

La adicción a las TICs e Internet en adolescentes



Grado en Enfermería.

Curso académico 2017/2018.

*Facultad de Enfermería.
Universidad de Cantabria.*

Autora: Hormaechea Lastra, Estela

Directora: Ruiz Azcona, Laura

Este documento es el resultado del Trabajo Fin de Grado de un alumno, siendo su autor responsable de su contenido.

Se trata por tanto de un trabajo académico que puede contener errores detectados por el tribunal y que pueden no haber sido corregidos por el autor en la presente edición.

Debido a dicha orientación académica no debe hacerse un uso profesional de su contenido.

Este tipo de trabajos, junto con su defensa, pueden haber obtenido una nota que oscila entre 5 y 10 puntos, por lo que la calidad y el número de errores que puedan contener difieren en gran medida entre unos trabajos y otros, La Universidad de Cantabria, el Centro, los miembros del Tribunal de Trabajos Fin de Grado, así como el profesor tutor/director no son responsables del contenido último de este Trabajo.

ÍNDICE

RESUMEN	3
ABSTRACT.....	3
INTRODUCCIÓN	4
Planteamiento general del problema.....	4
Justificación de la elección del tema y relevancia.	5
Objetivos planteados.....	5
Estrategia de búsqueda.	6
Descripción de los capítulos.....	7
CAPÍTULO 1. El uso de las TICs e Internet en adolescentes. .¡Error! Marcador no definido.	8
1.1 Ventajas e inconvenientes del uso de las TICS e Internet en adolescentes.	8
1.2 Datos estadísticos sobre el uso de TICs e Internet en adolescentes en España...	10
CAPÍTULO 2. Adicción a las TICs e Internet y sus consecuencias psicopatológicas	11
2.1 Consecuencias de la adicción y problemas psicopatológicos asociados.....	12
CAPÍTULO 3. Papel de Enfermería en la detección, prevención y tratamiento del mal uso y la adicción a las TICs e Internet	15
3.1 Factores de riesgo de adicción a las TICs e Internet.....	15
3.2 Factores de protección de adicción a las TICs e Internet..	17
3.3 Señales de alarma de adicción en los adolescentes.....	18
3.4 Estrategias de prevención de adicción a las TICs e Internet.	19
3.5 Escalas de valoración del uso de Internet.....	21
3.6 Tratamiento del uso desadaptativo y de la adicción a las TICs e Internet..	22
CONCLUSIÓN	23
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25
ANEXOS	28
Anexo 1. Escala EUPÍ-a: Escala de Uso Problemático de Internet	29
Anexo 2. Escala IAT: Internet Addiction Test.....	30

RESUMEN

Las nuevas tecnologías inundan la vida diaria de muchas personas actualmente, este consumo indiscriminado, puede acarrear problemas adictivos.

La adicción a Internet, al igual que a otras sustancias, conlleva una afectación muy grave de la persona, más aún en el caso de los adolescentes. Afectándoles tanto a nivel físico como psíquico y/o social.

Un uso adecuado de las TICs e Internet refuerza el aprendizaje de los jóvenes, ya que tiene un amplio horizonte de utilidades. Sin embargo, cuando surge un mal uso que afecta a las conductas del usuario, éste se identifica como una adicción.

A nivel psicológico la adicción supone un gran impacto en su salud, ya que puede generar diferentes tipos de psicopatología, desde aislamiento, hasta problemas depresivos o trastornos de la conducta alimentaria.

Aunque este abordaje es multidisciplinar, Enfermería cobra gran importancia, en especial los profesionales de los Centros de Salud, que pueden realizar una mayor prevención, así como una identificación temprana de aquellos casos susceptibles de tratamiento.

Los profesionales de enfermería deben formarse y conocer los distintos factores de riesgo que manifiestan los adolescentes adictos. Además, deben reforzarse los factores protectores y fomentar el uso responsable, mediante la Educación para la Salud.

Palabras clave: adolescente, Internet, dependencia, psicopatología.

ABSTRACT

Nowadays, new technologies flood the daily life of many people, this indiscriminate consumption can lead to addictive problems.

Internet addiction, as other addictions too, entails a huge affectation of the person, especially in teenagers. It affects them in a physical, psychological and social way.

An adaptative use of TICs and the Internet reinforces the learning of young people and It has lots of different options for use. However, when there's a desadaptative use that affects user's behavior, It's identified as an addiction.

On a psychological level, addiction has a great impact on their health, it can generate different types of psychopathology, from isolation, to depressive problems or eating disorders.

Although this approach is multidisciplinary, nursing becomes very important, especially community nursing, who can perform a greater prevention, as well as an early identification of those cases susceptible to treatment.

Nursing professionals must be taught and trained about different risk factors manifested by addicted adolescents. In addition, protective factors must be reinforced and responsible use promoted through Health Education.

Key words: teenager, Internet, dependency, psychopathology.

INTRODUCCIÓN

Planteamiento general del problema.

El uso de las nuevas tecnologías y de Internet, se ha extendido de manera masiva en las últimas décadas en la mayoría de países. Actualmente, las tecnologías de la Información y Comunicación (TICs) son una herramienta básica en la vida cotidiana de las personas, no sólo en actividades laborales, sino también en el ámbito personal y social, siendo considerado un factor que suma calidad de vida ⁽¹⁾.

La variedad de medios que permiten la conexión a Internet en la actualidad va año tras año en aumento, incluyendo desde móviles inteligentes, hasta tabletas, ordenadores, videoconsolas etc., siendo utilizados cada uno de ellos a edades cada vez más tempranas ⁽²⁾.

Entre los distintos dispositivos que existen, según diferentes estudios, el móvil supone una herramienta de uso prácticamente diario e irremplazable, ya que permite establecer contacto en cualquier momento con otras personas. Facilita la comunicación, permite obtener información de manera instantánea o es utilizado como medio de ocio y entretenimiento, especialmente por parte de los más jóvenes, entre otras muchas funciones ⁽²⁾.

Así mismo, el fácil acceso a Internet desde cualquier lugar, ya sea una biblioteca, los colegios o las universidades pone a disposición de niños/as y adolescentes un gran abanico de posibilidades ⁽²⁾. A pesar de éstas grandes posibilidades de aprendizaje, también hay numerosos riesgos a considerar ⁽³⁾.

Conforme los últimos datos del Internet World Stats, más de 2405 millones de personas en el mundo y 518 millones de personas en Europa son usuarias de Internet. España se sitúa entre los 20 países de mayor utilización a nivel mundial, ocupando el séptimo puesto en la Unión Europea con más de 31 millones de usuarios ⁽⁴⁾.

Según el INE (Instituto Nacional de Estadística), en España, el uso de las TICs, varía en función de la edad, existiendo un mayor porcentaje de uso entre los jóvenes con edades comprendidas entre los 16 y 24 años, representando el 98% del total de la población española. En cuanto a los menores entre 10 y 15 años, los últimos datos disponibles indican que el 70% dispone de móvil propio, y el 95,1% utiliza Internet ⁽⁵⁾.

A pesar de las grandes ventajas que ofrecen las nuevas tecnologías, como puede ser el refuerzo de habilidades de aprendizaje favoreciendo un mejor desarrollo de las capacidades lectoras, del lenguaje, la semántica, así como de la memoria visual y del razonamiento lógico y el hecho de que se hayan convertido en un elemento cotidiano, no está exento de problemas. Su utilización requiere tiempo y la falta de autocontrol puede ocasionar estados de dependencia o adicción ⁽¹⁾.

En la actualidad y dado el uso abusivo que algunos jóvenes hacen de las tecnologías se ha creado una alarma social, identificando este mal uso como un nuevo tipo de adicción, con consecuencias sobre todo a nivel psicológico y comportamental, aunque también físico ⁽²⁾.

Además, se ha demostrado que existen factores personales que influyen en el abuso de las tecnologías, como la baja autoestima, las pocas habilidades sociales, o la influencia negativa de numerosas campañas publicitarias sobre los jóvenes y adolescentes ⁽⁶⁾.

Según algunos estudios, el atractivo de las TICs se podría comparar con las propiedades reforzadoras de las sustancias adictivas, motivo por el cual ciertos autores han descrito síntomas o perfiles psicológicos derivados del excesivo uso de Internet, similares a los producidos en personas adictas (como estrés, ansiedad o inquietud) ^(6,7,8,9).

Justificación de la elección del tema y relevancia.

La generalización de las TICs en la sociedad y su capacidad de suministrar Internet en un estado de conexión permanente, aumenta enormemente el riesgo de exposición a situaciones de riesgo por parte de los adolescentes ⁽⁹⁾.

Las consecuencias psicológicas del abuso de Internet en menores se basan en una precaria información, una destacable inexperiencia y prácticamente nula educación de los peligros que puede acarrear el mal uso de las TICs ⁽¹⁰⁾.

El análisis de los comportamientos relacionados con el uso de Internet tiene un gran interés especialmente en población joven, puesto que los adolescentes son los grupos más susceptibles de sufrir una pérdida de autocontrol ⁽¹¹⁾. Dada la gravedad de las consecuencias de la adicción a Internet y la afectación holística de la persona adicta, resulta inevitable la necesidad de explorar este incipiente campo de actuación, apenas estudiado, tanto en la prevención como en el tratamiento ⁽²⁾.

En la actualidad existen algunas asociaciones que han iniciado programas de rehabilitación de adicción tanto a las TICs, como a Internet, dado que ésta nueva problemática supone una gran preocupación a nivel social ⁽²⁾.

Las situaciones planteadas acarrear consecuencias que requieren el nacimiento de políticas sanitarias de prevención, detección precoz y tratamiento, incorporando entre ellas, la Educación para la Salud por parte de los profesionales sanitarios y la colaboración de los profesionales del área de educación ^(3,7).

Objetivos planteados.

Objetivo general:

- Describir el uso inadecuado y la adicción a las TICs e Internet, así como su repercusión en adolescentes entre 12 y 18 años.

