

La OMS reconoce el Trastorno por Videojuegos como problema mental



La Clasificación Internacional de Enfermedades (ICD11) - CIE 11 incluirá los problemas asociados al juego digital.



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

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.

www.psicoadolescencia.com.ar

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 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

Cómo reconocer y tratar la adicción a los videojuegos

Los juegos de video ocupan gran parte de la vida de los menores.

En qué momento dejan de ser una simple actividad de diversión para convertirse en un problema



Los videojuegos ocupan gran parte de las vidas de los más pequeños

Computadoras, consolas o teléfonos celulares, cualquier dispositivo es válido para los niños, adolescentes y también adultos que se sienten atraídos por los videojuegos. Sin embargo, el simple pasatiempo puede mutar en problema cuando el usuario es capaz de dejar de lado sus estudios o la vida social y familiar para no interrumpir su juego.

La esencia de los juegos es premiar la permanencia y el esfuerzo, dando recompensas en forma variable. Un mecanismo propio de -por ejemplo- las máquinas tragamonedas, que incita la compulsión y genera adicción en las personas más predispuestas. En pruebas de laboratorio con ratones, al enfrentarlos con una palanca que al usarse libera comida en cantidades aleatorias, la respuesta es la misma: la usan compulsivamente.

Los videojuegos no son la excepción. Los escenarios que plantean facilitan la inmersión en un mundo de fantasía. El usuario se identifica con situaciones y personajes a la vez que se va desconectando de la realidad, según comentó el médico psiquiatra y psicoanalista **Pedro Horvat**. "La música que se repite en loop y los efectos sonoros contribuyen al efecto hipnótico", agregó el especialista.



Descuidar los estudios o negarse a comer con tal de no interrumpir el juego son prácticas habituales (iStock)

Las estadísticas de adictos a los videojuegos reflejan una mayor prevalencia de varones jóvenes, de entre **10 y 35 años de edad**. Por lo general, estos sufren de dificultades en la integración e interacción social. Aunque los juegos en línea permitan compartir y competir, el mundo virtual los lleva a resguardarse más y preservar el aislamiento.

La respuesta neuroquímica y psicológica son equivalentes en otros tipos de conductas que se terminan transformando en adicciones. "Está comprobada la sensación placentera por la liberación de dopamina en el cerebro y la reducción de ansiedad ante la posibilidad de jugar. **Ambas respuestas están presentes en todas las adicciones**".



Para algunos es frecuente quedarse jugando hasta altas horas de la noche (iStock)

Para el experto, existe un perfil psicológico del propio adicto: "Las diferencias personales se evidencian en la elección del juego. Algunos, en los que básicamente se trata de matar y matar, encontrarán un ambiente propicio para la vehiculización de ansiedades relacionadas con sus dificultades en el manejo de la agresión. En los juegos de estrategia y construcción de mundos paralelos, la acumulación de riquezas, de herramientas mágicas o de rasgos de prestigio refuerzan defensas personales generando una ilusoria mejoría de la autoestima. Desde ya, **las patologías disociativas, del espectro esquizoide o autista están en mayor riesgo**", aseguró.



Para reconocer a un adicto hay ciertas claves puntuales (iStock)

En ese sentido el especialista señaló la importancia de observar

ALGUNOS SIGNOS Y SÍNTOMAS ESPECÍFICOS:

- Superar las 25-30 horas de juego semanal.***
- Necesidad irresistible de jugar y/o respuestas emocionales intensas cuando esto no es posible.***
- Debilitamiento del rendimiento escolar o laboral por el juego.***
- Marcadas expresiones de ansiedad o euforia durante la actividad.***
- Empobrecimiento de los vínculos sociales y de los intereses en general fuera del juego.***
- Dificultades en el dormir u otros cambios de hábitos significativos.***

www.psicoadolescencia.com.ar



Aunque es el vicio de los menores también atraen a adultos (iStock)

