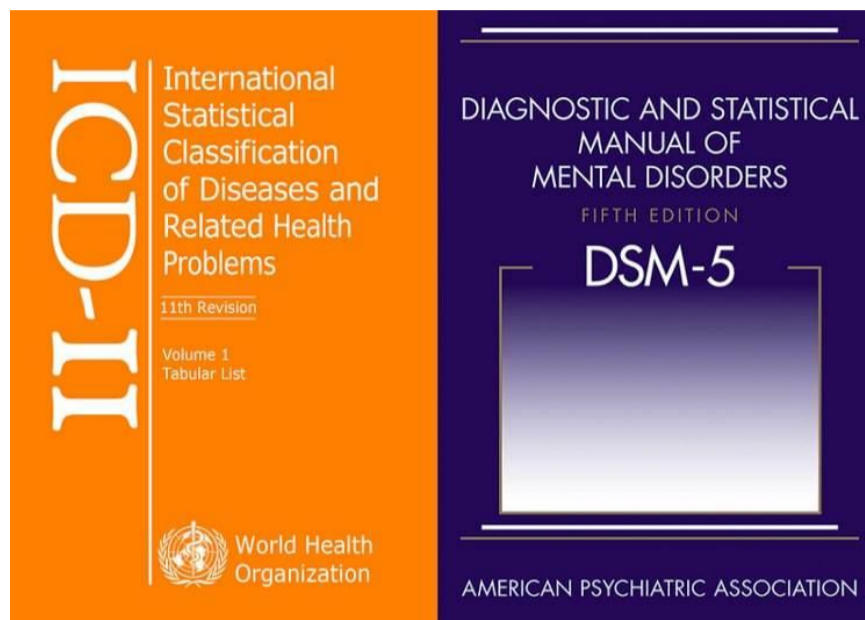


TECNO-ADICCIONES OTRAS ADICCIONES

No involucran sustancias, pero son igual de tóxicas

El uso excesivo de la tecnología o el juego desmedido pueden ser tan destructivos como el alcohol o las drogas; según los especialistas, las consultas crecen a diario



Julián H. tiene 16 años y hace dos empezó a sufrir las consecuencias de pasar cada vez más horas prendido a los videojuegos. Sin darse cuenta, se fue aislando de su familia y amigos, ya no le interesaba ir a reuniones o fiestas y solo pensaba en estar todo el tiempo frente a la pantalla. Mentía sobre el tiempo que pasaba jugando, había noches enteras en que no dormía, se salteaba los horarios de las comidas, empezó a perder peso, le costaba concentrarse y repitió de arto en la escuela.

Su caso no es uno aislado. En las últimas décadas, las adicciones crecieron de manera exponencial, no solo en la Argentina-que aparece en los puestos más altos de los rankings de la región-, sino en todo el mundo. A pesar de que lo primero que suele asociarse a esta problemática son las drogas, el alcohol o el tabaco, según los especialistas, en los últimos años otros consumos excesivos se dispararon, como el juego compulsivo Online, la adicción a internet, al celular, a las compras o al deporte, lo que se refleja en el aumento de las consultas que reciben a diario.

Ciberadicción: el paso de las nuevas tecnologías



El gran avance de internet, los Smartphone, juegos en línea e incluso las redes sociales, han puesto sobre la vida cotidiana de las personas el uso excesivo de la tecnología.

Los nuevos teléfonos inteligentes se pueden usar de mil formas distintas para comunicarse, navegar por internet, hacer compras en línea, relacionarse a distancia con otras personas, participar en redes sociales y raramente para sólo llamadas.

¿Pero qué consecuencias trae si empezamos a usar la tecnología como un fin en vez de un medio?, ¿somos capaces de reconocer la cantidad de tiempo que pasamos frente a los aparatos tecnológicos?, la ciberadicción consiste en la pérdida de control frente al uso regular de internet.

Consecuencias de la ciberadicción:

- **Tendencia al aislamiento**
- **Agresividad**
- **Alteraciones en la conducta**
- **Sedentarismo y Falta de sueño**
- **Fracaso Laboral o Escolar**

Tipos de Ciberadicción:

- **Adicción al cibersexo**
- **Adicción a los juegos en línea**
- **Adicción al Chat**
- **Adicción a subastas en línea**
- **Adicción a compras en línea**

Signos de la Ciberadicción:

- **Conexión continua a internet**
- **Descuido de aspectos de la vida (trabajo, estudios, familia)**
- **Mentir sobre el tiempo que dura conectado**
- **No querer relacionarse con otra persona**
- **Pensar en estar continuamente conectado a internet**

A pesar de ser un problema relativamente nuevo en comparación con la depresión y la ansiedad, como otros problemas médicos, tiene tratamiento; para abordar el tema existen programas de Psicología como talleres y libros de autoayuda para internet y adicción a video juegos.