Objetivos específicos:

- Identificar los factores de riesgo en los adolescentes entre 12 y 18 años para el desarrollo de adicción a las TICs e Internet.
- Identificar los factores protectores en los adolescentes entre 12 y 18 años para el desarrollo de adicción a las TICs e Internet.
- Indicar las alteraciones a nivel psicológico del uso inadecuado y de la adicción a las TICs e Internet.
- Analizar el papel de los profesionales de enfermería en la detección precoz del mal uso y adicción de los adolescentes a las TICs e Internet.

Estrategia de búsqueda.

El presente trabajo es una monografía elaborada mediante una revisión bibliográfica. Esta revisión se ha llevado a cabo consultando la literatura en distintas fuentes: bases de datos y revistas científicas. La metodología empleada para la búsqueda bibliográfica, es la detallada a continuación:

Inicialmente se procedió a una búsqueda de los Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS) y su homónimo en la literatura americana, Medical Subject Headings (MeSH). Finalmente, se emplearon los siguientes:

- Internet/Internet.
- Adolescents/teenagers.
- Dependencia/dependency.
- Psicopatología/psychopathology.

Los descriptores se utilizaron de manera combinada mediante el operador booleano AND.

Tras la selección de los descriptores, se realizó una búsqueda bibliográfica en las siguientes bases de datos: PubMed, Dialnet y Google Académico. Utilizándose los siguientes filtros de búsqueda:

- Fecha de publicación: menor a 5 años
- Texto completo.
- Idioma: inglés, español o francés.

Finalmente se obtuvieron, utilizando los filtros anteriormente mencionados, los siguientes artículos en cada una de las bases de datos:

- En PubMed un total de 140.
- En Dialnet una suma total de 64.
- En Google académico los resultados fueron 51.

Posteriormente, se procedió a efectuar una recopilación de artículos, excluyendo los que no estaban disponibles en versión completa, aquellos que no eran relevantes para el tema a estudio y los que aparecían repetidos.

Una vez realizada una selección minuciosa de los artículos encontrados, el resultado final fue:

- PubMed: 32 documentos.
- Dialnet : 17 artículos.
- Google académico: 22 archivos.

Asimismo, se consultaron varias páginas web como la del Instituto Nacional de Estadística, el Internet World Stats, y las de asociaciones de padres implicadas en la concienciación del buen uso de Internet, como Díde o Protégeles.

En último lugar, se realizó una lectura en profundidad de la bibliografía seleccionada, para proceder a la estructuración de este trabajo mediante los conceptos adquiridos a través de la revisión.

Como herramienta para la organización de las referencias bibliográficas se empleó el gestor bibliográfico "Refworks".

Descripción de los capítulos.

Esta monografía se encuentra dividida en tres capítulos, abordando en cada uno de ellos un contenido particular del problema sobre el que se ha decidido incidir.

De ésta manera, en el primer capítulo se trata el uso de las TICs e Internet en adolescentes, desarrollando sus ventajas y su uso seguro, así como los datos estadísticos actuales en cuanto a mal uso y adicción.

En segundo lugar, se extiende el capítulo dos, en el cual se incurre acerca de la psicopatología en relación con el abuso de las TICs e Internet, encontrando las manifestaciones más habituales de la afectación psicológica.

Por último, el tercer capítulo se desarrolla con el papel de la enfermería como cuestión principal, integrando los factores de riesgo y factores protectores, la detección precoz de la adicción, empleando diferentes escalas, exponiendo el modo de actuación ante adolescentes con esta condición, así como el tratamiento a llevar a cabo y la educación dirigida principalmente a padres y madres.

CAPÍTULO 1: El uso de las TICs e Internet en adolescentes.

Las TICs inundan todas las facetas de la vida diaria, actualmente el acceso a Internet está extendido a gran parte de la población, siendo utilizado tanto a edades tempranas como en la vejez ⁽¹²⁾.

La adolescencia es un periodo de grandes cambios, tanto a nivel físico, como psicológico y social. Aunque se caracteriza por el desarrollo de los órganos sexuales secundarios, es imprescindible comprender que además se producen cambios hormonales que influyen en las conductas del adolescente ⁽¹³⁾.

En esta etapa del desarrollo aparece la impulsividad, fruto del deficiente desarrollo del córtex prefrontal, así como la labilidad emocional, las alteraciones del ánimo, la búsqueda de independencia o el desplazamiento del grupo familiar para buscar la solidaridad y comprensión entre el grupo de pares, así como los primeros comportamientos sexuales ⁽¹³⁾.

Durante dicha fase, la imagen corporal cobra gran relevancia, resultando primordial para los adolescentes resultar atractivos para los demás. La relación con los padres a menudo es fuente de conflicto, hasta que alcanzan un grado suficiente de madurez y surge una aproximación a la familia ^(11, 13).

Las normas del grupo son sumamente importantes para los adolescentes, ya que influyen en todos los comportamientos individuales y pueden actuar como un factor protector, o como un factor de riesgo que estimule conductas negativas ⁽¹³⁾.

Durante ésta búsqueda de identidad propia, se desarrolla el pensamiento lógico abstracto y se construyen los valores individuales de cada persona ⁽¹³⁾.

En definitiva, la adolescencia es una etapa clave en la vida de cualquier individuo, en ella se adquieren los estilos de vida y parte de los hábitos que se desarrollarán en el futuro, al igual que en otros ámbitos, esto también sucede en cuanto al uso de Internet, que supone un condicionante de una importancia enorme para los adolescentes, sin embargo, esto no debe convertirse en un imprescindible, y debe ir siempre unido a un uso coherente y racional ⁽¹³⁾.

1.1 Ventajas e inconvenientes del uso de las TICs e Internet en adolescentes.

El uso de las TICs y el acceso a Internet ofrece grandes ventajas y nuevas oportunidades, tanto para el aprendizaje activo como para el desarrollo de la creatividad de los jóvenes ⁽¹²⁾.

Entre las ventajas detectadas por algunos autores, se encuentra la estimulación de los campos cerebrales que se desarrollan y optimizan gracias al uso de las nuevas tecnologías ^(12,14).

Conjuntamente, aparece un mayor desarrollo de la motricidad fina con la mecanografía, la lectura digital y la búsqueda de información en línea desarrollando un *análisis en F*, como lo denomina la asociación *Kids and teen online* en el artículo “*Internet está modificando la forma de leer y procesar información de niños y adolescentes*” para detectar solamente aquella información relevante, desechando de manera inconsciente el resto. En este tipo de análisis se lleva a cabo una lectura superficial de las primeras líneas de cada párrafo y después solamente de las primeras palabras de renglones sucesivos ⁽¹⁴⁾.

Otra de las grandes contribuciones de las TICs en el desarrollo infantil es el refuerzo que ejercen en la enseñanza de idiomas extranjeros, ya que permiten que los niños y niñas puedan ver un vídeo, por ejemplo, en inglés, abarcando el contexto de las acciones que se desarrollen en él y disfrutando de la pronunciación correcta para poder interiorizarla ⁽¹⁵⁾.

Así mismo a través del uso de las TICs como apoyo docente, puede mejorar la destreza de los estudiantes en los campos de las matemáticas y el lenguaje, destacando sobre todo el desarrollo del pensamiento lógico-matemático, y en menor medida, aunque también de manera positiva, en la reflexión y el análisis de los conocimientos adquiridos⁽¹⁶⁾.

Estudios recientes han puesto de manifiesto que dado el cambio de la sociedad general, con la inclusión de la tecnología en la vida cotidiana, la educación ha de ir de la mano de estos avances, incorporando métodos de enseñanza interactivos, que se sumen al método tradicional para generar nuevas capacidades en niños/as y adolescentes, a través de nuevas áreas de estimulación^(1,14, 15, 16).

Estas nuevas oportunidades permiten el desarrollo de habilidades de aprendizaje y el refuerzo de las debilidades que algunos niños/as puedan tener con el método clásico. Por ejemplo, la comprensión lectora, que a menudo genera dificultades en los menores, puede reforzarse al ofrecer una nueva presentación digital que capture la atención del niño/a y mantenga su interés^(1,14).

Además, existen estudios que relacionan el aprendizaje a través de la tecnología con el desarrollo de las capacidades lectoras, del lenguaje y la semántica, así como de la memoria visual y del razonamiento lógico⁽¹⁾.

Aunque, en contraposición a lo expuesto anteriormente, existen estudios que identifican el uso de Internet como una limitación para el desarrollo de los menores⁽¹⁷⁾. En parte, dicha limitación viene dada por los modelos de educación instaurados, ya que se ha intentado introducir el uso de las tecnologías como método de aprendizaje en un sistema añejo, que desperdicia el potencial que las TICs podrían aportar a los alumnos, sumado a profesores que no han recibido la necesaria formación para su uso^(1, 15, 16).

Asimismo, cobra gran importancia el conocimiento que los alumnos tienen de las TICs y el uso que le dan, dirigido principalmente a redes sociales, a la comunicación o juegos on-line, entre otras actividades de entretenimiento, pero que, sin embargo, a la hora de utilizarlo para la búsqueda de información fidedigna, o como apoyo educativo en sus estudios, no están suficientemente alfabetizados en este fin, desperdiciándolo⁽¹⁸⁾.

Por otro lado, las TICs representan un mundo interactivo a nivel social, que supone el medio de comunicación preferido entre los adolescentes, es una herramienta excelente en la educación, permite la búsqueda de información, la investigación, la expresión y la adquisición de cualquier contenido (viajes, televisión, redes sociales, juegos...). Para que estos beneficios se desarrollen de manera segura, sin riesgos para los adolescentes, es necesario educar a los jóvenes en la correcta utilización de las TICs^(13, 19).

Para que el uso de Internet sea seguro, éste debe incorporarse al crecimiento del niño/a, de forma que en lugar de protegerlo de las nuevas tecnologías, se conciencie de la necesidad actual de educarlo "en" el uso de las TICs y del Internet y "con" ellos⁽¹⁶⁾.

