

PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN CANARIAS

GAMING DISORDER



Título

Guía de Prevención de Adicciones en Canarias. Gaming disorder.

Edita

Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias.
Servicio Canario de la Salud.
Dirección General de Salud Pública.

Coordinación técnica

Amelia María Hernández García.

Jefa de Servicio de Coordinación Técnica de Atención a las Drogodependencias.

María del Mar Velasco Villar.

Enfermera. Técnica del Servicio de Coordinación Técnica de Atención a las Drogodependencias.

Nicolás Perdomo Álamo.

Enfermero. Técnico del Servicio de Coordinación Técnica de Atención a las Drogodependencias.

Amalia García Suárez.

Operadora de Sistemas. Servicio de Coordinación Técnica de Atención a las Drogodependencias.

Elabora

Yoana Monzonís Escribà
Socióloga. Técnica Prevención Adicciones.

Socidrogalcohol.

Servicio de Atención a las Drogodependencias.

Edición

Noviembre de 2022

Diseño

Martín Gràfic

Web de referencia

https://bit.ly/3ccp7ZD_Drogodependencias

ISBN

978-84-16878-53-6



PRESENTACIÓN

La prevención y la sensibilización se entienden como herramientas cuyo objetivo es reducir los factores de riesgo (evitar que el consumo experimental y el uso esporádico se conviertan en uso continuado, previniendo la aparición de los consumos de riesgo y las consecuencias negativas en otras áreas) y aumentar los factores de protección (estilos de vida sana, ocio, formación, etc.), frente al consumo de drogas y otras conductas susceptibles de generar adicción.

IV Plan Canario sobre Adicciones (2022-2024).

La Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud ha elaborado la “Guía de Prevención de Adicciones en Canarias. Gaming disorder”, con la finalidad de ofrecer una herramienta que sirva para desarrollar y transmitir valores positivos a nuestra población.

Siguiendo los objetivos marcados en el IV Plan Canario sobre Adicciones, dentro del ámbito del ocio y el tiempo libre, destaca la promoción de un ocio saludable y responsable destinado a la difusión de hábitos de vida saludable. La información aportada a la ciudadanía es fundamental para que pueda adoptar decisiones y ser capaz de prevenir y canalizar situaciones vinculadas a riesgos relacionados con el consumo o abuso de las adicciones en nuestra comunidad.

El presente documento pretende aportar a la población en general información actualizada sobre datos epidemiológicos, riesgos del consumo, causas y consecuencias, enfoques terapéuticos, advertencias y consejos en relación al consumo de sustancias adictivas.

Esta guía pretende ser una herramienta para sensibilizar y concienciar a nuestra ciudadanía, permitiendo a la persona ser parte activa en la toma de decisiones en lo que respecta a los hábitos personales de cada uno, y en concreto en lo que respecta al uso y consumo de ciertas sustancias que pueden generar un problema de salud.

Conocer los riesgos y tomar consciencia de las consecuencias y repercusiones que pueden acarrear ciertos hábitos, es importante para que valoremos la necesidad de cuidar nuestra salud, el bienestar personal y el desarrollo integral del ser humano.

Desde esta Dirección General deseamos que esta “Guía de Prevención de Adicciones en Canarias. Gaming disorder” sea de utilidad para alcanzar una sociedad canaria más saludable, más informada y más sensibilizada.

José Juan Alemán Sánchez
Director General de Salud Pública
Servicio Canario de la Salud.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN3

CONCEPTUALIZACIÓN DEL TEMA..... 7

HABLEMOS DE PARA QUÉ Y CÓMO NOS INICIAMOS
EN EL USO DE VIDEOJUEGOS8

ALGÚN DATO EPIDEMIOLÓGICO 10

CAUSAS.....13

¿QUÉ HACER EN CASO DE PROBLEMAS?.....15

ENFOQUES TERAPÉUTICOS Y/O INTERVENCIÓN16

ADVERTENCIAS.....18

RECURSOS.....19

BIBLIOGRAFIA.....19

CONCEPTUALIZACIÓN DEL TEMA

La presente guía sobre gaming disorder o trastorno por uso de videojuegos, va dirigida a proporcionar unos datos, conceptos y reflexiones que nos puedan orientar. El disponer de información nos puede ayudar a detectar posibles situaciones de abuso o uso problemático que puede desembocar en adicción y para el cual, siempre debemos buscar ayuda profesional.

