

		Tirada: 84.588	Sección: -	
		Difusión: 56.172 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 514	
Nacional	Femenina	Audiencia: 196.602	Ocupación (%): 90%	
Mensual		01/01/2009	Valor (€): 4.883,22	
			Valor Pág. (€): 5.390,00	
			Página: 64	Imagen: Si

Videojuegos, ¿dónde está el límite?

En las últimas décadas, los videojuegos se han hecho un hueco en el hogar de un gran número de niños y adolescentes. Un uso prudente y racional puede ser beneficioso, pero el abuso puede causar graves problemas para la salud. Para evitarlo es imprescindible la supervisión de los padres.

NURIA SAFONT



Buenos o malos...? Según el doctor Javier San Sebastián, Jefe de la Unidad de Psiquiatría de Niños y Adolescentes del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid, "hay videojuegos que no son buenos ni malos, otros que pueden ser positivos y otros terriblemente negativos, puesto que generan mucha violencia. Sin embargo, el nivel de adicción es el problema fundamental en el uso de videojuegos". Como todos sabemos, los videojuegos son programas de ordenador que, conectados a una pantalla o a un televisor, permiten al jugador vivir experiencias que le llevarán a conseguir un objetivo. Son muy populares entre los niños y les incitan a competir con otros compañeros de su edad. El problema viene cuando se abusa de ellos o se convierten en la única herramienta de juego aislando al pequeño en su casa.

Según explica el doctor Francisco Javier Lavilla, de la Clínica Universitaria de Navarra, "estadísticas recientes detectan que uno de cuatro adolescentes españoles los utilizan. Son más populares entre los niños, debido al contenido de los mismos, pero en los últimos años se están comercializando videojuegos encaminados a captar al público femenino". Por tanto, la posible adicción ya no es exclusiva de los chavales, sino que puede afectar a ambos sexos por igual.

Y es que hacer un uso correcto de los videojuegos se ha convertido en la principal preocupación de los padres y en un reto difícil de conseguir por parte de todos. En este sentido, el doctor Javier San Sebastián advierte de que aproximadamente un 12 por ciento de los niños españoles abusan de las nuevas tecnologías, "aunque se trata de una cifra aproximativa. El nivel de adicción a internet, el uso de videojuegos y la utilización de la telefonía móvil es cada vez mayor y, en algunos casos, preocupante en la medida en que produce problemas en la vida del niño: le hace perder habilidades sociales al aislarle de su grupo de iguales a una edad en la que lo más importante es que el chico se relacione y esté con amigos; le hace perder actividad motora, interés por el deporte...". Además, esta conducta suele acompañarse de fracaso escolar porque todo el tiempo que se está empleando en este tipo de juegos se está perdiendo para hacer otras cosas como estudiar y formarse.

«La supervisión de los padres es fundamental en el uso de los videojuegos»

Efectos sobre la salud

"En un porcentaje muy reducido –según algunos autores, un 1 por ciento–, los videojuegos desencadenan crisis convulsivas en niños con antecedentes de epilepsia. La causa de estas crisis podría tener su origen en los destellos y cambios en la intensi-

dad de los colores. Estos cambios producidos de forma repetida producirían estímulos cerebrales que, a su vez, desencadenarían las crisis", indica el doctor Lavilla.

En cambio, en la población general, más que daño, los videojuegos producen escasos beneficios que están derivados de la

Claves para un uso racional

- ✚ Limitar el uso a un horario determinado, por ejemplo, el sábado o el domingo de una a dos horas. Impedir el uso durante la semana y, si no fuera posible, permitírselo siempre después de las tareas escolares y extraescolares, y no más de 20 minutos.
 - ✚ Utilizarlo como refuerzo positivo, es decir, el niño se lo tiene que merecer.
 - ✚ Adquirir videojuegos aptos para cada edad. Para ello, la mayoría de los juegos incluyen el PEGI, un sello que indica la edad más adecuada para cada juego.
 - ✚ Observar los iconos de la contraportada en la que se distingue la tipología del contenido: discriminación, drogas, violencia, juegos de azar...
- Más información en: www.adese.es
- ✚ Vigilar el contenido y estrenar los juegos con el niño.
 - ✚ Potenciar la vida familiar.
 - ✚ Fomentar otras actividades como el deporte, la lectura, el arte o la música.