Estrategias como la supervisión del uso de Internet, establecer reglas familiares para su utilización (límites de tiempo, momentos específicos en los que puedan acceder a la red...), mantener una buena comunicación familiar para asegurar que el niño/a se sienta respaldado en su hogar y no efectúe contactos de riesgo, ofrecer información acerca de sexualidad saludable adecuada a su edad, explicarles la importancia de sentirse cómodos en Internet y comunicarlo si alguien vía web les hace sentir amenazados, son medidas de seguridad para llevar a cabo un uso seguro⁽¹⁹⁾.

1.2 Datos estadísticos sobre el uso de TICs e Internet en adolescentes en España.

La mayor parte de los dispositivos electrónicos proporcionan acceso a Internet, ya sea desde una tableta, un ordenador portátil o de sobremesa, un smartphone... por lo tanto, casi la práctica totalidad de los estudiantes actuales tienen acceso a Internet desde su teléfono móvil a cualquier hora ⁽⁵⁾.

Según los datos del estudio *“Internet, redes sociales y adolescencia: un estudio en centros de educación secundaria de la región de Murcia”*, utiliza el teléfono móvil el 96,6% de los adolescentes españoles, el 69,5% dispone de ordenador portátil y el 54,4 % de tablet, todos ellos con acceso a Internet ⁽²⁰⁾. De entre todos estos dispositivos, el teléfono móvil prevalece como el preferido por parte de los adolescentes. Además, el 52,8% refiere no tener ningún control parental, ni ninguna limitación en su uso ^(20, 21).

En función del sexo, hay una diferenciación en los hábitos de uso de Internet, dirigiéndose los hombres a páginas de videojuegos, principalmente, mientras que las mujeres se centran en la comunicación a través de redes sociales ⁽²²⁾.

Según varios estudios, los chicos tienen una mayor tendencia a desarrollar conductas adictivas, sobre todo en cuanto a los mencionados juegos online. Sin embargo, estas mismas investigaciones manifiestan que las chicas también tienen un consumo de riesgo, ya que se dirigen más a redes sociales que afectan a su autoestima y comportamiento ^(10, 12, 22, 23,24).

Los comportamientos de riesgo más extendidos son el envío de datos personales, de fotografías o videos a desconocidos, y lo más peligroso, concertar citas con éstos desconocidos. En este aspecto son los chicos quienes tienen más predisposición a quedar con personas que no conocen y ellas quienes suelen mentir más en las redes, enviar mensajes más personales, y hacer un uso de la webcam mucho mayor ⁽²²⁾.

El estudio *“Internet, redes sociales y adolescencia: un estudio en centros de educación secundaria de la región de Murcia”* reveló que un 6,7% de los jóvenes reconoce incorporar fotos personales a sus redes sociales con un perfil público, de modo que cualquier persona pueda verlas, también el 6% admite haber tenido encuentros con desconocidos, y un 3,4% se ha sentido acosado vía web. Además, dicho estudio, establece una relación entre los adolescentes que identifican la red como un lugar seguro (6,8%) con aquellos que comparten sus fotos públicamente y quedan con desconocidos (tabla 1). Éste mismo colectivo de jóvenes son quienes más a menudo reconocen haber sentido acoso por parte de un adulto ⁽²⁰⁾.

Dispositivo	Factor de riesgo	Uso inadecuado	Consecuencias
• <i>Tablet</i> (54,4%) • <i>Ordenador portátil</i> (69,5%) • <i>Móvil</i> (96,6%)	Identifican la web como un lugar seguro (6,8%). Sin control parental (52,8%).	Envío de fotografías personales de manera pública (6,7%). Encuentros con desconocidos (6%).	Han sido acosados online (3,4%).

Tabla 1: *“Internet, redes sociales y adolescencia: un estudio en centros de educación secundaria de la región de Murcia”*. 2016. Revista Fuentes Nº 16. Elaboración: propia.

Las conductas de uso abusivas desembocan en un perjuicio para los adolescentes que las desempeñan, afectando éste daño a nivel de todas sus esferas, tanto social, como psicológica y física. Se han reconocido factores personales que influyen en el abuso de las tecnologías, como son la baja autoestima, las escasas habilidades sociales o la influencia de campañas publicitarias ^(3, 10,13,22,23).

CAPÍTULO 2: Adicción a las TICs e Internet y sus consecuencias psicopatológicas.

El mal uso de Internet, o su uso excesivo y/o desadaptativo, no conlleva en sí mismo la adicción, sino que actúa como factor predisponente al desarrollo de la misma. Es decir, que una persona utilice Internet de manera inadecuada, durante un exceso de tiempo, no implica que sea adicto a la red ⁽¹²⁾.

El uso excesivo está muy extendido en la población adolescente, pero no llega a suponer un trastorno psicopatológico, aunque también genera consecuencias a nivel familiar y académico ⁽¹²⁾.

Cabe destacar, que cualquier inclinación desmedida hacia una actividad puede dar lugar a una adicción, es por esto, que dicho mal uso supone para los adolescentes que lo llevan a cabo, convertirse en población de riesgo. Esto se debe, a que sus posibilidades de desarrollar finalmente la adicción a Internet serán mucho mayores que las de la población que no comete ese uso inadecuado ⁽³⁾.

En contraposición, la adicción a Internet, aparece cuando los adolescentes se muestran incapaces de controlar su uso, apareciendo conductas desadaptativas cuando se les priva del uso de las TICs con acceso a Internet, e incluso llegando a poner en peligro sus relaciones personales ⁽³⁾.

Hasta el año 2013, sólo se diagnosticaba como adicción a aquellos hábitos que estuvieran relacionados con una sustancia ⁽⁶⁾. Sin embargo, para poder abarcar éstas nuevas adicciones que han ido surgiendo con el desarrollo y perfeccionamiento de las nuevas tecnologías, se incluyó en el DMS-5, publicado en 2013, una nueva categoría denominada “Trastornos no relacionados a sustancias”, que además de añadir la adicción a Internet, incluye también el *gambling* o el trastorno por juego de apuestas ⁽⁶⁾.

El creciente número de usuarios de las TICs relacionado con la incipiente adicción a Internet, ha centrado la atención de profesionales sanitarios y no sanitarios, así como del colectivo social en general ⁽¹²⁾.

Factores como la facilidad que tienen los jóvenes para el acceso a las webs, la escasa vigilancia de la navegación por parte de los padres/madres, que disminuye a medida que los jóvenes crecen, y la comunicación anónima que proporciona la invisibilidad virtual, supone un riesgo en relación a su falta de racionalidad y responsabilidad ⁽¹⁹⁾.

La aparición de la adicción está caracterizada principalmente por una pérdida de la voluntad, de modo que se vuelve incontrolable y surge la dependencia. Aunque no haya una sustancia química presente, la retirada del foco de la adicción genera en los adictos un síndrome de abstinencia, con conductas similares a las que genera la deshabitación de las sustancias químicas, como insomnio, irritabilidad o ansiedad entre otras. Éstas sensaciones son las que padecen los adolescentes adictos ante la retirada de las TICs, y, por tanto, del acceso a Internet ⁽³⁾.

Los primeros signos de adicción aparecen cuando la persona descuida sus rutinas diarias para prolongar la conexión, coarta sus relaciones con personas físicas, afecta a los resultados académicos o disminuyen horas de descanso sustituyéndolas por más tiempo en Internet, en casos muy graves llegan incluso a prescindir de la ingesta ^(3, 6, 7).

2.1 Consecuencias de la adicción y problemas psicopatológicos asociados.

Las investigaciones llevadas a cabo hasta este momento, revelan que el uso desproporcionado de las TICs conlleva la afectación de los jóvenes sobre todo a nivel psicológico (2, 22, 23).

Este uso se convierte en un condicionante básico para ellos, y sus actividades diarias se desarrollan en torno a Internet, permanecen conectados 24 horas, consideran prioritaria la opinión que las personas que han conocido virtualmente les dan sobre sí mismos, o incluso no salen de su domicilio para poder continuar chateando, o jugando online^(9, 22).

La esfera de aislamiento que generan entre ellos y sus dispositivos, a menudo es un hecho contradictorio, ya que uno de los factores que lleva a los adolescentes a buscar amistades online es tener una personalidad introvertida y dificultades en la vida real para adquirir este círculo de amistades. Es decir, aquellos adolescentes a los que les resulta difícil conseguir o conservar amistades en la vida real, realizan un mayor número de búsquedas online, obteniendo como resultado un aislamiento de su red familiar y social, ya que lo más importante para ellos es la red social virtual que acaba convirtiéndose en su “vida real”⁽²²⁾.

Otra consecuencia de gran relevancia, actualmente, es la influencia de los medios de comunicación sobre la imagen corporal. Tanto las redes sociales, como la publicidad emitida en televisión o las características de los actores y actrices de moda, actúan como un factor de influencia directa en los cánones adolescentes, condicionándoles hacia una idea de belleza exterior estereotipada. Dicha influencia afecta principalmente a los adolescentes de sexo femenino, aunque también hay casos en el sexo opuesto⁽²⁵⁾.

La prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria dentro de estas edades es muy importante, dicha afirmación se entiende mejor al recordar las características de los adolescentes⁽²⁵⁾.

La adolescencia es un etapa difícil, en la que los menores están atravesando una época en la que la aceptación de los iguales y su imagen corporal es una prioridad, muy por encima de otros aspectos más relevantes de su vida⁽²⁵⁾.

Los adolescentes que pasan muchas horas en Internet, tienen una media de peso mucho mayor que los chicos de su edad que no invierten tanto tiempo online, por lo que los primeros tienen un riesgo de obesidad más elevado. Por otro lado, las chicas, que emplean su tiempo en Internet, sobre todo en búsquedas relacionadas con el cuerpo y la alimentación, tienen una mayor tendencia a utilizar las purgas, laxantes, o ejercicio excesivo como método de pérdida de peso, en numerosos casos estos procedimientos les lleva a desarrollar trastornos de la conducta alimentaria como la anorexia y la bulimia⁽²⁵⁾.

