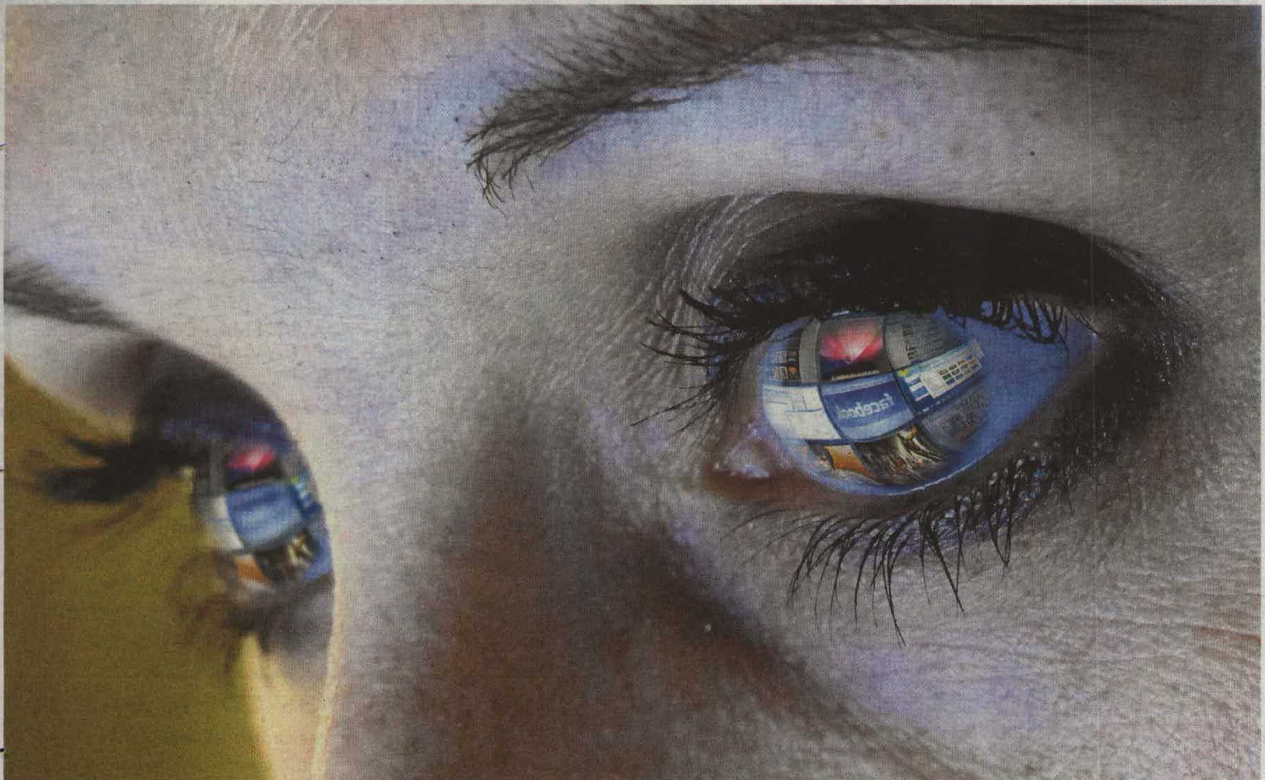




Ya es habitual que los chicos se queden todo el fin de semana conectados a la Red sin salir de casa

ABC

«Mi vida es el ordenador»

► Dejan de salir con los amigos, se niegan a cenar, duermen menos... El abuso o el mal uso de internet entre los adolescentes comienza a ser adictivo

M. J. PÉREZ-BARCO
MADRID

A sus 17 años, Juan (un nombre ficticio en esta historia) llevaba seis meses encerrado en su habitación. Dejó de acudir a clase en la universidad, de relacionarse con sus amigos, y apenas hablaba con su madre. No salía de casa, salvo alguna vez por la noche para comprar accesorios de informática. Su padre había fallecido cuando él tenía doce años. Había sufrido además acoso escolar. Experiencias demasiado dolorosas y traumáticas para seguir adelante. Así que decidió cortar por lo sano y aislarse del mundo. Desde el universo de su habitación, en internet y con los videojuegos las cosas se veían de diferente forma. «No llegó al extremo de los hikikomori japoneses, que comen, orinan y defecan

en su cuarto», cuenta Javier García Campayo, el psiquiatra del hospital Miguel Servet de Zaragoza que le trató. Su madre reaccionó antes y acudió a este especialista: Campayo diagnosticó que Juan era un hikikomori. Con tratamiento, salió de su autoencierro. A estas alturas, Juan ya no quiere recordar ese episodio de su vida.

