

"No estamos listos para reconocer que somos adictos a las tecnologías" - El Mundo Castellón al Día - 10/11/2018

FCO. PASCUAL
PASTOR

Presidente de Sociodrogalcohol. Una jornada en la UJI sobre adicciones a las tecnologías pone en alerta a padres, educadores, especialistas, gobernantes y a la sociedad en general, para poder reconocer cuándo el uso de internet, el móvil o los videojuegos excede de lo normal hasta llegar a ser patológico

«No estamos listos para reconocer que somos adictos a las tecnologías»

SANDRA MORALES CASTELLÓN
Francisco Pascual Pastor, Doctor en Medicina, médico-coordinador de la unidad de Conductas Adictivas de Alcoi y presidente nacional de Sociodrogalcohol, entidad que junto a Patim, organizó ayer en la UJI la jornada Adicciones en la era de Internet. Nuevos tiempos, nuevos retos.

Según los datos que aporta de Estudios (Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España), el uso de redes sociales ocupa 4 horas al día o más para el 39,6% de los jóvenes entre 14 y 18 años y el uso de mensajería como WhatsApp, e-mail o MSN también supone 4 horas o más al día para casi la mitad de ellos (48,6%).

Pregunta.—¿Cómo se mide la adicción a internet/móvil: por las horas de exposición cada día, por los mensajes que se envían, por los megas contratados, por el dinero gastado...? ¿cuándo se considera que excede lo razonable para pasar a lo adictivo?

Respuesta.—Nunca en una adicción es el tiempo o las cantidades, si no más bien las repercusiones especialmente cuando se van dejando tareas cotidianas, hobbies, relaciones sociales, con los amigos y se descuida el rendimiento escolar o laboral y la dinámica familiar. Cuando aparece un síndrome de abstinencia, nerviosismo, malestar y cuando la vida se centra en la vida on line.

P.—¿Qué datos manejan al respecto en la Comunidad Valenciana y en la provincia de Castellón?

R.—Probablemente sea pronto para valorar lo que ocurre con las nuevas tecnologías a nivel de cifras, lo que es verdad es que la percepción de que puede ser un problema es escasa, y a nivel de jóvenes, quienes suelen consultar son los padres, por dejación de tareas, bajo rendimiento escolar, conflictividad familiar... Las cifras no difieren en todo caso en el estado español de forma significativa.

P.—¿A qué edad es recomendable el móvil?

R.—Lógicamente depende de las circunstancias individuales y de la madurez de la persona, pero desde luego no tiene mucho sentido antes de los 12 años o del paso al instituto.

P.—¿Qué retos plantea la era de internet respecto a las adicciones?

R.—Buenos y malos, es una ventanilla al mundo y es un instrumento muy útil para aprender y para trabajar pero, como todo, dependen del uso que se haga de él y de las normas que pongan los padres.

P.—¿Estamos preparados los usuarios para reconocer que somos adictos a las nuevas tecnologías? ¿Por qué?

R.—No estamos preparados porque aun no sabemos el alcance del problema, porque no hay percepción de riesgo y porque se ha convertido en parte de nuestra rutina cotidiana.

DIEZ CASAS DE APUESTAS EN CASTELLÓN

Sólo en la provincia de Castellón hay ya diez casas de apuestas (en el año 2013 había una), además de las 781 máquinas y terminales de apuestas ubicadas en otros espacios como bares, bingos, lugares creativos, etc. A esto hay que sumar la facilidad actual de apostar desde cualquier lugar con el dispositivo móvil, el ordenador o la tableta. Según Patim, el 40% de las personas que acuden a su recurso por adicciones sin sustancia, presentan un problema con las tragaperras y el 33,3% a las apuestas. «Tenemos que ofrecer respuestas más centradas en la persona, que atiendan la vulnerabilidad que presentan estos pacientes, cuando hablamos de adicciones», explica el presidente de Patim sobre una problemática que ya se ha convertido en una de las más graves en España.

