

The Cabin ofrece 5 claves para distinguir entre abuso y adicción al móvil

Una de las adicciones más frecuentes en los últimos tiempos, debido a los avances en el sector de la tecnología, es el abuso de los dispositivos móviles. Por ello, es necesario conocer en profundidad cuando el abuso puede traspasar la delgada línea de la adicción

[The Cabin](#) ha comprobado que se confunde en muchos casos el fenómeno del abuso con el de la adicción a los dispositivos móviles, con la proliferación de los smartphones y las prestaciones que ofrecen.

Algunos estudios han concluido que más de la mitad de los usuarios jóvenes consultan las redes sociales varias veces al día en sus soportes móviles, algunos, incluso, “constantemente”.

Para identificar un verdadero problema de adicción al móvil, existen algunas pautas que dan fe de ello:

Síndrome de abstinencia: en el caso de que el usuario, por cuestiones que pueden ser de diferente índole, pase mucho tiempo alejado de un dispositivo móvil con internet y muestre signos de mal humor, alteración o apatía, puede haber ciertos rasgos de adicción en él.

Cambio de hábitos: si se observa un cambio en la rutina o aficiones del usuario del móvil, puede ser una alarma de que la prioridad a pasar tiempo con este dispositivo puede estar comenzando a ser una adicción.

Prioridad al móvil sobre lo que se está haciendo: leer mensajes mientras se conduce, recurrir al smartphone excesivamente en una reunión familiar o con amigos son otros patrones que pueden dar a pensar que existe realmente una conducta adictiva.

Perder la noción del tiempo en la experiencia con el smartphone: son muchos los casos de adicciones en que se cuenta que se consultan las redes sociales durante tanto tiempo que, al terminar, se ve que ha perdido varias horas en esta actividad.

Patrones de sueño alterados: aparte de pasar demasiado tiempo destinado a la consulta del dispositivo -incluso haciendo perder aquel que se debe dedicar al sueño-, los expertos consideran que estar ante una pantalla justo antes de dormir es perjudicial porque el cerebro cree que aún es de día y no segrega la melatonina necesaria para dormir correctamente. En este sentido, se

recomienda que -mínimo- durante los últimos 15 minutos antes no se consulte ninguna pantalla.

La adicción al móvil es un problema o trastorno real, que afecta a más personas de las que la mayoría de la gente cree, por lo que un tratamiento específico y eficaz como el que ofrece The Cabin puede ser la mejor solución para acabar con él.
