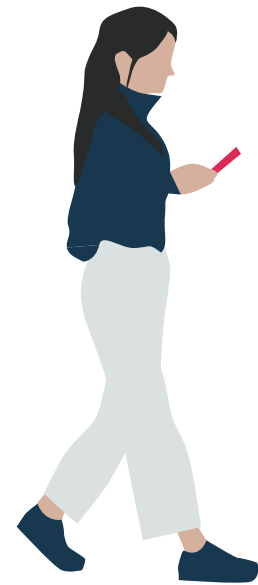


Las nuevas tecnologías tienen cada vez un mayor protagonismo en la vida diaria de las personas, usándose como entretenimiento, con fines de comunicación, información y formación. Un gran porcentaje de la población tiene acceso a ellas y su uso cada vez comienza antes, lo que ha ocasionado un incremento de este tipo de adicciones ente los más jóvenes^{1,3,4}. De hecho, más de un 15% de los adolescentes se han declarado adictos al móvil, y estos datos siguen aumentando³.

Las nuevas tecnologías y los riesgos para la salud

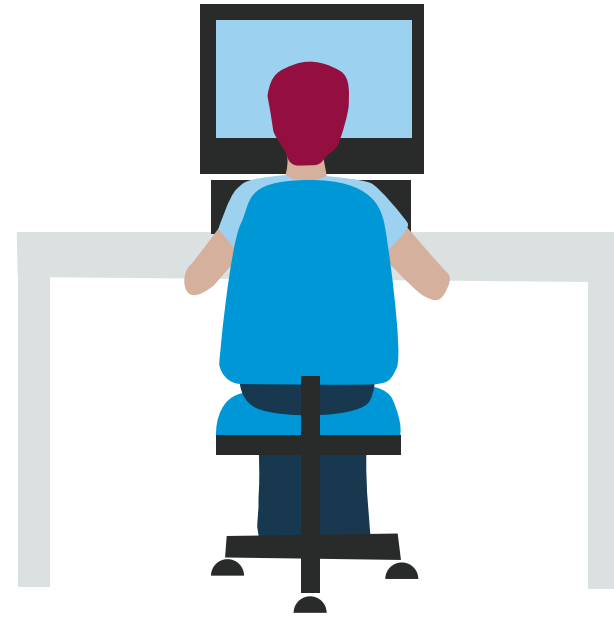


Actualmente no se ha evidenciado relación entre el trastorno del juego y las adicciones tecnológicas, pero sí entre el uso del teléfono móvil y el de las redes sociales¹:



Mujeres

- Mayor tasa de prevalencia en la adicción al móvil y las redes sociales.
- La adicción es más común en adolescentes de etapa media y tardía.



Hombres

- Mayor consumo de juego patológico y juego de riesgo.
- La adicción es mayor en adolescencia temprana y media.

Adicciones a las pantallas

Toda actividad que provoca satisfacción en nuestra vida diaria, puede convertirse en una conducta adictiva si se pierde el control sobre su uso. La adicción a las pantallas y a las nuevas tecnologías puede darse desde perspectivas muy diferentes⁷:



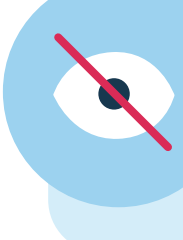
Nomofobia

Miedo a no poder utilizar el teléfono móvil (redes sociales, videojuegos).



Oniomanía

Compra compulsiva a través de internet.



Llevar a cabo a escondidas las actividades adictivas.



