

El detox de dopamina digital

ESTA PROPUESTA CONSISTE EN DEJAR DE USAR POR PERÍODOS ESPECÍFICOS LAS REDES SOCIALES O INCLUSO OTRAS PANTALLAS COMO LA TELEVISIÓN. ES UNA OPCIÓN PARA QUIENES NO PUEDEN CONTROLAR SU VIDA EN EL MUNDO DIGITAL.

POR Manuel Hernández González

Eliminar aplicaciones del teléfono para descansar del bombardeo de contenidos que recibimos de las redes sociales es una estrategia cada vez más frecuente en jóvenes. Esta tendencia, que partió en Silicon Valley (California, Estados Unidos) es conocida como “ayuno” o “detox de dopamina digital”, y es una opción para aquellas personas que dedican largas horas de sus días a las redes sociales y las pantallas digitales.

La psiquiatra estadounidense Anna Lembke, jefa de la Clínica de Diagnóstico Dual de Stanford Addiction Medicine de la Universidad de Stanford, y autora del libro “Dopamine Nation” publicado en 2021, es reconocida por promover estos períodos de “abstinencia digital” y asegura que son la medida más efectiva para salir de una adicción a las plataformas digitales.

Lembke —que responde por escrito a esta entrevista— afirma que los pacientes que descansaron de aquella o aquellas aplicaciones que les generaban adicción ahora reportan menos ansiedad, menos depresión y son capaces de estar presentes en sus vidas. De hecho, en otras entrevistas ha asegurado que “todo el mundo debería hacer un ayuno de dopamina durante cuatro semanas”.

Pero el proceso no es sencillo. Según la especialista, experta en adicciones, se necesita en promedio un mes para restablecer las vías de recompensa del sistema nervioso y superar la adicción: “Las personas a menudo se sienten peor en los primeros 10-14 días, mientras atraviesan la abstinencia, que puede incluir síntomas físicos (dolor de cabeza, mareos, temblores) y psicológicos (ansiedad, disforia, irritabilidad), pero luego las cosas comienzan a mejorar”.

La psiquiatra de Stanford explica que en países como Estados Unidos hay programas de entre 8 y 12 semanas para el tratamiento contra adicciones digitales y menciona que hay casos de adicciones graves donde los pacientes requieren de un entorno controlado y sin acceso a medios digitales durante un período de 30 a 90 días. Posteriormente, necesitan atención continua y un plan detallado sobre cómo integrarse a un mundo conectado sin recaer en sus comportamientos digitales compulsivos.

DESCANSAR DE LOS ESTÍMULOS

La dopamina es un neurotransmisor, es decir, una sustancia química, que el sistema nervioso central segrega de forma natural. Es conocida como “la hormona de la felicidad” o “el neurotransmisor del placer”. Por lo tanto, no hay dudas de que es necesaria en la vida



de cada ser humano.

El psiquiatra de la Clínica Indisa, Álvaro Aravena, explica que la dopamina se libera en el cerebro, específicamente en lo que se denomina “el sistema de recompensa”, cuando se experimentan estímulos positivos:

—Está en nuestra parte más primitiva del cerebro, pero no por ello menos importante, ya que de esta forma se regula el placer y la motivación por hacer las cosas.

Sin embargo, aclara Aravena, con las redes sociales este sistema de recompensas se ha visto perjudicado:

—Ahora los estímulos que tenemos son muy poderosos, entonces lo que pasa es que disparan los niveles de dopamina e hiperestimulan el sistema de recompensa. Uno de esos estímulos es el uso excesivo de pantallas con las redes sociales, la interacción en plataformas, las compras compulsivas y las casas de apuestas digitales.

Sofía Bermúdez (29) reconoce que era adicta a Instagram y hace casi tres años decidió eliminarlo. A fines de 2021, cuando quedó desempleada de su trabajo como ingeniera comercial, comenzó a dedicar demasiadas horas a las redes sociales. Sin darse cuenta, despertaba y miraba Instagram, buscaba trabajo y volvía a mirar fotos; si sentía que estaba aburrida, volvía a revisarlo y así pasaba el día: pendiente de qué hacían sus amigos mientras ella estaba en su departamento.

Comenzó a notar que le daba ansiedad entrar a la aplicación, pero a la vez sentía angustia si no la veía. Así que una mañana, después de pensar mucho, la eliminó de su teléfono.

—Al principio la borraba durante el día y la usaba en la noche. Luego logré hacerlo durante la semana y utilizarla los fines de semana.

Pero como no tenía una estrategia clara, al no tener esa aplicación disponible, su rutina migró a Twitter (actualmente X) y también la borró. Repitió el mismo proceso con Facebook. Hasta que empezó a descargarlas y desinstalarlas todas por períodos específicos de tiempo:

—Al principio, no tenerlas era algo que me generaba más ansiedad. Me di cuenta de que iba sustituyendo una por otra. Sentía que me estaba perdiendo de cosas, que no me estaba informando, y eso me generaba estrés.

¿Por qué se genera este conflicto? La exposición a los altos niveles de dopamina hace que el cerebro tienda a desensibilizarse, y para alcanzar la misma sensación exige más cantidades de aquello que genera “felicidad”, en este caso las redes sociales. El psiquiatra Álvaro Aravena lo resume:

—Hoy necesitamos cada vez estímulos más poderosos para nuestro sistema de recompensa. El problema es que los estímulos naturales que los seres humanos necesitamos para vivir, como el contacto social, el salir a caminar, estar en tranquilidad y en paz, no liberan tanta dopamina, entonces nuestro sistema de recompensa queda capturado y empiezan estos comportamientos como el uso compulsivo de pantalla.

