La Voz de Lugo

PUBLICACIÓN: La Voz de Galicia Lugo
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €1019.25
AUDIENCIA: 44000
AUTOR: LUCÍA BLANCO
PÁGINA: 49
SUPERFICIE: 45.00 %

> 14 de octubre de 2026 a las 0:00



Segundo curso de la Neuroescuela del HULA para niños con epilepsia

Diez escolares se benefician del proyecto de los servicios de Neurología y Pediatría

LUCÍA BLANCO
LUGO / LA VOZ



Ayer se presentó el segundo curso de la Neuroescuela en la planta de Pediatría. En la imagen, Silvia Gil, especialista en pedagogía terapéutica, con algunos de los escolares que se benefician del proyecto piloto. ÓSCAR CELA

Mientras el regreso a las aulas no suele ser bien recibido por los pequeños, los alumnos de la Neuroescuela del HULA, un proyecto pionero de los servicios de Neurología y Pediatría, esperaban con ansias la vuelta al cole. De nuevo diez escolares, de entre 8 y 18 años, se benefician de una iniciativa con la que el hospital lucense se convirtió el año pasado en todo un referente en el manejo de la epilepsia infantil y que presentó ayer su segundo curso. «Todos hemos visto mejoría. Mi hija viene feliz y contenta, si fuera por ella vendría todos los días», comentaba Vanessa. Su pequeña Haydée es una de las que repite en el ensayo. «Lo primero que le he notado es que ha mejorado mucho su autoestima, que se ve capaz, y luego que puede estar haciendo el mismo ejercicio más tiempo, centrada, cuando antes se distraía mucho. Le ayuda a ella y a nosotros como padres, porque vemos que puede aprender».

La epilepsia tiene un impacto en la salud y en la vida del enfermo. En casos infantiles complejos, los pacientes se enfrentan a desafíos a nivel social, familiar y también educativo. En este contexto, el recurso del HULA ofrece sesiones semanales centradas en mejorar el desarrollo cognitivo, el aprendizaje y la calidad de vida de niños con epilepsia refractaria —de difícil control y resistente a fármacos— y que experimentan algún problema de aprendizaje o casos de encefalopatías epilépticas del neurodesarrollo, en los que las crisis empeoran el estado del paciente y su capacidad cognitiva.

Antes de ponerlo en marcha, se realizó un cribado entre los casos que seguían en Pediatría y los que trataban en la Unidad de Epilepsia y continuaron aquellos que se pueden beneficiar más del proyecto. Cuentan con pacientes en lista de espera, ya que para aumentar el número de plazas, el piloto debería incluirse en la cartera de servicios y se precisarían más medios. «El hospital nos está ayudando mucho, ahora nos faltaría ver los resultados globales a dos años y que hubiera un poco de ayuda por parte de las instituciones más que del hospital, que está colaborando en todo lo que puede», explica el doctor Alejandro Fernández Cabrera, neurólogo impulsor de la iniciativa.

Pionero en España

El Lucus Augusti ofrece así un modelo único en Galicia y en España, pues tan solo hay dos iniciativas similares en todo el país, una en el Sant Joan de Déu Barcelona, uno de los centros europeos líderes en el tratamiento de esta enfermedad en la población pediátrica, y otro en La Fe de Valencia. La intención es crear evidencia científica y que en un futuro pueda incorporarse como prestación al Sergas. «Es una iniciativa que ha servido para mejorar la calidad de vida de los niños, que es lo que más nos importa. A ver si con unos resultados parecidos este segundo año, conseguimos que se estabilice y forme parte de la cartera de servicios del sistema público de salud», aseguró ayer el jefe de Neurología, Robustiano Pego. El especialista, al igual que Esther Vázquez López, responsable de Pediatría, agradeció la confianza y la implicación de los padres. «Se les ve contentos y que sacan mucho partido a estas horas. Lo más importante es seguir con esta ilusión y con estas ganas, y esperemos que los datos apoyen esa sensación que todos tenemos», les comunicó la doctora a los progenitores.

Siete de los niños que continúan estuvieron el curso pasado, lo que permitirá determinar los beneficios en profundidad al hacer balance y conseguir unos resultados más sólidos. Los relativos al primer año se presentarán en el XII Congreso de la Sociedad Española de Epilepsia y en la Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología. «Son muy buenos, se vio algo que no nos esperábamos para nada. Vimos una mejoría en las escalas de calidad de vida en relación al número de sesiones», adelantó el doctor Fernández Cabrera. Es decir, comprobaron que cuantas más sesiones recibieron los niños, más mejora aparentemente su calidad de vida y la de su padres, ya que midieron ambas. En esa reevaluación de resultados, pues tuvieron que realizar una primera evaluación antes de comenzar el ensayo, establecieron un análisis centrado en la calidad de vida, en la carga del cuidador y en escalas cognitivas. Además, se interpeló a los docentes de los centros educativos a los que asisten.

Onclusive
Todos los derechos reservados
https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/

ABC

PUBLICACIÓN: ABC
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €42535.20
AUDIENCIA: 343000

AUTOR:
PÁGINA: 31
SUPERFICIE: 80.00 %

> 15 de octubre de 2026 a las 0:00



MIGRATLAS PONE CIFRAS A LA CARGA INVISIBLE DE LA MIGRAÑA EN ESPAÑA

MigrAtlas analiza la huella y el impacto integral de la migraña en España, una enfermedad que supone una carga socioeconómica anual superior a los 76.000 millones de euros. El informe integra la experiencia de pacientes de AEMICE y la perspectiva de 15 profesionales sanitarios de 13 sociedades científicas.

La migraña genera en España una carga socioeconómica anual de más de 76.000 millones de euros[1] y condiciona la vida laboral, familiar y social de cerca de cinco millones de adultos con diagnóstico médico. «No solo es una cuestión de dolor. A partir de 4 días de migraña al mes puede aparecer inestabilidad, falta de concentración y atención», expone el doctor Roberto Belvís, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y director de la Unidad de Cefaleas y Neuralgias del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau (Barcelona).

«Muchas personas llegan a la consulta después de llevar años teniendo episodios de migraña. Al principio piensan que son solo "un dolor de cabeza", toman analgésicos por su propia cuenta e intentan seguir con su vida», explica la doctora María Varela, coordinadora del Grupo de Trabajo de Neurología de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) que ejerce como médica de familia en el Centro de Salud de Mayorga (Valladolid).

«Es la segunda enfermedad más discapacitante en mujeres en edad adulta y la séptima en el ser humano en general, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Y esto repercute en la vida familiar, social y laboral», señala Belvís. Ese impacto también se refleja en la carga económica de la enfermedad: en torno al 91 % queda fuera del presupuesto del Sistema Nacional de Salud (SNS). Además, las pérdidas de productividad laboral representan cerca del 60 % de la carga total. El presentismo (acudir al trabajo con un rendimiento reducido a causa de los síntomas) representa, por sí solo, cerca del 45 % de toda la carga socioeconómica de la migraña. Por su parte, los costes intangibles suponen alrededor del 27 % e incluyen el deterioro de la calidad de vida y la pérdida de actividad social y doméstica.

Este enorme impacto contrasta con otra realidad: la enfermedad sigue infradiagnosticada y banalizada. El 19,5 % de la población española presenta síntomas autodeclarados de migraña y se estima que más de tres millones de personas conviven con ella sin diagnóstico.

