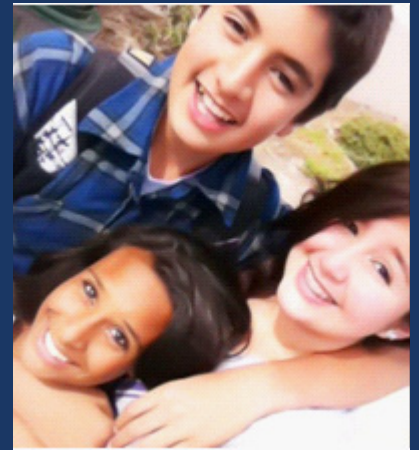


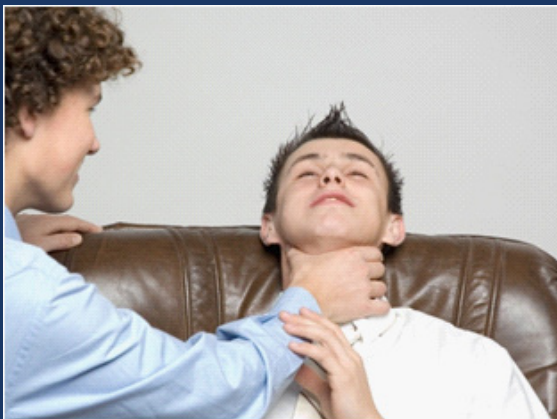
# OCHO JUEGOS PELIGROSOS QUE JUEGAN LOS ADOLESCENTES

En California, David Nuno (parte superior de la foto) murió a los 15 años a causa del juego de la asfixia, que consiste en estrangularse hasta perder la conciencia. David y sus amigos decidieron intentarlo porque lo vieron en internet, y como él, muchos jóvenes practican éste u otros "juegos" que pueden poner en riesgo su vida.



## 1. El juego de la asfixia

Esta práctica es popular debido a que, después del desmayo, los jóvenes experimentan una gran euforia. Sin embargo, al desmayarse, David cayó de frente sobre un vaso de cristal, el cual atravesó parte de su garganta. Cuando sus amigos vieron que sangraba, corrieron por ayuda, pero David murió poco después de llegar al hospital.



### Jugando con la muerte

"Este juego es en extremo peligroso, ya que desde la primera vez que se practica puede provocar la muerte", destaca el Dr. Andrew. "Además, la falta de oxígeno y sangre en el cerebro provocaría convulsiones, daño cerebral o coma, y la caída por el desmayo ocasionaría fracturas y traumas en la cabeza o en otras partes del cuerpo".

### Cifras que roban el aliento

Según la Dangerous Behaviors Foundation, hasta 2011, 416 chicos habían muerto por el juego de la asfixia. Sin embargo, "Esta cifras serían mucho más altas en realidad: cerca de 1,000 niños y adolescentes mueren cada año por estrangulación, pero la mayoría de los casos son registrados como suicidios, y no se esclarece si practicaron este 'juego' o no", informa la Fundación.

### Juegos cada vez más peligrosos

"Las tendencias peligrosas están aumentando dramáticamente entre los jóvenes: basta que uno solo lo intente, para que se convierta en una moda", explica el Dr. Thomas Abramo, de la Universidad Vanderbilt. Asimismo, asegura que últimamente se han vuelto tendencia los



juegos de agresión física, donde los jóvenes pelean o se golpean con ramas o con sillas plegables.

### ¿Por qué lo hacen?

“Los jóvenes recurrirían a estas prácticas para ser aceptados o para mantener a sus amigos: al ‘jugar’ demuestran que son valientes, que son cool; alguien cuya amistad merece ser conservada”, explica el Dr. Andrew Adesman, del Steven and Alexandra Cohen Children’s Medical Center, en Nueva York.



## 2. El reto del hielo y la sal

Un chico, cuyo nombre no se reveló, decidió aceptar el “Reto del Hielo y la Sal”: sus amigos colocaron sal en la espalda del joven y luego la presionaron con cubos de hielo por 20 minutos. Al final, el joven perdió la sensibilidad en la espalda, y unas horas después su piel empezó a ampullarse. Esta foto le fue tomada en el hospital.

### Fría quemadura

El hielo y la sal congelan la piel, causando un gran dolor, y el participante que resista más tiempo gana. “El daño que produce el congelamiento es equivalente al de una quemadura, y se hace más grave mientras más tiempo se mantengan el hielo y sal en la piel”, explica el Dr. Ariel Aballay, del Western Pennsylvania Hospital.

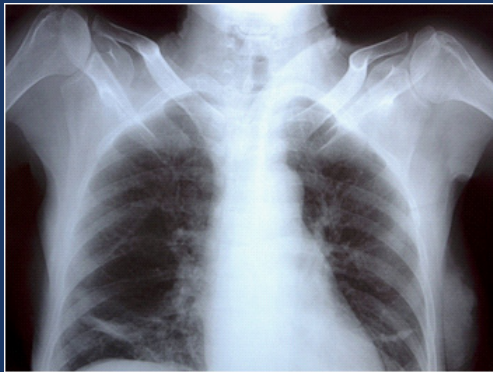
### El papel de las redes sociales

Según el Dr. Adesman, “Los jóvenes buscan cómo destacar y mantener un estatus, por lo que suelen estar al pendiente de las tendencias que surgen en internet y en las redes sociales; son estas plataformas, las que han permitido que estos juegos se hagan populares y que cada vez más jóvenes deseen practicarlos”.



### 3. El juego de la canela

Esta “diversión” consiste en tragar una cucharada de canela molida sin tomar agua u otro líquido. “Al intentar esto, la canela seca e irrita el interior de la boca, lo que ocasiona tos y ahogamiento inmediatos en quienes lo practican”, explica el Dr. Alvin C. Bronstein, del Centro de Envenenamiento y Drogas Rocky Mountain.



