prioridad de esta actividad sobre las demás actividades de la vida diaria (sueño, alimentación, aseo, etc), su vida gira alrededor del videojuego

La actividad continúa o se incrementa a pesar de las consecuencias negativas: estrés, agresividad, irritabilidad, tics, aislamiento social, alteraciones emocionales, bajo rendimiento académico, baja atención, alteraciones psicofísicas, tendencias suicidas.

Debe manifestarse durante al menos 12 meses y puede acortarse este tiempo, si los síntomas son graves.

Una revisión sistemática que incluye 37 estudios transversales y 13 longitudinales, realizada en Japón, aporta datos acerca de la prevalencia de los gaming disorders que oscila entre 0,7% y 27,5%, especialmente en varones, y que estos desórdenes son más estables entre los adolescentes en comparación con los adultos, si bien las diferencias en las metodologías dificultan la comparación de estos hallazgos. Describen como factores de riesgo asociados alteraciones de conducta (impulsividad, hiperactividad) y psicológicas. En esta revisión, situaciones de aislamiento social, fracaso escolar y cansancio pueden explicarse como consecuencia de estos comportamientos ¹⁸.

Un estudio multicéntrico, realizado por Unicef en España para conocer el impacto de las tecnologías en los adolescentes de escuelas secundarias (noviembre 2020- marzo 2021), donde participaron más de 40.000 adolescentes de entre 11 y 18 años, revela que el tiempo promedio de uso con fines de entretenimiento es de 7 horas semanales y que un 4,4% juegan más de 30 horas a la semana. El patrón adictivo se presenta en un 3,1% de los jóvenes (especialmente varones), estos datos fueron obtenidos a través de la Game addiction scale for adolescents¹⁹.

Los pediatras tenemos un lugar de privilegio en el contacto periódico con las familias y esto representa una gran oportunidad de intervenir para evitar posibles daños o comportamientos problemáticos, por este motivo es importante dar a conocer y difundir los derechos de los niños en la virtualidad; para acompañarlos a navegar en las redes, en forma saludable y segura²⁰.

TIK - TOK

La actividad de las nuevas generaciones en TikTok –una plataforma donde pueden crear, visualizar, compartir videos y retos virales– tiene impacto en su comportamiento. Sus publicaciones generan aprobaciones, comentarios y seguidores; esto estimula el circuito dopaminérgico de recompensa, que es la base de los comportamientos adictivos. El pediatra debe conocer estas conductas para poder recomendar buenas prácticas de uso.

Las motivaciones de uso de esta aplicación en crecimiento vertiginoso son el entretenimiento, la comunicación y la autoexpresión. En ella se pueden visualizar, crear y compartir videos de temática libre, de corta duración (de 15 segundos a 3 minutos), recientemente este límite se elevó

hasta 10 minutos. También permite diseñar retos virales o challenges (bailes, canciones, desafíos, bromas), que son compartidos con otros usuarios.⁸

Estas publicaciones generan gran cantidad de aprobaciones o “me gusta”, comentarios y seguidores que ayuda a los usuarios, o tiktokers, a sentirse valorados y aceptados.¹² (12. Montag C, Yang H, Elhai JD. On the psychology of TikTok use: a first glimpse from empirical findings. *Front Public Health*. 2021; 9:641673.)

Como característica distintiva, la plataforma está desarrollada para que sus contenidos sean descargados y/o compartidos en todo el ecosistema virtual.

Su algoritmo de inteligencia artificial (IA) está especialmente desarrollado para ser adictivo, debido a que es capaz de obtener más información que otras aplicaciones en muy poco tiempo de acuerdo a la actividad del usuario y así recomendar eficazmente contenido y personalizar anuncios.¹⁴ (14. Brennan M. Attention Factory: The story of Tik Tok and China ‘s Byte Dance. 2020.)

Los permisos que requiere TikTok en los dispositivos incluyen acceder a la cámara, al micrófono, a la conexión wifi, a la lista de contactos y a la ubicación del usuario, por lo que puede obtener información de múltiples fuentes y aplicaciones.

