

## Nomofobia o la adicción a los celulares

**Dr. Franco Lotito,  
conferencista e investigador (PUC)**

La “nomofobia” es un trastorno de ansiedad que se caracteriza por el miedo irracional que experimentan algunas personas –especialmente los más jóvenes– por no disponer de su móvil, al mismo tiempo que sienten desesperación y angustia por estar incomunicados de Internet, así como también desconectados de las diversas redes sociales disponibles hoy en día: TikTok, Facebook, Instagram, YouTube, etc. Este trastorno del siglo XXI, ha ido en constante aumento en los últimos años debido, principalmente, a la mayor facilidad que existe para la adquisición de los smartphones o teléfonos inteligentes, 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 los 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 celular se ha convertido en un aparato indispensable en la vida de la gente.

¿Las razones? 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 estadísticos de gran interés –con la finalidad de poder 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% de los usuarios 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”. Para qué hablar de los millones de personas adictas a los famosos “likes” y que buscan estar siempre presentes y vigentes en las redes sociales, hasta tal punto, que en los últimos años más de 360 personas han perdido la vida realizando actos de alto riesgo persiguiendo un “like”.

Un aspecto aún más dramático de esta problemática se relaciona con menores que han fallecido en circunstancias muy trágicas tratando de cumplir con los “retos virales”, “desafíos en línea”

(o challenges) que cada cierto tiempo aparecen en las redes sociales, tales como: el “Reto de Momo”, el “Reto del Ahorcado”, el reto suicida de “La Ballena Azul”, el “Chroming”, que invita a los menores a inhalar vapores químicos de productos cotidianos del hogar con peligro de sus vidas, etc. Estos desafíos –que son completamente absurdos, por lo demás– acaparan, según cálculos de expertos en el tema, más de 150 millones de visualizaciones.

La Academia Norteamericana de Pediatría, ha mostrado gran preocupación acerca de los crecientes riesgos que implican para niños y adolescentes estos retos virales, ya que los menores se sienten atraídos por actos y comportamientos que llaman la atención. El grave problema, radica en la impulsividad de los menores, quienes tienden a actuar antes de pensar en las consecuencias que estos desafíos pueden acarrear sobre su salud e integridad física.

Algunos de los principales síntomas que indican –y que ponen una cuota de alerta al respecto de que uno mismo pudiera ser un “adicto al celular” y que podría estar sufriendo de nomofobia– son los siguientes: miedo a quedarse sin el móvil, no querer salir de casa sin él, estar hiper alerta a los mensajes, ansiedad recurrente, dolores de cabeza, irritabilidad, taquicardia, etc.