



EDITORIAL

Uso y abuso de las nuevas tecnologías

Use and abuse of the new technologies

Ángels González Ibáñez

Unidad de Juego Patológico y Otras Adicciones Comportamentales, Hospital de Mataró, Consorci Sanitari del Maresme, Mataró, Barcelona, España

La aparición en el mercado de nuevas tecnologías, como internet, móvil, videojuegos, videoconsolas, juegos de rol y, por supuesto, la televisión, ha introducido una nueva forma de comunicación y también una nueva forma de distracción.

No hace falta señalar aquí las ventajas de internet y del móvil, que han agilizado la comunicación entre las personas. La televisión, al llegar a todos los lugares, hizo y hace posible conocer lo que pasa en el mundo a través de las imágenes, sobre todo a quienes les es difícil o no pueden acceder de otra manera, sin olvidar que también es un potente medio de distracción. Por otra parte, los videojuegos y las videoconsolas han introducido una nueva forma de entretenimiento, sobre todo para los más jóvenes.

Para algunas personas, el uso de las nuevas tecnologías puede convertirse en un abuso e incluso en una conducta adictiva. En el momento que estas conductas gratificantes se viven como una necesidad imperiosa o se convierten en un comportamiento inevitable, podemos hablar de adicción.

Las adicciones comportamentales se caracterizan por la pérdida de control y dependencia psicológica de actividades o situaciones que, en sí mismas, no son perjudiciales para la salud de las personas y que tienen como consecuencia un desinterés por otras actividades gratificantes y una interferencia grave en todos los aspectos de la vida de la persona afectada.

Las señales de alerta son las siguientes: *a)* fracaso crónico y progresivo para resistir el impulso de realizar la actividad. El sujeto pierde la libertad y la conducta se convierte en una necesidad prioritaria que altera el funcionamiento de todas las áreas de su vida; *b)* necesidad irresistible y prioritaria de

realizar la actividad y necesidad de incrementarla; *c)* despreocupación por las consecuencias que esta actividad le pueda ocasionar; la conducta sigue aunque tenga consecuencias en el ámbito personal, interpersonal, social, económico e incluso legal; *d)* negación del problema e intentos de esconderlo o justificarlo a través de mentiras sobre la frecuencia y la intensidad de la actividad, y *e)* inquietud, alteraciones del estado de ánimo, irritabilidad o ansiedad cuando la conducta particular es interrumpida o reducida.

La vulnerabilidad a la adicción se ubica en una escala continua donde resulta difícil considerarse completamente indemne: se ha detectado una especial vulnerabilidad o predisposición en momentos o situaciones de crisis, insatisfacción o inestabilidad emocional, afectiva, social, académica, laboral o profesional y ante cuadros psicopatológicos como la depresión o estados de ánimo crónicamente negativos (fatiga, trastornos de personalidad, baja autoestima, ansiedad, distorsiones en la imagen corporal, etc.). Otras características personales que suponen un riesgo especial son: inmadurez o identidad no consolidada; soledad, aislamiento, introversión, personalidades inestables; disconformidad o inadaptación social o familiar. También existen hechos ambientales que afectan a la vulnerabilidad, como el modelo de roles: modelos de rol familiar, de los padres y de rol social en general; el acceso a la actividad objeto de la adicción y la frecuencia con la que se realiza y el propio potencial adictivo del objeto de la adicción.

Desde el punto de vista biológico, se ha visto que estas adicciones comportamentales actúan a través de receptores neuronales y sistemas de neurotransmisión muy similares a los que generan la adicción a las drogas tóxicas.

Correo electrónico: mgonzalezib@csgm.cat

Las adicciones presentan muchos rasgos comunes a las dependencias producidas por el consumo de sustancias; su diferencia más relevante es la falta de la propia sustancia. En algunos casos, una persona puede presentar adicciones múltiples o dependencias que van variando de foco, de la misma manera que la politoxicomanía es frecuente en el consumo de sustancias adictivas.

En el contexto del plan de reordenación del juego patológico y otras adicciones comportamentales del Departamento de Salud de la Generalitat de Catalunya¹, se realizó un estudio piloto^{2,3} de evaluación de conductas de riesgo con los juegos de azar y con otras adicciones comportamentales. La muestra estaba compuesta por 492 personas que acudieron a los dispositivos de asistencia básica de salud para ser visitados por los médicos de familia por trastornos de tipo físico. Se evaluó la conducta de riesgo al juego patológico y otras adicciones comportamentales mediante la adaptación del Cuestionario Lie/Bet⁴. Los resultados mostraron que un 10,6% de los pacientes presentaba conductas de riesgo con los juegos de azar y con otras adicciones comportamentales. En cuanto al tipo de conducta de riesgo, un 3,9% de los usuarios tenía una conducta de riesgo con los juegos de apuestas, y un 6,7%, en relación con otras conductas no tóxicas. En general, el tipo de conductas no tóxicas más asociadas a una situación de riesgo fueron: internet (54,5%), seguido de las compras (27,3%), el móvil (24,2%) y los videojuegos (21,2%).

Modelo de evaluación y tratamiento de las adicciones comportamentales.

Se propone el modelo siguiente:

- Áreas básicas de salud: detectar situaciones de riesgo mediante el cuestionario Lie/Bet⁴ para el juego patológico adaptado para otras adicciones comportamentales^{2,3}, que consta de dos preguntas:
 1. ¿Alguna vez has tenido que mentir a las personas que son importantes para ti sobre la cantidad de tiempo y/o dinero que dedicas a los juegos de azar, videojuegos, videoconsolas, juegos de rol, internet, móvil, televisión, compras, comida, deporte, etc.?
 2. ¿Alguna vez has sentido la necesidad de dedicar más y más tiempo y/o dinero a los juegos de azar,

videojuegos, videoconsolas, juegos de rol, internet, móvil, televisión, compras, comida, deporte, etc.?

Si se contesta “sí” a una pregunta de las dos, se puede considerar que hay una situación de riesgo y que es posible que haya una necesidad de ayuda. Se propone administrar instrumentos de evaluación específicos para cada adicción para evaluar la gravedad de la conducta problema y clasificarla en conducta de riesgo, conducta problemática y conducta patológica. Por ejemplo, en el juego patológico se recomendaría el cuestionario Eight Screen y el NODS⁴.

Las personas con una conducta de riesgo pueden ser atendidas por psicólogos expertos en adicciones comportamentales en las mismas áreas básicas de salud mediante sesiones informativas y grupos psicoeducativos.

- Unidades especializadas: se derivarán a las unidades especializadas a los pacientes con conductas problemáticas y patológicas, donde se realizará tratamiento específico según el subgrupo al que pertenece el paciente. En Cataluña se dispone de 10 unidades especializadas en juego patológico y otras adicciones comportamentales, repartidas en el territorio¹.

Bibliografía

1. González Ibáñez A. Project to realign the approach to investigation, detection, prevention and treatment of pathological gambling and other non-toxic addictive behaviour in Catalonia. EASG Conference. Nova Gorica, July 2008.
2. González Ibáñez A, Melchiorre S, Cañete J, Fontecha S. Prevention and detection of pathological gambling and other non-toxic addictions in primary health centers. EASG Conference. Nova Gorica, July 2008.
3. González Ibáñez A, Melchiorre S, Cañete J, Pueyo M, Fontecha S. Estudio piloto de prevención y detección del juego patológico y otras adicciones comportamentales en los dispositivos de salud del Hospital de Mataró. En prensa 2009.
4. Grant J, Potenza M, editors. Pathological gambling: a clinical guide to treatment. Arlington: American Psychiatric Publishing; 2004.