

## La OMS reconoce el Trastorno por Videojuegos como problema mental

**La Clasificación Internacional de Enfermedades CIE 11 incluirá los problemas asociados al juego digital.**



Los trastornos por el abuso de videojuegos han sido muy discutidos. TYRONE SIU REUTERS

**La Organización Mundial de la Salud (OMS) incluirá, por primera vez, el trastorno por videojuegos como enfermedad mental, al incluirlo en su próxima edición de la Clasificación Internacional de Enfermedades (ICD-11), que no se actualiza desde 1990.** La posibilidad de que los videojuegos generen trastornos patológicos (o incluso adicción) ha sido un asunto largamente discutido y este sería el primer paso firme que se da en esta dirección, que sin duda generará una gran controversia en el ámbito científico por las dudas —y rechazo— que provoca esta clasificación.

**"Los profesionales de la salud deben reconocer que los trastornos del juego pueden tener consecuencias graves para la salud", ha asegurado Vladimir Poznyak, de la OMS**

Este trastorno se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego "continuo o recurrente" y, aunque todavía no se ha cerrado la definición, **la OMS vincula este nuevo trastorno a tres condiciones negativas provocadas por el mal uso de los juegos digitales.**

- **En primer lugar, por no controlar la conducta de juego en cuando al inicio, frecuencia, intensidad, duración, finalización y contexto en que se juega.**
- **Segundo, al aumento de la prioridad que se otorga a los juegos frente a otros intereses vitales y actividades diarias.**
- **Y tercero, al mantenerse la conducta o darse una escalada "a pesar de la ocurrencia de consecuencias negativas", según el borrador actual que maneja la OMS. El trastorno se refiere al**

**uso de juegos digitales o videojuegos, que se puede realizar mediante conexión a Internet o sin ella.**

"Los profesionales de la salud deben reconocer que los trastornos del juego pueden tener consecuencias graves para la salud", ha asegurado Vladimir Poznyak, responsable del Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias de la OMS, en declaraciones a *New Scientist*, [que ha adelantado la noticia](#). Consultada por *Materia*, la OMS confirma la información, adelanta que **el ICD-11 estará listo en 2018 e insiste en un matiz: el trastorno por videojuegos no tendrá epígrafe específico, sino que aparecerá englobado en el más amplio de juegos digitales.**

**"Hay que distinguir lo que son adicciones y lo que es uso problemático, por ejemplo, si te causas daño a ti o a terceros con esa conducta", explica Helena Matute**

Poznyak aclara que la mayoría de las personas que juegan videojuegos no sufre ningún trastorno, del mismo modo que la mayoría de las personas que beben alcohol tampoco. **Pero hay circunstancias en que el uso excesivo puede generar efectos adversos, según este experto de la OMS.**

**El patrón de comportamiento debe ser de suficiente gravedad como para causar un deterioro significativo en las áreas de funcionamiento personal, familiar, social, educativo, ocupacional u otras áreas importantes,** explica el borrador de la OMS. **"El comportamiento del juego y otras características son normalmente evidentes durante un período de al menos 12 meses para que se asigne un diagnóstico, aunque la duración requerida puede acortarse si se cumplen todos los requisitos de diagnóstico y los síntomas son graves",** advierte.

La OMS comenzó a considerar este trastorno hace una década, y tras años de trabajo con profesionales de salud mental, se ha decidido reconocer el desorden oficialmente en su próximo manual de diagnóstico. Pero no fueras otros supuestos problemas relacionados con la tecnología, como la adicción a los móviles o a Internet que, desde su irrupción, han estado siempre presentes en el debate público aunque no tanto entre los expertos.

**"No está nada claro que estos problemas puedan o deberían atribuirse a un nuevo trastorno", critican otros expertos**

"Hay que distinguir lo que son adicciones y lo que es uso problemático, por ejemplo, si te causas daño a ti o a terceros con esa conducta", explica la especialista [Helena Matute](#), en referencia a esta nueva clasificación de los juegos digitales. Esta catedrática de Psicología Experimental de la Universidad de Deusto recuerda que se incluyó el juego con apuestas en la última edición del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM, la biblia de la psiquiatría). "Pero decía que hacía falta más investigación para estos otros problemas, como el de los juegos multijugador de internet, por ejemplo", señala. Matute duda que desde aquella versión del DSM, de 2013, se haya generado la suficiente literatura científica para dar este paso.

