

# La adicción a los videojuegos es ya oficialmente una enfermedad mental

Atentos, amantes de las consolas, porque la adicción a los videojuegos es ya oficialmente considerada como una enfermedad. Así lo ha establecido la Organización Mundial de la Salud (OMS), que ha incluido este trastorno dentro de la undécima Revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), el instrumento fundamental para identificar tendencias y estadísticas de salud en todo el mundo, cuyo [último borrador](#) se hizo público en 2018. La decisión, que fue ratificada por los 194 estados miembros de la entidad, entrará en vigor a partir de 2022.

La adicción no depende del número de horas frente a la pantalla, sino al descuido por parte del enfermo de aspectos como su higiene personal, alimentación u horas de sueño

¿Qué es la adicción a los videojuegos? Según la OMS, se trata de un patrón caracterizado por un control deficiente sobre el juego, ya sea online u offline, aumentando la prioridad otorgada al juego sobre otras actividades en la medida en que el juego tiene prioridad sobre otros intereses y actividades diarias, y la continuación o escalada del juego a pesar de la ocurrencia de consecuencias negativas. La organización ha incluido la enfermedad dentro de un subgrupo llamado «Desórdenes ocasionados por consumo de sustancias o comportamientos derivados de la adicción» en el que también se encuentran el **alcoholismo**, **las apuestas** y el consumo dependiente de **cannabis**.

Que no cunda el pánico: para padecer este desorden deben darse unas circunstancias específicas. Según la OMS, solo sufrirán este trastorno aquellos que, como consecuencia del uso de

videojuegos, desatiendan **aspectos relevantes de su vida**, como la higiene personal, la alimentación o las amistades. Para ser considerados como enfermos mentales deberán repetir este comportamiento, además, durante al menos 12 meses.

Así lo han asegurado los expertos, como el médico estadounidense John Jiao, que, al hacerse pública la noticia, ha hecho una llamada a la calma en Twitter y alertado de que la adicción a los videojuegos no se mide por el número de **horas frente a la pantalla**, si no por factores como el abandono de los amigos, el trabajo o la familia por continuar con la partida.

There are a lot of hot takes out there today about the new video game addiction disorder. Let's make one thing clear:

VGA is not about # of hours played. It's when gaming takes precedence over health, hygiene, relationships, finances, etc.

Gaming itself is not a disorder.

– John Jiao, MD (@JohnJiao) [May 25, 2019](#)

En este sentido, el doctor Jiao asegura que existen personas que se dedican a probar videojuegos y que, pese a estar 12 horas al día frente a la pantalla, no padecen ninguna enfermedad porque no desatienden otros aspectos de su vida, siguen pagando sus facturas y teniendo vida social. No obstante, ha señalado, hay personas que aunque solo dediquen 4 horas al día al juego, sí podrían estar enganchados si han abandonado el cuidado de su vida diaria.

So for instance, if your job is to stream video games and you play 12hrs/day but pay your bills, hang out with friends, have relationships, there's no disorder.

If you play 4 hours a day but it causes you to abandon your family, gets you fired from work, etc, that's disorder.

– John Jiao, MD (@JohnJiao) [May 25, 2019](#)

Una vez que ha quedado clara su definición, las naciones miembros de la OMS tendrán que contemplar el **tratamiento y las medidas de prevención** para la enfermedad. Además, su inclusión en la Clasificación Internacional de Enfermedades tendrá repercusiones legales y de seguros a nivel mundial, ya que las compañías de seguros y las instituciones médicas utilizan este índice como una guía para las enfermedades.

Why might we need an official diagnosis, you ask?

Because otherwise people with real, legitimate video game addiction can often have trouble with insurance paying for their therapy, especially if they don't fit any other diagnosis (not clinically depressed, for example).

– John Jiao, MD (@JohnJiao) [May 25, 2019](#)

Acotar las características de la enfermedad es importante a la hora de conseguir un diagnóstico oficial para aquellas personas que, por no encajar en otros tipos de enfermedades mentales como la depresión, tienen más complicado que un seguro médico, al menos, en el caso norteamericano, les pague el correspondiente tratamiento.

This content was originally published [here](#).