LA RIOJA

PUBLICACIÓN: La Rioja
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €6421.35
AUDIENCIA: 46000

AUTOR: SILVIA OSORIO
PÁGINA: 48
SUPERFICIE: 89.00 %

> 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/

IDEAL JAÉN

PUBLICACIÓN: Ideal Jaén
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €3360.05
AUDIENCIA: 10000

AUTOR: SILVIA OSORIO
PÁGINA: 46
SUPERFICIE: 85.00 %

> 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 la 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/

LAS PROVINCIAS
VALENCIA

PUBLICACIÓN: Las Provincias
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €9198.22
AUDIENCIA: 47000
AUTOR: SILVIA OSORIO
PÁGINA: 47
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/

SUR EL PERIODICO DE MÁLAGA

PUBLICACIÓN: Sur
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €10024.20
AUDIENCIA: 62000

AUTOR: SILVIA OSORIO
PÁGINA: 40
SUPERFICIE: 90.00 %

> 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/

IDEAL
GRANADA

PUBLICACIÓN: Ideal Granada
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €10538.30
AUDIENCIA: 55000
AUTOR:
PÁGINA: 46
SUPERFICIE: 85.00 %

> 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 la 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/

LA VOZ DE CÁDIZ

PUBLICACIÓN: La Voz de Cádiz
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €3100.50
AUDIENCIA: 4000
AUTOR:
PÁGINA: 43
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/

La Voz de Galicia

PUBLICACIÓN: La Voz de Galicia
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €1254.00
AUDIENCIA: 395000
AUTOR:
PÁGINA: 31
SUPERFICIE: 6.00 %

> 15 de octubre de 2026 a las 0:00



La migraña cuesta 76.000 millones de euros al año en España

MADRID / EUROPA PRESS

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. Según un informe elaborado por Pfizer España en colaboración con la Fundación Weber, en torno al 90 % 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 asociados al deterioro de la calidad de vida y a la pérdida de actividad no laboral suponen alrededor del 27 %, alcanzando los 20.000 millones de euros. Cerca de 8 millones de adultos sufren síntomas compatibles con migraña en España, cinco millones con diagnóstico médico.

Onclusive

Todos los derechos reservados

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

PUBLICACIÓN: 20 Minutos Andalucía
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €1875.50
AUDIENCIA: 22000
AUTOR: N. RODICIO
PÁGINA: 6
SUPERFICIE: 31.00 %
> 16 de octubre de 2026 a las 0:00



Un periódico para ejercitar la memoria: «Es muy terapéutico»

Un centro de día utiliza las noticias de *20minutos* en sus actividades con mayores con deterioro cognitivo para estimular sus capacidades y fomentar las relaciones

En la sala apenas hay silencio hasta que empiezan a aparecer los periódicos. Durante unos minutos, solo se escucha el pasar de las páginas. Una decena de mayores hojea su ejemplar de ***20minutos*** y escoge una noticia. Detrás de algo tan cotidiano como leer hay mucho más: recordar titulares, comprender lo leído y relacionarlo con sus experiencias. La actualidad se convierte así en una forma de ejercitar la memoria.

En el Centro de Día Pirámides, en Arganzuela (Madrid), esta actividad forma parte de la estimulación cognitiva de sus usuarios. El centro está especializado en personas mayores con deterioro cognitivo, Alzheimer y Parkinson, y los mayores que participan en esta actividad presentan algún grado de demencia, explica su coordinadora, Sagrario Nieto-Sandoval. En España, unas 800.000 personas conviven con esta afección, según el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso). «A pesar del deterioro, no deberíamos dejar de leerles todos los días el periódico porque les invita a participar», agrega.

Puede leer el reportaje completo en ***20minutos.es***

Tras recortar la noticia, los participantes deben recordar el titular, identificar la sección y explicar por qué la han elegido. «Necesito el periódico. ¿En qué página estaba la noticia?», pregunta una participante. «En eso consiste, en que lo recuerdes, y si no, no pasa nada», responde la educadora social Paloma Contreras.