Desde entonces —fue en 2008 cuando se diagnosticó en nuestro país este primer caso de un hikikomori—, el doctor Campayo ha visto en su consulta más chavales con problemas similares. «En España, los hikikomori ya no son rarezas, son chicos que aparecen con cierta frecuencia en las consultas de psiquiatras y psicólogos», afirma.

En Japón, sin embargo, se trata de una epidemia: cerca de un millón de adolescentes y jóvenes padecen este síndrome. Se aíslan durante años en un mundo paralelo en su habitación, no mantienen relación con persona

alguna, no se bañan o duchan durante meses, no se cortan el pelo, no realizan actividades físicas... La familia del hikikomori «sabe que sigue respirando porque devuelve vacía la bandeja de comida que le dejan en la puerta y porque oyen el crujir de la madera en el piso cuando decide dar una vuelta por su pequeño cuarto», describe el doctor Jesús J. de la Gandara, jefe del servicio del Psiquiatría del Complejo Asistencial de Burgos, en el primer trabajo documentado que se publicó en nuestro país sobre los hikikomori. En los peores casos, ni siquiera abandonan su habitación para acudir al baño. La familia recoge los restos en bolsas que van acumulando.

Muchos se refugian en un universo alimentado por internet: videojuegos, redes sociales, consolas... «Son una mezcla de aislamiento social y adicción a las nuevas tecnologías», resume Campayo.

Incidencia
Cerca de 350.000 chicos españoles de 14 a 17 años presentan alguna conducta adictiva a internet

«Mi vida es el ordenador» confesaba un chaval de 16 años al psicólogo Sergi Banus, director de psicodiagnóstico.es. «Estuvo seis meses encerrado en casa —relata Banús—, no iba al instituto y hasta ese momento había sido un estudiante con un buen rendimiento. Tenía a sus padres acorralados porque les amenazaba si le cortaban internet. Es difícil sacar a estos chicos porque te desprecian y no quieren salir de su aislamiento. Era un chico capaz de chatear y relacionarse con sus amigos por internet, pero incapaz de ver a los amigos cara a cara si le visitaban en casa».

Después de un disgusto

¿Es internet el motivo del aislamiento de los hikikomori o hay otras causas que conducen a los chavales a refugiarse en el mundo virtual? «Siempre hay un detonante —afirma el psiquiatra Campayo—: un disgusto, la novia que le deja, los amigos que le presionan o le hacen el vacío... Son chicos más tímidos, con baja autoestima y dificultad para relacionarse. Pueden tener o no altas capacidades. Asociado a ello está el desarrollo de las nuevas tecnologías que facilita la adicción y el aislamiento».

No hace falta ser un hikikomori, un

ABC		Tirada: 328.254	Sección: -	</
----------------	--	-----------------	------------	--

Síntomas de alarma

La psicóloga de la Fundación Proforpa Isabel Menéndez Benavente, en su trabajo «Las nuevas adicciones infantiles», estima que un adolescente es adicto a internet cuando aparecen tres o más de los siguientes síntomas:

- Siente gran satisfacción y euforia cuando está frente al ordenador o la consola.
- Piensa en internet o los videojuegos cuando está haciendo otras cosas.
- Miente sobre el tiempo real que pasa conectado a la red o a un videojuego.
- Descuida la vida de relación, especialmente con la familia, el estudio, los amigos...
- Está inquieto o angustiado cuando no está conectado a un chat.
- Intenta cortar con el ordenador sin conseguirlo.
- Duerme menos: navega y chatea más durante la noche.
- Extrema irritabilidad cuando se le interrumpe o se le niega el acceso.
- Abandona las obligaciones y aficiones. Casi no sale los fines de semana, se queda en el ordenador.
- Reproches debidos al uso de la Red, sobre todo por parte de familiares y amigos.
- Descuida su propia salud, no come o no cena.
- En casos extremos: alteraciones físicas causadas por las horas que está delante de la pantalla: ojos secos o lagrimeo, dolores de cabeza, de espalda, de muñeca...

