

Vamping, phubbing, nomofobia: las enfermedades que nos provoca la tecnología

La irrupción de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) ha cambiado nuestras vidas.

A nivel social, laboral y personal actuamos, trabajamos o nos comunicamos de forma diferente. Esta situación, magnificada por la pandemia, ha provocado que aparezcan nuevos riesgos en nuestro día a día. Son los denominados riesgos emergentes.

El principal problema es que la elevada exposición a computadoras, tabletas, smartphones y resto de tecnologías ha aumentado nuestros niveles de estrés negativo (distrés). Concretamente, cuando el origen está en la dificultad de adaptación a las tecnologías se le denomina tecnoestrés.

Los nuevos riesgos y sus nombres

Ante esta situación aparecen nuevos riesgos que afectan a nuestra salud, entre ellos:

- **Vamping:** la hiperconexión digital resta horas de sueño y **causa insomnio**.
- **Phubbing o ningufoneo:** el desprecio hacia las personas que están a nuestro alrededor por dar prioridad a nuestros teléfonos.
- **Smombies:** la actitud de circular o realizar otras actividades **sin prestar atención** por estar pendiente del smartphone.
- **Nomofobia:** la necesidad de permanecer conectado constantemente. No podemos pasar 24 horas desconectados.
- **Text-Neck:** conjunto de **dolencias en la zona cervical** derivadas de la consulta constante al teléfono y la adopción de posturas incorrectas.

Todos estos riesgos están asociados a un aumento del número de horas que pasamos frente a una pantalla y el descenso de la actividad física.

La combinación de hiperconexión digital, sedentarismo y/o sobrealimentación es **letal**, y acaba generando problemas circulatorios, respiratorios, musculoesqueléticos o incluso

mentales.

Esto ha contribuido a que hayamos pasado de temerle a las enfermedades infecciosas y de transmisión sexual a ser presa fácil de las **enfermedades crónicas no transmisibles**. Esas enfermedades no se contagian, sino que es nuestra forma de vida (un aspecto cultural) la que propicia su propagación.

Algunos cambios de actitud

No podemos borrar de un plumazo las exigencias sociales y laborales. Pero sí podemos cambiar nuestra actitud frente a estas exigencias. A continuación, algunas sugerencias para poder afrontar el tecnoestrés:

- Identificar las fuentes que generan estrés, es decir, los estresores que provocan una alteración en nuestro estado de bienestar. Saber qué nos produce estrés **es el primer paso para poder afrontarlo**.
- Ser consciente de qué actividades nos liberen del estrés. Cada uno de nosotros debemos saber qué actividades nos permiten olvidarnos totalmente del resto de situaciones que nos generan el estrés: deporte, cultura, familia, amistades, etc.
- Buscar activación física. Las exigencias diarias se están decantando hacia la parte mental, por eso es importante buscar compensar ese esfuerzo mental con actividad física. Este mismo esfuerzo nos servirá para lidiar con el sedentarismo y los problemas musculoesqueléticos asociados al mismo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda al menos **150 minutos de actividad física moderada semanal**. Se entiende esta actividad al menos como un paseo a un ritmo elevado o una carrera ligera.
- Practicar la desconexión digital. La hiperconexión que vivimos genera dependencia. Debemos ser capaces de buscar oasis que nos liberen de la sobrecarga de información, **dejar espacio para que nuestra mente se recargue**.
- Buscar apoyos. La familia, las amistades o los compañeros de trabajo, la comunicación y la interacción social son buenas herramientas para gestionar el tecnoestrés.
- Planificación, organización, autoconocimiento. Estar preparados para afrontar las situaciones estresantes, organizar nuestras vidas y conocer nuestros puntos fuertes

y debilidades nos hace más resilientes.

El estrés se define como un desajuste entre demandas y capacidades. Por lo tanto, si somos capaces de conocer y mejorar nuestras capacidades, podremos tolerar mejor las situaciones de estrés que afrontamos a diario.

La adaptación al cambio **nos ha permitido evolucionar** y sobrevivir como especie. En un momento en los cambios son constantes, necesitamos de esa adaptación más que nunca.

BBC