

NUEVAS ADICCIONES: NOMOFOBIA O EL “NO SIN MI MÓVIL”**NEW ADDICTIONS: NOMOPHOBIA OR THE "NO WITHOUT MY MOBILE"**Pascual E.
Castelló A.Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, Ciencias de la Alimentación, Toxicología y Medicina Legal.
Universitat de València.
España.

Correspondencia: acastell@uv.es

Resumen: Indiscutiblemente el móvil se ha convertido en algo habitual. Nos acompaña, nos guía y ayuda. Esto es innegable. El problema surge cuando existe una gran dependencia de aparato en cuestión y uno no puede estar sin mirar a la pantalla continuamente, generándosele -si no es así- depresión, ansiedad, ira, agresividad, trastornos del sueño y un largo etcétera. Para resolverlo se han propuesto distintas soluciones más o menos originales, como verán. Hoy en día aún no se ha decidido si se trata realmente de un trastorno incluíble en el DMS-V o no, hay sus más y sus menos sobre el asunto. El tiempo lo dirá.

Palabras clave: nomofobia, adicciones, psicología forense, psiquiatría forense, medicina forense.

Abstract: Unquestionably, the mobile has become commonplace. Accompany us and help. This is indisputable. The problem arises when there is a great dependence on the device in question and one can not be without seeing the screen continuously, generating depression, anxiety, anger, aggressiveness, sleep disorders if not, ... for which solutions have been proposed more or less debatable, as you will see. Today it has not yet been decided whether it is really a DMS-V-inclusive disorder or not, there are its pluses and minuses on the matter. Time will tell.

Key words: nomophobia, addictions, forensic psychology, forensic psychiatry, forensic medicine.

INTRODUCCIÓN

No sé a ustedes, pero a mucha gente nos llama la atención el hecho de ver a un grupo de cinco o seis personas que, en lugar de hablar entre ellas, están absolutamente concentradas en la pantalla de su móvil. Y toda su relación consiste en mostrarse lo que van recibiendo.

Aunque en principio se podría pensar que se trata de *gente joven*, está más que demostrado que es una situación que afecta a todos los grupos de edad.

Pongamos un ejemplo personal, que igual les resulta familiar: hace nada iba por la calle y me crucé con una señora que llevaba un carrito con un niño de unos dos años. El niño en cuestión –una monada por cierto- iba haciendo gracias y muecas a todo el mundo mientras quien lo cuidaba, estaba absolutamente absorta atendiendo a su móvil.

Sin duda vivimos la moda del *no hablar*.

DEFINICIÓN DE NOMOFOBIA

A esta dependencia del móvil, como no podía ser de otra manera, se le ha dado un nombre: nomofobia. Término, por cierto, que no existe en el diccionario de la Real Academia Española de la Lengua y describe el miedo irracional a no tener acceso al móvil: horror, pavor, pánico, no tengo el teléfono a mano. O lo que es igualmente malo, no tengo cobertura o no me queda casi batería (agravado por la circunstancia de no llevar encima el cargador). Y ahora ¿quéééééé hagoooooo?

Muchas personas si hablan con sinceridad, reconocen que lo último que hacen antes de dormir y lo primero al despertarse, es mirar el móvil. En la referencia consultada¹ se afirma que “*el 61% de los usuarios mira su móvil en los primeros 5 min tras despertarse y el 72% de los usuarios lo miran al menos una vez por hora, siendo más del 50% los que lo comprueban varias veces a la hora*”.

El problema existe indudablemente. Y no es algo muy reciente, de ahora mismo, sino que, según la bibliografía consultada, procede de 2008 y obviamente, va a más².

¹ Asensio Chico I, Díaz Maldonado L, Garrote Moreno L. Nomofobia. Enfermedades del siglo XXI Nomophobia: Disorder of the 21st Century. Medicina de Familia. SEMERGEN 2018;44(7):e117-e118.