¿Qué significa videojuego? Una definición sencilla diría que es un juego electrónico que se visualiza por medio de una pantalla, y así lo conocimos en sus inicios. Recordemos que los videojuegos se incorporan en nuestras vidas en el siglo XX, pero ya nada tiene que ver los actuales videojuegos, con aquellos. Los videojuegos se han ido incorporando a nuestros hogares y su consumo ha experimentado una evolución paralela a las posibilidades de Internet y la digitalización de nuestros hogares y nuestras vidas. Actualmente, la conexión inalámbrica y concretamente a través de los smartphones ha abierto una puerta a un mundo mayor para los videojuegos, que favorece la mayor presencia de estos en nuestras vidas y para cualquier persona. Esta disponibilidad ha potenciado un componente adictivo que ya traían de base este tipo de juegos electrónicos, y que la industria de los videojuegos a través de sus desarrolladores ponen mayor empeño en dotar de mayor atractivo a los videojuegos, creando interfaces más realistas, con colores vibrantes, sonidos más acordes adaptados al ritmo del videojuego y multitud de posibilidades en cada partida. Aumentando el uso de estos juegos en cantidad, variedad, tiempo.

Los ensayos neurocientíficos revelan datos que nos indican que los videojuegos nos hacen segregar cortisol y dopamina, hormona y neurotransmisor relacionados con la felicidad. De manera que no es de extrañar que el cerebro, sobre todo el cerebro adolescente, se sienta enormemente atraído por estos juegos y pueda llegar a desarrollar un alto nivel de adicción. Esa sensación placentera que experimentan los videojugadores al encender sus pantallas, la define el doctor Gary Small en su libro "El cerebro digital": «Cuando la dopamina transmite mensajes a los centros de placer del cerebro, hace que este quiera repetir esas acciones una y otra vez, y el cerebro se deja engañar con el primer recuerdo. Aunque ya no sienta el placer original y sea consciente de las consecuencias negativas de ese comportamiento, intenta volver a conseguir esa sensación».

HABLEMOS DE PARA QUÉ Y CÓMO NOS INICIAMOS EN EL USO DE VIDEOJUEGOS

Los videojuegos tienen el valor y capacidad de ayudarnos a divertirnos un rato, satisfacer necesidad de descanso en el tiempo libre. Se comienza su uso por elección, como el de otros juegos tradicionales, para divertirse y pasar un rato agradable. Los videojuegos solemos percibirlos como una forma de entretenimiento. En la mayoría de los casos, el jugar a videojuegos es una práctica de ocio habitual que no entraña ningún problema de salud. (Estamos haciendo referencia al uso de videojuegos en personas adolescentes o adultas. Que nada tiene que ver con el uso de videojuegos en menores de 6 años, uso que muchos expertos recomiendan que no se realice, y teniendo en cuenta las recomendaciones de la OMS que dice cero pantallas antes de los dos años).

Cuando hablamos de videojuegos hemos de ser conscientes de la diversidad de tipos, temáticas, formas de participación y uso de los videojuegos. Y por ello no podemos hablar de videojuegos y sus efectos o consecuencias en los usuarios de manera general. La clasificación más común de videojuegos que encontramos es la que divide en géneros y subgéneros, aunque bajo esta clasificación un videojuego puede tener cabida en varias categorías. Siguiendo esta clasificación podemos encontrar videojuegos de: disparos, acción, estrategia, simulación, deporte, aventura, rol, sandbox, musicales, agilidad mental, party games, educativos, casuales, de casino.