Aunque sin sustancias de por medio, los profesionales de la salud subrayan que estas nuevas adicciones -que suelen ser silenciosas, sin un deterioro visible tan rápido y en principio no “tan tóxicas”- terminan produciendo a largo plazo consecuencias similares al abuso de drogas y alcohol: afectan la vida cotidiana, las obligaciones, los vínculos interpersonales, la concentración la salud y provocan problemas con el dinero.

“Los parámetros son los mismos para cualquier tipo de adicción: sea a sustancias, a la pornografía o a las redes sociales. Además de las alteraciones en el comportamiento de una Persona. también se produce un

impacto sobre la salud”, afirma Laura Jurkowski, psicóloga y directora de Reconectarse, un centro especializado en el tratamiento de las tecnoadicciones, que recibe unas tres consultas nuevas por semana y trabaja fuertemente en la prevención.

Dependencia

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales.

“Cuando mi familia intentó alejarme de los videojuegos sentí una furia incontrolable. Busqué la manera de seguir conectándome, decía que me iba a la biblioteca a estudiar y en realidad estaba online desde mi teléfono”, recuerda Julián.

Sobre las consecuencias que provocan las adicciones que no incluyen sustancias, Jurkowski ejemplifica: “El deporte en exceso puede generar problemas en el cuerpo por sobrecargarlo; los adictos a la computadora o al celular empiezan a tener problemas posturales, de audición y también en dedos, manos y brazos”.



Además, la psicóloga sostiene que estas problemáticas suelen traer aparejadas alteraciones del sueño, consecuencias en la atención y la concentración, lo cual termina generando dificultades en otros ámbitos como el trabajo o las relaciones. “Hay que trabajar mucho en la prevención y considerarlo como un tema de salud pública a futuro, como cualquier otra adicción”, opina.

Hace seis meses, Julián comenzó con el tratamiento de desintoxicación digital en la Fundación Manantiales, que desde 2011 se dedica a tratar la problemática del uso excesivo de la tecnología, pero lleva muchísimos años trabajando en la prevención e investigación de las adicciones en general. Liegó obligado por sus padres, porque había empezado con dolores de cabeza, estaba constantemente de mal humor, más agresivo y sus profesores se quejaban de su bajo rendimiento

Como él, son muchos los que deciden consultar cuando se encuentran frente a situaciones extremas. En la Fundación Manantiales, de las 240 consultas mensuales que reciben el 35% son por la gran cantidad de horas dedicadas a la computadora, la consola o el celular. La mayoría son varones de entre 14 a 35 años, que concurren acompañados por algún familiar cuando presentan un brusco aislamiento social, súbita reducción del rendimiento académico o laboral, de la mano de descuidos en la salud y en el aspecto físico.

Llenar un vacío



Según una encuesta global de la compañía de investigación de mercado GfK realizada en 17 países, la Argentina está entre aquellos que presentan un mayor número de adictos a la tecnología. China tiene el porcentaje más alto (43%) y le siguen de cerca los países de América Latina donde se realizó la encuesta: Brasil (42%), la Argentina (40%) y México (38%).

El impacto es grande en la vida cotidiana, los vínculos y la salud

La angustia se transforma en una actitud compulsiva, donde la razón no interviene

Así como todas las adicciones tienen tarde o temprano las mismas consecuencias, también el origen es similar y por lo tanto, los tratamientos. “Las personas que las sufren enmascaran un vacío, una angustia, con una tendencia impulsiva y excesiva a cualquier cosa”, explica Claudia Ameri, psicóloga clínica de la Fundación Manantiales. “Cuando esa angustia no puede ser tramitada a través de la palabra, muchas veces se transforma en una actitud compulsiva que no se puede parar, que da satisfacción inmediata, pero después mucha culpa. La pasan muy mal”, completa la especialista.

Ameri detalla que una conducta adictiva implica “poner en acto algo sin mediatizar, donde la razón no interviene, los problemas se suman y se vuelven inmanejables”.

