

Así es el infierno de un adicto a los videojuegos: “He llegado a jugar hasta 50 horas seguidas”

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha incluido este año la **adicción** a los videojuegos en la Clasificación Internacional de Enfermedades.



Adicciones Videojuegos Jóvenes Ludopatía Psiquiatría Salud mental

<https://www.lespanol.com/ciencia/salud/20220829/infierno-adicto-videojuegos-llegado-jugar-horas-seguidas/...>

Pablo García Santos

Lunes, 29 agosto 2022

Journalist

El tratamiento que le pusieron consistió en prohibirle el acceso a cualquier tecnología, pero se lo "saltaba cuando me daba la gana". Siete años más tarde, tras dejarlo con su pareja por este motivo y repetir un curso durante tres años consecutivos, **este joven reconoce que sigue siendo un adicto a los videojuegos** .

Manuel e Iñaki no se conocen. De hecho, puede que nunca lleguen a hacerlo. Pero ambos tienen en común el *World of Warcraft* —o *WoW*, como se conoce en el mundo *gamer*—, un videojuego que **ha atraído a casi seis millones de jugadores en el mundo**, según la web *Statista*. A diferencia de los primeros juegos que salieron al mercado, en el *WoW* puedes comprar objetos con los que mejorar tu nivel.

[*Doctor Ferre, sabio de las adicciones: "Miles de mis pacientes han cambiado su vida con antidepresivos"*]

Se conocen como micropagos o *loot boxes*, y aunque el gobierno de España presumió de ser puntero en su prohibición, lo cierto es que tanto en Bélgica como en los Países Bajos, a diferencia de lo que ocurre en nuestro país, ya no es posible realizar este tipo de pagos. En este sentido, Iñaki advierte que él no ha invertido dinero, pero sí tiempo: "Le dediqué una cantidad de tiempo brutal, y no me importa decir que **ahora me arrepiento**".

Por sus palabras se puede intuir que Iñaki ya no se pasa horas y horas jugando, como hacía de los 13 a los 16 años. Lo achaca a que quizás no tenía control parental. De hecho, es de quienes opinan que "la solución pasa por ponerle un control a un chaval que no es capaz de tenerlo a esa edad". Este joven jugaba con sus "amigos de barrio", pero cada uno lo hacía desde su casa. Al igual que **el 26,4% de los estudiantes que juegan en línea y podrían tener un problema de juego alarmante**, según el último Informe sobre de [Adicciones](#) comportamentales, publicado en 2020 por el Ministerio de Sanidad.

Cuál es el perfil

"Chaval" es quizás la palabra que mejor defina al prototipo de adicto a los videojuegos: "**Suelen ser adolescentes que han desarrollado una fobia a las relaciones interpersonales reales** y se refugian en un mundo virtual", apunta el psicólogo sanitario especialista en [adicciones](#) y director de la Fundación Hay Salida, Antón Durán. Sin embargo, esta definición no coincide del todo con los testimonios recabados por este periódico.

Comencemos por los aspectos en los que sí coinciden con Durán. Sin duda, se trata de "chicos y no chicas", como han comprobado en el Centro Adcom, incluido en el Instituto de Psiquiatría y Salud Mental del Hospital Gregorio Marañón, donde atienden a personas con trastorno por juego y otras [adicciones](#) comportamentales: "Llevamos tres semanas abiertos y **de los quince diagnosticados como adictos, todos son hombres**", reconoce el psiquiatra Ignacio Civeira con las fichas de los pacientes en su mano.

Es cierto que no todos ellos consideran que tengan un problema a la hora de mantener relaciones sociales, pues tienen un grupo de amigos y pareja. Pero en algunos casos los videojuegos les han alejado de su círculo más cercano: "**En el momento no percibía que estaba dejando a mis amigos de lado**", rememora Carlos, que también ha preferido no dar su nombre real.

"Yo tenía una pareja y no me apetecía quedar con ella porque eso me iba a quitar tiempo para jugar", confiesa Miguel, al que no le importa ocultar su identidad. No era así cuando estaba tratando de dedicarle menos horas a los videojuegos: "**Me daba mucha vergüenza decir que tenía una [adicción](#)**". Hasta que conseguí salir no le di la razón a mis amigos y mi familia".

Y la pregunta del millón, **¿cuál es el juego que capta tanto su atención?** En tres de los cuatro entrevistados se repite el *World of Warcraft* y el *League of Legend*. Aunque más allá de los nombres, todos coinciden en que se han "enganchado" a los conocidos, por sus siglas en inglés, como CORPG, que son aquellos videojuegos que caracterizan por su carácter competitivo.

Un hospital sin videojuegos

Tanto Miguel como Iñaki fueron capaces de **dejar su [adicción](#) por su cuenta**. Este último asegura que uno de los motivos de su desintoxicación fue que empezó "a hacer ejercicio". El doctor Civeira también apunta a este tipo de alternativa como salida a esta [adicción](#): "Buscar entretenimientos que no sean tecnológicos, es decir, que no te lo den todo 'masticado'".

