

PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN CANARIAS

TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN



Título

Guía de Prevención de Adicciones en Canarias. Tecnologías de la Información y la Comunicación.

Edita

Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias.
Servicio Canario de la Salud.
Dirección General de Salud Pública.

Coordinación técnica

Amelia María Hernández García.

Jefa de Servicio de Coordinación Técnica de Atención a las Drogodependencias.

María del Mar Velasco Villar.

Enfermera. Técnica del Servicio de Coordinación Técnica de Atención a las Drogodependencias.

Nicolás Perdomo Álamo.

Enfermero. Técnico del Servicio de Coordinación Técnica de Atención a las Drogodependencias.

Amalia García Suárez.

Operadora de Sistemas. Servicio de Coordinación Técnica de Atención a las Drogodependencias.

Elabora

Mireia Pascual.

Licenciada en periodismo. Responsable Comunicación SOCIDROGALCOHOL.

Socidrogalcohol.

Servicio de Atención a las Drogodependencias.

Edición

Noviembre de 2022

Diseño

Martín Gràfic

Web de referencia

https://bit.ly/3ccp7ZD_Drogodependencias

ISBN

978-84-16878-51-2



PRESENTACIÓN

La prevención y la sensibilización se entienden como herramientas cuyo objetivo es reducir los factores de riesgo (evitar que el consumo experimental y el uso esporádico se conviertan en uso continuado, previniendo la aparición de los consumos de riesgo y las consecuencias negativas en otras áreas) y aumentar los factores de protección (estilos de vida sana, ocio, formación, etc.), frente al consumo de drogas y otras conductas susceptibles de generar adicción.

IV Plan Canario sobre Adicciones (2022-2024).

La Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud ha elaborado la “Guía de Prevención de Adicciones en Canarias. Tecnologías de la Información y la Comunicación”, con la finalidad de ofrecer una herramienta que sirva para desarrollar y transmitir valores positivos a nuestra población.

Siguiendo los objetivos marcados en el IV Plan Canario sobre Adicciones, dentro del ámbito del ocio y el tiempo libre, destaca la promoción de un ocio saludable y responsable destinado a la difusión de hábitos de vida saludable. La información aportada a la ciudadanía es fundamental para que pueda adoptar decisiones y ser capaz de prevenir y canalizar situaciones vinculadas a riesgos relacionados con el consumo o abuso de las adicciones en nuestra comunidad.

El presente documento pretende aportar a la población en general información actualizada sobre datos epidemiológicos, riesgos del consumo, causas y consecuencias, enfoques terapéuticos, advertencias y consejos en relación al consumo de sustancias adictivas.

Esta guía pretende ser una herramienta para sensibilizar y concienciar a nuestra ciudadanía, permitiendo a la persona ser parte activa en la toma de decisiones en lo que respecta a los hábitos personales de cada uno, y en concreto en lo que respecta al uso y consumo de ciertas sustancias que pueden generar un problema de salud.

Conocer los riesgos y tomar conciencia de las consecuencias y repercusiones que pueden acarrear ciertos hábitos, es importante para que valoremos la necesidad de cuidar nuestra salud, el bienestar personal y el desarrollo integral del ser humano.

Desde esta Dirección General deseamos que esta “Guía de Prevención de Adicciones en Canarias. Tecnologías de la Información y la Comunicación” sea de utilidad para alcanzar una sociedad canaria más saludable, más informada y más sensibilizada.

José Juan Alemán Sánchez
Director General de Salud Pública
Servicio Canario de la Salud.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN3

CONCEPTUALIZACIÓN DEL TEMA..... 7

ALGÚN DATO EPIDEMIOLÓGICO 8

CAUSAS 9

CONSECUENCIAS 10

ENFOQUES TERAPÉUTICOS Y/O INTERVENCIÓN 14

ADVERTENCIAS..... 15

CONSEJOS17

BIBLIOGRAFÍA.....19

«Las pantallas harán que los niños sean menos humanos en el futuro»

Michel Desmurget

CONCEPTUALIZACIÓN DEL TEMA

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación inundan cada esfera humana en la actualidad. En los países desarrollados las pantallas se utilizan para un sinfín de objetivos y tareas: ordenadores, tabletas, móviles. La tecnología ha avanzado a una gran velocidad, y en muchas ocasiones, ha arrastrado a todas las edades a su uso, a veces, con un uso poco racional y algo arriesgado si tenemos en cuenta el potencial adictivo. La inmediatez, la rapidez, la facilidad en la obtención de las respuestas en la búsqueda de información, la facilidad en la compra, la conexión mediante las redes sociales con otros seres humanos, la alta accesibilidad al juego online y a los videojuegos. Pueden resultar ventajosos, pero también problemáticos a todas las edades y en ciertos contextos si no tomamos una serie de precauciones o medidas.