		Tirada: 84.588 Difusión: 56.172 (O.J.D) Audiencia: 196.602	Sección: - Espacio (Cm_2): 515 Ocupación (%): 90% Valor (€): 4.894,15 Valor Pág. (€): 5.390,00 Página: 65	
Nacional Mensual	Femenina	01/01/2009	Imagen: Si	

rapidez que se adquiere en la coordinación mano-ojo. Respecto a su contenido, no todos los videojuegos se pueden considerar nocivos, pero sí hay un sector que, por su temática violenta y en ocasiones brutal y macabra, no ofrece ningún beneficio. Este tipo de contenidos, unido al hiperrealismo de las imágenes, pueden confundir a algunos niños más sugestionables que tienden a confundir la realidad con la fantasía. Pero los problemas más frecuentes vienen derivados de su uso excesivo e incontrolado. Habitualmente, se llega a esta situación de forma progresiva: se empieza jugando de forma esporádica y luego poco a poco se aumenta la frecuencia hasta hacerse prácticamente diaria. En estas ocasiones, el videojuego se antepone a otras actividades como hacer deporte, leer, conversar y quedar con los amigos e incluso terminar las tareas escolares... y conlleva una ruptura con la vida social propiciando un aislamiento que puede potenciar su individualismo. En los casos más graves, se han detectado trastornos de pseudopsicosis, es decir, niños que se llegaron a creer que realmente eran el personaje de su videojuego viviendo en un mundo virtual y otros casos en los que se abandonó cualquier otra actividad como comer o ir al baño para competir en un juego en red. Estos casos aislados acabaron con el fallecimiento real de los jugadores.

Valores positivos

Pero no todo son desventajas. También existen ciertos efectos positivos, que se desprenden del uso de los videojuegos, siempre que el uso sea correcto. Según el doctor Javier Lavilla, "el intercambio de juegos puede favorecer el contacto social y la participación en actividades comunes". Además, según investigaciones recientes, potencian la retención de conocimientos básicos sobre una materia concreta, se adquieren nuevas destrezas de atención, unas concentradas en el tacto y otras en la vista, se estimula la memoria y la capacidad de retener conceptos numéricos y, en general, familiariza a los niños con las herramientas informáticas.

Riesgos más comunes del abuso de los videojuegos

PROBLEMAS FÍSICOS	PROBLEMAS PSÍQUICOS (principalmente derivados del contenido)
• Sedentarismo que aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad. • Molestias oculares con síntomas de irritación al no realizarse de forma natural el parpadeo. • Dolores de cabeza. • Dolores musculares o vicios posturales. • Molestias en manos y muñecas por el desarrollo de tendinitis o inflamación de los tendones.	• Pautas de comportamiento patológico: agresividad, racismo, sexismo, xenofobia, violencia... • Adquisición de modelos y estereotipos erróneos. • Conductas de menosprecio. • Aislamiento. • Individualismo.

¿Cómo detectar una adicción?

Determinar si estamos exagerando o realmente el niño se está pasando con la videoconsola no es tarea fácil. Tal y como explica el doctor San Sebastián, "hay cuatro dimensiones de la adicción: una de ellas sería la necesidad imperiosa de empezar con la conducta que, en este caso, comienza encendiendo el ordenador, la videoconsola... En segundo lugar, el síndrome de abstinencia que aparece cuando no se lleva a cabo la acción —es algo parecido a lo que ocurre con las adicciones a las drogas—, es decir, cuando no puede jugar el niño está mal, se muestra inquieto... La tercera evidencia muestra



		Tirada: 84.588 Difusión: 56.172 (O.J.D) Audiencia: 196.602	Sección: - Espacio (Cm_2): 520 Ocupación (%): 91% Valor (€): 4.944,25 Valor Pág. (€): 5.390,00 Página: 66	
Nacional Mensual	Femenina	01/01/2009	Imagen: Si	

una tensión creciente, que manifiesta la sensación de disfrute acompañada de tensión mientras se lleva a cabo. Y la última, refleja la crispación, el enfado y la pérdida de control del niño cuando se interrumpe bruscamente la conducta. "Cuando los padres detectan estos comportamientos en los chicos deben sospechar que hay una adicción a ese tipo de situaciones", afirma este especialista.

