

Los expertos advierten del aumento de las adicciones a internet por las redes sociales y los juegos «online»

► El anonimato que proporcionan las páginas, su fácil acceso y poder hacerlo a cualquier hora contribuyen al auge de las conductas adictivas

Carmen Romero
MÁLAGA



LAS CLAVES

Los riesgos de las redes sociales

► Las redes sociales pueden entrañar ciertos riesgos como la falta de privacidad de datos personales y la pérdida de calidez del contacto físico. Los expertos alertan de la «obsesión» que puede conllevar el tener muchos amigos que realmente no lo son, «lo que puede llevar a vivir una realidad que no es la tuya».

Cuándo el entretenimiento se convierte en un problema

► Los psicólogos considera «un caso extremo» cuando se está seis o más horas conectado a internet sin estar realizando una tarea escolar o laboral. Aunque, apuntan, «el criterio temporal para considerar que existe un problema es cuando el tiempo que pasa interfiere en otras tareas de la vida cotidiana».

Hasta 40.000 euros en apuestas

► Las personas que se dedican a apostar a través de la red suelen invertir cantidades importantes de dinero, que en muchas ocasiones acaban perdiendo. Según Proyecto Hombre, hay pacientes que en una sola apuesta han llegado a invertir un mínimo de 5.000 euros y en otras ocasiones han perdido hasta 40.000 euros. Para poder pagarlo incluso han tenido que pedir algún préstamo.

Internet es una herramienta que facilita la comunicación, pero su uso puede provocar adicción o, como mínimo, puede servir como medio para encauzar otras adicciones colaterales a la Red. Es el tributo que hay que pagar a las nuevas tecnologías. No dormir, no comer, no salir de casa... todo para dedicarse en cuerpo y alma a estar sentado delante del ordenador. Los adictos a los servicios que ofrece internet, están aumentando en los últimos años, según los expertos, quienes aseguran que «antes era impensable ver adicciones a través de internet». Además, advierten de que «lo peor está por llegar», ya que en unos años, cuando se afiance este problema, se producirá una oleada de casos. No obstante, insisten en que al ser un fenómeno reciente se escapa a las estadísticas.

Son conductas muy ocultas y que están ligadas a otros problemas, como ansiedad o fobias sociales en unos casos, o consumo de drogas o alcohol en otros. Dependiendo de ellos, la adicción será de un tipo de servicio u otro. Por ejemplo, las apuestas «online» y los juegos de azar son los más adictivos, aunque hay que destacar otro grupo «preocupante», los jóvenes, cuya adicción se debe a las redes sociales. Pueden usarlas como sustituto de los

juegos de azar cuando no tienen liquidez o «para intentar buscar pareja porque tienen dificultades para las relaciones sociales», tal y como explica Paqui González, la directora del programa nocturno de Proyecto Hombre, quien asegura haber tratado a chicos que han estado hasta 24 horas delante del ordenador, sin apenas comer ni dormir. Al final, estas personas no tienen una red social real, sino que su vida se mueve en torno a una red virtual y no dedican tiempo a realizar actividades fuera de casa. No obstante, el psicólogo especialista en adicciones del Colegio Oficial de Psicólogos de Málaga, Antonio Soto, advierte de que es un grupo difícil de cuantificar, ya que no acuden a las consultas. «Están horas y horas delante del ordenador y puede que los padres ni sepan en qué están usando su tiempo o ni lo vean como un problema».

En cuanto a las apuestas «online», el presidente de la Asociación Malagueña de Jugadores de Azar en Rehabilitación (Amalajer), Francisco Abad, indica que muchos jóvenes se enganchan porque reciben correos electrónicos que les invitan a ello. De los 350 pacientes que atienden, un 10% apostaba a través de internet, cuando hace unos años no había ninguno.

Los motivos son diversos, pero todos los expertos coinciden en que se busca «dinero fácil». «Son personas que buscan escapar, placer y dinero

AUDIENCIA PROVINCIAL



Crece el número de menores que se burla de profesores en las redes

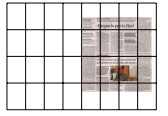
► El fiscal de delitos informáticos de la Audiencia Provincial, Jacobo Fernández-Liebre, alerta de que las redes sociales pueden constituir un problema para los men-

res si el acceso a las mismas se hace sin un debido control por parte los padres, ya que este año se han recibido varias denuncias por parte de profesores avisando de que sus alumnos utilizaban el Tuenti para burlarse de ellos, a través de comentarios o fotos manipuladas.