Algunos expertos, entre ellos el neurocientífico Michel Desmurget, que citábamos al inicio de la guía, consideran que el uso recreativo de las pantallas no trae beneficio en absoluto. Este profesional asegura que el abuso de las pantallas por parte de los niños es un problema de salud pública y ha dedicado gran parte de su trabajo a investigar los efectos sobre el cerebro de los videojuegos, redes sociales y teléfonos inteligentes en general.

Otros expertos, son más laxos y consideran que el uso de las tecnologías puede traer buenos resultados siempre que se establezcan una serie de límites y normas. Incluso algunos hablan de los beneficios cognitivos de algunos videojuegos.

La preocupación se dirige especialmente al ‘trastorno de adicción a internet’, ‘el trastorno de juego en internet’ y la ‘adicción al teléfono móvil’. Se ha demostrado que por lo menos dos de estos trastornos, el de adicción a internet y el de juego en internet, están relacionados con el trastorno por déficit de atención e hiperactividad.

ALGÚN DATO EPIDEMIOLÓGICO

POBLACIÓN GENERAL

El 66% de la población duerme con el teléfono inteligente encendido y al menos tres de cada diez afirma no poder vivir sin él.

El 19% de los hombres manipula su teléfono móvil más de 200 veces al día, es decir, cada 7 minutos y un 34% lo toca por lo menos 50 veces. En el caso de las mujeres, un 32% toca su teléfono más de 100 veces al día, es decir, cada cuatro horas y el 68% dice tocarlo menos de 100 veces.

ADOLESCENTES

Según los datos más recientes, facilitados desde UNICEF gracias al trabajo 'Impacto de la tecnología en la adolescencia', se estima que seis de cada diez adolescentes duermen con el móvil y que hasta uno de cada cinco se conecta por la noche. Además, hasta un 49% usa internet más de cinco horas diarias durante los fines de semana, y esta cifra se reduce tan solo a 31'5% a entre semana. Además, los adolescentes están en las redes sociales de forma generalizada (98'5%) y dos de cada tres cuentan con más de un perfil en redes sociales.



Hay ciertos factores de riesgo que pueden predisponer a la aparición de la adicción a las TICs, por ejemplo, tener características como la extraversión, deshinibición, narcisismo, neuroticismo, ansiedad social, apego ansioso o baja autoestima

CAUSAS

Las causas de la aparición de la adicción a las TICs son múltiples y son una conjunción de factores.

Hay ciertos factores de riesgo que pueden predisponer a la aparición de la adicción a las TICs, por ejemplo, tener características como la extraversión, deshinibición, narcisismo, neuroticismo, ansiedad social, apego ansioso o baja autoestima. Estos serían **factores individuales** (de carácter). Sin embargo, no son los únicos que influyen en la aparición de una adicción. Ahora se sabe que la adicción también tiene una carga genética (**factores genéticos**), y de hecho se ha observado que hay padres, hijos y abuelos, que presentan una adicción. Los **factores ambientales** y contextuales también influyen, es decir, el nivel socioeconómico, el barrio en el que se vive, los amigos o amigas que tenemos, en definitiva la comunidad en la que se está inmerso. Otro factor que también puede ser determinante es el familiar. ¿Hay normas? ¿Se establecen límites en el uso de las tecnologías? ¿Hay un contrato o acuerdo conjunto para su uso? ¿Cuál es el uso que hacen los progenitores? ¿Cuál es el ejemplo que se observa en la casa? ¿Para qué se utilizan las pantallas: para la evasión, para distraerse, calmarse? ¿Cómo es la gestión emocional propia? ¿Y la de las personas con las que se convive?

