

NOTA DE PRENSA

El Clínic recomienda prevención ante el aumento del uso de pantallas entre menores y adolescentes

- **Durante el confinamiento se ha observado un aumento del uso de Internet, redes sociales y videojuegos en los menores.**
- **El Clínic dispone de un programa de atención integral a las adicciones a Internet de menores y adolescentes.**
- **Se habla de adicción a Internet, redes sociales o videojuegos cuando su uso excesivo o incontrolado repercute en la adaptación a la vida cotidiana del menor o adolescente.**
- **Los casos que el Hospital Clínic atiende de este tipo de adicciones ha aumentado significativamente en los últimos 5 años.**
- **El tratamiento para este tipo de adicciones en el Hospital Clínic integra el abordaje del paciente y de su entorno, con una duración media de entre 1 y 2 años.**

Jueves 18 de junio de 2020.- El Hospital Clínic de Barcelona ha detectado un aumento en el uso de pantallas entre los menores y adolescentes atendidos en el Servicio de Psiquiatría Infantil y Juvenil durante el confinamiento. La pandemia de la COVID-19 y la situación de confinamiento ha precipitado que los menores y adolescentes estén más horas en casa: conviviendo con sus familias, haciendo los deberes escolares en línea y buscando nuevas formas de ocio y de vida social. Internet, los videojuegos ... las pantallas en general juegan un papel fundamental durante esta crisis. Por un lado, abren la oportunidad para hacer teletrabajo o continuar con la escuela, mantener el contacto social a distancia y compartir entretenimiento con gente de todo el mundo. Por otra parte, el uso excesivo puede ser un factor de riesgo para desarrollar un uso problemático o adictivo de videojuegos, redes sociales o Internet en población vulnerable, como son los menores y los adolescentes con problemas de salud mental.

En las consultas del Servicio de Psiquiatría y Psicología Infantil y Juvenil del Hospital Clínic ha identificado que el uso patológico de Internet, redes sociales y videojuegos se presenta con frecuencia en adolescentes con otros trastornos mentales previos. Además, muchos padres y madres explican que los límites de uso de las tecnologías impuestos durante el confinamiento han sido más relajados de lo que solían ser. Lo justifican por el favorecimiento de una buena convivencia; y, en el caso de los menores y adolescentes con problemas de salud mental, también para ayudarles a disminuir la intensidad o frecuencia de algunos de los síntomas (ansiedad, agresividad, ...). Por ello, la intervención y, sobre todo, la prevención con los padres y madres es fundamental; y especialmente con los padres de menores y adolescentes con problemas de salud mental.

Por esta razón, se ha elaborado un documento con recomendaciones dirigido a las familias para fomentar un uso saludable de las tecnologías disponible en:

<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/cuida-tu-salud/adiccion-a-internet/prevencion>

El Hospital Clínic de Barcelona dispone de un programa para la atención integral de menores y adolescentes diagnosticados con una adicción a Internet, las redes sociales o los videojuegos. El abordaje de este tipo de adicciones se realiza desde el Servicio de Psiquiatría Infantil y Juvenil del Hospital Clínic, dirigido por la Dra. Luisa Lázaro, y en el que participan la Dra. Rosa Díaz, psicóloga clínica, y el Dr. Daniel Ilzarbe, psiquiatra. Desde 2005, el Hospital Clínic atiende este tipo de adicciones en menores y adolescentes menores de 18 años. La mayoría de los pacientes que se atienden en el Hospital Clínic para este tipo de adicciones provienen del Centro de Salud Mental Infantil y Juvenil del Eixample. En los últimos 5 años se ha observado un incremento de los casos atendidos y se ha considerado la necesidad de crear un programa de atención específico.

La adicción a Internet

Se habla de adicción a Internet cuando una persona no puede llevar una vida plena y satisfactoria debido al uso excesivo y no controlado de Internet, ya sea de juegos en línea, redes sociales, compras, ver vídeos de toda índole o navegar. La dependencia a las nuevas tecnologías puede provocar un deterioro del funcionamiento cognitivo y emocional, así como de las relaciones personales, que puede alterar el curso normal de la vida. Como sucede con otros tipos de adicciones, los niños y adolescentes con esta adicción presentan:

- Irritabilidad y malestar cuando no pueden acceder a Internet, estado que se conoce como abstinencia.
- Necesidad de ir aumentando el tiempo de conexión para sentirse satisfecho, proceso que se conoce como tolerancia.
- Dificultades para mantener las actividades habituales, como relaciones familiares, rendimiento académico y actividades lúdicas con amigos o deportes.

