

Intoxicación digital: ¿Cuándo es el momento de parar?

Publicado: Jueves, 14 Julio 2016 02:55

Escrito por Fabrizio Piciarelli



La tecnología es muy útil, nos simplifica la vida y a menudo nos la salva; pero no hay que exagerar a la hora de utilizarla y debemos estar atentos a no superar ciertos límites...

Intoxicación digital: ¿Qué es? Hablar de **intoxicación digital** en estos momentos es algo realmente oportuno y útil. Pero, ¿qué es exactamente? Es una expresión que poco a poco está entrando en la jerga cotidiana y se refiere al uso excesivo, superando el límite de la dependencia, de los aparatos digitales más comunes como las tabletas, los ordenadores y los teléfonos móviles.

Un uso compulsivo y poco equilibrado de estos nuevos medios puede acarrear consecuencias más o menos graves, tanto a nivel físico como a nivel psicológico, con síntomas y trastornos parecidos a los producidos por las clásicas intoxicaciones.

Un test para conocer nuestra dependencia a lo digital

Hagamos un pequeño test para entender mejor cuánto somos dependientes de los aparatos digitales como por ejemplo el teléfono móvil. Probemos a responder mentalmente a tres preguntas sencillas:

-¿Necesita tener en la mano su teléfono sin ningún motivo en los momentos muertos del día?

-¿Tiene el teléfono encendido sobre la mesilla cuando se va a la cama?

-¿Se lleva el teléfono al baño por miedo a no oírlo si suena?

Pues bien, si ha respondido “sí” a una, o incluso a las tres

preguntas, no se preocupe. No sufre aún de una grave **intoxicación digital**, pero está comenzando. Necesita sólo reducir ligeramente el uso de su teléfono, haciendo que sea más sosegado y equilibrado. ¿Cómo? Algunos ejemplos serían: desactivando los avisos del e-mail y de las redes sociales, resistir a la tentación de mirar el teléfono cada cinco minutos, no usarlo durante las comidas y apagarlo de noche. Si realmente tiene una gran fuerza de voluntad, inicie a apagar el teléfono los fines de semana y disfrute de largos paseos.

Pero si en cambio ha descubierto que prefiere salir de casa sin el monedero antes que sin el teléfono, hasta el punto de no separarse de él durante todo el día, entonces la dependencia es realmente seria. Sufre de una verdadera **intoxicación digital**.

Todos los síntomas de la intoxicación digital

Los síntomas de una **intoxicación digital** son la consecuencia directa de un comportamiento desequilibrado en el uso de los nuevos medios de comunicación. Éstos son los más comunes:

A nivel físico:

- Padecer el "**Text claw**" o "**garra del SMS**" que causa inflamación de los tendones y síndrome del túnel carpiano.
- **Tortícolis por el SMS**. En una reciente investigación se ha confirmado que el 84% de los jóvenes del Reino Unido sufren dolores de cuello y de espalda, causados por la excesiva curvatura de la zona inferior del cuello al utilizar el teléfono móvil.
- **Padecer insomnio**. Las luces lcd de los aparatos digitales que permanecen encendidas por la noche en el dormitorio reducen la producción de melatonina hasta un 22%.

A nivel psicológico:

- "**Síndrome de la vibración fantasma**", que aparece cada vez que controlamos el teléfono por error creyendo que haya vibrado.
- Existe una **relación directa y causal entre uso asiduo de las redes sociales y nuestro estado emotivo y psicológico**: miedo, ansia, soledad, celos, tristeza, escasa capacidad de concentración. Algunas investigaciones científicas recientes han demostrado que quien usa frecuentemente las redes sociales, tiene más probabilidades de experimentar alteraciones del estado de ánimo en negativo, respecto a quien en cambio hace un uso normal y controlado.

Intoxicación digital y sociabilidad

No debemos olvidar los aspectos más puramente sociales como las relaciones y la convivencia que disminuyen si, en vez de mantener un sano diálogo, preferimos una extenuante “conversación” escrita por **WhatsApp**. Además de alimentar una perenne ansiedad, la continua expectativa ante la respuesta, tal vez querida y deseada, el uso excesivo de lo digital, acarrea fuertes repercusiones incluso en nuestra capacidad de ser agradables en familia, en el trabajo y con los amigos. En resumen, interfiere en nuestra capacidad de estar en compañía. Y esto sucede sobre todo en la mesa, donde empieza a ser común ver a los comensales sosteniendo con una mano el tenedor y con la otra el teléfono móvil. Es justo durante las comidas cuando la tentación de mirar continuamente la pantalla de nuestro teléfono es más fuerte. Y, al preferir la [tableta a la convivencia de la mesa](#) a la [convivencia de la mesa](#), se fomenta aún más el riesgo de una **intoxicación digital**.

Intoxicación digital y productividad laboral

También existen repercusiones en el ámbito laboral. Un excesivo uso de aparatos digitales es de hecho la causa de una pérdida de concentración, de capacidad de memoria, de razonamiento y de cálculo. A continuación, algunos datos de recientes investigaciones:

- La Universidad de California ha descubierto que los empleados mantienen su atención por once minutos, para realizar un trabajo a ellos encomendado, antes de distraerse con una actividad digital.
- Se necesitan ciento veinte minutos al día para recuperar el tiempo “invertido” en “distracciones digitales” mientras se trabaja.
- Los estudiantes que se distraen con aparatos digitales durante el periodo de los exámenes, disminuyen su rendimiento en un 20%.

En resumen, la tecnología es muy útil, nos simplifica la vida y a menudo nos la salva. Pero no hay que exagerar a la hora de utilizarla y debemos estar atentos a no superar ciertos límites, porque si no, antes o después, aparecerán los síntomas de un intoxicación digital y nos pasarán factura de forma inexorable.

Fabrizio Picciarelli, en familyandmedia.eu.