

PROPOSICIÓN CON PUNTO DE ACUERDO, PARA EXHORTAR A LA SSA A REALIZAR CAMPAÑAS PERMANENTES A NIVEL NACIONAL EN MATERIA DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN, ATENCIÓN Y VIGILANCIA DE LAS CONSECUENCIAS EN LA SALUD FÍSICA, MENTAL Y EMOCIONAL POR EL USO EXCESIVO DE LAS PLATAFORMAS DIGITALES, PREFERENTEMENTE EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

De la **senadora María del Rocío Corona Nakamura**, del Grupo Parlamentario del Partido Verde Ecologista de México, de la LXVI Legislatura de la Cámara de Senadores del Honorable Congreso de la Unión y con fundamento en lo dispuesto en los artículos 58 y 60 del Reglamento para el Gobierno Interior del Congreso General de los Estados Unidos Mexicanos, somete a la consideración de esta Honorable Asamblea la presente proposición con punto de acuerdo por el que se exhorta a la Secretaría de Salud, **a realizar campañas permanentes a nivel nacional en materia de prevención, detección, atención y vigilancia de las consecuencias en la salud física, mental y emocional por el uso excesivo de las plataformas digitales, preferentemente en niñas, niños y adolescentes**, con base en la siguiente

Consideraciones

En la actualidad, todos coincidimos en que los dispositivos electrónicos son fundamentales para sacar adelante nuestro día a día.

No solo en materia de comunicación o interconectividad, sino también en áreas como el acceso al conocimiento y la difusión eficiente de la información, así como su pleno acceso.

Por ello, la expansión en el uso de tabletas, computadoras, consolas de videojuegos o bien equipos de celular ha sido notable y podemos decir que también ha sido fundamental en nuestro desarrollo y crecimiento como sociedad.

En lo siguiente, basta un ejemplo.

Es indiscutible que los servicios de telefonía móvil son imprescindibles no solo para recibir y hacer llamadas voz; sino también para acceder a una serie de servicios adicionales y complementarios de intercomunicación, acceso a la información e incluso comercialización de bienes y productos diversos, entre muchos otros beneficios más.

Por ello, su expansión, crecimiento y su cada vez mayor cobertura, es un asunto de interés general tanto para la sociedad y gobierno, que incluso nos puede servir como un índice de la salud y solidez financiera, en infraestructura y en capital humano de este importante sector de nuestra economía.

De hecho, la valía de este buen avance en la capacidad y cobertura de nuestra telefonía móvil en el país fue sumamente indispensable para hacerle frente a los retos de la pandemia sanitaria a la que el COVID-19 nos enfrentó.

No solo en materia de comunicación y contacto a través de llamadas, sino también, por ejemplo, en materia de prestación de servicios cuando la economía se paralizó a consecuencia de las medidas de confinamiento para hacerle frente a los contagios.

Así como también, en lo laboral ya que, por medio de estos dispositivos de telefonía móvil y su capacidad de interconexión a nivel mundial, fue posible mantener funcionando durante los peores momentos de la contingencia sanitaria, algunas actividades laborales a través del medio virtual.

O bien, en aspectos educativos la telefonía móvil fue determinante ya que se pudo dar continuidad a los planes de estudios y enseñanza a través también de clases virtuales y del envío de las tareas e incluso, para tener acceso a la información requerida para la consulta escolar.

En cuanto a comunicación, nuevamente la telefonía móvil lo fue todo; no solo para mantenernos en contacto con nuestros seres queridos cuando nos encontramos distanciados a través de llamadas por voz o video llamadas, sino también para que la información fluyera de manera efectiva e inmediata, condición indispensable para salir adelante en la emergencia sanitaria.

De hecho, como ejemplo y sustento de todo lo anterior, podemos señalar un dato revelador, en el año 2021 se daba cuenta de que durante la pandemia los usuarios de telefonía móvil aumentaron significativamente, dada la importancia, relevancia y facilidades que estos equipos ofrecen.¹

Por eso, como podemos darnos cuenta nuestro sector de telefonía móvil es no solo importante y destacado, sino también es imprescindible en nuestra economía y desarrollo social.

