

El trastorno por juego, la **adicción** silenciada del siglo XXI

El juego online se ha convertido en una de las adicciones más invisibles y extendidas de nuestro tiempo. Accesible, normalizado y potenciado por la publicidad, afecta a personas de todas las edades, con especial incidencia en jóvenes y adolescentes. Este artículo analiza su impacto social y personal, los factores que lo favorecen y algunas propuestas necesarias para frenar una epidemia digital que amenaza el bienestar y la cohesión de nuestra sociedad.

En la actualidad, la digitalización se ha infiltrado en cada rincón de la vida cotidiana, transformando desde el trabajo hasta las relaciones interpersonales. Sin embargo, uno de los cambios más inquietantes ha sido el auge del juego online, una actividad que ha dejado de ser un entretenimiento inocente para convertirse en una adicción de proporciones alarmantes. A menudo comparado con otras formas de dependencia, el juego digital ha sido calificado por expertos como “la droga del siglo XXI”, debido a su capacidad de generar dependencia progresiva, camuflada bajo un barniz de legalidad, glamour y fácil acceso.

Tras la pandemia de COVID-19, España ha vivido un incremento notable en la participación en plataformas de juego online. La necesidad de distanciamiento físico, el cierre de espacios recreativos y el aumento del tiempo frente a las pantallas crearon el caldo de cultivo ideal para que esta forma de ocio creciera a un ritmo sin precedentes. A esto se suman la normalización mediática, la publicidad masiva y la falta de regulaciones eficaces, lo que ha contribuido a que miles de personas, especialmente jóvenes, caigan en una espiral de dependencia silenciosa y progresiva.

Un informe del grupo Comunicación Responsable y Públicos Vulnerables de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) reveló que,

tras la flexibilización de las restricciones publicitarias en abril de 2024, se produjo un crecimiento exponencial en el número de jugadores. Actualmente se estima que hay más de 2 millones de jugadores activos, lo que supone un incremento interanual del 21,7%, acompañado de una inversión publicitaria que superó los 203 millones de euros, un 37,3% más que el año anterior (UCM, 2025; *El País*, 25 de junio de 2025).

Prevalencia y perfil del jugador: Un problema transversal

Lejos de ser un fenómeno marginal, la adicción al juego online afecta a un porcentaje significativo de la población española. Según datos del Ministerio de Consumo (2023), más del 11% de los jugadores online muestran síntomas compatibles con la ludopatía, una cifra que se traduce en una emergencia de salud pública.

En términos absolutos, el 1,6% de la población española entre los 15 y 64 años presenta problemas graves de juego, lo que equivale a unos 670.000 individuos. De estos, apenas 14.000 reciben tratamiento, lo que indica una brecha preocupante entre quienes sufren esta adicción y quienes acceden a ayuda profesional (*Salud a Diario*, 2025).

Asimismo, es de especial preocupación la creciente participación de menores de edad.



Alrededor de 100.000 adolescentes (entre 14 y 18 años) confesaron haber apostado en línea en el último año (*La Voz de Galicia*, 2025). Este dato evidencia una violación sistemática de los controles de acceso y subraya la necesidad urgente de reforzar las medidas de verificación de edad.

Las cadenas del hábito son generalmente demasiado débiles para sentirse, hasta que son demasiado fuertes para romperse.” (Johnson, n.d.)

El fenómeno también varía por comunidades autónomas. En Aragón, por ejemplo, un 25% de jóvenes entre 16 y 25 años ha estado expuesto al juego online, lo que ha motivado a asociaciones locales a reclamar una mayor regulación y la inclusión de contenidos de prevención en el currículo escolar (*Cadena Ser*, 2025).

Factores de riesgo: ¿Por qué engancha tanto el juego online?

El entorno digital tiene características que lo hacen especialmente adictivo. Según Alemany (2023), el riesgo de desarrollar ludopatía es seis veces mayor en plataformas online que en el juego presencial. Esto se debe a una combinación de factores: disponibilidad las 24 horas del día, anonimato, inmediatez de las recompensas, ausencia de límites físicos, facilidad de acceso desde cualquier dispositivo y diseño visual gamificado.

La publicidad también desempeña un papel fundamental. Muchos anuncios utilizan figuras públicas como deportistas, influencers o ce-

lebridades para normalizar y maquillar el juego online. Esto resulta especialmente peligroso para adolescentes y jóvenes, que son más susceptibles a la presión social y al atractivo de lo inmediato.

De acuerdo con estudios contrastados, el cerebro adolescente aún en desarrollo es especialmente vulnerable a este tipo de estímulos. La estimulación constante, combinada con la baja percepción del riesgo y la ilusión de control, eleva la tasa de ludopatía en menores hasta un preocupante 8%.

Un informe del Hospital Ramón y Cajal advierte que algunos niños comienzan a apostar desde los 11 o 12 años (Ibáñez Cuadrado & León-Quismondo, 2024). A esa edad, la identidad aún está en formación, lo que hace que el juego se integre como parte del comportamiento habitual, no como una desviación.

El efecto del confinamiento

Durante el confinamiento derivado del COVID-19, el juego online pasó de representar el 26% del gasto recreativo a alcanzar el 74%, según datos del Centro Reina Sofía (*Fad/Reina Sofía*, 2021). Este cambio de paradigma no fue temporal: marcó el comienzo de una nueva normalidad en la que el juego online se consolidó como la forma predominante de ocio digital para millones de personas.

Este fenómeno afectó de forma especialmente intensa a los jóvenes menores de 26 años, quienes hoy representan el segmento de población con mayor prevalencia de ludopatía atendida en los centros de salud mental del país (*20 minutos*, 2021).



