Escanéame

También puedes acudir al
Consejo Estatal Contra las Adicciones
Dirección: **Independencia #97, Col. Centro, Querétaro, Qro.**
Teléfonos: **442 212 04 08 y/o 442 212 02 36**

Redes sociales: Facebook, Instagram, X y TikTok
@CECAQRO | www.cecaqueretaro.gob.mx
Correo electrónico: cecaadicciones@queretaro.gob.mx

Todos los servicios son sin costo.

Línea de la vida:
800 911 2000

#CONTIGO Prevenimos adicciones y cuidamos la salud mental

SALUD · SEDEQ | QUERÉTARO GOBIERNO DEL ESTADO | CONTIGO TODOS AVANZAMOS

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".



¿Qué es la adicción a los vídeojuegos y al celular?

La adicción a los videojuegos y al celular es un problema creciente que afecta a personas de todas las edades. Se caracteriza por el uso excesivo y descontrolado de dispositivos electrónicos, afectando la vida diaria, la salud física y mental, así como las relaciones sociales.

Los videojuegos y las aplicaciones están diseñados para ser altamente estimulantes y generar dependencia mediante recompensas inmediatas y la sensación de logro constante. El uso prolongado de estos dispositivos puede afectar el desarrollo cognitivo, el bienestar emocional y las habilidades sociales, impactando negativamente la calidad de vida de quienes los usan sin moderación.



Efectos:

- Aislamiento social.
- Ansiedad e irritabilidad cuando no se puede jugar o usar el celular.
- Alteraciones en los ciclos de sueño.
- Sedentarismo y aumento de peso.
- Reducción en la capacidad de concentración y memoria.
- Descuido en responsabilidades académicas, laborales o familiares.

Consecuencias fisicas por uso excesivo:

- Problemas de visión (ojos secos, fatiga ocular).
- Dolores musculares por mala postura.

  Trastornos del sueño e insomnio.
- Obesidad o sobrepeso.

  Problemas cardiovasculares.

Consecuencias psicológicas por uso excesivo:

- Irritabilidad y cambios de humor.
- Estrés y ansiedad.
- Depresión por aislamiento y baja autoestima.
- Reducción de la tolerancia a la frustración.
- Pérdida de interés en actividades fuera de la pantalla.

Consecuencias sociales por uso excesivo:

- Deterioro de relaciones familiares y amistades.
- Falta de habilidades de comunicación en entornos reales.
- Descuido en responsabilidades escolares o laborales.
- Pérdida de interés en reuniones o eventos sociales.
- Dependencia de la validación digital a través de “me gusta” y comentarios.
- Aumento del riesgo de desarrollar problemas de interacción social en la vida real, como timidez extrema o fobia social.

Para divertirte sin pantallas, te proponemos lo siguiente:

- Practica algún deporte o realiza actividades al aire libre.
- Lee un libro o aprende una nueva habilidad.
- Inscríbete en clases de baile, teatro, música o pintura.
- Comparte tiempo con amigos y familiares sin usar el celular.
- Participa en actividades sociales o de voluntariado.
- Limita el tiempo frente a la pantalla y establece horarios saludables.

¡Recuerda que la tecnología es una herramienta, no un sustituto de la vida real!

