

ADICCIONES SIN SUSTANCIA. PELIGRO DE LAS TICS

AUTORAS: ENFERMERAS DE LA UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN BREVE DE PSIQUIATRÍA, del HURH, VALLADOLID.
VANESA CUEVAS SANZ, PAULA CARTÓN MORO, LAURA LORENZO LÓPEZ (Enfermera especialista en Salud Mental) y
MARÍA DEL ROCÍO CHAPADO VELA (Enfermera especialista en Salud Mental y Enfermería Familiar y Comunitaria)



INTRODUCCIÓN

Las adicciones sin sustancia (comportamentales) son trastornos de dependencia vinculados a actividades humanas diversas aparentemente inofensivas, pero que se convierten en adictivas e interfieren gravemente en la vida del individuo. Persiste la compulsión de realizarlas a pesar de las consecuencias negativas que acarreen.

En las últimas dos décadas, debido al estrés al que nos vemos sometidos a diario, buscamos con ansia momentos distractoros para obtener placer de manera inmediata y poder así, olvidar problemas cotidianos.

CIBERDEPENDENCIA

- DEPENDENCIA PSICOLÓGICA:**
 - Deseo, ansia...
 - Modificación del ánimo
 - Incapacidad de control...
- EFFECTOS PERJUDICIALES:**
 - Graves
 - Alteran vida: Interpersonal/Intrafamiliar

Según la OMS una de cada cuatro personas lo padece. En la Estrategia Nacional sobre drogas 2017-2024 se ha incorporado como nuevo campo en todas las líneas de actuación. En el contexto de las TICS se puede incluir el uso excesivo de internet, redes sociales, videojuegos y móviles.

NOMOFOBIA

Pánico a no disponer del móvil.

TECNOESTRESS

Pánico a que las máquinas fallen. Lo que provoca:

- Cefalea
- Acidez gástrica
- Dolor de espalda
- Insomnio/conciliación

INFOSURFING

Navegación continua por internet

GAMBLING

Apuestas // juego online

ONIOMANÍA

Compras compulsivas

CUALQUIER ABUSO DE MANERA DESMEDIDA DE ALGUNA ACTIVIDAD PUEDE DESEMBOCAR EN UNA ADICCIÓN.

OBJETIVOS

Detección precoz por parte de la enfermera de salud mental, de los signos de alarma que indiquen una posible adicción a las TICS en la unidad de agudos.

Educación para la salud en pacientes con riesgo de adicción a las TICS.

METODOLOGÍA

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en las principales bases de datos especializadas en ciencias de la salud como Medline, Scielo, cuiden...

Para formular así una serie de recomendaciones para el ejercicio profesional del personal de enfermería en este tipo de adicciones sin sustancia.

DESARROLLO

En toda dependencia el sujeto es incapaz de controlar el comportamiento adictivo pese a las consecuencias perjudiciales del mismo. Vamos a dar a conocer algunas señales de alarma que pueden indicar una dependencia a las redes sociales y a las TIC y que pueden ser un reflejo de la conversión de una afición en una adicción:

El papel de la enfermera debe ir enfocado no sólo al tratamiento de la adicción sin sustancia si no a la prevención de la misma y a la promoción de la salud, lo que supondría una educación al uso correcto de las tecnologías de la información y de la comunicación.

En este caso nos vamos a centrar en las actividades preventivas:



PREVENCIÓN PRIMARIA

Disminuir los factores de riesgo. Aumentar factores protectores.

- Programas educativos.
- Campañas de concienciación.
- Habilidades de afrontamiento.
- Autocontrol y toma de decisiones.
- Apoyo familiar.
- Participación comunitaria.
- Restricción de acceso y políticas de protección.
- Promoción de estilos de vida saludables.
- Programas de prevención en los colegios.
- Formación al profesorado.
- Uso responsable de la tecnología.

SOCIAL MEDIA DISORDER SCALE: Identifica comportamientos problemáticos asociados al uso excesivo de las redes sociales.

Mide comportamientos como: Preocupación, tolerancia, síndrome de abstinencia, pérdida de control, desplazamientos de otras actividades, continuar a pesar del problema, engaño, escape de la realidad y conflicto.

PREVENCIÓN SECUNDARIA

Medidas destinadas al diagnóstico precoz de la enfermedad incipiente, es decir, a una identificación rápida. Esto es posible gracias, por ejemplo, a revisiones periódicas de los usuarios.

IDENTIFICAR LOS FACTORES DE RIESGO:

- **INDIVIDUALES:** Propios de cada persona (factores biológicos, problemas de salud mental...)
- **PERSONALES:** Características de la personalidad que son influenciadas desde el entorno (actitudes, creencias, autoestima...)
- **Influencia de los MICROGRUPOS:** familia, colegio...



PREVENCIÓN TERCIARIA

Centrada en la recuperación de la enfermedad mediante un correcto diagnóstico y tratamiento.

Rehabilitación física, psicológica y social. Control y seguimiento por parte de la enfermera. Prevención de las recaídas.

- **TERAPIA DE GRUPO:** Puede ser útil para las personas que se sienten aisladas debido a su adicción, proporciona un ambiente seguro donde pueden compartir sus experiencias y apoyarse mutuamente. Esto también incluye un periodo de desintoxicación digital.
- **SEGUIMIENTO CONTINUO Y PLANIFICACIÓN DE LA RECAÍDA.**
- **ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE.**
- **REALIZAR EJERCICIO FÍSICO.**
- **BUSCAR OTROS HOBBIES.**
- **SOCIALIZAR CON AMIGOS Y FAMILIA.**
- **EN LOS CASOS MÁS EXTREMOS: INGRESO EN UNA CLÍNICA ESPECIALIZADA**

CONCLUSIONES

Las enfermeras que trabajan en el campo de la salud mental tienen un papel fundamental en la detección de la adicción a las TICS, su formación y experiencia les permite identificar signos y síntomas tempranos de adicción, dar una intervención adecuada y apoyo continuo.

La educación para la salud es clave para fomentar un uso saludable y equilibrado de estas tecnologías mediante concienciación y desarrollo de habilidades de autogestión.



143 likes

Spending everyday with awesomeness! #fun

BIBLIOGRAFIA

- de Sola Gutierrez J, editor. ¿QUÉ ES UNA ADICCIÓN? DESDE LAS ADICCIONES CON SUSTANCIA A LAS ADICCIONES COMPORTAMENTALES. EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA. Vol. 4. REVISTA DIGITAL DE MEDICINA PSICOSOMÁTICA Y PSICOTERAPIA; 2014.
- Observatorio español de las drogas y las adicciones. Informe sobre adicciones comportamentales 2021: Juego con dinero, uso de videojuegos y uso compulsivo de internet en las encuestas de drogas y otras adicciones en España EDADES y ESTUDES. Madrid: Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 2022. 82 p.