[Los videojuegos mejoran las notas de los jóvenes... pero las redes sociales no]

Este psiquiatra, junto con su compañero el psicólogo clínico Ricardo Miguel Hodann, forma parte del equipo multidisciplinar del Centro Adcom, **un dispositivo pionero en el tratamiento de adicciones a videojuegos, redes sociales, compra compulsiva, sexo y apuestas**. Se trata de un servicio voluntario, motivo por el cual se han encontrado con situaciones —como sucedió tras la entrevista— en las que el niño no ha acudido a la sala de cribado del Centro.

"Al ser menores, la cita la piden los padres, que también tienen que rellenar el formulario", explica Hodann. Una vez tienen los resultados, el equipo multidisciplinar se reúne cada jueves para analizar cada caso y determinar si el nivel de **adicción** es tal como para intervenir. Hasta la fecha, " **el 80% de los que han venido son adultos, y de ellos un 40% acudían por adicción al sexo**". Entienden que no pueden extraer todavía conclusiones claras, pues esperan que con la vuelta al 'cole' se encuentren con más jóvenes adictos a los videojuegos.

Civeira y Hodann en el Centro Adcom del Hospital Gregorio Marañón. P.G.S.

¿A qué se debe esto? Civeira encuentra una respuesta evidente en este sentido: "En verano parece que nos dejamos llevar todos". Aunque matiza, antes de que se malinterpreten sus palabras, que ellos no están a favor de prohibir y cortar de raíz el acceso a los videojuegos. "Muchas veces asociamos el control a medidas coercitivas, y no es así. **Consiste en ofrecer un menú variado con otro tipo de alternativas de ocio**", dice Civeira.

Desde Adcom no se atreven, en ningún caso, a ofrecer un tratamiento preciso o un número de horas que sirva como indicativo de **adicción** a los videojuegos. "Cada paciente, sin duda, es distinto y no se pueden aplicar medidas como la de China", donde los menores de edad tienen un límite de 3 horas de videojuegos. Aunque no parece ser una solución consistente, como demuestra el caso de Carlos: "De pequeño, en mi casa no me dejaban jugar a los videojuegos, y **ahora me puedo pasar una semana jugando al LoL**".

Qué es ser adicto

Si en algo coinciden los jóvenes consultados es que —a excepción de Manuel— **han sido ellos mismos quienes se han dado cuenta de su adicción**. A estas conclusiones no llegan por los comentarios que le hacen padres o amigos, sino al comprobar que cumplían con las señales de un adicto a los videojuegos. Resulta peculiar la manera en la que Miguel cree que fue consciente por primera vez de que tenía un problema.

El algoritmo de YouTube le mostró un vídeo acerca de la **adicción** a los videojuegos, "y me di cuenta de que estaba hablando de mí", reconoce tras contar que en su casa "decía que iba a la biblioteca, y allí me ponía a jugar". Por su parte, Carlos, que ha preferido no hacer público su nombre "por motivos laborales", confiesa que **no ha pedido ayuda profesional porque no se lo puede permitir**: "Lo que hago es desinstalarme el juego del ordenador".

Tanto él como Carlos, Miguel e Iñaki han dejado atrás los estudios preuniversitarios hace unos años. Sin embargo, fue durante su etapa escolar cuando la **adicción** afectó a su rendimiento académico. Y es que según la última Encuesta sobre uso de **drogas** en Enseñanzas Secundarias en España,

elaborada por el Ministerio de Sanidad, **el 7,1% de los estudiantes presenta una posible adicción a los videojuegos.**

Tabú en la industria

"Si ha padecido episodios previas de epilepsia o convulsiones, consulte a su médico antes de utilizar este producto", esta es la advertencia que se puede leer en la pantalla antes de comenzar a jugar a la *PlayStation*. Sin embargo, no deja de ser una excepción dentro de la norma.

La industria celebra este 29 de agosto su Día Internacional del Videojuego desde que en 2008 las revistas especializadas tuvieron esta iniciativa. Y es que la celebración no es para menos, pues estamos ante un mercado que **el año pasado generó 180 millones de dólares**, según el informe de la agencia Newzoo.

Pero, como se suele decir, no todo es oro lo que reluce: "Creo que desde **dentro del propio sector se tiene miedo a tratar el tema** de las **adicciones**", afirma Miguel pensando en que sería "el argumento perfecto para quienes demonizan los videojuegos". Aun así, define los videojuegos como "**el tabaco de las nuevas generaciones**".

Habla con conocimiento de causa, pues en este momento se encuentra inmerso en la creación de una *start-up*, GGmnasium, con la que entrenar a jugadores amateurs que quieran mejorar su nivel. De hecho, reconoce que el haberse dedicado profesionalmente "puede haber sido el motivo por el que ya no juegue" en su tiempo libre.

Carlos también cree que encontrar trabajo en la industria, como está intentando hacer, **le serviría para "poner punto final" a su adicción**. Y aunque no haya sucedido así con Iñaki, este joven publicista se encarga ahora del marketing de una empresa de videojuegos. Testimonios como estos pueden resultar contradictorios para alguien que no esté familiarizado: cómo es posible que conviertan su posible **adicción** en su propio trabajo. Sería algo así como un alcohólico que acaba trabajando tras la barra de un bar. Pero aun así, a todos ellos, al menos hasta la fecha, les ha valido para que la **adicción** termine en *game over*.

Sigue los temas que te interesan

[Adicciones](#) Jóvenes Ludopatía Psiquiatría Salud mental Videojuegos