caso extremo, para aislarse del mundo y engancharse a la Red. En España, un reciente estudio del Centro de Seguridad en Internet Protégeles (financiado por la Unión Europea) advertía de que más de 350.000 (21,3%) chicos españoles de entre 14 y 17 años están desarrollando alguna conducta adictiva a internet: dejar de ver a los amigos o no mostrar interés por actividades que antes les encantaban, no querer hablar con el resto de la familia, o estar más irascible que de costumbre, o negarse a cenar todas las noches, o dormir mal o descuidar su higiene... «Está empezando a surgir una versión del hikikomori que tiene su raíz en la adicción a internet», asegura el psicólogo Sergi Banús.

El estudio reveló que los españoles son los adolescentes europeos que tienen mayor riesgo de obsesionarse con la Red y sufrir sus consecuencias: desde depresión y estados de ansiedad hasta incapacidad para mantener relaciones con sus iguales, o in-

cluso pueden desarrollar conductas agresivas. Llegadas estas situaciones el menor ya es adicto a internet, y les ocurre a 1,5% chavales de nuestro país.

El riesgo de la adicción pesa sobre muchos. De hecho, el estudio ha venido a demostrar que los adolescentes son los que más usan de forma abusiva las redes sociales; en concreto, casi el 40% se conectan a ellas a diario y durante más de dos horas, una práctica que les pone en serio peligro.

Efectos demoledores

A pesar de este preocupante panorama, el presidente de Protégeles, Guillermo Cánovas, aconseja conservar la calma. «La mayoría de los chicos —asegura— superan por sí mismos esta primera etapa» en la que se sienten fascinados por internet. «Es cuando muestran señales preocupantes de adicción pero aún no son adictos», afirma. Los que terminan siéndolo necesitan ayuda profesional, aparte de la de la familia.

Lo difícil es determinar cuándo un adolescente o joven ha cruzado la línea roja y es adicto a la Red, porque «ya es habitual —como afirma Juanma Romero, fundador de Adicciones Digitales— que los chavales estén un día o un fin de semana encerrados en casa, enganchados a los videojuegos y que solo duerman un par de horas».

Nuevos hábitos que empiezan a tener efectos demoledores en los chicos: «Se vuelven uraños, les cambia el carácter, no se quieren relacionar con los demás, solo lo hacen online, les cuesta mucho trabajo esa relación de tú a tú, pero con el teclado lo hacen perfecto. Eso tendrá consecuencias en su futuro, en su capacidad para empatizar, para relacionarse en un entorno laboral, con sus compañeros y sus jefes...», asegura Romero.

Cambio de hábitos

Para Sergi Banús existe una señal inequívoca ante la que preocuparse: «Cuando el niño cambia los hábitos diarios: si pierde interés por series de televisión que le gustaban, o actividades que antes eran gratificantes o por los amigos, o cambia hábitos de sueño o de alimentación, o tiene cambios de comportamiento, no quieren salir los fines de semana»...

Se pueden prevenir estas situaciones, coinciden los expertos. Los padres deben dar a conocer a los hijos una serie de límites y normas que cumplir desde el primer momento en que se conectan a la Red. «Y respetarlos a rajatabla —aconseja Juanma Romero—. Hay que establecer un horario durante el día para usar el ordenador, nunca por la noche, y supervisar cuando lo necesiten para hacer deberes. Tampoco hay que dejarles ir con el móvil a la cama». Al igual, Guillermo Cánovas cree que los padres deben mantener dos principios elementales a la hora de que los chicos usen esta herramienta: regular el tiempo que están en internet y promover, además, otras alternativas de ocio (relaciones con amigos, deportes, salidas...).