² <https://www.infobae.com/2012/02/18/632830-la-nomofobia-la-enfermedad-del-siglo-xxi/>

El término en sí, también genera controversia. Hay autores que sugieren que usar “*fobia*” no es lo apropiado. Sin embargo, el diccionario de la Real Academia española³ lo define como:

“*fobia*

Del gr. -φοβία -phobía 'temor'.

1. f. Aversión exagerada a alguien o a algo.

2. f. Psiquiatr. Temor angustioso e incontrolable ante ciertos actos, ideas, objetos o situaciones, que se sabe absurdo y se aproxima a la obsesión.”

Con lo que quizá la definición 2 sea la adecuada en este caso.

De hecho se afirma que la palabra en cuestión procede de Inglaterra y se ha confeccionado a partir de las sílabas iniciales de *no-mobile-phone-phobia*⁴.

DETECCIÓN Y CAUSAS

Dada la importancia del asunto y sus funestas consecuencias, se ha elaborado un cuestionario para conseguir predecir la nomofobia. Se realiza a través del conocido como *Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ)*⁵. Además, se ha propuesto su inclusión en el DSM-V, atendiendo a que en el anterior -DSM IV-, ya se “*incluyeron cinco tipos de fobia específica: sangre / inyección / lesión (BII), animal, ambiente natural, situacional y otros*”, y sería en ese otros donde tendría cabida⁶.

Propuesta que cuenta con las opiniones en contra de quienes achacan la cuestión a los intereses de las empresas farmacéuticas. Su objetivo estaría más que claro: incrementar sus ventas de ansiolíticos⁷.

La bibliografía consultada⁸, adjudica cuatro causas principales al trastorno en cuestión. A saber:

“(1) miedo o nerviosismo por no poder comunicarse con otras personas; (2) miedo a no poder conectarse; (3) miedo a no poder tener acceso inmediato a la información; y (4) miedo a renunciar a la comodidad que brindan los dispositivos móviles”.

Si atendemos a los datos publicados, es innegable que se trata de un gravísimo problema que afecta, como indicamos antes, a todas las edades. Y que genera serias consecuencias, todas constatadas por sus correspondientes estudios publicados.

Valga como ejemplo los siguientes: está relacionada con “*la depresión, la ansiedad, la ira y la agresividad*”, “*con el estrés y el nerviosismo*”, “*la estabilidad emocional*”, así como con “*trastornos del sueño*”⁹.

Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact - and it's the plague of our 24/7 age". Evening Standard. April 1, 2008. Archived from the original on July 6, 2008. Retrieved 2011-08-10.

³ <https://dle.rae.es/fobia?m=form>

⁴ Quesada VJ, Carballo IC. NUEVAS TECNOLOGÍAS: Nomofobia ¿Qué es? Nomophobia What is it? Cad Aten Primaria 2017;23(1):37.

⁵ Argumosa-Villar L, Boada-Grau J, Vigil-Colet A. Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). J Adolesc. 2017 Apr; 56:127-135. doi: 10.1016/j.adolescence.2017.02.003. Epub 2017 Feb 21.

⁶ Bragazzi NL, Del Puente G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. Psychol Res Behav Manag. 2014;7:155-160.

⁷ Así se afirma en diferentes escritos. Valga como ejemplo:

<https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/nomofobia-la-ciencia-no-existe-para-las-empresas-farmaceticas>

<https://www.gaceta.unam.mx/la-nomofobia-no-es-una-patologia/>

⁸ Ali A, Muda M, Ridzuan AR, Nuji MNN, Izzamuddin MHM, Latiff DIA. The relationship between phone usage factors and nomophobia. Adv. Sci. Lett. 2017;23:7610-7613. doi: 10.1166/asl.2017.9534.

Yildirim C, Correia AP. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. Comput. Hum. Behav. 2015;49:130-137. doi: 10.1016/j.chb.2015.02.059.

