



Internet, ¿la adicción invisible?

No atrae con pastillas, no es una sustancia que se tome, inyecte o esnife. No afecta a la población más desfavorecida ni ataca a los países más pobres. Ni siquiera es considerada una adicción como tal. Y a pesar de todo ello, afecta a una gran parte de la población mundial. ¿Es internet una nueva adicción invisible?

Por **E. D-B.**

HACE ya 16 años que un psiquiatra, el estado-unidense Ivan Goldberg, hablara por primera vez de lo que él denominó «desorden de adicción a internet». Lo que comenzó a modo de broma desencadenó una reacción en la comunidad científica y en los usuarios de internet (muchos se identificaban con los síntomas descritos por el psiquiatra) y a partir de ahí, todo el mundo comenzó a hablar de la «adicción a Internet». Goldberg realizó estas declaraciones en una época en la que aún en España el acceso a la red era muy limitado (Universidades y grandes grupos de investigación). Mucho ha llovido desde entonces.

Hoy, más de tres lustros después, las palabras del psiquiatra siguen más vigentes que nunca en un mundo en el que existen unos 2.000 millones de personas que acceden cada día a internet.

Algunos estudios apuntan a que en España, entre un 10 y un 15 por ciento de la población podría ser adicto a internet. En Estados Unidos y en países como Corea o China la cifra aumenta a cotas inimaginables, lo que ha propiciado la aparición de numerosos centros de curación de esta patología. Incluso,

en un estudio de la Asociación de la Juventud China para el Desarrollo de la Red (CYAND) se afirma que el número de jóvenes chinos adictos a Internet alcanzó los 24 millones en 2009. En este país asiático han aplicado incluso extremas y peligrosas «terapias de choque» con dudosos resultados en los pacientes.

El desarrollo de terminales de teléfonos móviles, ordenadores portátiles, agendas interactivas y un sinfín de dispositivos cada vez más asequibles a toda la población, ha favorecido este acceso masivo y continuado a internet.

Pasar más horas navegando por el ciberespacio que disfrutando de la familia o de los amigos, sufrir ansiedad por no poder acceder a internet, tener más relaciones con otras personas a través de la Red que en la vida real, restar horas de sueño por visitar webs, necesitar, cada día, más tiempo para navegar por el ciberespacio, realizar operaciones cotidianas (como hacer la compra, jugar e, incluso, conocer otros países) de manera online o que tus relaciones con el exterior se resientan, son conductas que indican que algo no va bien. Pero ¿es realmente una adicción? ¿Se puede ser adicto a un medio de comunicación?



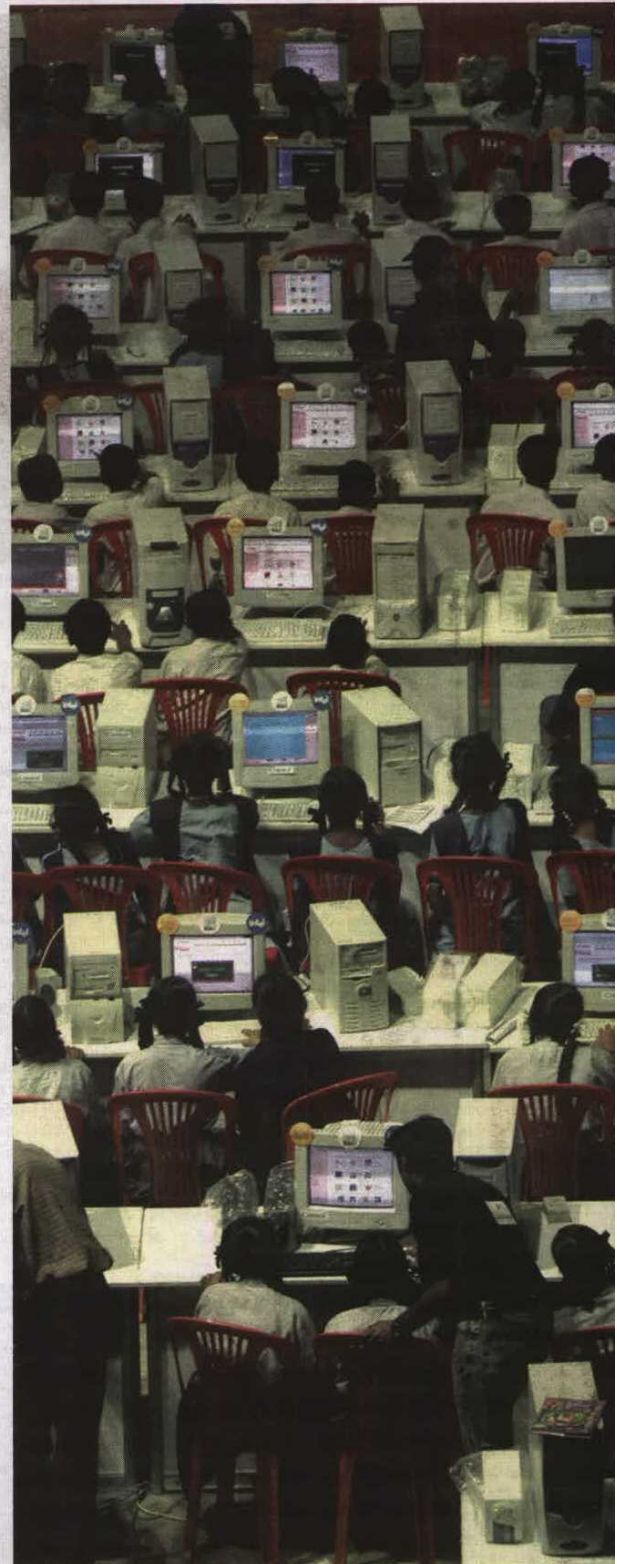
Unos 2.000 millones de personas en todo el mundo tienen acceso a internet