EL ATLAS QUE PERMITE ENTENDER EL ALCANCE DE LA MIGRAÑA EN NUESTRO PAÍS

Precisamente, uno de los objetivos de MigrAtlas: La huella de la migraña en España es visibilizar, a través de los datos, una realidad que a menudo permanece oculta. El informe ofrece una visión integral de la carga económica, social y medioambiental de la enfermedad y analiza sus consecuencias en ámbitos como la productividad, el empleo, la educación, la vida familiar y el uso de los servicios sanitarios.[1] MigrAtlas parte de los resultados de un informe elaborado por Pfizer, en colaboración con la Fundación Weber, que pone cifras a la verdadera dimensión de la migraña en España.

> La enfermedad supone más de 76.000 millones de euros anuales y condiciona la vida de cerca de cinco millones de adultos diagnosticados.

Para ofrecer una mirada lo más completa posible, el proyecto reúne a 15 profesionales en representación de 13 sociedades científicas, además de la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE).

LA IMPORTANCIA DE UN DIAGNÓSTICO TEMPRANO

Aprender a reconocer los síntomas y acudir al médico puede cambiar el camino de la enfermedad. «Si no se diagnostica a tiempo, se van a poner tratamientos que no son eficaces», considera el doctor Belvís.

La mitad de los pacientes con migraña en España inicia el proceso de tratamiento en edad pediátrica. La enfermedad afecta a más de 650.000 menores, lo que pone de manifiesto la importancia de garantizar la continuidad asistencial durante la transición de los servicios pediátricos a los de adultos.[1] En palabras de la doctora Varela: «Lo ideal sería hacer una transición planificada, con un resumen claro del diagnóstico y los tratamientos utilizados, y plantear un seguimiento por su médico de familia. Al final, tanto en niños como en adultos, el objetivo es el mismo: que la migraña ocupe el menor espacio posible en su vida».

También es importante contar con profesionales cada vez más preparados. Entre el 97% y el 100% de los médicos de atención primaria, urgencias y neurología general manifiesta interés en recibir formación especializada sobre migraña. [1]

MigrAtlas no se queda únicamente en poner cifras a la carga de la migraña: propone 26 intervenciones destinadas a mejorar la atención a los pacientes y contribuir a reducir la progresión de la enfermedad mediante el rediseño del proceso asistencial.

REFERENCIAS

1. MigrAtlas: La huella de la migraña en España. Fundación Weber, Pfizer (2026) Disponibles en: https://static.webfiles.pfizer.com/MIGRATLAS2026

Onclusive

Todos los derechos reservados

https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/

Diario de León

Medio: Diario de León
Publicado: 15/10/2026
Edición: GENERAL
Sección: CONTRAPORTADA

Audiencia: 90.000
Difusión: 8.892 Ejemplares
Ocupación: 54,0%



Diario de León

www.diariodeleon.es
JUEVES, 15 DE OCTUBRE DE 2026

EDITA: EL DIARIO DE LEÓN S.A. Depósito legal: LE-8-1958. Avenida Reyes Leoneses, 14. Planta 4ª. Oficinas N-O-P. 24008 León. **Teléfono:** 987 84 03 00.
OFICINA COMERCIAL: Gran Vía de San Marcos, 8. 24002. León. **Teléfono:** 987 242 651.
DELEGACIÓN EN EL BIERZO: Edificio Minero. Avenida de Valdés s/n. 2ª planta. 24400 Ponferrada. **Teléfono:** 987 40 92 40. **C.E.:** bierzo@diariodeleon.es. IMPRIME: Calprint.



La luz verde como factor de protección. KRIS HANNING (UNIVERSITY OF ARIZONA HEALTH SCIENCES (UAHS)

SALUD

La migraña sale cara

El coste de la dolencia se dispara a 76.000 millones de euros al año en España entre adultos diagnosticados

EP | MADRID

La migraña genera en España una carga socioeconómica anual de más de 76.000 millones de euros entre los adultos con diagnóstico médico, una estimación que incluye los costes sanitarios asociados a la enfermedad, las pérdidas de productividad, el impacto sobre la calidad de vida y los gastos asumidos directamente por los pacientes.

Así lo indica 'MigrAtlas: La huella de la migraña en España', un informe elaborado por Pfizer España en colaboración con la Fundación Weber que ofrece una visión integral de la carga clínica, económica, social y medioambiental de la migraña y analiza el recorrido asistencial de las personas que conviven con esta enfermedad.

Según el documento, en torno al 90 por ciento de esta carga no corresponde al presupuesto sanitario asumido por el Sistema Nacional de Salud (SNS). Así, las pérdidas de productividad laboral representan cerca del 60 por ciento del total, con 45.441 millones de euros, mientras que los costes intangibles, asociados al deterioro de la calidad de vida y a la pérdida de actividad no laboral, suponen alrededor del 27 por ciento, alcanzando los 20.000 millones de euros.

Dentro de las pérdidas de productividad, el presentismo, es decir, trabajar con un rendimiento reducido debido a los síntomas, concentra más de 34.500 millones de euros, alrededor del 45 por ciento de la carga total.

Asimismo, recoge que alrededor de 8 millones de adultos declaran síntomas compatibles con migraña en España. De ellos, cerca de 5 millones cuentan con diagnóstico médico, mientras que unos 3 millones no; lo que supone que hay aproximadamente el 40 por ciento de infradiagnóstico.

Además, señala que transcurren, de media, alrededor de 6 años hasta obtener un diagnóstico. Al incluir únicamente a las personas con diagnóstico médico, la estimación podría situar la carga socioeconómica de la migraña por debajo de su impacto real.

«La carga de la migraña es elevada, entre otros factores, porque con frecuencia la enfermedad se detecta de forma tardía. Una identificación temprana permite conocer mejor sus características y abordar su evolución de manera adecuada con las herramientas terapéuticas disponibles, lo que puede contribuir a mejorar la calidad de vida de los pacientes y a reducir su impacto en el desarrollo personal, académico y profesional», ha explicado.



CORNADA DE LOBO
GARCÍA TRAPIELLO

¿Abrazándose?

Poco o nada le gusta a la peña vecina o la tropa de paso esos hierros escultóricos que han levantando en la rotonda de Pinilla... y a no pocos, ni fu ni fa... ¿escultura?, exagera usted, señor agente, le dijo a un guardia un viandante preguntón, y háganle a esos hierros la prueba de alcoholemia, que bien parecen dos grúas de construcción que, al no tener ya mucha tarea en una ciudad que no construye, pillaron anoche un torzón de mucha garrafa y ahí se descuadran perdiendo la compostura, rompiendo la vertical y discutiendo a brazo alzado por un quítame allá esa licencia... pues sepa usted, señor ciudadano —replicó el «guri»— que se titula «**El abrazo**» y que los leonesistas en la corporación, a los que supongo sus representantes viéndole a usted con ostentosa banderita en la solapa, alegaron que «**proyectos como éste no solo embellecen la ciudad, sino que también reivindican la creación artística local y la identidad cultural leonesa**»... ah, bueno, idíjolu Blas, puntu cuadrau! —apuntó el viandante—, ¿y qué abrazo es ese si están separadas esas dos grúas borrachas y ni siquiera se rozan?, amén de que si eso que alzan simula un brazo, ¿no podrá entenderse que se levantan la mano prometiendo partirse la cráneo como esos dos personajes de Goya que pelean a garrotazos enterrados hasta la rodilla?, pues la interpretación es libre, señor agente, y cualquiera tiene derecho a ver ahí lo que quiera si el artista, además, decidió ocultarlo yendo de abstracto... sepa usted, insistió el guardia, que según palabras del propio Ayuntamiento, este conjunto escultórico aspira a «**convertirse en un símbolo de encuentro y convivencia**»... ihome no!, ¿y les cabrá en el escudo oficial de la ciudad?, concluyó el peatón, ¿y no vendrá quien, al no ver ahí abrazo, lo titule «A hostias», porque en León impera también el leñazo cainita o el ipor mis cojones 33!, razón por la que se gastó plata larga en esta rotonda sin preguntar a la vecindad, sin confrontar otras alternativas o exigirse un concurso de ideas, dictadura al canto de pretendido déspota ilustrado y sin transparencia ni concurrencia del común, que es quien no aflora y sí afloja y le sangran?...



