

## Salud

# La pandemia que trae el móvil: «El 50% de la población será miope a partir del 2050»

El 81% de los españoles de entre 18 y 35 años padecen nomofobia, una adicción que termina derivando en enfermedades mentales, pero sobre todo también a nivel ocular

JUANFRAN MORENO MARCELO  
TARRAGONA

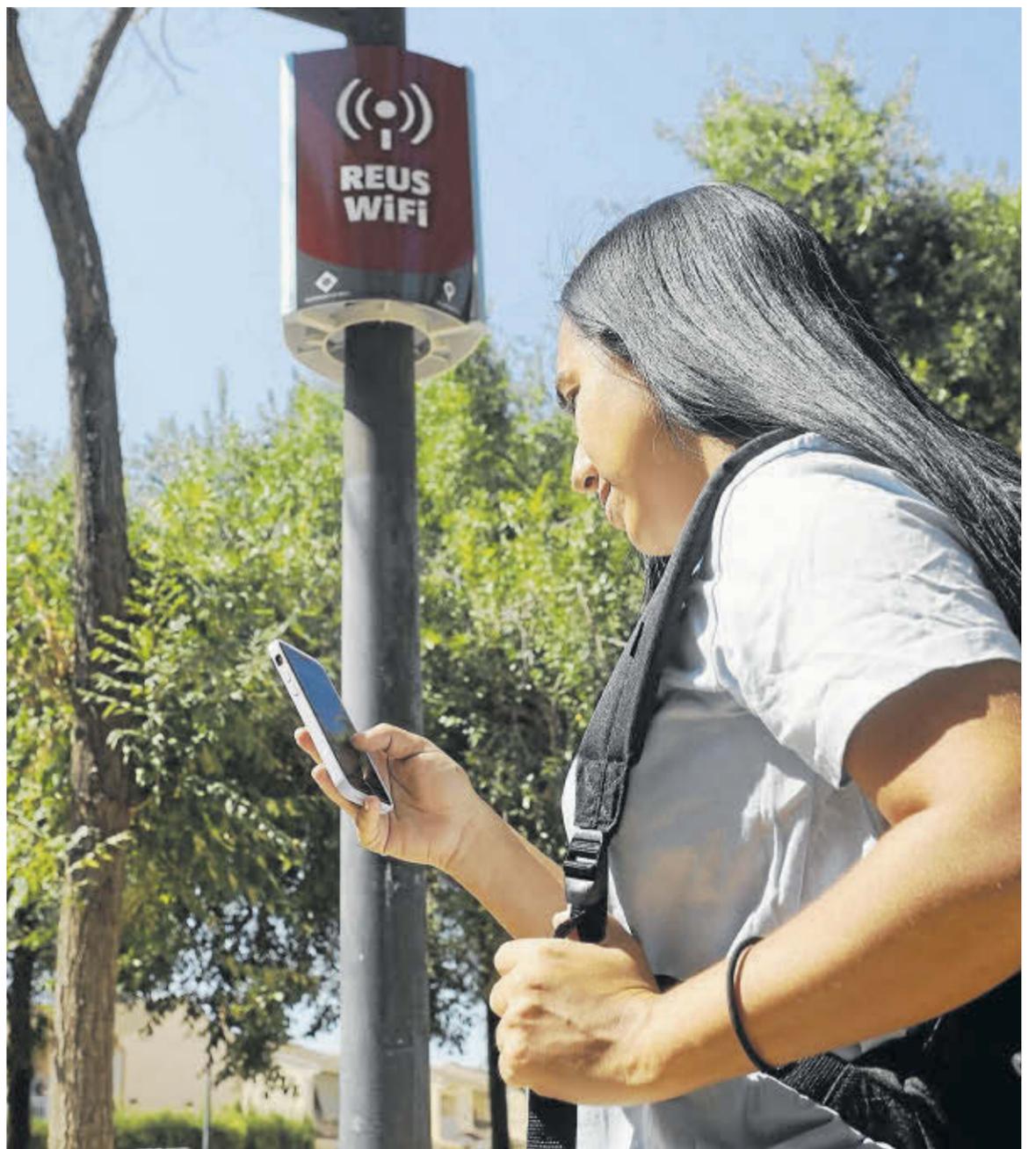
Suena la alarma. Abres los ojos. Buscas la mesilla y encuentras el móvil. No te da tiempo a pestañear y ya estás sumergido en su pantalla. Miras el WhatsApp, las redes sociales, el correo electrónico... y te levantas de la cama. ¿Les suena esta rutina? Probablemente a muchos de ustedes sí. Si la pregunta se formula a los jóvenes, la mayoría es absoluta.