El papel de la familia

Es fundamental porque es quien proporciona a los niños los medios técnicos para jugar, así como el tiempo y el lugar idóneos para poder hacerlo. En este sentido, el doctor San Sebastián alerta de que "el origen de estas nuevas adicciones podría residir, entre otras causas, en las dejaciones de las responsabilidades familiares. El problema es que los padres no siempre son conscientes de que su hijo puede sufrir una adicción ya que para ellos es muy cómodo que el chaval esté jugando y ocupado".

También se ha estudiado una posible causa biológica que tendría su origen en el cerebro, en concreto en algunos neurotransmisores y hormonas como la dopamina –que está relacionada con los circuitos de recompensa–, la noradrenalina –relacionada con la excitación– y las endorfinas –también conocidas como las hormonas de la felicidad–.

Para este experto, "el mejor modo de atajar el problema del niño adicto es el control de su tiempo de juego y ofrecer otras alternativas a los videojuegos. Asimismo, puede ser necesario tratar de modificar su comportamiento mediante terapias de conducta que impliquen al niño, a la familia o a ambos. Y, en algunos casos, podría ser necesaria la terapia farmacológica". Asimismo, también es importante concienciar a la familia del comportamiento adecuado ya que a los padres de hoy en día les cuesta prohibir. "Hay que intentar mantenerle apartado de la actividad, y, por supuesto, no permitirle jugar durante la semana", comenta. ~

ASESORAMIENTO:
DR. JAVIER SAN SEBASTIÁN, JEFE DE LA UNIDAD DE PSIQUIATRÍA DE NIÑOS Y ADOLESCENTES DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO RAMÓN Y CAJAL DE MADRID.

Consolas de última generación

Una videoconsola es un pequeño sistema electrónico, que está diseñado para ejecutar juegos desarrollados en una computadora personal o servidor. Pueden ser de sobremesa, es decir, requerir ser conectadas a un televisor para la visualización del videojuego y a la red eléctrica, o bien ser portátiles, contando con una pantalla de visualización integrada y una fuente de alimentación propia como baterías o pilas.

SÉPTIMA GENERACIÓN DE VIDEOCONSOLAS:

Según la enciclopedia libre Wikipedia, el mercado de la séptima generación de videoconsolas está dominado por tres consolas: PlayStation 3, Wii y Xbox 360. La séptima generación se caracteriza principalmente por avanzar en una doble vertiente: por un lado, Microsoft y Sony apuestan por un apartado gráfico mucho más potente y realista, mientras que Nintendo deja de lado este aspecto, ofreciendo a cambio un nuevo sistema de control, intentando expandir los modos de juego.



Play Station 3 (PS3™)

Es la nueva generación de la famosa Play Station, la videoconsola de mesa para conectar al televisor de Sony. Ofrece todas las características y funciones del modelo anterior, pero con el doble de capacidad de almacenamiento para juegos, películas, imágenes, música, fotos y otros contenidos. Apuestan por el hiperrealismo de las imágenes.

Wii

Es la consola de sobremesa de Nintendo, que se conecta al televisor. Su mando cuenta con un sensor de movimiento que permite recrear cualquier acción –jugar al golf, tenis, bolos– con lo que existe una mayor realidad en los juegos.



Xbox 360

Es la última videoconsola de sobremesa creada por Microsoft. Su servicio Xbox Live permite a los jugadores competir vía *on line* y descargar contenidos como juegos arcade, "demos", trailers, programas de televisión y películas.

Nintendo DS

Es la videoconsola portátil de Nintendo. Introdujo una nueva forma de jugar al contar con pantalla táctil y micrófono –elimina la barrera de dificultad de manejo– y al permitir el desarrollo de la línea de juegos Touch Generations, que se dirige sobre todo a adultos que buscan entretenimiento con un plus de utilidad.



PSP 3000

Es la nueva videoconsola portátil de Sony. Cuenta con un micrófono incorporado para jugar utilizando la voz o hablar mediante programas de comunicación sin tener que usar un micrófono por separado. Además de juegos, se pueden ver videos, escuchar música, almacenar fotos...