La lectura permite trabajar la memoria, una forma de estimulación cognitiva que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS). Cuando una información se repite varios días, recuerdan que ya la habían comentado. Además, «estar actualizados les permite poder relacionarse», dice Contreras.

Las noticias elegidas reflejan sus preocupaciones e intereses. Eugenia Martínez, de 81 años, se interesa por el uso de las pantallas entre los jóvenes porque le preocupa cómo afecta a sus nietos. María Marcos, de 82, escoge una información sobre vivienda, un problema que afecta «tanto a jóvenes como a mayores». Eladio Mozos, de 89, prefiere una deportiva: «Soy aficionado del Atlético». Las informaciones también despiertan recuerdos. Una noticia de este diario sobre la mejor playa de España de 2026 dio pie a una conversación sobre sus veranos. «Ahí fue donde despertaron muchas personas que igual estaban más apagadas», recuerda Contreras.



Usuarios del centro de día leen y recortan noticias de *20minutos* en una de las actividades. J. GONZÁLEZ

La prensa lleva acompañándolos toda la vida. Eladio asegura que ojea periódicos desde que sabe leer. Así, la actividad ayuda a recuperar experiencias que el deterioro cognitivo borra. Entre el 30% y el 40% de los casos de demencia podrían estar sin diagnosticar, según la Sociedad Española de Neurología. La OMS recomienda la estimulación cognitiva y la participación social para favorecer el bienestar de estas personas, dos aspectos que en este centro se trabajan entre noticias. ● N. RODICIO

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

20minutos

PUBLICACIÓN: 20 Minutos Madrid
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €12059.00
AUDIENCIA: 141000
AUTOR:
PÁGINA: 6
SUPERFICIE: 31.00 %

> 16 de octubre de 2026 a las 0:00



Un periódico para ejercitar la memoria: «Es muy terapéutico»

Un centro de día utiliza las noticias de *20minutos* en sus actividades con mayores con deterioro cognitivo para estimular sus capacidades y fomentar las relaciones

En la sala apenas hay silencio hasta que empiezan a aparecer los periódicos. Durante unos minutos, solo se escucha el pasar de las páginas. Una decena de mayores hojea su ejemplar de ***20minutos*** y escoge una noticia. Detrás de algo tan cotidiano como leer hay mucho más: recordar titulares, comprender lo leído y relacionarlo con sus experiencias. La actualidad se convierte así en una forma de ejercitar la memoria.

En el Centro de Día Pirámides, en Arganzuela (Madrid), esta actividad forma parte de la estimulación cognitiva de sus usuarios. El centro está especializado en personas mayores con deterioro cognitivo, Alzheimer y Parkinson, y los mayores que participan en esta actividad presentan algún grado de demencia, explica su coordinadora, Sagrario Nieto-Sandoval. En España, unas 800.000 personas conviven con esta afección, según el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso). «A pesar del deterioro, no deberíamos dejar de leerles todos los días el periódico porque les invita a participar», agrega.

Puede leer el reportaje completo en ***20minutos.es***

Tras recortar la noticia, los participantes deben recordar el titular, identificar la sección y explicar por qué la han elegido. «Necesito el periódico. ¿En qué página estaba la noticia?», pregunta una participante. «En eso consiste, en que lo recuerdes, y si no, no pasa nada», responde la educadora social Paloma Contreras.

La lectura permite trabajar la memoria, una forma de estimulación cognitiva que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS). Cuando una información se repite varios días, recuerdan que ya la habían comentado. Además, «estar actualizados les permite poder relacionarse», dice Contreras.

Las noticias elegidas reflejan sus preocupaciones e intereses. Eugenia Martínez, de 81 años, se interesa por el uso de las pantallas entre los jóvenes porque le preocupa cómo afecta a sus nietos. María Marcos, de 82, escoge una información sobre vivienda, un problema que afecta «tanto a jóvenes como a mayores». Eladio Mozos, de 89, prefiere una deportiva: «Soy aficionado del Atlético». Las informaciones también despiertan recuerdos. Una noticia de este diario sobre la mejor playa de España de 2026 dio pie a una conversación sobre sus veranos. «Ahí fue donde despertaron muchas personas que igual estaban más apagadas», recuerda Contreras.