A su vez, la IA contribuye al marketing aportando continuamente información de acuerdo a los intereses del usuario.⁹ 9. Tik tok [Internet]. [Acceso: 1 de marzo 2022]. Disponible en: <https://www.tiktok.com/following?lang=es>

Es habitual que los niños, niñas y adolescentes configuren sus perfiles públicos como mayores de 16 años (la cuenta para menores es privada, de forma predeterminada) para así lograr el acceso irrestricto a todos los contenidos de la plataforma.¹⁵ 15. Ucciferri F. Guía para padres sobre Tik Tok. San Francisco, CA: Common sense media; 2021. [Acceso: 1 de marzo 2022]. Disponible en: https://www.commonsensemedia.org/espanol/blog/guia-para-padres-sobre-tiktok#que_es

De esta manera quedan expuestos a contenidos y lenguaje inapropiados, y a su vez exhiben su privacidad, lo que aumenta el riesgo de sufrir ciberacoso.

Una práctica habitual es compartir contenidos sin verificar o editar con la finalidad de conseguir más seguidores.⁷ Kumar VL, Goldstein MA. Cyberbullying and Adolescents. Curr Pediatr Rep. 2020; 8(3):86-92.

También pueden exponerse a retos peligrosos, como, por ejemplo: el “blackout challenge” (contener la respiración hasta la pérdida de conocimiento), el “benadryl challenge” (luego de ingerir el antihistamínico, suben un video bajo sus efectos)

En otro estudio, se comprobó la aparición de tics motores o verbales luego de visualizar videos de influencers que sufren o imitan el síndrome de Tourette. Son los llamados TikTok tics, que podrían ser una señal de alerta sobre el uso y su efecto en el comportamiento, que se propaga entre los jóvenes tiktokers.

En cuanto a los temas de protección de datos, privacidad, seguridad y moderación de contenidos, los alcances de los algoritmos de esta plataforma no son claros. Esto ha despertado sospechas en algunos países como India, Australia y Estados Unidos, por la forma en que utiliza los datos, sumado a que es la red elegida por los más jóvenes.

En medio de estas controversias, TikTok actualizó sus políticas de privacidad y seguridad con respecto a la protección de menores en junio 2021.⁹

- Los menores de 13 años no pueden publicar ni comentar videos y el contenido es seleccionado para esta edad.⁹
- En niños y niñas de 13 a 15 años, las cuentas son privadas en forma predeterminada. Solo sus amigos pueden hacer comentarios y no pueden hacer dúos con otros usuarios. La función dúo solo está habilitada para las cuentas públicas y les permite publicar un video en la parte lateral de un video de otro usuario y luego reproducir ambos en forma simultánea.⁹
- TikTok también ofrece controles parentales, que se pueden activar desde la cuenta del menor o desde la cuenta del adulto con la función de sincronización familiar.⁹

SHARENTING

No es solo motivo de preocupación el uso indiscriminado, de las diversas tecnologías por parte de los más pequeños, sino que es muy preocupante, la sobreexposición de los niños en las redes por parte de sus propios padres.

La tendencia va en aumento. ¿Por qué las viralizaciones pueden causar daños? El sharenting expresión del inglés (share: compartir y parenting: crianza) refiere a toda clase de sobreexposición de todo tipo de información en internet que sus propios padres publican de sus hijos.

La modalidad se vuelve cada vez más frecuente oversharing seria compartir demasiado

La gente común o las figuras mediáticas, publican contenido a diario, y crecen los riesgos que van desde la violación del niño, a los peligros asociados con pornografía infantil. Grooming, ciberacoso, suplantación de la identidad. Cuando los niños crecen sobretodo en la pubertad y la adolescencia, tratan de ocultar las cuestiones infantiles, fotos desnudas, semidesnudos, anécdotas graciosas, pues experimentan cierta vergüenza de las vivencias que se produjeron en que el pudor aún no se había consolidado como dique ante el deseo de exhibirse. La viralización de esos momentos, a posteriori, los incomoda profundamente y puede generar actitudes violentas ligadas al sentimiento de impotencia.

Las redes pueden alimentar la autoestima, incidiendo fuertemente en la autovaloración. El lenguaje visual y la sobrevaloración de la imagen son formas actuales de comunicación, que constituyen nuevas maneras de estar en el mundo y q muestran necesidades de las personas de pertenecer y de ser reconocidos. ¿Cuál será la reacción de estos niños y como se sentirán viendo esa huella digital que habrán dejado sus padres tras años de posteos y visualizaciones en las redes sociales?

Uniendo a lo anteriormente expuesto, incluimos la idea de que la socialización actual apunta a las distintas pantallas, que, si bien acortan distancias, no reemplazan el encuentro cara a cara, presencial, ya sea cálido o frío, pero más vital y humano.

