



Aspectos destacados de los seminarios web del Estudio ABCD en 2023 y 2024

El Estudio ABCD es el estudio más grande a largo plazo acerca del desarrollo cerebral y la salud infantil en los Estados Unidos. Los participantes del estudio han permitido a los investigadores aprender sobre las asociaciones existentes entre las experiencias de los jóvenes y la salud y el comportamiento. En 2023 y 2024, los científicos analizaron algunos de estos hallazgos en varios seminarios web sobre el uso de las pantallas, el sueño y la pandemia del COVID-19.

¡Consulte los seminarios web!

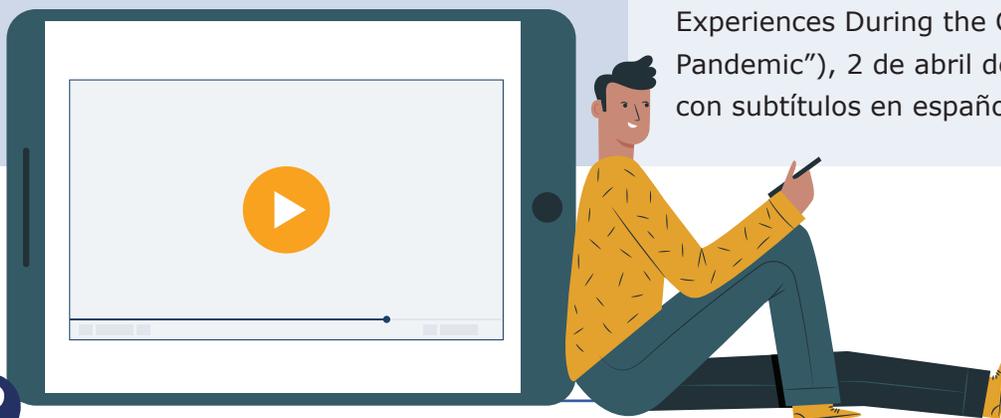
Cada seminario web incluyó tres charlas de 10 minutos y una sesión de preguntas y respuestas.

Escanee el código o haga clic en el siguiente enlace para consultar los seminarios web.

abcdstudy.org/infographics



- Los beneficios y las desventajas del uso de pantallas ("The Pros and Cons of Adolescent Screen Use"), 4 de mayo de 2023 (en inglés con subtítulos en español).
- La importancia del sueño para los niños y los adolescentes ("ZZZs and Teens: The Science of Adolescent Sleep in the ABCD Study"), 8 de noviembre de 2023 (en inglés con subtítulos en español).
- Experiencias de los jóvenes durante la pandemia del COVID-19 ("Youth Experiences During the COVID-19 Pandemic"), 2 de abril de 2024 (en inglés con subtítulos en español).



En este boletín:

Los presentadores del seminario web responden a sus preguntas sobre sus investigaciones.

Uso de las pantallas por parte de los jóvenes

¿Qué ha revelado el Estudio ABCD sobre cómo el uso de las pantallas por parte de los jóvenes afecta su salud?

DR. JASON NAGATA: El uso de las pantallas, incluyendo la actividad en las redes sociales, puede promover conductas saludables, pero también puede generar algunos efectos negativos. Las investigaciones han sugerido que el uso de las redes sociales también puede estar relacionado con trastornos de la imagen corporal y de la conducta alimentaria.

Si las redes sociales tienen asociaciones negativas, ¿deberíamos limitar el tiempo que los jóvenes pasan en estas?

DRA. ORSOLYA KISS: Puede resultar muy complicado restringir el uso de las pantallas por parte de los adolescentes, pero se puede centrar la atención tanto en la cantidad de tiempo que se les permite utilizarlas como en los tipos de contenido que ven.



Conozca a los científicos



Dr. Bader Chaarani
Profesor adjunto
Universidad de Vermont

Dr. Bader Chaarani

El Dr. Chaarani está interesado en comprender cómo el uso de las pantallas se relaciona con la forma de pensar y de comportarse de los jóvenes. También estudia el consumo de sustancias y problemas de salud mental.



Dra. Orsolya Kiss
Becaria postdoctoral
SRI International

Dra. Orsolya Kiss

La Dra. Kiss está interesada en el uso de las pantallas por parte de los adolescentes y en sus dificultades para dormir. Ella se centra en el estudio de grandes conjuntos de datos relacionados con la salud mental y el desarrollo cerebral.



Dr. Jason Nagata
Profesor adjunto
University of California,
San Francisco

Dr. Jason Nagata

El Dr. Nagata se centra en los jóvenes y su uso de las pantallas, sus hábitos alimentarios, su consumo de alcohol, las enfermedades cardiovasculares, el VIH y la salud de las minorías sexuales.

¿Cómo se asoció el uso de las pantallas con la salud mental?