Tener una carga genética o un carácter determinado o un ambiente concreto, no va a hacer que aparezca la adicción, se trata de una conjunción de hechos. Es decir, no solo por tener un padre o madre con adicción, el individuo va a desarrollarla. Es posible que la probabilidad de hacerlo sea superior, pues el ambiente en el que se ha crecido también va a influir, pero no va a ser determinante para su aparición. Por lo tanto, las causas son múltiples y tienen que ver con la conjugación de todos los factores.

CONSECUENCIAS

Las consecuencias son en muchas ocasiones, las propias de una adicción: aislamiento social, irritabilidad ante la ausencia de uso (o consumo), complicaciones a nivel psicológico y por supuesto, consecuencias a nivel físico. Es decir, la esfera bio-psico-social. Posiblemente el deterioro físico que se ve con el consumo de sustancias, no va a aparecer en este caso, pero sí van a cobrar importancia otras afectaciones físicas como el aumento de padecer obesidad o enfermedades relacionadas como la diabetes, problemas de visión. Las consecuencias van a depender también de la edad:

En bebés (de 0 a 3 años)

- Lastrar el desarrollo de la imaginación y creatividad

- Dificultar las relaciones sociales en diferentes contextos y edades

- Creer que las pantallas son útiles para todo y siempre

- Cero aprendizaje para regular la frustración

- Generan insomnio por la luz azul

- Perjuicio sobre la visión

- Mientras están con la pantalla no observan y por lo tanto no aprenden cosas que son muy importantes

- Dificultad en el lenguaje. Cuando un adulto habla a un niño, este adapta su lenguaje a su edad y comprensión, una pantalla habla sin importar si se le entiende o no



En la esfera cognitivo-conductual

- Funciones ejecutivas

- Déficit atención

- Retraso y pobreza en el lenguaje

- Bajo rendimiento académico

En niños y niñas

- Poca imaginación y creatividad

- Baja autoregulación emocional, sobre todo en cuestiones relacionadas con la frustración

- Dificultades de relación social

- Problemas de insomnio

- Problemas de visión

- Problemas de sedentarismo

- Aparición de problemas de atención o TDHA

- Dificultades de aprendizaje que derivan en bajo rendimiento académico



EFFECTOS NEGATIVOS DE LA ADICCIÓN

MÓVIL

Aislamiento progresivo del mundo real

Pérdida de interés (deportes u otras actividades realizadas antes)

Fuertes oscilaciones del estado de ánimo

Elevadas deudas y/o facturas con las compañías operadoras

Conflictos con la familia

Disminución del rendimiento académico o laboral

Pérdida de tiempo vital (horas de sueño u otras actividades saludables)

Disfunción social

Pensamientos negativos que interfieren en situaciones sociales

Problemas de ansiedad, depresión o somáticos

Malestar psicológico

REDES SOCIALES

Las imágenes colgadas perduran en el tiempo aunque se borren

Cualquier imagen colgada, puede viralizarse con intención distinta a la que buscabas

Los jóvenes cuelgan imágenes con sustancias o sin ropa con total impunidad

Una imagen mal gestionada puede cambiar el futuro

No se enfrentan cara a cara en situaciones que antes sí

Incrementa la cobardía



En adolescentes

- Problemas a la hora de afrontar problemas o situaciones cara a cara

- Problemas de ciberacoso, sexting

- Distorsión de la imagen real ante el uso de redes sociales (vidas idílicas, muchos viajes, armarios siempre llenos de ropa de marca, cuerpos perfectos)

- Aislamiento, sobre todo en el caso de abuso de videojuegos

- Problemas de visión

- Trastornos del sueño

- Problemas de obesidad ante sedentarismo

En adultos y adultos mayores

- Aislamiento progresivo del mundo real

- Pérdida de intereses (deportes u otras actividades anteriormente interesantes y saludables)

- Fuertes oscilaciones del estado de ánimo

- Elevadas facturas y/o deudas con las compañías operadoras

- Conflictos con la familia

- Disminución del rendimiento académico o laboral

- Problemas de atención y concentración

- Pérdida de tiempo vital, de sueño o de otras actividades saludables

- Disfunción social

- Pensamientos negativos que interfieren en situaciones sociales

- Puntuaciones más altas en síntomas somáticos, ansiedad y depresión y malestar psicológico

ENFOQUES TERAPÉUTICOS Y/O INTERVENCIÓN

La estrategia terapéutica en las alteraciones relacionadas con el uso de las nuevas tecnologías, se basan fundamentalmente en los enfoques psicológicos, ya que en ocasiones aparecen alteraciones sobre todo de tipo ansioso, lo único que podríamos hacer en esos casos es utilizar o bien técnicas de relajación, meditación o todo lo más algún ansiolítico, con el riesgo que puede entrañar su uso entre las personas jóvenes.

