

FINANCIADO POR



SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

UNA INICIATIVA DE



@PNSDgob



www.irefrea.org



@IrefreaES



www.ferya.es



@PlataformaFerya
#BoletinesFERYA

La tríada TAC* y las adicciones comportamentales

*Tabaco-Alcohol-Cannabis

Las adicciones comportamentales

Conductas sobre las que se pierde el control y que acaban provocando consecuencias negativas en diversos ámbitos de la vida de quien las lleva a cabo. Hay conductas que, si bien parecen inofensivas, mal gestionadas pueden derivar en adicciones comportamentales.¹



Todavía no reconocidas

Adicción a pantallas.

Adicción al sexo.

Adicción a las compras.

Adicción al ejercicio.

Adicciones comportamentales reconocidas

Adicción al juego de apuestas.



Adicción a videojuegos.



Controvertidas, en proceso de reconocimiento

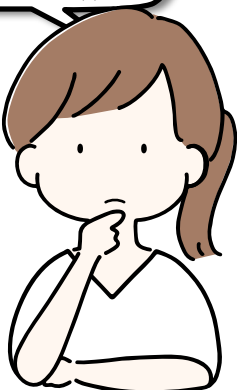
Adicción a internet.



Aunque estas actividades **no tienen por qué resultar nocivas**, bien gestionadas, existe el riesgo de que, al juntarse con otros factores, se desarrolle una adicción. Por eso suponen una preocupación creciente.^{1,6}

¿Cómo puedo identificarlo?

2,4,6

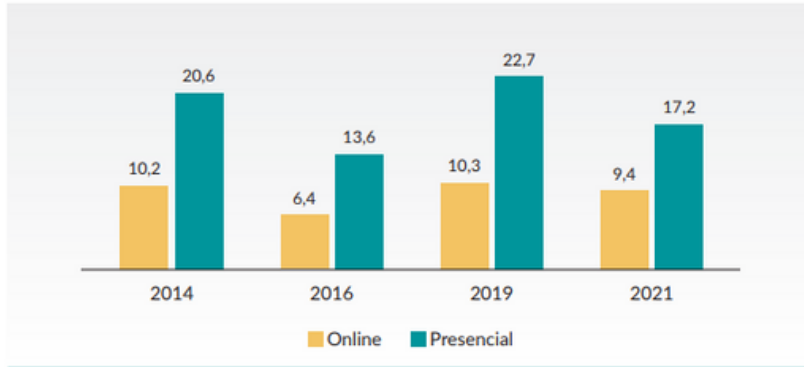


1. Necesidad de jugar más y más, o pasar más tiempo conectado/a para sentir el mismo placer (**tolerancia**).
2. Pasarlo muy mal si no puede jugar o conectarse (**abstinencia**).
3. Mayor frecuencia y/o más tiempo jugando o conectado/a.
4. Problemas para limitar el tiempo o dinero invertido (**dependencia**), experimentando nerviosismo e irritabilidad al intentarlo.
5. Múltiples intentos de dejar la conducta y no lograrlo.
6. Experimentar consecuencias negativas en diversos ámbitos (familia, escuela, social, etc) por jugar.
7. Mayor inversión de tiempo en jugar o estar conectado(a) de lo esperado.
8. Continuación del comportamiento aun viendo las consecuencias negativas (rupturas relacionales, deudas, aumento de mentiras).
9. Realiza la conducta para paliar su malestar emocional.
10. A menudo se pasa el día pensando en el juego y aspectos relacionados con éste.

Juego con dinero online/presencial en estudiantes de 14-18 años⁴



Figura 6. Prevalencia de juego con dinero online o presencial en los últimos 12 meses en la población de 14-18 años (%). España, 2014-2021.



FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES)

Edad de inicio

Juego presencial **14,6 años.** Juego online **15 años.**

Sexo

Más frecuente en **hombres.**
 27,6% (hombres) / 12,6% (mujeres)

El juego **presencial** es más prevalente

Esto genera algunas dudas sobre cómo se está manejando la normativa sobre el acceso a lugares de apuestas en menores de edad, sobre todo en cuanto a los hombres.

Un **17,9%** de los jugadores de manera presencial y un **23%** de los que juegan online presentan ya juego problemático



Los juegos online más utilizados entre los jóvenes son los videojuegos, las apuestas deportivas y los deportes electrónicos.