NAGATA: Durante la pandemia, los jóvenes que pasaron más tiempo frente a las pantallas tenían más probabilidades de tener:

- Peor salud mental
- Mayor nivel de estrés percibido
- Menos apoyo social
- Menos conductas de afrontamiento

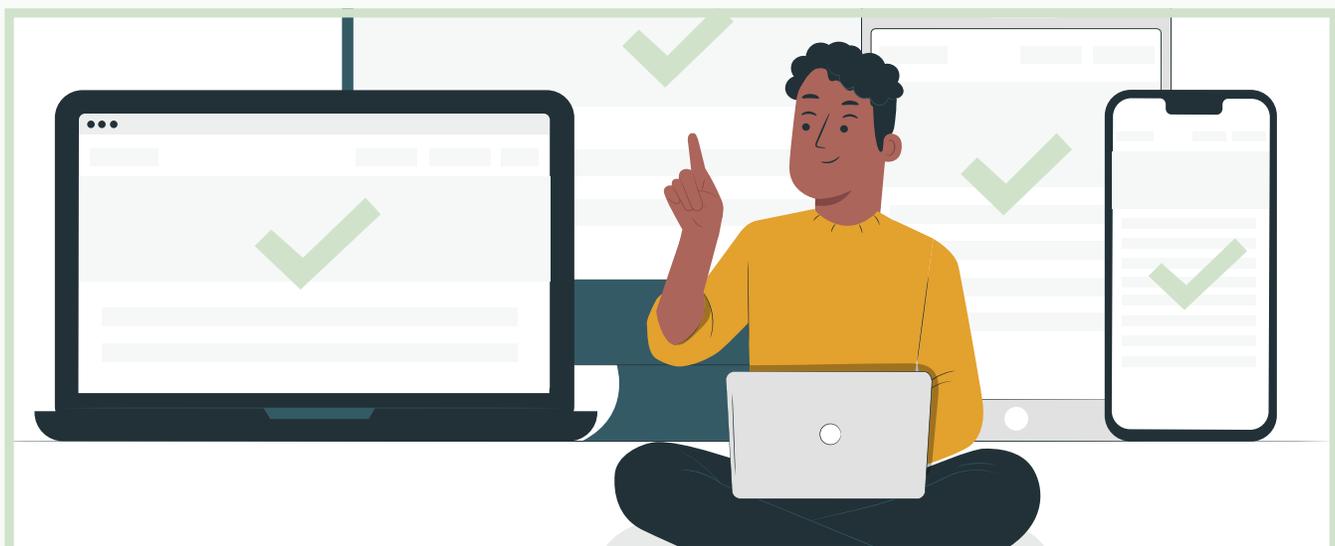
¿Todas las formas de uso de las pantallas, como ver videos y jugar videojuegos, tienen el mismo efecto en los jóvenes?

DR. BADER CHAARANI: A diferencia de ver televisión o videos, que son tipos **pasivos** del uso de la pantalla, jugar videojuegos es un tipo **activo** de uso de la pantalla. El uso activo está asociado con algunos beneficios. Los jóvenes que jugaron videojuegos entre una y tres horas al día (en comparación con los que jugaron durante más tiempo o no jugaron en absoluto) obtuvieron puntuaciones más altas en:

- Memoria funcional
- Atención
- Visión
- Respuestas más rápidas con los movimientos de las manos

¿Observa que surgen más problemas de salud mental cuando se eliminan las pantallas, en particular los teléfonos?

NAGATA: Sí. Sin sus teléfonos, el 11% de los jóvenes se sentían angustiados. Algunas personas se ponen ansiosas si tienen el teléfono apagado. Sin embargo, el equilibrio es fundamental. Aunque a veces puede ser necesario tener el teléfono encendido, ponerlo a un lado puede ser igual de importante.



Página siguiente: Lea sobre los jóvenes y el sueño

La importancia del sueño para los niños y los adolescentes

¿Cuáles son los efectos del uso de las pantallas en la calidad del sueño?

DRA. FIONA BAKER: El uso de dispositivos antes de acostarse puede generar un impacto negativo en qué tan bien se duerme, es decir, en la calidad del sueño. Es importante tener una rutina. Por ejemplo, no usar pantallas 30 minutos antes de acostarse le enseña al cuerpo que es hora de dormir.

DR. BRANT HASLER: Los jóvenes que pasaron más tiempo en las redes sociales o jugando juegos en una pantalla se fueron a acostar más tarde. También tardaron más en conciliar el sueño, lo que significa que durmieron menos. Esto, en última instancia, afecta su estado de ánimo.

Conozca a los científicos



Dra. Fiona Baker

Directora del Centro de Ciencias de la Salud y del Programa de Investigación sobre el Sueño SRI International Humano

Dra. Fiona Baker

La investigación de la Dra. Baker se centra en la interacción entre el sueño y la salud humana. Ella está particularmente interesada en las asociaciones entre el desarrollo cerebral, el sueño y las conductas de los adolescentes.



