

Pachuchos.com

El uso masivo de la Red, los móviles y muchos otros *gadgets* ha provocado la aparición de una serie de dolencias psíquicas y físicas que afectan a los usuarios. Estas son las más frecuentes.

Textos: ELENA SANZ

1 Cibercondría
Ryen White y Eric Horvitz, expertos del departamento de investigación de Microsoft, bautizaron así en 2008 la tendencia de algunas personas –no profesionales de la salud– a autodiagnosticarse a partir de la información que hallan en la Red. Los afectados pueden sufrir ansiedad, infundada por su falta de criterio o una mala interpretación de los datos.

2 Hikikomori
Es el nombre que dan los japoneses a la adicción extrema a la tecnología. Se podría traducir como *reclusión*, ya que quienes la padecen viven en su habitación pegados al ordenador y se niegan a ir a la escuela o al trabajo. Sólo en Japón afecta a un millón de personas, lo que ha llevado a su Gobierno a crear centros especiales de rehabilitación.

3 Síndrome de adicción a internet
En 2008, el psiquiatra Jerald Block solicitó que se incluyese la adicción a la Red en el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, ya que, según indicaba, algunas personas experimentan ansiedad, retraimiento, enojo, angustia e incluso dejan de comer o dormir; esto es, se comportan como adictos si no están *on-line*.

4 Síndrome del ratón
Se produce porque al manipular repetidamente el ratón del ordenador la mano adopta una posición de hiperextensión forzada que comprime el nervio mediano. Los síntomas incluyen hormigueo, dolor y pérdida de fuerza. Para evitarlo, resulta útil utilizar alfombrillas con un soporte para la muñeca.

5 Wiititis
El término lo acuñó en 2007 el médico español Julio Bonis en una carta remitida a la revista *New England Journal of Medicine*. Se trata de un tipo de tendinitis que sufren quienes usan el mando de la Wii para jugar virtualmente al tenis, el golf o los bolos. En estos casos, el riesgo de sufrir una lesión es mayor, ya que, a diferencia de lo que ocurre en los deportes reales, la energía no se disipa al dar los golpes, sino que se acumula en la articulación.

9 Tecnoestrés
En 1984, el psiquiatra Craig Brod definió así "una enfermedad de adaptación causada por la falta de habilidad para tratar con las nuevas tecnologías de manera saludable". Lo opuesto es la *tecnoadicción*: la necesidad imperiosa de estar conectada a los últimos avances.

8 Síndrome de fatiga informativa
Según el psicólogo británico David Lewis, que propuso el concepto en los años 90, manejar excesivas cantidades de datos puede agotarnos mental y físicamente. Esta fatiga suele ir acompañada de dolor de estómago, ansiedad y dificultad para prestar atención.

7 Síndrome visual del ordenador
Cefalea, visión doble, dificultad para enfocar, fotofobia... Estos son algunos de los signos de este mal, descrito por la Asociación Americana de Oftalmología. En parte, se explica porque mientras se observa la pantalla del ordenador se parpadea tres veces menos de lo normal, lo que aumenta la irritación de los ojos.

6 Hidradenitis palmar de la PlayStation
Enfermedad de la piel descrita en la revista *British Journal of Dermatology* por Vincent Piquet, del Hospital Universitario de Ginebra, en Suiza. Sus principales síntomas son irritación dolorosa y aparición de ronchas rojas en las manos, posiblemente causados por mantener el mando de la consola firmemente sujeto durante horas.

10 Síndrome de la vibración fantasma
Algunos usuarios afirman sentir cómo vibran sus móviles aunque no los lleven encima. Según parece, las conexiones neurológicas que se ponen en marcha cuando tiemblan estos dispositivos se activan con gran facilidad, lo que da lugar a falsas alarmas.