A partir del COVID-19 la tendencia disminuyó debido a las restricciones y medidas de aislamiento.



Gaming: Videojuegos

"Patrón de comportamiento de juego ("juego digital" o "videojuego") con conexión a internet, caracterizado por un control deficiente sobre el mismo"³

Alarma social en los últimos años

Sexo

Más frecuente en **hombres**⁴
 11,3% (hombres) / 2,7% (mujeres)

Edad

Más frecuente en la franja **14-15 años**⁴

Se estima que el **12,6%** de los estudiantes que jugaron a videojuegos en el último año, cumplen criterios para un trastorno por uso de videojuegos.⁴



CONSECUENCIAS DEL GAMING

- Impacto en el bienestar integral.
- Disminución del control de impulsos.
- Problemas para dormir.
- Problemas de salud mental.
- Priorizar el juego por encima de otras actividades que antes se disfrutaban.



Uso compulsivo de internet



¿Por qué lo online es tan llamativo?⁵

Anonimato
Recompensa inmediata
Disponibilidad 24/7
Fácil accesibilidad

Actividades más usuales

Mensajería instantánea
Correos
Buscar información
Youtube y streaming

Más común en hombres que en mujeres.

Creciente uso compulsivo de internet entre los más jóvenes.

¿Cómo se relacionan estas conductas con el consumo de TAC?⁴

Juego de apuestas



Mayor probabilidad consumo de TAC en estudiantes con juego problemático, en comparación con no jugadores.

Mayor consumo de tabaco y alcohol de riesgo (borracheras y consumo intensivo) en estudiantes que presentan juego de apuestas problemático.



Videojuegos e internet



Mayor consumo intensivo de alcohol (borracheras y consumo intensivo), tabaco y cannabis en los últimos 30 días, en estudiantes de 14 a 18 años con un posible uso compulsivo de internet.



Aunque las diferencias no son grandes, sí hay un porcentaje ligeramente mayor de estudiantes que presentan un posible trastorno por videojuegos unido con el consumo intensivo de alcohol y tabaco.



Reflexiones y recomendaciones...



El juego se utiliza como una manera de para escapar de los problemas, o para mitigar un estado de ánimo deprimido o disfórico, por eso contar con **estrategias** para regular nuestras propias emociones de un modo saludable es un objetivo que debería trabajarse desde edades tempranas. Las conductas adictivas están estrechamente relacionadas con los momentos de **ocio**. Por eso también es importante contar con espacios de **ocio valioso y protector** que supongan una alternativa a dichos comportamientos.

¿Entonces qué podemos hacer?

Proporcionar y co-crear alternativas de ocio saludable.

Establecer horarios de uso del móvil y ordenador.

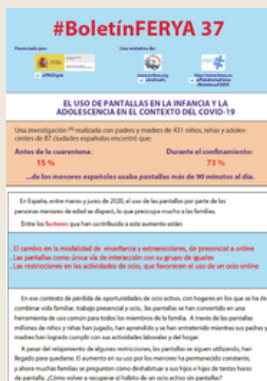
Fomentar el tiempo en familia.

Intentar no tener dentro del mismo espacio de descanso el ordenador y el móvil.

Ser ejemplo de buen uso de los dispositivos (modelar la conducta).

Utilizar programas de control parental en los dispositivos electrónicos.

Boletines y recursos relacionados



REFERENCIAS

- (1) Euskadi (s,f) Adicciones comportamentales (sin sustancia).
- (2) MANUAL DIAGNÓSTICO. Y ESTADÍSTICO. DE LOS TRASTORNOS MENTALES.
- (3) CIE-11
- (4) OEDA (2021). Informe sobre adicciones comportamentales: Juego con dinero, uso de videojuegos y uso compulsivo de internet en las encuestas de drogas y otras adicciones en España EDADES y ESTUDES.
- (5) Fioravanti, Dèttore D, Casale S. Adolescent internet addiction: testing the association between self-esteem, the perception of internet attributes, and preference for online social interactions. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2012 Jun; 15(5):318-23.
- (6) Bernaldo-de-Quirós, M., Sánchez-Iglesias, I., González-Alvarez, M., Labrador, F. J., Estupiñá, F. J., Fernández-Arias, I., & Labrador, M. (2021). Factors associated with the problematic use of video games in adolescents and young people. International Journal of Mental Health and Addiction. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00543-w>