



**HOSPITAL PSIQUIATRICO
PROVINCIA MAYABEQUE**

**“CRISANTO BETANCOURT
HERNANDEZ”**



BOLETIN INFORMATIVO No. 4 Octubre-Diciembre

**SERVICIO DE DESHABITUACIÓN A ALCOHOL Y OTRAS
DROGAS.**

TECNOPATIAS EN TIEMPOS DE COVID



Comité Editorial:

Dr. Andrés Ernesto Rodríguez Cárdenas
Especialista de Segundo Grado en Psiquiatría. Profesor Auxiliar.

Dra. Marta Alba Pérez Valdés
Especialista de Segundo Grado en Psiquiatría. Profesor Consultante.

Lic. Yolaisy Torres González
Licenciada en Ciencias de la Información

Tec. Editza Valdés Montoto
Técnica en Informática

Antecedentes

La aparición de lo que conocemos hoy como tecnologías de la información y comunicación (TIC) durante la segunda mitad del siglo XX ha generado un cambio en la forma que entendemos nuestras actividades cotidianas

La apertura al público y posterior masificación de internet con la implementación de la World Wide Web en 1991 pareciera haber sido el principal punto de inflexión.

En este contexto surge el fenómeno de las redes sociales, llamando la atención por su estrepitoso crecimiento y penetración en tan poco tiempo, modificando los estilos de vida de la sociedad, en el concepto más amplio; cambiando las formas de comunicarse, de compartir, de hacer compras.

Desde hace varios años, algunos autores sugirieron, que podríamos estar frente al surgimiento de una nueva entidad propia del siglo XXI: la adicción a internet.

Se ha generado una interesante discusión acerca de si la adicción a internet debería ser considerada una variante del proceso neurobiológico detrás de la adicción a sustancias o si debiera ser clasificada como una adicción conductual, concepto aún en controversia cuyo exponente más estudiado, la ludopatía, el DSM-IV lo clasifica dentro de los trastornos de control de impulsos.

¿Qué son las Tecnopatías?

“Tecnopatías o tecnopatologías, es un término que hace referencia a los trastornos de tipo mental, físico y social que están relacionados con el abuso de la tecnología”

Estas enfermedades 2.0 no son trastornos nuevos, son alteraciones relacionadas con dependencias, adicciones, problemas de relación o distorsión de la realidad que se han adoptado, o han encontrado su desencadenante, en el mal uso que puede hacerse de dispositivos móviles e Internet.

Tecnopatías más frecuentes en la actualidad

Nomofobia: Aparece cuando la tranquilidad y el bienestar depende de llevar siempre el móvil encima. La sufre el 50% de los usuarios y se agudiza cuando se olvida el móvil en casa, se agota la batería y no se tiene el cargador a mano, o se queda sin cobertura...

Apnea del WhatsApp: Propia de quienes necesitan comprobar compulsivamente su móvil para ver si alguien se ha puesto en contacto (miran y comprueban, aunque no haya ningún mensaje, pero vuelven a leer lo ya recibido para interpretar si está en línea, por qué no ha contestado...) esto genera estrés, ansiedad y un estado de intenso nerviosismo

Síndrome de Vibración Fantasma:

Estar todo el día pendiente del móvil hace que lleguen a pensar que lo

oyen o lo sienten vibrar, aunque no sea cierto. Entonces aparece el agobio por saber qué es lo que está sucediendo

Phubbing: Es un término formado a partir de las palabras inglesas “phone” (teléfono) y “snubbing” (desprecio) y consiste en restar atención a quien nos acompaña al prestársela más al móvil u otros aparatos electrónicos que a su persona

Síndrome FOMO: (Fear of missing out). Es el miedo a perderse algo de lo que pueda estar pasando en sus grupos o redes. Sufren una gran ansiedad y angustia al pensar que no puedan conectarse cuando a ellos les gustaría.

Depresión de Facebook: Estado de ansiedad, inseguridad y depresión al ver que otros perfiles tienen fotos mejores y presumen de amigos estupendos. Esto va unido al narcisismo digital: que es la necesidad constante de hacerse selfies para que los demás puedan ver los momentos vividos y así admirarlos y darles un «me gusta».

Tecno interferencia: Durante la comida, los juegos, en los estudios, la entrada constante de actividad en los dispositivos supone que toda su actividad se ve interrumpida por la entrada de mensajes.

Confusión de la vida virtual con la vida real.: Llegan a pensar que el mundo virtual es parte de su mundo llegando confundir uno y otro, desconfigurándose los conceptos.

También, pueden dar lugar, a manifestaciones físicas: el uso de

ordenadores, móviles, internet y plataformas digitales de manera continuada y obsesiva puede llevar a enfermedades, como el síndrome visual informático, el Síndrome del túnel carpiano, la electro-sensibilidad y el codo de ratón”.



