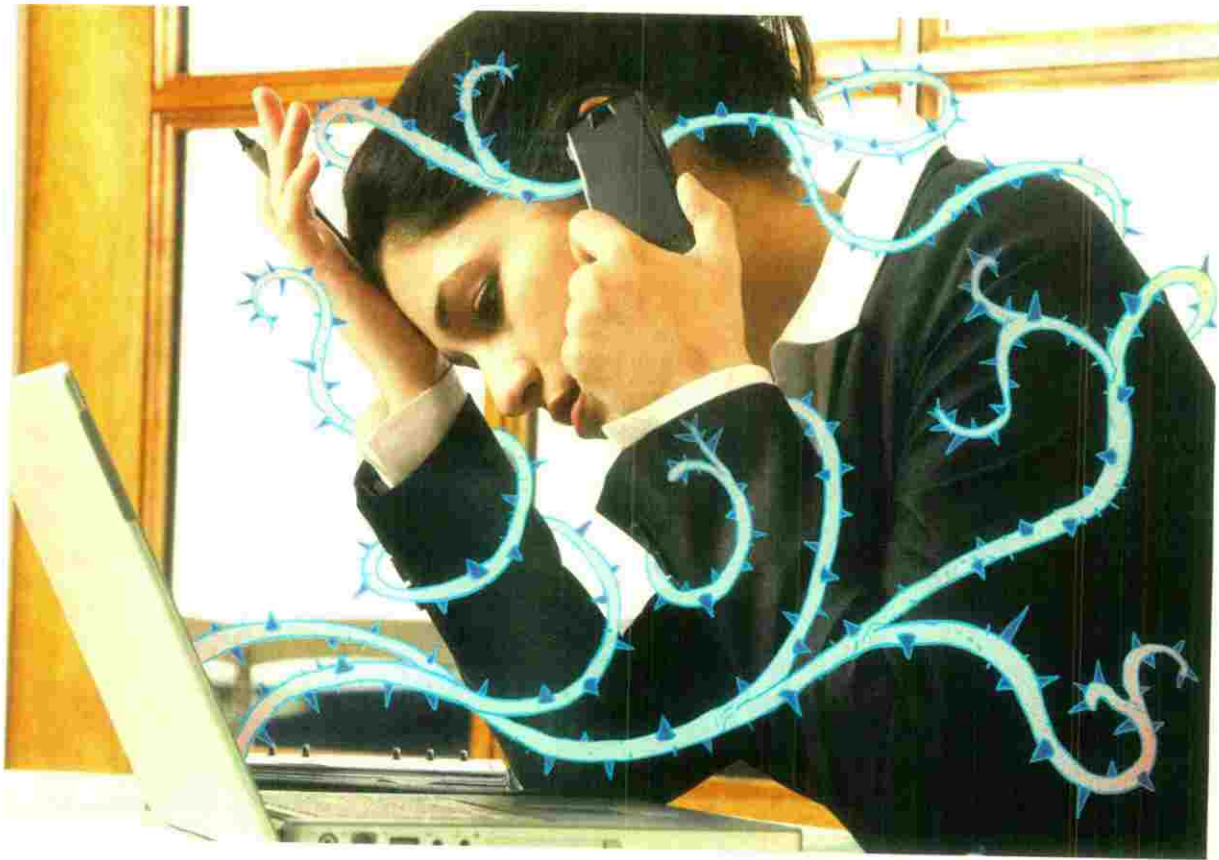


Salud



“Lo tecno me enferma”

Nomofobia, tecnoestrés, *e-drugs*... ¿Es la primera vez que oyes estos nombres? Pues no será la última. Las nuevas tecnodolencias amenazan tu bienestar: es hora de conocerlas... y combatirlas.

por CARLA NIETO  Ilustración MARTÍN TOGNOLA

Alteraciones de la vista o patologías musculoesqueléticas, son algunos problemas que, desde hace tiempo, se producen por el uso (y abuso) de las nuevas tecnologías. Pero el repertorio no deja de crecer, y ya están apareciendo cuadros que indican ansiedad o, incluso, adicción. Estas son las últimas tecnodolencias que conviene controlar.

Pegados al *smartphone*

No sin mi móvil es el lema que podría resumir lo que les ocurre a quienes llegan a sentirse mal físicamente si tienen

que prescindir de su teléfono inteligente. “La nomofobia no es una enfermedad en sí misma, sino un término acuñado en el Reino Unido (*no mobile phone phobia*) para definir la angustia que presentan algunas personas al sentirse desprotegidas cuando no disponen de *smartphone*”, explica el doctor Javier Montero, internista del Hospital USP San Camilo, de Madrid.

Cómo protegerte. Para el psicólogo José Antonio Molina del Peral, no es realista recomendar la abstinencia total, sino “intentar controlar los estímulos, limitar el tiempo de utilización, practi-

car un ocio alternativo que nos haga olvidarnos de él, apagarlo a menudo y evitar que interfiera en nuestra vida”.

Conectados al estrés

Tecnoestrés es el término que emplea el psicólogo José María Martínez Selva para definir el impacto negativo que nos supone la implantación de los avances tecnológicos en todas las áreas (trabajo, ocio, vida privada...). “En el ámbito laboral, la dependencia que genera su uso está creando una generación de personas doloridas, malhumoradas, adictas a los analgésicos y a las bajas laborales. Está claro que mucha tecnología durante mucho tiempo pone, literalmente, enfermo”, explica este experto en su libro *Tecnoestrés* (Editorial Paidós). A esto hay que unir el lado menos saludable de los *smartphones*: la ansiedad por estar siempre listo y localizable, “una condición mental que no facilita el descanso y, mucho menos, la desconexión psicológica del puesto de trabajo”, añade el terapeuta.