Infosurfing

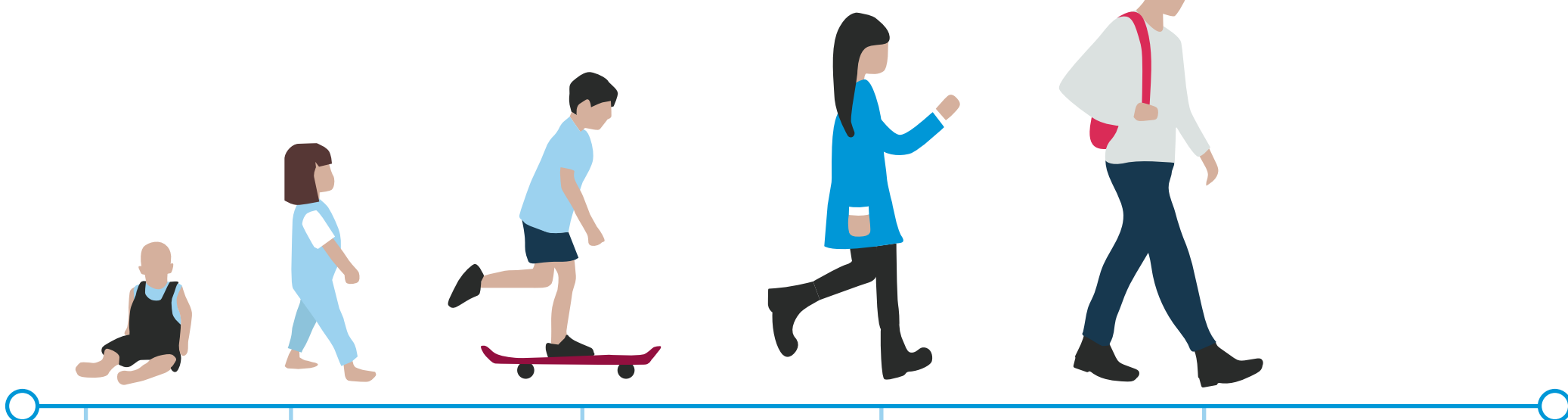
Navegación continua y duradera a través de internet sin ningún objetivo claro.



Gambling

Adicción a los juegos de azar.

En el caso de niños y adolescentes, se recomienda que el uso de pantallas en tiempo de ocio sea²:



Menores de 2 años: eviten el uso de pantallas.

De 7 a 12 años: máximo una hora diaria con un adulto delante y evitar que vean pantallas en los horarios de las comidas.

Más de 16 años: se aconseja que no tengan televisión en sus habitaciones y que el consumo de esta no supere las dos horas.

De 2 a 5 años: entre media y una hora diaria.

De 12 a 15 años: se recomienda no superar la hora y media. Además, se aconseja que esta actividad esté vigilada.

Independientemente de la edad, debe hacerse un uso responsable de las tecnologías.

Síntomas

Algunos de los síntomas que se manifiestan si se está sufriendo una adicción^{3,4,6}:



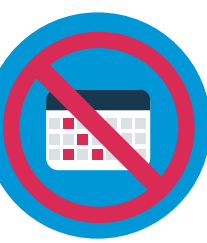
Trastornos del sueño:

- Se reducen las horas de sueño.
- Mayor cansancio.
- Problemas de atención.
- Peor rendimiento académico en el caso de niños y adolescentes.



Aislamiento social:

- Dejan de lado el contacto directo con otras personas.
- Se comunican solo a través de los dispositivos tecnológicos.



No realizar las tareas diarias:

Consumo descontrolado de pantallas en vez de atender sus obligaciones.



Elevada dependencia digital:

Incapacidad de realizar actividades que no estén relacionadas con el uso de nuevas tecnologías.



Irritabilidad, tristeza o descontrol:

cuando no tienen acceso a las nuevas tecnologías.



Impaciencia por el acceso a la tecnología

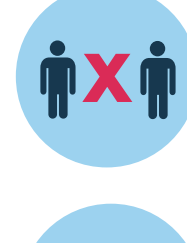
(móvil, ordenador, redes sociales...) para sentirse bien.

Consecuencias

Problemas emocionales^{3,4,6}:



Cuando no consiguen el **reconocimiento emocional** que desean en redes sociales.



Menor integración social, familiar y escolar.



Por el acoso a través de internet, **cyberbullying**.