Disfruta cada **domingo**
con las mejores firmas
• Suplemento **XLSEMANAL GRATIS**
y sigue la actualidad del corazón
• Revista **DIEZ MINUTOS 1,10€**
Los domingos con Diario de León

EL CORREO ÁLAVA

PUBLICACIÓN: El Correo Alava
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €6786.00
AUDIENCIA: 53000
AUTOR: SILVIA OSORIO
PÁGINA: 46
SUPERFICIE: 87.00 %

> 15 de octubre de 2026 a las 0:00



Desmayarse por diversión: el peligroso juego que enciende todas las alarmas

Vuelve **el 'chocking game', un reto de asfixia entre adolescentes,** que es más dañino de lo que creen: «A partir de 3 minutos sin oxígeno, las neuronas pueden morir»



SILVIA OSORIO

Apenas unos segundos pueden bastar para poner en riesgo una vida. Por una búsqueda de emociones fuertes o, simplemente, por querer ganar popularidad en la pandilla, algunos adolescentes recurren a desafíos absurdos y retorcidos que pueden desembocar en graves consecuencias para la salud. El llamado 'choking game' no es nada nuevo, pero ha vuelto a ponerse de moda entre la chavalería alimentado, cómo no, por todo lo que circula sin ningún control en redes sociales. Y, claro, ha encendido las alarmas en médicos, psicólogos, familias y profesores. Aunque en castellano se traduce como 'juego de asfixia', lo cierto es que no tiene nada de juego.

Se trata de una práctica que consiste en provocarse a uno mismo o a otra persona una pérdida momentánea de la consciencia mediante la asfixia para vivir una experiencia intensa, sentir un estado de euforia o de placer, un 'subidón' en toda regla. De lo que no son conscientes es de que desmayarse implica que el oxígeno deja de llegar al cerebro y esto resulta extremadamente peligroso. «En el momento en el que una persona pierde el conocimiento, ya no tiene control sobre la presión ejercida en las vías respiratorias y en los vasos que llevan la sangre al cerebro, por lo que hay un peligro de asfixia completa», advierte David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Quedarse sin aire a propósito para conseguir sentir ese deseado estado semialucinógeno provoca daños en el cerebro en cuestión de segundos. «En el momento en el que tú ahogas a una persona estás evitándole que oxigene bien, le estás presionando las arterias carótidas, de manera que le estás impidiendo que la sangre llegue al cerebro y se produce un fenómeno de hipoxia», explica el neurólogo navarro.

¿Cuánto tiempo puede aguantar el cerebro una reducción del aporte de oxígeno? Según precisa el especialista, las neuronas empiezan a sufrir a los pocos segundos y, a partir de los 3-5 minutos, pueden incluso morir. «No es lo normal, lo que se busca con esta conducta es una hipoxia controlada. Pero si esto se va de las manos, puede haber lesiones cerebrales graves e, incluso, la muerte. No son habituales, pero se han registrado casos de fallecimientos», señala el doctor Ezpeleta. También puede producirse una disección arterial. Con un mataleón mal hecho (una conocida técnica de estrangulamiento), se puede romper una carótida y causar un ictus.

Aprobación del grupo

¿Cómo es posible que alguien se desmaye de forma voluntaria por simple diversión? Además de esta conducta para buscar la asfixia, existen otros retos, igualmente peligrosos, que han mandado a jóvenes al hospital. Por ejemplo, por ingerir una gran cantidad de ibuprofeno y ser el que más tiempo permanece ingresado o por aguantar el máximo tiempo posible sin dormir.

«La presión en las arterias carótidas impide que la sangre llegue al cerebro y se produce la hipoxia»

¿Qué es lo que lleva a un adolescente a recurrir a semejantes disparates? Ander González de Mendibil, psicólogo y psicoterapeuta especializado en niños y adolescentes y en psicoterapia de grupo, nos lo explica. A su juicio, además de la búsqueda de sensaciones fuertes, la clave reside en demostrar algo ante los compañeros de clase, sus amigos... «Más que un reto dirigido a adultos, de 'me estoy portando mal', lo que buscan es tener la aprobación de su grupo de iguales», subraya.

Tampoco hay un perfil concreto ni tienen por qué padecer una depresión o cualquier otro trastorno psicológico. «Se relaciona con una mayor impulsividad o vulnerabilidad y, teniendo en cuenta la perspectiva de género, se da más en varones. En ellos predominan conductas más externalizantes. En las mujeres, en principio, conductas más restrictivas, de alimentación, depresión...», desliza el psicólogo vizcaíno.

También es importante enfatizar que la adolescencia es una etapa de la vida en la que muchos jóvenes tienen una percepción distorsionada del riesgo. «Muchas veces se lanzan con los ojos tapados a prácticas de mucho peligro. Tiene que ver con lo inclusivo, en lo emocional, en la autoafirmación de persona independiente que decide hacer cosas, que es un poco lo que le pasa al adolescente, que está a medio camino entre la vida adulta y el niño», valora este profesional. Lo que más le preocupa de estas conductas de elevadísimo riesgo, asegura, es la falta de información. «Se guían mucho más por las sensaciones y por las emociones, sin un criterio para pensar de forma objetiva, lo que les hace ser mucho más vulnerables y esa vulnerabilidad es un polvorín».



Cómo detectarlo y qué hacer

Anticiparse a conductas sin sentido y con elevado riesgo para la vida se antoja clave. ¿Cuáles son las señales que tendrían que poner sobre aviso a los padres? En opinión del neurólogo David Ezpeleta, los cambios bruscos de comportamiento deberían llamar la atención de la familia: «Si un chaval que saca buenas notas, de repente, no estudia, se muestra taciturno y, además, tiene marcas, habría que tratar el caso con especialistas». El psicoterapeuta Ander González de Mendibil aconseja mantenerse vigilante. «Hay que valorar sus búsquedas en internet, sus temas de conversación... Generalmente, nos preocupa dónde están, pero se trata de ver qué están haciendo, qué aficiones tienen».