En lo que respecta a su crecimiento en materia de usuarios, basta mencionar lo siguiente.

En nuestro país para diciembre del año 2024 se tuvo el registro de que contábamos con al menos 148 millones, 299 mil 346 líneas totales de servicio móvil de telefonía, un 6.14% más en comparación con el año 2023.²

Eso representa que por cada 100 habitantes, hay al menos 112 líneas de servicio móvil de telefonía, lo cual es una tasa que está al mismo nivel de las más altas internacionalmente.³

Pero eso no lo es todo, de estas líneas tenemos 131 millones 705 mil 439 con acceso a internet, por cada 100 habitantes en nuestro país, al menos 99 de ellos cuentan con una línea de servicio móvil con acceso a internet, una tasa sumamente alta y en el mismo nivel que presentan las economías mundiales más desarrolladas.⁴

Con toda la información citada en párrafos anteriores, nos podemos dar cuenta no solo de la importancia de los dispositivos electrónicos y del sector de servicio de telefonía móvil en

nuestro país en todos los aspectos, sino también de la penetración y colocación como indispensable, que estos han ganado entre la población sin diferencia o excepción alguna.

Esto no solo en tiempos de estabilidad económica y social, sino también y preponderantemente como lo vimos, en tiempos de emergencia tanto económica como de salud o social.

Por ello, es un sector que debemos de preservar y cuidar para que no pierda ni su rentabilidad, ni su eficiencia como tampoco su eficacia para que continúe siendo una herramienta de comunicación y de interacción social más accesible y eficiente.

Y no solo eso, se trata también de un sector con una relevancia, peso e importancia en materia económica, no solo grande sino determinante para beneficio de nuestras finanzas nacionales.

Si bien lo anterior representa ventajas para nuestra Nación, en materia de comunicación, economía, transmisión y acceso a la información, al conocimiento, de conectividad, entre muchas otras ventajas más, también ha representado severos retos y desafíos igual de diversos, como puede ser el robo de estos dispositivos, el mercado negro, el fraude, la estafa, la creciente basura electrónica, entre muchos más.

Problemas que no son menores y que incluso nos representan una amenaza real y seria, pero no son los únicos a los que nos enfrentamos.

Por igual hay un problema que no es nuevo, pero que no le hemos dado suficiente importancia, e impacta la salud de la nuestra población, particularmente de nuestras niñas, niños y adolescentes.

Un tema altamente sensible que nos está haciendo mucho daño en la salud pública presente y también futura, con consecuencias irremediables de seguir así, sin reaccionar y hacer algo al respecto.

Me refiero al uso excesivo de las plataformas digitales o redes sociales y sus efectos en la salud mental de niñas, niños y adolescentes.

Las redes sociales son “plataformas digitales que facilitan la creación y el intercambio de contenido generado por los usuarios. Este ecosistema digital permite a los individuos no solo compartir información personal, sino también interactuar a través de comentarios, mensajes y reacciones. Las redes sociales emplean tecnologías de internet que permiten conexiones y comunicaciones de manera rápida y eficiente.”⁵

Y su historia, aunque reciente, se ha desarrollado vertiginosamente, se señala que “la primera red social, *Classmates.com*, fue fundada en 1995, ofreciendo a los usuarios la oportunidad de reconectar con antiguos compañeros de escuela. Con el auge de internet, surgieron otras plataformas, como *MySpace* en 2003, que permitió a los usuarios personalizar sus perfiles. En 2004, Facebook surgió, revolucionando el concepto de redes

sociales al enfocarse en la conexión entre amigos y familiares. A lo largo de los años, han aparecido numerosas plataformas, cada una con diferentes enfoques y características. Por ejemplo, *Twitter* se lanzó en 2006, introduciendo el concepto de «*microblogging*», mientras que *Instagram*, lanzada en 2010, se centró en el intercambio de fotografías. Recientemente, *TikTok* ha ganado popularidad, especialmente entre los jóvenes, permitiendo la creación y difusión de videos cortos. Este desarrollo constante muestra la flexibilidad y adaptación de las redes sociales a las tendencias cambiantes del usuario.”⁶

