

ASUNTOS RIESGOSOS

ADICCIÓN A INTERNET

El Internet es un lugar impresionante y maravilloso que ha cambiado para siempre la forma en que vivimos, aprendemos y trabajamos, pero cuando una persona no puede encontrar el equilibrio entre su tiempo en línea y su tiempo sin conexión, puede significar problemas para su salud mental.

AMÉRICA ESTÁ EN LÍNEA



El 88,5% de los estadounidenses son usuarios de internet¹.



Sin embargo, menos del 40% del mundo tiene acceso a internet².



El 40% de los adultos jóvenes (entre 18 y 24 años) utilizan las redes sociales en el baño.³



Se calcula que el 75% de los estadounidenses usa un teléfono inteligente, tableta o dispositivo móvil para conectarse a internet.⁴

PARA ALGUNAS PERSONAS, CONECTARSE A INTERNET SE CONVIERTE EN UNA ADICCIÓN.

No hay definición para la adicción a internet; sin embargo, se suele concordar en que las personas adictas a internet tienen problemas para cumplir con sus obligaciones personales y profesionales debido a sus actividades en línea, y su uso de internet causa tensión en las relaciones con sus familiares y amigos. Con frecuencia, las personas adictas a internet experimentan emociones negativas cuando acceso a internet es restringido. La combinación de accesibilidad, control y emoción hacen que la persona adicta desee continuar ingresando a internet.

La adicción a internet también puede denominarse adicción a la computadora, uso compulsivo de internet, uso problemático de internet (PIU, según sus siglas en inglés), dependencia de internet o uso patológico de internet.⁵

Los investigadores estiman que el **6%** de las personas son adictas a internet.⁶

EXISTEN 5 TIPOS DE ADICCIÓN A INTERNET⁷

Cibersexual

Cibersexo y pornografía en internet



Compulsiones en la red

Juegos de azar en línea, compras o comercio de acciones.



Relaciones cibernéticas

Redes sociales, citas en línea y otras comunicaciones virtuales



Videojuegos

Juegos en línea



Información

Búsquedas en bases de datos para navegar en internet



¿POR QUÉ LAS PERSONAS SE VUELVEN ADICTAS A EL INTERNET?⁸

ACCESIBILIDAD

La mayoría de los estadounidenses puede conectarse a internet fácilmente y casi de inmediato, en cualquier momento del día o la noche.

CONTROL ;

Las personas pueden conectarse a internet cuando lo desean y sin que otras personas lo sepan, lo que los hace sentirse en control.

EMOCIÓN

Conectarse a internet da a las personas una cierta sensación de estar "drogadas". El suspenso de ofertar en subastas en línea, apostar, o jugar juegos puede ser especialmente emocionante.

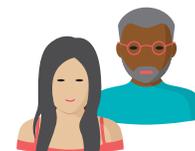
La combinación de accesibilidad, control y emoción hacen que la persona adicta desee continuar ingresando a internet.

¿CÓMO SE RELACIONA LA ADICCIÓN A INTERNET CON LA ENFERMEDAD MENTAL?



Los adolescentes que tienen dificultades con la adicción a internet suelen tener otros problemas de salud mental, como uso de alcohol y sustancias, depresión, ideas de suicidio, ADHD, fobias, esquizofrenia, trastorno obsesivo compulsivo y/o agresión.⁹

Los adultos adictos a internet también son propensos a tener depresión, ansiedad, problemas con el alcohol, conductas compulsivas, trastornos del sueño, ADHD, problemas de ira y/o experiencias disociativas.¹⁰



Aún se debate si las personas sufren primero la adicción a internet o los problemas de salud mental simultáneo.¹¹

¿CÓMO SE TRATA LA ADICCIÓN A INTERNET?



Algunos profesionales clasifican la adicción a internet como un trastorno obsesivo compulsivo, mientras que otros la relacionan con un trastorno de control de los impulsos. En consecuencia, no hay un tratamiento específico para la adicción a internet.¹²



Los tratamientos para la adicción a internet buscan crear límites y equilibrar el uso de internet en lugar de eliminarlo por completo. En consecuencia, si hay una cierta aplicación, juego o sitio que parece ser el enfoque de la adicción, suspender su uso puede ser parte del tratamiento.¹³



La terapia casi siempre se incorpora al tratamiento de la adicción a internet. La terapia cognitivo-conductual (CBT) y la terapia grupal son comunes.



Pueden usarse medicamentos para gestionar síntomas de enfermedad mental subyacentes y controlar los pensamientos intrusivos sobre conectarse a internet.



