Suelen ser conductas que provocan problemas familiares, de pareja, de aislamiento, laborales o académicos



**LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS GENERAN POSIBLES NUEVAS**

**PATOLOGÍAS ADICTIVAS**

* Cibercondría, nomofobia, fomo o exhibicionismo en redes sociales son algunas de estas enfermedades aún no reconocidas, que expertos valoran como nuevas manifestaciones de patologías ya existentes
* Los cambios tecnológicos producen cambios sociales que repercuten en la conducta de los individuos
* Otras patologías como la ‘whatsappitis’ — dolor en el pulgar ante un exceso al escribir mensajes en un teléfono inteligente — tienen un origen físico

Madrid, 3 de noviembre de 2017. El sino de estos tiempos tiene un marcado cariz tecnológico. La multitud de dispositivos móviles existentes, y los que están por llegar, junto al desarrollo de nuevas aplicaciones que tratan de abarcar cualquier aspecto de la vida cotidiana están provocando que, cada vez con más frecuencia, irrumpan en las consultas médicas nuevos síntomas y posibles enfermedades relacionadas con el uso de la tecnología.

En la mayoría de los casos estas consultas médicas se refieren a cambios en el comportamiento y conductas adictivas que afectan a la personalidad y en la interacción social. Además, *per se,* la definición de estas nuevas realidades llevan aparejadas divergencias entre la profesión médica. Mientras hay especialistas que las catalogan de nuevas enfermedades, hay otros por el contrario que prefieren definirlas como nuevas manifestaciones de patologías ya existentes o problemas que se pueden entender desde una perspectiva no médica.

Sea como fuere, “la irrupción de los cambios tecnológicos en la vida diaria de las personas provoca cambios sociales que repercuten en la conducta del individuo”, señala el Dr. Carlos Harkous, psiquiatra del Servicio de Psiquiatría y Psicología Clínica del Hospital Universitario HM Puerta del Sur. Cibercondría, nomofobia, fomo o exhibicionismo en redes sociales son algunas de estas enfermedades aún no reconocidas, que por lo general suelen manifestarse en conductas que provocan problemas familiares, de pareja, de aislamiento, laborales o académicos.

El Dr. Carlos Harkous señala que “detrás de muchas consultas de psiquiatría se encuentra ya la tecnología, sobre todo consultas relacionadas con una supuesta adicción a internet o a videojuegos”. El extremo de esta realidad es el denominado *Hikikomori*, término japonés que significa encerrarse en uno mismo, y que se da entre adolescentes y jóvenes que a menudo se refugian en la tecnología y se aíslan del mundo de forma radical.

Más común en nuestra sociedad es la cibercondría, término relacionado con la hipocondría que se emplea para describir una obsesión enfermiza por el estado de la salud, que lleva a consultar en internet todo tipo de patologías y síntomas que la persona cree que podría estas padeciendo. “Ante estas situación la recomendación es siempre preguntar al médico y consultar siempre fuentes fiables y oficiales”, señala el Dr. Harkous.

Nomofobia es el miedo irracional a salir de casa sin el teléfono móvil y fomo (*Fear of Missing Out*) es el miedo irracional a no estar conectado permanentemente a internet. Además, otra de las realidades ante las que empiezan a enfrentarse los profesionales sanitarios es el exhibicionismo en redes sociales, consistente en la necesidad irrefrenable de mostrar la vida privada en estos canales de comunicación. “Afecta en ocasiones a menores y adolescentes que tienen poco definida la diferencia entre el ámbito público y el privado”, asegura el especialista. “Los padres suelen caer en la tentación de prohibir el uso de internet, el móvil o los videojuegos, y no reparan en que no se puede pedir al adolescente que se aísle de la cultura digital existente”.

El Dr. Harkous afirma que “internet no es la causa del aislamiento de los adolescentes, del mismo modo que la violencia o el acoso escolar no son consecuencia de los videojuegos. Considero que la repercusión de las nuevas tecnologías en la salud mental aún está por determinar”.

