

LA PUBLICACIÓN MÁS GALARDONADA DE LA PRENSA ESPAÑOLA

Premio Jaime I de Periodismo • Premio de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica • Premio a las Mejores Iniciativas de Servicio al Paciente de la Fundación Farmaindustria • Premio del Colegio de Ingenieros de Montes • Premio de la Federación Española de Enfermedades Raras (Feder) • Premio de la Fundación Internacional de Osteoporosis • Premio de la Fundación Biodiversidad • Premio Biocultura • Placa de la Sanidad de la Comunidad de Madrid • Premio de la Fundación Pfizer • Premio Foro Español de Pacientes • Premio de la Sociedad Española de Diabetes • Premio de la Federación Española de Empresas de Tecnología Sanitaria (Ferin) • Premio de la Sociedad Española de Medicina de Atención Primaria (Semergen) • Premio del Colegio de Farmacéuticos • Premio de la Federación Española de Sociedades de Nutrición • Premio de la Fundación Dental Española • Premio de la Federación de Personas con Discapacidad Física • Premio PRsalud • Premio de la Fundación Bamberg • Premio Ediciones Mayo a la mejor labor divulgativa • Premio Estrellas del Mar de Iberocruceros • Premio del Instituto Danone • Premio del Colegio Oficial de Psicólogos • Premio de la Asociación Multisectorial de Empresas de Tecnología de la Información • Dos premios de la Fundación Farmacéutica Avenzoar • Instituto Novartis de Comunicación en Biomedicina • Medalla de oro del Foro Europa 2001 • Premio del Instituto Barraquer • Dos Premios del Club Español de la Energía • Premios del Instituto Puleva de Nutrición • Medalla de Honor de la Fundación Bamberg • Premio Periodístico Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid • Premio Periodístico sobre la Heparina • Premio Comunicación Sanitaria 2016 del Instituto de Investigación y Desarrollo Social de Enfermedades poco frecuentes • Premio Medialover 2017

ATUSALVD

A tu Salud Verde

Domingo, 2 de septiembre de 2018

ISBN: M-19813-2013

ENTREVISTA Antonio Soto Psicólogo Clínica Triora

«El abuso del videojuego genera estados de ansiedad»

P. PÉREZ • MADRID

En la actualidad, hay videojuegos que levantan de nuevo la polémica sobre la adicción a este tipo de ocio. ¿Cuándo una afición de esta clase se convierte en algo patológico?

-Como afición es tan normal como cualquier otra, y es sana siempre que use de forma correcta. Se convierte en algo patológico cuando pasa a ocupar un lugar excesivamente importante en la vida, en detrimento de otras áreas que son necesarias, como el trabajo, el estudio o las relaciones sociales. Una de las cosas que más suele ocurrir es que la persona se aísla o deje de hacer actividades físicas y se vuelva más sedentaria.

-¿Cuáles son las principales pistas que debemos seguir en una persona de la que sospechamos?

-Hay varias alertas. La cantidad de tiempo dedicado es un dato importante pero no es el único. También, ver cómo afecta a las demás áreas de la vida, es decir, si entendemos que el tiempo dedicado a esta actividad está impidiendo el desarrollo hacia el trabajo, el estudio u otras responsabilidades se considera un problema. Incluso esto pasa también con las sustancias adictivas. Cuando hay adicción vemos un patrón, la persona está pensando todo el día en «quiero jugar» o está dedicando toda la energía a planificar la actividad y se olvida de sus responsabilidades. Otra pista importante, es la relación con los demás, el aislamiento es típico en personas que tienen una adicción tecnológica o están en vías de tenerla.

-En cuanto a la edad, ¿cómo afecta y qué tipo de reacciones se observan?

-Esto es muy importante, porque cuanto más jóvenes, más niños y niñas son más vulnerables, y esto es porque su personalidad está menos desarrollada y son más influenciados. En niños, cuando hablamos de videojuegos, es normal que se pierda la noción del tiempo o tengan problemas para aceptar las pautas que les pone la familia. En adolescentes, encontramos que está mucho más formado el círculo social en torno al juego, están mucho más involucrados y es fácil que todo su mundo diario gire en torno al juego. Aquí hablamos de cambios muy drásticos en estilo de vida, reacciones violentas y



Avuela pluma

Psicólogo, formador y orientador familiar desde hace más de 20 años, ha dedicado gran parte de su actividad al abordaje de las adicciones y al trabajo con familias y adolescentes, tanto en terapia individual como en grupos y talleres. Cree que las adicciones tecnológicas son la ventana a otras.

suelen haber muchos más conflictos que con los niños. Hemos encontrado casos o perfiles de pacientes en que este tipo de vida tan compulsiva con los videojuegos, a largo plazo deriva en el consumo de sustancias adictivas.