El mayor acceso a la tecnología y la aparición de las redes sociales son, según los referentes, dos factores que potencian una característica de la sociedad globalizada en la que vivimos: la invitación constante a consumir lo que sea. Jugar, comprar o relacionarse con otros, hoy es posible sin moverse de casa.

Un reciente estudio de la Royal Society for Public Health de Inglaterra, pone sobre la mesa cómo las redes sociales son más adictivas que los cigarrillos o las bebidas alcohólicas para los jóvenes y están asociadas a un incremento de la ansiedad, la depresión y la alteración del sueño, tres conductas comunes a todas las adicciones, con o sin sustancias de por medio.

Al principio me gustaba competir con otras personas, me daba placer ganar, pero con el tiempo ya no sentía la misma gratificación, por lo que jugaba cada vez más”, cuenta Julián H. sobre el oscuro espiral en el que estuvo inmerso.

Lo que describe se conoce como fenómeno de tolerancia y es, según psicólogos y psiquiatras, uno de los indicadores de la adicción junto con la abstinencia. “En un primer momento, para poder lograr efecto, el adicto necesita realizar la actividad con cierta frecuencia o intensidad, pero a medida que pasa el tiempo, precisa hacerlo cada vez más para conseguir la satisfacción o el escape”, asegura Jurkowski.

Aunque es una decisión cuestionada por algunos profesionales, la OMS reconoció que la adicción a los videojuegos online u offline (no a otros dispositivos) es un desorden mental e incluyó recientemente esta problemática en la Clasificación de Enfermedades (ICD, por sus siglas en inglés) tal como lo había hecho con la ludopatía. Por otro lado, en un estudio del ex-Instituto de Juegos y Apuestas del gobierno de la ciudad de Buenos Aires (disuelto a fines de 2017), se señala que los juegos asociados a las nuevas tecnologías como los en red o la Playstation son considerados tan problemáticos como las apuestas en el casino o el bingo.

María R. es mamá de un jugador en recuperación y desde hace 5 años concurre al grupo para familiares Jug-anon, en Belgrano. No supo que su hijo tenía problemas con el juego compulsivo en el casino hasta que el jefe la llamó para decirle que lo iba a despedir. “Lo que ocurre con los adictos es que son fantasiosos, mentirosos, narcisistas, infantiles, no crecen. Una vez, mi hijo me dijo: ‘Se sufre muchísimo, es como tener una llaga en carne viva y que te apaguen ahí un cigarrillo’, cuenta movilizada.

En el caso de Vanina S. fue la quiniela la que puso en jaque a su familia. Su marido jugaba todos los días en diferentes agencias y multiplicó las deudas tanto de mercadería del negocio que tenían como de dinero. “Un día un dueño de una agencia me contactó por Facebook para decirme que mi marido debía mucho dinero. Mi sensación fue de desasosiego total, angustia, pánico. Él consiguió que parte de su familia lo ayude a escondidas mías y tuve que vender mis pertenencias para afrontar gastos de los que yo no estaba ni enterada”, relata Vanina.

En ese momento, se dio cuenta de que no era solo él quien necesitaba ayuda: “Empecé a ir a los grupos de familiares de jugadores compulsivos. Cerramos el negocio, me sentía muy culpable, no lo podía ni ver, pero empecé a hacer un camino individual, en paralelo, volví a trabajar, a tener mi economía separada de la de él y eso ayudó”, confiesa.

La mujer dice que hasta hoy, su marido tiene muchísimas deudas y perdió prácticamente todas sus amistades. “Pero también concurre a un grupo. Cada tanto tiene recaídas, porque esta adicción es un problema emocional”, concluye. •

CUANDO ESTAR ON LINE SE VUELVE UNA CONDUCTA INCONTROLABLE Y RIESGOSA

Aislamiento y alteraciones del ánimo son algunas de las consecuencias; los jóvenes son los más vulnerables

Para los psicólogos, la tecnología es un producto adictivo y hay que considerarlo y tratarlo como tal. Laura Jurkowski, directora de Reconectarse, y Claudia Ameri, de la Fundación Manantiales, coinciden en que el cambio más importante devino con la llegada de los smartphones, que permiten el acceso a internet desde cualquier lugar, potenciando la posibilidad de jugar o ingresar a las redes sociales.