La ansiedad en los jóvenes es una afectación que se está extendiendo casi al total de esta población. La adolescencia es una edad de muchos cambios, en la que a menudo están en conflicto con su familia, pero si además le añaden la distracción que genera invertir varias horas diarias online, surge una ansiedad arrolladora en situaciones de estrés, por ejemplo, si han desperdiciado su tiempo en las redes, y posteriormente recuerdan que no han estudiado para un examen al día siguiente^(9, 11, 25, 26).

La ansiedad que les produce no poder conectarse, o pensar en el rechazo si no están hablando en el chat o si no tienen su mismo aspecto, a menudo es tan fuerte que puede llegar a desembocar en depresión. Cabe destacar que los más propensos a desarrollar alteraciones como la ansiedad o la depresión suelen ser los chicos⁽⁹⁾.

Al hilo de lo expuesto anteriormente, la inversión de tantas horas en las TICs conlleva una pérdida de horas de estudio, a veces incluso de días lectivos, lo que converge en un bajo rendimiento escolar que en ocasiones, puede aparecer con un descenso súbito en las notas de alguien que previamente se identificaba como un buen estudiante, o mediante un deterioro gradual. A veces incluso desarrollan un trastorno de déficit de atención dadas las horas que pasan en una actividad que no requiere gran atención^(9,10).

También, suele aparecer un abandono de las conductas saludables del adolescente, dejar de quedar con amigos/as por seguir jugando a videojuegos, dejar de practicar deportes por permanecer online más tiempo u otras conductas disruptivas⁽²⁷⁾.

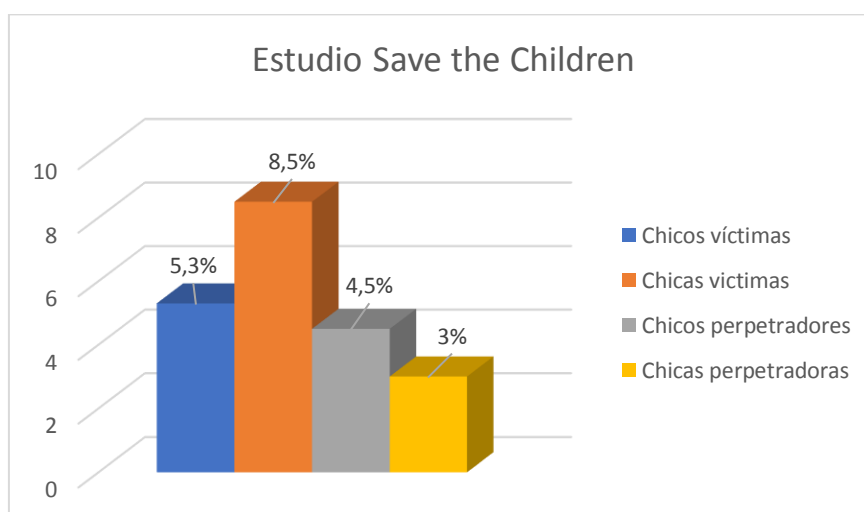
A menudo, el abandono de las TICs a las que han desarrollado algún grado de adicción, hace que surjan en ellos sentimientos comparables a la abstinencia al retirar una droga química. Aparecen rasgos de agresividad desmedida, resultan impulsivos, no pudiendo controlar la violencia con la que actúan, ni siendo conscientes de la misma, estas conductas se dan principalmente en el sexo femenino⁽⁹⁾.

Del mismo modo, las TICs también pueden actuar como elemento facilitador de que se produzca un ciberacoso, propiciándolo de diversas maneras. Por ejemplo, los niños y niñas que pasan muchas horas viendo la televisión, sobre todo desde edades tempranas, tienen una mayor predisposición a ser, en el futuro, víctimas de bullying^(10, 28, 29).

Incluso, existen estudios que demuestran que menores que estuvieron muy expuestos a programas violentos cuando eran pequeños, tienen una mayor tendencia a ser acosadores en su adolescencia⁽²⁸⁾.

En este caso, un estudio llevado a cabo en niños coreanos revela que a menudo, los jóvenes envueltos en casos de ciberacoso son del sexo masculino, siendo un 14,2% frente al porcentaje representado por el sexo femenino, un 5,1%⁽²⁹⁾.

Sin embargo, un estudio más reciente, llevado a cabo por Save the Children en 2016, ha identificado como víctimas de ciberacoso principalmente a las chicas, siendo un 8,5% de ellas las víctimas, frente a un 5,3% de los chicos. También destaca que en el lado de los acosadores las cifras se invierten, representando el sexo masculino un 4,5% mientras que el femenino supone un 3%⁽³⁰⁾.



Fuente: "Yo a eso no juego. Bullying y cyberbullying en la infancia". 2016.
Save the Children España. Elaboración: propia.

De esta manera, ambos estudios coinciden en la prevalencia del sexo masculino como bando acosador, mientras que en el bando de las víctimas no habría consenso entre un estudio y el otro ^(29,30).

Finalmente, otra de las consecuencias identificadas de la adicción a las TICs e Internet, es el suicidio y la tentativa del mismo ^(22, 25,26).

Los adolescentes que sufren este tipo de adicción, suelen tener una autoestima baja, que únicamente se refuerza y mejora con el apoyo de sus iguales, en los casos que no consiguen hacer amigos reales, o los virtuales no son suficiente, o en otras ocasiones aquellos niños y niñas que sufren acoso tanto online como en los institutos, la única salida que perciben es el suicidio ^(25, 26, 30).

Son numerosos los estudios que establecen una relación entre el uso patológico de Internet y las conductas autodestructivas, mediante intentos autolíticos y tentativas de suicidio ^(9,26).

Según los datos obtenidos de un estudio realizado en la provincia de Asturias, un 15% de adolescentes admite haber pensado alguna vez en el suicidio, siendo un 6,31% quienes han intentado suicidarse, un 2,08% de chicos y un 4,23% de chicas ⁽²⁶⁾.

CAPÍTULO 3: Papel de Enfermería en la detección, prevención y tratamiento del mal uso y la adicción a las TICs e Internet.

Las alteraciones de la salud relacionadas con el mal uso de las TICs y de Internet, son bastante habituales hoy en día. Se han convertido en un motivo de alarma social y en un nuevo foco de actuación para los activos de salud, dadas sus relevantes consecuencias en este ámbito ^(2, 3).

Los profesionales sanitarios incluyendo personal de enfermería, médicos y psicólogos, así como los profesionales del sistema educativo deben participar activamente bajo un enfoque multidisciplinar, desde la prevención primaria hasta el tratamiento de estos trastornos ⁽³⁾.

Además de los profesionales, es fundamental involucrar a los padres y madres de los adolescentes, ya que son ellos quienes van a llevar un control más cercano de sus hijos. La concienciación de los adolescentes también es un principio de acción, ya que entre compañeros pueden ayudarse y disminuir los riesgos de adicción, redirigiéndose hacia un uso sano de los diferentes dispositivos y de Internet ⁽¹⁹⁾.

Por otro lado, la creciente alarma social que se está generando, crea en la población una percepción de adicción muy elevada. A menudo los casos que se autodefinen como adictos a las TICs, son personas que hacen un uso inadecuado, pero sin influir en su vida de manera que conlleve una adicción ⁽²⁾.

Aunque los casos de adicción real sean menos numerosos que los de un uso desadaptativo, si se generan unas pautas adecuadas y se transmite la información y el conocimiento a la población, disminuirán aún más los adolescentes adictos, y quienes no hacen un uso apropiado ⁽²⁾.

3.1. Factores de riesgo de adicción a las TICs e Internet.

Identificar los factores predisponentes al desarrollo de una adicción de estas características, es una de las primeras actividades que los profesionales sanitarios deben desarrollar. Es imprescindible conocer los factores de riesgo para poder detectar precozmente posibles casos de mal uso o adicción, de forma que se pueda prevenir su instauración o iniciar un tratamiento lo antes posible si ya se hubiese instaurado el problema ^(3, 6, 7).

El trabajo enfermero en el ámbito de educación para la salud tiene funciones muy diversas, de temas muy diferentes. Entre ellos, debe incluirse la educación acerca de los factores de riesgo que predisponen a los adolescentes al desarrollo de conductas adictivas relacionadas con los dispositivos electrónicos e Internet. Estos conocimientos deben ser impartidos a otros profesionales sanitarios, a profesionales del sistema educativo, así como a las familias y a los propios adolescentes. A través de la mencionada información, se formará una red de apoyo que asegure en muchos casos, una detección temprana y una resolución del problema antes de que continúe creciendo ^(6, 7, 19).

La etapa de la adolescencia, en sí misma, ya supone un factor de riesgo ante una adicción ⁽³⁾. Esto se debe a la búsqueda de sensaciones novedosas, su carácter impulsivo, la rebeldía que les caracteriza y la búsqueda de una personalidad propia ^(6,7).

Un factor de riesgo relevante, que se ha asociado a la adicción a Internet en diversos estudios, es el consumo de sustancias. Tanto el consumo de alcohol, como el de cannabis, entre otras drogas, se relacionan con una mayor prevalencia de conductas disruptivas relacionadas con las TICs ⁽³⁾.

Estos consumos son correlativos, y no solamente el consumo de drogas supone la adicción a Internet, sino que ésta también conlleva un riesgo de consumo de drogas 3 veces mayor que en los adolescentes que hacen un uso responsable de las TICs⁽²⁶⁾. Los jóvenes que llevan a cabo éstos consumos, además de tener más riesgo de adicción, también aumentan estadísticamente en alteraciones como el bajo rendimiento escolar, la ideación suicida o incluso la tentativa suicida^(2, 12, 26,31).

