

# **SALUD Y ADOLESCENCIA: Cuando el juego deja de ser una práctica lúdica.**

**Informar supone avanzar en equidad  
en salud que es justicia social para todos.**

**Informar, Educar, Prevenir.**



# UNÉTE A LA CONVERSACIÓN @PNSDgob

## Hablamos sobre #SaludAdolescencia

### ¿Qué sabemos sobre la salud en la adolescencia?

El bienestar mental de los adolescentes ha disminuido considerablemente durante las últimas décadas, por lo que la identificación de factores de riesgo modificables es importante.

- Los efectos continuos de la pandemia están exacerbando las desigualdades existentes, agravando los riesgos de un menor bienestar de los niños vulnerables.<sup>1</sup>
- El tiempo prolongado frente a la pantalla y la actividad física insuficiente parecen operar de manera independiente y sinérgica para aumentar el riesgo de un bienestar mental deficiente en los niños en edad escolar.
- Los niveles más altos de tiempo frente a la pantalla y los niveles más bajos de actividad física se asocian con una menor satisfacción con la vida y mayores quejas psicosomáticas entre los adolescentes de países de ingresos altos.<sup>2</sup>

### ¿HA DEJADO EL JUEGO DE SER UNA ACTIVIDAD LÚDICA?

1. **Informe sobre Adicciones comportamentales:** Las conclusiones del informe apuntan a que el juego con dinero y el uso de internet son actividades ampliamente extendidas en nuestra sociedad. Así, entre 2019 y 2020, un 64,2 % de la población de 15 a 64 años ha jugado con dinero en el último año de manera presencial, online o ambos, mientras que, un 94,5% ha usado internet con fines lúdicos.

2. **INFORME JUVENTUD ESPAÑA 2020 (15-29 AÑOS):**

- Un 16,2% de la muestra juega habitualmente juegos de apuestas en general, es decir entre uno y dos jóvenes de cada diez tienen exposición cotidiana al juego de azar



#### INFORME SOBRE

#### Adicciones comportamentales 2020

Juego con dinero, uso de videojuegos y uso compulsivo de internet en las encuestas de drogas y otras adicciones en España EDADES y ESTUDES



Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones  
Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas



### 3. Investigación “Jóvenes, juegos de azar y apuestas”:

- Las pérdidas económicas derivadas del juego son consideradas por los jóvenes como “un gasto de ocio más”.
- Los y las jóvenes españoles de 18 a 24 años afirman que comienzan jugando con dinero de forma presencial ya que las casas de apuestas y salones de juego se han convertido en un punto de encuentro juvenil. Pero tras los inicios en las salas, es el juego online el que contribuye a la consolidación de los hábitos.



### 4. El estudio ‘Perfil de los adolescentes jugadores de azar a través de internet’,

realizado por los profesores de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) Irene Montiel y José Ramón Ubieta, refleja que **casi un 20% de los adolescentes han apostado en línea antes de la mayoría de edad.**

### 5. La Dirección General de Ordenación del Juego detectó un aumento del 57% de nuevos jugadores en las primeras semanas del confinamiento, sobre todo jóvenes.

## ¿QUÉ HACER?

El bienestar mental y emocional es esencial para la salud integral. **Al ayudar a los adolescentes a adoptar estrategias saludables para hacer frente a situaciones difíciles, los preparamos para que triunfen en la lucha contra el estrés y las circunstancias difíciles en el futuro.**

Los adolescentes pueden aprender a utilizar estrategias saludables que los ayudarán a generar resiliencia en respuesta a circunstancias y eventos difíciles.<sup>3</sup>

Las estrategias de salud pública para promover el bienestar mental de los adolescentes deben tener como objetivo disminuir el tiempo frente a la pantalla y aumentar la actividad física simultáneamente.

**Los menores constituyen un segmento poblacional especialmente vulnerable y merecedor de toda atención a la hora de desarrollar planes de prevención, especialmente en lo que se refiere a las Adicciones Comportamentales.**

*Estrategia Nacional sobre Adicciones*

“Los patrones de juego que necesitan una vigilancia más estrecha son aquellos que afectan a la población más joven, así como a las más vulnerables”

# CUIDA TU SALUD Y HAZ EJERCICIO

## MAL USO. EJEMPLOS.

Niños y niñas que hacen un mal uso en lugares o momentos inadecuados: mientras comen o en la cama antes de dormir.