Tanto el mundo de los adultos, como el mundo de los niños y de los adolescentes nos hemos convertido en usuarios de las nuevas tecnologías. En primera instancia de los teléfonos móviles y en paralelo de las computadoras – como así también otros dispositivos: tabletas, consolas de juegos, Smart tv, Smart watch, etc... Es interesante ver como los franceses hablan de “LES PORTABLES” – no cell phone; como simbolizando aquello que se lleva con uno.

Hablamos de subjetividad de época, modos de estar en el mundo y pertenecer. Parecería que no podemos salir a este mundo sin un medio de comunicación portable, que nos conecte minuto a minuto con los otros, con las noticias, con las novedades, con las formas de entretenerse...

Una nueva forma de padecimiento psíquico, refiere a la ausencia o no del propio celular, especialmente en la adolescencia. Vemos así como puede complejizarse el tema de sus vínculos, ya que sabemos que sus identidades se encuentran en plena construcción, la pertenencia o no a grupos, o de intercambio social, la dependencia de los likes, el me gusta o no me gusta, nos habla realmente de una nueva forma de vivir, y si bien se considera un “modo de época”, también se debe entender la peligrosidad, en el desigual acceso a los bienes de consumo tecnológico.

Sabemos que, en las casas, la llamada claustrofilia (amor por el encierro), aparece en los nuevos modos de estar. Se come en soledad, aun en una mesa familiar, cada uno con su pantalla. Se ha acentuado la lógica del INDIVIDUALISMO. En este nuevo proceso que recorre del INDIVIDUALISMO al NARCISISMO, la vida importa en tanto: estar presente o no en la mirada de los otros. Una relación amorosa, se consolida cuando es subida a las redes, especialmente INSTAGRAM. El CENIT: La selfie, nuevo síntoma: Yo me muestro al mundo de la web.

Fomo, fear of missing out (miedo a quedar afuera), de acontecimientos, situaciones, eventos, la vida de los otros, es mi vida, como nunca antes.

“El SER no existe más allá de la mirada de los OTROS”

No recibir un like puede producir la sensación de exclusión.

También hay una exaltación del exhibicionismo, EXTIMIDAD, donde se anima a hacer público detalles que siempre se consideraron privados, que siempre estuvieron relacionados al pudor. Y acá veríamos la vida en paralelo que pueden vivir los adolescentes. Se controlan todo lo que pueden, son estudiosos, tímidos, tal vez, y por la dinámica transgresora de la edad, se exponen en vivos de instragram. La mirada del otro es una mirada muy poderosa que los atrapa. Desde los cenntenials hacia adelante, se perciben como nativos digitales y también se autorreconocen.

Decimos entonces que los adolescentes utilizan las redes sociales para:

- a) Conectarse
- b) Comentar
- c) Jugar en línea
- d) Discutir temas con otros
- e) Encontrar, crear o compartir contenido (fotos, videos, artículos, etc...)
- f) Unirse o seguir grupos de su interés
- g) Aprender más en temas que les interese

Los beneficios potenciales

- 1) Fácil acceso a la información
- 2) Mantener y desarrollar relaciones con otros
- 3) Formar su identidad en espejo
- 4) Pertenecer a grupos

Riesgos potenciales

- 1) Cyberbulling: avergonzar, hostigar, perseguir
- 2) Trolling: subir argumentos para molestar a otros
- 3) Hating: agresión hacia otros.

4) Sexting: compartir imágenes y videos de contenido sexual a otros, sin tener control de donde pueden terminar dichos contenidos.

Volviendo al contexto social general, es importante entender que la exaltación de la imagen es la mayor característica de esta época, y en tanto este material circule en las redes, dejando una huella imborrable, es imperioso que el mundo adulto responsable, acompañe el desarrollo saludable de sus hijos adecuado a cada edad.

MEDIDAS DE REDUCCION DE DAÑOS

RECOMENDACIONES:

Desde la Subcomisión de TICs y el Grupo de Trabajo de Consumos Problemáticos de la Sociedad Argentina de Pediatría elaboramos recomendaciones y sugerencias para las familias, con respecto al uso de los videojuegos y de las redes:

Estar atentos, involucrarse, acompañar a los niños, niñas y adolescentes en la virtualidad.

Conocer a qué videojuegos juegan, cómo y con quienes. Jugar con ellos. Configurar controles parentales.

