

"Tecnoenfermedades" producidas por el abuso de las TIC



La sociedad digital ha traído aparejado un uso abusivo de las nuevas tecnologías, comportamiento que está provocando la aparición de enfermedades que se han bautizado con el término de “tecnoenfermedades”. Sus consecuencias no son solo de índole física, sino que son más preocupantes las de orden psicológico.

Raquel Frutos

Smartphones, tabletas, portátiles... el abanico de herramientas tecnológicas que hay disponible hoy en día en el mercado es infinito y casi todos esos dispositivos se han convertido en compañeros omnipresentes en las vidas de todos. La fuerte dependencia que se tiene en la actualidad hacia la tecnología es tal que desde que uno se levanta hasta que se acuesta mantiene una necesidad, unas veces razonada y otras compulsiva, de vivir pegado a una multiplicidad de dispositivos tecnológicos porque sienten que si no forman parte de esa sociedad hiperconectada no existen.

Sin embargo, aunque gracias a la tecnología han tenido lugar avances significativos en la sociedad, el uso abusivo de dispositivos tecnológicos ha traído consigo la aparición de diversas patologías que han sido denominadas como “tecnoenfermedades”, produciendo secuelas de orden físico y psicológico entre quienes las sufren. Un hecho que a su vez lleva aparejado una modificación en la conducta de los seres humanos, marcada por una fuerte tendencia al aislamiento.

Lesiones por movimientos repetitivos

El uso por largos períodos de tiempo del ordenador y otras herramientas tecnológicas

conduce a realizar movimientos repetitivos tales como teclear a un ritmo constante o mover el ratón, comportamiento que por otra parte suele llevar aparejado una incorrecta higiene postural. Esa combinación de situaciones, unida a la tensión acumulada durante el desarrollo de la actividad tecnológica, puede ser causante de lesiones de tipo traumático, como contracturas o pinzamientos musculares. El cuello y la espalda suelen ser las zonas más afectadas, no en vano la lumbalgia es una de las afecciones más frecuentes.

Asimismo, el uso abusivo de las TIC ha provocado un aumento de lesiones por movimientos repetitivos (RSI). Estas son una serie de afecciones que afectan normalmente a las extremidades superiores del cuerpo —cuello, hombros, codos, antebrazos, muñecas y dedos— y que son producidas debido a la realización de movimientos repetitivos.

El síndrome del túnel carpiano es una ellas, siendo su síntoma más característico el sufrir dolor agudo de la mano. Esto suele aparecer acompañado de hormigueo, debilidad, pérdida de sensibilidad y entumecimiento en la mano y dedos. A su vez, la tendinitis y la tenosinovitis son patologías cada vez más frecuentes, cursando ambas con inflamación articular y pudiendo producir la inmovilidad completa de los miembros afectados.

Para prevenir su aparición, se recomienda realizar pausas activas cada hora, darse masajes para reducir la tensión de los músculos y acomodar la espalda correctamente a la silla mientras se usa el ordenador o cualquier otro dispositivo tecnológico.

Consecuencias en la salud ocular

Además de las RSI, la tensión ocular es una de las afecciones más habituales entre los

usuarios de las TIC, una patología que suele manifestarse en forma de cansancio acusado de la vista, frecuentemente acompañado de deshidratación o sequedad ocular y enrojecimiento de los ojos.

Un estudio realizado por la *University School of Medicine* entre trabajadores de cuatro empresas japonesas que usaban ordenadores concluyó que la tensión ocular puede llegar a producir glaucoma, una lesión del ojo que produce pérdida de visión de forma gradual, pero que puede llegar a producir la pérdida completa de visión. Por otra parte, la investigación concluyó que aquellos empleados que utilizaban más los ordenadores, tenían más probabilidades de sufrir hipermetropía o miopía o, en el caso de que ya padecieran uno de estos trastornos, que la graduación siguiera aumentando.

El uso abusivo de las TIC ha provocado un aumento de lesiones por movimientos repetitivos (RSI) en las extremidades superiores del cuerpo

Por estos motivos, los oftalmólogos recomiendan establecer pausas de cinco a 10 minutos para descansar la vista, desviando la mirada del ordenador o cerrando los ojos. Parpadear con frecuencia también es aconsejable, puesto que contribuye a liberar tensión ocular y toxinas a través del lagrimeo. Asimismo, trabajar a una distancia prudente de la pantalla y con la iluminación adecuada es fundamental.

Problemas de índole psicológica

Las personas con una excesiva dependencia de las tecnologías tienden a usarlas cada vez más y de forma compulsiva, lo que

puede llevar a derivar en trastornos obsesivos con graves consecuencias de carácter psicológico.

