



# Si cuando te despiertas por la mañana miras el móvil puedes sufrir esto

Según un estudio hecho por la Universidad de Virginia, aquellos que cuando se despiertan lo primero que hacen es estar un rato mirando el móvil es posible que sufran un **Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad** (TDAH). Han llegado a la conclusión de que las personas que son hiperactivas tienden a ser más adictas a las redes sociales que las demás por el tema de los impulsos.

Y no solo eso. ¡Cada vez es más 'normal' encontrar a adolescentes, jóvenes y adultos que son adictos al móvil y no lo saben! Hay muchas personas que no pueden estar más de un par de horas sin mirar si les ha llegado un mensaje e incluso se ponen nerviosos si oyen que les ha llegado algo al móvil y no lo pueden mirar porque están en clase, en una cita, conduciendo, en la ducha? Según un informe casi el 30% de los chicos y chicas de 18 a 24 años se declaran adictos a su móvil.

[num]quadrat[/num] **¿Cómo puedo saber si soy adicto al móvil?** Eres adicto sí?:

- Te pones nervioso si no tienes el móvil cerca todo el tiempo.
- Si pasas unas horas sin wifi o datos y te pones de mal humor.
- Si has dejado de hacer cosas por estar con el móvil.
- Si respondes a mensajes sin importancia cuando estás hablando cara a cara con otras personas.
- Si pasas muchas horas al día usándolo.

**COMENTA:** ¿Crees que tienes una adicción al móvil?