





## Editorial

# La nomofobia una adicción silenciosa en la era digital

## Nomophobia a silent addiction in the digital age

Rolando Rodríguez Puga<sup>1</sup>  

<sup>1</sup> Miembro del Comité Editorial de la Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana

<sup>2</sup> Hospital Pediátrico Docente Provincial “Dr. Eduardo Agramonte Piña” de Camagüey

**Recibido: 01/10/2024**

**Aceptado: 15/10/2024**



En un mundo cada vez más interconectado, el fenómeno de la nomofobia o miedo a quedarse sin el teléfono móvil, se ha convertido en una gran preocupación. La condición no solo refleja un apego emocional al dispositivo, sino que también representa una preocupación más amplia por la salud mental de la población. Se trata de un problema a escala global, que afecta sobre todo a personas jóvenes, aunque de manera general comprende todas las edades. Las tasas de incidencia varían entre el 50 y el 90 %, en dependencia del lugar y del grupo etario. De igual manera, entre el 55 y el 80 % de los adolescentes y jóvenes pueden experimentar síntomas asociados con la enfermedad. Estos rangos indican un fenómeno social generalizado que requiere acciones de salud inmediatas.<sup>(1)</sup>



Tomado de Internet: <https://images.app.gi/soHtTsv4htsPGJAM6>

Desde la perspectiva epidemiológica, la nomofobia puede considerarse un factor de riesgo para el desarrollo de diversos trastornos mentales. En este sentido, se puede hacer referencia a la ansiedad, el estrés, los trastornos del sueño, la incapacidad para concentrarse, sensación de vacío, entre otros. La imposibilidad de desconectarse del mundo digital puede provocar un deterioro de las relaciones sociales y tener un impacto negativo en el bienestar general.<sup>(2)</sup>

La nomofobia es un fenómeno contemporáneo que requiere atención interdisciplinaria. En este contexto, es crucial comprender cómo los diferentes actores deben trabajar juntos para mitigar su impacto. Al establecer límites claros, promover el uso saludable de la tecnología y fomentar la comunicación abierta, los padres, las escuelas y los profesionales de la salud pueden trabajar juntos para abordar este problema creciente. La clave es crear un entorno que valore tanto la conectividad digital como la interacción humana.<sup>(3)</sup>

En relación con el papel de los padres, estos son los primeros ejemplos de los hijos. Su relación con la tecnología influye en la percepción y el uso de los dispositivos móviles por parte de los niños. Para combatir la nomofobia, deben establecer límites claros para el uso del teléfono y crear un ambiente que priorice la comunicación personal y las actividades familiares. Además, desarrollar hábitos saludables, como estar “libre de pantallas” durante las comidas o reuniones familiares, puede ser eficaz para reducir la adicción.<sup>(1,2)</sup>

Las instituciones educativas deben jugar un papel decisivo en la formación de hábitos. La incorporación de programas de educación digital que se centren en el uso responsable de la tecnología puede ayudar a los estudiantes a comprender las consecuencias de las fobias. Además, los profesores pueden promover un estilo de vida equilibrado mediante la participación en actividades extracurriculares que no impliquen el uso de dispositivos digitales. La colaboración entre profesores y padres es fundamental para crear un entorno coherente que refuerce estos valores.<sup>(3)</sup>

Los profesionales de la salud, incluidos los médicos epidemiólogos tienen la responsabilidad de abordar de manera integral el problema en cuestión. Estos expertos pueden realizar investigaciones para identificar comportamientos asociados con el uso del teléfono celular y su impacto en la salud física y mental. Al mismo tiempo, deben brindar orientación sobre cómo lidiar con la ansiedad por ruptura. Los programas de concientización y talleres sobre los efectos de la adicción a la tecnología son herramientas valiosas que estos profesionales pueden utilizar.<sup>(4)</sup>

La respuesta a la nomofobia no es solo limitar el uso de dispositivos móviles, sino promover un uso saludable y consciente. Las iniciativas para promover la alfabetización digital, así como las tecnologías de desconexión y autoayuda, pueden desempeñar un papel clave en la reducción de los síntomas relacionados. La clave es incorporar estos enfoques en la educación y las intervenciones comunitarias, de manera que se creen entornos donde la tecnología sea utilizada de manera equilibrada y significativa.<sup>(2,4)</sup>

Las implicaciones son de gran alcance: desde la salud pública hasta las estrategias de prevención, los profesionales e investigadores de la salud mental deben comprender este fenómeno en el contexto de las enfermedades mentales contemporáneas. La integración de la nomofobia en los programas de salud pública puede proporcionar herramientas para combatir esta forma de adicción en un mundo cada vez más conectado a través de la tecnología.<sup>(5)</sup>

En conclusión, la nomofobia es un reflejo de la era moderna, donde la tecnología es un juguete que desempeña un papel central en la vida. Reconocer esta adicción es el primer paso hacia una vida más equilibrada, donde las comunicaciones digitales no reemplacen la interacción humana. Los seminarios, talleres y grupos de apoyo pueden proporcionar un espacio para que las familias compartan experiencias y estrategias efectivas.

## **Referencias bibliográficas**

1. Pérez Cabrejos, RG, Rodríguez Galán DB, Colquepisco Paúcar NT, Enríquez Ludeña RL. Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática. Conrado [Internet]. 2021 [citado 7 de octubre de 2024];17(81):203-10. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442021000400203&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000400203&lng=es&tlng=es)



2. Salcedo Cadena RM, Lara Salazar M. Nomofobia y su relación con las habilidades sociales en adolescentes. *Ciencia Latina* [Internet]. 2022 [citado 7 de octubre de 2024];6(6):10554-65. Disponible en: <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4148>
3. Barraza Macías A, Chavira Salas MG. Nomofobia (miedo a perder el celular) y su relación con tres variables sociodemográficas. *Persp. en Psicol* [Internet]. 2022 [citado 7 de octubre de 2024];19(1):23-6. Disponible en: <http://perspectivas.mdp.edu.ar/revista/index.php/pep/article/view/568>
4. Godínez Coz CS. Nomofobia y sus consecuencias neurocognitivas. *Rev. Soc. Cunz.* [Internet]. 2023 [citado 7 de octubre de 2024];3(1):121-6. Disponible en: <https://revistasociedadcunzac.com/index.php/revista/article/view/71>
5. Cunha MLH, Pedrosa RL, Alves LEB de M, Lopes RG, Ratz ACY, Pereira G de O, et al. Nomofobia: um problema emergente do mundo moderno. *Braz. J. Develop* [Internet]. 2023 [citado 7° de outubro de 2024];9(1):3829-38. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/56478>

