



El síndrome de adicción a Internet

Si usted dedica más de treinta horas de su ocio semanal a navegar por Internet, si siente el impulso de conectarse nada más entrar en su casa, descuida sus relaciones personales, pierde horas de sueño, no puede controlar el tiempo que pasa en línea o sufre ansiedad cuando apaga el ordenador, podría ser catalogado como ciberadicto.

Las conductas adictivas se caracterizan por la capacidad que tienen para producir gratificación inmediata o alivio de algún malestar. **Las adicciones se inician como conductas placenteras pero, posteriormente, en un plazo variable para cada una de ellas, esclavizan al sujeto**, que se siente obligado a repetir las, a pesar del malestar que le están ocasionando. Se habla de adicción cuando la conducta adictiva implica en tan gran medida al sujeto, que le conduce a una dependencia. La persona reduce progresivamente su campo de intereses y sus obligaciones, de manera que la conducta adictiva termina por acaparar su vida. Es una relación negativa, incluso destructiva, que el sujeto se muestra incapaz de controlar.

Un nuevo tipo de adicción está emergiendo en nuestra sociedad actual: la adicción a las nuevas tecnologías. Las nuevas tecnologías, al igual que la mayor parte de los adelantos científicos, no tienen en sí mismas un carácter nocivo o beneficioso desde el punto de vista de la salud mental, sino que éste depende del uso que se haga de ellas. No obstante, se ha descrito un grupo de adicciones estrechamente relacionadas con nuevas tecnologías: **TV, Internet, uso de teléfonos móviles, chats, videojuegos...** Su poder adictivo radica en que,

por una parte, permiten obtener una gratificación inmediata, como la posibilidad de contactar con personas sin salir de casa, obtener información o entretenimiento sin límites; y, por otra, alivian el malestar, derivado de la soledad o de una baja autoestima, teniendo por ejemplo la posibilidad de mentir y ofrecer una autoimagen idealizada a través del chat.

Estas “adicciones tecnológicas” se definen como adicciones no químicas que involucran la interacción hombre-máquina. Pueden ser pasivas (como la televisión) o activas (como los juegos de PC o Internet).

Cada vez es más frecuente el uso de frases como “adicción a Internet”, “dependencia de Internet” o adicción patológica a la red.

En España hay unos diez millones de usuarios de Internet (se ha estimado en 10.108.838 los internautas de uso diario, a los que se deberían sumar otros cinco millones de internautas que lo utilizan todas las semanas, pero no a diario). Se calcula que **el 30% de los usuarios son proclives a desarrollar una compulsión virtual**, y que entre un **6-9% de los internautas sufre los síntomas de un uso problemático y abusivo**, o son adictos a la red.

Características de la ciberadicción

Los afectados por el síndrome de adicción a Internet suelen tener tiempos de conexión a la red anormalmente altos, con el consiguiente aumento del sedentarismo, el aislamiento de su entorno, el deterioro de las relaciones familiares y sociales, los problemas laborales y los fracasos académicos.

Para la identificación y predicción de la adicción a Internet, se indican los rasgos siguientes:

- Número total de horas que una persona se pasa conectada (más de treinta horas semanales del tiempo de ocio).

- Otras personas piensan que el sujeto tiene un problema con Internet.
- Se descuida la vida de relación, especialmente con la familia, el trabajo, etc.
- Sentimiento de gran satisfacción y euforia cuando se está frente al ordenador.
- Se experimenta una intensa intimidad en la red.
- Se piensa en Internet cuando se están haciendo otras cosas.
- Se miente sobre el tiempo real que uno pasa conectado a la red.
- La edad (cuanto más joven más se incrementa el riesgo de adicción).
- No se puede esperar, impaciencia para llegar al ordenador y conectarse.
- Se está inquieto o angustiado cuando no se está conectado;

- Se intenta cortar con el ordenador, pero no se consigue.

Se considera que tres o más de estos síntomas indican un alto riesgo de adicción.

Tipos

Existen tres grandes tipos de adictos a Internet:

- Los que están interesados en su ordenador y navegan durante horas para encontrar programas e incorporarlos a su equipo.
- Los que aprovechan las horas de conexión para relacionarse con otros internautas.
- Los que ya padecen ludopatía y utilizan la red para jugar.

Prevención y actuación

Es importante la detección precoz de los síntomas de adicción, pues la dificultad del tratamiento es proporcional a la intensidad y duración de la misma.

Sin duda, la **educación** es fundamental, es responsabilidad de padres, profesores y de todos los estamentos sociales y políticos relacionados. Y a la educación, hay que unir la **prevención**, como medidas más acertadas, para que los jóvenes aprendan a hacer un uso y un consumo responsables.

Del mismo modo que no es recomendable que los niños tengan el televisor en la habitación, la accesi-

bilidad limitada a Internet es un elemento esencial de la profilaxis. Esta limitación debe ser horaria y de contenidos.

Para el **tratamiento de esta patología es necesaria la intervención de la familia con la ayuda de un profesional**, ya sea un pediatra si es un menor, un psicólogo u otra persona preparada. En general, la deshabitación consiste en plantear seriamente el problema al paciente y ofrecerle alternativas, como ejercicio físico, actividades reales, comunicación con la familia...

Bibliografía

- Echeburúa, E., Amor, P. y Cenea, R. (1998), *Adicción a Internet: ¿una nueva adicción psicológica?* Monografías de psiquiatría, 2, 38-44.
- Goldberg, I. (1995). *Internet addiction disorder-Diagnostic criteria*. [Documento www]. Internet Addiction Support Group (IASG), disponible en: <http://www.iucf.indiana.edu/~brown/hyplan/addict.html>
- Griffiths, M. D. (1997). *Technological addictions: looking to the future*, artículo presentado en la 105th Annual Convention of the American Psychological Association, Chicago, Illinois.
- Griffiths, M. D. (1998), *Internet addiction: does it really exist?*, en J. Gackenbach (ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications* (pp. 61-75), New York: Academic Press.

Miguel Bernardo del SERVICIO DE PSIQUIATRÍA Y PSICOLOGÍA del HOSPITAL CLÍNIC de Barcelona
Gemma Safont del CENTRO DE SALUD MENTAL DE ADULTOS del HOSPITAL MUTUA de Terrassa