Niños y niñas que las utilizan más tiempo del adecuado para su edad.

**De 0 a 2 años: Mejor no utilizar pantallas.**

**De 2 a 4 años: No más de 1 hora al día.**

[bit.ly/estilosdevidasaludables](http://bit.ly/estilosdevidasaludables)

## RIESGOS

El mal uso y abuso de las tecnologías se han relacionado con los trastornos de sueño, y consecuentemente con problemas de rendimiento académico y falta de atención.



Existe una relación directa y paralela entre el abuso de las tecnologías y el aumento de la obesidad y el sobrepeso en la población infantil, pues va en detrimento del tiempo dedicado a jugar, hacer deporte o ejercicio físico.

El acceso a contenidos indeseables para su edad, así como el riesgo de sufrir cyberbullying, que sería incluso más grave que cualquier otro tipo de bullying por la expansión inmediata y sin control que supone la red.

## RECOMENDACIONES

Fijar espacios y tiempos: normas claras a tus hijos e hijas sobre cuándo y cuánto pueden estar al ordenador, a la videoconsola...

El ordenador o la consola deben estar en un lugar común de la casa, no en su cuarto.

Se desaconseja cualquier tipo de pantalla antes de dormir, pues se sabe que la luz y el tipo de ondas que emiten son estimulantes, independientemente de cuál sea el contenido.

Es importante respetar los espacios de los adolescentes y facilitarles que mantengan el contacto a través de redes sociales y aplicaciones de conexión con su círculo de amistades.

Los adultos deben dar ejemplo, haciendo un uso adecuado y responsable de las tecnologías, prestando especial cuidado cuando se comparta tiempo con los niños y las niñas.

Es importante elegir bien los programas que ven en TV, los juegos y las páginas web a las que acceden. Los ordenadores deben tener restringido el acceso a ciertas páginas.

Crear una lista de reglas a seguir siempre que estén en línea y colocarlas cerca del equipo.

**Los padres y madres son la clave: Construir una relación positiva y de confianza con sus hijos e hijas es fundamental.**



“Promover conductas y hábitos de vida saludables, uso saludable de las nuevas tecnologías y alternativas de ocio sanas, incompatibles con el abuso de sustancias y otras conductas adictivas”

ESTRATEGIA NACIONAL  
SOBRE ADICCIONES  
2017-2024



## PARA SABER MÁS

### Informe adicciones comportamentales:

[https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2020\\_Informe\\_adicciones\\_comportamentales.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2020_Informe_adicciones_comportamentales.pdf)

### Infografía TIC INFANCIA RECOMENDACIONES @PNSDgob

[https://pnsd.sanidad.gob.es/noticiasEventos/actualidad/2020\\_Coronavirus/pdf/20200407\\_Infografia\\_Juego.png\\_source=ndafweblast&utm\\_medium=email&utm\\_content=nf&utm\\_term=NPnp&utm\\_campaign=ndafw-ResourceRoundup](https://pnsd.sanidad.gob.es/noticiasEventos/actualidad/2020_Coronavirus/pdf/20200407_Infografia_Juego.png_source=ndafweblast&utm_medium=email&utm_content=nf&utm_term=NPnp&utm_campaign=ndafw-ResourceRoundup)

## REFERENCIAS

- \* 1. [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(21\)00284-4/fulltext?dgcid=raven\\_jbs\\_etoc\\_email](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(21)00284-4/fulltext?dgcid=raven_jbs_etoc_email)
2. [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(21\)00200-5/fulltext?dgcid=raven\\_jbs\\_etoc\\_email](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(21)00200-5/fulltext?dgcid=raven_jbs_etoc_email)
3. [https://teens.drugabuse.gov/es/educadores/planes-de-ensenanza/el-cuidado-de-la-salud-mental-y-emocionalutm\\_source=ndafweblast&utm\\_medium=email&utm\\_content=nf&utm\\_term=NPnp&utm\\_campaign=ndafw-ResourceRoundup](https://teens.drugabuse.gov/es/educadores/planes-de-ensenanza/el-cuidado-de-la-salud-mental-y-emocional&utm_source=ndafweblast&utm_medium=email&utm_content=nf&utm_term=NPnp&utm_campaign=ndafw-ResourceRoundup)