

The Lancet advierte que los entornos digitales están determinando la salud de niños, niñas y adolescentes

- *La nueva serie científica publicada en la revista The Lancet, advierte que el diseño y uso de plataformas digitales tiene implicaciones para la salud y el bienestar de las infancias y adolescencias.*
- *Especialistas de la sociedad civil llaman a México a fortalecer la regulación de los entornos digitales con un enfoque de salud pública, derechos humanos e interés superior de la niñez.*

Ciudad de México, 13 octubre de 2026. La revista científica *The Lancet* lanzó la primera serie sobre [Determinantes Digitales de la Salud](#)¹, una publicación que analiza cómo la transformación digital está modificando las condiciones que influyen en la salud y el bienestar de la población, con especial atención a niñas, niños y adolescentes. La serie plantea la necesidad de reconocer que **los entornos digitales no son espacios neutrales: sus diseños, infraestructuras, modelos de negocio ligados a la publicidad, y mecanismos de funcionamiento a través de la recopilación de datos personales, pueden generar riesgos para la salud individual y poblacional.**

Esta serie de artículos científicos, analiza los desafíos de salud pública asociados al uso de medios digitales, especialmente durante la infancia y la adolescencia. Sus autores y autoras proponen comprender estas experiencias desde una perspectiva estructural, que va más allá del tiempo sedentario frente a una pantalla, sino también las características de los entornos en los que interactúan. Las y los expertos reconocen que las tecnologías digitales pueden favorecer el acceso a información y el entretenimiento, sin embargo, también advierte sobre las múltiples consecuencias negativas para la salud, entre las que se encuentran; el deterioro de la salud mental, síntomas de ansiedad y depresión, baja autoestima, mayor riesgo de trastornos de la conducta alimentaria y distorsión de la imagen corporal, dificultades para la concentración, patrones de sueño irregulares y menor calidad del descanso, sedentarismo, mayor riesgo de obesidad, y problemas de conducta, entre otros.

Para México, este enfoque es especialmente relevante ante las recientes discusiones sobre la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes en los espacios digitales. La exposición a contenidos y prácticas comerciales que pueden dañar su salud, la recopilación, uso y venta de datos personales, y los mecanismos de diseño que buscan captar y prolongar la atención en la pantalla, son aspectos que deben analizarse desde una perspectiva de salud pública y de garantía de derechos.

La evidencia concluye que las plataformas digitales deben ofrecer condiciones compatibles con el derecho a la salud, la privacidad, la información y el desarrollo integral de las infancias. Esto implica que las autoridades evalúen los riesgos desde el diseño de los servicios y establezcan obligaciones claras para las empresas, y no trasladar la responsabilidad exclusivamente a las familias y entornos escolares.

Asimismo, resulta indispensable que las políticas públicas incorporen la mejor evidencia científica disponible y el **interés superior de la niñez** como principio rector de las decisiones relacionadas

¹ The Lancet Series on the Digital Determinants of Health. (octubre, 2026) Disponible en: <https://www.thelancet.com/series-do/digital-determinants-of-health>



con los entornos digitales. La protección de niñas, niños y adolescentes no puede depender únicamente de mecanismos voluntarios de las empresas ni de herramientas insuficientes de control parental.

En una comparación entre 57 países, solo alrededor de un tercio de las niñas, niños y adolescentes de entre 5 y 17 años cumplía con las recomendaciones sobre el tiempo de pantalla destinado al ocio (menos de 2 horas al día), lo que indica que la exposición prolongada a las pantallas es común a nivel global. Se estima que, en los países de ingresos altos y medios, los adolescentes pasan en promedio, el 30% de su tiempo entre semana y el 23 % del fin de semana utilizando dispositivos digitales, mientras que en regiones de ingresos bajos, este tiempo puede incrementar. Por ejemplo; dos tercios de las y los jóvenes de África reportan pasar más de 3 horas al día utilizando sus teléfonos.

Adicionalmente, el problema no se limita al tiempo frente a las pantallas, aunque ciertamente puede resultar problemático en diversos usuarios. La manera en que las plataformas están diseñadas, los contenidos que promueven, los incentivos comerciales que las orientan y las prácticas que favorecen la interacción de sus usuarios son elementos fundamentales para comprender sus implicaciones para la salud. Por ello, **centrar las respuestas exclusivamente en la responsabilidad individual, el autocontrol o la supervisión de madres y padres resulta insuficiente para prevenir los daños asociados los entornos digitales.**

Desde El Poder del Consumidor, hacemos un llamado al Poder Legislativo, al Poder Ejecutivo y a las autoridades competentes para impulsar y fortalecer un marco regulatorio integral que garantice entornos digitales seguros y saludables para las infancias y adolescencias. Esto implica establecer obligaciones claras para las plataformas, prevenir prácticas que promuevan un uso problemático, proteger los datos personales de las personas menores de edad, limitar su exposición a contenidos y publicidad perjudiciales para su salud, y garantizar mecanismos efectivos de transparencia en la publicidad, así como supervisión de las autoridades.

“La salud y el bienestar de NNA no deben quedar subordinados a los intereses comerciales de las plataformas digitales. Garantizar sus derechos exige reconocer que la protección de las infancias en el entorno digital es una responsabilidad compartida, pero también una obligación del Estado y de las empresas que debe traducirse en medidas concretas de prevención, regulación y rendición de cuentas”, concluyó Paulina Magaña, Coordinadora de la Campaña de Salud Alimentaria.

Contacto prensa:

Rosa Elena Luna cel. 55-2271-5686;

Diana Turner cel. 55-8580-6525;

Denise Rojas cel. 55-1298-9928