Ainara es una joven tarraconense de 17 años que reconoce que el móvil es su compañero inseparable durante todo el día. «Creo que es algo que todos los jóvenes, o la mayoría, ya hemos aceptado. Necesito el móvil a todas horas porque es el que me ayuda a comunicarme, a interactuar por redes sociales... Ahora mismo no me imagino una vida sin él».

### La sequedad y la fatiga ocular y el dolor cervical son otras de las molestias

La dependencia que ha generado este dispositivo es total. El camino ha culminado y se puede asegurar con claridad que una parte importante de la población presenta comportamientos que indican una clara dependencia. A esta enfermedad se le conoce como nomofobia. ¿En qué consiste? Pues es el miedo a estar sin teléfono móvil. Así se simple. Así de torturador.

Los españoles de entre 18 y 35 años son los europeos que más sufren nomofobia, solo superados por los jóvenes italianos. El 81% de los españoles de entre 18 y 35 años padecen nomofobia, convirtiéndose en los jóvenes europeos más afectados por este miedo irracional a no utilizar el teléfono móvil y sólo superados por los italianos (un 82 por ciento), según un estudio



El 81% de los españoles de entre 18 y 35 años padecen nomofobia. FOTO: ALBA MARINÉ

realizado por la compañía de telefonía móvil OnePlus.

Este trauma genera unas consecuencias. Son enfermedades que hay que tratar con la importancia que merecen. La salud mental es la principal perjudicada de esta adicción. Una persona adicta al móvil tiene muchas posibilidades de terminar sufriendo ansiedad, depresión e incluso aislamiento social.

Así lo confirma, Benito Rosas, psicólogo experto en adicciones y trastornos emocionales del centro tarraconense Interapia: «Las consecuencias de la nomofobia son muchas, pero si hablamos de las principales son la ansiedad, la irritabilidad, estrés y sobre todo el aislamiento social, que se nota mucha en todas las personas, y por último también puede aparecer la falta de aten-

ción y concentración en muchos casos».

Para Rosas conviene recalcar que hay que diferenciar lo que es un uso excesivo del teléfono móvil de una ansiedad: «A veces la ansiedad ya preexistía y el móvil lo único que suele hacer es potenciarla o ya es directamente consecuencia de la adicción al móvil. Por eso hay que dejar claro que hay líneas

### El apunte

#### Universitarios, adictos al móvil

La mitad de los universitarios hacen un uso problemático del móvil, al que dedican más de cinco horas al día, frente a las tres horas de la población general. Son datos de la radiografía que arroja el informe 'Uso del móvil, estilo de vida y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Influencia de la pandemia', realizado por la REUPS.



### La nomofobia, todavía por definir

La adicción a los móviles no se considera todavía una patología o enfermedad, pero es evidente que se trata de un trastorno del comportamiento.

muy finas entre un uso excesivo del móvil y la ansiedad».

Para el psicólogo hay una manera evidente de intentar erradicar una adicción que cada vez tienen más personas y desde una edad más temprana: «La palabra clave es prevenir antes que curar. La prevención se tiene que hacer desde pequeños. A partir de los 10 años deberían tener su primer móvil. Habría que educar a las familias para que enseñarán usar este dispositivo de manera correcta porque no hay que satanizarlo porque si se usa es muy útil tanto a nivel educativo y social. Hay que saber ponerle los límites adecuados».