Una clasificación importante que nos puede ayudar en el reconocimiento de los diferentes videojuegos es el código PEGI, que clasifica los videojuegos por edades y contenido. Es un mecanismo de clasificación de iniciativa privada, creada por la industria de videojuegos (autorregulación) con la finalidad de dotar a sus productos de un indicador orientativo sobre la edad mínima, recomendable en términos de protección del menor, adecuada para jugar y tipo de contenidos delicado que contiene el juego. En ocasiones el descriptor también va acompañado de un aviso adicional si las compras en el juego incluyen elementos aleatorios como cofres botín.

En la expansión del uso del videojuego no podemos obviar un elemento importante y es a la industria de los videojuegos. La industria de los videojuegos integra tanto el desarrollo, como la distribución, la mercadotecnia, la venta de videojuegos y el hardware asociado. Engloba a docenas de disciplinas de trabajo y emplea a miles de personas alrededor

del mundo. Generando ingresos millonarios. En los últimos tiempos, la industria de los videojuegos, como ya se ha comentado anteriormente, se está empeñando en el diseño y desarrollo de videojuegos, dotándolos de mayor atractivo con interfaces más realistas, colores vibrantes, sonidos más acordes adaptados al ritmo del videojuego y multitud de posibilidades en cada partida y otras aportaciones en la dinámica del juego, que favorece que los refuerzos dentro del juego lleguen a ser peligrosos e incluso determinantes en el desarrollo de un trastorno adictivo.

Encontramos en los juegos dinámicas de refuerzo para ir completando actividades, conseguir retos y desafíos, ir completando niveles, subiendo niveles, mejorar el avatar. Pero todas estas actividades solo se pueden ir consiguiendo con un mayor tiempo de juego, y este aumento de uso del tiempo en el videojuego es una pista más a observar en la diferencia de uso a abuso, posible adicción.

Y aunque en la mayoría de los casos sea una manera de pasar el tiempo y jugar, en la actualidad, existe suficiente evidencia empírica, clínica y científica para considerar que el juego excesivo puede llegar a ser problemático y adictivo, especialmente en los videojuegos en línea. Ya en el 2013, el “trastorno por videojuegos en internet” apareció por primera vez en el Manual Diagnóstico y estadístico de Trastornos Mentales (DSM-5), incluyéndose dentro del apartado de juego patológico y desde el 1 de enero de 2022, la OMS, en su actualización de la clasificación internacional de enfermedades (CIE11) recoge el “gaming disorder”/ trastorno por uso de videojuegos.

EL CIE11 dice que el trastorno por uso de videojuegos se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego persistente o recurrente (juegos digitales o videojuegos) que pueden ser en línea (es decir, por internet) o fuera de línea, y que se manifiesta por:

1. Deterioro en el control sobre el juego (por ejemplo: inicio, frecuencia, intensidad, duración, terminación, contexto) .

2. Incremento en la prioridad dada al juego al grado que se antepone a otros intereses y actividades de la vida diaria .

3. Continuación o incremento del juego a pesar de que tenga consecuencias negativas.

El patrón del comportamiento del juego puede ser continuo o episódico y recurrente. El patrón de comportamiento del juego da como resultado una angustia marcada o un deterioro significativo en las áreas de funcionamiento personal, familiar, social, educativo, ocupacional u otras áreas importantes. En el comportamiento del juego y otras características normalmente son evidentes durante un período de al menos 12 meses para que se asigne un diagnóstico, aunque la duración requerida pueda acortarse si se cumplen todos los requisitos de diagnóstico y los síntomas son graves.

