

¿Está tu hijo enganchado al móvil? Uno de cada cinco adolescentes españoles lo está

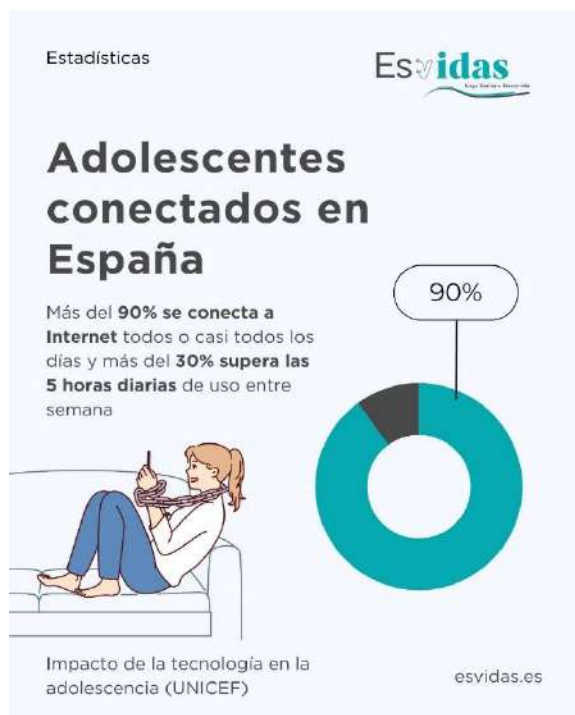
Según datos recientes del Plan Nacional sobre Drogas, el 20,5% de los jóvenes de entre 14 y 18 años presentan un uso problemático del móvil y las redes sociales, un fenómeno que los sitúa al borde de la adicción.

En la actualidad, los dispositivos móviles y las redes sociales forman parte de la vida diaria de los adolescentes. Para muchos, [el móvil](#) se ha convertido en una presencia constante: revisan notificaciones varias veces por hora, participan de forma compulsiva en chats de grupo, consumen vídeos sin pausa y sienten ansiedad si no pueden conectarse. Aunque pueda parecer un comportamiento “normal” en la era digital, los estudios muestran que **1 de cada 5 jóvenes españoles ya presenta síntomas de adicción tecnológica**, y este porcentaje ha ido en aumento en los últimos años.

A pesar de que la [OMS](#) aún no reconoce formalmente la adicción a redes sociales como enfermedad, los datos del [Plan Nacional sobre Drogas](#) indican que **el 3,6% de la población española de entre 15 y 64 años presenta un uso problemático de Internet y dispositivos electrónicos**, y que cerca del 9,3% de las admisiones a tratamiento psicológico en 2022 se debieron a trastornos relacionados con el uso compulsivo de móviles y redes sociales.

La adicción digital en adolescentes se desarrolla de forma silenciosa y progresiva. Lo que empieza como un uso intensivo puede derivar en problemas significativos de **salud mental, sueño y relaciones interpersonales**, afectando también el rendimiento académico y el bienestar emocional.

Los efectos de la sobreexposición digital



Diversos estudios señalan que el uso excesivo de dispositivos electrónicos puede afectar la salud física y emocional. La luz azul de las pantallas interfiere con la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño, provocando **dificultades para conciliar el sueño, fatiga crónica y somnolencia diurna**. Estas alteraciones no solo impactan en la energía y concentración del adolescente, sino que también pueden derivar en **ansiedad, irritabilidad y cambios de humor**, así como en una menor capacidad de aprendizaje y de resolución de problemas.

La **dependencia digital** también afecta la autoestima. Muchos adolescentes comparan constantemente su vida con la de sus contactos en redes sociales, generando frustración, sensación de fracaso y aislamiento. Según un estudio del Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad de 2023, **el 44,6% de los jóvenes afirma que las redes sociales les quitan tiempo de estudio**, casi un 13% reduce su participación en actividades culturales y un 9,4% pasa menos tiempo con amigos para dedicarlo a las redes.

