



NOTA DE PRENSA

La normalización social y baja percepción del riesgo del uso abusivo de pantallas ocultan la verdadera magnitud de este problema creciente

- El 32º Congreso de la SEMG advierte de la falta de datos fiables de la adicción a las nuevas tecnologías de la comunicación por la falta de consenso diagnóstico a nivel internacional.
- Solo se reconoce formalmente la adicción al juego patológico y a los videojuegos, sin incluir otras formas de uso problemático, como el consumo compulsivo de redes sociales y compras online, el visionado continuado de series o la ciberpornografía.
- Esta ausencia de definición común genera, según los expertos, una "invisibilidad estadística" que dificulta el registro epidemiológico real de las personas afectadas.

Oviedo, 13 de junio de 2026 – La adicción a las pantallas continúa siendo un fenómeno infradiagnosticado, infrarrepresentado y ampliamente normalizado en la vida cotidiana, lo que está dificultando su detección clínica y ocultando su verdadera magnitud sanitaria, según advierte el psicólogo clínico Hilario Garrudo Hernández, ponente en el 32º Congreso Nacional de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) celebrado en Oviedo del 11 al 13 de junio.

Uno de los principales problemas para su abordaje clínico es la ausencia de consenso diagnóstico internacional. Actualmente, los principales manuales diagnósticos y estadísticos de trastornos mentales de referencia (DSM-5 y CIE-11) solo reconocen de manera formal la adicción al juego patológico y a los videojuegos, sin contemplar otras formas de adicción a las pantallas y tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Por ejemplo, el uso problemático de redes sociales, la compra compulsiva online, el visionado continuo de series o la ciberpornografía no tienen entidad diagnóstica propia independiente. *“Esta falta de consenso nos lleva una invisibilidad estadística, ya que dificulta el registro epidemiológico real de las personas afectadas”*, según la doctora Cristina Gutiérrez Lora, médico de familia y miembro del Área de Conocimiento Clínico de la SEMG.

No obstante, Garrudo Hernández señala que existe un creciente debate científico para hablar de una posible adicción a las TIC cuando se produce un deterioro clínicamente significativo mantenido durante al menos 12 meses, acompañado de síntomas como tolerancia, abstinencia, pérdida de control, abandono de actividades importantes y persistencia del uso a pesar de las consecuencias negativas.

El especialista subraya que el problema no se limita únicamente al tiempo de uso, sino también a los contenidos y los contactos que se establecen, a la pérdida de control y a la



NOTA DE PRENSA

interferencia funcional: *“Hay uso problemático cuando las pantallas se convierten en prioridad por encima de las relaciones interpersonales presenciales o actividades básicas, acompañado de pérdida de la noción del tiempo y cambios bruscos de conducta que se vuelve compulsiva, irracional e incontrolable”.*

Según la encuesta ESTUDES del Ministerio de Sanidad (2025), aproximadamente el 23,1% de los adolescentes de 14 a 18 años en España presenta un uso problemático o compulsivo de internet, con mayor incidencia en chicas que en chicos.

Sin embargo, el experto advierte de que estas cifras no reflejan la realidad clínica completa debido a la alta normalización del fenómeno, dado que *“los casos que llegan a consulta son todavía muy pocos en relación con el número de usuarios con uso problemático”.*

En la práctica asistencial, los pacientes suelen ser principalmente menores de edad derivados por sus familias, mientras que los adultos acuden solo cuando ya existe un deterioro significativo en su vida personal, académica o laboral. Además, el especialista señala una carencia relevante. *“Los estudios demuestran un aumento significativo de casos, aunque, para que podamos hablar de una evidencia epidemiológica sólida, es preciso que antes haya un consenso de la comunidad científica que ahora no existe”.*

Garrudo identifica la pandemia como un punto de inflexión clave en la expansión del uso digital. *“La COVID-19 aceleró una década el uso de la tecnología en pocos meses”*, explica, con la expansión del teletrabajo, la educación a distancia y el comercio electrónico. Según el experto, este cambio estructural ha tenido consecuencias directas en la salud mental, con un aumento de problemas como sedentarismo, aislamiento social, soledad no deseada, ansiedad, depresión y el incremento de conductas adictivas y otros trastornos asociados.

