

Adicción a la Internet: una amenaza emergente contra la salud pública

Addiction to the Internet: an emerging threat to public health

Aland Bisso-Andrade

Internet, acrónimo de *Interconnected Networks*, remonta sus inicios a la década de 1960, en plena Guerra Fría, cuando en EE UU se creó una red militar de comunicaciones a fin responder con rapidez a un hipotético ataque ruso. En ese escenario, el norteamericano Joseph Licklider, físico-matemático y psicólogo dedicado a la informática, en 1962 lanzó el concepto visionario de contar con una red global de computadoras donde todo el mundo pueda estar interconectado. Años después, en 1975, Bill Gates creó la frase: “un ordenador en cada oficina, en cada casa”.

Hoy en día, ambas visiones se han hecho realidad: hay millones de usuarios interconectados a través de sus computadoras u otros dispositivos de conexión *on line*. La revolución se inició en 1969, cuando Arpanet (*Advanced Research Projects Agency Network*) agencia del Departamento de Defensa de los Estados Unidos, estableció la primera red que unía a cuatro ordenadores distribuidos en universidades de California, Utah y Stanford. La red siguió creciendo y, en 1985, la NSF (*National Science Foundation*) creó su propia red informática, llamada NSFNET, con propósitos científicos y académicos, con tal aceleración que para 1990 ya tenían 100 000 servidores interconectados.¹ Desde entonces el crecimiento ha sido exponencial. Según la *Internet World Stats*, hasta junio de 2012, había 2 400 millones de usuarios de Internet (9,8 millones en el Perú, hasta inicios de 2012, de los cuales más de 60% tenía entre 19 y 24 años.^{2,3}

Hoy en día, lo moderno es estar interconectado y, prácticamente, no hay actividad humana en la que no se cuente con la Internet como herramienta fundamental. Su uso generalizado ha superado mitos y fronteras. A través de ella, los usuarios tienen la sensación de poder adquirir ‘casi todo’ y, más allá de ser una fuente inacabable de información, los servidores de correo electrónico, el *chat* y las redes sociales (*Facebook*, *Twitter*) han generado una explosión de comunicación instantánea que rebasa a las computadoras personales fijas. Ya no es necesario llegar a casa o a la oficina para prender la PC e interconectarse; la tecnología actual permite utilizar la Internet en cualquier lugar mediante dispositivos portátiles tan pequeños como un teléfono móvil, tableta o similares (hay 5 000 millones de suscripciones de banda ancha móvil en todo el mundo).

La Internet se ha hecho imprescindible. No contar con su acceso puede alterar nuestra vida rutinaria generando ansiedad y frustración, pero utilizarla todo el tiempo puede llevarnos a verdaderos estados de adicción. Diversos estudios publicados muestran su creciente y alarmante prevalencia a través de los años. En 1999, Greenfield reportó 6% de prevalencia en 17 251 sujetos evaluados.⁴ Weinstein publicó una revisión de estudios realizados entre 2000 y 2009 en Estados Unidos y en Europa, en la que halló una prevalencia entre 1,5% y 8,2%.⁵ Sin embargo, en las series revisadas por Abreu, llaman la atención prevalencias tan altas como 20,3% y 37,9% en poblaciones coreanas estudiadas, lo que coincide con lo hallado en 28 escuelas secundarias de Hong-Kong (26%) y que permite observar una mayor prevalencia de adicción a la Internet en los países asiáticos, principalmente en la población de niños y de adolescentes.^{6,7}

1. Médico internista del Hospital Nacional Luis N. Sáenz, Policía Nacional del Perú.



Kimberly Young, psicóloga de la Universidad de Pittsburgh, pionera en la investigación de este fenómeno, manifestó que la adicción a la Internet no causa problemas físicos primarios, pero sí trastornos similares a otras adicciones como: pérdida del control, ansiedad, síndrome de abstinencia, aislamiento social, conflicto conyugal, fracaso escolar, deterioro económico y hasta pérdida del empleo, y también estableció los primeros criterios diagnósticos de su presencia.^{8,9} Así mismo, en otro artículo, Young propuso cinco tipos de adicción: adicción computacional (específicamente a juegos en línea, excluidos los juegos de azar), sobrecarga de información (navegación compulsiva por diferentes sitios, incluso con múltiples ventanas a la vez), compulsiones en red (gasto de dinero en sitios de apuestas y compras *on line*), adicción cibersexual (acceso a la pornografía y a relaciones sexuales explícitas) y adicción a las ciber-relaciones (mediante el uso de redes sociales).¹⁰

