

LOS VIDEOJUEGOS, UNA ADICCIÓN SIN SUSTANCIAS



Si una persona pierde el control sobre una conducta placentera, que luego se destaca y sobresale del resto de actividades, se ha convertido en un adicto conductual; la variante de la adicción a Internet



Por Cecilia Hackembruch*

La clasificación internacional de enfermedades publicada por la OMS en su versión 11 y que entrará en vigor luego de una puesta en común en la Asamblea Mundial de la Salud de 2019 es un gran instrumento para epidemiólogos, clínicos, auditores y personas vinculadas a la política sanitaria para identificar de manera uniforme los problemas de salud, catalogarlos y plantear medidas para prevenirlos.

En el caso de la nueva versión, el CIE 11, se incorpora un criterio innovador que fue antecedido por la clasificación de las enfermedades mentales en su última edición DSMV, las adicciones conductuales, y concretamente dentro de ellas, las adicciones a los videojuegos.

“No estoy creando un precedente”, dijo el Dr. Vladimir Poznyak, miembro del Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias de la OMS que propuso el nuevo diagnóstico al organismo de toma de decisiones de la OMS, la Asamblea Mundial de la Salud. En cambio, dijo, la OMS ha seguido “las tendencias, los desarrollos, que han tenido lugar en las poblaciones y en el campo profesional”.

Poznyak dijo que la expectativa es que la clasificación de desorden de juego signifique que los profesionales de la salud y los sistemas estarán más “alertados de la existencia de esta condición” al tiempo que aumentan la posibilidad de que “las personas que padecen estas afecciones puedan obtener ayuda apropiada”.

Adicciones conductuales

Tradicionalmente, cuando hablamos de adicción nos referimos a adicción a sustancias psicoactivas. Sin embargo, teniendo en cuenta que el elemento esencial de todos los trastornos adictivos es la falta de control, se encuentran dentro de la vida contemporánea conductas que pueden ser catalogadas de adicciones sin tener como agente estos tipos de sustancia.

Como ocurre en las adicciones químicas, las personas adictas a determinada conducta experimentan, cuando no pueden llevarla a cabo, un síndrome de abstinencia caracterizado por un profundo malestar emocional (estado de ánimo disfórico, insomnio, irritabilidad e inquietud psicomotora). De la mis-

* Directora de la Escuela de Gestión ISALUD Uruguay



ma manera, es difícil que un adicto conductual se considere como tal y acepte el rótulo diagnóstico, por un tiempo prolongado.

El aspecto nuclear de la adicción conductual no es el tipo de conducta implicada, sino la forma de relación que el sujeto establece con ella.

Desde una perspectiva conductual o de la teoría del aprendizaje todas las conductas adictivas se activan al comienzo mediante un mecanismo de refuerzo positivo como es el placer experimentado o euforia (*high*), pero a medida que la conducta se perpetúa, dicho reforzador termina siendo negativo y responde a la necesidad de no experimentar el malestar o abstinencia que experimenta al no llevar a cabo dicha conducta .

Una adicción sin droga es toda aquella conducta repetitiva que produce placer y alivio tensional, sobre todo en sus primeras etapas, y que lleva a una pérdida de control perturbando severamente la vida cotidiana a nivel familiar, laboral o social a medida que transcurre el tiempo.

En resumen, si una persona pierde el control sobre una conducta placentera, que lue-

go se destaca y sobresale del resto de actividades en su vida, se ha convertido en un adicto conductual.

La dificultad para el afrontamiento de los problemas, la baja autoestima, la impulsividad, la no tolerancia a estímulos físicos o psicológicos desagradables como el dolor o la tristeza, un estado de ánimo depresivo o disfórico y la búsqueda de sensaciones fuertes aumentan la predisposición y la vulnerabilidad para que un sujeto desarrolle una adicción en general y, de esta índole, en particular.

