

El abuso del móvil no es un vicio, es una enfermedad

El Colegio de Psicólogos alecciona sobre cómo detectar una adicción a las tecnologías, cómo prevenir y cómo tratarla

J.H.D. | SALAMANCA

El dato es llamativo: el 70% de los menores entre 8 y 14 años tienen su propio teléfono móvil y buena parte de ellos corren serio riesgo de sufrir una adicción al dispositivo. Estar enganchado a las nuevas tecnologías no es una frase hecha. No es un simple vicio o un mal hábito, sino un problema clínico como puede ser la adicción al alcohol, al juego o cualquier droga. "Se trata de un mecanismo neurocerebral igual que el que producen las adicciones a sustancias: un circuito-recompensa dopaminérgico", detalla el psicólogo Hilario Garrudo. Basta con retirar el teléfono a un adicto para comprobar las consecuencias y la verdadera gravedad de su problema.

El Colegio de Psicólogos de Castilla y León ofreció ayer una ponencia sobre las adicciones al móvil, tablet, etc., para orientar a padres y educadores sobre la importancia de una buena "educación digital".

Garrudo, especialista en este campo, envía un mensaje de tranquilidad, pero recalca la importancia de esta educación digital: "Un padre y una madre no pueden ser tenidos en cuenta si son un mal ejemplo", explica en relación a las familias que han normalizado la presencia de los teléfonos móviles durante las comidas, en el sofá, etc.

"Difícilmente se puede regañar a un menor por el uso excesivo de estos dispositivos cuando es lo que ve en casa", insisten respecto al ejemplo, pero hay un matiz: no es un problema solo de los jóvenes. Es de toda la población. "La red social más importante de España es Facebook.

"Un padre y una madre no pueden ser tenidos en cuenta sobre el uso de estos dispositivos si ellos son un mal ejemplo"

Hasta hace poco casi triplicaba al número de usuarios de todas las demás juntas. Y Facebook no es precisamente una red social de niños o menores de edad", reflexiona el psicólogo clínico.

Las dos estrategias explicadas durante la conferencia son las de prevención -en la mano de padres y educadores- y la terapéutica, que le corresponde a los especialistas. Llegados a este punto se considera básico que "el afectado tenga consciencia de que no controla".

Los especialistas en la materia consideran que "existe un antes y un después del Whatsapp". La famosa aplicación de mensajería viene íntimamente ligada con tres problemas: el *grooming* (adultos que se ganan la confianza de los menores para abusar sexualmente de ellos), el *sexting* (jóvenes que se fotografían o graban en actitud provocativa y envían los archivos a otras personas) y el *vamping* (el uso de las pantallas durante la noche y a oscuras, lo que genera trastornos del sueño y fatiga durante el día).



El psicólogo Hilario Garrudo, durante la conferencia de ayer. | CUESTA

LAS CLAVES

¿Cómo se detecta una adicción al móvil?

Este tipo de adicciones generan síntomas como la irritabilidad -cuando no se puede utilizar el dispositivo-, el síndrome de abstinencia -en ausencia del uso- que desemboca en nervios, ira y nomofobia (miedo a salir a la calle sin el teléfono), y la ansiedad por la no presencia del teléfono.

¿Cuánto tiempo se considera excesivo?

Está comprobado que un menor de edad no debería usar estos dispositivos -sumando tablet, móviles o consolas- más de dos horas al día.

¿Cómo se cura?

Si existe adicción será necesario un tratamiento psicológico que pasa por cambiar de hábitos y control de los estímulos.