Mantener los dispositivos en áreas de uso común. Evitar el uso de auriculares.

Establecer momentos y límites claros para prescindir del celular

Brindar contención, estos comportamientos encubren otros padecimientos o conflictos subyacentes.

Establecer límites, acuerdos intrafamiliares y reglas claras que involucren el contenido y el contexto de uso.

Para la actividad en línea: conocer a qué redes acceden (ver términos y condiciones), acompañarlos/as en la creación y configuración de sus perfiles de usuario (opciones de privacidad, seguridad) y a elegir contraseñas seguras. Restringir la mensajería, solo para contactar con sus amigos. Desactivar las notificaciones.

Educar sobre riesgos como publicidad engañosa, contenidos inapropiados, accidentes por retos peligrosos y exposición a situaciones de ciberacoso.

Mantener un equilibrio que respete horas de sueño, de actividad física y horas de uso de tecnología.

Promover otras actividades de entretenimiento, encuentros sociales, al aire libre y los deportes.

Establecer acciones de prevención en todos los niveles que puedan alcanzar a los jóvenes más vulnerables, con síntomas asociados a depresión, ansiedad, hiperactividad, impulsividad, aislamiento social.

Es importante que las familias puedan detectar signos de alarma como pueden ser: cambios inexplicables de humor o de comportamiento, modificación de hábitos que incluyen la imposibilidad de dejar de jugar o interactuar en línea y su interferencia con otras actividades. Los pediatras debemos conocer e involucrarnos en el uso de redes sociales, sus beneficios y sus riesgos para poder orientar a padres y adolescentes. La mirada del adulto debe estar siempre presente.

La American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría) desaconseja el uso de los medios audiovisuales, con excepción de las videoconferencias, en el caso de niños menores de 24 meses.

Para niños de 2 a 5 años de edad, limitar el tiempo de pantalla a una hora al día de programación de alta calidad.

RECOMENDACIONES DE USO SEGURO DE TIKTOK

Si bien estas recomendaciones están realizadas basadas en TikTok, pueden hacerse extensivas a otras redes con el objetivo de navegar en forma segura.

No se recomienda su uso antes de los 13 años (términos y condiciones).⁹

Acompañar a los niños, niñas y adolescentes en la configuración de la privacidad y seguridad (configuración de usuario y contraseñas seguras).²⁰

Limitar el acceso a imágenes e información a las personas más cercanas.²⁰

Evitar revelar datos sensibles en publicaciones y comentarios, sobre todo los concernientes a origen racial, étnico, opiniones religiosas y/o políticas, información sobre su salud y su sexualidad. En Argentina, la Ley 25326 de Protección de los Datos Personales reconoce y garantiza estos derechos.²⁰

Educar acerca de la huella digital en las redes, ya que esta configura su identidad digital, es indeleble y es pública.²⁰

Ayudar a construir una opinión crítica sobre la información recibida por este medio, ya que circula publicidad engañosa, así como también evitar exposición a contenidos inapropiados y ciberacoso.²⁰

Brindar apoyo, educación y herramientas de protección frente a estos riesgos. Reconocer estas situaciones puede colaborar en reportar y bloquear a los usuarios malintencionados, o en pedir ayuda a un adulto.²⁰

Activar los controles parentales de la plataforma. De esta forma, los padres y representantes legales pueden abrir una cuenta en TikTok y vincularla con la de los menores a través del modo de seguridad familiar, que ofrece múltiples opciones (dentro del modo Bienestar Digital).⁹ Entre las opciones, se puede gestionar el tiempo de uso máximo hasta 2 horas al día. Al transcurrir este lapso, el sistema solicita un código para poder reiniciarlo. Esta clave solo la debe conocer el adulto responsable para permitir el acceso.

Explorar otras opciones para configurar

controles desde el celular, como el Family Link de Google. Entre sus funciones, se puede controlar la actividad, administrar aplicaciones, establecer límites de tiempo, bloquear el dispositivo y conocer su ubicación. (https://families.google.com/intl/es-419_ALL/familylink/)

- Promover el equilibrio entre las horas del sueño, la actividad física y el uso de las redes, de acuerdo a directrices propuestas por la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y hábitos sedentarios. (WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance).

