

Prevención de las Adicciones a las Nuevas Tecnologías

García Lobato, María; Lopez Esteve, Elena; Martín Delgado, Noemí
VII Congreso Internacional de Enfermería y Fisioterapia "Ciudad de Granada"

Introducción

La adicción a las nuevas tecnologías es un fenómeno aún emergente que surgió paralelamente a la aparición y progresivo auge de las mismas. Detrás de cada uno de los casos diagnosticados se esconden dificultades para establecer relaciones interpersonales, que evaden usando abusivamente el móvil, los videojuegos, Internet, etc., y suelen ser mujeres, de entre 15 y 30 años, residente en el medio urbano y con un nivel de estudios alto.

Este tipo de adicción se ha convertido una enfermedad que incluso ya se trata en algunos hospitales españoles. Sin embargo, todavía se considera un tema tabú en muchos aspectos y por eso pensamos que es importante seguir investigando en esta línea.

Resultados

Según los estudios consultados las nuevas tecnologías crean adicciones que afectan a toda la población¹, en especial a los jóvenes, causándoles alteraciones en el contexto biológico, psicológico y social, disminuyendo su bienestar².

Según el estudio "Adicción a las nuevas tecnologías", se trata de una "adicción sin sustancia", cualquier conducta puede llegar a ser adictiva, por lo que lo fundamental para superar la adicción es exponer al sujeto al estímulo¹.

Además según el autor Kee I.K. (2016), un uso excesivo de las nuevas tecnologías conlleva patologías cervicales significativas².

Objetivos

- General: Conocer las medidas en materia de prevención para las adicciones a las nuevas tecnologías.

Conclusiones

- ✓ No usar la televisión ni otras nuevas tecnologías como distracción para niños pequeños de manera rutinaria sino convertirlo en algo ocasional.
- ✓ No utilizar aparatos tecnológicos mientras se realizan actividades de la vida diaria.
- ✓ Proponer nuevas actividades que resulten de interés.
- ✓ Realizar con la persona un horario para repartir equilibradamente el tiempo que se dedica a cada actividad.

Metodología

Diseño	Revisión bibliográfica
Criterios	Inclusión: Año de publicación (2012- 2016) e idioma español e inglés Exclusión: Déficit de calidad, escasa relación con el tema y estudios no Free Full Text.
Búsqueda	Medline, PudMed y Cuiden.
Palabras claves	Addiction, New technology y Teenagers.

¹ Rodríguez, O. A., Pañeda, V. G., & Rodríguez, M. J. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. *Psicología de las Adicciones*, 2.

² Kee, I. K., Byun, J. S., Jung, J. K., & Choi, J. K. (2016). The presence of altered craniocervical posture and mobility in smartphone-addicted teenagers with temporomandibular disorders. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(2), 339.