Estos mismos portales han identificado las ventajas que las redes sociales nos han ofrecido, destacando la inmediatez de la comunicación, creación de comunidades y oportunidades profesionales.⁷

Por igual han señalado los riesgos a los que nos enfrentan, encontrando entre los principales al *ciberacoso*, la desinformación, acceso a contenidos sensibles y adicción y salud mental.⁸

Si bien, su uso cada vez más cotidiano ha multiplicado las ventajas que nos ofrecen y facilitado aún más nuestra vida; también ha multiplicado esos riesgos.

El asunto se torna delicado, cuando esos riesgos exacerbados, se presentan en niñas, niños y adolescentes, que muchas veces encuentran en estas plataformas, un refugio.

El problema, aunque no es nuevo ya es grave, entre otras cosas, porque no es una situación aislada, sino viene de la mano de otro gran pendiente que tenemos y que tampoco estamos atendiendo en su justa dimensión, el uso desmedido de los dispositivos celulares.

Esto porque en gran medida, el uso desmedido de estos dispositivos corresponde a un uso excesivo de las redes sociales.

Esa es la conclusión que los datos disponibles nos arrojan.

De entrada, basta señalar que somos un país con una sociedad que destina en promedio más de 10 horas diarias, al uso de dispositivos electrónicos.⁹

Más de 10 horas en promedio de uso de dispositivos electrónicos, que nos han arrojado consecuencias graves y muchas de ellas catastróficas en muchos aspectos, para la población en general pero alarmantemente, en mayor medida en nuestras niñas, niños y adolescentes.

En sitios especializados desde el inicio de la pandemia ya se advertía para nuestro país que “la inactividad física de los niños, niñas y adolescentes, el uso desmedido de *smartphones* y tabletas para actividades preponderantemente relacionadas con el entretenimiento y el confinamiento social obligado por la pandemia de COVID-19, son piezas que deben encender la alerta sobre el inminente impacto negativo que el país tendrá en términos de salud pública, educación y economía.”¹⁰

Lo anterior debido a la inactividad, es decir el sedentarismo que estos dispositivos han motivado en la población en general, pero mayormente en nuestros menores de edad.

Al respecto en estos mismos sitios se hacía referencia a un dato que desde entonces ya era perturbador, que “de acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad y prevalencia de Enfermedades No Transmisibles (ENT) en el mundo, estatus que puede incrementarse ante las mediadas de quedarse en casa para evitar la propagación del virus SARS-CoV-2.”¹¹

En lo referente a la salud, estos mismos sitios especializados señalan en concordancia con lo que establecen nuestros profesionales médicos sobre lo físico como por igual lo emocional.

En primer lugar, se advierte el “posible daño físico en el cuerpo humano por el uso desmedido de las tabletas, laptops y celulares, debido a las posiciones físicas incorrectas que adoptan los jóvenes usuarios por largos periodos”.¹²

Pero esto no lo es todo, también se han reportado por especialistas las “altas tendencias en el futuro de enfermedades no transmisibles (ENT), lo que lleva el sobrepeso y la obesidad aparejada de ciertos diagnósticos como los accidentes cerebro vasculares, la diabetes y el cáncer, además de la adicción que pueda desarrollar en el adolescente por el uso excesivo del internet, redes sociales o videojuegos”¹³

Además, especialistas han hecho hincapié en que el uso desmedido de estos aparatos electrónicos puede llegar a generar alteraciones en el crecimiento, ya que la niñez se considera como una etapa de neurodesarrollo que requiere un tiempo de sueño de entre 10 y 12 horas para generar procesos importantes como la liberación de la hormona del crecimiento.¹⁴

Pero al estar tantas horas con el uso de estos dispositivos, incluso hasta altas horas de la noche desarrollando trastornos en los horarios de sueño, este proceso natural se puede ver severamente interrumpido y afectado.