Pero la cosa va más allá y es que la adicción al móvil también genera otras patologías que no se suelen relacionar tanto de manera popular con la nomofobia. Están presentes, cada vez más, y también pueden terminar siendo muy perjudiciales para la salud de todos.

A nivel ocular está más que demostrado que pasa factura esta conducta adictiva. El síndrome del ojo seco, la astenopia (fatiga visual), miopía y la degeneración ocular asociada a la edad son las principales patologías que se provocan.

Montserrat Fosch, responsable de formación de la provincia de Tarragona de Óptica & Audiología Universitaria, las confirma y explica al *Diari* por qué se dan estas patologías: «Vivimos en una sociedad con un perfil digital. Desde grandes hasta pequeños estamos durante ocho horas trabajando delante de una pantalla y luego en casa continua la cosa por puro ocio. Al trabajar delante de una pantalla retroiluminada lo que pasa es que el ojo parpadea menos veces. Esto lo que provoca es que el usuario termine teniendo dolor de cabeza, fatiga ocular y sequedad ocular como principales síntomas».

### Las frases

**«Al trabajar delante de una pantalla retroiluminada lo que pasa es que el ojo parpadea menos veces»**

Montserrat Fosch  
Responsable de formación en Óptica Universitaria

**«Todavía no hay una evidencia de que el dolor cervical esté relacionado con el uso del smartphone»**

Laura Menés  
Fisioterapeuta

**«Necesito el móvil a todas horas porque es el que me ayuda a comunicarme»**

Ainara  
Adolescente tarraconense de 17 años

**«Hay líneas muy finas entre un uso excesivo del móvil y la ansiedad»**

**«Hay que prevenir antes que curar para evitar la adicción»**

Benito Rosas  
Psicólogo experto en adicciones y trastornos emocionales de Interapia

Fosch va más allá y advierte de los peligros en un futuro que tendrá esta adicción a las pantallas: «Los niños de hoy en día solo juegan con la pantalla en muchas ocasiones. Hay un dato que dice que a partir del 2050, el 50% de la población será miope. Esto es debido al uso abusivo de usos electrónicos porque la vida ha cambiado y esta es la gran pandemia que viene».

Por ello, la óptica cree que hay que vigilar la vista desde pequeños porque el asunto puede terminar desembocando en enfermedades de gravedad: «No pasa nada porque un niño sea miope, pero si está todo el día delante de la pantalla y no tiene higiene visual pues tendrá una miopía de mayores dioptrías y eso implica que en un futuro pueda llegar a tener patologías de mayor gravedad como puede ser por ejemplo un desprendimiento de retina».

Más allá de los trastornos mentales y las patologías oculares, la nomofobia también podría tener un impacto negativo en algunos músculos de las cervicales o los dedos de las manos. En este sentido todavía es una afirmación repleta de incertidumbre porque todavía no hay una base científica que lo asegure. Así al menos lo afirma la fisioterapeuta y vocal de la sección territorial del Camp de Tarragona del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, Laura Menés Fernández: «Ahora se está poniendo muy de moda el *text neck* y este tipo de conceptos e intentar mirar si hay relación entre el dolor cervical y el uso de los *smartphone*, pero la verdad es que la evidencia dice que no existe esta relación. Por lo tanto podríamos decir que la evidencia todavía no refuerza este hecho y que muchos profesionales están divulgando de manera errónea por los medios de comunicación».



### El móvil, presente en todos los hogares

El móvil está presente en casi la totalidad de los hogares, en concreto, en el 99,5%, según el Instituto Nacional de Estadística (INE) y publicada en 2021.