Un ámbito de gran influencia en el desarrollo de los adolescentes y en las conductas que llevan a cabo, es su entorno social y familiar. Las familias de bajo estatus socioeconómico, aquellas que pasan poco tiempo con sus hijos, o en las que hay conflictos internos, repercuten de manera negativa en la gestión que los adolescentes tienen del uso de Internet⁽¹²⁾.

Además, las familias de clase media, suelen proporcionar a sus hijos un teléfono móvil con acceso a Internet como si fuera un ``ritual de paso'', a menudo este regalo se hace en el transcurso del cambio del colegio al instituto, es decir, entre los 12 y 13 años, cuando aún no tienen madurez suficiente para hacer un uso responsable⁽²⁾.

Los cuidadores de carácter autoritario y rígido, también generan una predisposición en sus hijos al desarrollo de conductas desadaptativas, siendo irresponsables y rebeldes. Por esto, tanto un entorno totalmente liberal, sin normas para el adolescente, como uno estricto que limite todos los aspectos de su vida, actúan como factores de riesgo⁽⁷⁾.

Los rasgos de personalidad de los adolescentes, también actúan como factores de riesgo en el desarrollo de las adicciones y el consumo de sustancias. Los jóvenes con baja autoestima y poca satisfacción vital tienen más tendencia a llevar a cabo un consumo perjudicial de alcohol, y a hacer un uso inapropiado de Internet^(26,31).

Personalidades de características más introvertidas, con comportamientos erráticos, una baja afabilidad, trastornos psiquiátricos previos, o una baja responsabilidad, denotan un mayor consumo inadecuado de Internet^(3, 6, 27, 32).

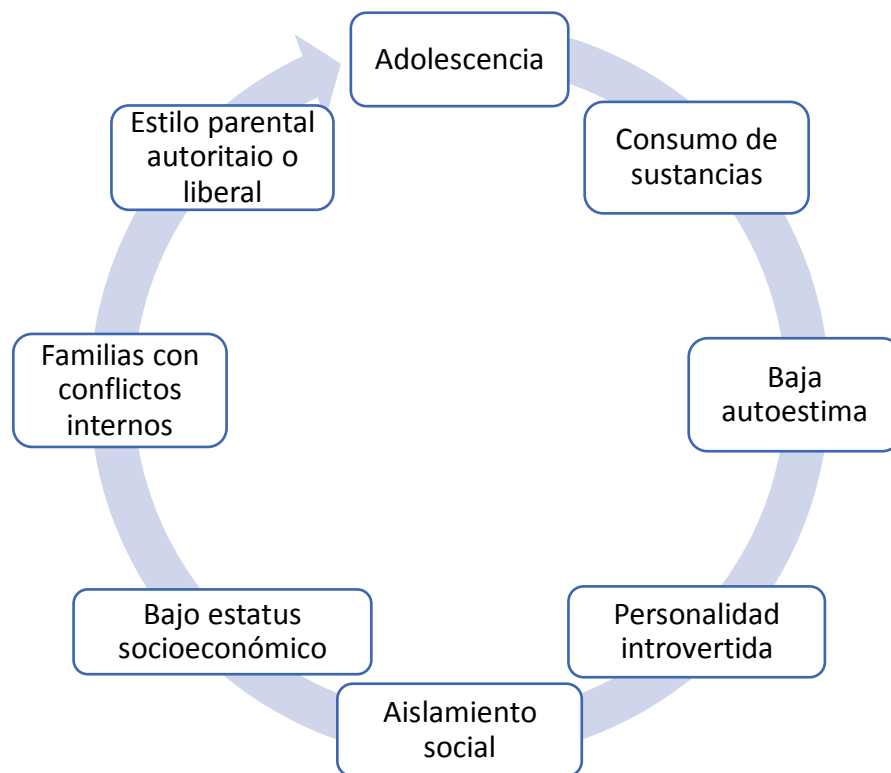
Los adolescentes más proclives a desarrollar adicción a menudo, son los que presentan déficits en sus habilidades de relación y comunicación, que intentan paliar a través de las relaciones que establecen online⁽⁶⁾.

El entorno social, o la carencia del mismo, puede actuar de trampolín hacia el mal uso de Internet. Por un lado, la relación con un grupo que abuse de las TICs puede incitar a todos sus integrantes a llevar a cabo un mal uso de Internet o de las redes sociales⁽⁷⁾.

Por otro lado, alguien con un entorno social poco equilibrado, con una familia desestructurada, y de personalidad vulnerable, puede sumergirse en las TICs como medio para encajar con otros de su misma edad, o como medio de liberación de su vida real⁽⁷⁾.

Otro factor predisponente muy mentado por los autores, es el hecho de pertenecer al sexo masculino. Son los chicos quienes tienen un mayor consumo problemático, aunque las chicas lo utilicen durante más horas al día^(12, 26,32). Esto se explica porque aunque ellos pasen menos horas conectados, el grado en que esta conexión interfiere en su vida es mucho mayor^(3, 12).

FACTORES DE RIESGO DE LA ADICCIÓN A LAS TICS E INTERNET



Fuente: "Factores de riesgo y de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes". 2012. Revista Española de drogodependencias Nº 4. Elaboración: propia.

3.2. Factores de protección de adicción a las TICs e Internet.

Los factores protectores son de gran importancia ya que pueden promoverse, para que sean más fuertes y se extiendan al grueso de la población, de forma que el riesgo de entrar en conductas adictivas sea el menor posible ^(7, 19).

La autoestima funciona como pilar en el equilibrio emocional, y otorga una actitud más positiva de las diferentes situaciones. Reforzar la autoestima de los jóvenes supone fortalecerles emocionalmente y contribuir a que mejoren en sus relaciones tanto con sus familias, como con su grupo social. Reforzando estas conductas, el riesgo de que busque apoyo online, con las consiguientes conductas de riesgo o posibles complicaciones de su estado psicológico disminuirá notablemente ⁽⁷⁾.

Las personalidades extrovertidas actúan como factor protector, ya que fortalecen el entorno y las relaciones sociales reales del adolescente. Son personas emocionalmente positivas, amigables, asertivas y menos tímidas, a quienes les resulta sencillo crear lazos con otras personas. Tienen grandes habilidades sociales y de comunicación que facilitan las relaciones interpersonales ⁽⁷⁾. Resultan beneficiosas para sí mismas, y para aquellos que están en su círculo, ya que su personalidad arrolladora suele ser "contagiosa" ⁽²⁷⁾.

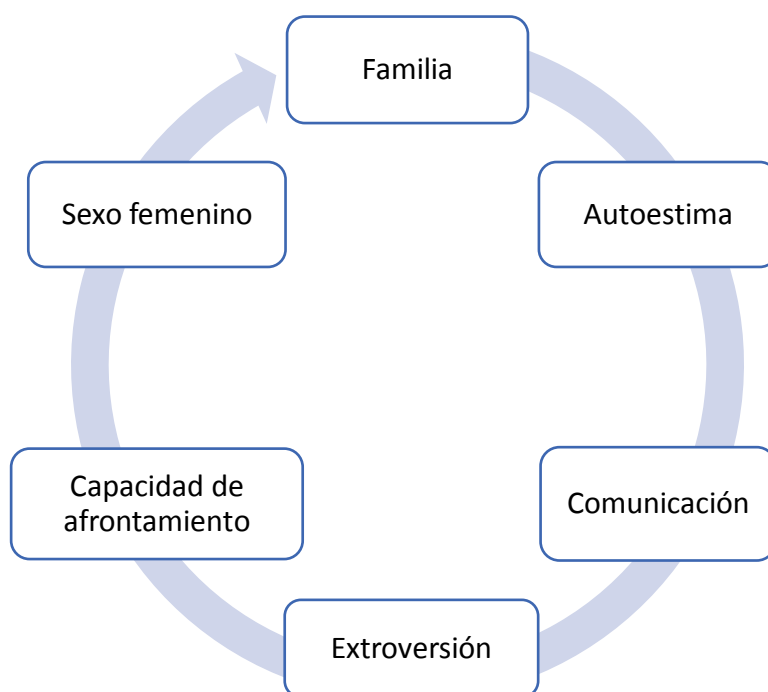
La capacidad personal para afrontar y solucionar los problemas, también evita las conductas adictivas. Afrontar un problema real de manera asertiva facilita el desarrollo de esa persona, y la resolución del mismo. Sin embargo, carecer de estas capacidades supone evitar los problemas, o huir de ellos empleando Internet como vía de escape ⁽⁷⁾.

Hay determinantes familiares que resultan muy beneficiosos para los adolescentes, por ejemplo, la comunicación. La comunicación dentro de la familia supone un clima de convivencia adecuado. Los padres deben escuchar las inquietudes de sus hijos/as y tratar de asesorarles y ayudarles a resolverlos, de forma que se refuerce su autoestima y su sentido de pertenencia, y se elimine la necesidad de buscarlo de manera virtual ⁽⁷⁾.

El establecimiento de normas desde la infancia, siendo más flexibles en la adolescencia, junto a un ambiente de cariño y apoyo fortalecerá las conductas positivas del adolescente y su sistema de valores ⁽⁷⁾.

Pertenecer al sexo femenino supone también un factor protector, ya que aunque utilicen las TICs durante más horas, su uso es más moderado y adaptativo, y no influye en su vida tanto como la conexión lo hace en el caso de los chicos ^(3, 12, 26, 32).

FACTORES PROTECTORES DE LA ADICCIÓN A LAS TICs E INTERNET



Fuente: "Factores de riesgo y de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes". 2012. Revista Española de drogodependencias Nº 4. Elaboración: propia.

3.3. Señales de alarma de adicción en los adolescentes.

Los programas de revisión del niño sano, recogen acciones destinadas a la valoración, la exploración, la detección precoz, la promoción y la educación para la salud en la población infantil ⁽³³⁾.

