

RADIOGRAFÍA DE UN CEREBRO ENGANCHADO AL MÓVIL

Por: Luis F. Callado. Ethic. 16/10/2019

Se conocen los procesos cerebrales que median la adicción al alcohol y al tabaco, pero la aparición de adicciones sin sustancia ha obligado a repensar los mecanismos que podrían explicarlas y que las hacen especialmente peligrosas entre los más jóvenes.

Durante los últimos años, el empleo de las nuevas tecnologías se ha extendido con fuerza en la sociedad. Está prácticamente generalizado el uso de internet en toda la población, principalmente entre los más jóvenes. Según datos de la encuesta del Ministerio de Sanidad [ESTUDES](#) 2018, **el 99,6 % de los estudiantes de 14 a 18 años había utilizado internet en los últimos 12 meses.**

El principal problema radica en que se puede pasar fácilmente de un uso generalizado de las nuevas tecnologías a un abuso de las mismas. Se ha detectado que [el uso compulsivo](#) de las nuevas tecnologías (internet, teléfono móvil, juegos *online*...) es un fenómeno creciente de nuestro tiempo, sobre todo, en los grupos de gente más joven.

Las [últimas encuestas ESTUDES](#) muestran que mientras **casi un 3 % de la población de 15 a 64 años hace un uso compulsivo de internet**, la prevalencia de este problema es siete veces mayor entre los estudiantes de 14 a 18 años. El uso patológico de las nuevas tecnologías ha trascendido en los últimos años la consideración de trastorno del control de impulsos para encuadrarse **dentro de las adicciones de comportamiento o sin sustancia**. Se acepta que tiene una base común con el resto de conductas adictivas clásicas. Esta raíz común hace que la prevalencia de consumo de drogas como el alcohol y el cannabis sea [superior entre los individuos que realizan un uso compulsivo de internet](#).

¿Qué pasa en el cerebro?

Conocemos desde tiempo atrás los mecanismos cerebrales que median la adicción a sustancias como el alcohol, la cocaína o el tabaco. Pero la aparición de estas

nuevas adicciones sin sustancia ha obligado a los investigadores a repensar los mecanismos que podrían explicar este nuevo fenómeno. En las personas que presentan dependencia a las nuevas tecnologías **se han observado cambios estructurales y/o funcionales en regiones cerebrales** como la corteza prefrontal, cingular, orbitofrontal y el sistema límbico. Estas zonas alteradas están implicadas en el procesamiento de fenómenos como la recompensa, la motivación o el control de impulsos.

El riesgo de aparición de estos trastornos es mayor entre los adolescentes porque las regiones cerebrales implicadas no han terminado de madurar

Alteraciones similares aparecen también en personas con otros tipos de adicciones asociadas a drogas de abuso clásicas como la cocaína o las anfetaminas. El riesgo de aparición de estos trastornos es mayor entre los adolescentes porque las regiones cerebrales implicadas no han terminado de madurar a estas edades y son más vulnerables. Estos déficits estructurales conllevan también un peor funcionamiento de estas regiones cerebrales. **Aumenta la impulsividad, disminuye el control del comportamiento y crece la dificultad para tomar las decisiones más acertadas.** Todos estos fenómenos contribuyen a generar un mayor riesgo de desarrollar una dependencia de las nuevas tecnologías.

Características de las personas más vulnerables

También **se ha descrito** en los sujetos que abusan de las nuevas tecnologías la existencia de alteraciones neuroquímicas y genéticas que podrían contribuir a una mayor vulnerabilidad de estas personas a convertirse en dependientes de estas tecnologías. Factores como la existencia de **estados emocionales alterados, una baja autoestima, una falta de identidad o una personalidad tímida o insegura** pueden ser también factores de riesgo a tener en cuenta para valorar el peligro de desarrollar una dependencia a las nuevas tecnologías.

Como consecuencia de esta dependencia pueden aparecer síntomas ansiosos, [irritabilidad, desajuste emocional y problemas en la interacción social](#). **Los adictos a las nuevas tecnologías descuidan habitualmente sus rutinas diarias para permanecer más tiempo conectados**, o bien sustraen horas al sueño nocturno, invirtiendo el ritmo circadiano. La cantidad y la calidad de su sueño son peores que en la población general. Esto disminuye el rendimiento académico o laboral asociado a la falta de concentración.

Estar conectados más de 3 o 4 horas diarias facilita el aislamiento, el desinterés por otros temas, los trastornos de conducta o el sedentarismo

Permanecer conectados a la red más de 3 o 4 horas diarias facilita el aislamiento de la realidad, el desinterés por otros temas, los trastornos de conducta, así como el sedentarismo y la obesidad. También puede generar alteraciones físicas como sequedad de ojos, pérdida de audición, dolor de cuello y de espalda o inflamación e incluso artrosis de la articulación de la base del dedo pulgar. **No basta con tratar estas afecciones de manera directa si no modificamos los hábitos que las han provocado**. Si no lo hacemos, volverán a aparecer.

Es importante **conocer tanto los mecanismos que median la dependencia a las nuevas tecnologías, como los factores de riesgo para su aparición**. El objetivo es poder aplicar políticas de prevención eficientes y centradas en los grupos de población más vulnerables. Una educación adecuada basada en la información veraz y en las evidencias científicas puede ser clave a la hora de reducir el riesgo de generalización del abuso de las nuevas tecnologías.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ.](#)

Fotografía: Ethic

Fecha de creación
2019/10/16