El ejercicio puede incorporarse al tratamiento de la adicción a internet para aliviar los efectos de la reducción de la dopamina en el cerebro, resultante de la restricción en el uso de internet.¹⁴

COMPRUEBE SU ESTADO

Si está de acuerdo con la mayoría de las afirmaciones siguientes, puede ser el momento de buscar ayuda:¹⁵

- Pienso en estar en línea casi constantemente, si no estoy en línea, pienso en la próxima vez que podré conectarme o en la última vez que estuve conectado
- Debo estar en línea cada vez más tiempo para sentirme satisfecho
- Me siento irritable o deprimido cuando intento reducir la cantidad de tiempo que estoy en internet o cuando no puedo conectarme
- He intentado controlar, reducir o detener mi uso de internet, pero no lo logré
- La forma en que uso internet puso en riesgo una relación con alguien que me importa, mi empleo, o mis tareas para la escuela
- Pierdo la noción del tiempo cuando estoy en línea
- En ocasiones miento a personas importantes en mi vida sobre la cantidad de tiempo que paso, o el tipo de actividades en que participo en internet
- Estar en línea me ayuda a olvidar mis problemas o mejorar mi humor cuando me siento triste, ansioso o solitario

TOME EL CONTROL SOBRE EL USO DE INTERNET

- ▶ Tome descansos. Por ejemplo, intente tomar un descanso de 15 minutos por cada 45 minutos de uso de internet.
- ▶ Ocupe su tiempo libre con actividades que sean físicamente intensas o que requieran una gran cantidad de concentración para evitar pensar en conectarse a internet.
- ▶ No lleve su teléfono inteligente o tableta con usted cuando sale de la casa.
- ▶ Realice un seguimiento del uso no esencial de internet (uso que no se relaciona con la escuela o el trabajo) para determinar si observa patrones. ¿Ingresa a internet cuando se aburre? ¿Ingresa a internet para aliviar sentimientos de soledad o depresión?
- ▶ Prepare una lista de las cosas que disfruta hacer o debe hacer que no incluyan internet. Si se siente tentado a ingresar a internet, seleccione una actividad de la lista.

SI NECESITA AYUDA



Realice una prueba en mhascreening.org para determinar si presenta signos de alguna enfermedad mental subyacente. Use los resultados para conversar con su proveedor de atención médica.



Busque tratamiento especializado. Puede encontrar proveedores de tratamiento usando el Localizador de tratamientos de SAMHSA en línea en findtreatment.samhsa.gov o puede llamar a la Línea de derivación de tratamiento de SAMHSA las 24 horas, 7 días a la semana, al 1-800-622-HELP.

FUENTES

- ¹²<http://www.internetlivestats.com/internet-users/us>
- ¹³Cheng C, Yee-Iam, LA. (2014). Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 17(12): 755-760.
- ¹⁴<http://www.cdc.gov/content/corporate/in-reports/2014/the-4d-digital-consumer-report.html>
- ¹⁵<http://www.pewresearch.org/fact-tank/2015/12/08/one-fifth-of-americans-report-going-online-almost-constantly/>
- ¹⁶Cash H, Rae CD, Steel AH, and Winkler A. (2012). Internet Addiction: A Brief Summary of Research. *Current Psychiatry Reviews*. 8(3): 292-298. Acceso desde <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3480657/pdf/CPRA-8-292.pdf>
- ¹⁷Young, K. (1999). "The research and controversy surrounding internet addiction". *Cyber Psychology and Behavior*. 2 (5): 381-383.
- ¹⁸http://netaddiction.com/net_compsions/
- ¹⁹Kuss DJ, Griffiths MD, Karla L and Billieux J. (2014). Internet Addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade. *Current Pharmaceutical Design*. 20.
- ²⁰Winkler A, et al. (2013) Treatment of internet addiction: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 33(2): 317-329.
- ²¹Petersen KU, Weymann N, Scheel Y, Thiel R, Thomasius R. (2009). Pathological Internet use - epidemiology, diagnostics, co-occurring disorders and treatment. *Fortschritte Der Neurologie Psychiatrie*. [Review]. 77(5): 263-71.
- ²²Jangun Z. (2009) The applications of group mental therapy and sports exercise prescriptions in the intervention of internet addiction disorder. *Psychological Science* (China). 32(3): 738-741.
- ²³Brand RW. (2005). Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*. 8(1): 7-14

- /mentalhealthamerica
 - @mentalhealtham
 - @mentalhealthamerica
 - /mentalhealtham
 - /mentalhealthamerica
- www.mentalhealthamerica.net

