



# RODOLFO O RENO E O PERSOAL DA UNIDADE ASISTENCIAL DE DROGODEPENDENCIAS DESEXÁMOSVOS BO NADAL!

SUXERENCIAS E COMENTARIOS: [uad@concellodemonforte.com](mailto:uad@concellodemonforte.com)

Si queredes poñervos en contacto con nós, estamos en:  
UNIDADE ASISTENCIAL DE DROGODEPENDENCIAS

SERVIZO DE PREVENCIÓN

C/Otero Pedrayo s/n  
Monforte de Lemos (Lugo)

 982 400 495



# PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

## A prevención na casa a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte  
Servizo de Prevención

### Adicción aos videoxogos. que podo facer en Nadal co meu fillo?

Chega o Nadal e con elas as vacacións escolares. Nestes días os mozos e mozas pasan máis tempo en casa, e teñen máis intres de lecer, tempo que poden empregar xogando á videoconsola ou navegando por Internet. Se se usan de maneira lúdica, os videoxogos poden ser un complemento máis na vida dun raparigo; con todo, cando o mozo xoga durante horas e ven interferidas as súas tarefas vitais poden aparecer os primeiro síntomas da adicción aos videoxogos.

Os nenos deixaron de lado a ilusión de ter unha bicicleta nova e pasáronse ás pantallas. Segundo Concepción Ruipérez Cebrián, pediatra, explica como afecta o uso excesivo dos videoxogos na saúde infantil, aínda que un consumo prudente e moderado ten vantaxes.

# Adicción aos videoxogos

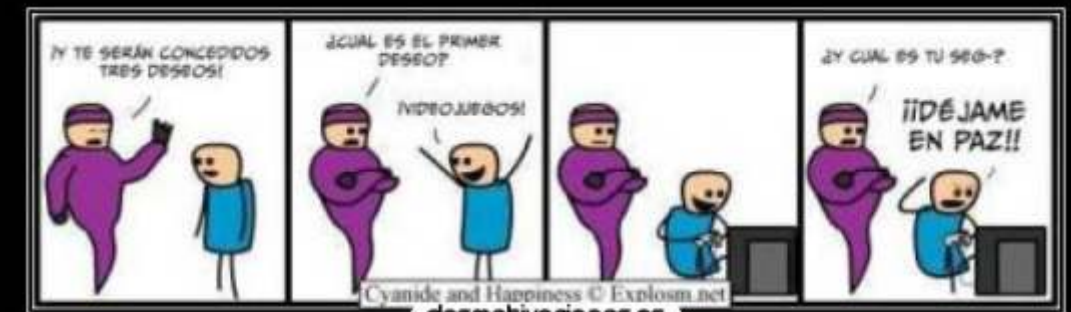
A adicción aos videoxogos consiste no uso excesivo ou compulsivo de xogos de vídeo ao grao de interferir coa vida persoal e as actividades diarias da persoa que os utiliza. A adicción aos videoxogos é un fenómeno relativamente recente que polo regular afecta a nenos e mozos; considérase que as persoas que xogan en liña son máis propensas a caer nesta adicción xa que polo regular estes xogos ofrecen unha modalidade de xogo expansiva e sen fin onde o usuario ten un gran número de actividades por realizar.

O chip electrónico vén xa perfectamente instalado nas novas xeracións e iso fai que os nenos teñan maior capacidade que os adultos para manexar as novas tecnoloxías. A televisión, Internet e, sobre todo, os videoxogos, son os culpables de que, cada vez máis, haxa unha enorme paixón polas pequenas pantallas e de que aos máis pequenos páselles factura.

“ É certo que as consolas poden converterse nunha forma de adestramento para a mente, pero o seu uso excesivo pode conducir a graves problemas de saúde que son fáciles de previr”, afirma a doutora Ruipérez.

A adicción aos videoxogos é un trastorno que hai que tomar en serio e que comparte síntomas co alcoholismo ou outras adiccións. No últimos cinco anos triplicáronse as consultas por adicción aos videoxogos nas clínicas de adiccións.

O “potencial adictivo” dos videoxogos radica en que existe a posibilidade de xogar en casa, cun acceso fácil as 24 horas do día.



**ADICCION AOS VIDEOXOGOS**

Definición gráfica



**ADICTO AOS XOGOS**



# Os beneficios

Todos sabemos que este tipo de entretemento xera grandes problemas na saúde infantil, pero, se se utiliza con precaución, podemos obter tamén beneficios.

As vantaxes non son o que máis destacan nos videoxogos, pero é verdade que os nenos poden chegar a agudizar a actividade deductiva. Estimúlase a lóxica, a agudeza visual e desenvólvese tamén unha maior rapidez nos actos reflexos", sinala a especialista en pediatría.

Hai que dicir que as facultades que se conseguen grazas a un uso controlado dos aparellos electrónicos son, sobre todo, de coordinación ollo mano, de razoamento lóxico e de capacidade de decisión. Ademais, o neno podería tamén ser capaz de traballar mellor en equipo e de enfrontarse aos retos.



## GRACIAS A LOS VIDEOJUEGOS YO:

- 1-Aprendí inglés básico
- 2-Me desestreso y divierto sanamente
- 3-Valoro la música instrumental
- 4-Me alejo de los vicios dañinos comunes en la juventud
- 5-Ejercito mi mente mucho más que al ver TV
- 6-Conocí excelentes amigos
- 7-Alimento mi imaginación
- 8-Nunca me aburro
- 9-Desafío mis habilidades mentales, mis reflejos, etc.
- 10-Adquirí nuevos gustos, como el arte, tecnología, etc.



