
Nota de prensa

I Jornada 'Las TIC en la adolescencia: del uso al abuso', organizada por la Clínica La Luz

Cambios en la conducta social y familiar, peores notas y obsesión por estar conectados, señales de alarma del abuso de la tecnología en adolescentes

- Los adolescentes que hacen un uso abusivo de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación sufren alteraciones del sueño y la alimentación, síntomas de ansiedad ante la falta de conexión y un retraimiento social progresivo.
- Expertos de la Clínica La Luz analizarán este sábado las principales señales de alarma de la adicción a los dispositivos tecnológicos, su manifestación clínica, prevención y abordaje terapéutico.

Madrid, 26 de junio de 2014.- Las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) lo han invadido todo y la vida de un adolescente no puede plantearse, actualmente, sin una presencia importante de las TIC en prácticamente todos los aspectos de su vida. Sin embargo, hay que diferenciar entre el uso normal y el abuso que se puede hacer de estas nuevas herramientas de comunicación e información. Conscientes de ello, los expertos de la [Unidad de Trastornos Mentales en Infancia y Adolescencia](#) de la Clínica La Luz celebran este **sábado 28 de junio** la **I Jornada 'Las TIC en la adolescencia: del uso al abuso'**, en la que se abordará la problemática derivada del consumo excesivo de las nuevas tecnologías por parte de niños, adolescentes y adultos jóvenes, una realidad cada vez más frecuente.

*“Las señales de alarma de que un adolescente está abusando de las tecnologías, de las que trataremos el sábado, son parecidas a las de cualquier otra adicción”, explica el doctor **José Luis Pedreira Massa**, psiquiatra infanto-juvenil de la Clínica La Luz y coordinador de la jornada. Así, “cada vez necesitan dedicar más tiempo al uso de las nuevas tecnologías para obtener el mismo nivel de satisfacción. Esto se manifiesta en cambios en la conducta social -que se va restringiendo- cambios en las relaciones familiares y en el rendimiento académico”.*

*“Nos encontramos con chavales obsesionados por estar conectados, que no apagan el dispositivo por la noche, que alteran sus actividades cotidianas para usar, cada vez más, el móvil, la consola o el ordenador”, señala por su parte el doctor **Carlos González Navajas**, psiquiatra infanto-juvenil de la Clínica La Luz y también coordinador de la jornada. “Además –agrega este especialista–, cuando no están en contacto con los dispositivos se vuelven irritables y tienen cambios de humor, algo que se calma al volver a estar conectados. Por ello, no es de extrañar que vean alterados sus ritmos de sueño y comida por la hiperadicción y por el aumento de la excitabilidad”.*

Para los expertos, la presencia generalizada de dispositivos tecnológicos y redes sociales y, en

consecuencia, su utilización casi innata por los niños y adolescentes, *“hace sencillo que el uso derive en abuso”*, reconoce el Dr. González Navajas. Aunque en cuestión de edad dicho abuso se dé especialmente en adolescentes de entre 12 y 16 años, existen diferencias por sexos. Así, tal y como explica el Dr. González Navajas, *“en el caso de los chicos suele tratarse de un adolescente con carácter tímido, retraído y con ciertas dificultades relacionales que hace un uso abusivo de los juegos en red y consolas. Por su parte, las chicas con adicción a las nuevas tecnologías tienen un carácter aparentemente sociable, pero con ciertas dificultades en la comunicación y que hacen un uso excesivo de redes sociales como Twitter, Facebook y Tuenti, y otros sitios de internet, sobre todo los relacionados con trastornos de la alimentación (páginas ANA y MIA)”*.

Ante situaciones como las descritas el abordaje terapéutico es imprescindible y, como en otras conductas adictivas, *“exige separar al adolescente del tóxico, es decir, en este caso de los dispositivos tecnológicos, los juegos online y las redes sociales”*, apunta el Dr. Pedreira. Esto, según reconocen los propios padres, es a veces muy difícil de conseguir. Por ello, en estos casos las unidades de hospitalización, como la puesta en marcha recientemente en la Clínica La Luz, pueden jugar un papel fundamental.

“La unidad de hospitalización hace las veces de tratamiento de ‘desintoxicación’ al ser un espacio libre de nuevas tecnologías y al permitir a los adolescentes recuperar el ritmo de vida normal y reencontrarse con actividades cotidianas y propias de su edad, fomentar las relaciones personales, etc”. Pero no sólo el adolescente ha de reconducir la forma en que se relaciona con las tecnologías. **Mercedes Folque**, psicóloga de la Unidad de Trastornos Mentales en Infancia y Adolescencia de la Clínica La Luz, apunta que *“también hay que ahondar con las figuras parentales qué es lo que deben hacer cuando el menor regrese a casa y darles pautas que les ayuden a cumplirlo. Es decir, hay que hacer una terapia familiar”*.

Prevenir para no abusar

Para el Dr. Pedreira la prevención de todo abuso es fácil de formular pero muy difícil de ejecutar y en el caso de las nuevas tecnologías lo es más *“puesto que hablamos de un ‘invitado’ permanente en todos los hogares, de unas herramientas que nos ayudan y entretienen y que nos tienen a todos, adultos y niños, seducidos”*. Sin embargo, y a pesar de esta dificultad, los especialistas han definido una serie de pautas claras a implementar por los padres para evitar un uso abusivo de la tecnología por parte de sus hijos.

*“Los dispositivos tecnológicos **no pueden estar en la habitación del niño o adolescente, sino en una habitación de tránsito, como el salón o un despacho. Además, tiene que haber una persona adulta presente cuando el menor esté utilizando la tecnología para que controle el tiempo de exposición, así como los contenidos que se visitan. Algo que se tiene muy poco en cuenta pero que es fundamental es que las contraseñas de acceso a las redes sociales y otros canales no estén sólo en posesión del niño, sino que los padres también deben conocerlas. A esto hay que añadir siempre la limitación del uso de diferentes pantallas (móvil, ordenador, tablet, consola...) y pactar con los hijos en qué circunstancias no deben utilizar nunca el móvil, por ejemplo, no llevarlo al colegio o en reuniones familiares o que los fines de semana sólo se utilice para comunicarse con los amigos”***.

Clínica La Luz

La Clínica La Luz, del grupo IDCSalud, es uno de los más modernos complejos clínicos europeos y uno de los centros privados mejor dotados de la Comunidad de Madrid y provincias limítrofes. En la actualidad, la Clínica La Luz cuenta con un equipo de un centenar de especialistas distribuidos en una treintena de servicios y unidades.

www.clinicalaluz.es

www.idcsalud.es

Para más información:

Antonio González

T. 91.453.04.73 · agonzalez@clinicalaluz.es