Cómo protegerte. Tenemos que gestionar adecuadamente el tiempo que dedicamos a las nuevas tecnologías y

FOTO: CORBIS



¿Y TÚ... ESTÁS ENGANCHADA?

Un estudio pone de manifiesto que no nos separamos del móvil ni para comer y apenas somos conscientes!

AUNQUE NOS CUESTA ADMITIRLO, somos adictos al móvil y no reconocemos que esta dependencia puede tener efectos negativos. Así concluye el estudio *Control de Movilemia*, realizado por la compañía CPP y el psicólogo José Antonio Molina del Peral, que arroja otros resultados preocupantes: el 80% de los usuarios consulta el *smartphone* cuando está en la mesa y el 75% no lo desconecta ni en un momento íntimo con su pareja. ¿Estás demasiado apegada al móvil? Responde al test con algunas de las preguntas que se hicieron para este estudio ¡y descúbrela!

limitar las parcelas para las que las empleamos. "Hay que aprender a echar el freno; las comunicaciones son instantáneas y nos creemos que, siendo más rápidos, seremos más productivos y felices. Y esa velocidad contrasta con la sensación de falta de tiempo. Esta es la trampa de la tecnología", señala Martínez Selva, quien recomienda, además, "dedicar un tiempo a practicar la reflexión, un hecho que no se puede descargar o comprar en línea".

Enchufados a las e-drugs

"La escucha, con auriculares, de determinadas pistas sonoras que emplean una frecuencia distinta en cada oído (sonidos binaurales), puede producir en el cerebro experiencias sensoriales de diferente índole, y no sólo agradables. También podrían inducir la aparición de un mayor número de ondas alfa y beta, que se relacionan con los estados mentales de relajación y aumento de la concentración. Estos sonidos se han utilizado con fines terapéuticos en pacientes autistas, pero la utilidad de dicha técnica no se encuentra suficientemente contrastada", comenta el doctor Montero. Se trata de un fenómeno originado en Estados Unidos, que se ha expandido con rapidez entre los sectores más jóvenes de la población gracias a las redes sociales. Actualmente, estas *drogas digitales* sonoras se venden, de forma legal, en multitud de páginas *webs*.

Cómo protegerse. El uso moderado es la clave. "En el caso de las *e-drug*, cada una debe consumirse en una sesión de 15-30 minutos de duración, con auriculares y en un

ambiente relajado. Lo demás, sugestión incluida, lo pone el usuario", señala el experto, quien recomienda además adquirir siempre productos que acrediten todas las homologaciones y pruebas de seguridad que marca la legislación.

Adictos en la Red

La adicción a las redes sociales, al cibersexo, el net-compulsivo (adicción a los juegos de azar y a las compras), son algunas de las llamadas 'adiciones sin sustancia' y comparten con otro tipo de conductas adictivas características como la dependencia y el síndrome de abstinencia. Para el doctor Montero, "la repercusión patológica que puede ocasionar la aparición de cualquier nueva tecnología depende más de aspectos psicopatológicos previos del individuo. Con tecnología y sin ella siempre ha habido y habrá conductas adictivas. El punto en el que la dependencia puede considerarse patológica se encuentra en el cambio de patrón de conducta de la persona, con desatención de su entorno familiar, afectivo o laboral, y el consiguiente deterioro de su situación vital".

Cómo protegerse. Ninguna tecnología nueva puede ni debe sustituir el contacto directo entre individuos. "Habría que establecer un tiempo máximo de uso recreativo. No deberíamos emplear, en nuestro tiempo libre, más de 60 min al día en cualquiera de estas formas de comunicación. Otra opción es establecer una regla de *dos a uno*; es decir, por cada hora tecnológica, dedicar dos a la comunicación directa con nuestros semejantes". ■

No deberíamos emplear en nuestro tiempo libre más de una hora al día en cualquiera de las formas virtuales de comunicación

TEST

1. TOLERANCIA

¿Cada cuánto consultas el móvil, si no tienes llamadas o mensajes?

- A _ Más de 30 minutos
 B _ Entre 20 y 30 minutos
 C _ Menos de 10 minutos

¿Te pasas más tiempo del previsto conectada al *smartphone*?

- A _ Casi nunca
 B _ Ocasionalmente
 C _ A menudo

2. INTERFERENCIA VITAL

¿Piensas que desatendes tu casa, la relación con los amigos o la familia por culpa de Internet?

- A _ Un poco
 B _ Moderadamente
 C _ Bastante

¿Con qué frecuencia pierdes horas de sueño por dedicárselo al móvil?

- A _ Casi nunca
 B _ Ocasionalmente
 C _ Casi siempre

3. ABSTINENCIA

¿Crees que estar desconectada unas horas te generaría inquietud?

- A _ Un poco
 B _ Moderadamente
 C _ Bastante

¿Te aburres cuando no interactúas con tu teléfono inteligente?

- A _ Un poco
 B _ Moderadamente
 C _ Bastante

4. PÉRDIDA DE CONTROL

Si te interrumpen mientras usas el *smartphone*, ¿te enfadas?

- A _ Casi nunca
 B _ Ocasionalmente
 C _ Casi siempre

¿Te pones nerviosa si tienes que apagar el móvil en algunos sitios?

- A _ Casi nunca
 B _ Ocasionalmente
 C _ Casi siempre

RESULTADOS:

Mayoría de A. Usas el móvil de forma responsable, sólo si lo necesitas. Enhorabuena.

Mayoría de B. Procura hacer un uso más racional del teléfono, verás que no pasa nada si te quedas sin cobertura un tiempo.

Mayoría de C. Ten cuidado, más que conectada, parece que estás 'enganchada' al *smartphone*.