

Doctor Susumu Higuchi, especialista japonés en este problema de salud mental:

“El rango de edad de los adictos a internet se ha ido ampliando”

Ha recibido pacientes desde los 7 hasta los 87 años, y varios de ellos han llegado con disminución de masa ósea debido a la falta de movimiento y con problemas de visión por la exposición a las pantallas.

En su experiencia, si bien los videojuegos online son el principal foco de adicción, también hay adictos a los mensajes virtuales y a los videos en línea.

MARILYN TORRES
Desde Tokio, Japón

“**H**ace 20 años, aquí nadie sabía lo que es la adicción a internet”, dice el doctor Susumu Higuchi, director del Centro Médico y de Adicciones Kuribana, de la Organización Nacional de Hospitales, ubicada en Yokohama, una ciudad cerca al sur de Tokio.

Pero ahora, agrega, se ha vuelto un problema frecuente. Tan frecuente que, desde 2009 —cuando comenzó a recibir a estos pacientes y se volvió pionero en el tema en Japón—, el centro en el que trabaja han llegado personas de todas las edades, incapaces de despegarse de su computador o de su teléfono inteligente.

El paciente más joven aún tendrá años más y no podría ser obsoleto por su adicción. El mayor fue un hombre de 87, que tuvo la decisión de internarse por su problema.

—¿Ha ido disminuyendo la edad de los pacientes que recibe?

Lista de espera

Cada año, el Centro Médico y de Adicciones Kuribana recibe 300 pacientes adictos a internet de todo Japón, además de algunos países vecinos. La lista de espera es larga, asegura el doctor Higuchi.

—¿A qué se debe la diferencia de género?

“Cerca del 90% de los pacientes que siguen tratamiento acá son adictos a los videojuegos. Y los videojuegos son más populares en-



66 Hay no podemos vivir sin internet. En el caso del alcohol o las drogas, el tratamiento es la abstinencia, pero con internet eso es imposible, cada vez está más presente en la vida diaria. Por eso el tratamiento es reducir el uso de internet. Esto es difícil de lograr, pero difícil de lograr.”

DOCTOR SUSUMU HIGUCHI
Especialista en adicciones a internet

Distintos tratamientos

Cuando llega un adicto a internet al centro de adicción que maneja el doctor Higuchi, lo primero que se hace es realizar exámenes físicos y psicológicos. “Muchas veces tienen comorbilidad con trastornos psiquiátricos, como déficit atencional o depresión, y necesitamos evaluar eso para darles un buen tratamiento”.

Después, según cada caso, se puede seguir un programa diario o uno que requiere hospitalización. “Para el programa de día vienen a las 9-30 de la mañana y se quedan por seis horas. En la mañana, los animamos a hacer ejercicio en el gimnasio, luego hacemos de forma grupal”. En las tardes hay terapias psicológicas.

Cuando son internados, generalmente se quedan por dos meses. “En ese tiempo no pueden usar ningún dispositivo electrónico. Es muy efectivo”. En 2014, el doctor Higuchi y su equipo también comenzaron a realizar componentes de “desintoxicación” de internet para sus pacientes. Durante nueve días y ocho noches, además de terapia, los adictos hacen *twitting* y *netting*, por ejemplo.

to los hombres que entre los mujeres. El 10% restante es adicto a otros tipos de aplicaciones, como los mensajes de texto, ver videos por internet o a la pornografía online, por ejemplo.”

—¿Qué diferencias hay entre un adicto a los videojuegos y a los mensajes de texto?

“Si eres adicto al gaming, generalmente tienes problemas más serios que si eres adicto al SMS. Por ejemplo, en adicto a los videojuegos suele jugar en su pieza. Empieza a los nueve de la noche y sigue hasta las cinco de la mañana. No puede levantarse a la mañana siguiente y por eso no puede ir al colegio o a trabajar.”

Si viven con los padres, los gritan, a veces los pegan. Uno de cada cuatro pacientes que sigue tratamiento acá le pega a sus padres, porque reiteradamente les dicen que paren de jugar. Cerca del 30% de los pacientes que nos vienen están socialmente aislados y tienen

los horarios estrictos: están despiertos de noche y se acuestan en la mañana. En cambio, aunque muchas mujeres son adictas al mensaje de texto, no lo encuentran de forma tan explícita como los adictos al videojuego.”

—¿Cómo se sabe cuando se trata de una adicción? ¿Depende de la cantidad de tiempo que se pasa conectado?

“Lo más sencillo es que hay un excesivo uso de internet, pero también algunos problemas asociados a ese uso excesivo. La combinación de eso se llama adicción. No se puede hablar de una cantidad de horas”.

—¿Hay problemas físicos asociados a esta adicción?

“A veces hay dolor de espalda, de los dedos de las manos, dolor de cabeza, problemas de visión y problemas para dormir. Además, hemos visto que los adictos a los videojuegos pueden sufrir de problemas asociados a la inactividad, como disminución de la masa ósea”.

—¿Cuántos pacientes se rehospitalizan?

“No sabemos. Los psicólogos que trabajan con nosotros lo están estudiando ahora. En seis meses probablemente tendremos resultados”.



En algunas estaciones del metro de Tokio es posible ver carteles como este, que llaman a usar el teléfono mientras se camina.

1 2 de mayo de 2017 «エル・メルクリオ」紙に、アマリア・トーレス記者（招へい記者）による記事が掲載されているところ、概要以下のとおり（記事写し別添）。

【見出】ネット依存症の年齢層が拡大

【サブ】日本の専門家・樋口進教授が語る

【概要】

1 国立病院機構久里浜医療センター樋口進院長は、日本においてもネット依存症は深刻な問題となっており、同センターでは7歳から87歳まで、あらゆる年齢層の患者が治療を受けていると語る。当初は、若者が中心であったが、現在では全体の約60%を占める程度となっており、また男女比率は6対1とのことである。患者の約9割がゲームへの依存、残りの1割はインスタントメッセージ、SNS、ビデオ等への依存となっている。年間300人の患者を診察しており、日本のみならず近隣国からも治療に訪れる。

2 患者に共通する傾向として、社会的孤立、親への暴力、生活リズムの乱れなどが挙げられるほか、視力低下、睡眠障害、背中・腰の痛み、頭痛、手や指の痛み、骨密度の低下といった身体的症状を伴うケースもある。

3 治療は、日中6時間の運動、セラピー、グループでの昼食、2カ月程度の入院などが各患者の症状に応じて行われる。また、2014年には、セラピーに加えトレーニングや料理などの活動を含む9日間の「ネット依存克服キャンプ」が立ち上げられた。

4 樋口院長は、アルコールや薬物への依存の場合、右消費を断つことが治療の目標であるが、現代社会においてインターネットとのかかわりを完全に断つことはほぼ不可能であり、したがって、治療では如何にネットの使用頻度を減らすかという点に焦点を当てているが、これは極めて難しい問題である、と述べた。