



C

Columna



Dr. Franco Lotito,
conferencista e investigador (PUC)

Nomofobia: la adicción a los celulares

La "nomofobia" es un trastorno de ansiedad que se caracteriza por el miedo irracional que experimentan algunas personas por el hecho de no disponer de su móvil, al mismo tiempo que sienten desesperación por estar incomunicados de Internet y de las diversas redes sociales disponibles hoy en día.

“El hecho de estar conectados de forma casi permanente, predispone a los usuarios a situaciones de dependencia y adicción”.

Este trastorno del siglo XXI ha ido en constante aumento en los últimos años debido, principalmente, a la mayor facilidad que existe para adquirir un smartphone o teléfono inteligente, así como al gran auge y predilección de la gente por conectarse a las redes sociales. De acuerdo con datos recientes entregados por el Centro de Salud Santa Olalla, Toledo, España, el número de usuarios de móviles en el mundo se eleva por sobre las cinco mil millones de personas, lo que supone que alrededor del 70% de la población mundial tiene -al menos- uno de estos dispositivos. Es decir, el ce-

lular se ha convertido en un aparato indispensable en la vida de la gente.

¿La razón?. En este pequeño aparato -más poderoso que los computadores de antaño- llevamos la agenda de nuestras actividades diarias, tenemos acceso inmediato al correo electrónico y a la actualidad mundial, disponemos del servicio de mensajería instantánea WhatsApp y, lo que no es menor, tenemos -a un solo clic de distancia- una fuente de información infinita: Internet.

Algunos datos de interés, a fin de responder en cuál categoría queda clasificado uno mismo, son los siguientes: el 61% de los usuarios mira su móvil en los primeros cinco minutos luego de despertarse; el 72% mira su celular al menos una vez cada hora; en tanto que al menos el 50% revisa su móvil varias veces cada hora.

Sin embargo, el hecho de estar conectados de forma casi permanente, predispone a los usuarios a situaciones de dependencia y adicción, ya que más del 80% de los consultados afirmó estar "consciente de lo adictivo que puede ser el teléfono móvil".

Algunos de los principales síntomas que indican -y que ponen una cuota de alerta- de que uno mismo es un adicto al celular, son los siguientes: miedo a quedarse sin el móvil, no querer salir de casa sin él, estar hiper alerta a los mensajes, irritabilidad, ansiedad recurrente, dolores de cabeza, taquicardia, etcétera.