Si se identifica el problema, dos recomendaciones. Por un lado, tratar de evitar el enfado «porque va a generar rechazo en el adolescente y más ganas de hacerlo», apunta el especialista. Es más conveniente mostrar preocupación. Y por otro lado, proporcionarle información. Las familias deben estar al tanto. «Muchos padres y madres no tienen ni idea de esto y les parece 'una tontería de chavales', pero ellos no deben permitirse quedarse fuera».

Onclusive

Todos los derechos reservados

https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/

EL CORREO
VIZCAYA

PUBLICACIÓN: El Correo Bizkaia
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €13193.55
AUDIENCIA: 229000
AUTOR: SILVIA OSORIO
PÁGINA: 46
SUPERFICIE: 87.00 %

> 15 de octubre de 2026 a las 0:00



Desmayarse por diversión: el peligroso juego que enciende todas las alarmas

Vuelve **el 'chocking game', un reto de asfixia entre adolescentes,** que es más dañino de lo que creen: «A partir de 3 minutos sin oxígeno, las neuronas pueden morir»



SILVIA OSORIO

Apenas unos segundos pueden bastar para poner en riesgo una vida. Por una búsqueda de emociones fuertes o, simplemente, por querer ganar popularidad en la pandilla, algunos adolescentes recurren a desafíos absurdos y retorcidos que pueden desembocar en graves consecuencias para la salud. El llamado 'choking game' no es nada nuevo, pero ha vuelto a ponerse de moda entre la chavalería alimentado, cómo no, por todo lo que circula sin ningún control en redes sociales. Y, claro, ha encendido las alarmas en médicos, psicólogos, familias y profesores. Aunque en castellano se traduce como 'juego de asfixia', lo cierto es que no tiene nada de juego.

Se trata de una práctica que consiste en provocarse a uno mismo o a otra persona una pérdida momentánea de la consciencia mediante la asfixia para vivir una experiencia intensa, sentir un estado de euforia o de placer, un 'subidón' en toda regla. De lo que no son conscientes es de que desmayarse implica que el oxígeno deja de llegar al cerebro y esto resulta extremadamente peligroso. «En el momento en el que una persona pierde el conocimiento, ya no tiene control sobre la presión ejercida en las vías respiratorias y en los vasos que llevan la sangre al cerebro, por lo que hay un peligro de asfixia completa», advierte David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Quedarse sin aire a propósito para conseguir sentir ese deseado estado semialucinógeno provoca daños en el cerebro en cuestión de segundos. «En el momento en el que tú ahogas a una persona estás evitándole que oxigene bien, le estás presionando las arterias carótidas, de manera que le estás impidiendo que la sangre llegue al cerebro y se produce un fenómeno de hipoxia», explica el neurólogo navarro.

¿Cuánto tiempo puede aguantar el cerebro una reducción del aporte de oxígeno? Según precisa el especialista, las neuronas empiezan a sufrir a los pocos segundos y, a partir de los 3-5 minutos, pueden incluso morir. «No es lo normal, lo que se busca con esta conducta es una hipoxia controlada. Pero si esto se va de las manos, puede haber lesiones cerebrales graves e, incluso, la muerte. No son habituales, pero se han registrado casos de fallecimientos», señala el doctor Ezpeleta. También puede producirse una disección arterial. Con un mataleón mal hecho (una conocida técnica de estrangulamiento), se puede romper una carótida y causar un ictus.

«La presión en las arterias carótidas impide que la sangre llegue al cerebro y se produce la hipoxia»

Aprobación del grupo

¿Cómo es posible que alguien se desmaye de forma voluntaria por simple diversión? Además de esta conducta para buscar la asfixia, existen otros retos, igualmente peligrosos, que han mandado a jóvenes al hospital. Por ejemplo, por ingerir una gran cantidad de ibuprofeno y ser el que más tiempo permanece ingresado o por aguantar el máximo tiempo posible sin dormir.

¿Qué es lo que lleva a un adolescente a recurrir a semejantes disparates? Ander González de Mendibil, psicólogo y psicoterapeuta especializado en niños y adolescentes y en psicoterapia de grupo, nos lo explica. A su juicio, además de la búsqueda de sensaciones fuertes, la clave reside en demostrar algo ante los compañeros de clase, sus amigos... «Más que un reto dirigido a adultos, de 'me estoy portando mal', lo que buscan es tener la aprobación de su grupo de iguales», subraya.

Tampoco hay un perfil concreto ni tienen por qué padecer una depresión o cualquier otro trastorno psicológico. «Se relaciona con una mayor impulsividad o vulnerabilidad y, teniendo en cuenta la perspectiva de género, se da más en varones. En ellos predominan conductas más externalizantes. En las mujeres, en principio, conductas más restrictivas, de alimentación, depresión...», desliza el psicólogo vizcaíno.

También es importante enfatizar que la adolescencia es una etapa de la vida en la que muchos jóvenes tienen una percepción distorsionada del riesgo. «Muchas veces se lanzan con los ojos tapados a prácticas de mucho peligro. Tiene que ver con lo inclusivo, en lo emocional, en la autoafirmación de persona independiente que decide hacer cosas, que es un poco lo que le pasa al adolescente, que está a medio camino entre la vida adulta y el niño», valora este profesional. Lo que más le preocupa de estas conductas de elevadísimo riesgo, asegura, es la falta de información. «Se guían mucho más por las sensaciones y por las emociones, sin un criterio para pensar de forma objetiva, lo que les hace ser mucho más vulnerables y esa vulnerabilidad es un polvorín».



Cómo detectarlo y qué hacer

Anticiparse a conductas sin sentido y con elevado riesgo para la vida se antoja clave. ¿Cuáles son las señales que tendrían que poner sobre aviso a los padres? En opinión del neurólogo David Ezpeleta, los cambios bruscos de comportamiento deberían llamar la atención de la familia: «Si un chaval que saca buenas notas, de repente, no estudia, se muestra taciturno y, además, tiene marcas, habría que tratar el caso con especialistas». El psicoterapeuta Ander González de Mendibil aconseja mantenerse vigilante. «Hay que valorar sus búsquedas en internet, sus temas de conversación... Generalmente, nos preocupa dónde están, pero se trata de ver qué están haciendo, qué aficiones tienen».

Si se identifica el problema, dos recomendaciones. Por un lado, tratar de evitar el enfado «porque va a generar rechazo en el adolescente y más ganas de hacerlo», apunta el especialista. Es más conveniente mostrar preocupación. Y por otro lado, proporcionarle información. Las familias deben estar al tanto. «Muchos padres y madres no tienen ni idea de esto y les parece 'una tontería de chavales', pero ellos no deben permitirse quedarse fuera».

Onclusive
Todos los derechos reservados
https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/

EL DIARIO MONTAÑÉS

PUBLICACIÓN: El Diario Montañés
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €10229.70
AUDIENCIA: 104000
AUTOR:
PÁGINA: 46
SUPERFICIE: 86.00 %

> 15 de octubre de 2026 a las 0:00



Desmayarse por diversión: el peligroso juego que enciende todas las alarmas

Vuelve **el 'chocking game', un reto de asfixia entre adolescentes,** que es más dañino de lo que creen: «A partir de 3 minutos sin oxígeno, las neuronas pueden morir»



SILVIA OSORIO

Apenas unos segundos pueden bastar para poner en riesgo una vida. Por una búsqueda de emociones fuertes o, simplemente, por querer ganar popularidad en la pandilla, algunos adolescentes recurren a desafíos absurdos y retorcidos que pueden desembocar en graves consecuencias para la salud. El llamado 'choking game' no es nada nuevo, pero ha vuelto a ponerse de moda entre la chavalería alimentado, cómo no, por todo lo que circula sin ningún control en redes sociales. Y, claro, ha encendido las alarmas en médicos, psicólogos, familias y profesores. Aunque en castellano se traduce como 'juego de asfixia', lo cierto es que no tiene nada de juego.