⁹ Darvishi M, Noori M, Nazer MR, Sheikholeslami S, Karimi E. Investigating different dimensions of nomophobia among medical students: A cross-sectional study. Open Access Maced. J. Med. Sci. 2019;7:573-578. doi: 10.3889/oamjms.2019.138.

González-Cabrera J, León-Mejía A, Pérez-Sancho C, Calvete E. Adaptation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) to Spanish in a sample of adolescents. Actas Españolas Psiquiatr. 2017;45:137-144.

Argumosa-Villar L, Boada-Grau J, Vigil-Colet A. Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ) J. Adolesc. 2017;56:127-135. doi: 10.1016/j.adolescence.2017.02.003. Gentina E, Li-Ping

Para obtener datos más ajustados a grupos de edad y cultura, incluso se han realizado experiencias sobre una población concreta. Valga como ejemplo este trabajo que implica a estudiantes de la ciudad de Granada (España)¹⁰.

En otros ensayos se va más lejos en sus conclusiones, llegando a relacionar la alteración nomofóbica con la posible criminalidad del sujeto¹¹.

Cambiamos de escenario y prestemos atención ahora a su potencial implicación en accidentes de tráfico, es decir los que se producen con ocasión o por consecuencia del uso de vehículos de transporte¹²

No hay nadie que pueda poner en duda hoy en día que el móvil es una importante y grave distracción, que puede ser causa de estos hechos del tránsito. Tanto cuando el usuario del aparato en cuestión es el conductor del vehículo implicado, como cuando se trata del peatón enfrascado en su teléfono, absorto, sin prestar atención a nada más.

En el artículo de la referencia¹³, de lectura más que recomendada, se hace hincapié en los primeros. Destacan la peligrosidad extrema –ya constatada anteriormente- de intentar enviar y leer mensajes de texto a la vez que se conduce. Una búsqueda sencilla en la Internet corrobora lo expuesto¹⁴.

En cuanto a los peatones, más de lo mismo. Piensen en la persona absolutamente pendiente de la pantalla y ajena a todo lo que le rodea, que cruza sin mirar, provocando el consabido accidente. Incluso sucede cuando caminamos por la acera tranquilamente: ¿cuántas veces viene de cara alguien controlando el teléfono y acabaríamos chocando si uno no se aparta para evitarlo?

¿SOLUCIONES?

Incuestionablemente se ha generado una industria creciente en torno a esta supuesta adicción al móvil. Y se proponen soluciones, algunas muy llamativas. Veamos algunos ejemplos:

El primero hace referencia al conocido científico ruso –y Premio Nobel en su momento- Ivan Pavlov¹⁵.

En 2013, se tuvo noticia del invento de dos estudiantes estadounidenses, que proponían el uso de descargas eléctricas para combatir la adicción al Facebook u otras páginas similares, que distraen la atención durante horas. Según se explica en la página que consta en la referencia¹⁶, el tratamiento consiste en lo siguiente: “*se conecta a la PC a través de una entrada USB y requiere de un software para monitorizar y rastrear los programas y sitios que los usuarios deberían evitar. Un aviso en pantalla les alertará que están pasando mucho tiempo en Facebook pero si persiste la actividad le lanzará una descarga eléctrica*”. Es decir que es de aplicación el refrán “*el que avisa no es traidor*”¹⁷.

T, Dancoine PF. Does Gen Z's emotional intelligence promote iCheating (cheating with iPhone) yet curb iCheating through reduced nomophobia? *Comput. Educ.* 2018;126:231–247. doi: 10.1016/j.compedu.2018.07.011.

¹⁰ Olivencia-Carrión MA, Ferri-García R, Rueda MM, Jiménez-Torres MG, 3, López-Torrecillas F. Temperament and Characteristics Related to Nomophobia *Psychiatry Res.* 2018 Aug;266:5-10. doi: 10.1016/j.psychres.2018.04.056. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178117317924?via%3Dihub>

¹¹ Denis-Rodríguez E, Barradas-Alarcón ME, Delgado-Castillo R. Alteraciones psicosociales y agresividad en individuos con dependencia al teléfono móvil. *Rev Mex Med Forense* 2017;2(1):61-66.

