



La enfermedad invisible que la mayoría tiene pero que nadie quiere atender, se llama “Nomofobia”, y es la nueva amenaza en la salud que atenta contra muchos niños, jóvenes y adultos de manera sigilosa, como una auténtica caja de pandora, que solo trae males.

En enero del 2015, la **Organización Mundial de la Salud**, reconoció a este nuevo anglicismo derivado de las palabras **“no-mobile-phone-phobia”**, como una enfermedad mental a tratar, ya que este padecimiento se describe como el miedo irracional a no tener consigo el teléfono móvil, salir de casa sin él y angustiarse, una verdadera adicción al celular.

Para entender mejor sus causas, recomiendo indagar en dos términos, “hiperconexión” y “netizen”.

Al ciudadano de la red o internauta, se le ha denominado “netizen”, un acrónimo generado para señalar a toda persona que tiene una vida activa y permanente en el internet (con todas sus múltiples aplicaciones) y el tiempo pantalla; cabe mencionar que el término se comenzó a viralizar en Corea y países aledaños, hasta propagarse en Europa y América.

La “hiperconexión” por su parte hace referencia a la constante y exagerada conexión que tiene un citizen, causando una mayor vida virtual que la real, esto a través del uso de redes sociales y apps que lo mantienen comunicado en todo momento, lo que detona irónicamente un aislamiento de la persona: una crisis de soledad.

Estas dos combinaciones, hacen que **el ser humano llegue a tener una doble vida y por ende una doble o múltiples personalidades, por un lado durante el día en su dinámica interpersonal, tiende a comportarse de cierta forma frente a otro, sin embargo, adquiere una diferente faceta y desenvolvimiento en el twitter, facebook, Snapchat, whatsapp, tinder y demás; muchas veces mostrando el ideal de persona que anhela ser a causa de los estereotipos sociales.**

Bueno, pero, ***¿por qué tanta dependencia del hombre con el teléfono inteligente?*** ¿Qué lo hace esclavo de él?. Esto tiene respuesta, y es debido a lo potencialmente adictiva que es esta herramienta en su uso imprudente, ya que se ha comprobado en diferentes estudios psiquiátricos, la producción de altos niveles de dopamina, la conocida hormona del placer, que el cerebro genera cuando texteamos (intercambiamos mensajes), y el placer que evoca esta acción cuando se vuelve rutinaria, por lo que se puede comparar con una adicción al tabaco, a la pornografía u otras similares, claro esta que la hiperconexión del citizen tiene una lógica y con mayor razón la nomofobia.

Dos patologías en potencia se involucran a consecuencia de la nomofobia, la primera es el Síndrome del TextNeck, este es el nombre que recibe el trastorno en la posición del cuello provocado por el uso de teléfonos móviles u otros gadgets; se caracteriza por rigidez de cuello, dolor de hombros y cefaleas, el cuello llega a perder su curvatura natural. El segundo es el “phubbing”, término formado a partir de las palabras inglesas phone y snubbing-desaire, que consiste en el acto de menospreciar a quien nos acompaña al prestar más atención al móvil u otros aparatos electrónicos que a su persona. Muchas comidas familiares terminan con el aislamiento de los miembros a causa de la interacción con el Smartphone, ya no hay convivencia.

Esta enfermedad se ha convertido en una pandemia sin discriminar lugar en el mundo, ya que la perciben con mayor manera las generaciones Z, millennials y algunos Baby Boomers, por orden de mayor dependencia.

La pregunta es *¿por qué a la sociedad no le interesa atenderse si la mitad de los que usamos el celular está comprobado que padecemos de ella?*

Enhorabuena...

Comparto un video muy ameno para comprender mejor esta enfermedad.