A principios de 2017, cuando se supo que la OMS valoraba incluir los juegos digitales como posible origen de trastornos mentales, [un grupo de especialistas publicó](#) un artículo en el que criticaban seriamente la idea. "Las preocupaciones sobre los comportamientos de juego problemáticos merecen toda nuestra atención", decían, pero sin embargo "no está nada claro que estos problemas puedan o deberían atribuirse a un nuevo trastorno". A partir de ahí, señalaban

[www.psicoadolescencia.com.ar](http://www.psicoadolescencia.com.ar)

sus dudas sobre la calidad de la base de investigación y la falta de consenso sobre los síntomas a tener en cuenta. Por ello, creían que esta idea "tiene repercusiones negativas en materia médica, científica, de salud pública y social" por el pánico moral que puede provocar o la "aplicación prematura del diagnóstico en la comunidad médica y el tratamiento de casos falsos positivos abundantes, especialmente para niños y adolescentes". Por todo ello, concluían que la clasificación "debe eliminarse para evitar el desperdicio de recursos de salud pública y para evitar causar daños a los videojugadores sanos de todo el mundo".

*El País, 21 DIC 2017*

[https://elpais.com/elpais/2017/12/21/ciencia/1513852127\\_232573.html](https://elpais.com/elpais/2017/12/21/ciencia/1513852127_232573.html)

## La partida más difícil

**Este año, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha incluido el trastorno por videojuegos como enfermedad mental en el borrador de su próxima edición de la Clasificación Internacional de Enfermedades (ICD-11, por sus siglas en inglés).**

**La adicción a los videojuegos se consolida como un problema mental que afecta a nueve de cada 100 usuarios**



Ricardo Quintero, venezolano de 29 años, le pegó un puñetazo a su hermana cuando tenía 14 por decirle cómo debía jugar a un videojuego. "¿Cómo fui capaz de hacer eso?", se pregunta. **Los videojuegos le habían hecho perder el control. Tenía una adicción que le hizo faltar a compromisos, dejar amistades y bajar el rendimiento académico.**

**MÁS INFORMACIÓN**

*La Vía Láctea cabe en un videojuego**Tabletas y móviles ya estropean el sueño de los preescolares**La adicción al juego aumenta entre los más jóvenes que apuestan 'online'**¿Eres adicto a Internet?*

**Estudios internacionales señalan que hasta un 9% de las personas que juegan alrededor del mundo sufren adicción a los videojuegos.** En algunos países asiáticos ya consideran este hecho como un problema de salud pública. En China, el gigante de Internet Tencent **ha limitado el tiempo diario de uso de su videojuego King of Glory** para evitar que los más jóvenes se conviertan en adictos.

Este año, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha incluido el trastorno por videojuegos como enfermedad mental en el borrador de su próxima edición de la Clasificación Internacional de Enfermedades (ICD-11, por sus siglas en inglés). La ESA, la asociación estadounidense que representa a los productos y distribuidores de la industria del videojuego, ha instado a la OMS a reconsiderar su decisión. Por su parte, la Asociación Española de Videojuegos ha rechazado hacer valoraciones ya que se trata de “un borrador”.

Este trastorno se caracteriza por un patrón de juego “continuo o recurrente”. La OMS vincula esta enfermedad al aumento de la prioridad que se otorga a los juegos frente a otros intereses vitales y actividades diarias. Además, los jugadores pierden el control sobre la frecuencia y duración.

Quintero trabajaba como publicista, en ocasiones no acababa sus encargos por jugar y mentía a sus clientes. “Decía cinco minutos y se convertían en cuatro horas”, afirma. La adicción también le afectó en el ámbito personal. Quintero recuerda que casi perdió a su novia, con la que ahora va a tener un hijo: “Cuando tenía 22 años, prefería jugar a estar con ella”.

La mayoría de personas adictas a los videojuegos tienen una edad media de 20 años, pocas competencias sociales y dificultad para persistir en sus objetivos. Así lo explica Susana Jiménez, psicóloga clínica y coordinadora de la unidad de juego patológico y otras adicciones comportamentales del hospital de Bellvitge, en Barcelona. En esta unidad las consultas por videojuegos han crecido desde 2004 un 2%. De los 3.500 casos que tratan de pacientes con adicciones comportamentales, el 5% corresponden a personas con adicción

a videojuegos. Especialmente a los *online*, de rol, masivos y multijugador. Concretamente al *World of Warcraft* y al *League of Legends* (LOL).