No hay una única causa que explique la adicción a las nuevas tecnologías; este trastorno está relacionado con una combinación de factores:

- **Vulnerabilidad neuro-biológica.** Los estudios de investigación sugieren que el cerebro de las personas con adicción a Internet presenta características similares a los de personas con adicción a las drogas o con ludopatía o juego patológico. En concreto, se ha visto que hay alteraciones en el área del cerebro relacionada con la atención, la planificación y la priorización (área prefrontal) y el sistema de recompensa cerebral (sistema límbico), que responde a las gratificaciones. Las sustancias químicas que utiliza el cerebro para comunicarse (neurotransmisores), estarían también mediando esta alteración en la interacción entre los dos sistemas. Estos cambios explican que las personas con adicciones anteponen el uso de Internet, redes sociales, videojuegos o el consumo de drogas a las necesidades básicas del día a día, como comer o dormir.
- **Factores individuales psicosociales.** La presencia de otra enfermedad mental asociada puede acelerar el desarrollo de una adicción a Internet, como puede ser la adicción a otras drogas, los trastornos de ansiedad, depresión o el trastorno por déficit de atención e hiperactividad. También las personas tímidas o con problemas para relacionarse en su entorno social (familia, escuela, trabajo, amigos) tienen más riesgo de tener una adicción a las nuevas tecnologías, ya que el uso de Internet/redes sociales permite comunicarse sin tener que interactuar cara a cara.

- **Factores relacionados específicamente con Internet.** El tipo de recompensa que ofrece Internet, la comunicación a través de las redes sociales o los videojuegos, inmediata e impredecible, hace que sea más fácil ser adicto a esta actividad que a otros que ofrecen recompensas fijas y a largo plazo. Por ejemplo, al conectarse al perfil de Facebook, una persona puede descubrir que uno de sus amigos se ha ido de viaje o que la persona que le gusta acaba de romper la relación que tenía. Cada inicio de sesión ofrece información impredecible y potencialmente positiva que hace que la persona tenga ganas de volver a consultar.

Los menores y adolescentes son una población especialmente vulnerable para desarrollar una adicción a Internet, las redes sociales o los videojuegos, porque su cerebro se está desarrollando y porque las pantallas están cada vez más presentes en la sociedad para estudiar, trabajar, comunicarse, divertirse, etc. Entonces, es importante hacer prevención y educación para un uso saludable de las nuevas tecnologías. Aunque cada caso es diferente, es frecuente observar que los niños tienden más al consumo de videojuegos y que las niñas hacen más uso de las redes sociales.

En la actualidad, el tratamiento que se realiza para controlar la adicción a Internet debe ser un tratamiento integral. En primer lugar, los profesionales del Hospital Clínic que abordan este tipo de adicciones consideran importante saber si la adicción a Internet tiene otra enfermedad asociada, y hacer tratamiento de la misma. El tratamiento de los síntomas de la adicción a Internet es principalmente psicológico, con el objetivo de identificar los factores que desencadenan la conducta adictiva y actuar para mejorar las capacidades de la persona (control de impulsos, manejo de emociones, estrategias para afrontar el estrés, etc.). El otro aspecto que se considera clave en un buen tratamiento es el trabajo con la familia: la colaboración de los padres y madres en todo el proceso es fundamental (la primera visita siempre se hace solo con los padres). El tratamiento debe tener en cuenta la necesidad de consolidar los avances y prevenir las posibles recaídas, por lo que la media de tiempo de tratamiento de un paciente atendido en el Hospital Clínic de Barcelona para este tipo de adicciones es de entre 1 y 2 años.

Es importante tratar la adicción a Internet de forma adecuada, ya que este problema se puede asociar también con:

- Dificultad para el mantenimiento de hábitos de vida saludables, insomnio, inversión de los ciclos de vigilia-sueño, sedentarismo y obesidad.
- Trastornos psiquiátricos como depresión, ansiedad, obsesiones, trastorno del espectro autista o trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Los estudios indican que hasta una de cuatro personas con adicción a Internet tienen algún otro trastorno psiquiátrico.
- Adicción al alcohol o de otras drogas. Las personas con adicción a Internet tienen tres veces más riesgo que la población general de tener adicciones a sustancias.

Más información sobre la adicción a Internet en:

<https://www.clinicbarcelona.org/ca/asistencia/cuida-la-teva-salut/addiccio-a-internet>

Sobre el Hospital Clínic de Barcelona:

El Hospital Clínic de Barcelona es un hospital público universitario con una historia centenaria. Con una plantilla de 4.500 profesionales, es uno de los principales centros de asistencia médica de España y el primero en producción científica. Ofrece una asistencia de calidad, una investigación biomédica del máximo nivel competitivo y una gran dedicación docente para formar profesionales. Todo ello se enmarca en la excelencia de una gestión equilibrada, con el objetivo de ofrecer a la sociedad una medicina humanizada de vanguardia.

Para más información:

Hospital Clínic de Barcelona

Área de comunicación y RSC

93.227.57.00 (premsa@clinic.cat)