Asimismo, se advierte que la luz que emiten estos dispositivos genera una conexión con el sistema nervioso que podría provocar el aumento o la disminución en la producción de hormonas en el cuerpo de los menores.¹⁵

Lo anterior es importante en su crecimiento, porque estos mismos especialistas refieren que, en el caso particular de los niños, al exponerse de manera continua, a la luminosidad durante etapas de desarrollo, sus niveles de melatonina (hormona que se regula por la luz, generalmente por el sol) y los marcadores ambientales (reguladores del sistema nervioso) podrían verse afectados.¹⁶

Aunado a esto, tenemos las afectaciones visuales, que incluso a pesar de saber cuáles son, siguen sin ser atendidas las recomendaciones de los especialistas; recientemente en medios informativos se externaba nuevamente la advertencia de especialistas médicos, sobre el uso excesivo del teléfono celular y otros dispositivos móviles, que no solo aumentan el riesgo de

desarrollar miopías en menores de cinco años de edad, sino también un daño severo a la retina, estrés, sequedad y fatiga visual.¹⁷

Finalmente, y por igual, se ha advertido que ante el uso desmedido de cualquier dispositivo electrónico “no solo se presentan los problemas de salud en el cuerpo físico, sino emocional, como la ansiedad y el estrés, tal es el caso relacionado con el uso desmedido de los videojuegos, conforme a lo declarado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2018, al incluirlos en las adicciones como enfermedad mental”¹⁸

Y detrás de todo esto, en su gran mayoría están como responsables las redes sociales.

Que suman a todos los efectos negativos anteriormente descritos en nuestros menores de edad; más ansiedad, más desordenes emocionales, más pérdida de concentración, más variaciones del ciclo del sueño y un desarrollo cognitivo alterado, en otras palabras, impactos emocionales y conductuales que afectan la salud mental de estos menores.

Recientemente una revista especializada en Estados Unidos daba a conocer un estudio realizado sobre la relación entre las redes sociales y la salud mental de los adolescentes y sus conclusiones fueron determinantes.

Encontraron un vínculo general entre la ansiedad y la depresión en los adolescentes y el tiempo que pasaban en las redes sociales.¹⁹

Es decir, a más tiempo en las redes sociales, eran mayores las alteraciones que se presentan como consecuencia de ello.

Este estudio aplicó una encuesta, donde se concluye que solo el 14% de los encuestados reportaban sentirse mejor tras el uso de las redes sociales, en tanto en 64% restante, admitía haber experimentado humillación.²⁰

Cabe señalar que el promedio de horas diarias destinado a las redes sociales de este grupo encuestado, fue de 4.8.²¹

Para nuestro país, las cifras son igual de alarmantes como también las consecuencias.

De acuerdo a información proporcionada por la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (Endutih) 2024, el 81.7% de toda la población de 6 años o más, es usuaria de teléfono celular, además es una tendencia creciente, porque tres años antes, en el 2021, el porcentaje era de 78.3%.²²

Ahora bien, conforme a la misma ENDUTIH 2024, encontramos que el 79.7% de toda la población de entre 6 y 11 años de edad es usuaria de internet, es decir 8 de cada 10; al igual que el 95.1% de la población de entre 12 a 17 años en nuestro país, en otras palabras, la gran mayoría de las personas menores de edad.²³

De todo este total, sabemos que al menos el 16.5% de todos esos menores de edad y estudiantes, se conectaron a internet en la escuela, durante sus horarios de clases.²⁴

Finalmente, tenemos otro dato revelador de la magnitud a la que hemos dejado crecer el problema del uso excesivo de las redes sociales por parte de nuestros adolescentes y menores de edad.

Nuestra población usó con más frecuencia el internet para dos cosas: comunicarse y acceder a redes sociales.

El 93.0% de la población usó el internet para comunicarse, mientras el 90.4% lo usó para acceder a las redes sociales.²⁵

Con esto, no es difícil determinar que los menores de edad en nuestro país son los que mayormente se encuentran en el uso de las redes sociales y pegados al celular.