Los profesionales de enfermería, fundamentalmente aquellos que realizan su labor asistencial en los Centros de Atención Primaria, son los encargados de las revisiones periódicas incluidas en los programas de revisión de niño sano, y por lo tanto es esencial que conozcan cómo actúan todos los factores mencionados anteriormente, e identificar los signos de alarma que presentan los adolescentes para poder identificarlos precozmente e impedir el desarrollo

de la adicción o cuando el consumo inadecuado o la adicción están ya instaurados, para poder comenzar el tratamiento lo antes posible^(7, 19, 33).

Además, Enfermería deberá encargarse también de realizar educación a los padres/madres, tutores, profesores, y demás personas del entorno social de los jóvenes para que sepan detectar estas señales en caso de que aparezcan y pedir ayuda a los profesionales sanitarios lo antes posible⁽¹⁹⁾.

Así como, el entrenamiento a padres, madres y a los propios menores en buenas prácticas para poder usar las TICs e Internet de una manera saludable⁽⁷⁾.

Las señales de alarma más habituales son las siguientes^(3, 6, 7):

- Privación del sueño para permanecer conectado, mantener la conexión durante días, o incluso disminuir el tiempo que le dedican a las comidas.
- Descuidar actividades habituales como las relaciones familiares y sociales, sus estudios o su propia salud.
- Recibir quejas de sus seres queridos y personas cercanas acerca de su consumo de Internet.
- Permanecer centrado en la red, pensando en volver a conectarse y reaccionar de manera irritativa si se le retira la conexión, o simplemente esta falla.
- Sentirse aliviados, reforzados y eufóricos cuando recuperan la conexión o están ante un dispositivo con acceso.
- Se conectan en cuanto regresan a casa, nada más levantarse o hasta que se duermen.
- Tratar de autolimitarse en el consumo de la web, sin éxito, y perder la noción del tiempo navegando.
- No ser sinceros acerca del tiempo real que pasan jugando online o simplemente navegando por la red.
- Llevar a cabo conductas de aislamiento, como no quedar con sus amigos, dejar de hacer conductas recreativas que no requieran las TICs para prolongar la conexión o mantenerse en contacto constante con sus amigos virtuales.
- Llevar a cabo conductas de riesgo como la publicación de su intimidad, el acceso a contenidos inapropiados o el ciberacoso. El uso de contenido pornográfico, violento, o la transmisión o recepción de conductas racistas, promoción de la anorexia, e incitaciones a suicidios y actos delictivos a través de las redes sociales supone un uso inadecuado sobre el que se debe actuar antes de que tenga consecuencias nocivas para el adolescente.

3.4. Estrategias de prevención de adicción a las TICs e Internet.

Atención Primaria ha de incluir en su cartera de servicios, un plan preventivo que incluya en sus actividades la educación parental en el ámbito del uso de nuevas tecnologías, la comunicación con los adolescentes en las revisiones en consultas, y la atención interdisciplinar para solventar los diversos problemas que puedan detectarse^(7, 19, 33).

Las valoraciones de los adolescentes, tanto físicas, como psicológicas y conductuales deben realizarse por parte de todos los profesionales que tengan contacto con el adolescente, ya sea un profesional enfermero, psicólogo, médico o docente, aunque se les derive a profesionales específicos para confirmar un diagnóstico o comenzar un tratamiento⁽¹⁹⁾.

Como respuesta a las necesidades de atención del problema en cuestión, han nacido asociaciones sociales como Protégeles o Díde, que se dirigen especialmente a los padres para fomentar la utilización de las TICs de manera segura, instruyendo a los progenitores,

empoderándoles para educar a sus hijos en el manejo de Internet desde el conocimiento y la responsabilidad ^(34,35).

El objetivo de crear estrategias de prevención, es lograr que desde las asociaciones que han surgido, desde las consultas de Atención Primaria, y desde los institutos, se intente reducir en la medida de lo posible los factores de riesgo, y poder identificar y vigilar a aquellos adolescentes que denotan una inclinación que pueda llevarles a desarrollar una adicción ^(7, 19, 34, 35).

Las principales estrategias que se plantean son las siguientes ^(3, 19,36):

- Los adolescentes tienen una habilidad muy grande en el uso de las TICs, y a menudo son ellos quienes enseñan a sus progenitores a manejarse en la utilización de diversos dispositivos. Una estrategia sugiere aprovechar este intercambio de información, para que los padres les transmitan la necesidad de utilizarlo con responsabilidad, y sin excesos.
- Inculcar desde la infancia el uso de Internet como algo habitual en la familia, enseñando a los niños y niñas a navegar junto a un adulto.
- Para reforzar las habilidades comunicativas del adolescente en la vida real, se debe controlar su uso de la red. Limitando el uso de dispositivos y acordando un límite de horas para permanecer online, se fomenta que empleen su tiempo en relacionarse cara a cara.
- Deben fomentarse las conductas saludables, que amplíen el círculo de amistades reales y contribuyan al desarrollo cognitivo de los jóvenes, por ejemplo, a través de la lectura o del cine.
- La estimulación de actividades deportivas y actividades en equipo, que facilite una forma física adecuada adquirida de manera saludable.
- Dentro de la unidad familiar es de suma importancia favorecer la comunicación entre sus miembros. Al facilitar el diálogo entre padres e hijos, que se muestren comprensivos, les ayuden a tomar decisiones, y se interesen por sus vidas se crea un clima de confianza y se reduce el riesgo de que el adolescente lleve a cabo conductas de riesgo online buscando este apoyo en desconocidos.
- Crear una serie de reglas domésticas para la utilización de Internet, como puede ser limitar su tiempo de uso a unas 2 horas diarias en días lectivos, colocar los dispositivos en zonas comunes de la casa, y que les utilicen delante de su familia, de modo que puedan realizar un control parental adecuado.
- Favorecer la adaptación del uso de Internet con reglas sociales establecidas, para que el uso sea correcto. Explicarle que al igual que en la vida real, online no puede difundir rumores, molestar a otras personas o amenazarlas, y tampoco divulgar información de sí mismo o de su familia.
- La vigilancia durante el uso de Internet, resulta imprescindible para poder conocer realmente sus conductas online.
- Instaurar filtros de Internet en los dispositivos de las salas de informática de los colegios e institutos, y asegurarse de que las conexiones se realizan siempre con supervisión de un adulto. El uso de estos filtros supone un complemento, pero nunca sustituye a la supervisión.
- Para evitar las conductas sexuales inadecuadas online, debe proporcionarse al niño/a información sobre sexualidad saludable, siempre adecuándola a su edad.
- Hay que hablar con los adolescentes para prevenirles acerca de posibles depredadores, para que sean capaces de identificarlos y si en algún momento se sienten amenazados lo comuniquen. Si esta situación tuviera lugar, nunca hay que culpar al menor y se le debe reforzar dentro de la familia por haberlo comunicado.

3.5. Escalas de valoración del uso de Internet.

Los adolescentes, como se ha reflejado a lo largo de esta monografía, llevan a cabo un uso de las TICs cada vez mayor. Dada la relevancia de este uso y la vulnerabilidad de los menores a llevar un uso descontrolado, es necesario un control de esta utilización ^(2, 7, 12, 19).

La valoración de Enfermería debe ser completa, por lo tanto, al igual que se les pregunta por el consumo de alcohol, tabaco y relaciones sexuales, se les debe preguntar e informar acerca del uso seguro de Internet ^(25,33).

Es importante que durante las consultas de revisión del programa de niño sano en los Centros de Salud, Enfermería realice la valoración de los factores de riesgo y detección de las señales de alarma, para ello aparte de ser imprescindible el disponer de los conocimientos y la formación suficiente acerca de los riesgos del uso y abuso de las TICs e Internet, es necesario el uso de métodos de medida que resulten objetivos y fiables, como son las escalas ⁽¹⁹⁾.

Las escalas de valoración de la adicción a Internet son numerosas, las más generalizadas son la Escalas de Uso Problemático de Internet (EUPI-a) y la Internet addiction test, entre otras ^(29, 37,38).

Existen múltiples escalas creadas por diversos investigadores, pero que otorgan resultados muy dispares, por ejemplo, estudiando una misma población con una u otra escala los porcentajes de adolescentes adictos, en riesgo, o con un consumo moderado van a variar notablemente. Es necesario utilizar encuestas correctamente realizadas, con alta sensibilidad y especificidad ^(6, 37, 38).

La escala de uso problemático de Internet o EUPI-a, trata de homogeneizar a los adolescentes de manera que los resultados que se obtengan de sus encuestas cobren sentido. La escala EUPI-a surge al crear diversos ítems que engloban las variables más comunes, con información recopilada de varios autores para admitir cada ítem. Una gran cantidad de autores han contribuido a su creación, siendo los principales personal multidisciplinar, psicólogos, psiquiatras, educadores y técnicos de prevención de drogodependencia. Esto junto a la gran revisión bibliográfica, que se hizo para poder determinar los ítems correctos y unido a la cantidad de gente que la utiliza hoy en día la convierte en un método de medición bastante fiable ⁽³⁷⁾.

La EUPI-a consta de 14 ítems, cada uno es una afirmación en primera persona, que los encuestados han de evaluar como una escala Likert, con 5 posibles respuestas. Las respuestas van del 0, nada de acuerdo, hasta el 4, totalmente de acuerdo (Anexo I) ^(32,37).

El Internet Addiction Test, al igual que la anterior, es una escala Likert de 5 posibles respuestas, que van desde nunca o raramente, hasta siempre. En él se evalúa la posible instauración de la adicción a Internet o el riesgo de desarrollarla (Anexo II) ⁽³⁸⁾.

A diferencia de la EUPI-a, ésta es internacional. Se encuentra en inglés y numerosos artículos tanto angloparlantes, como de lengua latina la eligen para evaluar a sus muestras. La fiabilidad de ésta puede que sea mayor, ya que al ser utilizada en diversas muestras, se les podrá comparar de manera más fiable ya que se les ha medido con el mismo método. Es una herramienta de valoración psicológica muy extendida ⁽³⁸⁾.

