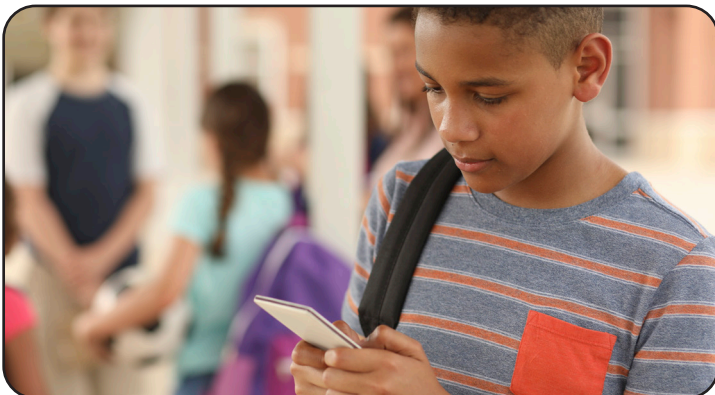


## Adicción de teléfonos inteligentes

por Natalie J. Dahl, MS, CCC-SLP

Los teléfonos inteligentes están en todas partes que mires; son utilizados por adultos, adolescentes e incluso niños pequeños para enviar mensajes de texto, llamar, buscar en Internet, jugar juegos y ver videos. Son una tecnología increíble que puede ayudar a las personas acceden al mundo que les rodea, pero también pueden ser una fuente de malos hábitos y comportamientos que a la adicción. La popularidad y la disponibilidad de los teléfonos inteligentes han aumentado en los últimos años; en promedio, el uso de teléfonos inteligentes por parte de adultos es de 5,4 horas al día, mientras que el uso por parte de adolescentes y niños es de 5,7 horas al día. Con tantas horas de cada día siendo ocupado por el uso de teléfonos inteligentes, surgen preguntas sobre la adicción y los efectos adversos.

En el primer estudio de este tipo, los científicos han realizado una resonancia magnética (RM) para observar los efectos adversos para la salud de los que utilizan teléfonos inteligentes excesivamente. Los resultados mostraron que mostraban tendencias adictivas hacia su los teléfonos inteligentes tenían menos materia gris en sus cerebros. Esto significa que hubo menos actividad en las partes de sus cerebros involucrados en el control muscular, la percepción de sentidos como ver y oír, memoria, emociones, discurso, toma de decisiones y autocontrol. Éste estudio fue el primero en cuestionar "la inocuidad de los teléfonos inteligentes" y para mostrar pruebas concretas de que pueden haber efectos negativos para aquellos que cumplen con los criterios para tener una adicción a los teléfonos inteligentes.



Si no está seguro de si es adicto a su teléfono inteligente, hágase las siguientes preguntas para medir el tiempo que pasa en su teléfono y su relación con él:



- ¿Tiene su teléfono inteligente en la mano la mayor parte del día?
- ¿Te pones ansioso cuando estás lejos de tu smartphone?



- ¿Pierdes tiempo mientras estás en tu smartphone sin darte cuenta?
- ¿Se agota la batería antes de que finalice el día?



- ¿Estás en tu smartphone en situaciones sociales?
- ¿Revisas tu smartphone tan pronto como te despiertas?
- ¿Está usando su teléfono inteligente incluso mientras come o ve la televisión?

# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres  
(cont.)

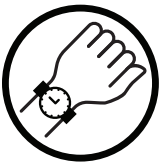
Si respondiste “sí” a algunas o todas esas preguntas, aquí tienes algunas ideas para frenar tu adictivos comportamientos hacia su teléfono inteligente:



- Si utiliza su smartphone como alarma matutina, muévelo al otro lado de la habitación.
- Haga una lista de tareas pendientes para el día para ayudar a su tiempo.

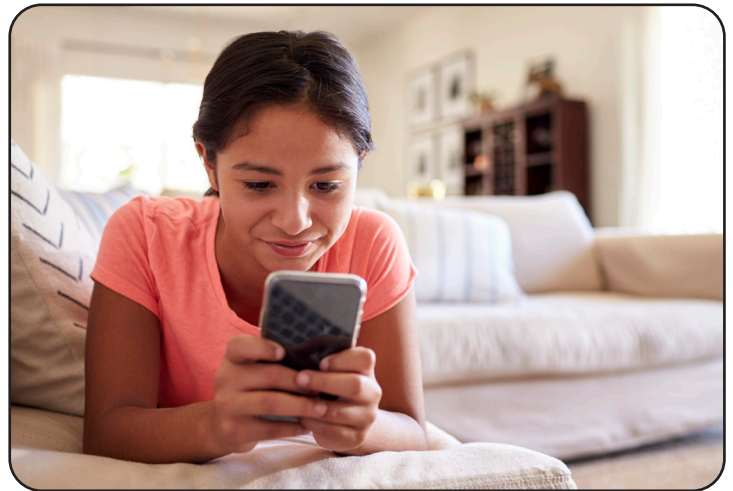


- Desactive las notificaciones.
- Reservar una hora fija del día para Smartphone.
- Eliminar aplicaciones que ocupan demasiado su tiempo.
- Asumir un nuevo hobby.



- Utilice aplicaciones para supervisar su uso.
- Utilice un reloj real en lugar de un reloj inteligente.

Tanto los adultos como los niños pueden experimentar tendencias adictivas hacia los teléfonos inteligentes. Sin embargo, los adultos deben ser un buen ejemplo para los adolescentes y los niños para establecer hábitos saludables y un uso razonable del teléfono. Los adolescentes y los niños necesitan disminuir el tiempo promedio dedicado a los teléfonos inteligentes para no tener efectos negativos para la salud que pueden causar daños a largo plazo.



Recursos:

“6 Habits That Work To Stop Morning Smartphone Addiction,” Thrive Global, accessed March 23, 2020, <https://thriveglobal.com/stories/6-habits-thatwork-to-stop-morning-smartphone-addiction/>

“15 Ways to Overcome Smartphone Addiction,” Easy Ways To Do Everything, accessed March 23, 2020, <https://www.easyways.net/15-easy-ways-overcome-smartphone-addiction/>

“How You Can Tell If You’re Addicted To Your Smartphone,” TechGuide, accessed March 23, 2020, <https://www.techguide.com.au/news/mobiles-news/can-tell-youre-addicted-smartphone/>

“Structural and functional correlates of smartphone addiction,” ScienceDirect, accessed March 20, 2020, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460319313802?via%3Dihub>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com)