Dr. Brant Hasler

Profesor adjunto de psiquiatría, psicología y ciencia clínica y traslacional
Centro Médico, Universidad de Pittsburgh

Dr. Brant Hasler

La investigación del Dr. Hasler se centra en el sueño y los ritmos circadianos. Él también está interesado en los trastornos del estado de ánimo y el consumo de sustancias.



Dr. Amal Isaiah

Profesor adjunto de otorrinolaringología. Cirugía de cabeza y cuello
Centro Médico, Universidad de Maryland

Dr. Amal Isaiah

La investigación del Dr. Isaiah se centra en el sueño y los ronquidos en los jóvenes. A él también le interesa la relación que existe entre la salud del sueño y el desarrollo cerebral.

¿Cómo pueden los padres apoyar la salud del sueño y las necesidades sociales de los jóvenes?

HASLER: Creo que los padres deben tratar de encontrar un equilibrio y vincular el sueño con las cosas que les importan a los jóvenes. Por ejemplo, dormir bien puede ayudar a los adolescentes a tener más éxito en los deportes o en la escuela.

BAKER: Sí, y dormir cantidades diferentes de una noche a otra se relaciona con más síntomas como depresión y ansiedad.



SUEÑO, APRENDIZAJE Y MEMORIA

¿Qué papel desempeña el sueño en el aprendizaje y la memoria?

BAKER: Dormir bien durante la noche tiene muchos beneficios, Por ejemplo, durante el sueño profundo, el cerebro procesa los recuerdos y los fortalece.

DR. AMAL ISAIAH: Así es, los recuerdos a largo y corto plazo se solidifican mucho más cuando dormimos bien por la noche.

¿Por qué roncan los jóvenes? ¿Qué significa eso?

ISAIAH: Un tercio de los jóvenes roncaban en cierto grado. Descubrimos que el 5% de los jóvenes roncaban habitualmente (más de tres veces por semana). Estos jóvenes que roncaban de forma habitual también tenían problemas para prestar atención.

Al roncar, parece que el cerebro no recibe suficiente oxígeno, especialmente en la corteza prefrontal, la parte del cerebro que se encuentra detrás de la frente. A menudo, se describe la corteza prefrontal como el centro de control del cerebro, que ayuda a tomar decisiones, resolver problemas y gestionar las interacciones sociales.

Los ronquidos habituales disminuyen a medida que los niños se acercan a la pubertad. A medida que sus cuerpos se desarrollan y maduran, creemos que sus vías respiratorias pueden agrandarse.

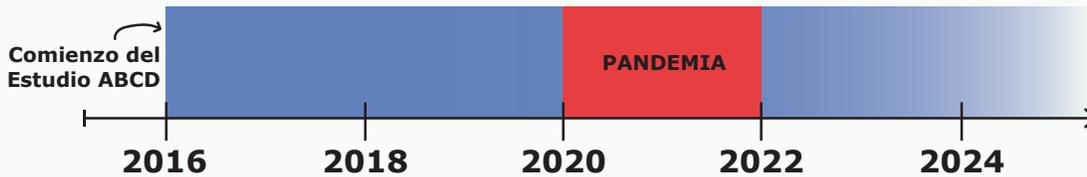
Página siguiente: Lea sobre el impacto de la pandemia del COVID-19



¿Como afectó la pandemia del COVID-19 los comportamientos y la salud mental de los adolescentes?

IMPACTO DE LA PANDEMIA

¿Cómo ha analizado el Estudio ABCD el impacto de la pandemia del COVID-19?



DRA. MARYBEL GONZÁLEZ: Analizamos la salud de los adolescentes antes y durante la pandemia. Seguiremos midiendo el impacto de la pandemia del COVID-19 en la salud y los comportamientos futuros de los participantes.

DR. RAN BARZILAY: Descubrimos que la mayoría de los adolescentes fueron resilientes durante la pandemia y que han seguido siendo fuertes desde entonces.

Conozca a los científicos



Dr. Ran Barzilay
Profesor adjunto de psiquiatría
Psiquiatra tratante de niños y adolescentes
Hospital de Niños, Facultad de Medicina, Universidad de Pensilvania

Dr. Ran Barzilay

El Dr. Barzilay está interesado en comprender el desarrollo cerebral y los comportamientos de los jóvenes. Él se centra en la resiliencia y el riesgo, especialmente en la relación que existe entre estos y el riesgo de suicidio.



Dra. Marybel González
Profesora adjunta de psiquiatría y salud conductual
Facultad de medicina, Universidad Estatal de Ohio

Dra. Marybel González

La Dra. González dirige el laboratorio SUN-E (Equidad en el consumo de sustancias y la neurocognición). Ella estudia el uso responsable de la información, como la raza y el consumo de sustancias, para comprender la salud mental y la función cerebral de los jóvenes.

