

# Adicciones digitales: el desafío silencioso de la salud mental en 2025

Publicado el 12 de noviembre de 2025 · Andrea Villaseñor Rivas

---

El consultor José Cerrillo explica cómo las redes sociales y la IA están generando nuevas formas de dependencia y pérdida de atención.

La Organización Mundial de la Salud publicó el 11 de noviembre el informe Digital Health and Behavioral Addictions 2025, donde advierte que uno de cada tres jóvenes entre 16 y 24 años muestra síntomas de dependencia digital severa. La combinación de algoritmos de recompensa, notificaciones constantes y contenido personalizado está reconfigurando los circuitos de dopamina de toda una generación.

Como consultor en prevención de adicciones, observo que el fenómeno va más allá del ocio: se trata de un patrón de conducta adictiva impulsado por la industria de la atención. Plataformas como TikTok y X (antes Twitter) optimizan su código para prolongar el tiempo de pantalla, creando un vínculo emocional similar al del juego de azar.

En Corea del Sur y España, programas de “detox digital” combinan terapias breves con restricciones tecnológicas progresivas, logrando reducir recaídas hasta un 42 %. En América Latina, iniciativas en Chile y Uruguay empiezan a replicar este modelo con apoyo estatal.

El reto es cultural: normalizamos el exceso de conexión como signo de productividad, cuando en realidad erosiona la salud mental. La prevención del futuro deberá incluir educación neurodigital, pausas tecnológicas y rediseño de plataformas con ética psicológica. Las adicciones del siglo XXI no se fuman ni se beben: se deslizan con el pulgar.