ALGÚN DATO EPIDEMIOLÓGICO

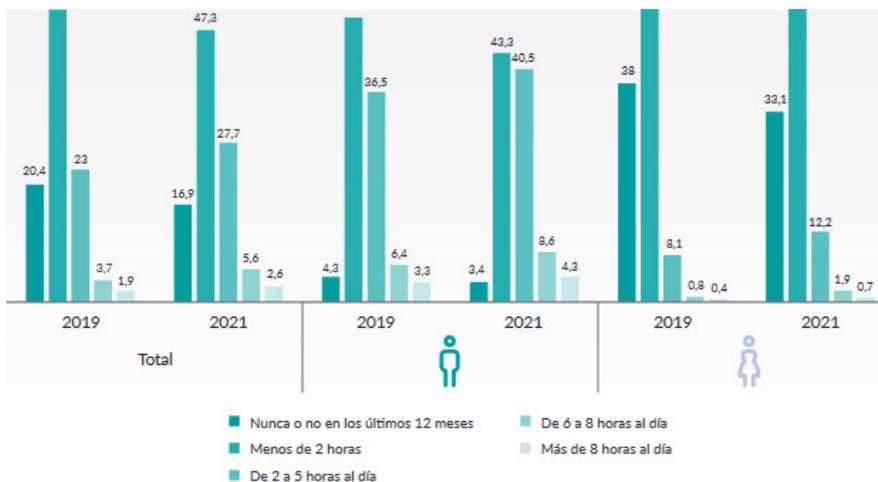
Como datos generales, podríamos decir que la adicción a videojuegos es más común entre hombres que entre mujeres, aunque cada vez el número de videojugadoras es mayor. Además, los hombres tienden a jugar más horas. En cuanto a la edad, la adolescencia es el periodo de mayor riesgo, en el que se instaura esta adicción (ya que el cerebro se encuentra en desarrollo), que generalmente se prolonga en la adultez temprana.

En el 2021 el Plan Nacional sobre Drogas ha elaborado un informe sobre adicciones comportamentales o sin sustancia, que nos ofrece algunos datos epidemiológicos de la situación actual en España, y que se valora conveniente hacer referencia. Este estudio se basa en los últimos datos aportados por la Encuesta Sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) 2021 del Plan Nacional Sobre Drogas. El objetivo del ESTUDES es conocer la situación y las tendencias de consumo de drogas y otras adicciones entre los estudiantes de 14 a 18 años que cursan enseñanzas secundarias.

El ESTUDES incorporó, en el año 2019, un módulo sobre videojuegos. Este módulo incluye en una primera parte preguntas generales sobre prevalencia y frecuencia de uso y, en una segunda parte, preguntas basadas en los criterios DSM-V para poder detectar un posible trastorno por videojuegos. También se incluyeron preguntas sobre el uso de deportes electrónicos (“eSports”) como jugador, o bien, como espectador.

Según los últimos datos presentados en población estudiante de 14 a 18 años, del 2021, el 85,1% de los estudiantes declaran haber jugado en los últimos 12 meses a videojuegos, el 48,6% han jugado a eSports y el 37,7% han sido espectadores mientras otros jugaban. Por sexo, al igual que en 2019, se observa como las tres actividades son mucho más frecuentes entre los chicos que entre las chicas.

Tiempo de uso de videojuegos en los últimos 12 meses entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años, según sexo (%). España, 2019-2021



Fuente: OEDA. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias de España (ESTUDES).

En 2021 se observa que, la mayoría de los estudiantes que han jugado a videojuegos en los últimos 12 meses, dedican menos de 2 horas al día a realizar dicha actividad, y solo un 8,2% han jugado más de 5 horas al día.

Otro dato importante es el gasto de dinero que se realiza asociado al videojuego. Siete de cada diez estudiantes que han jugado no se han gastado dinero asociado para mejorar su posición, su personaje, accesorios e imagen, mientras que un 20,1% indica haberse gastado menos de 50€ y se registra que el 9% se han gastado en el último año más de 50€ por estos motivos.

En cuanto a los datos observados en la encuesta sobre jugadores que presentan un posible trastorno por uso de videojuegos, se muestra que, el 7,1% presentaría un posible trastorno según la escala basada en criterios DSM-V. Y asciende hasta el 12,6% cuando la población de referencia es la de estudiantes que han jugado a videojuegos en los últimos 12 meses. Por sexo, se aprecian grandes diferencias: asciende al 11,3% entre los chicos mientras que entre las chicas el dato cae hasta el 2,7%. Por edad, las mayores prevalencias de posible trastorno se registran entre los alumnos de 14 y 15 años. También se observan diferencias

en el tiempo dedicado a jugar a los videojuegos. El 31,0% de los estudiantes de 14 a 18 años con un posible trastorno por videojuegos dedica, de media, más de 5 horas en un día frente al 8,2% del total de estudiantes de 14 a 18 años. Estos porcentajes son superiores a los de 2019 (26,1% y 5,6% respectivamente). Otro indicador importante es el gasto económico así los estudiantes con un posible trastorno por videojuegos han gastado más dinero en los videojuegos para mejorar su posición, personaje, accesorios, imagen, que los estudiantes que han jugado a videojuegos.

