

No se enganche al móvil

EN EXCESO, CREA ADICCIÓN

El contacto social directo es un antídoto contra el abuso del móvil



Enganchado



a estar siempre conectado

Un 25% de los encuestados muestra síntomas de estar enganchado a internet y un 26% reconoce que su vida personal depende bastante de su móvil. Las cifras son llamativas y todo apunta a que irán en aumento: cuanto más jóvenes, más apegados a sus pantallas. En un futuro no lejano, podemos encontrarnos ante un problema de salud pública.

No tenemos wifi. Hablen entre ustedes". Este cartel en la puerta de un conocido bar de León avisaba a los parroquianos de que los móviles y portátiles no eran bienvenidos en el local. Pero dejar fuera de juego a las omnipresentes pantallas resulta hoy en día tan complicado como ponerle puertas al campo. Todo el mundo los tiene, pero estos aparatos son tan nuevos en nuestras vidas que todavía no hemos desarrollado pautas de uso y de cortesía sobre cuándo usarlos o no. Según nuestra encuesta, los españoles pasamos unas 5 horas al día conectados a internet o usando nuestro teléfono móvil, un tiempo de utilización de los más altos entre los países de nuestro entorno. No obstante, dedicar mucho tiempo a una actividad no implica necesariamente estar enganchado a ella.

De la afición a la adicción

Una persona es adicta cuando no se siente libre en relación con una actividad (o sustancia). La sigue practicando a sabiendas de que le provoca efectos perjudiciales y, si está apartada de ella por cualquier motivo, siente una verdadera ansia por retomarla. Ha perdido el control y no es capaz de cumplir los límites que se impone.

A la larga, la vida personal, social y laboral de la persona adicta se resienten: malos resultados en los estudios, problemas en el trabajo, tensiones familiares...

Sentarse al ordenador y navegar por internet puede ser una de esas actividades que acaban absorbiendo nuestro tiempo. Si en el trabajo pasamos unas 17 h por semana al ordenador conectados a internet, esa cifra se ve superada por el tiempo que le dedicamos en nuestra vida privada (22 h). Leer el correo electrónico y buscar información en la red son, con diferencia, las ocupaciones que la gran mayoría practica con más asiduidad. El 85 % de los encuestados dice tener cuenta en Facebook, aunque solo un 8 % admite que dedica bastante tiempo a pensar qué va a colgar en la red. Preguntamos también por los videojuegos *on line*, las apuestas o la pornografía, más proclives a desembocar en conductas adictivas.

>

Nuestro estudio

Conocer el riesgo de adicción a móviles y ordenadores, cuánto los usamos y de qué forma afectan a nuestra vida diaria era el objetivo de la encuesta que OCU realizó la pasada primavera.

Se envió un cuestionario autoadministrado a una muestra representativa de la población española de entre 18 y 64 años. Recibimos 1.964 respuestas válidas, que ponderamos para que se correspondieran con el reparto por sexo, edad y lugar de residencia de la población española.

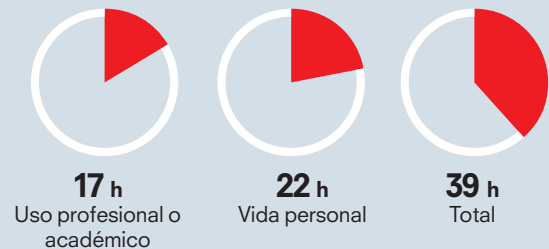
Un adicto no se siente libre para poder elegir

En internet

Está muy presente en todos los ámbitos de nuestra vida. Un cuarto de los encuestados muestra señales de adicción.



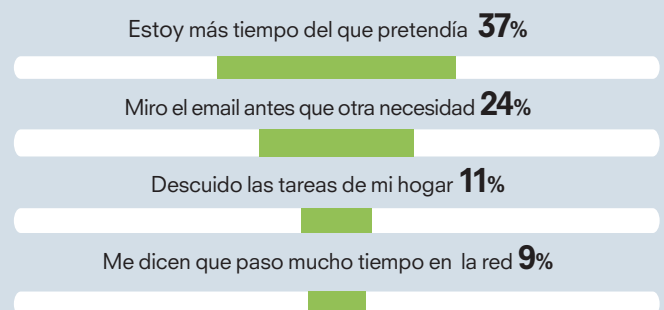
¿Cuánto tiempo a la semana utiliza internet?



Nivel de adicción



Usted y la red

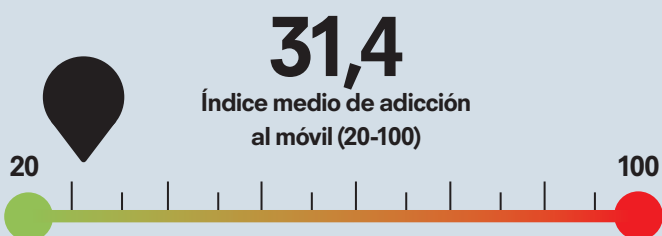
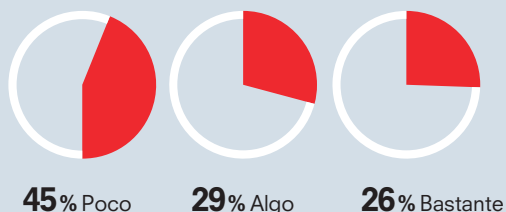


No sin mi móvil

Cada vez hay más personas a las que les resulta difícil prescindir de su móvil, aunque sea un rato.



