

## Ojos sanos en un mundo digital

Debemos enseñar a nuestros hijos la conciencia digital (la capacidad de usar la tecnología de manera responsable y consciente) para que puedan navegar por el mundo digital de manera segura y saludable”, afirmó la Dra. Devorah Heitner, experta en medios, tecnología y sociedad. Muchos consideran que la tecnología es uno de los mayores avances de la historia de la humanidad, que ha revolucionado todo, desde la forma en que nos comunicamos y recibimos información hasta la forma en que viajamos y aprendemos.

Al mismo tiempo, las consecuencias del exceso de tiempo frente a las pantallas pueden afectar profundamente la salud de los niños, afectándolos durante años.

Educar a los padres sobre los nutrientes esenciales que favorecen la salud visual va más allá de proteger la vista de sus hijos: también es una herramienta poderosa para abordar problemas más amplios, como la obesidad, que a menudo acompañan al uso excesivo de pantallas. Al fomentar la incorporación de estos alimentos ricos en nutrientes en su dieta, protegemos sus ojos y promovemos hábitos más saludables que pueden conducir a un mejor bienestar general. Capacitar a las familias con este conocimiento es un paso proactivo para garantizar que nuestros pacientes pediátricos prosperen.

### Resumen:

La Dra. Devorah Heitner enfatiza la importancia de enseñar a los niños sobre la conciencia digital, para que puedan usar la tecnología de manera responsable y segura. Si bien la tecnología ha revolucionado aspectos fundamentales de la vida, el uso excesivo de pantallas puede tener consecuencias negativas para la salud infantil a largo plazo.

Además de proteger la vista, educar a los padres sobre nutrientes esenciales para la salud ocular se convierte en una herramienta efectiva para abordar problemas más amplios como la obesidad, que suele estar relacionada con el tiempo frente a las pantallas. Fomentar una dieta rica en estos nutrientes no solo protege los ojos de los niños, sino que también promueve hábitos saludables y un mejor bienestar general. Capacitar a las familias con esta información es un paso proactivo hacia el bienestar pediátrico

[https://www.contemporarypediatrics.com/view/healthy-eyes-in-a-digital-world?ekey=RUtJRDo5QUEyRkY5RC0yQ0NGLTRGNDU+QtK0RC05NDA3NURFNjU3RDg%3D&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=emailname&hsenc=p2ANqtz--G\\_FViWgVYUk8RIK5weEvS7P0knYhurFOFk6KNkfVzluT-0u96ij3UK4gG\\_zJskViz8KZ4AJI7deReEifFduufaEWA&hsmi=336648056&utm\\_source=hs](https://www.contemporarypediatrics.com/view/healthy-eyes-in-a-digital-world?ekey=RUtJRDo5QUEyRkY5RC0yQ0NGLTRGNDU+QtK0RC05NDA3NURFNjU3RDg%3D&utm_medium=email&utm_campaign=emailname&hsenc=p2ANqtz--G_FViWgVYUk8RIK5weEvS7P0knYhurFOFk6KNkfVzluT-0u96ij3UK4gG_zJskViz8KZ4AJI7deReEifFduufaEWA&hsmi=336648056&utm_source=hs)