Frecuencia de uso de videojuegos en los últimos 12 meses (número de horas de media que dedican a esa actividad al día) y según el dinero gastado en total en videojuegos en los últimos 12 meses para mejorar su posición, su personaje, accesorios, imagen (%). España, 2019-2021.

	2019		2021	
	Estudiantes 14-18 años que han jugado a videojuegos últimos 12 meses	Estudiantes con un posible trastorno por videojuegos	Estudiantes 14-18 años que han jugado a videojuegos últimos 12 meses	Estudiantes con un posible trastorno por videojuegos
Nada	71,6	34,8	70,9	37,9
Entre 1 y 50 euros	19,2	33,4	20,1	34,1
Entre 51 y 100 euros	4,8	14,5	4,5	12,2
Más de 100 euros	4,4	17,3	4,5	15,8

	2019		2021	
	En la población de estudiantes 14-18 años	En la población de estudiantes con un posible trastorno por videojuegos	En la población de estudiantes 14-18 años	En la población de estudiantes con un posible trastorno por videojuegos
Nunca o no en los últimos 12 meses	20,4	0,0	16,9	0,0
Menos de 2 horas	50,9	23,4	47,3	19,5
De 2 a 5 horas al día	23,0	50,5	27,7	49,3
De 6 a 8 horas al día	3,7	15,6	5,6	18,8
Más de 8 horas al día	1,9	10,5	2,6	12,4

Fuente: OEDA. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias de España (ESTUDES).



CAUSAS

Estamos acostumbrados cuando hablamos de adicciones especificar las características de la sustancia y como ella nos afecta en nuestro organismo, en el caso del gaming disorder no podemos hablar de las características y efectos de la sustancia cuando entra en el cuerpo, pero si podemos explicar como afecta el uso de los videojuegos en el funcionamiento de nuestro cerebro. Los cambios neuronales del cerebro que provocan la dependencia de las drogas son los mismos cambios que se activan en el gaming disorder o trastorno por videojuegos.

Conocemos que nuestro cerebro tiene un mecanismo automático: el Circuito de Recompensa, que potencia el recuerdo de las cosas que nos dan placer y las que no. Este circuito nos mueve a alimentarnos, a ser curiosos, a interesarnos por el saber y la cultura, a jugar y divertirnos, nos mueve a buscar la felicidad y las relaciones sociales.

El sistema del cerebro que nos ayuda a reconocer todo lo placentero implica a la dopamina. La dopamina, en una persona, se dispara cuando se le hace cosquillas, se le hace reír, o cuando se le da un abrazo: con cualquier juego o momento de placer. También el nivel de dopamina se dispara cuando fumamos, bebemos alcohol o tomamos drogas. Y es la dopamina el neurotransmisor que se dispara en dosis elevadas cuando jugamos a un videojuego. Así pues la dopamina es el neurotransmisor implicado, el que se dispara cuando vamos superando obstáculos, alcanzando metas, subiendo niveles, cruzando zonas, puertas... segregamos un mayor nivel de dopamina y endorfinas, que provocan constantemente una importante sensación de placer y bienestar. Esas repetidas victorias generan sensaciones muy sugerentes que el cerebro busca repetir. Mucho se ha estudiado e investigado en como el funcionamiento anormal del circuito de recompensa está en el origen de trastornos como las adicciones. Las adicciones entorpecen el proceso natural del cerebro modificando los centros de recompensa. Estimulan el centro de recompensa y el cerebro libera dopamina. Cuando hay ausencia del estímulo (dado por la adicción) provoca malestar y necesidad de repetir la conducta adictiva [en este caso el videojuego].