Menores niveles de estabilidad emocional: ansiedad, tristeza, irritabilidad, sentimientos de culpa, vergüenza, etc.



Mayor tasa de **depresión**. Dificultad para comunicarse y mostrar afecto.

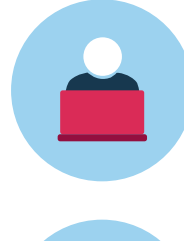
Problemas de salud^{2,8}:



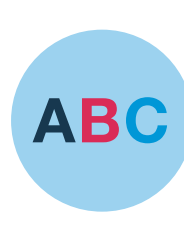
Reduciendo las **horas de sueño**.



Aumentando el **riesgo de sufrir obesidad**.



Fomentando el **sedentarismo**.



Retrasos en el lenguaje en los niños.

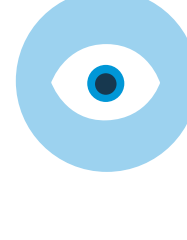
Trastornos físicos¹⁰:



Lesiones por movimientos repetitivos.



Pérdida de audición.



Tensión ocular.



Dolor de cabeza.



Dolor de cuello y espalda.

Recomendaciones

Si quieres evitar problemas con las adicciones en tu entorno, te recomendamos que sigas estas indicaciones^{2,3,6,9}:



Establecer unos **horarios y lugares** libres de consumo de tecnologías.



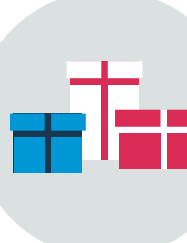
Evitar usar dispositivos electrónicos **antes de dormir**.



Desconectar. Apreciar el valor de estar solo y desconectar del trabajo, el estudio o de las relaciones sociales online.



Dar ejemplo de un uso responsable de la tecnología dentro de tu entorno, sobre todo a niños y adolescentes.



Regalar o **premiar** con **objetos no tecnológicos**.



Control parental de los juegos y aplicaciones que utilizan los menores y análisis conjunto para comprobar para que son adecuados a su edad.

Ante cualquier sospecha de una posible adicción, es recomendable consultar lo antes posible con profesionales.



¹Detección temprana y prevención de adicciones tecnológicas en adolescentes, nuevo estudio. Consejo General de Psicología de España. Marzo, 2021. http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8877

²Uso de las nuevas tecnologías en la infancia: recomendaciones para padres basadas en la evidencia. Consejo General de Psicología de España. Julio, 2019. http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8210

³Adicción a las nuevas tecnologías en los niños. Asociación Española de Pediatría. Junio, 2019. <https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/adccion-nuevas-tecnologias-en-ninos>

⁴Adicciones del siglo XXI: las tecnologías. UNIR. Consultado en noviembre, 2021. <https://www.unir.net/salud/revista/adccion-a-las-tecnologias/>

⁵El tratamiento de adicciones a nuevas tecnologías. Universidad Internacional de Valencia. Consultado en noviembre, 2021. <https://www.universidadviu.com/int/actualidad/nuestros-expertos/el-tratamiento-de-adicciones-nuevas-tecnologias>

⁶Impacto de la Tecnología en la Adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Unicef. Consultado en diciembre, 2021. <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/informe%20Impacto%20de%20la%20tecnologia%20en%20la%20adolescencia.pdf>

⁷Adicción a las TIC. Universidad de Salamanca. Consultado en febrero, 2022. <https://sas.usal.es/programa-usaludable/otras-adicciones/adccion-a-las-tic/>

⁸Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más. OMS. Abril, 2019. <https://www.who.int/es/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

⁹¿Qué son las adicciones tecnológicas y qué consecuencias tienen? CEAPA. Consultado febrero, 2022. <http://www.infocoponline.es/pdf/Adicciones-tecnologicas.pdf>

¹⁰Uso de la tecnología de la información y su impacto en salud. Ángel González. 2021. <http://servicio.bc.uc.edu.ve/fcs/cysv19n1/art08.pdf>