

CARTA AL DIRECTOR

Nomofobia. Enfermedades del siglo XXI



Nomophobia: Disorder of the 21st Century

Sr. Director:

En 2017, el número de usuarios de móviles en el mundo asciende a 4,9 mil millones, lo que supone que el 66% de la población mundial tiene al menos uno de estos dispositivos. El móvil se ha convertido en un aparato indispensable en nuestras vidas, llevamos ahí nuestra agenda, acceso al correo electrónico, a la actualidad mundial y a la fuente de información infinita que es Internet. El 61% de los usuarios mira su móvil en los primeros 5 min tras despertarse¹ 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 hora². Sin embargo, el estar conectados constantemente puede predisponer a situaciones de dependencia y adicción³.

Esta adicción llamada nomofobia consiste en el miedo irracional a no tener el móvil o a estar incomunicado a Internet. Ha ido en aumento en los últimos años debido a la mayor facilidad de adquisición de *smartphone* y al auge de las redes sociales.

Con estos antecedentes, decidimos hacer una encuesta en una muestra de población universitaria para conocer el nivel de adicción a móviles actualmente y su uso principal.

Se realizó un estudio descriptivo transversal por cuestionario auto administrado mediante Google Drive[®] durante los meses de octubre a diciembre de 2017. Como muestra se eligió a los 140 alumnos universitarios matriculados en los 4 cursos de Terapia Ocupacional en Talavera de la Reina, Toledo.

La encuesta consistió en 7 preguntas *ad hoc* y un cuestionario de nomofobia validado de Yildirim y Correia⁴, adaptado y validado al castellano por Ramos Soler et al. (2017)⁵. Entre otras, realizamos también la pregunta ¿Consideras que el utilizar dispositivos electrónicos puede generar una situación de dependencia y abstinencia como una droga?

De los 140 alumnos matriculados, se obtuvieron 87 respuestas, lo que supone un 62,1% de tasa de respuesta. El

85,1% eran mujeres y el 72,4% tenían entre los 19 y los 22 años. El servicio de mensajería instantánea WhatsApp[®] resultó ser el programa más usado con el 90,8% de las respuestas, y el 90,8% afirmó ser consciente de lo adictivo que puede llegar a ser el teléfono móvil.

En el test de nomofobia se obtuvo una media de 45,5 (valor mínimo: 21, valor máximo: 105), con una desviación típica de 12,6. El 79,3% obtuvo valores entre 35 y 60. Clasificamos el nivel de adicción en 3 escalones: 21-48, adicción leve; de 49-77, adicción moderada; y 78-105, adicción grave. De acuerdo a esta escala, el nivel de adicción de nuestra muestra está en parámetros leve-moderados.

A la vista de estos resultados, en atención primaria debemos estar preparados para estas nuevas enfermedades, por eso estudiar estas adicciones puede hacernos avanzar en el mejor control de nuestros pacientes. Además, hay que tener en cuenta que pueden existir enfermedades secundarias a esta adicción (ansiedad, cervicalgias, insomnio, depresión)^{6,7}. Hay que salir a buscar las enfermedades y no quedarnos anclados en nuestra consulta.

Bibliografía

1. Ditrendia. Informe Mobile en España y en el Mundo 2017. Digital Marketing Trends. Julio 2017 [consultado 17 Mar 2018] Disponible en: https://www.amic.media/media/files/file_352_1289.pdf
2. Newport F, Most US. Smartphone Owners Check Phone at Least Hourly. Julio. 2015 [consultado 14 Mar 2018] Disponible en: <http://news.gallup.com/poll/184046/smartphone-owners-check-phone-least-hourly.aspx>
3. Kuss DJ, Griffiths MD. Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. Int J Environ Res Public Health. 2017;14:pii: E311, <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph14030311>
4. Yildirim C, Correia AP. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire. Comput Human Behav. 2015;49:130-7, <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
5. Ramos Soler I, Lopez Sanchez C, Quiles Soler MC. Adaptación y validación de la escala de nomofobia de Yildirim y Correia en estudiantes españoles de la Educación Secundaria Obligatoria. Health and Addictions. 2017;17:201-13, <http://dx.doi.org/10.21134/haaj.v17i2.332>

<https://doi.org/10.1016/j.semereg.2018.05.002>

1138-3593/© 2018 Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMergen). Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

6. Matar Boumosleh J, Jaalouk D. Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. PLoS One. 2017;12:e0182239, <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0182239>
7. Elhai JD, Dvorak RD, Levine JC, Hall BJ. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. J Affect Disord. 2017;207:251–9, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- I. Asensio Chico*, L. Díaz Maldonado y L. Garrote Moreno
Medicina Familiar y Comunitaria, Centro de Salud Santa Olalla-GAI, Talavera de la Reina, Toledo, España

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: irachi@gmail.com (I. Asensio Chico).