Hay otras ocasiones en las que el efecto placentero del uso del videojuego no es tanto por el disfrute que puede producir el juego, si no más por un efecto que puede producir el estar jugando, un efecto analgésico. Ocupar el pensamiento con el videojuego quita presencia a pensamientos castigadores, dolorosos. Como un alivio de otros pensamientos o situaciones vividas.

Las adicciones comportamentales, también conocidas como adicciones sin sustancia, tienen el mismo patrón que las adicciones a las sustancias químicas. Una necesidad cada vez mayor de repetir con más frecuencia el comportamiento para lograr la satisfacción buscada. Producen dependencia, síndrome de abstinencia y tolerancia. Estas características permiten discriminar la presencia de una adicción sin drogas de la mera alta frecuencia de un comportamiento determinado.

En las adicciones sin sustancia, la conducta adictiva se caracteriza por la presencia de estos cuatro elementos:

- Tolerancia: necesidad de aumentar el tiempo que el gamer dedica al videojuego, para obtener el mismo efecto. La satisfacción va progresivamente disminuyendo por lo que es necesario invertir más tiempo para alcanzar un nivel adecuado de satisfacción.

- Abstinencia: sensación desagradable, malestar que puede manifestarse de diferentes formas (insomnio, agresividad, irascibilidad, falta de capacidad de concentración), experimentado por la persona cuando no puede jugar. Por este motivo tiende a jugar cada vez más y de forma compulsiva, con objeto de aliviar el malestar que sufre por no poder hacerlo.

- Pérdida de control: imposibilidad de dejar de jugar aunque tenga el propósito de hacerlo.

- Afectación a la vida diaria: diferentes aspectos del día a día se ven perjudicados. Falta de relaciones sociales, abandono de hábitos positivos de higiene o descanso, incumplimiento de obligaciones o tareas.

Hay personas que abusan y crean adicción a los videojuegos y hay otras que no, aquí mostramos algunas cuestiones importantes, que pueden dar pistas para la prevención:

- El uso problemático de los videojuegos puede ser consecuencia o síntoma de problemas preexistentes.

- El tiempo de uso de los videojuegos, la cantidad de tiempo que se invierte en el uso del videojuego.

- La disponibilidad para poder jugar, en cualquier sitio y a cualquier hora, sin ser gestionada.

- Las características personales, como la impulsividad o la capacidad de autocontrol de la persona, así como aspectos familiares o sociales, son factores que pueden considerarse de riesgo.

- La importancia de incentivar un consumo consciente y crítico de los videojuegos que desarrolle la voluntad para un uso moderado y saludable.

- La gestión de las emociones, el autoconocimiento y el autocontrol son herramientas fundamentales.

- La edad de uso de los videojuegos, a edades más tempranas mayor facilidad de desarrollar un trastorno o uso problemático.

- No todos los videojuegos son iguales, algunos son más adictivos que otros.

¿QUÉ HACER EN CASO DE PROBLEMAS?

Si tenemos a alguien cerca o nosotros mismos, y nos damos cuenta que estamos teniendo un sobreuso problemático de los videojuegos, deberemos buscar ayudas especializada. Se ofrece más abajo un test que nos puede ayudar en la validación de los síntomas. Pero lo primero es buscar ayuda especializada, hay profesionales que pueden realizar un buen diagnóstico y ayudar.

Y si estamos acompañando a alguna persona con un uso problemático o gaming disorder es importante que nosotros seamos capaces de gestionar nuestras emociones, emplear en el acompañamiento el mayor tacto posible dado que no es una actitud caprichosa, sino que estamos hablando que ha podido desarrollar una patología. Y por ello lo mejor será aprovechar el dialogo cercano, el afecto, la proximidad, la escucha activa, evitando la culpabilidad o una actitud policial.

ENFOQUES TERAPÉUTICOS Y/O INTERVENCIÓN

El tratamiento debe ser multidisciplinar, combinando terapia psicológica (conductual individual, grupal y/o familiar), tratamiento farmacológico (sobre todo en casos con patologías subyacentes como depresión, ansiedad, TDAH), terapias combinadas y tratamiento social. Aunque existe y de puede realizar tratamiento, recordemos el dicho: mejor prevenir que curar, y por eso el punto clave es la prevención como ya hemos indicado antes con algunas indicaciones a tener en cuenta.

