

## El juego de la asfixia

### ¿Qué es el juego de la asfixia?

El juego de la asfixia es una actividad peligrosa que causa una disminución en el oxígeno que llega al cerebro. La mayoría de los que practican este juego no entienden los riesgos a su salud o su vida. Aún cuando alguien sobrevive, miles de células cerebrales se han muerto y también existe daño cerebral.

Las personas participan en el juego de la asfixia para obtener una sensación de embriaguez o para desmayarse. Los adolescentes practican este juego cuando sienten la presión de los amigos o cuando quieren formar parte de un grupo. Los cinturones, las sábanas o las camisetitas pueden usarse para cortar el flujo de aire en las vías respiratorias. El juego puede requerir respirar rápidamente y después aguantar la respiración mientras ponen presión en el estómago.

El juego de la asfixia a menudo es practicado por los adolescentes en edades entre los 9 y los 18 años de edad. Los hombres son más propensos a jugarlo que las mujeres. Solo uno de 14 adolescentes admite haberlo hecho.

### ¿Cuáles son los peligros?

- **Muerte. Los adolescentes pueden ser estrangulados fácilmente al interrumpir el flujo de aire. Esto sucede más cuando alguien lo hace mientras está solo.**
- Daño cerebral o convulsiones.
- Ceguera u otros cambios permanentes en la vista.
- Caídas que causan lesiones en la cabeza, huesos quebrados, graves cortadas o moretones.

### ¿Cuáles son las señales de advertencia?

- Ojos con sangre o pequeñas manchas rojas en la cara o los párpados.
- Moretones por razones inexplicables, raspaduras, marcas o líneas alrededor del cuello.
- Intenso dolor de cabeza
- Convulsiones o desmayos.
- Confusión, desconcierto o aturdimiento después de haberse quedado a solas.
- Mención del juego de la asfixia o de sus nombres alternos en la conversación.
- Curiosidad sobre ahorcarse o ahogarse.
- Puertas del baño o de la habitación cerradas con llave o seguro.

## Señales de advertencia (continuación)

- Historia de visitar sitios de Internet o salones de charla asociados con el juego de la asfixia.
- Cuerdas, bufandas, sábanas, cinturones, camisetas, correas para perro, cuerdas elásticas que están atadas o enredadas alrededor de los muebles de la recámara, en las chapas de las puertas, los closets, etc.

## Existen muchos otros nombres para el juego de la asfixia que incluyen:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• agujero negro</li> <li>• apagón</li> <li>• juego del desmayo</li> <li>• línea recta</li> <li>• pollo loco</li> <li>• jadeo</li> <li>• subidón</li> <li>• subidón natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KO (knockout)</li> <li>• durmiente</li> <li>• raspé</li> <li>• desmayarse</li> <li>• aterrizaje</li> <li>• juego de respiración</li> <li>• subidón californiano</li> <li>• cosquilleo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ahorcado</li> <li>• tigres y leones</li> <li>• dragón morado</li> <li>• sol naciente</li> <li>• prisa</li> <li>• vaquero espacial</li> <li>• mono espacial</li> <li>• juego del tic</li> <li>• juego de la mascada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruleta de sofocación</li> <li>• sueño veloz</li> <li>• nube nueve</li> <li>• verdugo del ascensor</li> <li>• <i>Harvey Wallbanger</i></li> <li>• 7 minutos del cielo</li> <li>• sueño americano</li> </ul>
--	---	--	---

## ¿Qué debo hacer si sospecho que alguien está jugando al juego de la asfixia?

- Hable con la persona sobre sus inquietudes.
- Háblele de los peligros.
- Explique que **no** es un juego. No es una actividad segura.
- Si es un amigo también obtenga ayuda de un adulto, como un padre, un maestro o un proveedor de atención de salud.

Para más información visite: <http://www.gaspinfo.com/en/home.html>

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.**