

Los nuevos adict@s

Detectan un incremento de las conductas compulsivas relacionadas con las tecnologías de la información y la comunicación • Hay quien se gasta 180 euros al mes sólo en mensajes de móvil

JAVIER DARRIBA
Las Palmas de Gran Canaria

■ Imagínese estar todo el día pendiente del móvil, no poder apagarlo, no aguantar más de un minuto sin mirar la pantalla de su teléfono celular por ver si se ha perdido una llamada... Las nuevas tecnologías de la información, que tanto ayudan a las personas en su vida diaria, pueden llegar a tener un reverso oscuro, el de la adicción. No es que los nuevos medios de información y comunicación enganchen por sí mismos, pero sí se está detectando un incremento del número de personas que están realizando un uso compulsivo.

El psicólogo Gustavo Hernández, colaborador del Instituto Tafor y de la ONG Aluesa, y profesor asociado de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, señala que «cuando hay desequilibrios emocionales, cuando no estás satisfecho con tu vida, cuando hay problemas a los que no te puedes enfrentar, eres carne de cañón para todo tipo de adicciones».

Así, se ha dado el caso de personas que facturan al mes unos 180 euros sólo en mensajes. «Lo que se está haciendo es un uso compulsivo del teléfono móvil», prosigue el especialista, «la persona se siente mal si no está recibiendo mensajes; y cuando los recibe, hay una sensación de euforia, de sentirse importante, de estar conectado con el mundo...».

Las nuevas tecnologías están propiciando la aparición de adicciones no tóxicas -aquellas que cursan sin ingesta de ningún producto- desconocidas hasta ahora, como las de los *vagabundos cibernéticos*, que «navegan por navegar», o las de las personas que no pueden dejar de mandar mensajes de texto a través de los móviles. Pero no sólo eso: Internet está imponiendo una adaptación de las antiguas adicciones a los nuevos tiempos. Así, los adictos al sexo, los compradores compulsivos, los locos de los videojuegos o los ludópatas están encontrando en la Red un refugio en el que esconderse ante sus problemas. «Las ganancias en Internet se encuentran en el acto placentero de no estar en tu vida, no estar pensando», sentencia Gustavo Hernández.



Dos niños juegan al ordenador en un cibercafé, en una imagen de archivo.

JUAN CARLOS ALONSO



ARCADIO SUÁREZ
Gustavo Hernández.

«El día del puente de Silva o cuando te echa tu pareja»

«He visto a personas que tocan fondo cuando se van a quitar la vida -es común tener planteamientos suicidas ante las adicciones porque haces algo que no quieres, porque machacas a tu familia... o cuando son detenidas», explica el psicólogo Gustavo Hernández, «el día del puente de Silva o cuando tu pareja te echa de casa se toca fondo y el que no lo toca no sale de la adicción».

LOS TIPOS

Escondidos tras la Red

Las adicciones son una forma que tienen las personas que las sufren de escapar de una realidad que las asfixia.

Ludópatas. La ludopatía tiene un problema añadido en el caso de Internet: «Sólo son numeritos en la pantalla (dinero virtual, pero el efecto es devastador», explica el psicólogo Gustavo Hernández.

Navegantes. Son personas que entran en buscadores, sin necesidad de conseguir una información específica y «navegan por no pensar en su vida», señala el experto.

Ciberadictos sexuales. Es una de las adicciones no tóxicas que presenta una mayor implantación. «Tienen un calado impresionante, de lo más alto», reconoce el investigador del instituto Tafor.

'Chateros'. Las relaciones interpersonales también pueden llegar a convertirse en compulsivas a través de Internet, bien por medio de los chats, bien a través de los correos electrónicos. Esta forma

de comunicación «no es nada mala», explica el psicólogo, «el problema es cuando el chat y los foros se convierten en el único medio para comunicarse».

Teléfonos móviles. La adicción en estos casos suele darse con personas de autoestima baja, que buscan la aceptación y la aprobación de los demás.

Videojuegos. «No hay que demonizarlos», alerta Hernández, pero hay que tener en cuenta que hay juegos que suponen un retroceso en cuanto a los roles de género -«la mujer es débil, el hombre es fuerte»- que propician actitudes xenófobas -«matar al negro»- que establecen relaciones irreales y peligrosas -«matar al terrorista palestino»-. «Lo que se aconseja a los padres es que se involucren en la compra del juego con el niño», señala el psicólogo.

EL PATRÓN

Claves para detectar si hay problemas

1 Incontrolable. La primera señal de alarma hay que encenderla cuando la persona es consciente de que está haciendo algo que no quiere.

2 Irresistible. Se está ante un problema importante cuando el individuo en cuestión intenta dejar de tener esa conducta y se que es incapaz. Además, se emplea más tiempo del que la persona quiere.

3 Culpable. La persona recurre a la mentira para ocultar su adicción y se ve asaltada por un sentimiento de culpa: «Estoy haciendo algo que me hace sentir mal, lo he querido dejar de hacer y no lo he conseguido. Por tanto, invierto más tiempo o más dinero del que puedo», relata el psicólogo Gustavo Hernández.

4 Afecta a los demás. Si la conducta exige mucho tiempo y dinero, lógicamente va a haber una afectación en otros campos. «Si la conducta que estoy realizando de forma compulsiva», indica Hernández, «esto afecta al trabajo, a las relaciones sociales, a la amistad, la familia...».

5 Compulsiva. La conducta que en un primer momento era placentera, acaba por convertirse en negativa y, por tanto, supone un uso compulsivo.

6 Efectos físicos. El uso excesivo del ordenador genera también unos efectos físicos que pueden alertar a quien los padece -o a sus allegados- de que se está ante un problema. Entre los efectos, Hernández cita la sequedad lagrimal de tanto mirar la pantalla, los movimientos involuntarios de las manos mientras se duerme, o el síndrome del túnel carpiano: adormecimiento, sensación de corriente y dolor en el brazo, mano y dedos por el pinzamiento de un nervio de la muñeca.