



ASOCIACIÓN  
ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA  
DE SALUD MENTAL

# ¿DÓNDE ESTÁ MI MÓVIL?: UNA VISIÓN ENFERMERA DE LA NOMOFOBIA

DIEGO DURÁN BERMEJO, LUCÍA FERNÁNDEZ COSTA, CRISTINA GONZÁLEZ VIVAS, BELINDA ÍNSUA FUENTES Y  
NOELIA VARELA DOMÍNGUEZ

R-2 SALUD MENTAL DEL COMPLEJO HOSPITALARIO UNIVERSITARIO DE OURENSE



## INTRODUCCIÓN

El miedo incontrolado a no tener acceso al móvil, generando horror o pánico se conoce como "Nomofobia". Este término también se aplica a quedarse sin batería o no tener cobertura, causando situaciones de nerviosismo, ansiedad o malestar al estar privado del dispositivo. Se trata de un problema cada vez más presente entre la población y que afecta especialmente a niños y adolescentes. Algunos estudios revelan que "el 61% de los usuarios miran sus móviles en los primeros 5' tras despertarse, el 72% lo mira al menos 1 vez/hora, siendo más del 50% los que lo comprueban varias veces a la hora".



## OBJETIVOS

- Identificar señales que ayuden a realizar una detección temprana de la nomofobia.
- Mostrar el papel de la Enfermera Especialista en Salud Mental en el manejo de la nomofobia.

## METODOLOGÍA

Se realizó una búsqueda bibliográfica durante el mes de mayo de 2024 en las bases de datos Dialnet y Pubmed. Entre los criterios de inclusión se encuentran: textos completos de acceso libre publicados en los últimos 5 años en inglés y español. Palabras clave: nomofobia, adicción e infancia.

## DESARROLLO

La nomofobia supone un problema de salud que influye en todas las esferas de la vida del individuo que la padece, por lo que encontrarse con pacientes que sufran esta afección durante nuestra labor como EESM resulta muy probable. Es importante para realizar una buena valoración de estos pacientes conocer las señales de alerta. Estos serían algunos de los signos y síntomas a los que debemos prestar más atención:

- Irritación al no poder acceder en cualquier momento a la información recogida en el smartphone.
- Miedo a que la batería o el saldo de datos móviles del mismo se agoten o a que no exista señal de cobertura.
- Constante comprobación de las notificaciones y revisión de las redes.
- Nerviosismo ante la idea de no poder comunicarse instantáneamente.
- Sensación de aburrimiento al no disponer del dispositivo móvil.
- Privación del sueño por estar haciendo uso del dispositivo.
- Pérdida de la noción del tiempo mientras se utiliza.
- Mentir sobre el tiempo que se usa el smartphone.

En cuanto a los principales afectados, niños y adolescentes, es vital para prevenir el aumento del número de casos de nomofobia, la implicación de padres y centros escolares a la hora de educarlos en buenos hábitos de uso del dispositivo móvil y a la de limitar su uso.



## CONCLUSIONES

En la actualidad, la nomofobia se trata de un problema de salud que adquiere cada vez más peso entre la población. La EESM puede jugar un papel muy importante en su prevención, especialmente en el ámbito infanto-juvenil, detectándola precozmente y a la hora de ofrecer apoyo, seguimiento y consejo a padres y centros escolares.



## BIBLIOGRAFÍA

1. Asensio Chico I, Díaz Maldonado L, Garrote Moreno L. Nomofobia. Enfermedades del siglo XXI. Semergen [Internet]. 2018;44(7):e117-8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.semerg.2018.05.002>
2. Cortés ME, Herrera-Aliaga E. Nomofobia: Adicción al teléfono inteligente. Impacto en jóvenes y recomendaciones de su adecuado uso en actividades de aprendizaje en el área salud. Rev Med Chil [Internet]. 2022;150(3):407-8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872022000300407>
3. León-Mejía A, Calvete E, Patino-Alonso C, Machimbarrena JM, González-Cabrera J. Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): Estructura factorial y puntos de corte de la versión española. Adicciones [Internet]. 2020;33(2):137. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.1316>
4. León Mejía AC. Nomofobia: Revisión de la literatura y desarrollo de la versión española del Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) [Internet]. [Universidad de Salamanca]: Facultad de Psicología; 2021. Disponible en: <https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/149382/Le%c3%b3nMej%c3%adaAC.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

