

ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS, PROBLEMA MÉDICO Y SOCIAL

Patricio Barzallo C.*

*Pediatra. Hospital Universitario del Río/ Clínica Santa Ana.

Profesor Titular Facultad de Medicina/Universidad del Azuay

Correspondencia:

Patricio Barzallo Cabrera

Correo electrónico:

patbarzallo@hotmail.com

Dirección: Av. Paucarbamba y José Peralta, Cuenca-Ecuador

Código postal: EC010156

Teléfono: (593) 999745255

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8423-1663>

Membrete Bibliográfico

Barzallo P. Adicción a las nuevas tecnologías, Problema médico y social. Rev. Med Ateneo 2019; 21 (2): 9-12.

Etimológicamente, del latín a-dicto: 'no dicción', consagración, dedicación. Según la OMS la adicción es una enfermedad física y psico emocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. En la literatura científica, está por consensuarse una definición universal, relacionada con el uso excesivo de las nuevas tecnologías, utilizadas como herramientas para participar en otros tipos de comportamientos gratificantes sin la presencia física.

La OMS señala también que una de cada cuatro personas, sufre trastornos relacionados con las nuevas adicciones. En España, se estima que entre el 6 y 9% de los usuarios de Internet podrían haber desarrollado el trastorno adictivo. En Inglaterra la ansiedad por el uso del Internet se encuentra alrededor del 8% con predominio del sexo masculino. En lo que se refiere a las tecnologías como el celular, WhatsApp y redes sociales el uso se encuentra alrededor del 40%, uso de riesgo de 19-28%, uso abusivo del 13-21% y 7-8% dependencia.

Actualmente la mayoría de las personas no pueden pasar sin las nuevas tecnologías, porque su uso ha generado dependencia a tal punto que no pueden separarse de los aparatos. Se han enganchado a ellas por múltiples facilidades, desde su adquisición y conexión, la posibilidad de colocar todo tipo de contenidos y estímulos viscerales sin ninguna censura ni control donde descargan tensiones y males-tares creando personalidades ficticias y anónimas, además su uso extensivo en todos los niveles educativos como herramientas de aprendizaje.

El objetivo de este artículo es revisar el cuerpo de la literatura sobre adicción a Internet que evoluciona gradualmente. Algunas escuelas piensan que la adicción al Internet puede ser un trastorno psiquiátrico nuevo y otros que catalogan que ciertas personas tienen un uso problemático del Internet en relación con los juegos, correo electrónico o pornografía.

El uso de las tecnologías cobra cada vez mayor relevancia para los psicólogos, por cuanto se están realizando nuevos estudios sobre adicción a Internet, el cibersexo, el ocio cibernético, el burnout en teletrabajadores, así como estudios que buscan relacionar el uso de la computadora con la personalidad o con la salud ocupacional.

La adicción a las nuevas tecnologías se caracteriza por preocupaciones, impulsos o comportamientos excesivos o mal controlados con respecto al uso de las nuevas tecnologías, que conducen a problemas o angustia.

La adicción a Internet se ha asociado con depresión medida dimensionalmente con indicadores de aislamiento social. La comorbilidad psiquiátrica es común, particularmente el estado de ánimo, la ansiedad, el control de los impulsos y los trastornos por consumo de sustancias. La etiología es desconocida, pero probablemente involucra factores psicológicos, neurobiológicos y culturales.

Algunos metaanálisis examinan la influencia de los medios de comunicación electrónicos en las tareas de ideas grupales, los resultados de esta integración muestran que los grupos de lluvia de ideas electrónicas (EBS) son más productivos y están más satisfechos con el proceso de interacción que los grupos tradicionales interactivos cara a cara (FTF). Estos hallazgos tienen implicaciones importantes para la colaboración electrónica y el trabajo en equipo en entornos académicos y organizacionales, por lo que mejora el intercambio de información en sistemas de apoyo grupal (GSS).

El objetivo de los estudios sobre adicciones es explicar las bases moleculares y celulares de la drogadicción al desarrollar eventualmente pruebas de diagnóstico con base biológica, en espera que en futuro se pueda esclarecer también los daños neurológicos producidos por el abuso o adicción a las nuevas tecnologías.

Según sea la participación del sujeto, tenemos dos clases de adicciones a las nuevas tecnologías: activa y pasiva. La adicción pasiva es la que está producida por la televisión que aísla al sujeto, éste pospone o abandona otros contactos sociales y se deja influir por sus contenidos. La adicción activa es la más grave porque produce aislamiento social, problemas de autoestima, económicos y diferentes afecciones al equilibrio psicológico del sujeto. Estas adicciones están principalmente causadas por internet y más en concreto se basa en la adicción al sexo, juego, uso de chats o a las compras por Internet. Es innegable que produce un desorden en el individuo que le provoca ciertos efectos negativos a nivel fisiológico, psicológico y social.

