

Qué es la nomofobia, la enfermedad que se “contagia” por los celulares?

Los trastornos de ansiedad pueden estar acompañados por síntomas tales como malestar general, hipervigilancia, inquietud o temor a estar desconectado o aislado

Uno de los trastornos de ansiedad que trajo aparejado el desarrollo de las nuevas tecnologías es la “nomofobia” o temor extremo a salir sin el celular a la calle, una afección que según un informe argentino, sufre un 53% de los usuarios de teléfonos móviles.



Estos síntomas se hacen visibles cuando las personas “pierden su teléfono móvil, se les agota la batería, el crédito, o no tienen cobertura de la red”, reveló una investigación del Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad (CEETA), con sede en Buenos Aires y Madrid.

De acuerdo con los datos del informe, difundido por la agencia Télam, este trastorno “creció 13% en los últimos cuatro años, debido a que cada vez son más los consumidores que se ven atados a sus teléfonos inteligentes y a que la tecnología es cada vez más accesible y económica”. Los trastornos de ansiedad, en este caso, pueden estar acompañados por síntomas tales como malestar general, hipervigilancia, inquietud o temor a estar desconectado o aislado.

Las personas que sufren nomofobia adoptan comportamientos de reaseguro y “sienten que el teléfono o las conversaciones mantenidas les dan tranquilidad, rechequean mensajes y mails y visitan las páginas de redes sociales o las noticias en forma permanente”.

El informe del CEETA añade que una respuesta típica de la personas que tienen este problema “es que el teléfono es su vida, que lo es todo, que les brinda la sensación de sentirse acompañados”. ¿Hiperconectados? El caso más común es que “llegan a situaciones tales como no poder dejar el celular incluso en los momentos de reunión familiar como puede ser compartir una cena o reunión”.

En este aspecto, son las mujeres y los adolescentes los que suelen ser más propensos a este nuevo trastorno. El informe señala la importancia significativa que tienen los adultos en la vida de los niños para evitar ejercer “una influencia a través de su comportamiento”. Los especialistas del CEETA recomendaron “a los padres evitar que los hijos tengan conexión a la red desde su habitación y establecer horarios para un uso correcto de las tecnologías”. “Hay que separar momentos: la noche es para dormir y, por lo tanto, el teléfono móvil debe de estar apagado; del mismo modo que la cena es para comer y no para estar con el celular”.

“La clave es aprender a controlarse, desprenderse del móvil de forma gradual, afrontar de forma aislada las sensaciones y pensamientos negativos derivados de este padecimiento como pueden ser las crisis de pánico”, alerta el informe.

El término “nomofobia” proviene de la abreviatura de las sílabas no-mobile-phone (teléfono) y surgió en el Reino Unido, primer país que detectó los avances de este trastorno. Esta nueva forma de ansiedad también fue estudiada en España por un grupo de psicólogos agrupados en la organización USP Hospitales, para quienes los más propensos a sufrir de nomofobia “son los que tienen teléfonos inteligentes, ya que son los aparatos que más prestaciones permiten realizar, por lo que la dependencia se acrecienta”.

El psicólogo Ildefonso Muñoz aseguró que “los jóvenes son el colectivo más vulnerable, ya que su actual patrón de sociabilidad y relación con los iguales ha cambiado desde hace una década atrás”. “Mensajes de móviles y chat predominan en su forma de interactuar y, por lo tanto, sin computadora ni móvil su apagón comunicativo es casi total”, precisó.