La Memoria del Fiscal General del Estado, presentada el pasado mes de septiembre, recoge el aumento de los delitos informáticos en internet. Aumento de delitos y de las modalidades de los mismos tras el auge de las redes so-

ciales. En este sentido, según la memoria, cabe destacar el incremento de casos como el de la usurpación de identidad o los fenómenos de coacciones y amenazas, asociados a la revelación de secretos personales.

Mucho más graves, apunta la memoria, son los ataques a la integridad moral cometidos con la grabación de imágenes ofensivas (caldas, golpes, palizas) a menores o personas con discapacidad, para después «difundirlas por internet en portales especializados de amplia difusión».



CONSEJOS A LOS PADRES

Aprender a «navegar»

1 Tienen que involucrarse y aprender a manejar las nuevas tecnologías para saber qué hace su hijo cuando está conectado.

El ordenador, bien visible

2 Es importante colocar el ordenador de la casa en una zona común donde se pueda tener controlado.

Comunicación con los hijos

3 Hay que hablar con los hijos sobre qué hacen cuando navegan por internet: qué páginas visitan, con quién hablan.

No instalar cámaras web

4 No se deben instalar cámaras web y es necesario insistir a los niños en que nunca envíen fotografías ni videos a desconocidos.

fácil y rápido. Eligen internet porque es más sencillo y lo pueden usar de noche en la propia casa y sin que la familia se entere», explica Paqui González. Por su parte, Francisco Abad indica que «además del dinero fácil se buscan emociones nuevas, y las apuestas «online» son más baratas y guardan el anonimato».

Son personas, generalmente del sexo masculino, con problemas de relación social, como excesiva timidez o ansiedad social. Suelen ser jóvenes, de entre 25 a 35 años, porque son más susceptibles de desarrollar un problema adictivo. Según el psicólogo Antonio Soto, «no hay ningún perfil definido, pero hay rasgos característicos, como el bajo control de los impulsos, personas que no saben aceptar un no o que no saben esperar un proceso para tener algo, personas que quieren las cosas ya, porque no controlan los deseos». Por su parte, Paqui González indica que las personas que trata en Proyecto Hombre suelen tener un poder adquisitivo medio-alto. «Por la noche es cuando se quitan tiempo de sueño para dedicarse a ello y, aparentemente, no dificulta el resto de sus actividades. Hay muchos que son comerciales con libertad de horarios y disposición económica, y que tienen una vida familiar, personal y profesional estructurada», explica.

Dos años suelen durar los tratamientos que se ofrecen en Proyecto Hombre (teléfono: 952 353 120) o Amalajer (952 641 296), donde aseguran que es posible salir de esta adicción.

Adicto a las apuestas online. Este joven llegaba a gastarse el sueldo íntegro en los juegos de azar. Empezó como un entretenimiento, pero necesitaba seguir cada vez que ganaba. Ahora lleva diez meses en Amalajer intentando salir de lo que para él fue un infierno

Atrapado por la Red

CARMEN ROMERA MÁLAGA

■ «Perdía horas de sueño y en verano ya no iba a la playa ni salía con mis amigos. Sólo quería quedarme apostando delante del ordenador. Y si mi familia me llamaba para ir a comer a algún lado les decía que no». Este es el testimonio de Manuel (nombre ficticio), un joven que estuvo tres años enganchado a las apuestas online, especialmente en eventos deportivos.

Nunca ha probado el alcohol ni las drogas, pero podía llegar a gastarse su sueldo íntegro en los juegos de azar. «Al principio empieza como un juego. Los dos primeros años no habían ningún problema pero luego se hace más gordo y te das cuenta de lo que te

está ocurriendo, pero no lo reconoces hasta que tu familia te descubre o debes dinero», asegura este joven, quien intentó poner remedio a esta enfermedad a través de Amalajer, donde lleva diez meses en los que ya nota que «se ha normalizado todo».

Los desencadenantes, según explica, pudieron ser la separación de sus padres, el cambio de irse a estudiar fuera de casa o el no tener un poco de ambiente social, lo que le hacía encerrarse y buscar dinero fácil. «Me sentía bien aunque luego era todo una mierda, pero hacía que me evadiera de los problemas», explica.