#### Complicaciones respiratorias

“Además de la tos y la asfixia, el polvo de la canela puede provocar laceraciones en boca y garganta; asimismo, durante el juego algunos jóvenes inhalan el polvo de la canela, el cual dañaría las vías respiratorias y los pulmones, causando insuficiencia respiratoria”, explica el Dr. Roy Benaroch, de la Universidad Emory.

#### Cifras alarmantes

Según Dra. Sarah Ramowski, de la División de Salud Pública de Oregon, “Muchos padres no consideran que estas prácticas sean comunes porque no las ven, pero se estima que cerca del 64% de los jóvenes entre 9 y 16 años han practicado alguno de estos juegos al menos una vez, y cerca del 27%, más de cinco veces”.

### 4. Surfeo en el auto

Este juego consiste en subirse al toldo de un auto en movimiento y mantenerse ahí todo el tiempo posible, puede ser de pie o acostado; una variante consiste viajar en patinetas o carritos de súpermercado atados a la parte trasera del auto.



#### Olas de asfalto

De acuerdo con el Dr. Thomas Esposito, de la Universidad Loyola, “El principal riesgo es que el ‘surfista’ caiga del auto, ya que esto provocaría fracturas, daños en la cabeza, lesiones cerebrales e incluso la muerte. Además, el riesgo es el mismo sin importar la velocidad: la caída es tan mortal a 5 millas por hora como a 80”.

### Abuso de sustancias... inofensivas

El Dr. Westley Clark, de la National Inhalant Prevention Coalition, explica que "Existen muchas sustancias comunes que se pueden inhalar o tomar, y muchos jóvenes abusan de ellas creyendo que son inofensivas porque son legales y se consiguen con facilidad, pero no consideran que también encierran sus peligros".

## 5. Gel antibacterial

En abril del 2012, seis jóvenes de Los Angeles llegaron a la sala de emergencias con una grave intoxicación etílica por beber gel antibacterial. "Este gel contiene hasta 65% de alcohol, más del que contiene el vodka; unos cuantos tragos y tenemos un adolescente ebrio", destaca el Dr. Cyrus Rangan, del Hospital Infantil de Los Angeles.



### ¿Qué pasa con los jóvenes?

Para muchos puede parecer absurdo que los chicos se entretengan de esta forma, sin embargo, "Los jóvenes no conciben estas actividades como peligrosas, porque involucran elementos cotidianos; un chico no tomaría una cucharada de veneno por diversión, pero considera que si es canela, no le pasará nada", destaca el Dr. Adesman.



## 6. Nuez moscada

Según explica el Dr. Jeffrey Bernstein, del Jackson Memorial Hospital, la nuez moscada contiene miristicina, un compuesto con propiedades estimulantes y alucinógenas, semejante al éxtasis y el LCD. "Algunos jóvenes aspiran, comen o fuman el polvo

de la nuez moscada con el objetivo de 'viajar' un poco", comenta.

### Un viaje con mal final

Pero la inocente nuez moscada puede provocar problemas graves: "Tan sólo 30 minutos luego de haberla consumido, se presentan problemas gastrointestinales, así como alteraciones en el ritmo cardíaco y en la presión sanguínea, que en algunos casos pueden causar la muerte", destaca el Dr. Bernstein.

### Otros riesgos asociados

La Dra. Ramowski explica que "Los jóvenes que practican estos 'juegos' son también más propensos a tener sexo de alto riesgo, abusar de sustancias ilegales y tener actitudes violentas; además, en el caso de las chicas, suelen padecer más trastornos alimenticios".

## 7. Huffing: aspirar vapores

El huffing consiste en aspirar los vapores de diversos productos: pegamento, solvente, aerosol, crema batida; se pueden aspirar desde el envase o vaciando el producto en una bolsa; el objetivo es experimentar algún estado alterado de conciencia.

### Directo al cerebro

Según el Dr. John Santelli, de la American Society of Adolescent Health, "Muchos jóvenes encuentran el 'huffing' divertido debido a la euforia y alucinaciones que pueden obtener. Pero no consideran que esta práctica reduciría la cantidad de oxígeno que llega al cerebro, dañando este órgano e incluso pudiendo provocar la muerte".



## 8. Medicamentos para la tos



"Los jarabes y pastillas para la tos contienen dextrometorfano (DXM), un antitusivo que, si se toma en exceso, puede provocar euforia, alucinaciones y una sensación de volar; por esto, muchos jóvenes utilizarían estas drogas para 'viajar' sin despertar sospechas", explica el Dr. Michael W. Smith, de la Universidad Mercer.

### Al hospital... por una tos

El jarabe para la tos puede parecer inofensivo, pero no lo es: "La intoxicación por DXM puede provocar alteraciones en la presión sanguínea, cambios en el ritmo cardíaco y coma; además, el estado alterado de conciencia que produce puede llevar a los jóvenes cometer acciones que los pongan en riesgo", asegura el Dr. Smith.

### ¿Qué pueden hacer los padres?

Antes que nada, es útil informarse: "Muchos padres no conocen ni siquiera los juegos que sus hijos podrían estar practicando o las sustancias de las que podrían abusar, lo que reduce las posibilidades de que detecten señales de peligro", explica la Dra. Raychelle Cassada Lohmann, de la American Counseling Association.

### "Mi hijo no haría eso"

Para la Dra. Lohmann, "No es suficiente dar por sentado que nuestros hijos son buenos chicos; debemos acercarnos a ellos y tocar estos temas de manera abierta, preguntarles si conocen o han practicado estos juegos. Es importante que les ayudemos a comprender todos los peligros que tienen estas actividades para su salud".