

DETRÁS DEL FONENDO

ENGANCHADOS



JUAN
MARTÍNEZ
HERNÁNDEZ
Esp. Salud Pública

Dice Manolo Jabois, con el que compartí espacio bloguero en los principios de FronteraD, que España está fatal porque mientras Rajoy hablaba en el Congreso, dos se morreaban en la tribuna de invitados. Lleva razón, pero reconozcamos que sin arrumacos ni el ni yo estaríamos hoy por aquí, lo que le da al vodevil un aire humano que me reconcilia en parte con el mundo.

Sin embargo, la foto de toda la tribuna de diputados, donde sus señorías están absortos sobre minúsculas pantallitas de smartphone me resulta amucho más sombría, porque como médico, conozco aunque sea de refilón el concepto de adicción sin sustancia.

Adicciones comunes, como la del tabaco, alcohol, cocaína o cannabis, es decir, adicciones con sustancia, requieren abordaje médico intensivo en ocasiones y aproximación social siempre, puesto que hay desde delitos de tráfico ilegal y trapicheo, hasta los problemas relacionados con la publicidad de aquellas sustancias que no están prohibidas.

Pero el problema de la ludopatía y de la adicción a Internet se presenta a veces de una manera muy insidiosa y es muy resistente a toda acción médico-farmacológica.

A la pregunta de por qué funcionan las drogas, como tales, es decir, por qué enganchan, causan adicción, la respuesta resumida es porque interfieren en el circuito natural de la recompensa. Del placer. Este mecanismo complejo es muy antiguo filogenéticamente, puesto que ya lo manifiestan los insectos e incluso seres más sencillos. La recompensa, el placer, refuerza las conductas adaptativas, las que nos ayudan a sobrevivir. Comemos por la sensación grata que produce la saciedad. El problema es que las drogas son insidiosos invitados a

esta fiesta. Terribles por sus consecuencias, en muchos casos.

El comportamiento que muchas personas expresan ante sus ordenadores portátiles y mucho más con sus modernos teléfonos celulares, es claramente el propio de una conducta adictiva: horas robadas al sueño, al ocio «de antes», al trabajo. Exposición clara de su integridad física (por ejemplo usándolo al volante o al cruzar una calle) y de su integridad familiar y social (desatendiendo su entorno inmediato, incluyendo el laboral), prueban que muchas veces, se ha traspasado una sutil frontera entre el uso normal y el uso patológico.

Miramos mil veces el smartphone porque alguien taimado (los creadores del software y las aplicaciones de moda) nos condicionó, igual que a las ratas de Skinner con zumbidos, globos coloreados, alertas sonoras, que nos estimulan a recibir la recompensa: un eco a nuestra diletante poemita cursi, o un like a un pensamiento comprado en el mercadillo. Se han colado en nuestro circuito natural del respaldo y afecto social. En definitiva, en el circuito del afecto y el refuerzo positivo del ego. Por eso estamos enganchados.

Twitter es chafardeo, WhatsApp, devaneo, y Facebook, marujeo. Miren por la ventana: hay todo un mundo ahí fuera.



**MIRAMOS MIL
VECES EL
SMARTPHONE
PORQUE NOS
CONDICIONARON
IGUAL QUE A
LAS RATAS DE
SKINNER**