Y porque a nadie le gusta reconocer que tiene un problema que le robe el tiempo y parte de su día a día.

P.—Explíquenos algún caso real para que podamos tener un ejemplo de lo que está sucediendo hoy en día con estas adicciones.

R.—Muchacho de 13 años, con adicción al móvil, por medio de juegos on line y redes sociales, no atiende en clase, presenta insomnio, discute con los padres cuando intentan hablar con él. No acepta normas y tiene mala relación con sus hermanos. Se relaciona solo on line y pasa los fines de semana en casa. Fracaso escolar, irritabilidad y sensación continua de estar ausente.

P.—¿Cuándo deben acudir los padres al especialista? Esto es, síntomas de la adicción.

R.—Cuando notemos que abandonamos las cosas que habitualmente hacía



EL MUNDO

«Joven de 13 años, adicto al móvil por medio de juegos 'on line' y redes sociales»

«Tiene insomnio, no atiende en clase ni a normas y causa mala relación familiar»

y le gustaba, cuando se aísla y se convierte en una persona antisocial; cuando su vida sea su móvil o su ordenador...

para reconocer que la adicción a las tecnologías puede ser un tema de salud pública?

R.—Por supuesto y en ello están desde la delegación del Gobierno del Plan Nacional sobre Drogas (adicciones) y por eso se ha incluido ya en la valoración estadística y se están dando los primeros pasos en las advertencias y en la oferta terapéutica.

P.—¿Existen ya profesionales especializados en el tratamiento y la asistencia a adictos a internet/móvil? ¿Qué formación o cualidades deben tener?

R.—Empieza a haberlos, aunque siempre estos temas van por delante a las soluciones. Estamos ya en condición de trabajar con fármacos, con terapias psicológicas, etc. Deben tener formación específica en trastornos adictivos, formación psicoterapéutica, trabajar desde lo motivacional y con un enfoque familiar.

P.—¿Es el Candy Crush y juegos similares las tragaperras de hoy en día?

R.—Están preparados, por imágenes, luces, colores y algoritmos para que el nivel de dificultad sea siempre un punto menor que la habilidad del sujeto y se va incrementando según niveles para provocar que el jugador se vaya 'picando'. Estudiados y bien estudiados, para su capacidad de enganche.

P.—¿Prohibiría juegos bélicos que causan furor entre los adolescentes como actualmente el Fortnite? ¿Por qué?

R.—Absolutamente. El juego, el entretenimiento, son y han sido educativos, todo ha ido controlado por tiempos y normas y al final ayudan a crecer al individuo. Pero cuando el objetivo de un juego es matar, los valores del ser humano van decayendo y a veces se puede confundir el juego con la vida real y ver como normal algo que no lo es. Hay que poner en valor la VIDA, de todos los seres vivos, incluyendo el ser humano.

P.—¿Qué significa abordar las apuestas y el juego on line desde una perspectiva multidisciplinar?

R.—Pues como todas las adicciones, es un tema con alcance social, familiar, físico, psíquico, económico, de medios de comunicación... todos estamos implicados en ello y por lo tanto padres, educadores, psicólogos, políticos, policía, médicos y un largo etcétera debemos dar respuesta al problema.

P.—¿Está suficientemente regulada la publicidad a través de internet y de redes sociales?

R.—En absoluto, no hay control de edad ni de productos. Se debe empezar de 0, una ley de mínimos primeros, con consenso entre las fuerzas políticas y los agentes sociales. Y sobre todo incrementar el control por parte de los progenitores.

P.—¿Y en el caso de las apuestas digitales, cómo debería regularse su publicidad y su acceso?

R.—Bueno, como no se puede ni debe prohibir, al menos que la publicidad sea lo menos engañosa posible, que no se regale dinero de entrada, que se controle exhaustivamente la edad, que se emita a determinadas horas y que no se incentive el juego con 'líderes' sociales, entre otras.

P.—¿Está preparado el gobierno