

TEMA: Salud

SUBTEMA: Causa Obesidad Videojuegos

REFERENCIA: El Sol De Toluca. (13 de enero de 2020). Videojuegos causan obesidad infantil e incrementan el sedentarismo: especialistas. Recuperado de <https://bit.ly/2Nl3xvf>

NOTA:

**Videojuegos causan obesidad infantil e incrementan el sedentarismo:
especialistas**

El abandono de los juegos infantiles de antaño que además de fortalecer la convivencia familiar, ejercitaban la mente, el cuerpo y el lenguaje, ayudando en el desarrollo de la motricidad, ha provocado que se vislumbre una generación enfermiza, pues los juegos actuales tienen como principales protagonistas la computadora, la tablet y el celular.

Especialistas en la materia señalan que además del sobrepeso y la obesidad se pueden desencadenar otros problemas de salud como la hipertensión, el cáncer, asma, caries, incluso problemas emocionales.

La obesidad infantil, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI, toda vez que se trata de una preocupación mundial y está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos, principalmente en el medio urbano.

Por si esto fuera poco en los países en desarrollo con economías emergentes, la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil entre los niños en edad preescolar

supera el 30% y se mantienen las tendencias actuales, el número de lactantes y niños pequeños con sobrepeso aumentará a 70 millones para 2025.

Según datos del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), en México el sobrepeso infantil crece 1.1% cada año. Este problema ha llevado a investigadores de distintos ámbitos a enfocar sus esfuerzos para explicar y, en su caso, abonar en las respuestas y soluciones sobre este tema.

La OMS señala que dicha enfermedad está asociada con una amplia gama de complicaciones de salud graves y a un creciente riesgo de contraer de manera prematura enfermedades como diabetes y cardiopatías.

También indica que los niños obesos tienen más probabilidades de desarrollar una serie de problemas de salud en la edad adulta como cardiopatías, signos tempranos de diabetes, trastornos osteomusculares, tipos de cáncer y hasta discapacidad.

Al respecto, el exdirector del Hospital del Niño, Eduardo Chávez Enríquez, explicó que la obesidad infantil se ha incrementado porque hoy día los juegos infantiles sólo se basan en los videojuegos y los niños se encierran en un mundo virtual.

Destacó que años atrás los pequeños contaban con un amplio catálogo de juegos como canicas, avión, quemados, burro castigado, las ollitas, futbol, beisbol, encantados, voleibol, salto de cuerda, ula ula, rayuela, trompo, yo-yo, balero, juegos de mesa, la oca, rompecabezas, el futbolito y papalote o policías y ladrones.

Estos juegos tradicionales, comentó, además de una convivencia con la familia y la naturaleza, desarrollaban su imaginación, además de ejercitar el cuerpo, la mente, su motricidad y su lenguaje.

Lamentablemente, expresó el especialista en pediatría, los juegos actuales se basan en la computadora, la tablet o el celular, y el problema se vuelve más grave cuando aparece la adicción. De hecho la edad más preocupante en la que se presenta este fenómeno es entre los 12 y 20 años.

Y es que afirmó que quienes se vuelven adictos al videojuego tienen obsesión por este tipo de juegos, se preocupan por ganar siempre y presentan síntomas de abstinencia, desgano, apatía, falta de apetito, insomnio y agresividad.

Estos niños, indicó, pierden interés en otras áreas pues se meten en otro mundo y, por lo mismo, se aíslan socialmente.

COMENTARIO.

La nota nos indica que cada vez se han abandonado más los juegos que involucran un esfuerzo físico y contacto con otras personas, como lo eran los juegos de “las traes” “el avioncito” “las escondidas” etc. Actualmente los niños se han visto más inmersos en juegos de video, mediante teléfonos, computadoras, tabletas y consolas de video.

Lo alarmante de toda esta situación es que los niños presentan problemas de salud a causa de los videojuegos, como la obesidad y el sobrepeso. El sedentarismo en los niños es un factor muy importante para desencadenar la obesidad, según datos del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), en México el sobrepeso infantil crece

1.1% cada año, y este tipo de factores pueden ser causas de que sigan aumentando las cifras de obesidad infantil.

Resulta importante destacar la atención que puedan llegar a dar los padres a los niños que son jugadores activos de este tipo de medios, ya que deben de ser los primeros interesados en la salud de los menores y evitar que los videojuegos se vuelvan una adicción, pues como se menciona en la nota, además de la obesidad, si los niños y jóvenes se vuelven adictos al videojuego tienen obsesión por este tipo de juegos, se preocupan por ganar siempre y presentan síntomas de abstinencia, desgano, apatía, falta de apetito, insomnio y agresividad.

En ese sentido, la responsabilidad directa del menor recae en lo que permite o no el responsable de este, por lo que se debería de hacer llegar más información a los padres de las consecuencias que pueden llegar a tener los videojuegos en la salud de los menores, por medio de las escuelas, trabajos, hospitales, entre otros.

RESPONSABLE
Carlos Manuel Galindo Salazar