EL PROCESO DE DESINTOXICACIÓN

En 2019, cuando comenzó a hablarse de este término, uno de sus máximos promotores fue Cameron Sepah, psicólogo de la Universidad de Harvard y doctor en Psicología Clínica de la Universidad de California (UCLA).

Lo que buscaba con este término era un método, basado en la terapia cognitivo-conductual, mediante el cual se explicara que es posible estar menos dominados por los estímulos poco saludables de la sociedad actual, como las aplicaciones y notificaciones de la mensajería digital. Para lograrlo, la recomendación es permitir que nuestros cerebros se tomen descansos y se reinicien de este bombardeo potencialmente adictivo.

El psicólogo y jefe del programa de Psicología Médica UC Christus, José Pinedo, explica que el ser humano “busca y repite aquello que le da placer”. Por eso es tan difícil renunciar a lo que nos gusta, detalla, y lo ejemplifica con comer papas fritas, que resulta en “una explosión de dopamina”. Esa misma sensación, explica, es parecida a la que experimenta el cerebro con las redes sociales:

—Los algoritmos te empiezan a entregar lo que quieres, aparecen los corazones, los comentarios, y todo eso genera el placer de pensar ‘cómo este sistema puede conocerme tan bien’. Eso es lo que da mucha dopamina.

Daniela Silva, que es antropóloga y trabaja en una universidad de Santiago, aclara que no es la primera vez que intenta un detox de dopamina digital, pero las veces anteriores duraba un par de días sin las aplicaciones y volvía a descargarlas. Por eso, intentó una nueva idea:

—Descargué otras aplicaciones que me aportan más y consumo menos tiempo, como una con todos los diarios. Sigue siendo un consumo digital, pero tiene más sentido y una dirección específica, que es informarme y no evadir la realidad pasando fotos con el dedo.

Un estudio realizado por académicos en 2022 de distintas universidades de Italia, titulado “El efecto del uso problemático de las redes sociales en la felicidad de los adolescentes”, demostró que limitar el tiempo en las redes sociales puede mejorar los hábitos de vida, lo que a su vez puede promover la felicidad.

Aún así, algunos expertos dudan sobre los efectos del detox de dopamina digital. El psiquiatra de la Clínica Alemana, Nicolás Libuy, recalca que propuestas como esta no son consideradas como tratamientos formales o basados en evidencia para conductas adictivas, pero considera que puede ser un inicio para controlar la conducta en

casos donde es evidente el uso excesivo de plataformas digitales.

—Puede ser una manera de evaluar cómo se siente la persona estando desconectada de esas plataformas, pero también una forma de trabajar sobre el control que tiene la persona sobre el uso de estos dispositivos.

DETOX VERSUS BALANCE

El psiquiatra de la Clínica Indisa, Álvaro Aravena, explica que el “detox de dopamina digital” no es una actividad recomendada generalmente por médicos, pero reconoce que “sí nos ofrece la oportunidad de hablar de una cuestión que es tremendamente importante. De repente no hay que prohibir, sino que incluir hábitos positivos. Introducir cosas buenas es más fácil que quitar cosas”.

Aravena dice que el primer paso es tomar conciencia y revisar cuánto tiempo se está dedicado a las plataformas digitales:

—¿Qué cosas estoy dejando de hacer por este comportamiento que tengo? ¿Cómo está afectando mi salud? ¿Estoy más sedentario? ¿Estoy comiendo peor? ¿Estoy apostando? ¿Estoy comprando compulsivamente? Ojo con eso. Ahí trato de establecer límites. La pregunta es cómo puedo, más que eliminar cosas, empezar a introducir hábitos que son saludables.

Claudia Wolff, psiquiatra de la Clínica Universidad de los Andes, coincide en que no hay evidencia clara del detox de dopamina y sus efectos, pero sí se ha comprobado el vínculo entre el abuso de los medios digitales con la agudización de cuadros depresivos y ansiosos.

“Hoy los estímulos son muy poderosos, entonces lo que pasa es que disparan los niveles de dopamina e hiperestimulan el sistema de recompensa. Uno de esos estímulos es el uso excesivo de pantallas”.

Por eso, insiste en que la clave está en llegar a “un balance digital”, lo que implica “una regulación digital y una regulación entre el mundo presente y el mundo digital”.

El psiquiatra Nicolás Libuy insiste en que una “detox” no va a resolver la dependencia o adicción a las redes, y recalca que las personas que identifiquen un uso perjudicial de redes sociales en sus vidas deberían buscar un control de estas plataformas, sin eliminarlas: “Eso no quiere decir un cese total de la actividad, sino que podría ser restringir las horas que se destinan a ese tipo de actividades, o preocuparnos de que el uso

de los dispositivos electrónicos o de las plataformas digitales no afecte otras áreas de nuestra vida”.

Daniela Silva espera mantener su detox de dopamina digital por más tiempo. Dice que ha sido positivo, porque “como disminuyó mi consumo de pantalla tengo más tiempo para vivir, leer más libros, estar con mi familia, conectar más con las situaciones y dejar de evadir ciertos espacios, que cuesta un poco cuando no estás realmente ahí, porque el teléfono te ayuda a alejarte de esos momentos incómodos”.

El psicólogo José Pinedo es categórico y asegura que esta tendencia requiere fuerza de voluntad para evitar un efecto rebote. Por eso, recomienda cultivar las relaciones personales reales y tomarlo como un hábito del cambio de estilo de vida.

—No sirve de nada renunciar intermitentemente. ■