Los instrumentos de valoración más utilizados son: Internet Gaming Disorder Test (IGD-20), Internet Gaming Disorder Scale Short Form (IGDS9-SF), Cuestionario de Experiencias Relacionadas con los Videojuegos (CERV), The Gaming Disorder Test (GDT), Test de Dependencia a Videojuegos (TDV) y Escala de Adicción a Videojuegos para Adolescentes (GASA).

A continuación incluimos una herramienta validada en su versión española el test Internet Gaming Disorder Scale Short-Form (IGDS9-SF), como instrumento de medida del trastorno del juego en internet. Este test es uno de los más usados y validado en su versión española. Es adecuado tanto para videojuegos online como para los que no precisan conexión. Se compone de 9 preguntas con 5 valores o respuestas posibles cada una y el resultado del test se obtiene en función del sumatorio de las respuestas.



DESARROLLO DEL TEST

Las respuestas tienen los siguientes valores:

1 NUNCA; 2 RARAMENTE; 3 OCASIONALMENTE; 4 A MENUDO; 5 MUY AMENUDO.

PREGUNTA	FRECUENCIA				
¿Te sientes preocupado por tu comportamiento con el juego? (Algunos ejemplos: ¿Piensas en exceso cuando no estás jugando o anticipas en exceso a la próxima sesión de juego?, ¿Crees que el juego se ha convertido en la actividad dominante en tu vida diaria?)	1	2	3	4	5
¿Sientes irritabilidad, ansiedad o incluso tristeza cuando intentas reducir o detener tu actividad de juego?	1	2	3	4	5
¿Sientes la necesidad de pasar cada vez más tiempo jugando para lograr satisfacción o placer?	1	2	3	4	5
¿Fallas sistemáticamente al intentar controlar o terminar tu actividad de juego?	1	2	3	4	5
¿Has perdido intereses en aficiones anteriores y otras actividades de entretenimiento como resultado de tu compromiso con el juego?	1	2	3	4	5
¿Has continuado jugando a pesar de saber que te estaba causando problemas con otras personas? (pareja, amistad o familia)?	1	2	3	4	5
¿Has engañado a alguno de tus familiares, terapeutas o amigos sobre el tiempo que pasas jugando?	1	2	3	4	5
¿Juegas para escapar temporalmente o aliviar un estado de ánimo negativo (por ejemplo, desesperanza, tristeza, culpa o ansiedad)?	1	2	3	4	5
¿Has comprometido o perdido una relación importante, un trabajo o una oportunidad educativa debido a tu actividad de juego?	1	2	3	4	5

© 2020 de los autores. Concesionario MDPI, Basel, Switzerland.

RESOLUCIÓN DEL TEST : Realiza la suma de las puntuaciones obtenidas, que estará comprendida en un mínimo de 9 puntos (todas las respuestas con el mínimo valor, 1, correspondiente a nula frecuencia) y un máximo de 45 puntos (todas las respuestas con el máximo valor, 5, correspondiente a la respuesta “muy a menudo”).

- Si la puntuación es menor a 32 puntos, se puede considerar que no presenta síntomas de adicción a los videojuegos.
- Si la puntuación alcanza o supera los 32 puntos, se puede considerar que presenta síntomas de adicción a los videojuegos. Se recomienda la consulta con profesional médico especializado.

ADVERTENCIAS

Acciones que pueden facilitar el abuso y posible trastorno por videojuegos:

- Jugar por ocupar mi tiempo y no para divertirme. En ocasiones malestares parecidos al trastorno por videojuegos son la base del mismo.

- Tener la posibilidad de jugar en cualquier momento y lugar, a un coste mínimo e incluso nulo, es un factor importante que puede alimentar un espiral sobre su uso.