Se trata de una práctica que consiste en provocarse a uno mismo o a otra persona una pérdida momentánea de la consciencia mediante la asfixia para vivir una experiencia intensa, sentir un estado de euforia o de placer, un 'subidón' en toda regla. De lo que no son conscientes es de que desmayarse implica que el oxígeno deja de llegar al cerebro y esto resulta extremadamente peligroso. «En el momento en el que una persona pierde el conocimiento, ya no tiene control sobre la presión ejercida en las vías respiratorias y en los vasos que llevan la sangre al cerebro, por lo que hay un peligro de asfixia completa», advierte David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Quedarse sin aire a propósito para conseguir sentir ese deseado estado semialucinógeno provoca daños en el cerebro en cuestión de segundos. «En el momento en el que tú ahogas a una persona estás evitándole que oxigene bien, le estás presionando las arterias carótidas, de manera que le estás impidiendo que la sangre llegue al cerebro y se produce un fenómeno de hipoxia», explica el neurólogo navarro.

¿Cuánto tiempo puede aguantar el cerebro una reducción del aporte de oxígeno? Según precisa el especialista, las neuronas empiezan a sufrir a los pocos segundos y, a partir de los 3-5 minutos, pueden incluso morir. «No es lo normal, lo que se busca con esta conducta es una hipoxia controlada. Pero si esto se va de las manos, puede haber lesiones cerebrales graves e, incluso, la muerte. No son habituales, pero se han registrado casos de fallecimientos», señala el doctor Ezpeleta. También puede producirse una disección arterial. Con un mataleón mal hecho (una conocida técnica de estrangulamiento), se puede romper una carótida y causar un ictus.

«La presión en las arterias carótidas impide que la sangre llegue al cerebro y se produce la hipoxia»

Aprobación del grupo

¿Cómo es posible que alguien se desmaye de forma voluntaria por simple diversión? Además de esta conducta para buscar la asfixia, existen otros retos, igualmente peligrosos, que han mandado a jóvenes al hospital. Por ejemplo, por ingerir una gran cantidad de ibuprofeno y ser el que más tiempo permanece ingresado o por aguantar el máximo tiempo posible sin dormir.

¿Qué es lo que lleva a un adolescente a recurrir a semejantes disparates? Ander González de Mendibil, psicólogo y psicoterapeuta especializado en niños y adolescentes y en psicoterapia de grupo, nos lo explica. A su juicio, además de la búsqueda de sensaciones fuertes, la clave reside en demostrar algo ante los compañeros de clase, sus amigos... «Más que un reto dirigido a adultos, de 'me estoy portando mal', lo que buscan es tener la aprobación de su grupo de iguales», subraya.

Tampoco hay un perfil concreto ni tienen por qué padecer una depresión o cualquier otro trastorno psicológico. «Se relaciona con una mayor impulsividad o vulnerabilidad y, teniendo en cuenta la perspectiva de género, se da más en varones. En ellos predominan conductas más externalizantes. En las mujeres, en principio, conductas más restrictivas, de alimentación, depresión...», desliza el psicólogo vizcaíno.

También es importante enfatizar que la adolescencia es una etapa de la vida en la que muchos jóvenes tienen una percepción distorsionada del riesgo. «Muchas veces se lanzan con los ojos tapados a prácticas de mucho peligro. Tiene que ver con lo inclusivo, en lo emocional, en la autoafirmación de persona independiente que decide hacer cosas, que es un poco lo que le pasa al adolescente, que está a medio camino entre la vida adulta y el niño», valora este profesional. Lo que más le preocupa de estas conductas de elevadísimo riesgo, asegura, es la falta de información. «Se guían mucho más por las sensaciones y por las emociones, sin un criterio para pensar de forma objetiva, lo que les hace ser mucho más vulnerables y esa vulnerabilidad es un polvorín».



Cómo detectarlo y qué hacer

Anticiparse a conductas sin sentido y con elevado riesgo para la vida se antoja clave. ¿Cuáles son las señales que tendrían que poner sobre aviso a los padres? En opinión del neurólogo David Ezpeleta, los cambios bruscos de comportamiento deberían llamar la atención de la familia: «Si un chaval que saca buenas notas, de repente, no estudia, se muestra taciturno y, además, tiene marcas, habría que tratar el caso con especialistas». El psicoterapeuta Ander González de Mendibil aconseja mantenerse vigilante. «Hay que valorar sus búsquedas en internet, sus temas de conversación... Generalmente, nos preocupa dónde están, pero se trata de ver qué están haciendo, qué aficiones tienen».

Si se identifica el problema, dos recomendaciones. Por un lado, tratar de evitar el enfado «porque va a generar rechazo en el adolescente y más ganas de hacerlo», apunta el especialista. Es más conveniente mostrar preocupación. Y por otro lado, proporcionarle información. Las familias deben estar al tanto. «Muchos padres y madres no tienen ni idea de esto y les parece 'una tontería de chavales', pero ellos no deben permitirse quedarse fuera».

Onclusive

Todos los derechos reservados

https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/

EL DIARIO VASCO

PUBLICACIÓN: El Diario Vasco
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €7855.41
AUDIENCIA: 163000
AUTOR: SILVIA OSORIO
PÁGINA: 66
SUPERFICIE: 86.00 %

> 15 de octubre de 2026 a las 0:00



Desmayarse por diversión: el peligroso juego que enciende todas las alarmas

Vuelve **el 'chocking game', un reto de asfixia entre adolescentes,** que es más dañino de lo que creen: «A partir de 3 minutos sin oxígeno, las neuronas pueden morir»



SILVIA OSORIO

Apenas unos segundos pueden bastar para poner en riesgo una vida. Por una búsqueda de emociones fuertes o, simplemente, por querer ganar popularidad en la pandilla, algunos adolescentes recurren a desafíos absurdos y retorcidos que pueden desembocar en graves consecuencias para la salud. El llamado 'choking game' no es nada nuevo, pero ha vuelto a ponerse de moda entre la chavalería alimentado, cómo no, por todo lo que circula sin ningún control en redes sociales. Y, claro, ha encendido las alarmas en médicos, psicólogos, familias y profesores. Aunque en castellano se traduce como 'juego de asfixia', lo cierto es que no tiene nada de juego.

Se trata de una práctica que consiste en provocarse a uno mismo o a otra persona una pérdida momentánea de la consciencia mediante la asfixia para vivir una experiencia intensa, sentir un estado de euforia o de placer, un 'subidón' en toda regla. De lo que no son conscientes es de que desmayarse implica que el oxígeno deja de llegar al cerebro y esto resulta extremadamente peligroso. «En el momento en el que una persona pierde el conocimiento, ya no tiene control sobre la presión ejercida en las vías respiratorias y en los vasos que llevan la sangre al cerebro, por lo que hay un peligro de asfixia completa», advierte David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Quedarse sin aire a propósito para conseguir sentir ese deseado estado semialucinógeno provoca daños en el cerebro en cuestión de segundos. «En el momento en el que tú ahogas a una persona estás evitándole que oxigene bien, le estás presionando las arterias carótidas, de manera que le estás impidiendo que la sangre llegue al cerebro y se produce un fenómeno de hipoxia», explica el neurólogo navarro.

