

CAPÍTULO 14

Adicción al móvil en adolescentes y niños

Cristina Hernández Guerrero, María del Mar Ortiz Escoriza, y Alda Aguilera Gázquez
Servicio Andaluz de Salud (España)

Introducción

Hace tan solo 20 años era impensable ver a un menor en posesión de un teléfono móvil, esta herramienta era para adultos y sinónimo de tener poder adquisitivo. A medida que han pasado los años el dispositivo móvil se ha convertido en una herramienta fundamental para el adulto y el adolescente y que hoy día se posee hasta en los niños de educación primaria (Pérez, Monje, y De León, 2012; Berrios y Buxarrais, 2005). Poseer este dispositivo posibilita mantenerse en comunicación, hacernos fotos, es una herramienta que nos sirve para pedir ayuda cuando se necesita, al tener normalmente instalada la conexión a internet es una fuente de obtención de información, una manera de pasar algunos minutos de ocio y en muchas ocasiones posee otras herramientas útiles como puede ser la linterna en un momento determinado, etc. Está claro que tienen numerosas ventajas, pero como todo si se utiliza correctamente (Sánchez y Puime, 2010).

Cuando su utilización surge repetitivamente siendo a lo que se le dedica las mayores horas del día, como una conducta compulsiva imposible de frenar que crea placer, pero su ausencia crea signos y síntomas de abstinencia (Oksman y Rautiainen, 2002), se convierte en una conducta adictiva que pone en riesgo la salud física, psicológica y social del individuo y familia (Buelga y Pons, 2012).

Es una de las conductas más adictivas de la sociedad de este siglo y a la que no se le presta la atención que debería, que tiene una prevalencia alta pues aproximadamente se estima que de cada mil personas que utilizan este medio de comunicación, una persona ya es adicta y se establece que la puede seguir aumentando (Rosell, Sánchez, y Fargues, 2007; Buelga, Cava, y Musitu, 2010).

Afecta mayoritariamente a los adolescentes por ser la población más vulnerable tanto de sexo femenino como masculino, aunque cada día esta adicción comienza a edades más tempranas por las posibilidades de juegos que presenta para el entretenimiento del menor (Cerrato, Aznar, Ramirez, y Carrasco, 2006; López, Honrubia, y Freixer, 2012). Es un problema de salud pública relativamente nuevo del que se debe investigar y tratar por la cantidad de casos que se ponen de manifiesto y por ser de afectación generalizada en los países desarrollados (Fargues, Lujar, Jordania, y Sánchez, 2009).

Nuestro objetivo con esta revisión bibliográfica es describir los riesgos que se derivan del uso adictivo del teléfono móvil en niños y adolescentes.

Metodología

Se realiza una revisión bibliográfica desde 2002 hasta la actualidad, donde se revisan 27 artículos en idioma tanto español como Inglés. De entre los artículos citados se seleccionan los 10 más relevantes por describir a la perfección nuestra temática y ser los más actuales. Las bases de datos utilizadas son Dialnet, Cuiden y Scielo y las palabras clave que intervinieron como criterios de búsqueda fueron teléfono, móvil, adolescente, niño y riesgos.

Resultados

Cuando hablamos de adicción nos referimos a la necesidad física o/y psicológica de realizar una conducta repetitivamente, que causa satisfacción y sensación de bienestar. En el momento en el que se

deja de realizar la conducta, se crean síntomas negativos, que perjudican gravemente a nuestra salud, además de un síndrome de abstinencia grave.

Las nuevas tecnologías son un recurso social que nos da acceso a múltiples servicios, entre ellos, relacionarnos con otras personas, acceder a información... pero a la vez que evolucionamos en tecnología, debemos analizar si esta es beneficiosa, neutra o dañina para la salud. Refiriéndonos en particular al móvil y a nivel psicológico podemos citar que es un arma de doble filo pues al igual que puede ayudar, si se utiliza de manera obsesiva terminará generando una adicción que repercute en la salud y la calidad de vida (Pérez, Monje, y De León, 2012).

Sintomatología de la adicción al móvil

Sospecharemos que un individuo es adicto al móvil, cuando tiene una serie de características, que describiremos a continuación.

En primer lugar, se observa como la persona pasa mucho tiempo en soledad encerrada en su habitación o en compañía de otros, pero sin prestar atención a su alrededor, solo se centra en la actividad o actividades que está realizando con su móvil aislándose totalmente de la sociedad física (Rosell, Sánchez, y Fargues, 2007).

En cuanto al comportamiento el menor se vuelve agresivo, irritable y hostil en el momento que no dispone de su dispositivo móvil conllevando a menudo a problemas psicológicos como son la depresión o la ansiedad. También predispone a que se den cambios en la personalidad volviendo al individuo más sensible a los juicios y valoraciones de los demás o por lo contrario puede aumentar el autoestima de la persona y disminuye la inhibición convirtiéndose tras el teléfono en alguien diferente al que tratamos personalmente (Oksman y Rautiainen, 2002).