Hasta un día entero podía estar delante del ordenador, sobre todo

«Al principio empieza como un juego pero luego se hace más gordo, aunque no lo reconoces hasta que tu familia te descubre»

«Cuando perdía intentaba conseguir dinero por cualquier medio. Le pedía dinero a gente con la que apenas tenía confianza»

los domingos, que eran las jornadas deportivas. «Una vez que ganaba tenía la necesidad de seguir apostando. Es como si a un ratón le pones una jaula con comida y sucede que siempre volverá a por ella. Yo veía que se podía ganar y con-

tinuaba. Sobre todo en los últimos meses, cuando la desesperación te hacía jugar más aún».

En el caso de perder, intentaba conseguir dinero «por cualquier medio». «Le pedía dinero a gente con la que apenas tenía confianza, algo que hoy por hoy sería impensable, aunque había días que si no tenía liquidez, intentaba distraerme con otras actividades», recuerda. «Yo padecía la adicción en sí pero no tuve problemas como ansiedad o depresión, aunque sí es verdad que te acuerdas mucho y siempre tenía ganas de apostar», añade.

Ahora nunca lleva dinero encima, ya que forma parte de su terapia de recuperación. «Para mí, no llevar dinero era algo impensable, pero me han hecho ver que sin dinero se puede hacer todo lo que uno quiera. Se puede pasar bien, salir, pasear. Antes me llevaba dinero para desayunar en la universidad y ahora me llevo el bocata de casa, o me llevaba un euro a la playa para comprar una botella de agua y ahora me la llevo de casa. Así se evitan muchas tentaciones», señala. Junto con el apoyo de su madre, que lo acompaña a las terapias, está reconstruyendo su vida.

Antonio Soto

► PSICÓLOGO ESPECIALISTA EN ADICCIONES

«Es más común en jóvenes, al ser más susceptibles de desarrollar adicciones»

Los expertos aseguran que, junto a los que ya se registran, se producirá una oleada de casos de adicción a internet en unos años. Sobre todo de los más jóvenes, que si usan internet como una herramienta mal empleada, pueden sumergirse en una vida completamente virtual.

C. R. MÁLAGA

■ **¿Existe realmente un comportamiento adictivo a internet?**

■ Sí, aunque las personas enganchadas a internet suelen tener otros problemas previos, porque no es un problema aislado. Cualquier comportamiento puede llegar a ser adictivo cuando pasa a dificultar otras actividades en la vida. Se pierde el control y quita horas de sueño y otras actividades, y se oculta ante los demás porque puede estar mal visto. Además, es más



Antonio Soto, en su consulta. G. TORRES

común en las personas jóvenes porque son más susceptibles a desarrollar un problema adictivo u otro problema derivado.

■ **¿Qué síntomas tiene?**

■ Los síntomas están siempre relacionados con la pérdida del con-

trol, con dejar de dedicarle tiempo a otras actividades y, en definitiva, cuando interfiere en tu vida. Puede crear problemas laborales, fracaso escolar repentino o conflictos familiares, incluso pueden dejar de asearse. Y aunque se juegue poco

por falta de tiempo, se pasan muchas horas al día pensando en la actividad. Los conflictos sociales también son muy característicos. El acceso a internet no supone ningún esfuerzo y, al ser personas con prejuicios, lo usan porque garantiza el anonimato y no ven quién eres o puedes hacerte pasar por otra persona. Como he dicho antes, es un problema relacionado con otras conductas previas.

■ **¿Y qué trastornos provoca?**

■ Este tipo de adicción se asocia mucho a su funcionamiento como un catalizador, desencadenando una predisposición a padecer problemas de tipo psicóticos, por ejemplo. Pero suelen ser problemas que el paciente ya tenía previos, por antecedentes familiares por ejemplo, y que se aceleran con esta adicción.

■ **Aunque dependerá del perfil de cada uno, ¿qué páginas pueden llegar a crear más adicción?**

■ El tipo de adicción tendrá que ver siempre con las páginas a las que se tenga más acceso, pero serán aquellas que proporcionen más adrenalina. Aquellas más lúdicas, que provocan mayor compulsividad o un deseo desmedido por la satisfacción tan intensa que proporcionan.