



Efectos Negativos ◆◆◆

- Pérdida de concentración en los estudios o en el mundo laboral.
- Aumento del peligro en situaciones tales como la de conducción e incluso como peatones, si estamos prestando atención a nuestro celular.
- Pérdida de interés por las relaciones sociales presenciales.
- Inestabilidad anímica por estar siempre pendiente de quién nos escribe o llama.
- Pasar largas horas frente al teléfono, supone la pérdida de la noción del tiempo y obsesión con el mismo.

Prevención ◆◆◆

- Desinstalar algunas aplicaciones que consideremos que nos hacen perder el tiempo como juegos.
- No utilizarlo en las comidas.
- Silenciar las notificaciones.
- Fijar una hora máxima de uso, incluso podemos poner una alarma que nos avise.
- Nunca mirarlo si estamos charlando, comiendo, compartiendo ocio con otras personas.
- Cargarlo fuera del dormitorio.
- Nunca usarlo una hora antes de ir a dormir.
- Hacer actividades al aire libre sin presencia del celular.

Elegí Hablar

#NoTeConsumas

-20 al 26 Junio-

Semana Provincial de la
Prevención de las
Adicciones



LA ADICCIÓN AL CELULAR

–NOMOFOBIA–



¿Qué es una adicción? ◆◆◆

Hablamos de adicción cuando la vida de una persona gira en torno de un consumo problemático: no puede vivir sin esa sustancia, y hace todo lo posible para conseguirla y consumirla. La persona necesita con todas sus fuerzas lo que esa sustancia o actividad le brinda, porque sin esa sensación vivir le resulta insoportable. La persona sustituye progresivamente sus vínculos por el consumo, lo que lo deja cada vez más aislado.



¿Qué es la Nomofobia? ◆◆◆

El término “Nomofobia” resume “No mobile phobia” (fobia a la ausencia del móvil).

La palabra describe la ansiedad y el miedo que sentimos cuando salimos de casa sin nuestro dispositivo, el temor a que se nos agote la batería, o nos quedemos sin saldo.

Grupos de Riesgo ◆◆◆

- ❖ Niños
- ❖ Adolescentes

Síntomas ◆◆◆

- Incapacidad para controlar o interrumpir el impulso de usar el celular.
- Pérdida de la noción del tiempo.
- Miedo excesivo a quedarse sin celular.
- Problemas con el entorno



- Pérdida de tiempo laboral/académico por el uso del celular.
- Malestar en manos o dedos.
- Alteraciones en el sueño.

¿Te angustiás si no tenés el celular en tu mano?

¿Sentís pánico cuando olvidas dónde dejaste el celular?

¿Llevás tu teléfono a todos lados, incluso cuando vas al baño?

¿Es lo primero que ves cuando despertás, y lo último que ves antes de dormir?

¿Estás constantemente atento a tu celular para ver si has recibido algún mensaje?

¿Le robas horas al sueño o al tiempo de los alimentos para sumergirte en las redes sociales?

¿Prefieres no ir a lugares donde no haya cobertura?

¿Nunca apagas el teléfono, estés donde estés y hagas lo que hagas?

¿Siempre estás pendiente para localizar un enchufe en caso de que necesites recargar la batería?