Otras escalas empleadas en los artículos revisados han sido la SEYLE, (saving and empowering young lives in Europe), y el PRI (cuestionario de problemas relacionados con Internet) ^(2,9,26).

El uso de las escalas como herramienta de valoración en las consultas es necesario y resulta muy útil para poder evaluar a los pacientes de manera objetiva. Además, los resultados obtenidos a través de este medio pueden ser utilizados por todos los profesionales que conozcan dichas encuestas^(6, 3, 38).

3.6. Tratamiento del uso desadaptativo y de la adicción a las TICs e Internet.

Las adicciones no asociadas a sustancias, y las asociadas a ellas, son similares en el comportamiento de los adictos, pero siempre se debe individualizar al intentar introducir un tratamiento^(3, 6).

Habitualmente las personas adictas comienzan la deshabituación en solitario, pero se ha demostrado que realizarla con el apoyo de profesionales mejora los resultados a largo plazo, y las sensaciones de la persona durante el proceso. El abordaje multidisciplinar es imprescindible, incluyendo la colaboración de un profesional de psicología que desempeñe una terapia individualizada⁽⁶⁾.

Las conductas del adicto pasan por varias fases, desde la negación de la dependencia, el mantenimiento de la misma al percibir un beneficio más alto que el perjuicio que les genera, hasta que se dan cuenta de que tienen un problema real. Para poder iniciar el tratamiento, deben ser conscientes de este hecho⁽³⁾.

Las ventajas que genera el cambio en su vida, deben hacerles notar los inconvenientes que tenía para ellos la adicción. Llegados a ese punto el terapeuta le ayudará a lograrlo con éxito ofreciéndole diversas opciones⁽³⁾.

Como peculiaridad ante otras dependencias, la deshabituación de Internet no supone que abandonen su uso para siempre, ya que hoy en día sería algo muy complicado, se basa en una reeducación sobre el control de la conducta que llevan a cabo cuando utilicen de nuevo las TICs⁽³⁾.

El tratamiento puede dividirse en dos fases, la primera fase de “choque”, generando respuestas de afrontamiento adaptativas para poder encarar las posibles situaciones de riesgo. Teniendo en cuenta que el control de los estímulos requiere una primera etapa de abstinencia total de dispositivos⁽³⁾.

La segunda fase supone una exposición programada a dichas situaciones, manejándola sin que aparezca la conducta adictiva. Con la reeducación, podrá en una primera exposición conectarse a la web de manera supervisada, durante una hora como máximo, y más adelante hacer estas mismas conexiones autocontrolándose⁽³⁾.

Para facilitar un consumo responsable se recomienda tener actividades preestablecidas, que sean fáciles de limitar, como leer el correo electrónico una vez al día a una hora concreta, o entrar a una determinada red social⁽³⁾.

En definitiva, el tratamiento para la adicción a las TICs e Internet, se basa en una fase inicial de deshabituación, en la que no tienen ningún contacto con dispositivos; un segundo episodio en el que se les rehabilita, manejando su conducta ante distintas exposiciones a dispositivos, para que actúen de manera adaptativa; y por último, la reinserción, la vuelta a su vida cotidiana, pudiendo autocontrolarse en el uso de las TICs y del Internet⁽³⁾.

Para prevenir y evitar las posibles recaídas, hay que conocer las situaciones de riesgo e inculcar técnicas de afrontamiento eficaces, incluso cambiando el estilo de vida de la persona si fuera necesario⁽³⁾.

CONCLUSIÓN

Los jóvenes tienen un papel aventajado tanto en el uso tanto de las TICs como de Internet, puesto que su facilidad en el manejo de los diferentes dispositivos resulta asombrosa. Esta destreza en la utilización y el aprendizaje que tienen en cuanto a tecnología, mucho más ágil que los adultos, hace que su interés por las TICs aumente exponencialmente a medida que descubren nuevas maneras de emplearlo.

La falta de autocontrol de los adolescentes, hace que el uso de los dispositivos se des controle y surjan numerosas adicciones a Internet y a los sistemas que permiten su acceso. Este hecho supone una alarma social en continuo crecimiento. Cada vez son más conocidas las consecuencias que tiene el uso desmedido de Internet, y las amenazas que hay en las redes.

Resulta imprescindible poner sobre aviso ante la necesidad de instruir a los niños/as de los peligros que puede haber en la red, y de llevar a cabo un uso responsable de la misma, ya que de otra manera puede acarrear consecuencias físicas y/o psicológicas para ellos.

Los profesionales de la salud suponen una pieza clave a la hora de detectar las posibles alteraciones de salud que se derivan de las diferentes adicciones. Es necesario divisar los indicadores de sospecha de mal uso de las TICs, para poder realizar una derivación a los servicios de especialización, con la finalidad de obtener un diagnóstico y un tratamiento precoz.

La enfermera de Atención Primaria supone un referente en cuanto a prevención y promoción para la salud. Debe conocer y poner en práctica los programas de detección precoz que forman parte de las revisiones del niño sano.

Desde los Centros de Salud, el campo de actuación es muy amplio. La prevención puede iniciarse en las revisiones de los menores estipuladas en el programa de niño sano hasta los 16 años. En el caso de niños/as que acudan con indicios de un posible consumo de riesgo o una adicción ya instaurada, la consulta deberá ser la puerta de entrada a una derivación a otro profesional para poder instaurar con la mayor celeridad posible el tratamiento adecuado.

Es necesario que el personal enfermero, conozca las escalas de valoración de la adicción a Internet. Los profesionales deben familiarizarse con ellas y emplearlas para valorar a los adolescentes que pasan por sus consultas. El seguimiento desde Atención Primaria, es fundamental, por eso es tan importante inculcar esta necesidad en el trabajo diario a modo de prevenir más casos de abuso o adicción.

Además, como parte de la Educación para la Salud, los profesionales de enfermería deben llevar a cabo una divulgación de las conductas adaptativas en el uso de dispositivos, y los métodos de prevención de la adicción a las TICs. Dicha educación puede desempeñarse en varios ámbitos, como son las propias consultas de enfermería, y/o los centros educativos. A través de talleres interactivos y charlas en los colegios e institutos dirigidos a los menores, así como a los docentes para que colaboren y sean capaces de detectar posibles casos de adicción.

Un activo de salud de gran poder en la vida de los menores es su familia, es por esto, que también deben ser instruidos para poder establecer estrategias de prevención en su vida diaria. La educación a padres puede realizarse en la consulta, al hacer las revisiones del menor, o bien a través de grupos de padres y/o asociaciones que se han formado con este propósito.

Resulta relevante mencionar, la gran utilidad de las asociaciones que han sido creadas con el fin de prevenir nuevos casos de adicción a Internet. Este recurso puede ser sumamente beneficioso para las familias, ya que favorecen la implicación de estas, así como un aumento en

sus conocimientos, para gestionar el uso que los menores hacen de las TICs e Internet de una manera óptima.

Por lo tanto, es importante establecer programas de prevención y campañas que promulguen el uso seguro de la red.

Como conclusión, dada la relevancia del problema, y las consecuencias que puede tener en la vida de un adolescente, es primordial ofrecer una información adecuada a los profesores, empoderar a los padres y realizar charlas educativas en los institutos a los jóvenes.

En definitiva, las herramientas para prevenir consecuencias mayores están en manos de profesionales sanitarios, no sanitarios, familias, medios de comunicación y los propios adolescentes, por lo que es necesario un trabajo en equipo en una misma dirección, para que los jóvenes realicen un uso adecuado y seguro de los diferentes dispositivos.

Finalmente destacar que para la realización de este trabajo se han encontrado algunas limitaciones. En la búsqueda bibliográfica, no se pudo hallar numerosos artículos que hagan referencia al papel de enfermería en relación al tratamiento de la adicción, ni a la valoración de la misma, por lo que sería necesario y relevante realizar estudios significativos al respecto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Di Giacomo D, Ranieri J, Lacasa P. Digital Learning As Enhanced Learning Processing? Cognitive Evidence for New insight of Smart Learning. *Front Psychol*. 2017; 3(8):1329.
- (2) Rosell MC, Lusa AC. Uso y abuso del teléfono móvil en jóvenes y adolescentes. *Information Technology*. 2006; 24:112.
- (3) Echeburúa E, De Corral P. Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*. 2010; 22(2).
- (4) Internet World Stats. Internet usage statistics [Internet]. Colombia; [actualizado en 31 de diciembre, 2017; consultado 5 de marzo, 2018] Disponible en: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>
- (5) Instituto Nacional de Estadística [Internet]. Madrid: INE; 2017 [consultado 19 febrero 2018]. Equipamiento y uso de TIC en los hogares [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: http://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176741&menu=ultiDatos&idp=1254735976608.
- (6) Cía AH. Las adicciones no relacionadas a sustancias: un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*. 2013;76(4).
- (7) Odriozola EE. Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencia*. 2012; 4:435-448.
- (8) Lam-Figueroa N, Contreras-Pulache H, Mori-Quispe E, Nizama-Valladolid M, Gutiérrez C, Hinostroza-Camposano W et al. Adicción a internet: desarrollo y validación de un instrumento en escolares adolescentes de Lima, Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*. 2011; 28:462-469.
- (9) Kaess M, Durkee T, Brunner R, Carli V, Parzer P, Wasserman C, et al. Pathological Internet use among European adolescents: psychopathology and self-destructive behaviours. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2014; 23(11):1093-1102.
- (10) Yang SJ, Stewart R, Lee JY, Kim JM, Kim SW, Shin IS, et al. Prevalence and correlates of problematic internet experiences and computer-using time: a two-year longitudinal study in korean school children. *Psychiatry Investig*. 2014; 11(1):24-31.
- (11) Leung L, Lee PS. The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. *New Media & Society*. 2012; 14(1):117-136.
- (12) Sánchez-Martínez M, Puime ÁO. Usos de internet y factores asociados en adolescentes de la Comunidad de Madrid. *Atención primaria*. 2010; 42(2):79-85.
- (13) Aliño Santiago M, López Esquirol JR, Navarro Fernández R. Adolescencia: Aspectos generales y atención a la salud. *Revista cubana de medicina general integral*. 2006; 22(1):0-0.