Por lo tanto la base será establecer una serie de normas, horarios, alternativas al tiempo libre, ocupar el tiempo con ejercicio, tareas distractoras pero que resulten agradables al joven y sobre todo establecer un horario no solo de uso de las TICs si no también para estructurar de forma adecuada el día.

En caso de menores, se debe establecer un control por parte de los padres y una intervención tanto individual como familiar. También está teniendo buena aceptación y respuesta la psicoterapia de grupo.

La psicoterapia debe ir encaminada también a averiguar las causas, las posibles carencias, los aspectos efectivos y emocionales, el análisis del grupo de iguales y las posibles



consecuencias para visibilizar en la persona usuaria sus necesidades y que pueda ser consciente del problema que le acarrea el mal uso de estas tecnologías y pueda cambiar de hábitos y mejora en aspectos personales y relacionales.

Cualquier intervención que se haga debe ser realizada por un profesional experimentado y con un apoyo continuo hacía la persona.

Pero no olvidemos que esta situación problemática se puede dar en todas las edades, por lo que crear un clima familiar y social adecuado, alejado de este uso desmesurado o inadecuado siempre va a ser un factor protector, por lo tanto, la familia debe comprometerse de forma ejemplar y ejemplarizante desde los primeros años del crecimiento de las niñas y los niños.

Y si es un adulto quien tiene un problema debe recurrir a solicitar ayuda a un recurso específico para tratar su posible adicción.

Se debe valorar también la existencia de cuadros psiquiátricos o de alteraciones conductuales de otra índole que se deben de tratar de forma simultánea.

ADVERTENCIAS

Nos encontramos ante dispositivos altamente adictivos que tienen la misma tecnología que permitió a los humanos pisar la luna, sin embargo, no se acompaña a los niños y adolescentes en el aprendizaje para su uso, muchas veces porque no se conoce bien el dispositivo y sus riesgos. Cuando se enseña a un niño o adolescente a ir por la calle, se le enseña una serie de normas: no cruzar en rojo, ir por la acera, mirar antes de cruzar, ir con precaución, dejar pasar. Sin embargo, esto no se hace con el uso de los dispositivos tecnológicos.

Educar implica basarse en el ejemplo, si se establecen normas y límites de uso, pero luego el ejemplo que se da es contrario, es posible que la incoherencia, acaba con el tiempo por establecer igualmente la conducta que puede acabar en adicción.

La prevención es la clave para evitar la aparición de la adicción a las TICs y esto implica involucrar a los centros educativos y familias.

SEÑALES DE ALARMA



Pasar mucho tiempo solo con el teléfono móvil



Que el profesor en clase llame mucho la atención por el uso del dispositivo móvil (o el jefe en el trabajo)



Múltiples discusiones de pareja, familiares o amigos por conflictos derivados del teléfono



Elevadas facturas



Perdida de interés en otras actividades

Es importante que se conozcan los riesgos y peligros que conlleva. Cuando a padres y/o madres se refiere, estos deberían estar informados, investigar y seguir las recomendaciones de los expertos y establecer una hoja de ruta que se siga siempre.

CONSEJOS

Cada familia tiene sus peculiaridades, características y ritmos diarios y los consejos deben siempre aplicarse a la vivencia y experiencia de cada casa. A continuación, se enumera un listado de consejos generales:

- Evitar las pantallas hasta los 24-36 meses

- A partir de este momento introducir pantallas durante poco tiempo (1h) por contenidos y calidad y siempre con la supervisión de un adulto

- De 2 a 5 años nunca más de 1h de pantalla al día (sumando todas las pantallas, tv, Tablet, móvil)

- Evitar programas de contenido acelerado

- Si no se mira la tv, se apaga

- Evitar calmarlos con los dispositivos móviles

- Controlar siempre el contenido

- Nunca presencia de tecnología en dormitorio, en las comidas y que los tiempos de juego sean sin tecnología

