

LAS PROVINCIAS ALICANTE	Tirada:	4.125	Sección:	-
	Difusión:	2.482	Espacio (Cm_2):	1.032
Comun. Valenciana General	(O.J.D)		Ocupación (%):	100%
	Audiencia:	8.687	Valor (€):	1.288,00
Diaria			Valor Pág. (€):	1.288,00
	14/11/2011		Página:	12
				Imagen: Si

Detectan los primeros casos de adultos adictos al móvil e internet

Los expertos estiman que entre un cinco y un ocho por ciento de la población sufre este tipo de dependencia

E. BARDISA

VALENCIA. ¿Puede recordar cómo era su vida hace tan sólo quince años sin teléfono móvil? ¿O sin internet? Las nuevas tecnologías se han instalado de una forma tan potente en nuestro día a día que parece hasta mentira que antes funcionáramos sin ellas. Nadie niega sus ventajas pues nos facilitan mucho las cosas, sin embargo, si no se saben controlar, también acarrear efectos negativos.

«Cada vez son más numerosas las personas que buscan ayuda profesional

porque padecen problemas de adicción con el uso de las nuevas tecnologías», señala Consuelo Tomás, psicóloga y responsable del Instituto valenciano de ludopatía y adicciones tóxicas. De la misma opi-

nión es Javier Carbonell, psicoterapeuta del centro de adicciones Síndrome, quien afirma que de unos años aquí se ha notado un incremento de casos. De hecho, sólo en los últimos siete meses en sus consultas han atendido a una treintena de personas, que suelen responder a un perfil con un nivel socio cultural medio o medio-alto, 80% varones, entre 30-35 años, con estudios universitarios medios o superiores y mayoritariamente casados. «Y aunque es algo incipiente, constatamos que el aumento es progresivo».

Por ser una dependencia relativamente reciente no hay estudios estadísticos fiables, «pero de acuerdo a la prevalencia la estimación es que entre un 5% y un 8% de la población su-

El perfil es el de un varón, de mediana edad, casado y con estudios universitarios

fre estas patologías. Se trata de un porcentaje muy elevado que debe tenerse en cuenta».

Raro es el hogar en el que hoy en día no hay conexión a internet o sus moradores no disponen de un teléfono móvil o incluso de varios. Entonces, ¿qué factores influyen para que en las mismas circunstancias unas personas se hagan dependientes y otras no? Según los expertos, las variables determinantes pueden ser de tipo personal, social o familiar. «Por ejemplo, si una persona que se siente triste, deprimida o ansiosa constata que ese estado negativo desaparece cuando se conecta a internet usará esa técnica cada vez con más frecuencia para sentirse aliviado», explica Tomás.

También el hecho de percibir que se pertenece a un grupo fomenta la necesidad de estar presente de forma constante en las redes sociales. «Las relaciones tú a tú van quedando relegadas por otras on line vía facebook, twitter o tuenti, basadas en difundir a todas horas mensajes y fotos de lo que se hace. Como una retransmisión en directo de la propia vida». Lo mismo sucede con el móvil, pues muchas veces no se usa por necesidad sino para no sentirse aislado. «Las per-

sonas ya no saben gestionar el silencio. La dependencia es tan grande que hay que informar continuamente de todo lo que se hace y en una sociedad movida por la gratificación inmediata tampoco sabemos manejar las esperas. Es muy habitual ver en las consultas médicas, en el autobús o en la cola del supermercado gente absorta en su móvil jugando, enviando mensajes o conectados a internet».

¿Cuándo debemos preocuparnos? «Nuestro criterio es que dos horas de conexión a internet o al móvil para uso recreativo empieza a ser una patología adictiva», matiza Carbonell.

Lo que caracteriza a una adicción es la pérdida de control que experimenta el paciente. «El tiempo de conexión aumenta, si se le interrumpe cuando está conectada la persona se pone nerviosa, o es incapaz de cortar la actividad si se le insta a ello», destaca Tomás. Todo esto acarrea un menoscabo del rendimiento laboral o escolar. «Algo lógico si alguien llega a pasar hasta nueve horas al día enviando SMS o sólo duerme dos por estar conectado a un videojuego». También los expertos han detectado casos extremos en los que el paciente incluso agredía a su familia «tal era el desespero al no poderse conectar».

Como en cualquier dependencia, el primer paso para salir de ella es reconocerla y después buscar ayuda profesional. «Aunque la mayoría de estas adicciones se detectan asociadas a problemas de estrés o ansiedad», recuerda el psicólogo Alberto Soler.

Una vez en terapia puede ser necesario retirar al paciente el teléfono y la conexión a internet en un primer momento, «pero no puede ser café para todos. Depende de cada caso», aseveran los tres expertos consultados, que insisten en recordar que su uso se convierte en peligroso sólo cuando no se llevan las riendas. «Al principio se les enseña, por ejemplo, a estar solo media hora conectado a internet, en presencia de la pareja o un familiar», explica Tomás. Pero además es necesario tratar otros aspectos. «Las adicciones menoscaban la autoestima, aumentan la irritabilidad y ansiedad, las relaciones familiares y de pareja y el rendimiento laboral quedan afectados, pero cuando el tratamiento acaba esos aspectos que se han visto deteriorados deben quedar normalizados».



Alertan del peligro de las casas de apuestas on line

E. B.

VALENCIA. «Es muy peligroso. Cada vez son más las personas que se quedan atrapadas en las páginas de apuestas on line», advierte Consuelo Tomás.

Por su consulta han pasado jóvenes que han arruinado su vida jugando al póquer por internet.

«Son más vulnerables y se les hace creer que su inteligencia influye en el resultado y que un golpe de suerte les puede hacer millonarios».

También se dan muchos casos de personas que para recuperar el dinero que han perdido -y aprovechando que en internet no hay

horarios- apostaban en la liga de fútbol de otros países en los que ni siquiera conocían a los equipos. «No hay más que escuchar los programas deportivos radiofónicos de los domingos. El oyente puede apostar por cuántos goles se marcarán, en qué minuto se pitará el primer córner... se disecciona el partido al máximo en base a las apuestas». Los profesionales se sorprenden que la publicidad de alcohol y tabaco ha desaparecido del deporte «pero las casas de apuestas han tomado el relevo».