Los padres y tutores a menudo subestiman la gravedad del problema, pensando que “todos los adolescentes usan el móvil”. Sin embargo, es fundamental **diferenciar entre un uso intenso y un uso problemático**, aquel que afecta la salud, la vida social y el rendimiento académico.

“El primer paso es que las familias reconozcan que este tipo de adicción existe y no la minimicen. La sobreexposición digital puede afectar al desarrollo emocional y social del adolescente si no se interviene a tiempo”, Margarita de la Paz Pascual, psicóloga de Esvidas



Margarita de la Paz Pascual, psicóloga de Esvidas

Señales de alerta para padres y tutores

Detectar un problema de adicción digital a tiempo puede marcar la diferencia. Algunos indicadores a los que prestar atención incluyen:

- Ansiedad o irritabilidad cuando no pueden usar el móvil o acceder a Internet.
- Mentiras frecuentes sobre el tiempo que pasan conectados.
- Descenso en el rendimiento académico o pérdida de interés en actividades previamente disfrutadas.
- Cambios de humor bruscos o aislamiento social.
- Dificultad para cumplir normas o horarios respecto al uso de tecnología.

Identificar estas señales permite **actuar antes de que la adicción se consolide**, evitando que el adolescente sufra consecuencias más graves en su salud mental y emocional.

Estrategias para abordar la adicción digital

Los expertos coinciden en que la **prevención y la educación** son fundamentales. No se trata de prohibir la tecnología, sino de enseñar **hábitos saludables y límites claros**. Algunas recomendaciones incluyen:

1. **Establecer horarios y límites de uso:** definir tiempos concretos para el móvil y redes sociales, especialmente antes de dormir.
2. **Promover actividades offline:** deporte, lectura, arte, tiempo en familia o con amigos, para equilibrar el tiempo frente a la pantalla.
3. **Dialogar sin juzgar:** entender por qué el adolescente pasa tanto tiempo conectado, cómo se siente y qué necesidades busca cubrir con el móvil.
4. **Dar ejemplo:** los padres y adultos también deben moderar su uso de dispositivos, mostrando hábitos saludables.
5. **Fomentar la desconexión gradual:** en lugar de prohibir el móvil, reducir progresivamente su uso y establecer tiempos de ocio y descanso digital.
6. **Buscar ayuda profesional** cuando el adolescente presenta síntomas de ansiedad intensa, depresión o aislamiento relacionados con la adicción tecnológica.

“En los programas de intervención que llevamos a cabo combinamos técnicas de educación digital con apoyo psicológico y social. El objetivo es que los jóvenes recuperen el control sobre su vida y desarrollen estrategias para gestionar su tiempo frente a la pantalla.”, [Yuri Govigli](#), técnico en conductas adictivas de Esvidas



Yuri Govigli, técnico en conductas adictivas de Esvidas

NOTA DE PRENSA

24 de febrero de 2025

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911091900– rugile@esvidas.es



El papel de las familias y los centros educativos

La colaboración entre **familias, escuelas y profesionales de la salud** es esencial. Los colegios pueden implementar programas de educación digital y talleres sobre uso responsable de tecnología, mientras que los padres deben supervisar y guiar sin recurrir a la prohibición absoluta. La clave está en el **acompañamiento, la comunicación y la coherencia** entre los distintos entornos del adolescente.

Los expertos en adicciones consideran que la **adicción digital no es una fase ni un capricho**, sino un fenómeno complejo que combina factores emocionales, sociales y familiares. La intervención temprana y la educación constante son las herramientas más eficaces para **prevenir problemas de salud mental y emocional**, y para garantizar que los adolescentes desarrollen hábitos equilibrados con la tecnología.

Es vital que los padres estén atentos y **no ignoren los signos de alerta**. La detección precoz aumenta significativamente las posibilidades de que los adolescentes recuperen hábitos saludables y mantengan un equilibrio entre la vida digital y la vida real, evitando que el uso problemático de móviles y redes sociales derive en consecuencias graves para su bienestar general.

Para consultas de prensa, contactar con:

Rugile Antanaviciute | rugile@esvidas.es | www.esvidas.es

Esvidas, red de centros de adicciones

Ayudamos a las personas encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.

