

Adicción al Internet

Por: Karen G. Martínez, MD
Residente
Departamento de Psiquiatría
Recinto de Ciencias Médicas

Las computadoras y el acceso al Internet son instrumentos del diario vivir de los niños y adolescentes de hoy en día. Inclusive, se ha denominado “Net-generation” a las personas nacidas del 1977 al 1997 que son la primera generación en crecer rodeados de computadoras, video juegos y el Internet (Tapscott, 1998). Debido a la accesibilidad y a otros factores inherentes al uso del Internet, se ha considerado que esta aplicación podría tener un potencial adictivo. Por esta razón, se está considerando que se incluya “Internet Addiction” como una clasificación diagnóstica en el DSM-V.

Hay diferentes opiniones acerca de qué área de clasificación psiquiátrica debería incluir la adicción al Internet. Se ha expuesto que la adicción al Internet es un problema de control de impulsos tal como lo es “pathological gambling” y también se ha considerado que sea una adicción como a una sustancia. Inclusive se ha propuesto que sea clasificado dentro del espectro de condiciones obsesivas-compulsivas. En el 2000, MD Griffiths propuso que se considerara que la adicción al Internet causa una dependencia psicológica y que se podría observar tolerancia, retirada, cambios en estado de ánimo y recaídas tal como en adicciones a sustancias. KS Young (1998) ha propuesto una escala de cernimiento que incluye aspectos de control de impulsos al igual que aspectos de dependencia a sustancias. Al proveer esta escala a 496 personas que utilizaban el Internet, KS Young encontró que 396 personas clasificaban como dependientes al Internet y esta dependencia les causaba disfunción en sus relaciones interpersonales y en sus labores. Además, Young encontró que las aplicaciones más adictivas son aquellas en las que las personas interactúan con otras a través del Internet, como los “chat rooms” y los juegos interactivos como “Everquest”. El grupo investigativo de Shapira et al (2000) también ha investigado el uso problemático de Internet y encontraron que este uso problemático se asemeja más a un problema de control de impulsos que a uno de obsesiones o compulsiones. KS Young ha delineado diferentes clasificaciones de adicción al Internet incluyendo “Cybersexual addiction” (personas adictas a pornografía y “chat” sexual), “Cyber-relational addiction” (personas adictas a formar relaciones por el Internet), “Net-compulsions” (personas adictas a apuestas y compras por el Internet), “Information overload” (personas adictas a la búsqueda y clasificación de información) y adicción a los juegos de computadora.

Para entender por qué se considera la inclusión de adicción al Internet en las clasificaciones psiquiátricas, hay que tomar en cuenta las razones por las cuales el Internet es adictivo. El Internet provee un espacio anónimo donde la persona puede desarrollar una personalidad diferente a la que presenta en su vida real. Estudios de personas que utilizan el Internet han demostrado que éstas se sienten menos inhibidas y con mayor confianza en interactuar con otros cuando están conectados al Internet (Young, 2005). Además, el Internet es conveniente en términos de accesibilidad en todo momento y provee una gratificación inmediata a cualquier necesidad que tenga el

individuo. Otro factor que predispone a la adicción es que el Internet puede servir de escape a la vida real proveyendo un espacio donde se puede tener otra vida. Cuando la persona no está conectada al Internet y nota que en su vida real continúan los problemas, está predispuesta a buscar cada vez más esa vida de la cual tiene control en el Internet lo cual potencia una dependencia psicológica al medio.

También se han hecho estudios de la comorbilidad de trastornos psiquiátricos con la adicción al Internet. Young y Rogers (1998) estudiaron a 259 personas con adicción al Internet y encontraron puntuaciones sugestivas de depresión leve a moderada en el Beck Depression Inventory. Shapira et al (2000) presentaron un estudio donde le administraron escalas (Structured Clinical Interview y Y-BOCS) a 20 personas con uso problemático de Internet y encontraron que 70% tenían algún trastorno del ánimo, siendo más común diagnósticos de trastorno bipolar. Además, 60% tenían algún diagnóstico de ansiedad, siendo más común fobia social y 35% tenían algún otro trastorno de control de impulsos.

Aunque al momento la Adicción al Internet no es una clasificación diagnóstica, la evidencia apunta a que el uso de Internet tiene un potencial adictivo que puede causar disfunción en relaciones interpersonales y en áreas laborales y académicas. Además, los estudios han demostrado que hay alta comorbilidad de uso inapropiado del Internet y trastornos psiquiátricos. En las poblaciones de niños y adolescentes, que por sus etapas de desarrollo pueden estar más predispuestos a gratificaciones inmediatas y conductas impulsivas, el uso problemático del Internet es una preocupación real que puede tener consecuencias significativas. Debido a esto, se debe hacer una evaluación del uso de Internet en los niños y adolescentes incluyendo qué tipo de aplicaciones utilizan (juegos interactivos, chat, webpages, etc.), qué supervisión tienen al usar el Internet, tiempo dedicado al uso del Internet y si hay alguna disfunción debido al uso del Internet. De presentar señales de uso problemático del Internet, se debe abordar como un problema en la terapia con ese niño o adolescente y se debe informar a los padres del potencial adictivo del Internet y las posibles consecuencias del uso sin supervisión.

Griffiths MD (2000). Does Internet and "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior* 3:211-218.

Shapira NA, Goldsmith TD, Keck PE, et al. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders* 57:267-272.

Tappscott D (1998). *Growing up digital: the rise of the Net generation*. New York: McGraw-Hill.

Young KS (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior* 1:237-244.

Young KS (2005). A therapist's guide to assess and treat Internet addiction. www.netaddiction.com

Young KS, Rogers RC (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior* 1:25-28.