- (14) Kids and teen online [Internet]. Madrid. 2013. Internet está modificando la forma de leer y procesar información de niños y adolescentes [consultado 6 marzo 2018]. Disponible en: <https://kidsandteenonline.com/2013/10/22/internet-esta-modificando-la-forma-de-leer-y-procesar-la-informacion-de-ninos-y-adolescentes/>
- (15) Guzmán Andrade MY. Tic´s en el desarrollo de las destrezas de listening and speaking en el idioma inglés en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica del Instituto Tecnológico Central Técnico, Quito [proyecto de investigación en Internet]. Quito: Universidad Central del Ecuador; 2016 [consultado 15 marzo 2018]. 129p. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/11651/1/T-UCE-0010-107.pdf>
- (16) Cuesta Suárez H, Aguiar Perera M, Marchena Gómez M. Desarrollo de los razonamientos matemático y verbal a través del tic: descripción de una experiencia educativa. Revista de Medios y Educación. 2015; (46).
- (17) Harville ML. The Child and the Machine: How Computers Put Our Children's Education at Risk. Childhood Education. 2002; 78(3):177.
- (18) Torres CI. La implicación de las TIC en la educación: Alcances, Limitaciones y Prospectiva/The role of ICT in education: Applications, Limitations, and Future Trends. RIDE. 2018; 8(15):861-876.
- (19) García-Piña CA. Riesgos del uso de internet por niños y adolescentes. Estrategias de seguridad. Acta pediátrica de México. 2008; 29(5):272-278.
- (20) Pagán FJB, Martínez JL, Máiquez MCC, Ayala ES. Internet, redes sociales y adolescencia: un estudio en centros de educación secundaria de la región de Murcia. Revista Fuentes. 2016; (16):109-130.
- (21) García-Oliva C, Piqueras JA, Marzo JC. Uso problemático de Internet, el móvil y los videojuegos en una muestra de adolescentes alicantinos. Salud y drogas. 2017; 17(2).
- (22) Fernández-Montalvo J, Peñalva A, Irazabal I. Hábitos de uso y conductas de riesgo en Internet en la preadolescencia. Comunicar. 2015; 22(44).
- (23) Rial Boubeta A, Golpe Ferreira S, Gómez Salgado P, Barreiro Couto C. Variables asociadas al uso problemático de internet entre adolescentes. Salud y drogas. 2015; 15(1).
- (24) Goel D, Subramanyam A, Kamath R. A study on the prevalence of internet addiction and its association with psychopathology in Indian adolescents. Indian J Psychiatry. 2013; 55(2):140-143.
- (25) Kaewpradub N, Kiatrungrit K, Hongsanguansri S, Pavasuthipaisit C. Association among internet usage, body image and eating behaviors of secondary school students. Shanghai archives of psychiatry. 2017; 29(4):208.
- (26) Serrano MB, Al-Halabí S, Burón P, Garrido M, Díaz-Mesa EM, Galván G, et al. Uso y abuso de sustancias psicotrópicas e internet, psicopatología e ideación suicida en adolescentes. Adicciones. 2017; 29(2):97.

- (27) Tsiolka E, Bergiannaki ID, Margariti M, Malliori M, Papageorgiou C. Dysfunctional internet behaviour symptoms in association with personality traits. *Psychiatriki*. 2017; 28(3):211-218.
- (28) Verlinden M, Tiemeier H, Veenstra R, Mieloo CL, Jansen W, Jaddoe VW, et al. Television viewing through ages 2-5 years and bullying involvement in early elementary school. *BMC Public Health*. 2014; 14(1):157.
- (29) Jung Y, Leventhal B, Kim YS, Park TW, Lee S, Lee M, et al. Cyberbullying, problematic internet use, and psychopathologic symptoms among Korean youth. *Yonsei Med J*. 2014; 55(3):826-830.
- (30) Sastre A. Yo a eso no juego. Bullying y Ciberbullying en la Infancia [I Do Not Play to that. Bullying and Cyberbullying in Childhood] [Internet]. Madrid: Save the Children España; 2016 [consultado 5 mayo 2018]. 132 p. Disponible en: https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/yo_a_eso_no_juego.pdf
- (31) Golpe S, Gómez P, Braña T, Varela J, Rial A. Relación entre el consumo de alcohol y otras drogas y el uso problemático de Internet en adolescentes. *Adicciones*. 2017; 29(4):268.
- (32) Puerta DX, Carbonell X. El modelo de los cinco grandes factores de personalidad y el uso problemático de Internet en jóvenes colombianos. *Adicciones*. 2014; 26(1).
- (33) Domínguez Aurrecoechea B, Valdivia Jiménez C. La pediatría de atención primaria en el sistema público de salud del siglo xxi. Informe SESPAS 2012. *Gaceta Sanitaria*. 2012; 26:82-87.
- (34) Kids and teen online [Internet]. Madrid: Niños y adolescentes en Internet; 2017 [Actualizado octubre 2017; consultado 10 marzo 2018]. Disponible en: <https://kidsandteensonline.com/>
- (35) Díde [Internet]. Valencia: Educar y aprender; 2016 [Actualizado 30 abril 2018; consultado 10 marzo 2018]. Disponible en: <http://educaryaprender.es/?s=Internet&lang=en>
- (36) Arab LE, Díaz GA. Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*. 2015; 26(1):7-13.
- (37) Boubeta AR, Salgado PG, Folgar MI, Gallego MA, Mallou JV. EUPI-a: Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes. Desarrollo y validación psicométrica. *Adicciones*. 2015; 27(1):47-63.
- (38) Widyanto L, McMurrin M. The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyberpsychology & behavior*. 2004; 7(4):443-450.

ANEXOS

Anexo 1: Escala EUPI-a (Escala de uso problemático de Internet).

Ítems de la escala	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indeciso	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. Cuando me conecto siento que el tiempo vuela y pasan las horas sin darme cuenta.	0	1	2	3	4
2. En ocasiones he intentado controlar o reducir el uso que hago de Internet pero no fui capaz.	0	1	2	3	4
3. A veces prefiero quedarme conectado/a a Internet en lugar de estar con gente (familia o amigos/as).	0	1	2	3	4
4. En alguna ocasión he llegado a descuidar algunas tareas o a rendir menos (en los exámenes, deportes, etc.) por conectarme a Internet.	0	1	2	3	4
5. Cada vez me gusta más pasar horas conectado/a a Internet.	0	1	2	3	4
6. A veces me irrito o me pongo de mal humor por no poder conectarme a Internet o tener que desconectarme.	0	1	2	3	4
7. Prefiero que mis padres no sepan el tiempo que paso conectado a Internet porque les parecería excesivo	0	1	2	3	4
8. He dejado de ir a sitios o de hacer cosas que antes me interesaban para poder conectarme a Internet.	0	1	2	3	4
9. Conectarme a Internet me ayuda a no pensar en los problemas y a relajarme.	0	1	2	3	4
10. He llegado a poner en riesgo relaciones o cosas importantes debido a Internet.	0	1	2	3	4
11. En alguna ocasión me he metido en líos o problemas por culpa de Internet.	0	1	2	3	4
12. Me fastidia pasar horas sin conectarme a Internet.	0	1	2	3	4
13. Cuando no puedo conectarme no paro de pensar si me estaré perdiendo algo importante.	0	1	2	3	4
14. Digo o hago cosas por Internet que no sería capaz de decir/hacer en persona.	0	1	2	3	4

Fuente: "EUPI-s: Escala de uso problemático de Internet en adolescentes. Desarrollo y validación psicométrica". 2015. Revista Adicciones. Elaboración: propia.

Anexo 2: Escala IAT (Internet Addiction Test).

	Rarely or never	Once on a while	Sometimes	Often	Always
1. Do you find that you stay online longer than you intended?	0	1	2	3	4
2. Do you neglect household chores to spend more time online?	0	1	2	3	4
3. Do you prefer the excitement of the Internet to intimacy with your partner?	0	1	2	3	4
4. Do you form new relationships with fellow online users?	0	1	2	3	4
5. Do others in your life complain to you about the amount of time you spend online?	0	1	2	3	4
6. Does your work suffer because the amount of time you spend online? (E.g. postponing things, not meeting deadlines, etc.)	0	1	2	3	4
7. Do you check your email before something else you need to do?	0	1	2	3	4
8. Does your job performance or productivity suffer because of the Internet?	0	1	2	3	4
9. Do you become defensive or secretive when anyone asks you what you do online?	0	1	2	3	4
10. Do you block disturbing thoughts about your life with shooting thoughts of the Internet?	0	1	2	3	4
11. Do you find yourself anticipating when you will go online again?	0	1	2	3	4
12. Do you fear that life without the Internet would be boring, empty or joyless?	0	1	2	3	4
13. Do you snap, yell, or act annoyed if someone bothers you while you are online?	0	1	2	3	4
14. Do you lose sleep due to late night Internet use?	0	1	2	3	4
15. Do you feel preoccupied with the Internet when not online, or fantasize about being online?	0	1	2	3	4
16. Do you find yourself saying "Just a few more minutes" when online?	0	1	2	3	4
17. Do you try to cut down on the amount of time you spend online and fail?	0	1	2	3	4
18. Do you try and hide how long you've been online?	0	1	2	3	4
19. Do you choose to spend more time online over spending time out with others?	0	1	2	3	4
20. Do you feel depressed, moody, or nervous when you are not online, and do these feelings go away when you go back online?	0	1	2	3	4

Fuente: "The psychometric properties of the Internet addiction test". 2004. *Cyberpsychology & behavior*.
Elaboración: propia.