En el ámbito escolar altera el rendimiento académico. Aparecen problemas en el desarrollo del lenguaje y la comunicación, pues se van deteriorando las formas gramaticales, apareciendo las contracciones de palabras y faltas de ortografía, que repercuten directamente, que si le sumamos los déficit atencionales y los cambios en el estado del ánimo desembocan en un mal rendimiento académico que afecta al futuro del menor (Berrios y Buxarrais, 2005).

Cuando la adicción es muy grande, en algunos chicos/as, se produce también conductas delictivas, como la de robar e incluso agredir, incluyéndose aquí los problemas de tipo legal que agravan aún más la situación (Rosell, Sánchez, y Fargues, 2007).

Un problema social que está muy ligado al uso del móvil, es tener contacto a cualquier hora, de cualquier país, con personas desconocidas, que pueden aprovecharse de la situación, conllevando a consecuencias devastadoras, como pueden ser abusos sexuales, bullying o la intimidación (Buelga, Cava, y Musitu, 2010).

Por último, citar que el uso del móvil mientras realizamos actividades que requieren atención produce accidentes, que si en los mayores crean accidentes de tráfico en los menores pueden generar traumatismos importantes, por ejemplo, caídas y tropiezos por ir caminando mientras se utiliza esta nueva tecnología (Buelga, Cava, y Musitu, 2010).

Diagnóstico

Para realizar un diagnóstico de una adicción al teléfono móvil lo primero es pedir ayuda al equipo multidisciplinar de salud. En muchos casos los padres son los primeros en darse cuenta de que sus hijos pasan todo el día con este aparato dejando de realizar otras actividades y sin prestar atención a nada más. También observan que si se les castiga con la retirada del móvil los menores actúan de manera agresiva y se muestran de mal humor e irascibles, por ello son ellos los que acuden a los profesionales sanitarios en busca de ayuda. Una vez establecido el contacto con los profesionales especializados en la atención a este problema de salud, el profesional en cuestión deberá realizar una estimación de la gravedad de la

situación, realizando una valoración integral y holística para concluir en el diagnóstico citado y establecer unas pautas para la consecución del fin, que es quitar esta adicción (Sánchez y Puime, 2010).

Se están planteando numerosas escalas para evaluar la adicción al teléfono móvil que podrían resultar útiles y facilitar el diagnóstico definitivo de implementación de la adicción, aunque aún no hemos encontrado ninguna que este validada como tal.

El establecimiento de un diagnóstico se hace complicado porque en la actualidad es muy común la utilización de esta tecnología y como tiene múltiples funciones pasamos muchas horas realizando esta conducta. Por ello y dado que en la adolescencia las relaciones sociales son importantes y ellos las consideran necesarias es complicado cuando se tiene una adicción al teléfono o es por mantenerse en contacto con sus iguales (Fargues, Lujar, Jordania, y Sánchez, 2009).

Tratamiento

El mejor tratamiento es la prevención para que no se establezca dando a conocer los síntomas iniciales que pueden hacernos sospechar que comienza a tener una adicción y concienciando a los niños, adolescentes, padre y población en general de las consecuencias de que se establezca (Cerrato, Aznar, Ramírez, y Carrasco, 2006).

Una vez iniciada la adicción el tratamiento es de origen psicológico utilizando diversas técnicas de entre las que destacan la terapia cognitivo conductual, cuya finalidad es el cambio de conducta. La terapia cognitivo-conductual es una terapia que realizan los psicólogos que ayuda a motivar a la persona para que ella misma decida cambiar su manera de pensar y su manera de actuar (Buelga y Pons, 2012).

Para que el tratamiento se eficaz se requiere la aceptación de la problemática por parte del paciente, porque si este no es consciente de lo que le está sucediendo y no tiene predisposición para cambiar su actitud, difícilmente podremos cambiar su hábito (López, Honrubia, y Freixer, 2012).

El entorno del paciente y sobretodo la familia, es también importante en a la hora de tratar a la persona adicta al teléfono móvil. Estos deberán aportar apoyo emocional y psicológico y no incitar a la utilización del citado dispositivo de manera compulsiva (López, Honrubia, y Freixer, 2012).

El papel de enfermería en ayuda a los niños y adolescentes adictos al móvil

Enfermería es un profesional que se sitúa en todos las áreas de atención siendo la enfermería comunitaria la que está más en contacto con las familias. Puesto que en la atención primaria de salud se establecen relaciones más estrechas con las personas, es aquí donde se detectan la mayoría de casos de adolescentes adictos al móvil. En este ámbito los enfermeros debemos de apoyar al paciente y a la familia y derivarlos y asesorarlos para que acudan al profesional sanitario especificado en la temática y colaborar con este en el tratamiento del paciente.

Otra función de la enfermería esencial en la prevención es la educación sanitaria, por ello los enfermeros deberán de educar a la población en los riesgos que presenta para la salud el uso del teléfono móvil de manera abusiva. Estas campañas de educación son muy difíciles de realizar hoy día sobre este tema y sobre otros de gran importancia debido a que los presupuestos económicos son reducidos y como tales, falta profesionales para realizar todas las funciones que se deberían realizar.