¹² Zatezalo N, Erdogan M, Green RS. Road Traffic Injuries and Fatalities among Drivers Distracted by Mobile Devices. *J Emerg Trauma Shock.* 2018 Jul-Sep; 11(3): 175–182. doi: 10.4103/JETS.JETS_24_18.

¹³ Pakula A, Shaker A, Martin M, Skinner R. The association between high-risk behavior and central nervous system injuries: Analysis of traffic-related fatalities in a large coroner's series. *Am Surg.* 2013;79:1086–8

¹⁴ Móviles: 390 muertes al año por uso indebido. Accesible en:

<http://revista.dgt.es/es/noticias/nacional/2019/09SEPTIEMBRE/0923-Distracciones-moviles-Linea-Directa.shtml#.XwwhYJMzZTY>

¹⁵ Biografía en:

<https://www.psicologia-online.com/ivan-pavlov-biografia-y-teoria-del-condicionamiento-clasico-4680.html>

Texto original en

<https://www.bbc.com/future/article/20170602-why-punishment-might-be-good-for-your-willpower>

¹⁶ Entre otros enlaces, en

https://www.antena3.com/noticias/tecnologia/nuevo-dispositivo-ayudara-combatir-adiccion-facebook_2013082657543dd26584a8ec215c6e20.html

¹⁷ Su significado en:

<https://cvc.cervantes.es/lengua/refranero/ficha.aspx?Par=58653&Lng=0>

Posteriormente se ha ampliado el campo de batalla al móvil en sí y el asunto ha derivado en que *el paciente* debe llevar una pulsera que le provoca descargas eléctricas cuando intenta usarlo. Incluso puede inducirse la descarga uno mismo para *autoenseñarse*. Sin embargo si leen el texto de la referencia¹⁸, verán que la autora reconoce que con ella no funcionó la experiencia, sobre todo por la noche. Parece ser –y lo confiesa– que le compensaba aguantar la descarga ante la alternativa -la opción “b”- de no tocar el móvil en muchas horas.

Y ya en el colmo de la imaginación, ha habido quien ha manipulado el móvil y le ha incluido la posibilidad de asumir la función de una Táser¹⁹.

Debo añadir que esta *terapia del calambrazo* se ha propuesto como solución para otros muchos problemas. A saber: “*ayuda a dejar de fumar, de beber, te castiga si comes demasiado o demasiada comida basura, si te muerdes las uñas, o si te cuesta levantarte de la cama cuando suena la alarma*”²⁰.

Pasemos ahora a otro aspecto igualmente peliagudo (entendido en su segunda acepción del diccionario de la Real Academia Española²¹ “*Dicho de un negocio o de otra cosa: Dificil de resolver o entender*”) ¿es posible que haya una explicación Bioquímica o molecular a la adicción al móvil?

Veamos qué se ha dicho sobre esta cuestión. Aunque adelanto que los estudios son aún preliminares y los autores hacen uso de la necesaria prudencia a la hora de extraer sus conclusiones.

Para empezar se debe mencionar un trabajo expuesto en la Reunión Anual celebrada en 2017 de la Sociedad Radiológica de Norteamérica. Allí se presentó un estudio que evaluaba los niveles de dos neurotransmisores, el ácido γ -aminobutírico (o GABA por sus siglas) y el cociente glutamato/glutamina (Glx). El primero tiene que ver con el enlentecimiento de la señal cerebral y el segundo, al contrario, aumenta la excitación eléctrica neuronal. Según sus datos aquellos participantes en el ensayo que eran adictos a los móviles, mostraban un aumento significativo en la relación GABA/Glx, en determinada área cerebral, relacionada, entre otras importantes funciones, con algunas cognitivas fundamentales (como son la toma de decisiones y emociones)²².