Congreso FEJAR Pamplona 2024

Consecuencias psicosociales: Más allá del dinero

La ludopatía no es solo un problema económico. Las consecuencias se extienden a la salud mental, las relaciones personales y la vida académica o laboral. Entre los síntomas más comunes se encuentran la ansiedad, el insomnio, la pérdida de vínculos sociales, el aislamiento, el bajo rendimiento escolar y laboral o el endeudamiento crónico (Alemany, 2023; *El País*, 2023).

A nivel terapéutico, los enfoques más eficaces son las terapias cognitivo-conductuales, que ayudan al paciente a identificar patrones de pensamiento disfuncionales, así como el acompañamiento grupal y familiar, que ofrece contención emocional y estructura social (Infocop, 2019; SEPD, 2024).

Juego público: una deuda pendiente

No debe ignorarse el papel de las empresas de juego de titularidad pública o con concesiones estatales, en la expansión de esta adicción. Muchas de estas entidades, pese a operar dentro de la legalidad, instalan sus locales o puntos de venta estratégicamente en barrios vulnerables, lo cual plantea serios dilemas éticos y sociales.

Organismos como la Organización Mundial de la Salud y UNICEF han subrayado la importancia de garantizar entornos seguros para el desarrollo adolescente, incompatibles con la presencia constante de estímulos relacionados con el juego de azar (OMS, 2020; UNICEF OJO, 2025).

Una de las formas más preocupantes de acceso al juego por parte de menores son los

populares "rasca y gana". Según la encuesta ESTUDES, elaborada por el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, los rasca constituyen la modalidad de juego más común entre adolescentes en España. Un 12,3% de los estudiantes entre 14 y 18 años afirma haberlos utilizado al menos una vez, pese a que están legalmente prohibidos para menores (OEDA, 2023).

Existe una contradicción evidente entre los mensajes institucionales de prevención y el modelo de negocio de empresas públicas que obtienen beneficios del juego. La escasa regulación en cuanto a accesibilidad, distancia a colegios o publicidad exterior pone en riesgo la salud mental de los menores y fomenta una cultura de normalización del juego de azar desde edades tempranas. Es fundamental exigir a estas empresas mayor responsabilidad social.

El reto regulatorio: ¿Quién controla el juego?

Aunque España cuenta con una legislación específica, la Ley 13/2011 de regulación del juego y el Real Decreto 958/2020 que restringe la publicidad del juego online, expertos señalan que la relajación reciente de estas normativas ha favorecido a la industria. La UCM (2025) advierte que las plataformas aprovechan vacíos legales para publicitar sus servicios en franjas horarias de alta audiencia y en entornos digitales dirigidos a menores.

Organizaciones como FEJAR, o la propia UCM exigimos una mayor regulación, incluyendo lí-

mites estrictos al gasto, controles de edad más rigurosos y la prohibición de bonificaciones como los “bonos de bienvenida”, que suelen actuar como anzuelos psicológicos.

El Observatorio OJO de UNICEF (2025) ha encendido las alarmas al constatar que más de 70.000 estudiantes de ESO han comenzado a apostar online, lo que incrementa su probabilidad de desarrollar adicción en la edad adulta.

En términos absolutos, el 1,6% de la población española entre los 15 y 64 años presenta problemas graves de juego, lo que equivale a unos 670.000 individuos. De estos, apenas 14.000 reciben tratamiento, lo que indica una brecha preocupante entre quienes sufren esta adicción y quienes acceden a ayuda profesional.”
(Salud a Diario, 2025)

Conclusión: Una responsabilidad colectiva

Desde FEJAR llevamos 34 años realizando esta labor de concienciación con muchas trabas e

incomprensiones por parte de las administraciones, pero no amortigua ni un ápice nuestra intención de seguir en esta postura y seguir impulsando medidas para la consecución de una sociedad más saludable y sobre todo unas generaciones venideras que no sean esclavas de ninguna adicción.

El juego online se ha convertido en una de las adicciones más peligrosas del siglo XXI: invisible, accesible, normalizada y devastadora. Afecta a adolescentes, jóvenes, adultos, trabajadores, desempleados o jubilados. Su impacto va más allá del individuo, afectando a familias enteras y a la cohesión social.

No basta con apelar a la voluntad personal. Se requiere una acción conjunta de gobiernos, educadores, profesionales de la salud, empresas tecnológicas, medios de comunicación y familias.

Solo un compromiso social, político y cultural puede frenar esta epidemia digital.

Bibliografía:



Propuestas para frenar la epidemia digital

Ante esta crisis silenciosa, es urgente una estrategia multisectorial que combine educación, regulación, tratamiento, responsabilidad corporativa e implicación comunitaria.

Incorporar contenidos preventivos en el currículo escolar que fomenten el pensamiento crítico, el autocontrol emocional y la gestión del tiempo en línea. Programas como los descritos por Ibáñez Cuadrado y León-Quismondo (2024) han demostrado ser efectivos cuando se integran en la rutina escolar.

Ampliar el número de unidades especializadas en adicciones comportamentales, formar profesionales y promover redes de apoyo psicológico, familiar y comunitario.

Controlar la publicidad en redes sociales y medios digitales, eliminar los bonos de bienvenida, restringir los patrocinios deportivos y regular el uso de geolocalización para impedir que los menores accedan a casinos físicos o virtuales cercanos.

Las plataformas de juego deben asumir su rol ético e implementar sistemas de detección temprana, límites de gasto personalizados, alertas de juego prolongado y la posibilidad de autoexclusión voluntaria con verificación biométrica.

Reconstruir una cultura del tiempo libre saludable, basada en la naturaleza, el deporte, la lectura o el arte. Solo así se podrá ofrecer a los jóvenes una alternativa real al juego digital, que estimule la creatividad, la conexión humana y la identidad no mediada por algoritmos y sobreestimulación.