

## **Adicción a la TV. Causas y consecuencias**

### **Rebeca Reynaud**

#### **Causas**

Cuando hay adicción a la televisión, el problema radica en que la televisión es **“una más de la familia”**, y más, si se encuentra en varias de las habitaciones de la casa. Según Alonso Fernández el teleadicto “se halla sumido en el desierto mental de la pasividad e inercia con erupciones de violencia (...), semejante al mundo de los adictos a la heroína” (CAT Barcelona).

La afición desmedida por ver la televisión constituye un riesgo de dependencia por encarcelamiento interno que **anula la capacidad de libertad y decisión**. Las personas más susceptibles de padecer esta adicción son los sujetos de carácter inestable, carentes de iniciativa, los que se sienten solos o poco realizados, los enfermos depresivos y las personas con dificultad de autocontrol.

Los niños de edad escolar son lo que con mayor facilidad se vuelven adictos a la televisión, debido a un abuso de la pantalla no tutelado por los adultos. La televisión es el invento que más dramáticamente ha cambiado nuestros **hábitos**. Antes la gente le daba más importancia a la literatura, leía, hacía deporte o salía a jugar a la calle.

La sensación de una vida vacía y poco divertida lleva también a las adicciones, por ello es importante leer más sobre cómo mejorar la propia actividad y sobre lo que ocurre después de la muerte. La vida es corta, y a veces invertimos gran parte de ella en ver televisión.

#### **Consecuencias de ser teleadictos**

Ver mucho tiempo la televisión puede generar arterioesclerosis, diabetes, colesterol alto, sufrir de presión arterial y de sobrepeso, por el sedentarismo que se le asocia. Si a esa pasividad se le suma el consumo de comida “chatarra” –frituras, refrescos, dulces- los riesgos son mayores. Puede provocar que un individuo se vuelva más tímido o violento, y crece su insatisfacción al no cumplir con sus responsabilidades en casa, laborales o con otras personas. Además, frena la imaginación ya que da todo hecho (cfr. psicologíaayautoayuda.com).

Pasar horas viendo la televisión puede causar depresión por el aislamiento y la soledad que conlleva esa actividad. Algunos expertos señalan que las personas llegan a *refugiarse* en la televisión para “bloquear” sus sentimientos y la realidad.

Un estudio publicado en el *Journal of the American Medical Association*, confirman que por cada dos horas adicionales que pasas viendo la televisión, el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 aumenta en un 20%.

Al ver TV, una persona suele estar sentada, inactiva. Una de las acciones propias de la naturaleza humana es caminar; los televidentes dejan de dar al menos 1500 pasos al día. El corazón también sufre secuelas por ver varias horas al día la televisión. El riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca aumenta 15%.

Ver muchas horas televisión puede causar fatiga visual y dolores de cabeza. **Estos síntomas se acentúan cuando lo haces con la luz apagada.** El reto es comenzar a cultivar hábitos saludables. Esto incluye ver menos de dos horas al día tus programas favoritos.

**Somos responsables de cómo alimentamos nuestra inteligencia; de qué libros leemos, qué conversaciones tenemos, qué programas o películas vemos y que tan selectivos somos para escoger nuestros entretenimientos.**