

## Aconsejan restringir videojuegos para evitar daños emocionales y físicos



La adicción a los videojuegos propicia daños emocionales, falta de socialización y afectaciones físicas que se van agravando, por lo que la Secretaría de Salud del Estado de México aconseja a los padres de familia restringir el uso de estas tecnologías y supervisar las conductas de los menores de edad que las utilizan con frecuencia.

Recientemente la Organización Mundial de la Salud (OMS) consideró a esta adicción como una enfermedad mental, por lo que la dependencia señala que este trastorno perjudica principalmente a jóvenes menores de 20 años que al no lograr avanzar las etapas les provoca angustia severa, baja autoestima, cambio de conductas y disminuye la relación con familiares; también niegan la adicción y se resisten a la atención médica.



Se advierte que quienes usan en exceso consolas, tabletas o celulares para jugar, pueden sufrir sueños alterados, pérdida del sentido de la realidad, problemas de dieta, deficiencia en la actividad física y comportamiento agresivo porque generalmente estos juegos son bélicos.

Los videojuegos se relacionan con resequedad e irritación en los ojos, dolor en tendones y músculos de los dedos por uso de controles, vejiga obstructiva y colon irritable, principalmente en niños pequeños que al jugar omiten necesidades fisiológicas, además de estrés, sudoración y taquicardia.

Para evitar estas complicaciones o enfermedades se recomienda disminuir gradualmente el uso de estos dispositivos y a los padres de familia establecer condiciones, frecuencia y horarios para usarlos.



Su tratamiento requiere de apoyo familiar para reconocer esta adicción y se debe acudir con un psicólogo para identificar el nivel de afectación.