Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Adicto al móvil?... Eso no puede ser

Los móviles suponen un gran progreso. Aportan cosas positivas. Pero también hay muchas veces que su uso conlleva situaciones perjudiciales. Por ejemplo, el *driving* (usarlo mientras se conduce). Otras veces su uso puede llegar a ser continuo y excesivo, sin poder controlarlo, con los problemas que eso puede causar.

¿Qué son las adicciones?

Son actitudes que no podemos controlar. Cambian nuestra vida para lograr el objeto deseado. Son conocidas las adicciones a drogas, tabaco, alcohol que provocan además enfermedades en nuestro cuerpo. Pero también existen otras situaciones menos conocidas, como el que es adicto a las compras, a los videojuegos o... adicto al móvil.

¿Sabrías reconocer una adicción al móvil?

Muchos adolescentes estáis enganchados al móvil, pero ¿sois adictos? Contéstate a estas preguntas:

- ¿Crees que usas mucho el móvil?
- Por usarlo te pierdes otras actividades: como dormir, comer con tu gente, salir con amigos, jugar, etc.
- Y si te lo quitan o no puedes usarlo, ¿cómo te sientes?: enfadado, triste, nervioso, aburrido, ...
- ¿Crees que cada vez lo usas más? ¿Necesitas tener las últimas actualizaciones? ¿Necesitas cada vez mejores modelos de smartphone?
- ¿Te ha causado problemas su uso? Mas discusiones con tus padres, problemas en el colegio o con los amigos, soledad, cansancio,....
- ¿Revisas continuamente el móvil para ver si tiene mensajes? ¿has llegado a tener vibraciones fantasmas?

Si este es tu caso deberías PARAR Y PENSAR. ¿Controlas el móvil o te controla él a ti? No olvides que tú puedes cambiarlo, el mal uso o abuso depende solamente de ti. TU DECIDES COMO Y CUANDO USARLO.....

En esta partida TU GANAS si quieres. Y no olvides, si necesitas ayuda ESTAMOS A TU LADO, cuéntalo.

Fecha de publicación: 28-11-2017

Autor/es:

- Ana Rodríguez Varela. Pediatra. Centro de Salud de Bétera. Bétera (Valencia)

CC BY NC ND