

Alerta al abuso de los video juegos

Un estudio realizado con 3,000 niños y adolescentes reveló que puede causar problemas psicológicos

Un adolescente que pasa largas horas jugando con su consola de videojuegos o a través de su celular está en riesgo de sufrir problemas complejos de salud mental, sin importar el contenido del juego al que dedica su tiempo.

Ya sea que su hijo pase todo su tiempo libre simulando que es un soldado acechando al enemigo en la Segunda Guerra Mundial, o cuidando de animales en medio de una reserva natural en África, un estudio realizado por expertos en salud mental de la Universidad de Iowa y la Universidad Nacional de Singapur reveló que el tiempo que los niños y adolescentes pasan frente a una pantalla es determinante para el posible desarrollo de una adicción a los videojuegos.

Aunque por mucho tiempo se pensó que los niños y adolescentes con depresión o problemas emocionales jugaban videojuegos compulsivamente como un mecanismo para aislarse, el estudio demostró que el llamado "gaming" -ya sea en consolas electrónicas, en computadora o a través del celular- es en sí un detonante de posibles trastornos psicológicos.

El sicólogo clínico especializado en niños y adolescentes, Enrique Gelpí, recordó que durante años se ha destacado la conducta agresiva que provocan los videojuegos violentos en quienes los usan. Sin embargo, el especialista coincidió con el estudio en que el tiempo que se dedica a estos juegos es igual de importante para determinar los efectos que tendrán en los niños y adolescentes.

“Son dos variables igual de importantes, el tiempo que se le dedica al juego y el efecto emocional o conductual que pueda tener el juego. Así que el hecho de que sea un juego pro social, positivo, quita del medio la variable del riesgo que tenga un contenido inapropiado, pero todavía está la variable de la cantidad de tiempo que el niño se expone a él. Porque puede ser chévere, puede ser bueno, pero si pasa seis horas al día jugando, la adicción sería la misma”, manifestó Gelpí.

El investigador principal del estudio realizado durante dos años con 3,000 niños y jóvenes de Singapur, Douglas A. Gentile, asegura que la adicción a videojuegos es igual a cualquier otro tipo de adicción, por lo que puede causar desórdenes como depresión o ansiedad. A los individuos que sufren de este tipo de adicción, los investigadores los catalogan como “jugadores patológicos”.

“Encontramos que en niños que jugaban patológicamente, la depresión y la ansiedad empeoraba. Y, cuando ellos dejaban de jugar, la depresión mejoraba. Puede ser que estos trastornos coexistan, pero los juegos parece que empeoran el problema”, explicó Gentile a la publicación HealthDay Reporter.

“Por ejemplo, aunque la impulsividad es un factor de riesgo para convertirse en un jugador patológico, la impulsividad empeora luego que el joven se convierte en un jugador patológico. Más aún, la depresión, la ansiedad y las fobias sociales empeoran luego que el joven se convierte en un jugador patológico y mejora si el individuo deja de ser un jugador patológico. Estos hallazgos sugieren que la obsesión con jugar no es simplemente un síntoma de otros problemas, sino que contribuye a esos problemas”, lee la investigación, que se publicará en la revista de la Academia Americana de Pediatría, “Pediatrics” en febrero.

Al tope de las prioridades

Entre sus pacientes, Gelpí comentó que trabajó el caso de un joven adulto que llegó a jugar videojuegos hasta 20 horas diarias mientras vivía con sus padres y una vez llegó a la universidad y se hospedó lejos, la situación empeoró.

“Es un joven que ya venía con la carga de pasar mucho tiempo frente a una pantalla y al momento de estar por su cuenta, tal vez sin tanta supervisión y con más libertad, llegó a dedicarle tantas horas a los juegos que no llegaba a sus clases, no salía con sus amigos, tuvo problema con su novia...”, dijo Gelpí. Los resultados de esta investigación tampoco sorprendieron al sicólogo clínico Carlos Rivera Lluveras, quien en su práctica se ha encontrado con más de un caso de niños que anteponen los videojuegos a sus responsabilidades y necesidades físicas.

“En estos casos, se acrecienta lo que son las conductas compulsivas, donde yo necesito estar frente al juego

electrónico para sentirme bien y cuando no estoy frente al equipo electrónico me siento ansioso. Lo que quiero es llegar a casa lo más rápido posible para jugar, no duermo pendiente a los emails o las notificaciones que puedan llegar en la noche”, señaló el sicólogo.

Con sus hallazgos, el estudio de Gentile comparó la adicción a los videojuegos con la adicción a las apuestas, condición que ya ha sido aceptada como trastorno psicológico.

“Es una adicción como cualquier otra y, a nivel social e interpersonal, va a tener los mismos efectos en la persona. Como es un fenómeno nuevo, no estamos viendo los efectos a largo plazo. Lo hemos visto más en la última década que es cuando ha habido mayor exposición a los videojuegos y a las gráficas”, señaló Gelpí.

Rivera Lluveras indicó que el abuso de videojuegos usualmente provoca que los jugadores compulsivos cambien su comportamiento, dejen de practicar actividades al aire libre, se aíslen de las personas más cercanas a ellos y modifiquen sus patrones de alimentación y sueño. A la larga, todas estas prácticas pueden desencadenar en una depresión, sostuvo el galeno.

“Aquí puede haber un efecto en cadena. Si hay cambios en los hábitos de estudio y si no dedico tiempo a dormir, seguramente se afecten los estudios y se presta para que haya trastornos de ansiedad”, indicó Rivera Lluveras.