

LA EPIDEMIA DEL SIGLO XXI: LA NOMOFOBIA

Irene Puga Solbas, DUE. Email: ari1986@hotmail.com

Encarnación Benavente Velázquez, DUE. Email: ebenavente19@hotmail.com

Isabel Sedeño Riado, DUE. Email: isa_sr19@hotmail.com

Introducción

Según el DSM, una fobia específica es un trastorno de ansiedad que representa el miedo irracional provocado por un estímulo específico (un objeto o una situación).

El trastorno denominado nomofobia (una abreviatura de "no-mobile-phonephobia") o adicción al teléfono móvil, se considera un trastorno de la sociedad digital y virtual contemporánea y se refiere a la incomodidad, ansiedad, nerviosismo o angustia causada por estar fuera de contacto con un teléfono móvil. En términos generales, es el miedo patológico de permanecer fuera de contacto con la tecnología. ⁽¹⁾

Objetivo

Conocer el término nomofobia y las consecuencias negativas para la salud.



Método

Para realizar este trabajo, hicimos una revisión de la literatura. El proceso de búsqueda de los documentos incluidos en este estudio se realizó consultando las bases de datos internacionales "Tripdatabase" y "Pubmed". Empleamos la metodología de búsqueda manual, que consiste en la lectura de todos los índices de las revistas presentes en estas dos bases de datos.

El primer paso para la selección de los artículos a incluir fueron los títulos de los trabajos presentes en estas revistas que incluían los términos: "mobilephoneaddiction" y "nomophobia", y que nos inducían a pensar que podían presentar información relevante para el objetivo del trabajo. Seleccionamos un total de seis artículos que incluyeran estos dos términos. El más antiguo pertenece al año 2010 y el más actual al año 2014. Los resultados los representamos a continuación.

Resultados

- Según una encuesta realizada por Stewart Fox-Mills, más de 13 millones de personas en Gran Bretaña sufren de nomofobia. Los jóvenes y los adolescentes son más propensos a experimentar nomofobia, de los cuales un 77% experimentan ansiedad y preocupación cuando no tienen cerca su teléfono móvil. Por otra parte, muchos otros estudios realizados en diferentes países y culturas (desde los EE.UU. a la India, pasando por Europa), confirmaron estos resultados y se muestra que la nomofobia está universalmente extendida en la actualidad. ⁽¹⁾

- Según un estudio, los síntomas que provoca la nomofobia son la ansiedad, temblores, sudoración, taquicardia, alteraciones respiratorias, depresión, pánico y miedo. Y a nivel emocional provoca agitación, desorientación, dependencia, rechazo, baja autoestima, soledad e inseguridad. ⁽²⁾

- Un estudio realizado en una universidad de Irán, demostró que con el aumento y la mejora de la salud mental, las tasas de adicción de los estudiantes a los teléfonos móviles se reducían. ⁽⁴⁾

- En un estudio realizado en una universidad de Taiwan, se demostró que la adicción al teléfono móvil puede provocar depresión y emociones negativas en los jóvenes. Según este estudio, la adicción tecnológica tiene un gran impacto negativo en los estudiantes universitarios en términos de su salud mental, la asignación y la gestión del tiempo, el rendimiento escolar, las relaciones interpersonales, y la salud. ⁽⁵⁾

- Otro estudio realizado en una universidad de Turquía, demuestra que la calidad del sueño se deteriora a medida que aumenta el nivel de adicción al teléfono móvil. ⁽⁶⁾

Conclusiones

La introducción de los teléfonos móviles y las nuevas tecnologías ha dado forma a nuestra vida diaria, con aspectos positivos y negativos. Es innegable que la tecnología nos permite realizar nuestro trabajo más rápidamente y con eficiencia, sin embargo el uso del teléfono móvil puede tener un impacto peligroso para la salud humana. ⁽¹⁾

Tras realizar la búsqueda bibliográfica, observamos que todas las investigaciones manifiestan en común el impacto negativo del uso excesivo de los teléfonos móviles en la salud física y mental.

Consideramos que los profesionales de la salud debemos de conocer el término nomofobia para poder abordar un tratamiento a las personas afectadas por este problema. Para ello nos resultaría muy útil la inclusión de la nomofobia en el DSM-V, esto fomentaría los avances en el campo y nos aportaría una herramienta de trabajo a todos los profesionales para poder hacer frente a esta nueva epidemia.

Bibliografía

1. Bragazzi N.L. y Del Puente G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. Psychol Res BehavManag. 2014; 7: 155-160. Published online 2014 May 16. doi: 10.2147/PRBM.S41386.
2. King A.L., Valença A.M., Silva A.C., Sancassiani F., Machado S. y Nardi A.E. "Nomophobia": impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. ClinPractEpidemiolMent Health. 2014 Feb 21; 10:28-35. doi: 10.2174/1745017901410010028. eCollection 2014.
3. King A.L., Valença A.M. y Nardi A.E. Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence? CognBehav Neurol. 2010 Mar; 23(1):52-4. doi: 10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc.
4. Babadi-Akashe Z., Zamani B.E., Abedini Y., Akbari H. y Hedayati N. The Relationship between Mental Health and Addiction to Mobile Phones among University Students of Shahrekord, Iran. Addict Health. 2014 Summer-Autumn; 6(3-4):93-9.
5. Chiu S.I., Hong F.Y. y Chiu S.L. An Analysis on the Correlation and Gender Difference between College Students' Internet Addiction and Mobile Phone Addiction in Taiwan. ISRN Addict. 2013 Sep 17; 2013:360607. doi: 10.1155/2013/360607. eCollection 2013.
6. Sahin S., Ozdemir K., Unsal A. y Temiz N. Evaluation of mobile phone addiction level and sleep quality in university students. Pak J Med Sci. 2013 Jul; 29(4):913-8.