La buena noticia es que el problema tiene arreglo, es decir, la adicción es reversible y se resuelve a base de terapia cognitiva, consiguiendo con el tiempo, que los niveles de neurotransmisores se equilibren de nuevo.

Otros autores se han centrado en el estudio de gemelos, para intentar determinar el posible origen genético del desorden²³. En el artículo de la referencia se ha trabajado con 53 parejas de gemelos, 45 de mellizos de igual sexo y 27 de diferente sexo. Todos habían usado el móvil antes de la experiencia un mínimo de tres años.

Al final, tras todo el esfuerzo, no se llega a conclusiones que los autores consideren seguras. Aunque señalan que según su opinión, hay un factor genético, advierten a la vez de la necesidad de más estudios con mayor cantidad de muestras (así lo advierten en el apartado de discusión). También indican que hay parejas de gemelos en los que uno de ellos sería, según la genética, nomofóbico y el otro no, por lo que obviamente, es necesario ampliar la investigación.

¹⁸ Se puede leer en este enlace:

<https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-40267914>

¹⁹ La noticia en:

<https://www.elmundo.es/madrid/2019/09/24/5d89e83221efa061628b45a9.html>

²⁰ Pueden leerlo en este enlace:

<https://computerhoy.com/noticias/life/amazon-vende-pulsera-pega-calambrazos-comes-demasiado-gastas-mucho-dinero-441139>

²¹ <https://dle.rae.es/peliagudo?m=form>

²² Se puede leer la noticia en diferentes artículos:

<https://www.medimaging.es/imaginologia-general/articulos/294772166/adiccion-a-telefonos-inteligentes-altera-quimica-de-neurotransmisores.html>

https://www.abc.es/salud/habitos-vida-saludable/abci-abusar-movil-provoca-desequilibrios-quimicos-cerebro-jovenes-201712011813_noticia.html

²³ Deryakulu D, Ursavaş ÖF. Genetic and Environmental Sources of Nomophobia: A Small-Scale Turkish Twin Study. ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions 2019;6(1):147–162.

Asimismo se insiste en la obligación de considerar la necesaria influencia del ambiente, tanto el común a los dos hermanos, como el no común. En opinión de quienes escriben (por tanto, discutible), la influencia del comportamiento de la familia debe ser fundamental. Si los padres están absolutamente pendientes del móvil, es de esperar que los hijos por imitación, también lo hagan porque lo consideren normal.

Antes de pasar al último apartado y dado la época tan especial que estamos viviendo, hay que hacer referencia obligada al problema del móvil como posible transmisor del COVID-19. En el texto de la referencia²⁴ se trata la cuestión. Se insiste en que no es lo mismo *limpiar* que *desinfectar*. Como medida a adoptar apunta que se deba evitar su uso cuando no estamos en casa. Antipopular donde las haya, sin duda. Alternativamente y para evitar ataques de nervios, se aconseja llevar el dispositivo en una bolsita de un solo uso (como las usamos para congelado, por ejemplo) y eliminarla al llegar a casa.

CONCLUSIÓN

Nadie va a poner en duda a estas alturas, la increíbles e innumerables ventajas que ofrece la Internet. Entre ellas facilitar la vida en general, pero...hay que controlar su uso. Y eso es cuestión, en opinión de los autores, de educación y de practicar con el ejemplo. Vean esta anécdota:

Hace unos días, en un restaurante donde estábamos cenando, entraron una pareja con tres niños pequeños. Tres niños a los que se les dio conversación y que... no llevaban pantallas de ningún tipo. Fueron sus padres quienes se ocuparon de entretener a los niños para que disfrutaran del momento sin ningún medio audiovisual de ayuda. Muy educados, no incordiaban a nadie y en mi opinión se comportaron mejor que muchos adultos. ¿Será cuestión de educación? Da que pensar, sin duda.

²⁴ https://www.abc.es/bienestar/fitness/abci-covid-19-debes-limpiar-y-desinfectar-movil-202007200341_noticia.html