

INFORMACIÓN A TODAS LAS FAMILIAS Y CLAUSTRO DE PROFESORES

(Aunque esa largo es importante leerlo)

Estimadas familias y claustro de profesores:

En esta ocasión me pongo en contacto con todos vosotros, siguiendo nuestro sistema preventivo, para informaros de una nueva moda que se está propagando entre los jóvenes de 9 a 16 años. Se trata de un juego denominado “*Juego de la Asfixia o Shocking Game*” que puede tener graves consecuencias.

¿En qué consiste? En actividades de estrangulamiento en las que adolescentes entre 9 y 16 años, principalmente, caen para conseguir una sensación de euforia.

¿Cómo se juega? Puede ser en grupos o solos y con el fin de cortar la circulación de la arteria carótida del cuello con cuerda, cinturón, manos o deteniendo la respiración, para después liberar la presión antes del desmayo. Esta práctica provoca falta de oxigenación en el cerebro (hipoxia cerebral), ya sea mediante la estrangulación de la arteria carótida del cuello (que causa insuficiencia de la sangre para suministrar oxígeno), o a través de hiperventilación forzada seguida de presión en tórax, es decir, liberar el aire de pulmones para eliminar dióxido de carbono (CO₂) y causar respiraciones largas. El resultado inmediato del bloqueo de sangre al cerebro es mareo o vértigo, hormigueo, entumecimiento y dificultad para mantener la conciencia, síntomas que a menudo se interpretan como sensación de euforia.

Los adolescentes desconocen los peligros del juego de la asfixia, por lo que pueden realizar esta actividad por búsqueda de emociones fuertes, curiosidad o presión social sin considerar los riesgos.

Consecuencias

Como cualquier actividad que consta de privar al cerebro de oxígeno, el también llamado *choking game* tiene el potencial de causar daños a las células del cerebro, que van desde moderados a graves:

• Pérdida de la memoria a corto plazo.	• Convulsiones.
• Dificultad de concentración.	• Desmayo.
• Pérdida permanente de funciones neurológicas.	• Estado de coma.
• Daño cerebral.	• Muerte.

Los riesgos de dejar de respirar aumentan cuando los adolescentes juegan solos al *shocking game*, pues nadie está a su lado para ayudarles si se desmayan. Cabe recordar **que 3 minutos sin suministro de oxígeno al cerebro puede provocar daño**

DIRECCIÓN
TITULAR

**cerebral notable, mientras que entre
4 y 5 minutos sin respirar usualmente lleva al fallecimiento.**

Tenemos que PREVENIR

Familiares, padres, madres, profesores/as y maestros/as estamos en la obligación de estar atentos a nuestros jóvenes para prevenir situaciones como estas, estando alerta a cualquiera de estos signos:

- Habla con tus hijos/as, alumnos/as para asegurarte que entienden los peligros de este juego.
- Marcas en el cuello, a veces ocultas por prendas con cuello, bufandas o collares.
- Cambios en la personalidad, como agresividad o agitación.
- Presencia de cuerdas, bufandas o cinturones en lugares no comunes.
- Dolores de cabeza, pérdida de concentración y cara enrojecida.
- Ojos ensangrentados u otros signos visibles de estrés ocular.
- Dolores de cabeza, confusión y desorientación después de que pasaron tiempo solos.
- Comprobación de historiales de sus redes sociales en la búsqueda de información sobre el *choking game* o publicaciones sobre el tema en sus redes sociales.

Hay que tener en cuenta que la sensación de esta práctica puede ser adictiva, por lo que los adolescentes terminan haciendo solos el juego después de iniciarlo como actividad de grupo.

<http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/asma-y-epoc/articulos-relacionados/cuidado-juego-asfixia.html>

Aprovecho la ocasión para mandaros un afectivo saludo,

Dirección Titular