

## ¿Sos un hiperconectado? Señales para reconocer a un adicto a la tecnología

Si es de los que en la valija pone notebook, tablet y celular y lleva esos dispositivos en el bolso de playa, esta nota es para usted.

Si bien se trata de una adicción relativamente nueva, la adicción a la tecnología no reconoce períodos en el año. Se es adicto durante el período laboral y también durante las vacaciones. Por eso es importante aprender a relacionarse sanamente con la tecnología, sobre todo durante las vacaciones para lograr un descanso reparador que permita seguir con las obligaciones el resto del año.

Esta adicción no se da sólo en los adultos, sino también en niños, adolescentes y jóvenes. El uso de la tecnología por parte de los niños, niñas y jóvenes es un fenómeno que está lejos de cambiar. Por el contrario, un informe de UNICEF (2017) reveló que los jóvenes son la generación más conectada y que los menores de 18 años representan uno de cada tres usuarios de internet en el mundo. De acuerdo a un estudio de la Universidad de Los Andes, niños, niñas y jóvenes pasan, en promedio, seis horas al día frente a un dispositivo electrónico.

Volviendo al concepto de adicción, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una adicción es un estado de intoxicación crónica y periódica originada por el consumo repetitivo de una droga, natural o sintética y se caracteriza por: una compulsión a seguir consumiendo de cualquier forma, tendencia a aumentar la dosis, genera dependencia física y psíquica de los efectos y genera consecuencias perjudiciales para la propia persona y la sociedad en general.

Aunque la Argentina no tiene demasiadas estadísticas al respecto, según los registros del Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad (Ceeta), desde 2014 se vienen dando más consultas asociadas con el mal uso de los dispositivos digitales y el número sigue en aumento.

Algunos síntomas de alarma para tener en cuenta

- Cuando la ansiedad comienza a ser marcada, definida, persistente, generando una necesidad urgente por tener que re-chequear, el celular.  
-Cuando sentimos que el uso del smartphone o la tablet, regla el funcionamiento de nuestra vida a tal punto de traernos problemas a nivel laboral, socio afectivos como también sobre nuestra salud.
- Al sentir malestar intenso, angustia e irritabilidad si no se logra conectar.-



---

Problemas de salud como irritabilidad en los ojos, problemas asociados a la mala postura como contracturas severas.