Algunos estudios apuntan que **entre un 10 y un 15 por ciento** de los españoles podría ser adicto a internet

En países como China, el número de personas que abusan del ciberespacio asciende a **24 millones**

¿Adicción, trastorno o ambos?

La «adicción a internet» es tan nueva como desconocida. A pesar de que podría afectar a una gran



Unos 2.000 millones de personas tienen acceso a internet



El abuso de la navegación por internet puede ser síntoma o causa de ciertos problemas mentales

población, ni la comunidad médica ni los expertos en análisis de la conducta humana logran llegar a un acuerdo sobre el modo de definir esta patología (si es que puede considerarse como tal).

Una gran parte de los expertos en Psicología defienden la teoría de que no se puede ser adicto a un medio de comunicación o a una nueva tecnología, sino a una sustancia. De hecho, uno de los manuales sobre el diagnóstico de desórdenes mentales más prestigiosos de todo el mundo: el DSM IV, editado por la Asociación Americana de Psiquiatría, no reconoce la adicción a internet ni a

ningún caso es una adicción.

Sea como sea, la realidad es que cada vez son más las personas que, por unos motivos u otros, pasan horas y horas delante del ordenador utilizando sitios web que sirven para reemplazar las funciones sociales normales.

Invisibles a la sociedad

La Organización Mundial de la Salud asegura por su parte que una de cada cuatro personas padece un trastorno de la conducta asociado con adicciones sin sustancias. Estas personas pasan por las mismas fases que el que es adicto a una sustancia: tolerancia, dependencia y síndrome de abstinencia.

El problema del juego, internet, el móvil, el trabajo o las compras es que pasan inadvertidos a la sociedad. Son actividades a las que todo el mundo dedica un tiempo. ¿Dónde está el límite entre lo que es «normal» y lo que no? Salvo el juego, que tiene otro tipo de implicaciones, el resto son actividades aceptadas socialmente para las que no hay que trasladarse a ningún barrio marginal.

De ahí que, desde que se comienzan a visualizar los primeros síntomas hasta que se identifica la «patología» pueden pasar muchos años.

Depresión y otras complicaciones

Como en todas las adicciones, los expertos definen unos aspectos de la personalidad que también son aplicables al uso abusivo de internet como son la impulsividad disfuncional, baja autoestima e introversión. Además la comorbilidad con las enfermedades mentales es frecuente y pueden ser previas o consecuencia de la adicción.

De hecho, en numerosas publicaciones se ha dado la voz de alarma ante la posibilidad de que el uso abusivo de internet puede ser un indicativo de depresión y a la inversa.

Sólo el tiempo dirá si internet genera adicción y puede considerarse como una patología psicológica o si, por el contrario, el abuso del ciberespacio acaba siendo una pauta normalizada.



La OMS asegura que **una de cada cuatro personas** padece un trastorno de la conducta asociado con adicciones sin sustancias

Expertos defienden que el abuso de internet puede provocar **depresión**

ningún medio o actividad que no implique una sustancia química (salvo la adicción patológica al juego o ludopatía). Aunque, eso sí, si las voces de alarma se multiplican, podrían incluirlo en las ediciones de los próximos años.

En la orilla opuesta a los primeros, se encuentra quienes defienden la existencia de las «adicciones tecnológicas», que se definen como adicciones no químicas que involucran la interacción hombre-máquina. Estas podrían ser pasivas, como la televisión, o activas, como internet o el teléfono.

Otros argumentan que se trata de un trastorno de la conducta, como puede ser hacer mucho deporte o comprar de manera compulsiva; y otros que, simplemente es un abuso, que se dedica más tiempo del necesario, pero que en