



CIBERADICCIÓN: Efectos del exceso de Internet en el Cerebro



Kay Gittermann M.
 Neuróloga Infantil.

Chile alcanzó el 2025, un record de cobertura de acceso a Internet con el 96,5%, lo que ha facilitado las actividades económicas, laborales, académicas y de la vida diaria, pero también tiene un costo silencioso, que nos afecta a todos, la adicción al Internet. El uso excesivo del Internet, alcanza un prevalencia general del 14% según los estudios 2022 del Dr. Meng de la Universidad de Pekin, por otro lado, según la Radiografía Digital 2021, de Critería, en Chile el 93% de adolescentes entre 13 y 17 años tiene celular propio, donde la mayoría está conectado más de 4 horas diarias. Este fenómeno ha generado preocupación mundial, ya hay varios países como Australia, Dinamarca, Francia y Es-

paña que han promulgado leyes para la restricción de acceso a Internet a los menores de 16 años y la prohibición de uso de celulares en los colegios, a lo que Chile se está sumando.

¿Qué es la adicción al Internet o Ciberadicción?

Es el comportamiento compulsivo y descontrolado al utilizar Internet, afectando la salud física, mental y emocional de la persona, ya sea en el sobreconsumo de redes sociales, videojuegos, pornografía y compras en línea, entre otras. Los usuarios más propensos a la Ciberadicción son los niños y adolescentes, ya que tienen poco control de impulso y son propensos a la satisfacción inmediata, así como las personas con fragilidad emocional, debido a su búsqueda de escape, la dificultad para enfrentar situaciones difíciles, la búsqueda de validación y conexión social.

¿Cómo puedo sospechar una Ciberadicción?

Presenta incapacidad para controlar el tiempo conectado a Internet, descuida responsabilidades diarias, tiende al aislamiento social, tiene dificultades en establecer relaciones interpersonales en la vida real, ha dejado de hacer otras actividades

que antes disfrutaba, necesita aumentar el tiempo de conexión para sentir satisfacción, presenta ansiedad al no revisar el teléfono por períodos cortos, ha sentido síntomas físicos como fatiga, dolores de cabeza, problemas de sueño o de visión, falta de concentración, bajo rendimiento académico o laboral debido a la distracción constante con el teléfono.

¿Cuáles son las recomendaciones para el uso saludable del Internet?

Parte de la Higiene Digital, es establecer límites de tiempo y zonas libres de teléfonos, desactivar notificaciones, priorizar interacciones sociales presenciales, tener horarios sin pantallas durante comidas y antes de dormir, permitirse momentos de aburrimiento para fomentar la creatividad y la atención. Supervise la conexión de sus hijos, no sólo en la cantidad de tiempo sino en el contenido de lo que ven, trate de pasar tiempo de calidad con ellos, especialmente al aire libre, invierta tiempo en generar recuerdos duraderos y trascendentes, más que fotos y reels para las redes sociales.

Usted y su familia **¿cuántas horas al día se conecta al Internet?**