## LOS VIDEOJUEGOS, COMO TERAPIA

Cada vez más profesionales de la salud exploran las posibilidades terapéuticas de los videojuegos. En el Hospital de Bellvitge los utilizan como estrategias complementarias en el tratamiento de la ludopatía: entrenan al paciente para controlar mejor los estados emocionales negativos y el estrés, la irritabilidad o la ansiedad. También existen videojuegos para que niños con cáncer tengan actitudes más positivas ante la quimioterapia o para hacer curas en niños que han padecido quemaduras. “Cuando desconectan, se reduce el umbral del dolor”, explica Susana Jiménez. Además, los videojuegos pueden ser extremadamente positivos si se usan adecuadamente, ya que ayudan a desarrollar habilidades como la concentración, la atención o la memoria.

Isaac Flores empezó a jugar al LOL cuando tenía 17 años. Cada semana pasaba al menos dos días sin dormir para “mejorar”. Jiménez explica que el hecho de que estos videojuegos requieran una dedicación de tiempo tan importante y no tengan fin es lo que los convierte en adictivos. Pese a que Flores comenzó jugando con sus amigos, al final acabó perdiéndolos. “Si te enfocas en mejorar, acabas dejando de lado a la gente que no está a tu nivel”, explica.

A diferencia de Quintero, lo que para él empezó siendo una adicción terminó convirtiéndose en un trabajo. Dos años más tarde, varios equipos le querían fichar. Así *Pepiinero*, como es conocido en el mundo de los *esports*, se convirtió en [uno de los mejores jugadores del LOL de España](#) y llegó a cobrar hasta 3.500 euros al mes. Pero le dedicaba más de diez horas al día: “Acabas dejando de vivir para ti y acabas viviendo para el videojuego”. Ahora, con 23 años, ha perdido la pasión por el LOL y ha cambiado los videojuegos por libros. El último que ha escogido es “Una columna de fuego” de Ken Follet. “A mí me ha salido fructífero porque he ganado algo a cambio, pero hay gente que invierte el mismo o más tiempo y no llega a nada. Muchas veces lo hacen para ver que valen”, sostiene.

Gabriel Rubio, jefe del servicio de Psiquiatría del Hospital 12 de Octubre (Madrid), afirma que los videojuegos te dan la posibilidad de mejorar tu autoestima. En su Unidad, se trata principalmente a pacientes [adictos a juegos con dinero](#). El doctor destaca que uno de cada tres ha estado anteriormente enganchado a videojuegos y los ha cambiado por las apuestas. Para Jiménez, en muchas ocasiones es más fácil tratar la ludopatía, ya que la persona es consciente del problema: “El gran reto con la adicción a videojuegos es la poca conciencia de enfermedad que tienen estos chicos”. El tratamiento tiene dos fases: una que es intensiva y consiste en una sesión semanal los cuatro primeros meses y luego dos años de seguimiento.

La familia desempeña un papel fundamental, especialmente en la prevención. “Jugar a los videojuegos no tiene absolutamente nada de malo, pero hay que limitar los tiempos y

[www.psicoadolescencia.com.ar](http://www.psicoadolescencia.com.ar)

proporcionar a los niños diversidad de entretenimiento”, afirma Andrés Quinteros, director del centro de psicología [Cepsim](#). Se recomienda jugar como máximo dos horas diarias con la luz encendida, no ponerse muy cerca del monitor y evitar poner la pantalla al máximo brillo. Durante el tratamiento, el objetivo no es convencer a los pacientes de que los videojuegos son malos, sino hacerles ver lo que se están perdiendo como consecuencia de jugar más de ocho horas al día.

Quintero no se ha sometido a ningún tratamiento para acabar con su adicción a los videojuegos. Pero los ha sustituido por otras ocupaciones: se ha centrado en el trabajo, toca la batería y pasa tiempo con su pareja. En la actualidad sigue jugando cuatro horas por semana al *FIFA* y al *Destiny 2* en la Play Station 4, pero lo que para él antes era “todo”, ahora supone una vía de escape. El joven venezolano es consciente de que la adicción a los videojuegos ha hecho que muchas personas pierdan todo: la familia, el trabajo o los amigos. Pero lanza un mensaje de esperanza: “Lo bueno de tocar fondo es que la única opción que tienes es subir”.

**ISABEL RUBIO**

18 ENE 2018

[https://elpais.com/tecnologia/2018/01/05/actualidad/1515152611\\_781541.html](https://elpais.com/tecnologia/2018/01/05/actualidad/1515152611_781541.html)