VIDEOJUEGOS

Quien dice que son malos





# Os riscos



A pesar destas posibles vantaxes, o que dá máis que falar son os riscos que poden provocar os videoxogos

Segundo Concepción Ruipérez, "A adicción aos xogos virtuais fai que os nenos refuguen outro tipo de actividades, como é a actividade física, o que máis escasea entre a poboación infantil da sociedade actual. Hai pouca actividade física nos colexios, e menos aínda nas casas. Agora os nenos non xogan nos parques e xa non fan máis de dous ou tres horas semanais de exercicio".

A tendencia ao sedentarismo e á obesidade na infancia é un dos maiores problemas aos que se enfrontan os nenos adictos aos videoxogos. Eles evitan ao máximo calquera tipo de actividade ao aire libre polo seu permanente interese no xogo.

Poden estar constantemente fronte á pantalla e atopar na comida rápida unha solución para non deixar de xogar. O risco de sufrir enfermidades de corazón como os altos niveis de colesterol ou a hipertensión é latente naqueles nenos que teñen maior afección polos videoxogos.

En moitas ocasións, os nenos teñen insomnio porque utilizan de forma esaxerada as videoconsolas. Ademais, se son utilizadas antes da hora de durmir, producen alteracións no soño, tanto na súa estrutura como na conciliación do mesmo.

Isto adoita afectar o rendemento escolar, á habilidade emocional e ás relacións familiares. "A Asociación Española de Pediatría recomenda menos de dúas horas de videoxogos ao día e nunca antes de ir durmir".

A saúde mental tamén se deteriora polo uso desmedido deste tipo de tecnoloxía, pois, se non existen uns límites, pode intensificarse a posibilidade de que os nenos se enfronten a un maior illamento social. A ansiedade, a irritabilidade e a ira son outros dos síntomas que sinalan unha posible adicción ao uso dos dispositivos electrónicos.

"Ao ter un estímulo permanente que crea unha gran adicción, pérdese o contacto social. Hai nenos que non teñen facilidade para relacionarse cos demais e atopan neste tipo de entretemento un incentivo para iso"

# Síntomas de que o meu fillo é adicto aos videoxogos

Non todos vos mozos que presentan os seguintes síntomas son necesariamente adictos aos videoxogos, pero sempre é útil telos en mente para evitar caer nunha posible obsesión. Ademais dos mencionados anteriormente debemos fixarnos en:

## 1. - Cambios na personalidade.

Un mozo adicto aos videoxogos comeza a sentirse irritado e frustrado se non pode xogar. Tamén son frecuentes as mentiras sobre canto tempo xoga ou como o fai. Estes cambios na personalidade poden acompañarse de ansiedade, depresión e outros problemas mentais.

## 2. - Modo de vida extraño.

Isto significa que os mozos empezan a desenvolver patróns inusuais de comportamento. Por exemplo, dormen de día para poder xogar durante toda a noite. Cando isto sucede é importante buscar axuda para evitar que este patrón alterado de conducta traia consecuencias a nivel físico, mental ou emocional.

## 3. - Gasto de diñeiro.

É normal que os mozos gasten parte dos seus aforros en videoxogos, consolas e obxectos similares. O problema aparece cando se empeza a gastar todo o diñeiro, incluso o da súa familia e amigos para xogar.

## 4. - Saúde física.

Os raparigos adictos aos videoxogos teñen peor saúde física que aqueles non adictos (como sucede en case calquera adicción). O síntoma máis común asociado a esta adicción é o aumento de peso debido a que se pasan moitas horas sentado fronte á pantalla comendo.

Outros problemas físicos asociados ao aumento de peso son os seguintes:

- Mala postura/dor de costas.
- Dolores de cabeza e hemicrania.
- Trastornos relacionados cos ollos.
- Falta de hixiene persoal
- Síndrome do túnel carpiano.

## 5. - Efectos sobre a vida cotiá.

Un dos síntomas máis notables da adicción aos videoxogos é que a persoa afectada deixa de lado as súas responsabilidades e actividades cotiás para xogar a videoxogos. As relacións coa súa familia e amigos, o traballo ou a escola pasan a un segundo plano en favor dos xogos.

## 6. - Desconexión co mundo.

Os mozos poden pasarse horas e horas encadeando partidas de diferentes partes do mundo, o que fai que desconecten da súa contorna. Algúns afectados recoñecen que levan anos comendo na súa habitación, afastados da súa familia.



# Recomendacións para pais e educadores



1.- Realiza un horario xunto co teu fillo no que repartades o tempo de lecer entre distintas actividades.

2.- Propón novas actividades que poidan resultar interesantes para o mozo.



3.- As consolas, computadores e outros dispositivos deben estar nun lugar visible da casa para que o mozo non se ille e pase horas e horas xogando só.

A familia é un elemento clave para a solución deste problema. É importante educar aos fillos e fillas no uso responsable das novas tecnoloxías e os videoxogos.

O fenómeno da adicción aos videoxogos está intimamente relacionado coa dependencia ás redes sociais. Unha problemática que, ao contrario do que sucede cos videoxogos, vai moito máis asociada ás mozas. A aplicación que máis consultas xera hoxe en día é o Whatsapp, aínda que este problema non é exclusivo dos adolescentes senón que afecta a todos os rangos de idade e é imprescindible aprender a xestionalo.

En China, onde o uso e mal uso de videoxogos alcanzou cotas de epidemia, deseñouse un adestramento militar para que nenos de 6 a 13 anos mantéñanse afastados dos seus dispositivos móbiles e consolas durante as súas vacacións. Lonxe de ser a solución adecuada, o certo é que a adicción aos videoxogos é un trastorno que merece atención e tratamento por parte de pais e profesionais.

**Sempre é bo coñecer os riscos de saúde que corren os pequenos da casa e, sobre todo, á hora de xogar, un momento clave no seu día a día.**