¿Cuánto tiempo puede aguantar el cerebro una reducción del aporte de oxígeno? Según precisa el especialista, las neuronas empiezan a sufrir a los pocos segundos y, a partir de los 3-5 minutos, pueden incluso morir. «No es lo normal, lo que se busca con esta conducta es una hipoxia controlada. Pero si esto se va de las manos, puede haber lesiones cerebrales graves e, incluso, la muerte. No son habituales, pero se han registrado casos de fallecimientos», señala el doctor Ezpeleta. También puede producirse una disección arterial. Con un mataleón mal hecho (una conocida técnica de estrangulamiento), se puede romper una carótida y causar un ictus.

«La presión en las arterias carótidas impide que la sangre llegue al cerebro y se produce la hipoxia»

Aprobación del grupo

¿Cómo es posible que alguien se desmaye de forma voluntaria por simple diversión? Además de esta conducta para buscar la asfixia, existen otros retos, igualmente peligrosos, que han mandado a jóvenes al hospital. Por ejemplo, por ingerir una gran cantidad de ibuprofeno y ser el que más tiempo permanece ingresado o por aguantar el máximo tiempo posible sin dormir.

¿Qué es lo que lleva a un adolescente a recurrir a semejantes disparates? Ander González de Mendibil, psicólogo y psicoterapeuta especializado en niños y adolescentes y en psicoterapia de grupo, nos lo explica. A su juicio, además de la búsqueda de sensaciones fuertes, la clave reside en demostrar algo ante los compañeros de clase, sus amigos... «Más que un reto dirigido a adultos, de 'me estoy portando mal', lo que buscan es tener la aprobación de su grupo de iguales», subraya.

Tampoco hay un perfil concreto ni tienen por qué padecer una depresión o cualquier otro trastorno psicológico. «Se relaciona con una mayor impulsividad o vulnerabilidad y, teniendo en cuenta la perspectiva de género, se da más en varones. En ellos predominan conductas más externalizantes. En las mujeres, en principio, conductas más restrictivas, de alimentación, depresión...», desliza el psicólogo vizcaíno.

También es importante enfatizar que la adolescencia es una etapa de la vida en la que muchos jóvenes tienen una percepción distorsionada del riesgo. «Muchas veces se lanzan con los ojos tapados a prácticas de mucho peligro. Tiene que ver con lo inclusivo, en lo emocional, en la autoafirmación de persona independiente que decide hacer cosas, que es un poco lo que le pasa al adolescente, que está a medio camino entre la vida adulta y el niño», valora este profesional. Lo que más le preocupa de estas conductas de elevadísimo riesgo, asegura, es la falta de información. «Se guían mucho más por las sensaciones y por las emociones, sin un criterio para pensar de forma objetiva, lo que les hace ser mucho más vulnerables y esa vulnerabilidad es un polvorín».



Cómo detectarlo y qué hacer

Anticiparse a conductas sin sentido y con elevado riesgo para la vida se antoja clave. ¿Cuáles son las señales que tendrían que poner sobre aviso a los padres? En opinión del neurólogo David Ezpeleta, los cambios bruscos de comportamiento deberían llamar la atención de la familia: «Si un chaval que saca buenas notas, de repente, no estudia, se muestra taciturno y, además, tiene marcas, habría que tratar el caso con especialistas». El psicoterapeuta Ander González de Mendibil aconseja mantenerse vigilante. «Hay que valorar sus búsquedas en internet, sus temas de conversación... Generalmente, nos preocupa dónde están, pero se trata de ver qué están haciendo, qué aficiones tienen».

Si se identifica el problema, dos recomendaciones. Por un lado, tratar de evitar el enfado «porque va a generar rechazo en el adolescente y más ganas de hacerlo», apunta el especialista. Es más conveniente mostrar preocupación. Y por otro lado, proporcionarle información. Las familias deben estar al tanto. «Muchos padres y madres no tienen ni idea de esto y les parece 'una tontería de chavales', pero ellos no deben permitirse quedarse fuera».

Onclusive

Todos los derechos reservados

https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/

El Norte de Castilla

PUBLICACIÓN: El Norte de Castilla
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €8528.17
AUDIENCIA: 90000
AUTOR: SILVIA OSORIO
PÁGINA: 41
SUPERFICIE: 87.00 %

> 15 de octubre de 2026 a las 0:00



Desmayarse por diversión: el peligroso juego que enciende todas las alarmas

Vuelve **el 'chocking game', un reto de asfixia entre adolescentes,** que es más dañino de lo que creen: «A partir de 3 minutos sin oxígeno, las neuronas pueden morir»



SILVIA OSORIO

Apenas unos segundos pueden bastar para poner en riesgo una vida. Por una búsqueda de emociones fuertes o, simplemente, por querer ganar popularidad en la pandilla, algunos adolescentes recurren a desafíos absurdos y retorcidos que pueden desembocar en graves consecuencias para la salud. El llamado 'choking game' no es nada nuevo, pero ha vuelto a ponerse de moda entre la chavalería alimentado, cómo no, por todo lo que circula sin ningún control en redes sociales. Y, claro, ha encendido las alarmas en médicos, psicólogos, familias y profesores. Aunque en castellano se traduce como 'juego de asfixia', lo cierto es que no tiene nada de juego.

Se trata de una práctica que consiste en provocarse a uno mismo o a otra persona una pérdida momentánea de la consciencia mediante la asfixia para vivir una experiencia intensa, sentir un estado de euforia o de placer, un 'subidón' en toda regla. De lo que no son conscientes es de que desmayarse implica que el oxígeno deja de llegar al cerebro y esto resulta extremadamente peligroso. «En el momento en el que una persona pierde el conocimiento, ya no tiene control sobre la presión ejercida en las vías respiratorias y en los vasos que llevan la sangre al cerebro, por lo que hay un peligro de asfixia completa», advierte David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Quedarse sin aire a propósito para conseguir sentir ese deseado estado semialucinógeno provoca daños en el cerebro en cuestión de segundos. «En el momento en el que tú ahogas a una persona estás evitándole que oxigene bien, le estás presionando las arterias carótidas, de manera que le estás impidiendo que la sangre llegue al cerebro y se produce un fenómeno de hipoxia», explica el neurólogo navarro.

¿Cuánto tiempo puede aguantar el cerebro una reducción del aporte de oxígeno? Según precisa el especialista, las neuronas empiezan a sufrir a los pocos segundos y, a partir de los 3-5 minutos, pueden incluso morir. «No es lo normal, lo que se busca con esta conducta es una hipoxia controlada. Pero si esto se va de las manos, puede haber lesiones cerebrales graves e, incluso, la muerte. No son habituales, pero se han registrado casos de fallecimientos», señala el doctor Ezpeleta. También puede producirse una disección arterial. Con un mataleón mal hecho (una conocida técnica de estrangulamiento), se puede romper una carótida y causar un ictus.

