

## SOCIEDAD

Su uso intensivo está relacionado con problemas de depresión y estrés

# La dificultad para controlar el uso del móvil aumenta la ansiedad entre los jóvenes

kioskoymas#karenw@rpgalicia.es

Los jóvenes que tienen dificultad de controlar el uso del móvil muestran mayores niveles de ansiedad, depresión y estrés, según un estudio de la Universidad de Navarra que asocia el uso intensivo de este aparato con el malestar psicológico de sus usuarios.

Un equipo de investigadores del Instituto Cultura y Sociedad de la Universidad de Navarra es el responsable de este estudio, elaborado para el Observatorio Social de la Fundación La Caixa y en el que destacan que un 35% de los jóvenes españoles manifiesta signos de falta de control en el uso del móvil.

A partir de una muestra de 1.200 chicos y chicas de entre 18 y 22 años, los investigadores trazaron una serie de perfiles en función del uso que hacen del móvil: cuánto y para qué lo utilizan.

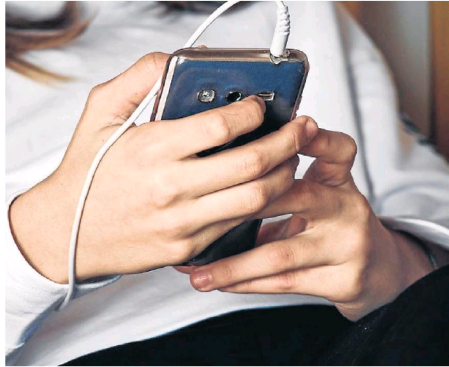
Un 42% tiene un perfil moderado, en el que ninguna tarea o motivación domina su patrón de consumo; un 19%, hiperconectado; un 10%, impetuoso, que usan el teléfono para consumir pornografía o hacer apuestas; un 9%, escapista, quienes buscan afecto, entretenimiento y evasión. También están los organizados (10%) y los socializadores (10%).

Los moderados muestran la mayor capacidad de control, que se reduce entre los impetuosos y escapistas, mientras que los hiperconectados tienen serias dificultades para controlar su uso.

Los investigadores destacan que la capacidad de controlar el uso de la tecnología es un factor importante de bienestar, ya que detectan una clara asociación entre la intensidad con la que se usa el móvil y el malestar psicológico de sus usuarios.

Los moderados presentan niveles más bajos de ansiedad, depresión y estrés y mayores niveles de autoestima y satisfacción en el trabajo, con la familia, los amigos y el ocio.

Los hiperconectados, en el extremo contrario, muestran más síntomas de malestar: la mitad tiene un uso problemático de la tecnología y mayores niveles de ansiedad (nueve puntos más que la media), estrés (seis puntos más) y depresión (nueve puntos más).



Una adolescente, entretenida con su teléfono móvil.

## Aumento de consultas en Pediatría

La Asociación Española de Pediatría alerta del repunte de las consultas por ansiedad y síntomas obsesivo-compulsivos, depresión, autolesiones y somatizaciones en la población pediátrica como consecuencia de la crisis del covid. Desvelan que desde el otoño se ha producido un incremento del 50 por ciento de las urgencias psiquiátricas en menores, especialmente en adolescentes, multiplicándose por cuatro los ingresos y duplicado los trastornos alimentarios. Concretamente, los trastornos de la conducta alimentaria que se están valorando son "más graves" y requieren "más ingresos" que antes de la pandemia.

Los principales factores de riesgo relacionados con esas consecuencias psicológicas han sido, inicialmente, la incertidumbre, el exceso de noti-

cias, el distanciamiento social y familiar, la ausencia de rutinas, el abuso de pantallas, los ritmos irregulares de sueño y un patrón de alimentación menos saludable.

Los expertos recuerdan que en los últimos años, se ha producido un crecimiento exponencial en el consumo de redes sociales y videojuegos y, como apuntan, todas estas tecnologías tienen un componente adictivo. Los adolescentes son un grupo "muy susceptible" a desarrollar problemas relacionados con la dependencia a dispositivos de acceso a internet, que se ha relacionado con diversos problemas psiquiátricos como ansiedad social, depresión y problemas de atención, así como una dieta menos saludable y un mayor nivel de sedentarismo, sobrepeso y obesidad. ■

También entre los escapistas hay mayores tasas de ansiedad (tres puntos más), depresión (cuatro puntos más) y menor autoestima (17 puntos por debajo de la media).