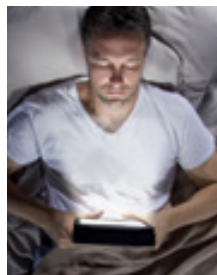
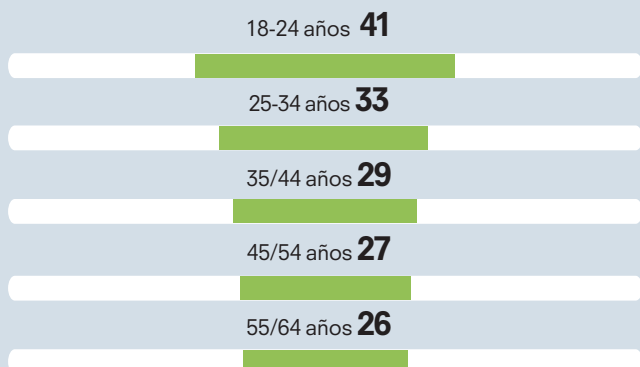
¿En que medida diría usted que su vida personal depende de su móvil?



¿Quiénes son más adictos?



¿Entre que edades?



No por la noche

Los ordenadores y móviles no deberían utilizarse antes de ir a la cama porque sobreestiman el cerebro y dificultan el sueño

> Un 23 % dice que juega a videojuegos *on line* más de una vez por semana, aunque de estos, 7 de cada 10 juega durante más de 1 hora al día. El 21 % de los encuestados admite ver contenidos para adultos y son pocos (apenas el 4%) los que se declaran aficionados a apostar por internet. Tras interrogar a los encuestados sobre su comportamiento, un 37 % de ellos se encuentra bastante a menudo con que ha estado conectado a internet más tiempo del que tenía pensado. En definitiva, uno de cada cuatro usuarios muestra síntomas de algún grado de adicción a internet. No hay diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la intensidad de uso. Sí que influye, y mucho, la edad: las personas más jóvenes (grupo 18-34 años) tienen un índice de uso que multiplica por 1,7 el de las personas de 55 años o más y son los solteros los más aficionados a la red.

Mucho uso, poco abuso

El teléfono móvil se ha convertido en nuestro compañero inseparable, hasta el punto de que en ocasiones prestamos más atención al pequeño aparato que a quienes nos rodean. Un 78 % de las personas que encuestamos posee un smartphone, es decir, un móvil con capacidad para conectarse a internet en cualquier lugar. Los usan para enviar mensajes sobre todo, por encima de hacer llamadas, navegar por la red o usar las aplicaciones. Los españoles pasamos una media de 33 h a la semana utilizando nuestro móvil y más de la mitad consideramos que nuestra vida académica, profesional o >



Línea OCU Salud

Hable de sus problemas y encuentre apoyo psicológico en el teléfono gratuito **900 101 851**. Atención de 9 de la mañana a 7 de la tarde, de lunes a viernes.

¿Soy adicto al móvil?

Si quiere saber cómo de enganchado está a su teléfono, responda a estas 20 preguntas.

- 1 Completamente en desacuerdo 2 Algo en desacuerdo 3 Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4 Algo de acuerdo 5 Completamente de acuerdo



• Si uso menos mi móvil, me encuentro menos contento

• Necesito usar el móvil cada vez más tiempo para estar satisfecho

• Si prescindo de mi móvil, me pongo de mal humor

• Emocionalmente, me sería muy difícil renunciar a mi móvil

• El tiempo que le dedico a mi móvil me impide hacer tareas importantes

• Antes opinaba que no es normal dedicar tanto tiempo al móvil como yo hago ahora

• Creo que a lo mejor paso demasiado tiempo usando mi móvil

• La gente me dice que uso demasiado el móvil

• Cuando no tengo el móvil a mano, pienso en usarlo o en lo que voy a hacer cuando lo recupere

• Me pongo nervioso si no recibo un mensaje o una llamada cuando los espero

• He ignorado a las personas con las que estaba para concentrarme en mi móvil

• He estado usando mi móvil cuando sabía que tenía que estar estudiando o haciendo tareas

• He estado usando el móvil cuando tenía que haber estado durmiendo

• Cuando he dejado de usar el móvil porque estaba interfiriendo con mi vida, normalmente he vuelto a él.