- Evitar el uso una hora antes de ir a dormir y durante las comidas principales, alejar los dispositivos de la habitación durante la noche. Los adultos deben dar el ejemplo y crear espacios libres de tecnología en el hogar. Las familias pueden consultar el Family Media Use Plan como herramienta para lograr un uso adecuado: (<https://www.healthychildren.org/Spanish/media/Paginas/default.aspx>).
- Estimular las actividades al aire libre y los encuentros sociales.

Priorizar los contenidos educativos y las comunicaciones con familiares y amigos al utilizar redes sociales.

Es aconsejable que las reglas de uso de TikTok y otras redes sociales sean consensuadas en familia priorizando y comprendiendo los intereses y características del niño, niña y adolescente; el contexto en que se usa y, principalmente, los contenidos a los que accede y comparte.²¹ Es fundamental establecer acuerdos hasta lograr la autonomía, para evitar que abran cuentas ocultas, lo que implica mayores riesgos.

Debemos reconocer los beneficios potenciales de esta red social: se puede utilizar con fines didácticos y educativos para alcanzar una gran cantidad de usuarios en poco tiempo.

Por último, Unicef ha realizado recomendaciones generales en El estado mundial de la infancia 2017: Niños en un mundo digital para proteger a los niños y niñas, donde manifiesta que debemos proporcionarles un acceso de alta calidad, proteger su privacidad e identidad y evitar los daños en línea, así como también brindar alfabetización digital y ponerlos en el centro de la política digital.

6dNAzTPSRNx0myCaUSrDC%2f0d3UDPTV4y05%2b9GME0qMZvh9UPKTXcO12

- Naciones Unidas - Derechos Humanos (2021), Directrices establecen que los

derechos del niño se aplican al mundo digital. Disponible en:

<https://www.ohchr.org/es/stories/2021/03/guidance-establishes-childrens-rights-carrydigital-world>

- Naciones Unidas - Derechos Humanos (2021) “In Our Own Words”. Disponible en:

<https://unhumanrights.medium.com/in-our-own-words-28c5305f1837>

- Naciones Unidas-El ciberacoso y sus consecuencias para los derechos humanos. Disponible en:

<https://www.un.org/es/chronicle/article/el-ciberacoso-y-sus-consecuencias-para-los-derechos-humanos>

- UNICEF (2017) El Estado Mundial de la Infancia 2017: “Niños en un mundo digital”.

Disponible en: <https://www.unicef.org/media/48611/file>

Subcomisión TICs

Sociedad Argentina de Pediatría

Bibliografía

1-Investigación sobre percepciones y hábitos de niños, niñas y adolescentes en internet y redes sociales- UNICEF disponible en KIDS ONLINE- CHIC@S CONECTADOS

1.Prensky, M. Digital Natives, Digital Immigrants Part 1. On the Horizon. MCB University alfabetización Press. 2001; Vol.9 No. 5, 1-6

2.Nativos Digitales: Desafío de la educación actual. Paradigma [online]. 2010, vol.31, n.2 [citado 2023-01-26], p.5-6. Disponible en: <http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512010000200001&lng=es&nrm=iso>. ISSN 1011-2251.

3.Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Primera infancia en la era de la transformación digital. Una mirada iberoamericana.2022. p.55-75.

Bawden, D. Revisión de los conceptos de alfabetización informacional y digital . Anales de Documentación. 2002; (5):361-408.[fecha de Consulta 1 de Febrero de 2023]. ISSN: 1575-2437.Disponible en: <https://revistas.um.es/analesdoc/article/view/2261>

5. Martinez Gutierrez, F. La teoría de los usos y gratificaciones aplicada a las redes sociales. II Congreso Internacional Comunicación. Universidad de Salamanca. Publicación Libro Nuevos Medios, Nueva Comunicación. 2010, p. 1-127/12/23, 9:47 Consenso TICS https://docs.google.com/document/d/1Ys6T9gYK2sAf_XHnSiIpdTxhsFBgnAyE8X_M3-3y7bk/mobilebasic 6/7
6. Fitzgerald B, Morgan BD. DSM-5 changes on the horizon: substance use disorders. *Issues in Mental Health Nursing*. 2012;33:605-12.
7. Cía, A . Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*. 2013,76(4),p.210-217.[fecha de Consulta 25 de enero de 2023]. ISSN: 0034-8597. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372036946004>
8. Echeburúa, E; Fernandez-Montalvo, J. Adicciones sin drogas. Tratado SET de trastornos adictivos. En: J.C. Pérez de los Cobos, J. C. Valderrama, G. Cervera, G. Rubio (Eds.). Madrid: Panamericana. 2006, 471-476.
9. Echeburúa, E., & de Corral, P. Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*. 2010, 22(2), 91-96. doi:<http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.196>
10. Leiva Gutiérrez, J; Urzúa M, Alfonso. Craving en adicciones conductuales: propuesta de un modelo teórico explicativo en la adicción a Facebook y mensajería instantánea. *Terapia psicológica*. 2018, 36(1), 5-12. <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-48082017000300001>
11. Griffiths, Mark. Adicción a los videojuegos: una revisión de la literatura. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*. 2005, 13. 445-462.
12. Kiefer F, Fauth-Bühler M, Heinz A, Mann K. Neurobiologische Grundlagen der Verhaltenssuchte [Neurobiology of behavioral addictions]. *Nervenarzt*. German. 2013;84(5):557-62.. doi: 10.1007/s00115-012-3719-y. PMID: 23632569.