Sin embargo, aunque detectan una asociación, los investigadores aclaran que sería precipitado concluir que determinados usos del móvil causan niveles más altos de

malestar, de autoestima o de felicidad subjetiva. "De hecho, no se puede descartar que sea precisamente al revés: que sea el malestar el que causa un determinado uso del móvil o que la alta autoestima y felicidad subjetiva sean las responsables de que algunos jóvenes hagan un uso más positivo del móvil", concluyen en el estudio. ■

## El médico en casa

MIGUEL ABAD  
Médico

### UNA RÁPIDA SOMBRA SOBREVINO

Para comenzar, tomamos prestado un verso de Luis Cernuda, él, que constantemente experimentó con la luz y la sombra en su poesía. Volvemos nuestra mirada atrás, a los tiempos en que incrédulos con lo que nos estaba ocurriendo, atribulados dibujábamos cábalas sobre el final de esta pandemia, sobre el retorno a la normalidad perdida, con nuestras esperanzas depositadas en el progreso de la ciencia y en la llegada de las vacunas contra el coronavirus SARS-CoV-2.

Ahora, en una primavera que anuncia un verano prematuro, en Galicia el 100% de los mayores de 80 años está inmunizado, y aquella pesadilla que se extendió por hogares y residencias de ancianos en forma de muerte y enfermedad se va convirtiendo, poco a poco, en un mal recuerdo.

Un informe del grupo de investigación de Biología Computacional y Sistemas Complejos (BioComsc) de la Universidad Politécnica de Catalunya (UPC), encargado en su día por la Comisión Europea, vaticinó que a principios de mayo la mortalidad por Covid-19 sería un 60% menor en España gracias a la vacunación. Y a mediados de ese mismo mes, los registros oficiales desvelaban que dicha mortalidad había disminuido un 90% en nuestro país por los efectos de la vacunación colectiva y las medidas que temporalmente restringían la movilidad de los ciudadanos.

Ahora, levantadas la mayoría de aquellas restricciones, el efec-

to positivo de las vacunas contra la covid-19 habrá de manifestarse con una mayor contundencia. Retornando a nuestra comunidad, más del 96% de los gallegos entre 70 y 79 años también ha completado su vacunación. Y si consideramos el total de los mayores de 60 años, pues resulta que casi el 98% ha recibido por lo menos una dosis de las vacunas y casi el 70% la pauta completa.

Estos resultados han sido posibles gracias a un impresionante despliegue logístico y a un ejército de profesionales capaces de administrar tantas vacunas a tanta gente en tan corto espacio de tiempo.

La campaña de vacunación se ha traducido en mejoras claramente objetivables: los 381 fallecidos en enero de 2021 en Galicia, se incrementaron en febrero hasta 453. Comenzaron a descender en marzo hasta los 116 y en abril hasta los 38, cifra que se ha mantenido estable también en mayo. No podemos olvidarnos que desde el momento de la vacunación hasta alcanzarse la inmunidad, deben transcurrir normalmente unas 3 semanas, y que las personas vacunadas, en caso de infectarse, padecerán una enfermedad más leve, disminuyendo su riesgo de hospitalización y su mortalidad.

Otro verso del maestro Luis Cernuda, ahora, la ha mostrura es paciencia. Que la luz de la ciencia continúe disipando las tinieblas de la ignorancia.

## Novedades

### OFTALMOLOGÍA

#### Automedicarse puede complicar todavía más la conjuntivitis alérgica

Los oftalmólogos alertan del peligro de la automedicación para tratar la conjuntivitis ocular, que afecta hasta a un 30% de la población, principalmente jóvenes en países desarrollados, cuya sintomatología se ve empeorada por el uso de las mascarillas y gel hidroalcohólico. "Automedicarse con productos que calmen momentáneamente las molestias de la conjuntivitis alérgica puede contribuir a irritar más aún la conjuntiva ocular lo que puede llegar a empeorar la patología y

complicar su tratamiento", explica la doctora Laura Porrúa, especialista en superficie ocular, córnea y cirugía refractiva del Instituto Oftalmológico Gómez-Ulla.

La conjuntivitis alérgica afecta a la parte externa del ojo (la conjuntiva) como reacción al polen o a una reacción a los ácaros del polvo o al pelo de animales. Sus síntomas más frecuentes asociados a esta patología son picor, enrojecimiento ocular, lagrimeo y la sensación de arena o sequedad.

La doctora Porrúa considera que el uso de la mascarilla contribuye a empeorar la sintomatología porque favorece una mayor evaporación de la lágrima, mientras que el gel hidroalcohólico es un producto tóxico que puede desencadenar una conjuntivitis irritativa o una úlcera.