

# NOMOFOBIA Y ADOLESCENCIA

Autora: Lucía García Álvarez. Enfermera Especialista en Salud Mental. HUSA-ÁREA III

## Introducción



El móvil se ha convertido en un elemento indispensable en la vida cotidiana. La nomofobia (*no-mobile-phone phobia*) se define como el miedo a no tener acceso al móvil. En la adolescencia existe mayor riesgo de que pueda aparecer este problema. Actualmente, los/as adolescentes se mueven dentro del espacio digital, donde definen su personalidad y construyen su red de amistades, con un uso cada vez más frecuente y en edades más tempranas. En España, **7 de cada 10 niños/as de entre 10-15 años dispone de teléfono móvil.**

## Objetivos

- 1 Aprender a identificar la nomofobia.
- 2 Conocer el papel del profesional de enfermería especialista en salud mental ante un paciente con nomofobia.

## Metodología

Se realizó una revisión con búsqueda bibliográfica a través de los siguientes buscadores: Clinical Key, PubMed, Scielo y Dialnet. Entre los criterios de inclusión se encuentran: textos completos de acceso libre publicados en los últimos 5 años. Palabras clave: *nomofobia, adolescencia, enfermería.*

## Desarrollo

La nomofobia implica la necesidad de estar **CONSTANTEMENTE CONECTADO**

El profesional de enfermería tiene un papel fundamental en la **DETECCIÓN PRECOZ** y en la educación para un manejo saludable del móvil

## PRINCIPALES SEÑALES DE ALARMA

- ✓ Miedo a que se agote la batería del móvil o a que se quede sin cobertura.
- ✓ Uso cada vez **más frecuente del móvil**, quitando tiempo a otras actividades importantes como estudio, contacto con familia o relaciones sociales.
- ✓ Irritabilidad o enfado si no puede acceder al móvil en cualquier momento, o si se establecen límites sobre su uso.
- ✓ **Comprobación constante** de las notificaciones, mirando de manera frecuente la pantalla.
  - ✓ Minimizar o **mentir sobre el tiempo de uso.**
- ✓ **Inquietud o nerviosismo** ante la posibilidad de no poder comunicarse instantáneamente.
  - ✓ **Disminuir interacciones** sociales de forma presencial.
- ✓ **Dificultad para concentrarse** si el adolescente no lo tiene cerca.
  - ✓ **Privación del sueño** para estar conectado a la red.

## Conclusiones

El uso de smartphone en la población adolescente es cada vez más habitual. Debido a la vulnerabilidad de este grupo de edad, ante un uso abusivo e inadecuado del móvil pueden aparecer problemas como la nomofobia. El profesional de enfermería tiene un papel relevante en la prevención primaria y la detección precoz, ofreciendo acompañamiento emocional y proporcionando herramientas para un manejo saludable, desde un enfoque integral, implicando también a la familia y los centros escolares.

### BIBLIOGRAFÍA

- Guzmán BV, Galvez Garcia LE. La nomofobia en los adolescentes y el impacto en su salud mental: una revisión sistemática. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento ( RACC)*. 2023;15:12-23.
- Díaz-Beloso RM, Quintanilla L. Nomofobia y uso dependiente al móvil, su relación con la regulación emocional y la autoestima en adolescentes gallegos. 2024;21:93-106.
- Cortés ME, Herrera-Aliaga E. Nomofobia: Adicción al teléfono inteligente. Impacto en jóvenes y recomendaciones de su adecuado uso en actividades de aprendizaje en el área salud. *Rev Med Chil*[Internet]. 2022;150(3):407-8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0034988720220003004073>.