De hecho, medios informativos en nuestro país, ya advierten que en México hay 94 millones de usuarios que forman parte de plataformas de interacción social, es decir redes sociales.²⁶

Siendo *Facebook* y *YouTube* las principales, como lo podemos apreciar a continuación:

- *Facebook*: 83.75 millones de usuarios.
- *YouTube*: 81.80 millones de usuarios.
- *Instagram*: 36.70 millones de usuarios.
- *TikTok*: 57.52 millones de usuarios mayores de 18 años.²⁷

Asimismo, se ha advertido que ocupamos el primer lugar en América Latina en cuanto al uso de redes sociales por parte de la población, con un 93% de usuarios, mientras que en el resto de la región el promedio es de 86.6%.²⁸

En atención a esta problemática, la Secretaría de Salud ha advertido, desde el año 2017, que el uso excesivo de dispositivos electrónicos causa nomofobia, es decir, la fobia a no poder usar el celular, por lo que se recomienda supervisión de padres de familia para prevenir el uso excesivo de tecnología.²⁹

Además de lo anterior, las redes sociales exponen en mayor medida a nuestros menores de edad a otro tipo de problemas como puede ser, riesgos en la privacidad, *ciberacoso*, desinformación en temas relevantes para su edad, desafíos peligrosos, autolesiones.

En síntesis, las redes sociales generan entornos inseguros y destructivos.

Como podemos darnos cuenta, con los datos antes señalados; estamos frente a un grave, peligroso, amenazante y creciente problema, ante el cual desafortunada y deplorablemente, no estamos haciendo lo suficiente para proteger, prevenir y orientar a nuestra población por

las consecuencias en la salud por el uso excesivo de las redes sociales entre nuestra población, particularmente las niñas, niños y adolescentes.

Si bien, desde hace algunos años, existen campañas gubernamentales que advierten que el uso excesivo de dispositivos electrónicos causa nomofobia,³⁰ y que provoca alteraciones del sueño,³¹ es urgente fortalecer estas acciones, dotarlas de permanencia, focalizarlas y generar una cultura digital de uso seguro y consciente de las redes sociales, entre toda la población, pero primordialmente en las y los menores de edad.

No podemos ni debemos seguir cerrando los ojos y tapando nuestros oídos, ante las advertencias que especialistas nos hacen frente a este grave problema.

Por eso propongo exhortar a la Secretaría de Salud, a realizar campañas permanentes a nivel nacional en materia de prevención, detección, atención y vigilancia de las consecuencias en la salud física, mental y emocional por el uso excesivo de las plataformas digitales, preferentemente en niñas, niños y adolescentes.

Considero que no podemos hacer menos.

Porque si nosotros no actuamos en concordancia y a la par en este tema que ya es de salud pública, en el muy corto plazo vamos a padecer las severas consecuencias.

Como lo mencioné anteriormente, no podemos dejar de hacer algo al respecto, no tengo duda que quienes integramos esta Soberanía, estamos obligados a atender este problema.

La salud tanto física como mental y emocional de nuestra población es prioritaria y más aún, tratándose de nuestras niñas, niños y adolescentes.

Si nosotros no hacemos algo por cuidarlos, rescatarlos y procurarlos, entonces somos cómplices del daño causado, ante las generaciones presentes y también futuras.

En este tema como en ningún otro, no hacerlo así nos está saliendo muy caro

La diferencia es que, en este problema en particular, no hay segundas oportunidades.

Incluso, está en juego nada más y nada menos, que la salud de todas nuestras niñas, niños y adolescentes y el riesgo de conformar una sociedad futura cada vez más deshumanizada y antisocial que prefiera estar conectada a su teléfono, que conviviendo con las personas de su entorno.

Ese escenario, no es deseable y debemos evitarlo a toda costa.

Pero también y a la par, estamos obligados a reaccionar con la misma velocidad y rapidez, en que las redes sociales crecen y se desarrollan y con ello, nos conforman y exponen a nuevos retos que pueden llegar a afectar a nuestra población y sociedad de manera irreversible.