Aprobación del grupo

¿Cómo es posible que alguien se desmaye de forma voluntaria por simple diversión? Además de esta conducta para buscar la asfixia, existen otros retos, igualmente peligrosos, que han mandado a jóvenes al hospital. Por ejemplo, por ingerir una gran cantidad de ibuprofeno y ser el que más tiempo permanece ingresado o por aguantar el máximo tiempo posible sin dormir.

«La presión en las arterias carótidas impide que la sangre llegue al cerebro y se produce la hipoxia»

¿Qué es lo que lleva a un adolescente a recurrir a semejantes disparates? Ander González de Mendibil, psicólogo y psicoterapeuta especializado en niños y adolescentes y en psicoterapia de grupo, nos lo explica. A su juicio, además de la búsqueda de sensaciones fuertes, la clave reside en demostrar algo ante los compañeros de clase, sus amigos... «Más que un reto dirigido a adultos, de 'me estoy portando mal', lo que buscan es tener la aprobación de su grupo de iguales», subraya.

Tampoco hay un perfil concreto ni tienen por qué padecer una depresión o cualquier otro trastorno psicológico. «Se relaciona con una mayor impulsividad o vulnerabilidad y, teniendo en cuenta la perspectiva de género, se da más en varones. En ellos predominan conductas más externalizantes. En las mujeres, en principio, conductas más restrictivas, de alimentación, depresión...», desliza el psicólogo vizcaíno.

También es importante enfatizar que la adolescencia es una etapa de la vida en la que muchos jóvenes tienen una percepción distorsionada del riesgo. «Muchas veces se lanzan con los ojos tapados a prácticas de mucho peligro. Tiene que ver con lo inclusivo, en lo emocional, en la autoafirmación de persona independiente que decide hacer cosas, que es un poco lo que le pasa al adolescente, que está a medio camino entre la vida adulta y el niño», valora este profesional. Lo que más le preocupa de estas conductas de elevadísimo riesgo, asegura, es la falta de información. «Se guían mucho más por las sensaciones y por las emociones, sin un criterio para pensar de forma objetiva, lo que les hace ser mucho más vulnerables y esa vulnerabilidad es un polvorín».



Cómo detectarlo y qué hacer

Anticiparse a conductas sin sentido y con elevado riesgo para la vida se antoja clave. ¿Cuáles son las señales que tendrían que poner sobre aviso a los padres? En opinión del neurólogo David Ezpeleta, los cambios bruscos de comportamiento deberían llamar la atención de la familia: «Si un chaval que saca buenas notas, de repente, no estudia, se muestra taciturno y, además, tiene marcas, habría que tratar el caso con especialistas». El psicoterapeuta Ander González de Mendibil aconseja mantenerse vigilante. «Hay que valorar sus búsquedas en internet, sus temas de conversación... Generalmente, nos preocupa dónde están, pero se trata de ver qué están haciendo, qué aficiones tienen».

Si se identifica el problema, dos recomendaciones. Por un lado, tratar de evitar el enfado «porque va a generar rechazo en el adolescente y más ganas de hacerlo», apunta el especialista. Es más conveniente mostrar preocupación. Y por otro lado, proporcionarle información. Las familias deben estar al tanto. «Muchos padres y madres no tienen ni idea de esto y les parece 'una tontería de chavales', pero ellos no deben permitirse quedarse fuera».

Onclusive

Todos los derechos reservados

https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/

HOY DIARIO DE EXTREMADURA

PUBLICACIÓN: Hoy Diario de Extremadura
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €5738.78
AUDIENCIA: 34000
AUTOR:
PÁGINA: 40
SUPERFICIE: 86.00 %

> 15 de octubre de 2026 a las 0:00



Desmayarse por diversión: el peligroso juego que enciende todas las alarmas

Vuelve **el 'chocking game', un reto de asfixia entre adolescentes,** que es más dañino de lo que creen: «A partir de tres minutos sin oxígeno, las neuronas pueden morir»



SILVIA OSORIO

Apenas unos segundos pueden bastar para poner en riesgo una vida. Por una búsqueda de emociones fuertes o, simplemente, por querer ganar popularidad en la pandilla, algunos adolescentes recurren a desafíos absurdos y retorcidos que pueden desembocar en graves consecuencias para la salud. El llamado 'choking game' no es nada nuevo, pero ha vuelto a ponerse de moda entre la chavalería alimentado, cómo no, por todo lo que circula sin ningún control en redes sociales. Y, claro, ha encendido las alarmas en médicos, psicólogos, familias y profesores. Aunque en castellano se traduce como 'juego de asfixia', lo cierto es que no tiene nada de juego.

Se trata de una práctica que consiste en provocarse a uno mismo o a otra persona una pérdida momentánea de la consciencia mediante la asfixia para vivir una experiencia intensa, sentir un estado de euforia o de placer, un 'subidón' en toda regla. De lo que no son conscientes es de que desmayarse implica que el oxígeno deja de llegar al cerebro y esto resulta extremadamente peligroso. «En el momento en el que una persona pierde el conocimiento, ya no tiene control sobre la presión ejercida en las vías respiratorias y en los vasos que llevan la sangre al cerebro, por lo que hay un peligro de asfixia completa», advierte David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Quedarse sin aire a propósito para conseguir sentir ese deseado estado semialucinógeno provoca daños en el cerebro en cuestión de segundos. «En el momento en el que tú ahogas a una persona estás evitándole que oxigene bien, le estás presionando las arterias carótidas, de manera que le estás impidiendo que la sangre llegue al cerebro y se produce un fenómeno de hipoxia», explica el neurólogo navarro.

¿Cuánto tiempo puede aguantar el cerebro una reducción del aporte de oxígeno? Según precisa el especialista, las neuronas empiezan a sufrir a los pocos segundos y, a partir de los 3-5 minutos, pueden incluso morir. «No es lo normal, lo que se busca con esta conducta es una hipoxia controlada. Pero si esto se va de las manos, puede haber lesiones cerebrales graves e, incluso, la muerte. No son habituales, pero se han registrado casos de fallecimientos», señala el doctor Ezpeleta. También puede producirse una disección arterial. Con un mataleón mal hecho (una conocida técnica de estrangulamiento), se puede romper una carótida y causar un ictus.

«La presión en las arterias carótidas impide que la sangre llegue al cerebro y se produce la hipoxia»

Aprobación del grupo

¿Cómo es posible que alguien se desmaye de forma voluntaria por simple diversión? Además de esta conducta para buscar la asfixia, existen otros retos, igualmente peligrosos, que han mandado a jóvenes al hospital. Por ejemplo, por ingerir una gran cantidad de ibuprofeno y ser el que más tiempo permanece ingresado o por aguantar el máximo tiempo posible sin dormir.

¿Qué es lo que lleva a un adolescente a recurrir a semejantes disparates? Ander González de Mendibil, psicólogo y psicoterapeuta especializado en niños y adolescentes y en psicoterapia de grupo, nos lo explica. A su juicio, además de la búsqueda de sensaciones fuertes, la clave reside en demostrar algo ante los compañeros de clase, sus amigos... «Más que un reto dirigido a adultos, de 'me estoy portando mal', lo que buscan es tener la aprobación de su grupo de iguales», subraya.

