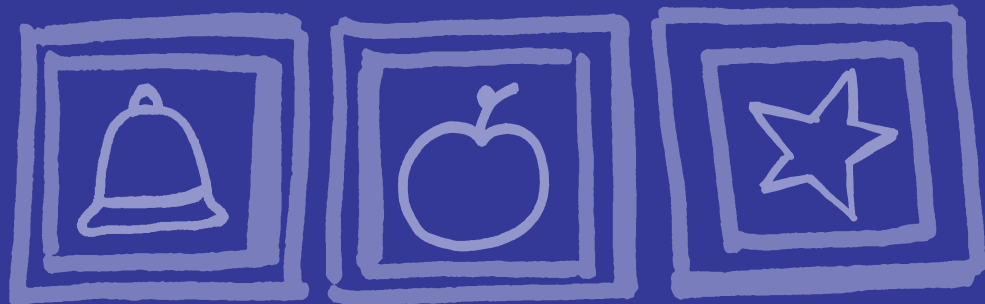


J u g a n d o a p e r d e r
L a l u d o p a t í a



La edición de esta Guía ha sido posible gracias a la Dra. Kontxi Báez Gallo, con la colaboración de los Servicios de Salud Mental Extrahospitalaria de Gipuzkoa y de las Unidades de Educación para la Salud del Departamento de Sanidad

Edita:
Gobierno Vasco
Departamento de Sanidad

Depósito Legal:
VI-554/01

Edición:
Diciembre 2001
1.000 ejemplares

[SUMARIO]

¿Qué es el juego patológico?

¿Qué consecuencias puede tener?

¿Soy ludópata?

¿Cómo he llegado a ser ludópata?

¿Qué puedo hacer si quiero dejar de jugar?

La ayuda de otras personas

El manejo del dinero

Las situaciones peligrosas

Las deudas

Prevenir las recaídas

¿Qué puedo hacer si es un familiar quien
sufre el problema?

¿QUÉ ES EL JUEGO PATOLÓGICO?



1

Los juegos de apuesta son un fenómeno muy arraigado en el comportamiento humano. Sin embargo, algunos juegos de reciente creación, como las máquinas tragaperras o los bingos, han disparado las cifras de personas adultas y jóvenes atrapadas en esta adicción psicológica al juego. Aproximadamente, dos de cada tres jugadores patológicos son varones.

Pero ¿son ludópatas todas las personas que juegan? Evidentemente, no. La ludopatía consiste en la incapacidad de la persona que juega para controlar su juego, de tal modo que su forma de jugar –y de perder– afecta a áreas significativas de su vida (salud, economía, familia, trabajo, amistades...). A medida que se implica en un juego sin control, esta persona dedica a esa actividad cada vez más tiempo y dinero. En estas circunstancias, poco a poco aumentan la pérdida de interés por otras actividades, el aislamiento social, la aparición de deudas y otros problemas.

La persona jugadora patológica es incapaz de dejar de jugar o controlar su juego de forma eficaz, incluso si desea hacerlo. Por eso, necesita ayuda y para ello, es importante que acuda a una consulta médica y cumplir las indicaciones que allí le den.



¿QUÉ CONSECUENCIAS PUEDE TENER?

2

Las consecuencias más obvias del juego excesivo son las pérdidas económicas y la aparición de deudas. La persona que juega llega incluso a “tomar prestado” dinero que no es suyo, lo que constituye un robo y, así, pueden aparecer problemas con la justicia.

A ello hay que añadir la pérdida de confianza por parte de familiares y amistades. La persona jugadora comienza a mentir a sus seres queridos para intentar ocultar sus problemas y, a medida que sus mentiras se descubren, aumentan los conflictos familiares, las amenazas de separación, los divorcios, los problemas laborales y el aislamiento social.

Ante esta situación, la persona que juega ve deteriorado también su equilibrio psíquico. Los problemas psíquicos más frecuentes asociados al juego patológico son los trastornos de ansiedad, la depresión, el abuso de alcohol y los trastornos psicossomáticos (alteraciones gástricas, dolores de cabeza, etc.).

[¿SOY LUDÓPATA?]