El consumo de ciertas sustancias o drogas produce en el sistema nervioso central un aumento considerable de dopamina, llevando a una sensación de euforia. El aumento de la dopamina puede generarse además a través de otro tipo de conductas como son el juego problemático, que es la adicción conductual que tratamos en este caso.

Trastorno por juegos de Internet

En la sección de condiciones que requieren mayores estudios se ha incluido este tras-

Teniendo en cuenta que el elemento esencial de todos los trastornos adictivos es la falta de control, se encuentran dentro de la vida contemporánea conductas que pueden ser catalogadas de adicciones, sin tener como agente sustancias psicoactivas

torno. Los criterios propuestos para su diagnóstico son los siguientes:

1. Preocupación por los juegos por Internet, que pasan a ser la actividad dominante.
2. Síntomas de abstinencia cuando se le impide jugar (irritabilidad, ansiedad o tristeza)
3. Tolerancia: se necesitan cantidades mayores de tiempo para practicarlos.
4. Intentos fracasados para controlar la participación en los juegos de Internet.
5. Pérdida de interés en otros hobbies o aficiones y en otras formas de entretenimiento.
6. Uso continuo de los juegos de Internet a pesar de conocer los problemas psicosociales que generan.
7. Ha engañado a familiares, terapeutas y otros respecto a la cantidad de juego por Internet que practica.
8. Uso de los juegos desarrollados, aunque su prevalencia creciente es universal por Internet para escapar o aliviar un humor negativo (por ejemplo, sentimientos de desesperanza, culpa o ansiedad)
9. Ha descuidado o perdido relaciones significativas, su empleo u oportunidades educativas o laborales debido a su participación en juegos por Internet.

Señales de alarma

Las principales señales de alarma que denotan una adicción a Internet o a las redes sociales y que pueden ser un reflejo de la conversión de una afición en una adicción son las siguientes:

- a. Privarse de sueño (<5 horas) para estar conectado a la red.
- b. Descuidar otras actividades importantes como el contacto y el compartir con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud.
- c. Recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano, como los padres o los hermanos, sin prestarles atención o negando el uso desmedido.
- d. Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado excesivamente cuando

la conexión falla o resulta muy lenta.

- e. Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo.
- f. Mentir sobre el tiempo real que se está conectado o manejando un videojuego.
- g. Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento escolar o laboral.
- h. Sentir euforia y activación anómalas cuando se está delante de la computadora.

Ante esta situación naturalmente ha surgido un interesante debate para la aceptación de esta situación como enfermedad, y catalogarla como adicción. De hecho, hay varios científicos que se encuentran analizando este punto para darle la perspectiva contraria.

Más allá del debate científico, quienes trabajan los nuevos problemas surgidos del uso excesivo de las nuevas tecnologías tienen claro que están ante un problema que hay que prevenir.

Nos encontramos ante un nuevo perfil de paciente, dicen los expertos. Personas jóvenes, de entre 16 y 24 años, que se muestran tan dependientes como en el caso de los adictos a cualquier tipo de droga.

Especialistas reconocen que en quince años hemos pasado del mal uso -tanto del teléfono móvil como de las nuevas tecnologías- que ha derivado en un abuso, y que en muchos casos se ha convertido en dependencia.

El fácil acceso a estas tecnologías, y la vulnerabilidad natural de los jóvenes, máxime teniendo en cuenta la eventual falta de control parental que podemos tener para estos casos, debe presentarnos una luz amarilla para evitar que se sucedan estos fenómenos que pueden preceder a otros. Riesgos sanitarios y riesgos sociales, difíciles luego de aparecidos de revertir.

Nuevamente el diálogo se impone como el mejor remedio de las situaciones que viven nuestros hijos y el bien entendido control sobre sus gustos y aficiones, una vieja receta para la más novedosa de las enfermedades. 

En resumen, si una persona pierde el control sobre una conducta placentera, que luego se destaca y sobresale del resto de actividades en su vida, se ha convertido en un adicto conductual