

## **ANEXO X. El uso indebido de las nuevas tecnologías provoca fatiga, adicción y ansiedad**

Diario la Provincia

### **SALUD**

#### **El uso indebido de las nuevas tecnologías provoca fatiga, adicción y ansiedad**

Médicos y especialistas señalaron que el uso de internet sin medida y de la computadora puede provocar adicción o agotamiento. Además generan agotamiento intelectual, alteraciones de sueño o irritabilidad.

*Miércoles, 14 de mayo de 2014*



Hace dos décadas era impensado tener una computadora en casa o un celular. Mucho menos pensar en estar conectados todo el día en internet. Hoy esto forma parte de la vida cotidiana y si no se cuenta con la posibilidad de su utilización, se generan diferentes estados de ansiedad, nervios y hasta angustia.

Las nuevas tecnologías han generado una dependencia muy fuerte entre los argentinos. El ejemplo claro se dio en San Juan el lunes, cuando por cuatro horas se cortó el servicio de telefonía celular y de internet en toda la provincia. Con esto desencadenó diferentes reacciones en la sociedad que responden a una dependencia clara.

La proliferación de las nuevas tecnologías, que han permitido no sólo mejoras en la comunicación y el acceso a la información sino también el desarrollo de recursos psicológicos, pueden sin embargo provocar adicción o agotamiento con un uso indebido, aseguran los especialistas.

"Como parte de la revolución de las comunicaciones dada durante la última década, los seres humanos han depositado parte de su información en las memorias externas", explicó a Télam la neuróloga Marcela Cohen.

En este sentido, la especialista detalló que "un estudio publicado en la revista Science el 14 de julio de 2011 asegura que internet se ha convertido en la fuente primaria" de este almacenamiento externo.

"Esta memoria `transactiva` representa la forma actual de acopio de datos. Si bien puede verse como detrimento para el ejercicio de la memoria, desarrolla otras áreas como la creatividad y rápida asociación al acceder a lecturas simultáneas", sostuvo.

Entre las "otras ventajas psicológicas", la neuróloga mencionó una "mayor actividad cerebral en personas mayores que utilizan las nuevas tecnologías motivadas por mantener una comunicación más fluida con sus hijos y nietos".

"También la rapidez visual y motora, deducción, concentración y atención utilizadas en los juegos son propiciadas como una forma de gimnasia cerebral y en ocasiones estimula y promueve la actividad grupal y acompaña las técnicas didácticas sin sustituirlas", detalló.

"La circulación de la información, el acceso al conocimiento, la aceleración en las comunicaciones, la posibilidad de trabajo en domicilio, y otras miles y miles de ventajas que ya conocemos permitieron mejorar las condiciones de vida y el acercamiento entre las personas", agregó por su parte el doctor Roberto Ré.

Y continuó: "Sin embargo, si no se establece un límite en la utilización de estos medios, pueden su uso puede adquirir formas patológicas que se encuentran implícitos en otros síntomas por los cuales los pacientes consultan como el agotamiento intelectual, las alteraciones de sueño o la irritabilidad".

"Hablamos de la existencia de trastornos cuando la utilización de la tecnología impide el desarrollo de la vida plena, afecta la calidad de vida y la persona se encuentra perturbada", describió Ré, responsable de la Red Sanar.

Por su parte, Cohen describió que en la actualidad se identifica como "tecnoestrés" a los efectos psicológicos negativos del uso de las tecnologías de la información y la comunicación.

"Actualmente, se reconocen tres variantes: tecnoansiedad, que es una sensación no placentera de tensión y malestar por el uso de tecnología; la tecnofatiga, que es aparición del cansancio mental e incapacidad para estructurar y asimilar la nueva información de internet y la tecnoadicción, que es la necesidad incontrolable de usar la tecnología en todo momento y lugar", detalló.

La especialista informó que "durante 2013 en Buenos Aires la consulta por tecnoadicción aumentó entre un 30 y 45 por ciento lo que genera una preocupación por su creciente incremento en los últimos tres años".

Dentro de la denominada tecnoansiedad, una de sus variantes es la tecnofobia que es, en palabras de Ré, "el rechazo irracional a la utilización de celulares, computadoras u otro medio tecnológico y tiene que ver con un miedo desmesurado de no poder manejarlo, de no comprenderlo".

"Con esta negación el sujeto queda aislado de una red interconectada de múltiples herramientas que pueden ser muy útiles", sostuvo.

Y añadió "en tanto la tecnofatiga tiene que ver con la superación de las capacidades que tenemos todas las personas de realizar una cantidad de funciones diarias".

"Es posible lograr un uso saludable de las tecnologías fijando, por ejemplo, tiempos de uso, enmarcando su utilización dentro de contextos determinados; también estar atentos a poner un límite si uno siente agotamiento de la concentración, cansancio, dolores posturales o cansancio ocular", concluyó Ré.

La nueva edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) que elabora la Asociación de Psiquiatría Americana (APA) -uno de los más consultados para el diagnóstico de enfermedades mentales- incorporó el "trastorno de uso de internet" y el "trastorno de juegos de internet" y, si bien especifica que se requiere mayor investigación, es la primera vez que este manual incorpora estas patologías para su análisis.

**Fuente: Télam**