Si tiene dudas sobre si puede o no ser ludópata, contéstese con sinceridad a las siguientes preguntas:

1. ¿Cree que tiene o ha tenido alguna vez problemas con el juego?
2. ¿Se ha sentido alguna vez culpable por jugar o por lo que le ocurre cuando juega?
3. ¿Ha intentado alguna vez dejar de jugar y no ha sido capaz de ello?
4. ¿Ha cogido alguna vez dinero de casa para jugar o pagar deudas?

Si ha respondido afirmativamente a dos o más de estas preguntas, es bastante probable que tenga un problema con el juego.



¿CÓMO HE LLEGADO A SER LUDÓPATA?

4

Las razones por las que las personas juegan pueden ser múltiples y variadas: hacer frente al aburrimiento, olvidar problemas, ganar dinero...

- Es cierto que el juego puede paliar el aburrimiento y los sentimientos de soledad y tristeza, pero lo hace de forma problemática.
- El juego puede ayudar a olvidar los problemas momentáneamente, pero los problemas van a más si no se les hace frente. Por tanto, el juego no resuelve problemas; añade un problema más a los que ya había.
- Haber ganado dinero alguna vez puede ser contraproducente, ya que la persona que juega saca la conclusión de que jugar es sumamente rentable para ella, pues tiene mucha suerte. Sin embargo, basta con hacer un balance de pérdidas y ganancias para ver que la ludopatía, el juego sin control, conduce a situaciones económicas apuradas.

Se puede llegar a ser ludópata de muchas formas, pero lo que importa es **RECONOCER QUE EXISTE UN PROBLEMA CON EL JUEGO Y DECIDIRSE A DEJAR DE JUGAR.**

¿QUÉ PUEDO HACER SI QUIERO DEJAR DE JUGAR?



La ayuda de otras personas

Si ha decidido dejar de jugar, lo primero que tiene que hacer es encontrar una persona de su confianza (su pareja, un familiar o una persona amiga con la que tenga una buena relación) para que le ayude. Recuerde que las veces que ha intentado dejar de jugar sin ayuda, no lo ha conseguido. Una vez que haya elegido a esa persona, **NO LE MIENTA PASE LO QUE PASE** y cuénteles su problema en toda su extensión. Sólo si deja de mentir, conseguirá dejar de jugar.

El manejo del dinero

El método más eficaz para dejar de jugar es evitar la tentación, es decir, no disponer de dinero para jugar. Para ello, transfiera todas sus cartillas, tarjetas y fuentes de dinero a la persona de su confianza. Haga una lista de los gastos diarios y pídale que sólo le dé el dinero preciso cada día. Si un día necesita hacer un gasto extra, dígame que le acompañe, o presénteles una factura de sus gastos. **NO SE AUTOENGAÑE.**

A medida que vayan pasando las semanas, podrá ir relajando el control del dinero. El ritmo lo marcan sus ganas de jugar; si no tiene ganas, puede comenzar a disponer de dinero cada dos días; posteriormente, cada semana... **SEA PRUDENTE EN SUS AVANCES.** Si las ganas aumentan, o incluso llega a jugar de nuevo, vuelva a una posición más segura, de control del dinero.



¿QUÉ PUEDO HACER SI QUIERO DEJAR DE JUGAR?

6

Las situaciones peligrosas

Cuando una persona se plantea dejar de jugar, tiene que ayudarse a sí misma. Si solía jugar en máquinas tragaperras, **EVITE ENTRAR SIN COMPAÑÍA A BARES** en donde habitualmente jugaba, ya que la tentación será grande y puede acabar jugando.

Si su problema tiene que ver con el bingo o con el casino, dispone de una solución más eficaz: **AUTOPROHIBIRSE LA ENTRADA**. Basta firmar un documento solicitando que no le dejen entrar a jugar. Y lo puede hacer en el mismo bingo o casino, o a través de la Unidad de Juego de la Ertzaintza.

Las deudas

Es probable que tenga deudas, y es muy importante que se haga responsable de ellas. Haga un listado con todas las deudas que tiene; ordénelas según su prioridad. **HAGA UN PLAN DE PAGO DE DEUDAS** y comuníquesele a la persona de confianza que ha elegido.