Impacto clínico: del sueño a la salud mental grave

El impacto del uso problemático de pantallas es amplio y progresivo. A corto plazo, afecta de forma directa a la calidad del sueño, la atención y la concentración, con repercusiones en el rendimiento académico y laboral.

También se asocia a conductas de riesgo como el *grooming* (acoso y manipulación sexual de menores), el *sexting* (envío de imágenes íntimas), la nomofobia (miedo irracional a no poder utilizar el móvil o estar incomunicado), los retos virales que incitan a conductas de riesgo extremo para la salud y el *vamping*, un fenómeno muy frecuente y en expansión entre adolescentes que hace referencia al uso de pantallas durante la noche en la cama en vez de dormir, con alteración del sueño y el descanso y la consiguiente repercusión en la vida de los menores.

A medio y largo plazo, el especialista advierte de consecuencias más graves, como deterioro de las relaciones familiares, incremento de conductas violentas como el ciberacoso, déficit de



NOTA DE PRENSA

habilidades psicosociales, baja autoestima, ansiedad, depresión e incluso intentos autolíticos.

Educación para evitar que haya “huérfanos digitales”

El experto señala también el papel central del diseño de las plataformas digitales en la generación de dependencia, recordando que *“las plataformas y sus algoritmos están diseñados para hacernos dependientes de ellas”*.

Ante esta situación, insiste en la necesidad de reforzar la educación y competencia digital en la población general, especialmente en familias, docentes y referentes educativos, para evitar que los menores de edad queden sin supervisión adecuada en el entorno digital, lo que describe como una situación de “huérfanos digitales” (niños y adolescentes usando los dispositivos sin la supervisión y acompañamiento de los adultos).

Abordaje terapéutico integral y papel de familia

El tratamiento del uso problemático de pantallas requiere un abordaje integral que actúe sobre todas las áreas afectadas. Según el especialista, la terapia cognitivo-conductual es la base de la intervención, orientada a la reestructuración cognitiva, el establecimiento de límites y el desarrollo de hábitos saludables.

Además, el psicólogo destaca el papel fundamental de la familia en el proceso terapéutico. *“El acompañamiento familiar es clave a nivel emocional, en el cumplimiento de límites y acuerdos terapéuticos y en la prevención de recaídas”*, siendo especialmente útil la terapia familiar de orientación sistémica. En algunos casos, el tratamiento puede complementarse con apoyo farmacológico bajo supervisión médica cuando exista comorbilidad o sintomatología asociada.

Por su parte, la doctora Cristina Gutiérrez Lora, destacó el papel clave de la Atención Primaria en la detección precoz y abordaje de estos problemas. *“Los médicos de familia tenemos una posición privilegiada para identificar señales de uso problemático de pantallas y trabajar no solo desde el ámbito individual, sino también familiar y comunitario”*, señaló. Además, advirtió de que el impacto del abuso de las TIC va más allá de la salud mental o el insomnio, ya que también se relaciona con el sedentarismo, el empeoramiento de los factores de riesgo cardiovascular y otras enfermedades asociadas a los hábitos de vida poco saludables.

Para más información contactar con:

Sonia Morales (Comunicación SEMIG)

Teléfono de contacto: 626 301 370

Email: gabinetecomunicacion@semig.es

32º Congreso Nacional

11 a 13 de junio del 2026



Raíz, alma, futuro



OVIEDO
#SEMG26
oviedo.semg.es

NOTA DE PRENSA

SEMG – Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia

Paseo Imperial 10-12, 1a planta 28005. Madrid TEL: +34 91 364 41 20

www.semg.es