José José Gil, enfermero de la UCA de Elda: "La adicción a las tecnologías conlleva peores notas y un distanciamiento de la familia"

04/10/2015



Pequeños jugando con móviles y tablets en el Parque El Mere, en La Torreta | Jesús Cruces

El enfermero de la Unidad de Conductas Adictivas, UCA, en Elda, José José Gil, trabaja a diario atendiendo a aquellas personas que tienen alguna adicción. Durante los últimos años ha notado cierto incremento en la zona en cuanto a la adicción a nuevas tecnologías, que cada vez se da en más niños y jóvenes. José Gil dio una conferencia ayer en el Colegio Oficial de Médicos de Alicante, organizado por la A.P.E.P.A. (Pediatría Extra Hospitalaria de Alicante) bajo el nombre *Impacto de las Tecnologías en Niños y Adolescentes. Detección y Recomendaciones*. En esta charla desveló algunas cuestiones relacionadas con las adicciones a las nuevas tecnologías.

¿Es cierto que hay un aumento de consultas en la UCA en relación a las nuevas adicciones a los móviles y las tabletas?

En 2014 tuvimos dos casos y en el primer semestre del 2015 ya tenemos contabilizados cinco. Aunque el número pueda parecer pequeño, hay que tener en cuenta que la primera línea de alerta en las adicciones es la familia, seguida del colegio. Ambas instituciones no tienen experiencia con estos problemas, por lo que pueden estar ocurriendo en casa en las aulas y ni padres ni profesores tener la menor sospecha de lo que sucede hasta que el problema estalla. Socialmente apenas tenemos percepción del "tsunami tecnológico" que se nos avecina.

¿Cuándo se puede considerar que una persona tiene una adicción a las nuevas tecnologías y al uso de las redes sociales como Facebook, Twitter, Whatsapp, etcétera?

Se podría decir, de una manera sencilla, que se puede tener un problema en el momento en que la persona vive y duerme "pegada" a esa a esa tecnología y sólo pensar en el "despegue" le produce ansiedad, irritabilidad o agresividad. Paralelamente está perdiendo en el camino las notas del colegio, el trabajo o los amigos reales, así como las actividades de ocio y, por supuesto, hay un mayor distanciamiento con la familia.

¿Cree que impide la socialización, tanto de niños como de jóvenes, el uso sin medida de las nuevas tecnologías?

Personalmente estoy convencido de que se está rediseñando el modelo de socialización. Hoy nuestros menores pueden compartir opiniones y experiencias con los amigos con quienes están y al mismo tiempo hacerlo con otros que pueden encontrarse a miles de kilómetros. Esto es tremendamente enriquecedor. El problema es cuando, poco a poco, desaparecen los amigos de nuestro entorno quedando únicamente nuestras relaciones "telemáticas".

Parece que ahora los niños juegan menos entre ellos pues prefieren estar enganchados al móvil o la tableta.

Aquí hay un doble problema, por un lado cada día son más atractivos los juegos y aplicaciones y, por otro, como padres hemos de reconocer que las tecnologías tienen "recogido" a nuestro hijo, que así ni molesta ni protesta, lo que nos da una falsa sensación de tranquilidad o seguridad.



José José Gil trabaja como enfermero en la UCA de Elda

¿Entonces tienen los padres algo de culpa cuando a los hijos les dan la tableta para que se entretengan?

Como padre uno hace lo mejor que sabe o puede, por lo que el sentimiento de culpa hay que desterrarlo. Pero sí que somos responsables de saber lo que le estamos dando a nuestros hijos, por lo que tenemos la obligación de informarnos a través de las AMPAS, ayuntamientos, asociaciones, sistema sanitario, etcétera.

¿Las adicciones en este sentido van por segmentos de edad?

Cada edad y sexo tiene sus preferencias: las chicas suelen estar más conectadas a las redes sociales y los jóvenes a los juegos de acción, aunque esta línea está cada vez más difuminada.

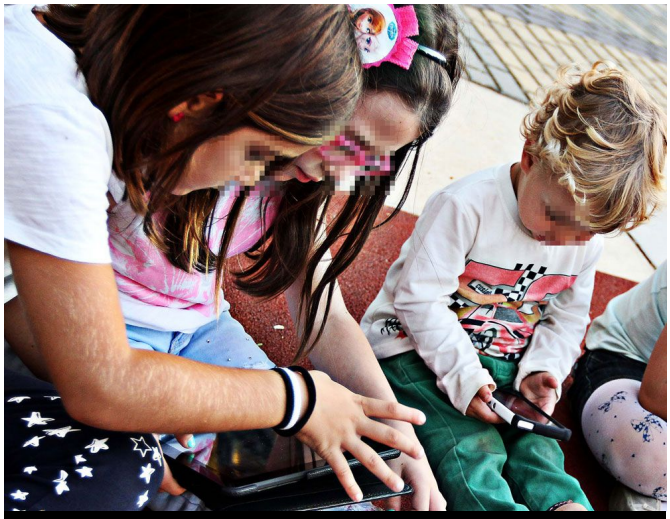
¿Qué está de moda en nuestro país?

Facebook es el número uno en el mundo, con más de un billón de cuentas abiertas, pero en España ocupa el primer lugar el WhatsApp, que es propiedad de Facebook.

¿Qué peligros conlleva la utilización de Internet por parte de niños o jóvenes, sobre todo cuando cuelgan fotos?

No se tiene percepción de que cuando alguien cuelga una foto en Internet, es como se hiciera muchas copias y las colocara en la plaza del pueblo para que los vecinos

hagan con ellas lo que les apetezca.



Los pequeños cada vez comienzan antes a utilizar las redes sociales | **Jesús Cruces**

Llama la atención que algunas personas no puedan pasar sin consultar las redes sociales o a juegos a través de la tableta o el móvil.

Esto se explicaría porque uno de los mayores problemas de nuestra sociedad es la soledad. Necesitamos formar parte de algo e importar a alguien, sobre todo cuando nos sentimos invisibles o agredidos por las personas que se encuentran a nuestro alrededor.

¿Cómo se puede desenganchar una persona de estas adicciones?

No es sencillo, pues a diferencia de las adicciones a sustancias como alcohol, porros o cocaína donde el objetivo es que la persona deje de consumir, en este tipo de adicciones el objetivo es que pueda aprender a convivir con ellas, no a depender de ellas, pues no podemos contemplar futuro alguno en el que no estén presentes las tecnologías, de un modo u otro.

¿Habría que educar a la sociedad para utilizar las nuevas tecnologías del mejor modo posible?

Las tecnologías son una tendencia, como lo fue la agricultura o la industrialización. han venido para quedarse, podemos aprender y aprovechar lo mucho que nos ofrecen o enfrentarnos y agotarnos. Todos tenemos que aprender, padres, educadores, políticos, profesionales, porque a todos no coge de nuevas. O lo aprendemos o lo sufriremos.