Es el caso de la nomofobia, un trastorno que hace referencia al miedo, angustia y ansiedad que siente una persona cuando no está en contacto con su teléfono móvil, ya sea porque se lo ha olvidado en casa, o porque no tiene batería o cobertura. Así pues, es tal la dependencia tecnológica que tienen estas personas que su estado de ánimo varía en función del uso de la tecnología, experimentando placer mientras se realiza la conducta, e irritación y agitación si no es posible realizarla. Una ansiedad que, además, puede llegar a generar trastornos psicosomáticos como dolor de cabeza, dolor de estómago, temblores, taquicardia, sudoración e insomnio.

La nomofobia se refiere a la ansiedad que padece una persona cuando no está en contacto con su teléfono móvil.

Según Andoni Anseán, Presidente de la Fundación Salud Mental España: “El 77% de las personas que posee un teléfono móvil puede llegar a presentar temor y ansiedad ante el hecho de no poder consultarlo. Las mujeres son más propensas a sufrirla que

los hombres (70% vs 61%), al igual que los jóvenes y adolescentes. De hecho, el 40% de los jóvenes españoles de entre 18 y 25 años es adicto a los teléfonos móviles, y el 8% de los universitarios sufre nomofobia”.

En los últimos años se está produciendo un incremento del síndrome del “hikikomori”, personas que viven enclaustradas sin mantener contacto con el exterior

Además, en los últimos años se ha constatado que esa extrema dependencia del teléfono móvil y las nuevas tecnologías, está produciendo nuevas tendencias de aislamiento social, sobre todo entre adolescentes y jóvenes, con el consiguiente deterioro de sus relaciones sociales y familiares, y afectando a otras parcelas de su vida como el rendimiento escolar o laboral, ya que lo único a lo que conceden importancia es a no perder de vista su teléfono móvil.

Laura Carmona, Psicóloga especialista en Psicología Clínica y de la Salud declara: “El uso abusivo de las redes sociales es igual de peligroso que una adicción al juego, a la comida o a las compras. Y con los adolescentes ocurre que hoy en día se comunican casi exclusivamente a través de Internet, no desarrollando adecuadamente sus habilidades sociales, lo cual da como resultado un círculo vicioso en el que no se relacionan en persona con otros adolescentes porque no tienen las habilidades necesarias y como no tienen las habilidades necesarias no quieren relacionarse en persona con otros adolescentes”.

De hecho, diversos estudios han corroborado que el uso compulsivo de las TIC, aso-



ciado a otros factores como baja autoestima o depresión, está produciendo un incremento del denominado síndrome del “hikikomori”, un término proveniente de Japón que afecta a personas que viven enclaustradas sin mantener contacto con el mundo exterior por largos períodos de tiempo, salvo por el uso del ordenador, la televisión y los videojuegos.

El Presidente de la Fundación expresa que “Países como China y Japón han visto cómo ha crecido el número de jóvenes y adultos, principalmente varones de entre 17 y 30 años, con trastornos de aislamiento extremo. En Japón, uno de cada 10 jóvenes lo sufre. Y, en España, solo en 2014 en Cataluña se registraron 164 casos, la mayoría jóvenes varones con una edad media de 36 años. Sin embargo, es un problema subestimado por la dificultad para acceder a estas personas y por la falta de equipos de atención especializada a domicilio”.

Evitar la adicción

Según un estudio de la Unión Europea de 2013, España se sitúa a la cabeza de la UE en el uso abusivo de redes sociales. Así, mientras que el 23% de los adolescentes europeos pasan más de dos horas al día conectados a las redes sociales, en España este porcentaje asciende al 40%. De hecho, el 90% de los adolescentes disponen de más de una tecnología a su alcance a las que dedican casi cinco horas al día y, en más de un 40% de los casos sin control de sus padres.

Estos porcentajes alertan de la necesidad de tomar medidas preventivas para evitar que se pueda llegar a desarrollar una adicción. En este sentido, los expertos recomiendan educar a los niños en el uso controlado de las TIC, evitando que pasen largos períodos de tiempo delante del ordenador o hacien-



El 40% de los jóvenes de entre 18 y 25 años es adicto a los móviles.

do uso de los videojuegos, y haciéndoles entender que existen otras alternativas atractivas para su entretenimiento. Esas actividades pueden ser practicar un deporte, aprender un idioma, leer un libro, salir a la calle con amigos y compartir juegos más allá del mundo virtual.

“Las nuevas tecnologías están muy integradas en nuestra sociedad y prohibírselas a un adolescente es aislarle socialmente, no es la solución más acertada. No obstante, si los menores tienen la posibilidad de realizar actividades lúdicas no relacionadas con las nuevas tecnologías y dichas actividades les generan interés, dividirán su tiempo de ocio entre ambas”, declara la Psicóloga Laura Carmona.

En definitiva, las adicciones a la tecnología y las redes sociales pueden tener muchas causas; falta de afecto en el entorno familiar, necesidad de integración en un colectivo social, etc, pero la única solución pasa por concienciar a la población acerca de sus consecuencias con el único objetivo de hacer una clara distinción entre uso y abuso de las TIC. ■