

### ¿Qué es la adicción a la tecnología?

La tecnología se ha vuelto clave para el funcionamiento eficiente de muchos aspectos de nuestras vidas y vital para la conexión social de muchas personas. Nuestros teléfonos inteligentes o smartphones se han vuelto compañeros constantes para muchos de nosotros. Sin embargo, el uso excesivo, compulsivo o fuera de control de diversos tipos de tecnologías es un motivo de creciente preocupación.

El uso excesivo y compulsivo del internet o de actividades en línea puede tener consecuencias negativas en diversos aspectos de la vida de un individuo. La adicción a la tecnología puede involucrar potencialmente diversas formas de actividad en línea, incluidas las redes sociales, los juegos de azar, el uso problemático de la pornografía en línea, entre otros.



- La adicción a las redes sociales implica un uso problemático y compulsivo de las redes sociales; una necesidad obsesiva de comprobar y actualizar las plataformas de redes sociales, lo que a menudo resulta en problemas de funcionamiento y alteraciones en las relaciones con el mundo real. (1)
- El trastorno por uso de juegos en internet se refiere al uso excesivo de juegos en línea o videojuegos, lo que lleva al abandono de las responsabilidades y al descuido de la salud física. (Lea más sobre los videojuegos en internet).
- Los juegos de azar en línea son otra área de creciente preocupación. Cada vez está más disponible una amplia variedad de juegos y aplicaciones de apuestas deportivas. Las funciones de juegos de azar también se incorporan a otras actividades en línea, por ejemplo, dentro de las actividades de videojuegos en línea. Si bien el trastorno de los juegos de azar no es nuevo, la mayor disponibilidad y el fácil acceso a través del teléfono o la computadora están generando nuevas preocupaciones. (Lea más sobre los trastornos de los juegos de azar).
- La adicción a las compras o subastas en línea implica un impulso o tentación de comprar en línea y actuar repetidamente por impulso de tal manera que causa daño y alteraciones en diversas áreas de la vida de una persona.(1)
- El uso problemático de la pornografía en línea implica el consumo compulsivo de contenido sexual en línea, lo que afecta las relaciones personales y el bienestar mental.

### Síntomas

Los síntomas de los trastornos del uso de internet varían según el tipo de tecnología. Generalmente, estos incluyen una incapacidad para controlar el uso de la tecnología, dificultades con las responsabilidades personales y profesionales, continuar usando la tecnología a pesar de las consecuencias negativas y problemas continuos durante un período prolongado.

Al igual que los trastornos por uso de sustancias, las personas con adicción a la tecnología pueden pensar obsesivamente sobre el comportamiento y pueden experimentar síntomas de abstinencia si se les impide el acceso a la tecnología. (3) También pueden necesitar más tiempo o mayor intensidad con la tecnología para sentir los mismos efectos. En algunas circunstancias, puede haber síntomas físicos como fatiga visual, dolores de cabeza y alteraciones del sueño. (1) Es importante señalar que la cantidad de tiempo dedicado a una tecnología por sí sola no indica necesariamente un uso problemático o compulsivo. (1) También es importante considerar si la concentración excesiva de una persona en actividades en línea puede estar relacionada con otra condición de salud mental. El uso problemático de la tecnología "puede ser un mecanismo de afrontamiento, un comportamiento desadaptativo o una automedicación para una condición psiquiátrica subyacente

---

## Síntomas (continuar)

Varios factores pueden contribuir al desarrollo de una adicción a la tecnología, incluidos factores psicológicos, sociales y ambientales. Las personas con problemas de salud mental preexistentes, como la depresión o ansiedad, pueden ser más susceptibles a desarrollar trastornos por uso de internet como mecanismo de afrontamiento. El aislamiento social, la presión de grupo, y la falta de conexiones sociales en persona pueden contribuir a la dependencia de las interacciones en línea. Además, la accesibilidad y comodidad de internet, especialmente a través de los smartphones, desempeñan un papel en el desarrollo de los trastornos del uso de internet.

## Tratamiento y prevención

El tratamiento y la prevención del uso problemático de la tecnología pueden incluir una variedad de enfoques. Un primer paso es la evaluación y asesoría por parte de un profesional de la salud mental. La terapia cognitivo-conductual (CBT por sus siglas en inglés) se utiliza comúnmente para abordar los factores psicológicos subyacentes que contribuyen a la adicción. La terapia puede centrarse en ayudar al individuo a mejorar su nivel de conciencia y comprensión respecto a sus comportamientos, y desarrollar mecanismos de afrontamiento saludables y comportamientos positivos. Las técnicas de atención plena y las entrevistas motivacionales también pueden resultar útiles.

También es importante identificar y abordar cualquier problema de salud mental coexistente. Los grupos de apoyo (incluidos los programas de 12 pasos) para las adicciones a la tecnología y la terapia familiar son útiles para la recuperación de muchas personas. El aumento en la disponibilidad de grupos de recuperación y apoyo entre pares en línea ha sido útil en el tratamiento de la adicción, ya que hace que conectarse con otras personas y obtener apoyo sea de fácil acceso y anónimo, si se desea.(3)

Las estrategias preventivas para los trastornos por uso de internet incluyen crear conciencia, especialmente entre los jóvenes, sobre los riesgos potenciales asociados con el uso excesivo de internet e implementar estrategias saludables de uso y límites de tiempo. En casos graves, un psiquiatra puede sugerir medicamentos, incluidos antidepresivos o estimulantes, para tratar ciertos tipos de adicción a la tecnología

---

## Más información y búsqueda de ayuda

- Centro de Excelencia en Redes Sociales y Salud Mental Juvenil de la Academia Americana de Pediatría
- Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés)
  - Línea de ayuda nacional, 01-800-662-HELP (4357) (también conocida como Servicio de referencia de tratamiento)
- Jugadores anónimos en línea – Ayuda y soporte para problemas causados por el juego excesivo.
- Jugadores Anónimos – programa de 12 pasos para el juego compulsivo
- Adictos al sexo y al amor anónimos – Programas de 12 pasos para las adicciones sexuales