Los factores de riesgo psicosociales en la adicción a las nuevas tecnologías podrían ser ciertos rasgos de personalidad característicos como la conducta antisocial del individuo que es previa a la adicción, la búsqueda de sensaciones, factores de aprendizaje que se basan en el condicionamiento clásico y el condicionamiento operante o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica para caer en la adicción.

Son reforzantes positivos porque aumentan la probabilidad de consumo. También se refuerza el contexto social por la aprobación del grupo de iguales, el aumento del reconocimiento social y la integración en el grupo. El reforzamiento negativo se observa cuando un individuo es adicto y lo hace para evitar el síndrome de abstinencia, evitar un estado emocional desagradable como la ansiedad o la depresión o un malestar por no estar conectado a Internet.

La adicción a las nuevas tecnologías es un fenómeno muy reciente, no hay alarma social porque hay una baja percepción del riesgo en el uso de móvil, acceso a redes sociales, juegos online y acceso a Internet. Los factores micro situacionales serían el entorno del individuo conformado por la familia y el grupo de iguales. Los factores macrosituacionales tienen que ver con la aceptabilidad social, la accesibilidad y la disponibilidad de tener otros recursos.

Si un niño tiene una educación muy permisiva o muy autoritaria por parte de sus padres con respecto al tiempo dedicado al juego, a las redes sociales y a navegar por internet. Ese niño en un futuro va a tener más probabilidad de adicción a las nuevas tecnologías que otro niño con un estilo educativo democrático. También puede ser un factor de riesgo el que los padres o hermanos pasen muchas horas frente a la computadora, navegando por internet, jugando a juegos de rol o enganchados al móvil. El grupo de iguales ejerce mucha influencia sobre el individuo, si todos los compañeros del colegio o amigos usan las redes sociales, tienen un móvil con acceso a internet y realizan juegos de rol online es bien venido al grupo, pero si el individuo no tiene los mismos equipos electrónicos que los demás y no está actualizado en redes sociales no va a ser aceptado en ese grupo y no logrará el reconocimiento.

Existen signos y síntomas de la adicción a las nuevas tecnologías que podemos reconocer: alteraciones del comportamiento en diferentes entornos como en el hogar cuando se resisten a dejar su hábito y no cooperan en las actividades familiares; falta de honestidad en ellos sobre la cantidad de tiempo que lo realiza, bajo rendimiento académico, y laboral utilizando como excusa actividades propias de su trabajo; la regulación fisiológica de la comida y del sueño se desequilibra, se saltan comidas y dejan de dormir por estar "enganchados" a su actividad; aislamiento social, conflictos familiares, escolares o laborales, incumplimiento de las actividades de la vida rutinaria como pérdida de los hábitos normales de higiene y alimentación, problemas económicos como legales (al cometer delitos, robos, y agresiones); alteraciones fisiológicas, se observan efectos físicos en la persona como los ojos rojos y resecos, migrañas, el síndrome del túnel carpiano, dolores de espalda, sedentarismo, cansancio, sueño, desnutrición, cefaleas, fatiga ocular, problemas musculares, agotamiento mental, epilepsias, convulsiones, retraso en el desarrollo intelectual y problemas al mantener un alto nivel de activación el sistema inmunitario; alteraciones psicológicas muy comunes como la depresión e inestabilidad emocional al romper a llorar y ansiedad por realizar de forma abusiva su adicción, síndrome de abstinencia, empobrecimiento afectivo, agresividad, confusión entre el mundo real-imaginario, infantilismo social, inmadurez, fantasía extrema y falta de habilidades de afrontamiento, observamos en el sujeto una euforia excesiva e incapacidad para dejar su uso abusivo incluso para mantener relaciones interpersonales con la familia y sus amistades; cuando se priva de su comportamiento adictivo se siente vacío, con un estado depresivo e irritado; sin embargo, cuando está en su hábito tiene un sentimiento placentero parecido a cualquier adicción.

No existen hasta el momento tratamientos basados en la evidencia para la adicción a Internet. El tratamiento se centra principalmente en que la persona controle los estímulos que le producen la adicción. Aunque es uno de los pasos fundamentales para superar la adicción, también se expondrá al sujeto directamente al estímulo para ver si adquirió habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo. Se tratará también de crear un nuevo estilo de vida para el sujeto y prevenir recaídas en el caso de que las hubiere.

Para finalizar, creemos que las nuevas líneas de investigación deben ir dirigidas hacia la creación de programas de prevención escolar en edades tempranas, programas de prevención y sensibilización hacia los padres, y, por último, creación de programas de prevención universal dirigido a personas susceptibles de presentar este problema en el futuro. La recreación en línea, es una línea de investigación que busca la relación entre la soledad, la autoeficacia de Internet y el uso de Internet con fines de entretenimiento.

Dr. Patricio Barzallo C.
PRESIDENTE CMA