Las deudas las ha contraído usted y es usted, por tanto, quien debe pagarlas con su esfuerzo. **EVITE CAER EN LA TRAMPA DE PEDIR DINERO PRESTADO PARA PAGARLAS**, pues así sólo empeora las cosas. Una vez realizado el plan, comuníquesele a quien deba dinero.

Por otra parte, es probable que se haya hecho una persona experta en conseguir dinero con cualquier excusa. Pues bien, hable con todas las personas que le han dejado dinero en

¿QUÉ PUEDO HACER SI QUIERO DEJAR DE JUGAR?




alguna ocasión (familiares, amistades, personas conocidas...) y **PÍDALES QUE, EN NINGÚN CASO, LE PRESTEN DINERO** porque le perjudican.

Prevenir las recaídas

El juego, además de dinero, supone una considerable inversión de tiempo. Si quiere dejar definitivamente el juego, tendrá que **LLENAR ESE TIEMPO VACÍO CON OTRAS ACTIVIDADES DE OCIO** que puedan cumplir la función positiva que tenía el juego (hacer frente al aburrimiento, divertirse, relajarse, desconectar de los problemas...), pero sin que le hagan daño. Si lleva años jugando, es probable que le cueste encontrar esa actividad, pero considere que constituye una especie de “seguro antirecaída”.

El juego patológico es un trastorno adictivo y, como tal, con un alto riesgo de recaídas. Es probable que, a pesar de sus esfuerzos, vuelva a tener algún episodio de juego. Y es más probable que eso suceda en los primeros meses después de dejar de jugar. Si es así, **NO SE DESANIME**. Lo primero que tiene que hacer es decirselo a esa persona de su confianza, analizar por qué le ha ocurrido esto (manejo excesivo de dinero, exceso de tiempo libre, problemas a los que hacer frente...) y volver a una posición segura. La batalla contra la ludopatía puede ser larga y difícil, pero **TIENE MUCHO QUE GANAR**.

Si, a pesar de llevar a cabo estos pasos, tiene dificultades para dejar de jugar, no lo dude, acuda a una consulta médica o a una Asociación de autoayuda. Hay momentos en que todas las ayudas son necesarias.



¿QUÉ PUEDO HACER SI ES UN FAMILIAR QUIEN SUFRE EL PROBLEMA?

8

La persona jugadora patológica tiene tendencia a negar su enfermedad. Y, por otra parte, familiares y amistades no suelen darse cuenta del problema hasta que la enfermedad está muy avanzada.

No es fácil detectar una ludopatía, ya que su sintomatología podría responder a diferentes problemas. Es frecuente que esa persona aumente el consumo de alcohol y tabaco, que esté más irritable, que tenga problemas de sueño, nerviosismo, dolores de cabeza, que esté socialmente más aislada, que abandone actividades que le resultaban agradables, que tenga alteraciones gástricas, mareos... síntomas que, por otra parte, podrían corresponder también a otro tipo de problemas. No en vano se denomina a la ludopatía la enfermedad escondida.

De todos modos, antes o después, esa persona va a necesitar que alguien le ayude con dinero para hacer frente a sus deudas. Es en esos momentos cuando se descubre, en muchas ocasiones de forma totalmente inesperada, el problema de juego.

Un error frecuente que comete la familia, en su afán de ayudar a un ser querido, es pagar las deudas que éste ha contraído con el fin de sacarle del apuro. Esto resulta perjudicial ya que, aunque prometa que no volverá a jugar, le es imposible mantener la promesa puesto que no controla su adicción al juego.

Colaborar con la persona que juega encubriendo su problema sólo agrava la situación, ya que se verá cada vez más aislada para poder pedir ayuda. Su verdadero problema no es el económico sino la falta de control en el juego. La persona

¿QUÉ PUEDO HACER SI ES UN FAMILIAR QUIEN SUFRE EL PROBLEMA?



9

ludópata es responsable de las consecuencias del juego y tiene que hacerse responsable también de su recuperación.

Una ayuda que los familiares sí pueden prestar es presionar a la persona que juega para que acuda a tratamiento. Uno de los primeros pasos es hablar, de forma muy seria pero no castigadora, del sufrimiento que el juego está provocando en ella y en sus seres queridos. Es imprescindible apoyar a la persona, pero condicionando ese apoyo a su intento de abandonar el juego.