ESCUELA

¿Los estudiantes que asistieron a clases en persona tenían actitudes diferentes sobre la escuela, en comparación con los estudiantes que aprendieron de forma remota?

GONZÁLEZ: Entre octubre de 2020 y febrero de 2021, los estudiantes que asistieron a clases en persona tuvieron una actitud más positiva sobre la escuela que los estudiantes que recibieron clases de forma remota. Las actitudes de los estudiantes a distancia sobre la escuela eran mejores si sus padres o cuidadores participaban más en su aprendizaje.

SALUD MENTAL

Durante la pandemia, muchas familias tuvieron una pérdida de ingresos. ¿Esto tuvo algún impacto en la salud mental de los jóvenes?

BARZILAY: Los jóvenes tenían una mayor probabilidad de estar deprimidos cuando **pensaban** que sus hogares habían sufrido una gran pérdida financiera. Curiosamente, no solo la situación financiera en sí de sus hogares influyó en esto, sino que también su percepción de la tensión financiera.

La depresión puede llevar al suicidio. ¿Influyó la pandemia del COVID-19 en las tendencias suicidas de los jóvenes?

BARZILAY: No hay datos que relacionen la pandemia del COVID-19 con un aumento del suicidio entre los jóvenes. Sin embargo, durante la pandemia, hubo un aumento de los síntomas depresivos, que son un factor de riesgo de suicidio.

¿Qué puede ayudar a mejorar la salud mental de los jóvenes?

GONZÁLEZ: Siempre que sea posible, comer alimentos saludables y dormir lo suficiente pueden mejorar la salud mental. Hay recursos disponibles para ayudar a mejorar la salud mental.



Recursos sobre la salud mental:

- [Infografía "¡Estoy tan estresado!"](#)
- Cómo mejorar el acceso a los cuidados de salud mental infantil ("[Improving Access to Children's Mental Health Care](#)" (en inglés).
- Apoyo a las necesidades de salud mental de todos los estudiantes con fondos del Plan de Rescate Estadounidense ("[Supporting the Mental Health Needs of All Students With American Rescue Plan Funds](#)") (PDF, en inglés).



Página siguiente: Aprenda cómo ponerse en contacto con los científicos y obtenga información sobre nuestro seminario web de este invierno



¡Queremos saber de usted!

¿Quiere hacerle una pregunta a uno de los científicos? ¿O tiene alguna idea para un futuro seminario web? ¡Háganoslo saber! Envíe un correo electrónico a adolescentbrain@mail.nih.gov. Esté atento a los próximos seminarios web.



Estos estudios incluyeron datos de participantes de entre 9 y 12 años. Estos hallazgos no muestran si una cosa causa otra o cómo lo hace, ni si estas relaciones difieren entre subgrupos de la población. Muchos factores podrían afectar estos hallazgos, que también pueden cambiar con el tiempo. Se necesitan más investigaciones para saberlo con certeza.

RESERVE LA FECHA PARA NUESTRO PRÓXIMO SEMINARIO WEB:

Adversidad y resiliencia: Hallazgos clave sobre la salud de los adolescentes del Estudio ABCD® ("Adversity and Resilience: Key Findings on Adolescent Health From the ABCD Study®")

El 2 de diciembre:

- De 5:00 a 6:00 p.m., hora del este de los Estados Unidos (de 2:00 a 3:00 p.m., hora del Pacífico)
- De 8:00 a 9:00 p.m., hora del este de los Estados Unidos (de 5:00 a 6:00 p.m., hora del Pacífico)

Se ofrecerán dos sesiones para adaptarse a las distintas zonas horarias. Solo es necesario asistir a una sesión. Habrá interpretación al español en ambas sesiones.



¡Inscríbese hoy!



Adolescent Brain Cognitive Development®
Teen Brains. Today's Science. Brighter Future.

Copyright ©2024 ABCD Study,
All rights reserved.

Para más información sobre el Estudio ABCD, visite: ABCDStudy.org

Adolescent Brain Cognitive Development (Desarrollo cognitivo y cerebral del adolescente), Teen Brains (Cerebros adolescentes), Today's Science (La ciencia de hoy), Brighter Future (Un futuro más brillante) y el logotipo son marcas de servicio no registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés).

* Este proyecto cuenta con el apoyo de subvenciones de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), pero el contenido de este boletín no necesariamente refleja las opiniones de los NIH. Las referencias o enlaces en este boletín a un sitio web externo o cualquier producto comercial, proceso, servicio, fabricante o empresa específicos no constituyen respaldo ni recomendación por parte de los NIH ni de ninguno de los [sitios del Estudio ABCD](#).