

«Hasta el hambre se les quita a los jóvenes para no dejar de jugar»

► El centro de adicciones sin sustancia del Gregorio Marañón, pionero en España, atiende a adultos y menores

► Videojuegos y redes son los problemas habituales entre niños; y las apuestas, el sexo y las compras, en los adultos

SARA MEDIALDEA
MADRID

De la afición a la adicción hay un paso que muchas veces se da casi sin querer. La lucha contra las adicciones sin sustancia –las relacionadas con videojuegos o redes sociales, en el caso de menores, o con apuestas, sexo o compras para los adultos– cuenta con una herramienta estratégica en el Centro de adicciones Comportamentales (AdCOM) del Hospital Gregorio Marañón. 622 pacientes, adultos y menores han pasado por allí en sus primeros 12 meses de funcionamiento. Y sus conclusiones asustan: el 63 por ciento de los menores que acudieron, con una edad media de 14 años, tenían problemas con los videojuegos. Están tan enganchados que dejan de dormir las horas suficientes, y cuando son adultos jóvenes, incluso se olvidan de comer: «Hasta el hambre se les suprime para no dejar de jugar».

Un equipo de psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales y enfermeras especialistas en salud mental comandan este Centro de Adicciones, que atiende a niños a partir de 12 años, y también a adultos. Para los primeros, la adicción siempre llega a través de las pantallas: los chicos, con los juegos online y las chicas, por las redes sociales. Los adultos –un 78 por ciento, hombres– se enganchan al juego y al sexo.

LAS CIFRAS DE UN PROBLEMA

622

pacientes han pasado por este centro en su primer año de funcionamiento. Un 65% de los adultos y un 47% de los niños han tenido que recibir tratamiento.

78%

de los adultos tratados en el centro de adicciones sin sustancia del Gregorio Marañón por presentar problemas con las apuestas o con el sexo son hombres.

38 años

es la edad media del adicto al juego, que es hombre. En las mujeres, la adicción más frecuente concierne a las compras compulsivas, y la edad, 46 años.

6-7 horas

al día duermen muchos adolescentes, arrastrados por el ansia de utilizar las redes sociales. Según los médicos deberían dormir de 8 a 10 horas por jornada.

preguntas del cribado. «En una semana, se les da respuesta a los pacientes: si necesitan tratamiento o si no», señala la trabajadora social sanitaria Eva Pérez.

Marisol Roncero, psiquiatra de adultos, explica que cuando se abrió el centro, «hubo una avalancha de personas adictas al sexo; no había ningún recurso específico para eso». Pero en poco tiempo, ese dato se estabilizó y comenzaron a aumentar los casos de adictos al juego y las apuestas. Un 80 por ciento de los atendidos son varones, y entre ellos, es más prevalente la tendencia a las adicciones al juego y el sexo.

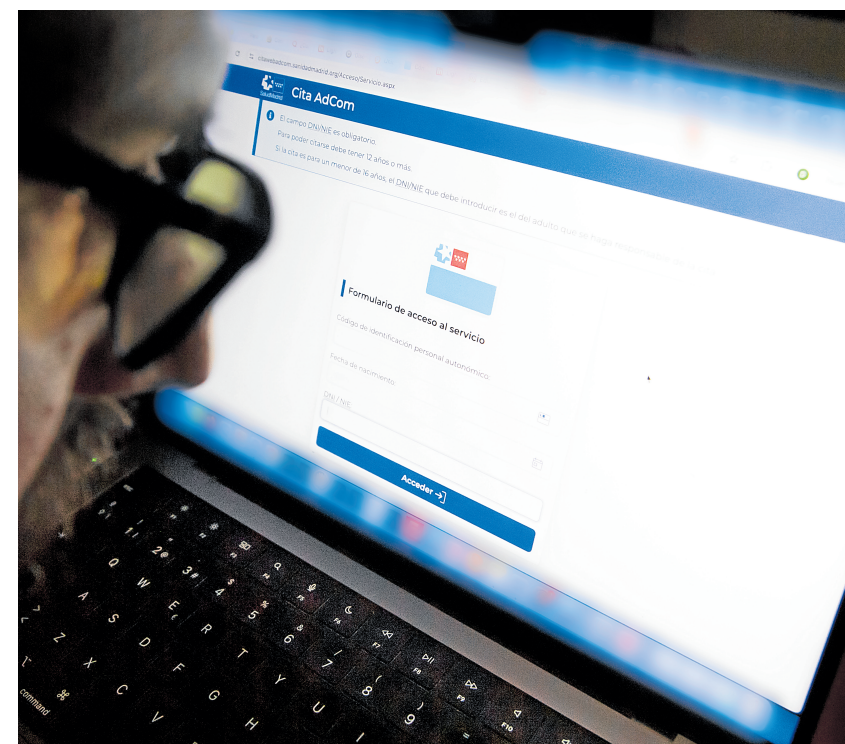
Ocurre justo lo contrario con la adicción a las compras compulsivas, mayoritaria entre mujeres de entre 45 y 60 años, y que suelen tener asociadas otras patologías como depresión o trastorno de la conducta alimentaria. Cuando llegan al AdCOM, lo hacen bastante motivados, dispuestos a dejarlo. Y en muchas ocasiones, tras un «me han pi-

llado» en la familia o en el puesto de trabajo. El perfil es un varón de 38 años de edad y adicto al juego; o de unos 40 años entre los adictos al sexo. Y el 85 por ciento acceden a través de la pantalla.