- Estar sin un horario de juego establecido, facilita jugar, sin ningún control externo que ayude a parar y hacer otra actividad. Importante tener tareas y orden de prioridades (Necesidades básicas como comer, aseo personal, relacionarse con familiares, amigos; tareas escolares o laborales, tareas domésticas, Tiempo de ocio y diversión)

- Jugar sin ponerse tiempo o partidas límites para acabar. Favorece seguir jugando para conseguir el próximo objetivo, reto y fase que el juego me proponga. Los videojuegos como diversión tiene un tiempo máximo de 40min, a partir de 1h mi cerebro ya no sé divierte, necesita descansar y hacer otras tareas.

- Estar desinformado sobre el videojuego al que se va a jugar, hay videojuegos que son más adictivos que otros. Podemos informarnos conociendo el código PEGI, que nos informa sobre tipo de juegos y edades recomendadas.

- Jugar por la noche o antes de ir a dormir, porque la luz de las pantallas esta implicada en la inhibición de secreción de melatonina, hormona necesaria para conciliar el sueño.

- El videojuego te traslada a una realidad virtual y de ficción, hemos de saber reconocer y diferenciarla de la vida actual y real.

RECURSOS

Profesionales

1. Manual de intervención en juego patológico (Servicio Extremeño de Salud). Disponible en <http://www.drogasextremadura.com/...vos/manual.pdf>
2. Guía clínica: actuar ante el juego patológico (Junta de Andalucía). Disponible en http://www.ipbscordoba.es/...JUEGO_PATOLOGICO.pdf
3. Todo lo que los clínicos deben saber acerca de los trastornos del juego (National Center for Responsible Gaming, en inglés). Disponible en <http://www.ncrg.org/...phs/ncrgmonograph7final.pdf>
4. Guía breve de intervención en tratamiento de trastorno por juego y videojuegos. Editado por Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados. (FEJAR)

Pacientes y familias

1. Guía Jugando a perder, la ludopatía (Departamento de Sanidad del Gobierno Vasco). Disponible en https://psicopedia.org/...013/09/ludopatia_PDF.pdf
2. <https://www.pantallasamigas.net/claves-prevenir-adiccion-videojuegos-en-adolescentes/>
3. www.videojuegosenfamilia.com/guia

BIBLIOGRAFÍA

1. Carbonell, X., Torres-Rodríguez, A. y Fuster, H. (2016). El potencial adictivo de los videojuegos. En: E. Echerburua (Ed.), Abuso de Internet: ¿antesala para la adicción al juego de azar on-line? (pp. 83-103). Madrid: Pirámide.
2. Carbonell, X. (2014). La adicción a los videojuegos en el DSM-5. Adicciones, 26, 91-95

Artículos y guías en la web consultados

3. http://rinsad.uca.es/ojs3/index.php/rinsad/article/view/33/426#content/contributor_reference
4. <https://www.pantallasamigas.net/claves-prevenir-adiccion-videojuegos-en-adolescentes/>
5. Small G. Vorgan G (2009) El cerebro Digital. Barcelona. Urano.
6. Informe sobre Adicciones comportamentales 2021. Juego con dinero, uso de videojuegos y uso compulsivo de internet en las encuestas de drogas y otras adicciones en España EDADES y ESTUDES. Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
7. Flores. J:GUÍA DE MEDIACIÓN PARENTAL PARA EL DISFRUTE SALUDABLE DE VIDEOJUEGOS. 2022. Pantallas amigas. Gobierno Vasco. (www.videojuegosenfamilia.com/guia)
8. Juan boza y otros. Pasos para evitar la adicción a los videojuegos ¿puedo ayudar a mis hijos a divertirse en la red?. 2017. Dirección general de la familia y el menor. Subdirección general de infancia y adolescencia. Comunidad de Madrid.

PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN CANARIAS

GAMING DISORDER

SOCIDROGALCOHOL
Sociedad Científica Española
de Estudios sobre el Alcohol,
el Alcoholismo y las otras Toxicomanías



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
EN LA ISLA NACIONAL DE LAS CANARIAS

canaria**saludable**.org



Servicio
Canario de la Salud



Gobierno
de Canarias