Describen que este acceso constante trajo aparejados tres fenómenos: el síndrome o complejo de like me, que ocurre cuando las personas se vuelven dependientes del número de likes o “me gusta” que reciben en las redes sociales; una patología conocida como fear of missing out (FOMO) o miedo a perderse algo, que describe la necesidad compulsiva de estar siempre conectados y al tanto de lo que sucede en internet; y el descenso de la creatividad, porque ante un segundo de aburrimiento u ocio la tendencia es a agarrar el celular.

“Todo esto, en las personas inseguras, con menor autoestima, que están pasando por un momento más vulnerable o en algunos adolescentes, hace estragos”, asegura Jurkowski.

Desde Reconectarse advierten que el uso del celular se convierte en una adicción cuando pasa a ser una conducta compulsiva y que produce satisfacción. “Es un impulso que no se puede controlar. Esta adicción está afectando, fundamentalmente, a jóvenes y adolescentes”, subraya Jurkowski.

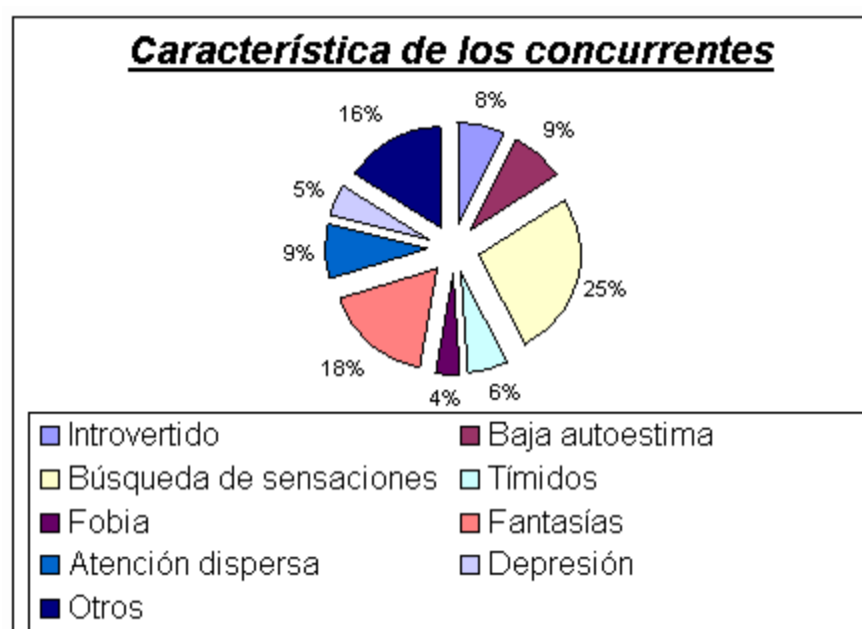
El problema es la conducta incontrolable y exagerada que hace que las personas dejen de hacer otras actividades, como leer, practicar algún deporte, conversar cara a cara con un amigo o familiar.

Entre las posibles consecuencias de la adicción al celular, Jurkowski enumera: nerviosismo; menor rendimiento escolar o laboral; aislamiento y soledad; alteraciones del ánimo; problemas de comunicación y en el lenguaje; peligro de contactarse con desconocidos, que pueden llevar a situaciones de riesgo; aumento de sensibilidad con relación al juicio y a la valoración

de los demás, lo que potencia la inseguridad, y agresividad. Ante la presencia de estos síntomas, la psicóloga recomienda pedir ayuda.

El tratamiento por tecnoadicciones se basa en un abordaje terapéutico interdisciplinario. El adicto concurre a un centro de tratamiento con una frecuencia que varía de acuerdo con su patología, pero puede ser de dos o tres veces por semana. Se intenta trabajar para recuperar las habilidades sociales, regular emociones y desarrollar un plan para incluir la tecnología en la vida diaria de una forma saludable.

Los programas de la Fundación Manantiales, por ejemplo, cuentan con campamentos intensivos, psicoterapia familiar e individual, talleres de prevención y grupos de apoyo.#



ALGUNOS CONSEJOS PARA PADRES

- **Según los especialistas, es fundamental que los padres les pongan límites claros a los chicos respecto del uso de la tecnología. Por ejemplo, estableciendo reglas razonables acerca del tiempo que pueden dedicar a usar la computadora o el celular, y las consecuencias cuando no cumplen lo preestablecido.**
- **Ayudar a los chicos a encontrar otras actividades e intereses alternativos (aunque se nieguen) es un rol importante que deben cumplir los adultos. Por otro lado, fomentar el diálogo y generar conciencia sobre el uso responsable de internet es clave.**
- **Ser cuidadosos con los modelos que se transmiten, es decir, cuál es el uso que los padres hacen de la computadora, teléfonos y demás dispositivos electrónicos.**