Se ha encontrado que los adictos a la Internet presentan una alta prevalencia de comorbilidades psiquiátricas: depresión, trastorno bipolar, ansiedad y trastornos de hiperactividad por déficit de atención; además de factores predictivos: baja autoestima, fobias, hostilidad e historia familiar de consumo de alcohol y ansiedad social.¹⁰⁻¹² Dada esta diversidad y a la heterogeneidad de la población, Young también manifestó que esta adicción es, a menudo, de difícil diagnóstico porque sus síntomas pueden estar enmascarados por el uso legítimo de la Internet y que los médicos no deben dejar de hacer preguntas sobre el uso de la computadora durante la confección de la historia clínica.¹¹ Se ha encontrado que los sujetos con estados premórbidos tienen mayor riesgo de adicción, lo cual exige una prioritaria estrategia de prevención, debido a que, a diferencia de las drogas y el alcohol, es aún irrestricto el acceso a la Internet.¹³

La Internet ha revolucionado la comunicación, ha planteado nuevos paradigmas y abierto una nueva dimensión en la conducta humana, que apenas empieza y aún no encuentra límites. Sin embargo, más allá de sus innegables beneficios, el costo es alto. Su adicción ocasiona trastornos del sueño, estimulación del sistema simpático, disminución del coeficiente intelectual, aislamiento social, deterioro de las comorbilidades psiquiátricas, entre otros, todo lo cual lleva en forma ineluctable a la generación de serios conflictos sociales, familiares, laborales, económicos y morales, con el

consiguiente deterioro de la calidad de vida, riesgo de daño físico, generación de otras adicciones y la apertura a otras amenazas mucho más peligrosas.^{7,10,11,13} La Internet permite que sujetos tímidos e introvertidos sean capaces de 'salir al exterior' y poder crear una red ilimitada de contactos virtuales desde la soledad de su dormitorio o de una cabina. De ahí que, además de su adicción, se generan elementos de riesgo como la invasión de la privacidad, el robo de información y el contacto con sujetos perversos, violadores, tratantes de blancas, estafadores o de sectas patológicas, entre otras lacras que utilizan la Internet para atrapar a sus víctimas.

La adicción a la Internet, y su mal uso en general, constituye hoy en día una amenaza creciente contra la salud pública, de ahí que debe hacerse todos los esfuerzos para que la vigilancia de su uso racional sea una tarea seria y continua de los padres, los educadores, las autoridades sanitarias, las agencias reguladoras de las telecomunicaciones y los legisladores, y que toda entidad –pública o privada– la utilice para sus fines y objetivos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Internet Society. Brief history of Internet. URL: <http://www.internetsociety.org> (Visitado el 28-05-2013).
2. Internet World Stats. Internet users in the World. URL: <http://www.internetworldstats.com/stats.htm> (Visitado el 28-05-2013).
3. Index Mundi. Usuarios de la Internet en el Perú. (Fuente: CIA World Factbook) URL: http://www.indexmundi.com/es/peru/numero_de_usuarios_de_internet.html (Visitado el 28-05-2013).
4. Greenfield DN. Psychological characteristics of compulsive internet use: a preliminary analysis. *Cyberpsychol Behav.* 1999;2:403-412.
5. Weinstein A, Lejoyeux M. Internet addiction or excessive internet use. *Am J Drug Alcohol Abuse.* 2010;36:277-283.
6. Abreu NC, Gomes Karam R. Internet and videogame addiction: a review. *Rev Bras Psiquiatr.* 2008;30:156-167.
7. Yu L, Shek DT. Internet addiction in Hong Kong adolescents: a three-year longitudinal study. *J Pediatr Adolesc Gynecol.* 2013;26(3 Suppl):S10-17.
8. O'Reilly Michael. Internet addiction: a new disorder enters the medical lexicon. *Can Med Assoc J.* 1996;154:1882-83.
9. Young KS. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav.* 1998;1:237-44.
10. Young KS. The research and controversy surrounding internet addiction. *Cyberpsychol Behav.* 1999;2:381-3.
11. Young Kimberly. Internet addiction: diagnosis and treatment considerations. *J Contemp Psychother.* 2009;39(4):241-246.
12. Berner JE, Santander J. Internet abuse and dependence: the epidemic and its controversy. *Rev Chil Neuro-Psiquiat.* 2012;50:181-190.
13. Christakis DA. Internet addiction: a 21st century epidemic? *BMC Medicine* 2010, 8:61

Correspondencia a: Dr. Aland Bisso Andrade
albian44@yahoo.es

Fecha de recepción: 31 de mayo de 2013.
Fecha de aprobación: 10 de junio de 2013.