Tampoco hay un perfil concreto ni tienen por qué padecer una depresión o cualquier otro trastorno psicológico. «Se relaciona con una mayor impulsividad o vulnerabilidad y, teniendo en cuenta la perspectiva de género, se da más en varones. En ellos predominan conductas más externalizantes. En las mujeres, en principio, conductas más restrictivas, de alimentación, depresión...», desliza el psicólogo vizcaíno.

También es importante enfatizar que la adolescencia es una etapa de la vida en la que muchos jóvenes tienen una percepción distorsionada del riesgo. «Muchas veces se lanzan con los ojos tapados a prácticas de mucho peligro. Tiene que ver con lo inclusivo, en lo emocional, en la autoafirmación de persona independiente que decide hacer cosas, que es un poco lo que le pasa al adolescente, que está a medio camino entre la vida adulta y el niño», valora este profesional. Lo que más le preocupa de estas conductas de elevadísimo riesgo, asegura, es la falta de información. «Se guían mucho más por las sensaciones y por las emociones, sin un criterio para pensar de forma objetiva, lo que les hace ser mucho más vulnerables y esa vulnerabilidad es un polvorín».



Cómo detectarlo y qué hacer

Anticiparse a conductas sin sentido y con elevado riesgo para la vida se antoja clave. ¿Cuáles son las señales que tendrían que poner sobre aviso a los padres? En opinión del neurólogo David Ezpeleta, los cambios bruscos de comportamiento deberían llamar la atención de la familia: «Si un chaval que saca buenas notas, de repente, no estudia, se muestra taciturno y, además, tiene marcas, habría que tratar el caso con especialistas». El psicoterapeuta Ander González de Mendibil aconseja mantenerse vigilante. «Hay que valorar sus búsquedas en internet, sus temas de conversación... Generalmente, nos preocupa dónde están, pero se trata de ver qué están haciendo, qué aficiones tienen».

Si se identifica el problema, dos recomendaciones. Por un lado, tratar de evitar el enfado «porque va a generar rechazo en el adolescente y más ganas de hacerlo», apunta el especialista. Es más conveniente mostrar preocupación. Y por otro lado, proporcionarle información. Las familias deben estar al tanto. «Muchos padres y madres no tienen ni idea de esto y les parece 'una tontería de chavales', pero ellos no deben permitirse quedarse fuera».

Onclusive Todos los derechos reservados https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/

IDEAL
ALMERÍA

PUBLICACIÓN: Ideal Almeria
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €1965.40
AUDIENCIA: 9000
AUTOR:
PÁGINA: 38
SUPERFICIE: 62.00 %

> 15 de octubre de 2026 a las 0:00



Desmayarse por diversión: el peligroso juego que enciende todas las alarmas

Vuelve **el 'chocking game', un reto de asfixia entre adolescentes,** que es más dañino de lo que creen: «A partir de 3 minutos sin oxígeno, las neuronas pueden morir»



SILVIA OSORIO

Apenas unos segundos pueden bastar para poner en riesgo una vida. Por una búsqueda de emociones fuertes o, simplemente, por querer ganar popularidad en la pandilla, algunos adolescentes recurren a desafíos absurdos y retorcidos que pueden desembocar en graves consecuencias para la salud. El llamado 'choking game' no es nada nuevo, pero ha vuelto a ponerse de moda entre la chavalería alimentado, cómo no, por todo lo que circula sin ningún control en redes sociales. Y, claro, ha encendido las alarmas en médicos, psicólogos, familias y profesores. Aunque en castellano se traduce como 'juego de asfixia', lo cierto es que no tiene nada de juego.

Se trata de una práctica que consiste en provocarse a uno mismo o a otra persona una pérdida momentánea de la consciencia mediante la asfixia para vivir una experiencia intensa, sentir un estado de euforia o de placer, un 'subidón' en toda regla. De lo que no son conscientes es de que desmayarse implica que el oxígeno deja de llegar al cerebro y esto resulta extremadamente peligroso. «En el momento en el que una persona pierde el conocimiento, ya no tiene control sobre la presión ejercida en las vías respiratorias y en los vasos que llevan la sangre al cerebro, por lo que hay un peligro de asfixia completa», advierte David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Quedarse sin aire a propósito para conseguir sentir ese deseado estado semialucinógeno provoca daños en el cerebro en cuestión de segundos. «En el momento en el que tú ahogas a una persona estás evitándole que oxigene bien, le estás presionando las arterias carótidas, de manera que le estás impidiendo que la sangre llegue al cerebro y se produce un fenómeno de hipoxia», explica el neurólogo navarro.

¿Cuánto tiempo puede aguantar el cerebro una reducción del aporte de oxígeno? Según precisa el especialista, las neuronas empiezan a sufrir a los pocos segundos y, a partir de los 3-5 minutos, pueden incluso morir. «No es lo normal, lo que se busca con esta conducta es una hipoxia controlada. Pero si esto se va de las manos, puede haber lesiones cerebrales graves e, incluso, la muerte. No son habituales, pero se han registrado casos de fallecimientos», señala el doctor Ezpeleta. También puede producirse una disección arterial. Con un mataleón mal hecho (una conocida técnica de estrangulamiento), se puede romper una carótida y causar un ictus.

Aprobación del grupo

¿Cómo es posible que alguien se desmaye de forma voluntaria por simple diversión? Además de esta conducta para buscar la asfixia, existen otros retos, igualmente peligrosos, que han mandado a jóvenes al hospital. Por ejemplo, por ingerir una gran cantidad de ibuprofeno y ser el que más tiempo permanece ingresado o por aguantar el máximo tiempo posible sin dormir.

«La presión en las arterias carótidas impide que la sangre llegue la cerebro y se produce la hipoxia»

¿Qué es lo que lleva a un adolescente a recurrir a semejantes disparates? Ander González de Mendibil, psicólogo y psicoterapeuta especializado en niños y adolescentes y en psicoterapia de grupo, nos lo explica. A su juicio, además de la búsqueda de sensaciones fuertes, la clave reside en demostrar algo ante los compañeros de clase, sus amigos... «Más que un reto dirigido a adultos, de 'me estoy portando mal', lo que buscan es tener la aprobación de su grupo de iguales», subraya.

Tampoco hay un perfil concreto ni tienen por qué padecer una depresión o cualquier otro trastorno psicológico. «Se relaciona con una mayor impulsividad o vulnerabilidad y, teniendo en cuenta la perspectiva de género, se da más en varones. En ellos predominan conductas más externalizantes. En las mujeres, en principio, conductas más restrictivas, de alimentación, depresión...», desliza el psicólogo vizcaíno.

También es importante enfatizar que la adolescencia es una etapa de la vida en la que muchos jóvenes tienen una percepción distorsionada del riesgo. «Muchas veces se lanzan con los ojos tapados a prácticas de mucho peligro. Tiene que ver con lo inclusivo, en lo emocional, en la autoafirmación de persona independiente que decide hacer cosas, que es un poco lo que le pasa al adolescente, que está a medio camino entre la vida adulta y el niño», valora este profesional. Lo que más le preocupa de estas conductas de elevadísimo riesgo, asegura, es la falta de información. «Se guían mucho más por las sensaciones y por las emociones, sin un criterio para pensar de forma objetiva, lo que les hace ser mucho más vulnerables y esa vulnerabilidad es un polvorín».



Onclusive
Todos los derechos reservados
https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/