- Instalar opciones de 'no molestar'

- Evitar las pantallas 1h antes de dormir para evitar interferencias en el sueño

- Dejar el móvil por la noche fuera de la habitación

- Que no haya pantallas dentro de las habitaciones

- Establecer contratos con límites y normas acordados por todos

Cómo abordar un enfrentamiento

Cuando se establecen límites y normas, en muchas ocasiones, y más si antes no han existido, suelen aparecer enfrentamientos, discusiones, enfados o rabietas. La forma de expresar el malestar se presentará de forma diferente en función de la edad. En niños y niñas pequeños, lo más habitual es que aparezca en forma de rabieta, mientras que en el caso de un niño o niña más mayor, puede ser un enfado expresado a gritos. En un adolescente es probable que haya un enfrentamiento o discusión.

Es importante entender que ante una situación de estas características no se debe ceder si hemos avisado con anterioridad o hay un acuerdo (verbal o escrito) de las normas. Pero también es importante tener presente el respeto. Como adultos, a nadie le gusta que se le apague el televisor o se le arrebate el móvil de las manos cuando está haciendo uso del dispositivo. Puede que en ese momento se quede a mitad de algo que estaba haciendo. En primer lugar, tenemos que tener la empatía de comprender que a la otra persona (tenga la edad que tenga), le pueda enfadar o molestar la aplicación del límite. En segundo lugar, intentaremos que sea la propia persona la que abandone el dispositivo, para evitar hacerlo por la fuerza. Cuando se dé el enfado o la expresión del malestar, evitaremos frases como: “siempre igual”, “estoy harta”, “mañana no te voy a dejar ni 5 minutos”. Los sermones solo ayudan a empeorar la situación y a malgastar la relación entre personas. Lo ideal es tomar conciencia del momento, comprender y aceptar esa emoción que ha aparecido y dejar que se exprese (siempre con el límite claro de no dañarse a uno mismo ni dañar a los demás). También se puede validar y acompañar la emoción. Por ejemplo: “Entiendo que te enfades,

a mí tampoco me gusta cuando no me dejan hacer lo que me apetece”, “Cuando te calmes, si te apetece, podemos hablar de cómo resolver esto de otra manera”, “Veo que esto te enfurece mucho, a mí también me ocurría si me quitaran el móvil de la mano”.

Una vez se haya calmado la situación, podemos proponer un diálogo en el que hablemos de lo sucedido y veamos cómo podemos evitar que ocurra a la próxima, dejando que el otro se exprese y diga opciones de cómo resolverlo, no intentando imponer el criterio propio. Al final llegaremos a un consenso que aplicaremos a la próxima que se vuelva a dar esa situación.

BIBLIOGRAFÍA

1. Adicción a Internet, videojuegos y teléfonos móviles en niños y adolescentes: Un estudio de casos y controles. Adicciones. Vol 34. Nº3. 2022
2. Resumen ejecutivo. IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN LA ADOLESCENCIA RELACIONES, RIESGOS Y OPORTUNIDADES Un estudio comprensivo e inclusivo hacia el uso saludable de las TRIC,. UNICEF
3. Programa DESCONNECTA. El uso del teléfono móvil en España Noviembre de 2015.
4. Pantallas e infancia, ¿Cómo y dónde poner el límite? Revista InDependientes. Noviembre 2019.
5. Entrevista a Michel Desmurget en La Voz de Galicia: <https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/tribu/2022/10/31/michel-desmurget-experto-neurociencia-pantallas-haran-ninos-sean-humanos-futuro/00031667232159492821540.htm>
6. Entrevista a Antonio Rial en el Diario de Pontevedra: <https://www.diariodepontevedra.es/articulo/pontevedra/impacto-negativo-tecnologia-adolescencia-es-brutal/202211022334291225407.html>

PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN CANARIAS

TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN

SOCIDROGALCOHOL
Sociedad Científica Española
de Estudios sobre el Alcohol,
el Alcoholismo y las otras Toxicomanías



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA IS. PLURINACIONAL SOBRE DROGAS

canaria**saludable**.org



Servicio
Canario de la Salud



Gobierno
de Canarias