Su enfoque, en estos casos, reside en “intentar individualizar la evaluación y el tratamiento: entender por qué ocurre un determinado problema antes de darle la categoría de enfermedad o de darle incluso un nombre. No se trata de buscar ‘culpables’ en la tecnología, en la sociedad, en la familia, en el propio paciente o en su ‘cerebro adicto’ sino de comprender cómo todos estos factores se interrelacionan en un caso particular para llegar a desencadenar el síntoma clínico y, a partir de ahí, diseñar un plan de tratamiento que permita afrontar la problemática en cada caso”, afirma el Dr. Harkous.

En cambio, otras posibles patologías tienen origen físico como la *whatsappitis* que consiste en un dolor en el pulgar debido al exceso a la hora de escribir mensajes. Incluso se habla de la hipotética alergia al wi-fi, también conocida como electrosensibilidad, que produciría pérdida de memoria a corto plazo, vómitos, dolores de cabeza, mareos o irritación provocados por la exposición continuada a campos electromagnéticos.

Cautela en la definición

Como ocurre ante cualquier fenómeno sanitario novedoso, nos encontramos en un momento temporal en que la definición o no de estas realidades como patologías es aún un terreno por dirimir entre las organizaciones sanitarias. Pero más allá de la definición, los médicos empiezan a recibir en sus consultas a personas con esta problemáticas, lo que obliga a abordar este campo. De hecho, en HM Hospitales cada vez es más común recibir consultas sobre el impacto de las nuevas tecnologías en los pacientes. “Hay que ser cautelosos en este terreno ya que para llegar a hablar de nuevos diagnósticos con propiedad es preciso que esas conductas o síntomas se observen en la clínica de forma reiterada y claramente diferenciadas de otros diagnósticos”, explica del Dr. Harkous.

Para el Dr. Harkous los cambios tecnológicos que estamos viviendo “contribuyen a agrandar las diferencias generacionales y en los lazos sociales”. Es el caso de las aplicaciones móviles de mensajería instantánea, que nos lleva a comunicarnos con aquellos que tenemos lejos “mientras ignoramos a la persona con la que estamos cenando”. Es lo que define el Dr. Harkous como “la paradoja de la soledad del sujeto conectado. Ahora que tenemos más facilidad que nunca para comunicarnos, parecemos más aislados. Me atrevo a decir que esta paradoja puede tener que ver con el hecho de que en las redes sociales tendemos a compartir sólo aquello que queremos mostrar o que queremos creer de nosotros mismos y de nuestra vida. De esta forma, proyectamos una identidad que si bien nos puede llegar a embelesar, no nos define, presentamos al mundo una máscara para después quejarnos de que nadie nos (re)conoce, lo cual nos deja solos”.

**Cuándo consultar**

El momento en el que se debe consultar con el especialista, más allá del nombre que demos u otros den a lo que podemos o no estar padeciendo, es aquel en el que “la conducta es problemática, causa malestar, disfunción o conflictos de adaptación a cualquier nivel”, asegura el Dr. Harkous. Sin embargo, cuando se trata de problemas relacionados con la Salud Mental, “a diferencia de otras enfermedades, el paciente puede no admitir que tiene un problema e interpretar la sugerencia de que acuda a un profesional como un juicio. Muchas veces, son los otros quienes tienen que saber encontrar el mejor momento para plantearle la posibilidad de pedir ayuda y hacerlo de forma cuidadosa y afectuosa”, concluye el Dr. Harkous.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con más de 4.000 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 38 centros asistenciales: 14 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología y Neurociencias, además de 21 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Más información: [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)

Más información para medios:

DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES

Marcos García Rodríguez

Tel.: 914 444 244 Ext 167 / Móvil 667 184 600

E-mail: [mgarciarodriguez@hmhospitales.com](mailto:mgarciarodriguez@hmhospitales.com)