¿De qué manera proseguir en caso de presentarse estas situaciones? Horvat destacó que **al igual que toda adicción, el juego es sólo la parte visible del problema, por lo que prohibir el uso o esconder las consolas no resuelve la cuestión de fondo.**

"Existe siempre una personalidad subyacente sobre la que se debe trabajar. Por algo, millones de personas juegan sin problemas y sólo una minoría es adicta", explicó. Y concluyó: **"Es necesario consultar y pensar el problema tanto desde la perspectiva personal como familiar, ya que la participación y apoyo del entorno será fundamental para la buena evolución".**

28 de julio de 2017

<https://www.infobae.com/tendencias/2017/07/28/como-reconocer-y-tratar-la-adiccion-a-los-videojuegos/>

LEA MÁS:

[Por qué los videojuegos son claves en la nueva educación](#)

[5 muertes gamers: cuando el videojuego se convierte en tragedia](#)

[Alerta gamer: los peligros de las malas posturas durante los videojuegos](#)

[Paraíso gamer: la inmensurable colección videojuegos de la Universidad de Michigan](#)

[Los videojuegos, ¿una puerta de entrada para los adolescentes al alcohol y el cigarrillo?](#)

[Fin de un mito: las mujeres son las nuevas reinas de los videojuegos](#)

Adicción a los videojuegos. Sinopsis

La adicción se da cuando una persona necesita un estímulo concreto para lograr una sensación de bienestar y por lo tanto, supone una dependencia mental y física frente a ese estímulo.



En este caso, la adicción a los videojuegos (consolas, móviles, ordenadores, etc.) significa una fuerte dependencia hacia los mismos que se caracteriza por ser una actividad que ocupa demasiado tiempo en la vida de los adolescentes y se continúa practicando a pesar de conllevar consecuencias negativas.

Algunos de los aspectos o síntomas en que padres y educadores debieran fijarse son:

- El joven parece estar absorto al jugar, sin atender cuando le llaman.
- Siente demasiada tensión e incluso aprieta las mandíbulas cuando está jugando.
- No aparta la vista de la televisión o pantalla.
- Empieza a perder interés por otras actividades que antes practicaba.
- Trastornos del sueño.
- Mayor distanciamiento de la familia y amigos.
- Problemas con los estudios.
- No respeta de ninguna manera los horarios estipulados.

Las causas de que exista una adicción a los videojuegos son muy diversas, pero nos podemos encontrar con las siguientes:

- **Personalidad dependiente:** Hay personas que por su personalidad tienden más a la adicción que otras.
- **Problemas familiares (falta de comunicación, incomprensión, separaciones dramáticas, poca dedicación al niño por motivos laborales...)**
- **Problemas escolares/ sociales.** Escasa integración en un grupo de amigos, soledad, desmotivación escolar.

Es importante destacar que los videojuegos en sí mismos no suponen una amenaza, puesto que todo dependerá del uso y control que se ejerza sobre ellos. Por eso, las adicciones no se centran

www.psicoadolescencia.com.ar

en el propio videojuego, sino en la forma descontrolada y abusiva en la que se puede presentar. A parte, el contenido que puedan tener estos videojuegos también es importante, ya que en muchas ocasiones se trata de contenido violento, que les influye mucho en su propia conducta y que con el tiempo tiene muchas interferencias en las relaciones familiares.

Algunas recomendaciones para padres o educadores son:

- Realizar conjuntamente con el joven un horario para que se reparta equilibradamente el tiempo.

- Proponer nuevas actividades que le resulten de interés.

- Utilizar los videojuegos como "premio" por la correcta realización de sus tareas escolares, demostrándole que el estudio es lo primero.

Algunos padres pueden considerar necesario contar con la ayuda de un psicólogo o coacher.

Las terapias también incluyen cierto trabajo con los padres que entrenan aspectos comunicativos con sus hijos para poderles ayudar en el día a día.

Es importante saber que estos problemas cuentan con tratamiento y que conviene pedir ayuda cuando no se ve la manera de atajarlo en casa

<http://www.centro-psicologia.com/es/adiccion-videojuegos.html>

