Rev Esp Cardiol. 2022;75(Supl 1): 801

Revista Española de Cardiología

5017-4. TIEMPO DE USO DE PANTALLAS, DURACIÓN DE SUEÑO Y SU ASOCIACIÓN CON PARÁMETROS ANTROPOMÉTRICOS EN ADOLESCENTES INCLUIDOS EN EL PROGRAMA SI! DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN ESPAÑA

Jesús Martínez Gómez[1], Juan Miguel Fernández-Alvira[1], Amaya de Cos-Gandoy[2], Patricia Bodega[2], Mercedes de Miguel[2], Vanesa Carral[2], Emily P. Laveriano-Santos[3], Anna Tresserra-Rimbau[3], Isabel Carvajal[2], Ramón Estruch[4], Rosa María Lamuela-Raventós[3], Gloria Santos-Beneit[2], Valentín Fuster[1] y Rodrigo Fernández-Jiménez[1]

[1]Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC), Madrid, [2]Fundación SHE, Barcelona, [3]Universitat de Barcelona y [4] Hospital Clínic, Barcelona.

Resumen

Introducción y objetivos: El alto uso de pantallas y dormir insuficientemente se ha asociado con una mayor prevalencia de sobrepeso/obesidad en la adolescencia. Sin embargo, pocos trabajos han estudiado la asociación de ambos hábitos de forma conjunta y longitudinal. El objetivo fue evaluar el tiempo de uso de pantallas, la duración de sueño y su asociación conjunta con parámetros antropométricos en adolescentes incluidos en el Programa SI! de Educación Secundaria en España.

Métodos: Se evaluaron 863 adolescentes de 24 institutos de Madrid y Barcelona en la medición basal (49,7% chicas; 12,5 (0,4) años), 786 en el primer (13,8 (0,4) años) y 707 en el segundo seguimiento (15,8 (0,4) años). El uso de pantallas auto referido se categorizó en # 2 a 4h/día. La duración de sueño se registró mediante acelerometría, clasificando a los adolescentes en función de si cumplían las recomendaciones de sueño (8-10h) o no (8h). Se calcularon percentiles específicos por edad y sexo para el índice cintura-altura (ICA) y el índice de masa corporal. Las asociaciones entre las variables de interés se analizaron con modelos ajustados de Poisson y lineales generalizados.

Resultados: A los 12 años, solo un 6,1% y un 34,9% de los adolescentes cumplían las recomendaciones de tiempo de uso de pantallas (? 2h) y sueño (8-10h), respectivamente (tabla), disminuyendo dichos porcentajes en los siguientes seguimientos a 1,5% y 22,4% a los 14 años y a 0,6% y 18,8% a los 16 años. Después de ajustar por variables confusoras, aquellos que dormían 4h/día presentaban mayor prevalencia de sobrepeso/obesidad en la medición basal (razón de prevalencia (RP): 1,36 [IC95%: 1,29, 1,44]) y en el primer seguimiento (RP: 1,96 [IC95%: 1,42, 2,71]), en comparación con aquellos con uso de pantallas 4h/día y cumplían las recomendaciones de sueño (fig.). Sin embargo, no se encontraron asociaciones significativas en el segundo seguimiento. Además, se encontraron tendencias similares en las diferencias de percentiles del ICA.

Características de la población total y estratificadas por recomendaciones de sueño en la medición basal

Medición basal

	Total	No cumplen recomendaciones de sueño	Cumplen recomendaciones de sueño	p
Número de participantes, n (%)	863 (100)	562 (65,1)	301 (34,9)	
Edad en años, media (DE)	12,5 (0,4)	12,5 (0,4)	12,5 (0,4)	0,033
Chicas, n (%)	429 (49,7)	269 (47,8)	160 (53,2)	0,138
Nivel educativo de los padres, n (%)				
Bajo	122 (14,1)	69 (12,3)	53 (17,6)	
Medio	350 (40,6)	244 (43,4)	106 (35,2)	0,625
Alto	391 (45,3)	249 (44,3)	142 (47,2)	
Ambos padres nacidos en España, n (%)				
No	229 (26,5)	166 (29,5)	63 (20,9)	0,006
Tiempo de pantallas diario, n (%)				
? 2 horas	53 (6,1)	31 (5,5)	22 (7,3)	
> 2 a 4 horas	486 (56,3)	318 (56,6)	168 (55,8)	0,498
? 4 horas	324 (37,6)	213 (37,9)	111 (36,9)	
Medidas antropométricas				
Sobrepeso, n (%)	160 (18,6)	106 (18,9)	54 (17,9)	
				0,023
Obesidad, n (%)	78 (9,1)	60 (10,7)	18 (6,0)	

Índice cintura-altura en cm, media (DE)	0,46 (0,06)	0,47 (0,06)	0,46 (0,06)	0,044

El valor p se obtuvo mediante la prueba ANOVA en el caso de variables continuas y la prueba $?^2$ o la Cochran-Mantel-Haenszel en el caso de variables categóricas. DE = desviación estándar.

Asociación entre tiempo de pantallas, duración de sueño y tiempo de pantallas/duración de sueño con sobrepeso/obesidad e índice cintura-altura (ICA).

Conclusiones: La gran mayoría de los adolescentes incluidos en este estudio no cumplen con las recomendaciones establecidas de tiempo de uso de pantallas y duración de sueño. El uso excesivo de pantallas y una duración insuficiente de sueño se asocia con peores parámetros antropométricos, especialmente cuando se dan ambas situaciones y a los 12 y 14 años.