

Dependencia digital como problema de salud pública a manos de las nuevas tecnologías

Autora: Esperanza Verdugo Román

Categoría profesional y lugar de trabajo: Enfermera (Servicio Andaluz de Salud).

Sr. Director,

Activa en el nuevo mundo en el que vivimos, he observado como en estas últimas décadas, las nuevas tecnologías han experimentado un gran desarrollo, colándose en nuestras vidas hasta modificarlas. Pero... ¿nos estamos adaptando de forma adecuada a este nuevo cambio?

En el nuevo siglo XXI, existen otro tipo de cuidadoras, las llamadas "*niñeras digitales*", que aparece como un nuevo método fácil y eficaz para tranquilizar a los más pequeños, sustituyéndolos por los tradicionales como... cantar, jugar, contar cuentos, prácticas que requieren más sacrificio y tiempo, reemplazando prácticas que unían lazos familiares, por otras que no transmiten ningún tipo de sentimientos.

El problema aparece cuando los padres del siglo XXI, no hacen un buen uso de estos dispositivos, y utilizan a las "*niñeras digitales*" de forma abusiva e inadecuada, siendo por ello cómplices de alterar la calidad de vida de sus hijos.

Este mal uso, puede llegar a producir efectos adversos graves, los cuales suponen un problema de salud pública, ya que pone en riesgo la salud de la población infantil, provocando en estos pacientes síndromes de abstinencia que alteran patrones básicos de enfermería como lo son la alimentación, higiene y el sueño, debido a la excitación mental, emocional y la alteración del ritmo circadiano a la que se someten. Desencadenando por ello problemas como insomnio, somnolencia diurna y trastornos específicos como la apnea obstructiva. Además se exponen a cambios de humor, episodios de agresividad, aparición de ansiedad entre otros...

Este nuevo fenómeno, está obstaculizando el desarrollo de los niños de hoy en día, desencadenando en ellos nuevas dependencias.

Como consecuencia de la aparición de dichos trastornos, originamos una nueva generación que no sabe tolerar la frustración, sólo busca un placer rápido en los dispositivos electrónicos, a los cuales ya están acostumbrados.

Las enfermeras, somos las encargadas de preservar la calidad de vida de los pacientes, ya que si no emendamos dicho problema, seremos cómplices de las nuevas generaciones adictas a las nuevas tecnologías, y a la aparición de una oleada de enfermedades mentales. Por ello debemos de hacer hincapié en la promoción de la salud a temprana edad para la prevención de futuras adicciones. Para ello debemos de modificar estos nuevos hábitos y limitar el tiempo de exposición a estas niñeras digitales.

Bibliografía

1. Pascual Martínez A, Vega Díaz C, Vázquez Díaz C, Castaño García P, Castaño García T, Cernuda Martínez JA. Adicciones a nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes. *Metas Enferm. Dialnet* [Internet]. [Citado 28 ago 2018]. 20(5):57-64. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6004301>.
2. Polo del Río MI, Mendo Lázaro S, León del Barco B, Felipe Castaño E. Abuso del móvil en estudiantes universitarios y perfiles de victimización y agresión. *Adicciones* [Internet]. [Citado 28 ago 2018] 29(4):245-255. Disponible en <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/viewFile/837/843>.
3. Denis Rodríguez E, Denis Rodríguez PB, Melo Santiesteban G, Siliceo Benitez J, Jiménez Baltazar CA, Aguirre Gutiérrez AA y col. Actuaciones psicosociales y agresividad en individuos con dependencia al teléfono móvil. *Rev Mexicana de Medicina forense y ciencias de la salud* [Internet]. [Citado 29 ago 2018]. 2(2). Disponible en: <http://revistas.uv.mx/index.php/RevINMEFO/article/view/2499>.
4. Tello Rodríguez T, D Alarcón R, Vizcarra Escobar D. Salud mental en el adulto mayor: Trastornos neurocognitivos mayores, afectivos y del sueño. *Rev Peru Med Exp Salud Pública* [Internet]. [Citado 29 ago 2018]. 33(2). Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726-46342016000200021&script=sci_arttext.