



Helena Cuevas

Psicóloga. Internet o el móvil se convierten, cuando la persona tiene carencias afectivas o psicológicas, en un medio, tal vez el único, de interrelación con el otro. Eso, de por sí, ya es un problema, pero si el centro de la vida de un individuo es el ordenador, se entra en lo patológico. Cuevas analiza en esta entrevista la realidad de muchos pacientes que han visto cómo sus vidas se derrumban igual que un castillo de naipes

«Sólo el 1% de los adictos a las nuevas tecnologías acude a terapia psicológica»

José Antonio Sau
MÁLAGA



■ Las nuevas tecnologías son un indudable factor de progreso pero un mal uso de las mismas puede conducir a personas con carencias afectivas a la adicción. Ya no sólo nos enganchamos al alcohol, al tabaco o a otras drogas, sino que andar por el Facebook más tiempo de la cuenta o usar internet sin medida puede llegar a convertirse en un problema que destruye infancias y dinamita familias. La psicóloga Helena Cuevas conoce bien este fenómeno típico de una sociedad sumida en una continua pérdida de valores.

■ ¿Tiene muchos pacientes con adicción a la tecnología?

■ Hoy todo el mundo tiene ordenador o móvil con internet. La Red es de fácil y rápido acceso. El bienestar que te da hacer uso de la información propicia que sea más gratificante que otras fuentes como pueden ser la lectura o acudir a clase. Ésas no son tan inmediatas, pero la inmediatez y el cómodo uso de estos aparatos suponen una sensación placentera automática. Sin que medie nadie entre tú y el ordenador. Eso se refleja muy bien en la trilogía *Millenium*: uno de sus protagonistas refleja, a la perfección, el tipo de paciente que yo tengo. Son sedentarios, antisociales, muy espabilados pero sólo para el uso del ordenador o del móvil: eso ya es una pauta que nos marca el diagnóstico. Siempre que hay un familiar o un amigo antisocial, muy sedentario, que sólo le interese el ordenador, hay que alarmarse. Muchas veces vienen los padres cuando ya los niños han perdido todos los amigos, no les interesan sus novias, ni sus estudios...

■ ¿Desde qué momento se considera una adicción?

■ Los expertos creemos que, a partir de tres o cuatro horas, es ya una patología. Cuando el adolescente deja de lado su vida normal.

■ ¿Ha tratado a niños adictos a las videoconsolas?

■ Sí, es que las videoconsolas tienen las mismas características que el ordenador. El placer que proporcionan es a corto plazo. Cuando se pasan las cuatro horas de uso diario ya es un problema. Y me sigue pareciendo que tres horas ya es mucho. Es progresivo, ocupa cada vez más tiempo, incluso parte de la no-



La psicóloga Helena Cuevas, en plena terapia con dos adolescentes. GREGORIO TORRES

che. Duermen por la mañana. Cuando llegan al gabinete, ya han rebasado el límite. Los padres permiten tanto que ya lo ven normal. Y normal no es.

■ ¿Cuál es el perfil del niño o adolescente que se engancha?

■ El perfil es muy amplio. Los hombres, al ser más tímidos, caen más. Lo cierto es que la adicción siempre se sustenta en una carencia psicológica. La persona equilibrada no se engancha. Utiliza los medios sin problemas. Si normalmente hay un entorno adecuado, la relación es buena y la emotividad es grande, no suele existir la adicción. Cuando se llega a eso es que hay un problema de fondo: las relaciones con los demás, un trastorno de personalidad, etcétera... Como ocurre en todas las adicciones. Eso es lo que hay que tratar.

■ ¿Qué páginas visitan los adictos?

■ Bueno entre los más jóvenes triunfan el *Tuenti* y el *Facebook*... Pero al final buscan de todo: hay una gran facilidad para acceder a contenidos sexuales.

■ Los adultos no están exentos de caer en este agujero...

■ Hay de todo tipo, hombres y mujeres por igual, pero general-

«Muchos padres llevan a sus hijos a consulta cuando ya rebasan el límite y ven normal lo que no lo es»

«Si se hace bien la terapia psicológica, el índice de recuperación roza el 100%»

«Los niños adictos se vuelven sedentarios, antisociales y sólo se relacionan por el PC»

mente repiten características de los menores. La patología que más nos viene está relacionada con el tema sexual: cuando una persona empieza a relacionarse más a través del ordenador, dejando de lado a sus amigos. En muchas ocasiones, es la propia pareja la que impone la terapia para que no se acabe la relación. Es bastante habitual. Y también ocurre, como con los menores, la adicción a *Facebook*, a *Tuenti* y a hablar por el *Messenger*. Des-

asisten a sus familias, su ámbito social, etcétera...

■ ¿Cuáles son las consecuencias más graves?

■ Entre los niños o adolescentes, el sedentarismo y el abandono de los estudios. Hay quienes se levantan y van hacia el ordenador, comen delante del PC, casi no van al baño y sus horarios son un desastre. Pierden sus estudios, sus relaciones sociales y ello ya afecta a la salud. Entre los adultos, lo más grave puede ser la ruptura de la pareja. En el caso de los niños son los padres quienes los traen, y ya vienen muy tarde. Ya entra dentro del terreno de la salud, porque dejas de hacer deporte y no te interesan las relaciones. No hay que llegar a eso. Existe un problema de fondo y los padres no deben dejar que se llegue a ese punto.

■ ¿Suele ir acompañada esta enfermedad del abuso de otras sustancias?

■ No tiene nada que ver, son personas más bien responsables, que salen poco, y son más retraídas. En muchos casos, están enganchados a la tecnología, es decir, a buscar a través de la Red y comprar los últimos modelos tecnológicos de teléfonos u ordenadores. Todos

tenemos alguien así cerca.

■ ¿Qué terapia se aplica?

■ Analizamos su entorno familiar, de trabajo, de emotividad, su personalidad y tratamos de encontrar qué está mal. Si trabajas con la causa tendrás un efecto. Pueden ser malas relaciones de los adolescentes con los padres o la timidez. En el caso de los mayores puede ser la falta de comunicación.

■ ¿Se les prohíbe acceder a los ordenadores?

■ Es como el alcoholismo. Tienes que alejarte de ello. Muchas veces los familiares los engañan. Se les dice que su vida no va bien y que deben acudir a un experto. Necesitas ayuda. Otras veces ellos mismos se encuentran mal y piden auxilio.

■ ¿Les cuesta reconocerlo?

■ Los adictos no ven problemas, y son ellos quienes no quieren curarse. Tienen que tocar fondo.

■ ¿Es efectivo el tratamiento? ¿Qué prevalencia tiene en la población?

■ Los estudios nos dicen que la recuperación es del 100% si se hace bien la terapia. Por otro lado, el 5% de la población podría estar afectada, pero sólo un 1% llega al psicólogo.