Situación actual

Ha existido falta de consenso, en cuanto a la nomenclatura, clasificación, y diagnóstico de estos trastornos, reconocidos como adicciones sin sustancias.

En la DMS-V, encontramos esta definición para estos trastornos: “Trastorno del comportamiento (también llamada adicción conductual) no relacionado con una sustancia de abuso, que comparte algunas características con la adicción inducida por sustancias” (DSM-V, sección III: Trastornos del Juego por Internet)

Las bases para defender estos trastornos, se han sustentado en tres puntos claves: correlación con los síntomas observados en las adicciones relacionadas con sustancias, la similitud de la activación cerebral observada, y la disfuncionalidad que implica en el comportamiento en la vida del sujeto.

Ha llamado la atención a la comunidad científica, la inclusión de

estos trastornos en la CIE-11, donde se muestran modificaciones similares al DSM-V, en cuanto a los trastornos adictivos

Para las adicciones conductuales, o comportamientos adictivos, se plantea la siguiente definición: "Los trastornos debidos a comportamientos adictivos, son síndromes reconocibles y clínicamente significativos asociados con sufrimiento o interferencia en las funciones personales que se desarrollan como resultado de conductas repetitivas de recompensa, distintas al uso de sustancias que produce dependencia.

El riesgo de abuso de Internet por Covid-19

La aparición de una nueva enfermedad, que ha estado afectando a miles de seres humanos, con un saldo importante de muertes, que se extiende de forma global, es justificación más que suficiente, para que se produzcan, en la población, al menos, reacciones de ansiedad, temor, inseguridad, sensación de muerte inminente.

Las medidas necesarias, para en enfrentamiento a este tipo de situaciones, acarrear en la población, cambios sustanciales en su vida diaria. Las diferentes variantes de distanciamiento social, tales como: integración a nuevas formas de trabajo (tele trabajo, trabajo a distancia), la suspensión de actividades escolares, la imposibilidad de visitar familiares y amigos, de realizar deportes y otras actividades al aire libre, son elementos que contribuyen a que las

personas dediquen más tiempo, al uso de las redes sociales, en algunos casos, buscando informaciones (no siempre fidedignas, riesgo de Infodemia), y en otras, como mecanismos de aliviar las manifestaciones psicológicas asociadas a la pandemia

Es función de nuestros especialistas, detectar la aparición de estos trastornos, ayudar a nuestra población, a reorientar sus actividades y la utilización del tiempo en actividades creativas, que le permitan hacer un uso racional y discriminativo de las redes sociales y las herramientas de las nuevas tecnologías.

De todos depende evitar el contagio y la transmisión



Use el NASOBUCO para protegerse de la COVID-19

CURIOSIDADES

El interferón 'remonta' como posible tratamiento de la COVID-19

Un estudio preliminar sugiere cierta utilidad del interferón inhalado en la COVID-19; en su forma inyectable se sigue investigando combinado con otros fármacos.

Fue uno de los primeros fármacos en reposiciones frente al SARS-CoV-2, como consecuencia lógica de su uso en la anterior epidemia causada por otro coronavirus, el MERS-CoV. El interferón también se incluyó entre los elegidos por la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#), en su ensayo solidario que buscaba llevar los tratamientos con más posibilidades curativas a todo el mundo.

Científicos confirman que el interferón tiene un papel importante en el mecanismo fisiopatológico del SARS-CoV-2, como muestran los recientes descubrimientos sobre cómo el nuevo coronavirus causa un efecto similar al generado por la disminución del patrón de interferón tipo I y tipo III en células bronquiales humanas infectadas y en modelo experimental de hurón. También el reciente descubrimiento de que la expresión en el epitelio corneal del interferón de tipo III (IFN-1) y su receptor (IFN1R1) evitaría la replicación del SARS-CoV-2

en la córnea, a modo de un antivírico natural

Investigaciones sobre el tema

Caro Mantilla M. Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedad o conducta adaptativa? Medisur (Internet). 2017 (citado 12 Oct 2020); 15(2). Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v15n2/ms14215.pdf>

Quiroz A, Monserrat C. Enfermo por el celular. Revista CuidArte (Internet). 2016 (citado 12 Oct 2020);15(10). Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/cuidarte/article/view/69115>

Pérez Valdés MA, Álvarez Morales NE, Rodríguez Cárdenas AE. Repercusión psicológica y social de la pandemia COVID-19 Medimay [Internet]. 2020 [citado: 12 Oct 2020]; Abr-Jun;27(2):252-61. Disponible en: <http://www.medimay.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/69115>

Contáctenos en:

bibcrisanto@infomed.sld.cu