-Con la llegada de los juegos en multi-dispositivos, ¿se multiplican las posibilidades de adicción?

-El hecho de que los jóvenes jueguen y se relacionen a través de los juegos es un factor muy importante. Ocurre lo mismo con las redes sociales que generan cierto comportamiento adictivo o compulsivo; porque los jóvenes buscan refuerzo social y popularidad a través de los «likes» y esto llega a ser muy significativo en perfiles de personas con problemas de habilidades sociales o complejos sobre su persona.

-¿Cuáles son los secretos que esconden estos juegos para crear ansiedad, tras despertar el interés de los jugadores?

-La ansiedad es un resultado que se genera por el abuso del juego, el exceso de horas jugando o la frustración por no conseguir el objetivo e imponérselo como algo obligatorio. Es más un resultado que un objetivo de los videojuegos. Actualmente, estos tienen muchos componentes que los hacen muy atractivos y la tecnología es impresionante.

Comprobamos que, en algunas personas, esto genera más atracción y un uso mucho más compulsivo.

-Hay expertos que piensan que no existe, como tal, la adicción a los videojuegos. ¿Cuáles son los fundamentos para esto?

-Con todo el tema de las adicciones comportamentales, sin sustancias, o como queramos llamarlo, existen muchas visiones. A veces no hay consenso entre los especialistas e intervienen muchos factores culturales y sociales entre los países. Todo esto hace que sea más complejo alcanzar el consenso e incorporar nuevos diagnósticos de enfermedades mentales o trastornos.

-Y, ¿cómo se aborda según el caso?

-De forma genérica, se exploran todos los factores relacionados con la evolución que ha tenido el uso del videojuego, la situación de las relaciones sociales, el estilo de vida, si hay procesos de aislamiento o sedentarismo, si ha habido un cambio importante o significativo en el rendimiento escolar o de otras actividades. Se determinan causas que agraven el uso o lo hayan alterado el uso moderado. Luego, cada caso es distinto y se trabaja en función de la gravedad de la situación.

¿Vegano yo?

Esta columna es un desahogo. Tómela como tal con sentido del humor el colectivo vapuleado en ella. Antecedente: estoy hasta las narices de que medio mundo y parte del otro medio adhieran a mi persona etiquetas falsas y falseen, de hecho, no sólo lo que hago y lo que soy, sino incluso lo que no soy y lo que no hago. Ejemplos: no soy de derechas (de izquierdas, menos aún); no soy facha (rojo, menos aún); no soy budista (cristiano, menos aún); no soy creyente (ateo, menos aún); no soy machista (feminista, menos aún); no soy patriota, (nacionalista o multiculturalista, menos aún)... Y, por lo que hace al caso de esta columna, no soy ni he sido nunca vegetariano (vegano, menos aún), pese a lo que tantos piensan y dicen de mí. Soy omnívoro, como lo fueron mis antepasados, y los tuyos, lector, allá por los tiempos felices del Paleolítico. Antecedentes: todo el mundo tiene fobias y filias. Unas y otras se exageran con la edad, y yo friso ya en la de ochenta y dos. Son mecanismos espontáneos de simpatía o antipatía que resulta casi imposible explicar. Carecen de razones convincentes. Son mecánicos e incluso, cuando adquieren proporciones desmesuradas, arbitrarios, injustos y neuróticos. Lo admito. Así, por ejemplo, mi creciente e irrefrenable hispanofobia, que me lleva a extremos tales como detestar la tortilla de patatas, el jamón, los bares, el tapeo... Y las cocretas (cocretas, he dicho bien), más aún. Una de mis fobias más arraigadas, pues viene de hace mucho, es la que me lleva a desconfiar a priori (a posteriori, según) de quienes llevan gafas de sol. Sé que es irracional, arbitrario, desmesurado, neurótico y, por supuesto, injusto, pero no lo puedo evitar. Pues bien: lo mismo me sucede, y ya me sucedía en mis años de hippy, con el vegetarianismo. Desconfío de los vegetarianos. Es instintivo. No los tengo por afines. Percibo en ellos una ausencia de joie de vivre que casa mal con mi carácter. Me gusta comerme el mundo a bocados, sé que en él hay mucha carne y me gusta la gente que comparte ese apetito. También sé, porque alguna vez lo he comprobado, que en los restaurantes vegetarianos puede comerse bien, pero nunca entro en ellos, porque me parecen tristes, reprimidos, estreñidos y con tufo a sacristía. El vegetarianismo es una religión y genera, como todas las religiones, fundamentalismos. Los veganos son una secta integrista del vegetarianismo. Y éste, además, no es bueno para la salud. Seguiré atacando.

FERNANDO SÁNCHEZ DRAGÓ

