

# Muertos en vida: La anestesia digital

DANIEL HALPERN

**PLAZA  
de  
IDEAS**



Había 200 niños de 8 años con sus padres y madres. Era un taller de adicción digital para retrasar la entrega de *smartphones*. Tomé el rol de experto y expliqué por qué regalar uno antes de los 13 años producía ansiedad: comparación constante, exceso de estímulos y la presión de estar siempre disponible. Me paré sobre esa falsa seguridad que el título de doctor entrega y conté las mejores historias para reforzar las ideas y buscar el aplauso. ¿En mi cabeza? Un éxito.

“Daniel, muy interesante..., pero creo que tu relato es débil. No ilustra la gravedad de hoy”. Me dijo un apoderado al final. “Soy médico. Anestesiólogo. Y lo veo en pabellón: cuando un paciente es anestesiado lo monitoreamos. Si bajan indicadores críticos suena una alarma, pero la idea es reaccionar antes, para eso uno está. El tema es que ahora las alarmas se activan mucho más. Entonces probaron sacar los teléfonos, ¿y qué crees que pasó?”.

“¿Me estás leseando? ¿Que uno de los profesionales más preparados del mundo, como los médicos, que además les confiamos la vida, le ponen mayor atención al teléfono que al nivel de oxígeno?”. Y ahí entendí mi error: yo hablando del impacto en salud mental, relaciones, sueño y con-

centración... ¡No! No solo deterioran la calidad de vida, ¡la comprometen!

Lo vemos con los accidentes de tránsito: conductores que creen poder mirar una notificación “solo un segundo” o personas que cruzan la calle sin levantar la vista. En los que hacen deportes extremos filmándose, como si registrar la experiencia importara más que sobrevivirla. Y más importante: en padres físicamente presentes, pero mentalmente ausentes, matando el vínculo con sus hijos. ¿El problema? Normalizamos la ausencia. Estamos disponibles para todo, menos para lo que tenemos al frente.

Por eso el tema no es tecnológico. Es humano. Profundamente humano. Tiene que ver con el tipo de per-

sonas que queremos ser. Porque sin atención no hay cuidado. Y cuidar exige presencia y renunciar, aunque sea un momento, al impulso de revisar el teléfono para hacerse cargo de un hijo, un paciente o manejar.

Nos prometieron conexión, pero hoy vivimos para la interrupción. Y cuando eso ocurre, ya no basta con hablar de salud mental. Porque tal vez el mayor riesgo de la anestesia digital no sea la distracción, sino acostumbrarnos a una forma de ausencia que, sin hacer ruido, va apagando vínculos y vaciando nuestra humanidad.

Por eso el problema ya no es cuánto tiempo nos quita, es en quién nos convierte: personas capaces de estar frente a un hijo o un paciente, pero anestesiados, conectados a una máquina para creer que seguimos viviendo, cuando en realidad estamos cada vez más ausentes.

**Nos prometieron conexión, pero hoy vivimos para la interrupción. Y cuando eso ocurre, ya no basta con hablar de salud mental.**