

12 SOLUCIONES PARA SUPERAR LOS RETOS DE LAS PANTALLAS



Planeta

DR. MIGUEL ÁNGEL MARTÍNEZ-GONZÁLEZ

12 soluciones para superar los retos de las pantallas

Miguel Ángel Martínez-González

Una obra práctica que, desde la evidencia científica, aporta soluciones al daño que producen las pantallas en la infancia y en la juventud

Una obra práctica que, desde la evidencia científica, aporta soluciones al daño que producen las pantallas en la infancia y en la juventud

«Lee este libro y pon en práctica las doce soluciones que te voy a explicar, sin saltarte ninguna de ellas. Si sigues al pie de la letra estos consejos, sin perdonarte ni uno, te aseguro que habrás salvado a tus hijos de la peor pesadilla que les espera.»

Si en su anterior obra *Salmones, hormonas y pantallas*, el prestigioso y premiado catedrático en salud pública, el doctor Miguel Ángel Martínez-González, ya abordaba el tema de la adicción al móvil de los jóvenes, aquí va un paso más allá y plantea doce soluciones concretas para los padres y educadores, proporcionando un completo repertorio de recursos para hacer frente a estos riesgos desde la cotidianidad doméstica. En su experiencia como conferenciante por medio mundo, cuenta que no hay padre o madre de menores que hoy no esté preocupado por las amenazas y daños que las pantallas conectadas a internet pueden provocar en la salud mental de sus hijos. Suena alarmante, y lo es, pero el autor también nos brinda en este libro muchos motivos para tener esperanza.

Fecha de publicación:

15/01/2025

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



Miguel Ángel Martínez-González

MIGUEL ÁNGEL MARTÍNEZ-GONZÁLEZ estudió Medicina y realizó el doctorado en la Universidad de Granada. Se especializó por vía MIR en Medicina Preventiva y Salud Pública. Es catedrático de Salud Pública de la Universidad de Navarra desde 2005 y catedrático visitante de la Universidad de Harvard desde 2016. Ha liderado grandes estudios epidemiológicos como SUN (Seguimiento Universidad de Navarra), con más de 23 000 voluntarios, PREDIMED (PREvención con Dieta MEDiterránea), con más de 7000 participantes, el mayor ensayo de nutrición realizado en Europa, y PREDIMEDplus, con cerca de 7000 participantes, sobre los efectos en la salud de los cambios en estilos de vida y alimentación. Entre otros, ha recibido el Premio Nacional Gregorio Marañón (2022), el más importante en Investigación Médica en España. Sus libros *Salud a ciencia cierta* (2018), *¿Qué comes?* (2020) y *Salmones, hormonas y pantallas* (2023), todos publicados por Planeta, han sido un éxito editorial.