Usuarios del centro de día leen y recortan noticias de *20minutos* en una de las actividades. J. GONZÁLEZ

La prensa lleva acompañándolos toda la vida. Eladio asegura que ojea periódicos desde que sabe leer. Así, la actividad ayuda a recuperar experiencias que el deterioro cognitivo borra. Entre el 30% y el 40% de los casos de demencia podrían estar sin diagnosticar, según la Sociedad Española de Neurología. La OMS recomienda la estimulación cognitiva y la participación social para favorecer el bienestar de estas personas, dos aspectos que en este centro se trabajan entre noticias. ● N. RODICIO

Onclusive

Todos los derechos reservados

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

20minutos

PUBLICACIÓN: 20 Minutos Barcelona
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €6541.00
AUDIENCIA: 73000
AUTOR: N. RODICIO
PÁGINA: 6
SUPERFICIE: 31.00 %

> 16 de octubre de 2026 a las 0:00



Un periódico para ejercitar la memoria: «Es muy terapéutico»

Un centro de día utiliza las noticias de *20minutos* en sus actividades con mayores con deterioro cognitivo para estimular sus capacidades y fomentar las relaciones



Usuarios del centro de día leen y recortan noticias de *20minutos* en una de las actividades. J. GONZÁLEZ

En la sala apenas hay silencio hasta que empiezan a aparecer los periódicos. Durante unos minutos, solo se escucha el pasar de las páginas. Una decena de mayores hojea su ejemplar de ***20minutos*** y escoge una noticia. Detrás de algo tan cotidiano como leer hay mucho más: recordar titulares, comprender lo leído y relacionarlo con sus experiencias. La actualidad se convierte así en una forma de ejercitar la memoria.

En el Centro de Día Pirámides, en Arganzuela (Madrid), esta actividad forma parte de la estimulación cognitiva de sus usuarios. El centro está especializado en personas mayores con deterioro cognitivo, Alzheimer y Parkinson, y los mayores que participan en esta actividad presentan algún grado de demencia, explica su coordinadora, Sagrario Nieto-Sandoval. En España, unas 800.000 personas conviven con esta afección, según el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso). «A pesar del deterioro, no deberíamos dejar de leerles todos los días el periódico porque les invita a participar», agrega.

Tras recortar la noticia, los participantes deben recordar el titular, identificar la sección y explicar por qué la han elegido. «Necesito el periódico. ¿En qué página estaba la noticia?», pregunta una participante. «En eso consiste, en que lo recuerdes, y si no, no pasa nada», responde la educadora social Paloma Contreras.

Puede leer el reportaje completo en *20minutos.es*

La lectura permite trabajar la memoria, una forma de estimulación cognitiva que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS). Cuando una información se repite varios días, recuerdan que ya la habían comentado. Además, «estar actualizados les permite poder relacionarse», dice Contreras.

Las noticias elegidas reflejan sus preocupaciones e intereses. Eugenia Martínez, de 81 años, se interesa por el uso de las pantallas entre los jóvenes porque le preocupa cómo afecta a sus nietos. María Marcos, de 82, escoge una información sobre vivienda, un problema que afecta «tanto a jóvenes como a mayores». Eladio Mozos, de 89, prefiere una deportiva: «Soy aficionado del Atlético». Las informaciones también despiertan recuerdos. Una noticia de este diario sobre la mejor playa de España de 2026 dio pie a una conversación sobre sus veranos. «Ahí fue donde despertaron muchas personas que igual estaban más apagadas», recuerda Contreras.

La prensa lleva acompañándolos toda la vida. Eladio asegura que ojea periódicos desde que sabe leer. Así, la actividad ayuda a recuperar experiencias que el deterioro cognitivo borra. Entre el 30% y el 40% de los casos de demencia podrían estar sin diagnosticar, según la Sociedad Española de Neurología. La OMS recomienda la estimulación cognitiva y la participación social para favorecer el bienestar de estas personas, dos aspectos que en este centro se trabajan entre noticias. ● N. RODICIO

Onclusive

Todos los derechos reservados

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