## El chupete digital, un riesgo para los más pequeños

J.MORENO  
TARRAGONA

### Muchos padres utilizan las pantallas para tranquilizar y centrar la atención de sus hijos en dichos aparatos

Seguro que le resulta familiar la siguiente escena: están en un restaurante y ven a un niño/niña pequeño/a comiendo mientras no pierde de vista la pantalla de la tablet o el móvil que le han dejado sus padres. Una manera de captar su atención. Sin esa pantalla delante, da la sensación de que no podrían comer. Es más, podrían romper a llorar en cualquier momento. Saben de lo que hablo, ¿verdad? Pues bien, esta situación ya tiene un concepto que los psicólogos han denominado como chupete digital. «Cada vez se ven más problemas de niños con adicción a los móviles. Esto empieza cada vez en edades más primarias», así lo confirma Laura Sánchez, psicóloga infantil tarraconense.

El problema del chupete digital nace porque los niños se comienzan a relacionar cada vez antes con las pantallas. «Se recomienda la prohibición de pantallas a los niños de hasta dos años. Esto vemos que para nada se cumple y termina generando consecuencias. A esas edades es cuando hay mucha plasticidad neuronal

y si el niño está fijado en la pantalla, no aprende porque no se está relacionado con el ambiente», añade la psicóloga.

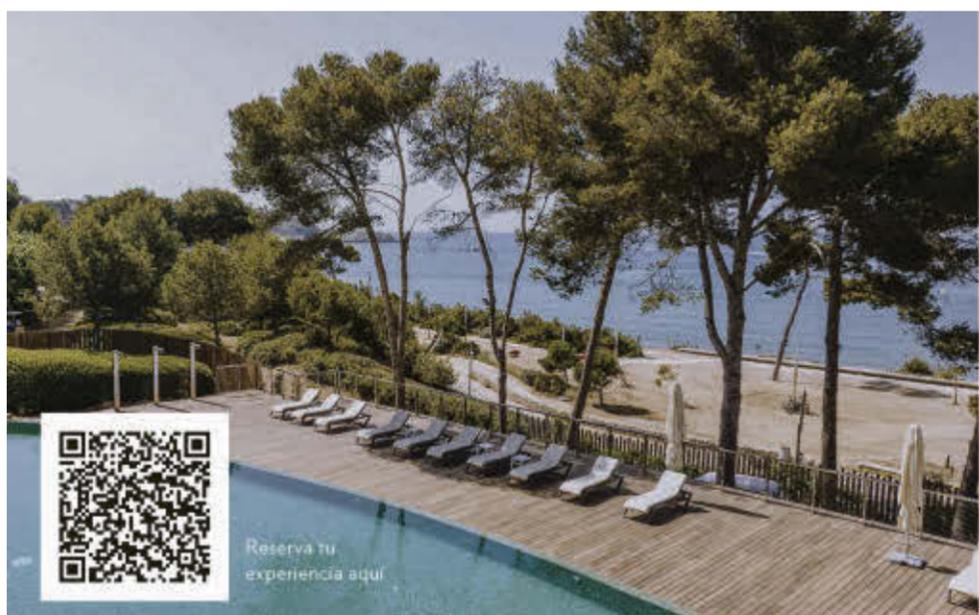
### Síntomas claros

Todo está provocando que haya cada vez más niños dependientes del teléfono. Los síntomas para saber si un niño/a es adicto a la pantalla son diversos: «Si vemos que el tiempo de uso de redes esto puede ser un indicador de que hay cierta dependencia. Pero hay otras caracterís-

### Se recomienda que los niños no utilicen las pantallas hasta como mínimo los dos años

ticas como si la felicidad o bienestar emocional de menor depende de los likes en su publicación. Otra sintomatología es el aislamiento social. Todo esto ayuda a valorar si mi hijo o hija puede tener problemas de dependencia con el móvil», enumera Sánchez.

La psicóloga tarraconense termina su reflexión con un claro aviso a padres y madres: «Los móviles pueden ser un recurso muy útil y positivo, pero se tienen que enseñar a utilizarlos bien. Por eso yo soy de la opinión de que a los niños/as de menos de tres años no les daría un teléfono móvil».



# INFINITUM

Descubre el mejor Beach Club de Europa.  
Apertura 4 de junio.

WELCOME TO EVERYTHING

[www.infinitumliving.com](http://www.infinitumliving.com)  
+34 977 12 90 70



Reserva tu experiencia aquí