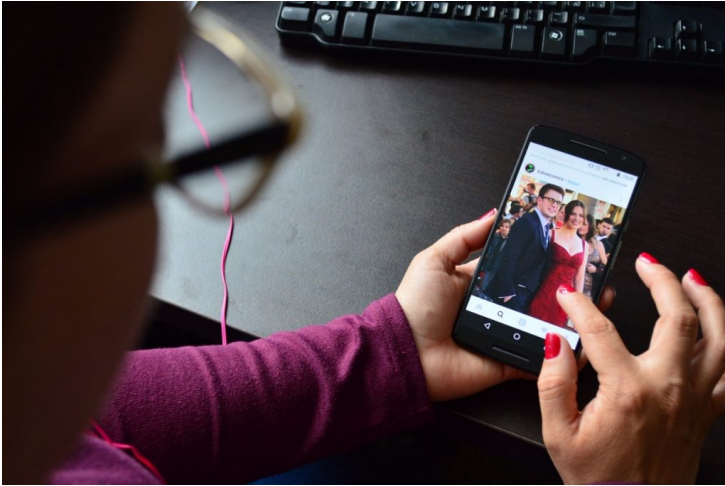


Causa uso excesivo de redes sociales conductas obsesivas: especialistas ISSEMyM



El Instituto de Seguridad Social del Estado de México y Municipios (ISSEMyM) ofrece capacitación médica interinstitucional para detectar y tratar oportunamente las adicciones, entre las que se cuenta la dependencia a las redes sociales.

Al respecto, médicos familiares de este Instituto concentran esfuerzos, académicos, técnicos y operativos, para establecer y estandarizar protocolos de acción que permitan ayudar a los pacientes, o a quienes conviven con ellos, para detectar cuándo una de estas actividades se convierte en práctica nociva.

Personal de Psiquiatría de esta dependencia detalló que un paciente con este tipo de adicción puede presentar modificaciones repentinas de humor, pérdida del autocontrol, bloqueos para iniciar/seguir una conversación o relaciones interpersonales, agobio, inseguridad, sensación de vacío, celos y hasta dificultad para tomar decisiones.



¿Pese a que la mayoría de los usuarios tienen un comportamiento promedio, existen aquellos que utilizan las redes de forma excesiva y compulsiva, presentando conflictos intrapsíquicos, donde el individuo experimenta emociones desagradables contra sí mismo, que le generan reacciones poco asertivas, incluso manifiesta consecuencias físicas como arritmias, opresión en el pecho, falta de aire, sudoración, molestias digestivas y náuseas, entre otras?.

Una de los especialistas indicó que algunos signos para detectar si se es adicto a las redes sociales (RRSS) es aislarse de las relaciones cara a cara, pérdida de la noción del tiempo o del espacio debido a la permanencia en las RRSS, llegando, muchas veces, hasta a privarse del sueño.

Baja en el rendimiento escolar, descuido de responsabilidades o actividades consideradas como importantes en el entorno laboral, escolar, social, familiar o de pareja, o bien, manifestaciones de euforia, así como pensar y hablar persistentemente de los temas y

circunstancias que suceden entre los conocidos de la red.

Añadió que una vez que se han detectado estos comportamientos es de suma importancia iniciar acciones para controlar y erradicar esta adicción, donde ¿los padres pueden contribuir a que sus hijos limiten el uso de las redes sociales mediante el establecimiento de normas y medidas disciplinarias contundentes?, como fijar horarios para disponer de la tecnología con el compromiso de estar atentos de que así se cumpla.



Algunas recomendaciones para moderar dichas conductas es tener la computadora en la sala o donde los padres puedan vigilar el uso y los accesos que se tengan, monitorear permanentemente el uso de celulares, de acuerdo con la edad del usuario, programar un temporizador y ayudar a la persona a respetar el tiempo establecido.

Ambas partes, ya sea con la ayuda de un familiar o un amigo, deben comprometerse a generar y llevar a cabo prácticas de control, para lo que podrán ayudarse de periodos de convivencia como charlas cara a cara, juegos de mesa, realización de actividad física y evitar el uso de celulares cuando estén en familia.

Durante los periodos de sueño y mientras se está conduciendo algún vehículo desactivar los datos móviles, la red WiFi o ponerlos en un sitio alejado para evitar la tentación de contestar mensajes, ya que de haber alguna emergencia quien así lo necesite establecerá contacto a través de la línea telefónica.

Finalmente, invitó a acercarse a los profesionales de la salud, quienes son los indicados para establecer tratamientos integrales a pacientes y familiares que les permitan librar oportunamente este desafío.