• Me he metido en problemas en el trabajo o el colegio debido al móvil

• A veces, me he visto usando el móvil en lugar de estar con personas que eran importantes para mí y querían estar conmigo

• He usado el móvil incluso en momentos en que sabía que era peligroso (conduciendo, cruzando una calle)

• Casi provoqué un accidente por usar el móvil

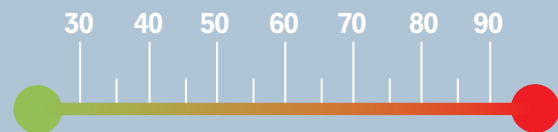
• El móvil me ha creado problemas en una relación

• He seguido usando el móvil incluso cuando alguien me ha pedido que lo dejara

Resultados

Sume su puntuación, sitúela en la línea y compruebe su nivel de adicción al móvil.

31,4 Media española



20 puntos
Nada adicto

100 puntos
Muy adicto

"El móvil mientras estudian debería estar prohibido"

El problema no está en el teléfono móvil sino en el acceso a internet a través de él. Un niño no debería tener un smartphone.

En nuestra encuesta, un cuarto de los adultos es adicto al móvil ¿y los más jóvenes?

En adolescentes y niños el índice de problemas relacionados con nuevas tecnologías es creciente y muy superior a esas cifras. La edad de inicio al móvil va en descenso, cuando el cerebro está aún en formación y es más moldeable. En la población joven el concepto de límite es crucial, si no se ponen límites al uso, creamos riesgo de adicciones.

¿Qué tipo de límites?

Limitar a qué paginas o redes pueden tener acceso y también el tiempo que pueden estar conectados. Para ello, es fundamental que nos informemos. A veces, dejamos que usen el móvil o el ordenador porque están tranquilos y nos resulta cómodo. También tratamos de evitarles cualquier riesgo y tenerlos siempre localizados, pero para eso no hace falta un smartphone, basta con un móvil simple para llamadas. El peligro no es el móvil, sino que esté conectado a internet. Pero la sociedad de consumo provoca que un chico sin smartphone se sienta un estigmatizado social y quede fuera de los grupos.

¿La adicción a móviles se empareja con otras?

Sí, con mucha frecuencia la vemos asociada a trastornos de la conducta alimentaria o de la personalidad y también con fobias sociales, porque pueden hablar sin contacto directo.

¿Cuándo hay que alarmarse?

Cuando el uso de estas tecnologías dificulta la relación social normal, si



Manuel Faraco
psiquiatra experto en adicciones y trastornos alimentarios

interfiere en las relaciones cara a cara, ya es un signo de alarma. Lo que ocurre es que todavía no hay unas normas claras sobre lo que es normal o no hacer con un móvil. En el caso de los adultos, es muy llamativo ver como al estar en un sitio sin cobertura muchas personas se ponen muy nerviosas: esa ansiedad ya indica una cierta dependencia. También vemos alteraciones en los cerebros de los adolescentes: su nivel de comprensión lectora está muy por debajo del de otras generaciones. Todos necesitamos tiempo hasta alcanzar un nivel de concentración en lo que hacemos. Si la tarea se interrumpe continuamente, la atención se fatiga y baja el rendimiento. Según mi criterio, debería estar prohibido que un niño estudie con el móvil cerca.

¿Cómo se evita esta adicción?

Favoreciendo la relación social directa, el quedar con otros, fomentando los deportes de equipo, por ejemplo.

A menor uso de redes sociales, más satisfechos con la vida

> personal depende "bastante" o "mucho" de nuestro teléfono. Pero ¿estamos ante una verdadera epidemia de "telefonitis"? Con un cuestionario normalizado (vea *¿Soy adicto al móvil?* en página anterior), obtuvimos el índice de adicción al móvil. Aunque el 65% de los encuestados mantiene su móvil siempre encendido y cerca de sí y el número de horas de utilización está entre los más altos de todos los países de nuestro entorno, el índice que muestra un uso problemático del teléfono es de los más bajos. Hay que destacar que el índice del grupo 18-34 años casi duplica al de los usuarios de 55 años o más, lo que indica que el problema puede ser mucho más serio en la próxima generación. Las mujeres presentan índices algo más altos que los hombres.

Adicción rima con depresión

Las personas que no dependen tanto de internet y del móvil están más satisfechas con su vida que quienes muestran una adicción moderada o grave a estos medios y que llegan a presentar incluso síntomas de depresión o de ansiedad. En concreto, los encuestados que dedican más tiempo a las redes sociales se muestran menos satisfechos con la vida. Solamente 1 de cada 4 personas con síntomas de adicción busca algún método o tratamiento para superarla. Los métodos más frecuentes para tratar de reducir el tiempo que pasan al ordenador es incrementar el ejercicio y la práctica deportiva (26%), seguido de un cambio de estilo de vida (19%), dejarlo de golpe (15%) o incluso acudir a un médico y tomar antidepresivos (13%). No hay diferencias estadísticamente significativas entre los métodos seguidos en lo que a satisfacción con los resultados se refiere. ♥