13. Maza MT, Fox KA, Kwon SJ, Flannery JE, et al. Association of Habitual Checking Behaviors on Social Media With Longitudinal Functional Brain Development. *JAMA Pediatrics*. 2023 Jan 3. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.4924. Epub ahead of print. PMID: 36595277
14. Andreassen, C ; Billieux, J ; Griffiths M ; Kuss, D ; et al. La relación entre el uso adictivo de las redes sociales y los videojuegos y síntomas de trastornos psiquiátricos: un estudio transversal a gran escala. *Psychol Addict Behav*. 2016, (2):252-262.

Andreassen, C, Billieux, J, Griffiths, M. D., Kuss, D. J., et al. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*. 2016.30(2), 252-262. <http://dx.doi.org/10.1037/adb0000160>
15. F. Mora Mínguez, H. Dolengevich Segal, J. Quintero. Protocolo de tratamiento de las adicciones sin sustancia psicoactiva. *Medicine*. 2015;11(86):5157-60.
16. El-Khoury J, Haidar R, Kanj RR, Bou Ali L et al. Characteristics of social media 'detoxification' in university students. *Libyan J Med*. 2021 Dec;16(1):1846861. doi: 10.1080/19932820.2020.1846861. PMID:33250011; PMCID: PMC7717533.
17. World Health Organization (WHO). International classification of diseases 11th revision (ICD-11). 2018.7/12/23, 9:47 Consenso TICS

https://docs.google.com/document/d/1Ys6T9gYK2sAf_XHnSiIpdTxsFBgnAyE8X_M3-3y7bk/mobilebasic/7/7
18. Satoko Mihara BA, Susumu Higuchi M.D. Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of internet gaming disorder: a systematic review of the literature. *Psychiatry Clin. Neurosci*. 2017;71:425-444. doi: 10.1111/pcn.12532.
19. Andrade, B; Guadix, I; Rial, A; Suárez, F. Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Un estudio comprensivo e inclusivo hacia el uso saludable de las TIC. UNICEF España. 2021.

Disponible en: https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Informe_estatal_impacto-tecnologia-adolescencia.pdf

20. Pedrouzo,S; Goldfarb,G; Melamud, A ; Otero, P ; Krynski, L. Decálogo de los Derechos y Deberes delos Niños, Niñas y Adolescentes, en relación a las Tics. Sociedad Argentina de Pediatría. Documento de laSubcomisión de Tics. 2022.

RECOMENDACIONES

-Pedrouzo SB, Krynski L. Hiperconectados: las niñas, los niños y los adolescentes en las redes sociales.El fenómeno de Tik Tok. Arch Argent Pediatr 2023;e202202674. Primero en Internet 26-ENE-2023.

-<https://www.argentina.gob.ar/justicia/convosenlaweb/situaciones/mis-hijos-e-hijas-juegan-videojuegos-en-l%C3%ADnea-que-tengo-que-saber>

-Defensoría de la Provincia de Buenos Aires, Observatorio de Adicciones y Consumos Problemáticos,Observatorio de derechos de niños, niñas y adolescentes. Uso responsable de videojuegos. Seguridad ydesescalada digital. 2022.

<https://www.defensorba.org.ar/pdfs/gaming-final-2022.pdf>

Resumen breve:(AL FINAL) con una extensión no mayor a 250 palabras, en el que se expongan los aspectos relevantes del documento, incluidos los aspectos metodológicos considerados.

2.9. Declaración de conflictos de interés: Ninguno de los autores tiene conflicto de interés.