Por lo anteriormente expuesto se somete a la consideración de esta Comisión Permanente el presente

Punto de Acuerdo

Único. - La Comisión Permanente del H. Congreso de la Unión exhorta respetuosamente a la Secretaría de Salud, a realizar campañas permanentes a nivel nacional en materia de prevención, detección, atención y vigilancia de las consecuencias en la salud física, mental y emocional por el uso excesivo de las plataformas digitales, preferentemente en niñas, niños y adolescentes.

Notas:

1. Eleconomista.com. Usuarios de Telefonía móvil aumentaron su uso durante la pandemia <https://www.eleconomista.com.mx/finanzaspersonales/Usuarios-de-telefonía-movil-aumentaron-su-uso-durante-la-pandemia-IFT-20210425-0046.html>
2. Instituto Federal de Telecomunicaciones <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiaWQzNDgzNDYtNDk3Zi00OWFkLTgxOWQt%20N2NmNDY4NGFiMmQzliwidCI6IjdmNGQyNWRjLTBjYjAtNDkwOC04OWJmLTE2MTAyYTE5Mzd%20INiIsImMiOiR9>
3. Ídem.
4. Ídem.
5. nuevaescuelamexicana.org <https://nuevaescuelamexicana.org/redes-sociales/>
6. Ídem.
7. Ídem.
8. Ídem.
9. consumotic.mx. Advierten riesgos en uso desmedido de dispositivos móviles <https://consumotic.mx/tecnologia/advierten-riesgos-en-uso-desmedido-de-dispositivos-moviles/>
10. Ídem.
11. Ídem.
12. Ídem.
13. Ídem.

14. unamglobal.unam.mx. Negativas consecuencias físicas y emocionales por la exposición a pantallas en la niñez https://unamglobal.unam.mx/global_revista/negativas-consecuencias-fisic-as-y-emocionales-por-la-exposicion-a-pantallas-en-la-ninez/
15. Ídem.
16. Ídem.
17. Imparcialoaxaca.mx. Miopía y fatiga visual por abuso de celular en menores <https://imparcialoaxaca.mx/oaxaca/miopia-y-fatiga-visual-por-abuso-de-celular-en-menores/>
18. consumotic.mx. Advierten riesgos en uso desmedido de dispositivos móviles <https://consumotic.mx/tecnologia/advierten-riesgos-en-uso-desmedido-de-dispositivos-moviles/>
19. jamanetwork.com https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/article-abstract/2819781?utm_campaign=articlePDF&utm_medium=articlePDFlink&utm_source=articlePDF&utm_content=jamapediatrics.2024.2078
20. Ídem.
21. Ídem.
22. INEGI. Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2024 (ENDUTIH) https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2025/endutih/ENDUTIH_24_RR.pdf
23. Ídem.
24. Ídem.
25. Ídem.
26. quo.mx. Uso de las Redes Sociales en México: Estadísticas, tendencias e impacto. <https://quo.mx/ciencia-y-tecnologia/5054/>
27. Ídem.
28. Excelsior.com.mx. El 93% de los mexicanos utiliza redes sociales; la mayor participación en América Latina <https://www.excelsior.com.mx/nacional/93-mexicanos-utiliza-redes-sociales-latinoamerica/1667339>

29. Secretaría de Salud. Uso excesivo de dispositivos electrónicos causa nomofobia. <https://www.gob.mx/salud/prensa/447-uso-excesivo-de-dispositivos-electronicos-causa-nomofobia>

30. Secretaría de Salud. (10 de noviembre de 2017). 447. Uso excesivo de dispositivos electrónicos causa nomofobia. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/prensa/447-uso-excesivo-de-dispositivos-electronicos-causa-nomofobia>

31. Secretaría de Salud. (29 de mayo de 2023). Uso excesivo de dispositivos móviles provoca alteraciones del sueño, advierte especialista. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/es/articulos/uso-excesivo-de-dispositivos-moviles-provoca-alteraciones-del-sueno-advierte-especialista?idiom=es>

Salón de sesiones de la Comisión Permanente del H. Congreso de la Unión, a 7 de enero de 2026.

Senadora María Del Rocío Corona Nakamura (rúbrica)

SIL