Discusión/Conclusiones

Tras la revisión de los artículos que hemos considerado oportunos, hemos descubierto que existe un interés creciente en el estudio de esta temática desde hace ya unos cuantos años por la problemática que se deriva de esta.

Con una prevalencia considerada alta, la adicción al teléfono móvil afecta a todos los países desarrollados por igual en todo el mundo y no entiende de diferencia de sexo. Aunque cada vez se utiliza el esta nueva tecnología a edades más tempranas hay un porcentaje mayor de adictos en la población

adolescente por lo vulnerables que son y por los cambios de desarrollo y personalidad que se generan en dicha etapa.

Al igual que en los estudios leídos, se reflejan las ventajas con las que cuenta la utilización de este dispositivo como puede ser la posibilidad de pedir socorro cuando se necesita, la facilidad en la localización del infante o del adolescente, la utilización como ocio y la cantidad de herramientas que hacen más fácil algunos aspectos de la vida de las personas. Todo esto está muy bien y es considerada socialmente una buena tecnología, pero en ocasiones excedemos en su uso porque nos genera placer y cada vez dedicamos más horas a este hábito por hacerse tolerable hasta que llega un día en que la persona necesita de este recurso tecnológico para realizar su vida de manera placentera y para no sufrir una serie de sintomatología negativa que le genera malestar.

Anteriormente nos referíamos a la sintomatología en bases a las alteraciones que se producen como la alteración en el estado del ánimo, el absentismo escolar, problemas de conducta, aislamiento social, y pérdidas atencionales que pueden causar lesiones. Además, incluiríamos que el mal uso del teléfono móvil puede generar otros problemas como son el acoso sexual, el bullying o la intimidación.

Para que se realice un diagnóstico de adicción al teléfono móvil se debe pedir ayuda a los profesionales sanitarios, y normalmente son los padres los primeros en detectar la adicción de sus hijos, pero en muchos casos estos no son conscientes de la importancia del asunto y piensan que son cosas de la edad, por ello sería necesario una arla educativa a la comunidad para incidir en este tema.

El tratamiento consiste en generar un cambio en la actitud y la aptitud del adolescente/ niño utilizando la motivación personal y las terapias psicológicas oportunas como la cognitivo/ conductual para cambiar esta entidad patológica y convertir al uso del dispositivo móvil en un uso que genere beneficios y no alteraciones.

La mejor manera de disminuir la incidencia sería realizando campañas de prevención primaria y secundaria para que no se establezca o que se detecte precozmente.

Los profesionales de enfermería a través de la educación sanitaria podrían ayudar en la prevención, pero los déficits económicos y la reducción en personal hacen que sea casi inviable que los enfermeros nos dediquemos a educar sobre todo lo que deberíamos educar. Otra función relevante en esta temática del enfermero es detectar la problemática, apoyar al paciente y a la familia y ponerlos en contacto con los profesionales destinados a tratar la esfera psicológica del menor y ayudar a dicho profesional en el tratamiento.

Referencias

- Berríos, L., y Buxarrais, M.R. (2005). Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y los adolescentes. Algunos datos. *OEI, Monografías virtuales: Ciudadanía, Democracia y Valores en Sociedades Plurales*, (5).
- Buelga, S., Cava, M.J., y Musitu, G. (2010). Cyberbullying: victimización entre adolescentes a través del teléfono móvil y de Internet. *Psicothema*, 22(4), 784-789.
- Buelga, S., y Pons, J. (2012). Agresiones entre adolescentes a través del teléfono móvil y de Internet. *Psychosocial Intervention*, 21(1), 91-101.
- Cerrato, S., Aznar, C., Ramírez, F., y Carrasco, M. (2006). El teléfono móvil: disponibilidad, usos y relaciones por parte de los adolescentes entre 12 y 16 años. *Estudios sobre Educación*, 10.
- Fargues, B., Lusa, A., Jordania, C., y Sánchez, C. (2009). Metodología: Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema*, 21(3), 480-485.
- López-Fernández, O., Honrubia-Serrano, M. L., y Freixa-Blanxart, M. (2012). Adaptación española del "Mobile Phone Problem Use Scale" para población adolescente. *Adicciones*, 24(2), 123-130.
- Oksman, V., y Rautiainen, P. (2002). Toda mi vida en la palma de mi mano: La comunicación móvil en la vida diaria de niños y adolescentes de Finlandia. *Revista de Estudios de Juventud*, 57, 25-32
- Pérez, P., Monje, M., y De León, J. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Adicciones*, 24(2), 139-152.

Rosell, M. C., Sánchez, X., Jordana, G., y Fargues, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. *Papeles del Psicólogo*, 28(3), 196-204.

Sánchez, M., y Puime, O. (2010). Usos de Internet y factores asociados en adolescentes de la Comunidad de Madrid. *Atención Primaria*, 42(2), 79-85.