'Hikikomori'

A medio camino entre los adultos y los menores está esa franja de adultos jóvenes, de 18 a 25-30 años, que son tratados en el AdCOM por adicción a videojuegos y apuestas online. En muchos casos, se observa en ellos una absoluta pérdida de recursos para socializar. Son lo que en Japón se conoce como 'hikikomori', reclusos en el hogar para dedicarse en cuerpo y alma a su adicción, sin mantener contacto con nadie, ni estudiar, ni trabajar. Y acumulando a veces deudas millonarias por las apuestas.

Esos adultos jóvenes que no pueden vivir sin el juego son muchas veces la evolución de los niños que se lanzaron a los videojuegos sin freno. Y en esto,



Acceso a la solicitud de un cribado en la página web del AdCOM // BELÉN DÍAZ

explica el psiquiatra infantil Ignacio Civeira, sienten que están luchando «contra la presión de la sociedad».

Casi la mitad de los menores que pasan por el cribado del AdCOM necesitan recibir tratamiento. Y para su recuperación, señala, es «imprescin-

dible» la colaboración de los padres. Por sus despachos pasan a diario menores con problemas que son resultado en buena medida de la presión social: «Es que la niñera digital es muy barata», se lamenta el doctor Civeira. De hecho, como se encarga de recor-

Marisol Roncero
Psiquiatra de adultos

«Cuando se abrió el centro, hubo una avalancha de hombres adictos al sexo; no había recursos para eso»

Ignacio Civeira
Psiquiatra infantil

«La niñera digital es muy barata. Y los chicos buscan cualquier cosa para no estar aburridos»

Sara Gallardo
Psicóloga clínica

«Existe intolerancia al malestar; hay padres que no son capaces de tolerar el enfado de sus hijos»

Francisco Ferré
Jefe del Servicio de Psiquiatría

«En la tarjeta sanitaria virtual hay un acceso para autocitarte y hacerte un cribado»



El equipo profesional del centro de adicciones sin sustancia, en su análisis semanal de nuevos casos // BELÉN DÍAZ

dar, «ningún móvil entra en casa sin un adulto». Así se ha llegado a una situación en la que «la tecnología se ha convertido en el ocio número uno para los chavales», que «buscan cualquier cosa para no estar aburridos».

Los profesionales del centro de adicciones sin sustancia pelean cada día para rescatar a estos menores porque «queremos chavales libres, y las tecnologías les coartan; los queremos sanos, y hay problemas amplísimos de salud mental por el abuso» de las tecnologías. Los jóvenes, cuando caen en la adicción, se ven afectados en su día a día: «Tienen que hacer deporte, dormir entre 8 y 10 horas al día pero sólo duermen 6, y hemos tenido casos de alumnos que dormían 5». Todo por seguir jugando, o por seguir en esa «plaza del pueblo de los adolescentes en que se han convertido las redes sociales».

El tratamiento combina consultas semanales y terapias de grupo. Dura en torno a seis meses, aunque esto depende de las circunstancias. «Se trata de que la persona vuelva a la normalidad», explica Civeira. Algo que consiste no en dejar completamente de usar la tecnología; sería una meta irreal. Más bien, explica Sara Gallardo, psicóloga clínica, «se trata de trabajar desde el consumo saludable, y con objetivos que se puedan cumplir».

Pero existe un alto peligro de recaída, porque en el día a día todo invita al uso, y se normalizan situaciones como que «haya ya videojuegos infantiles que están monetizados», o juguetes para bebés a partir de 6 meses que simulan ser móviles. O se dan paradojas como que «tenemos en la sala de espera a un padre con un hijo que viene a terapia, y están cada uno mirando sus móviles».

Para las chicas, las redes sociales son el caldo de cultivo que enmascara otros problemas como la baja autoestima: «Lo ven como un refugio que siempre está ahí», dice Civeira.

No antes de los 12

El trabajo social es un pilar fundamental para salir de este pozo: es vital la oferta de tiempo libre que aleje de la fuente del problema. Como recomendación, el psiquiatra infantil Ignacio Civeira apunta que «nadie debería tener acceso al móvil antes de los 12 años sin supervisión». Defiende la crianza de toda la vida: jugar en la calle, gritar, mancharse de tierra. Dar alternativas a los chicos para ocupar su ocio, y que la familia sea «un referente y un apoyo». Establecer límites, responsabilidades y tareas, es vital, como lo es comunicarse con los hijos, defienden.

Insiste en ello la psicóloga clínica, Sara Gallardo: «Existe cierta intolerancia al malestar, enfrentarse a las emociones es más doloroso que involucrarse en otras actividades; hay padres que no son capaces de tolerar el enfado de sus hijos». El combate contra la adicción sin sustancia se lucha en familia y con apoyos; los profesionales de AdCOM invitan a la población madrileña que piense que tiene este problema a entrar en su web y apuntarse al cribado. Para sujetarse de la cuerda que les ayude a salir del pozo.