La autoexclusión, un recurso para evitar el ingreso a las salas de juego

Desde la Fundación WGM sostienen que muchas veces no funciona y piden la sanción de una ley nacional

“Mi nombre es Yamila F., tengo 34 años y vivo sola en la provincia de Buenos Aires. Desde hace cuatro años sufro la terrible enfermedad de ludopatía. Todo comenzó como una simple curiosidad sin saber que transformaría mi vida en un infierno”.

Así empieza el texto que Yamila le escribió por Facebook a Julián Spinelli, quien en 2012 creó la Fundación WGM, dedicada a la prevención de la ludopatía, y que participa muy activamente en la discusión con legisladores de ambas cámaras del Congreso de la Nación para la sanción de una ley y la creación de un registro nacional de autoexclusión.

“Al principio frecuentaba el bingo una vez por semana hasta que llegué a ir a diario y entrar hasta 10 veces en un mismo día apostando sueldos enteros y ahorros. Una noche cuando salía vi un número de teléfono donde podía comunicarme para pedir ayuda y llené un formulario de autoexclusión con duración de dos años”, continúa el relato de Yamila. La mujer, confiesa: “Estaba feliz. Pero después de un tiempo volví a sentir la necesidad de jugar y nadie me impidió la entrada a ese bingo. Así fue que volví una y otra vez. Las recaídas fueron terribles, solo quería morir porque sentía que me habían mentado”.

Generar conciencia

Desde la Fundación WGM, subrayan que todas las salas de juego de azar deben prohibir el ingreso o la permanencia de las personas que voluntariamente se inscribieron en el registro de autoexclusión de cada provincia, ciudad o establecimiento, y es necesario efectivizar los controles para que esto realmente se cumpla. Por ejemplo, en la página web de Lotería de la Ciudad se pueden descargar los formularios de autoexclusión y se mencionan los lugares donde se puede realizar el trámite.

La organización social trabaja en la concientización y sensibilización de la comunidad sobre los riesgos del juego cuando se practica sin moderación. Difunde, a través de distintas campañas, las condiciones, causas y consecuencias asociadas al padecimiento de la ludopatía. Asimismo colaboran con la industria aportando herramientas de prevención y acceso a la

información.

Como parte de su trabajo, lanzó una web (juegosaludable.org), con información útil y clara, que incluye un test de autoevaluación.

A raíz de su primer contacto, cada 10 días, aproximadamente, Spinelli se comunica con Yamila F. por WhatsApp. Actualmente, la mujer se encuentra en tratamiento.

Yamila confiesa que cayó en una profunda depresión y que muchas veces pensó en suicidarse: “Sigo con terapia y luchando por querer vivir y ser feliz. Oculté esto por mucho tiempo y decidí escribir mi testimonio para que se tomen más medidas preventivas y que se cumpla el pedido de la autoexclusión, que no es una actitud caprichosa, sino una herramienta muy importante para evitar recaídas

Asesoramiento y atención para pacientes y familiares

Esta entidad se dedica a la investigación, prevención y asistencia integral de las adicciones. Actualmente, en sus nueve centros son asistidas 320 personas por día que participan de distintos tratamientos

Reconectarse

Es una institución especializada en el diagnóstico y tratamiento de adicciones a internet y otras tecnologías. La integran un grupo interdisciplinario de profesionales, entre ellos, psicólogos y psiquiatras; reconectarse.com.ar

Jug-anon

Se trata de un grupo de autoayuda gratuito para familiares y amigos de jugadores compulsivos, que se brindan contención y comparten experiencias. Tienen un teléfono disponible las 24 horas: (011) 15- 4085-8996; jug-anon.org.ar

Fundación WGM

Genera investigaciones y estudios. A través de un grupo multidisciplinario, brinda información, capacitación y apoyo a las entidades estatales y privadas, reguladores y operadores de juegos de azar; fundacionwgm.org

0800-444-4000

La línea gratuita del Programa de Prevención y Asistencia al Juego Compulsivo de la provincia de Buenos Aires, está disponible de lunes a viernes, de 9 a 20. Además de otorgar información, se escucha y orienta a quienes llaman