

# GUÍA DE PREVENCIÓN DEL JUEGO PROBLEMÁTICO PARA ADOLESCENTES



# GUÍA DE PREVENCIÓN DEL JUEGO PROBLEMÁTICO PARA ADOLESCENTES

**"Si sos adolescente, no podés apostar. La participación en plataformas on line está prohibida para personas menores de 18 años de edad".**

## ¿QUÉ ES LA LUDOPATÍA?

Este término nos puede sugerir muchas preguntas acerca de su verdadero significado: ¿Qué es?, ¿En qué consiste?, ¿Cómo puedo saber que se trata de ludopatía?, ¿Es un problema?

Como punto de partida, hay que dejar en claro que la ludopatía **es una enfermedad emocional** reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esta enfermedad afecta a las personas que la sufren impidiéndoles ejercer adecuadamente un control sobre una determinada conducta, en este caso, se ve afectada su capacidad de autocontrol y le resulta difícil decir "no", siendo incapaz de dilatar el impulso o deseo de jugar.

Esta enfermedad, única adicción sin sustancia reconocida como enfermedad en el Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V), puede afectar tanto a hombres como a mujeres, independientemente de su edad, posición social o situación económica.

## ¡NOS AFECTA A TODOS Y TODAS POR IGUAL!

Existen una serie de **características que ayudan a identificar esta enfermedad**, extraídas del manual de diagnóstico (DSM-V):

A- Juego patológico problemático persistente y recurrente, que provoca un deterioro o malestar clínicamente significativo y se manifiesta porque el individuo presenta cuatro (o más) de los siguientes criterios durante un período de 12 meses:

- 1) Necesidad de apostar cantidades de dinero cada vez mayores para conseguir la excitación deseada.
- 2) Está nervioso o irritado cuando intenta reducir o abandonar el juego.
- 3) Ha hecho esfuerzos repetidos para controlar, reducir o abandonar el juego, siempre sin éxito.
- 4) A menudo tiene la mente ocupada en las apuestas (p. ej., reviviendo continuamente con la imaginación experiencias de apuestas pasadas, condicionando o planificando su próxima apuesta, pensando en formas de conseguir dinero para apostar).
- 5) A menudo apuesta cuando siente desasosiego (ej., desamparo, culpabilidad, ansiedad, depresión).
- 6) Después de perder dinero en las apuestas, suele volver otro día para intentar ganar ("recuperar" las pérdidas).
- 7) Miente para ocultar su grado de implicación en el juego.
- 8) Ha puesto en peligro o ha perdido una relación importante, un empleo o una carrera académica o profesional a causa del juego.
- 9) Cuenta con los demás para que le den dinero para aliviar su situación financiera desesperada provocada por el juego.

B- Su comportamiento ante el juego no se explica mejor por un episodio maniaco. Hay que resaltar el hecho de que la ludopatía es una enfermedad, ya que muchas veces el entorno que nos rodea (familia, amigos...) no la comprende como lo que realmente es. Esto provoca que muchas personas entiendan la ludopatía como un vicio, cuando no es el caso.

## ¿SOY LUDÓPATA?

Si luego de leer los anteriores párrafos muchas circunstancias ocurren en tu vida y ocasionan problemas familiares, educativos y/o económicos, es posible que tengas algún problema con el juego.

### AUTOTEST DE JUEGO

1. ¿Crees que tenés o tuviste problemas con el juego?
2. Cuando juegas, ¿lo hacés con mucha frecuencia?
3. ¿Alguna vez jugaste/apostaste hasta llegar a perderlo todo?
4. ¿Has hecho esfuerzos repetidos para controlar, reducir o abandonar el juego, siempre sin éxito?
5. Después de perder dinero en las apuestas, ¿volvés en otro momento/día para intentar recuperar las pérdidas?
6. ¿Ocultaste alguna vez a tu entorno cercano que realizaste apuestas u obtuviste dinero con el juego?
7. ¿Pusiste en peligro a causa del juego a tu familia o persona cercana?
8. ¿Alguna vez perdiste tiempo en la escuela debido a las apuestas o juegos de azar?
9. ¿Pediste, en alguna ocasión, préstamo de dinero para apostar y luego no pudiste devolver?
10. ¿Mentís para ocultar tu grado de implicación en el juego?

Si contestaste afirmativamente de 1 a 4 preguntas, podrías tener problemas con el juego. Si contestaste de 5 a 10 preguntas afirmativamente, tenés problemas con el juego. En ambos casos, es necesario que consultes con un profesional, asociación o centro de salud público

## Y AHORA... ¿QUÉ PUEDO HACER?

Después de dar respuesta afirmativa a varias de las preguntas mencionadas en la autoevaluación, y en el caso de que se den las características necesarias para considerar que sufres esta enfermedad, te enfrentarás a más preguntas sobre la misma. ¿Qué puedo hacer?

En primer lugar, buscar la atención necesaria para tratar esta enfermedad, cuando se está dispuesto a buscar ayuda es porque realmente se asume la existencia de adicción con el juego.

Una vez que se toma conciencia de la problemática, el siguiente paso es comenzar con la rehabilitación o tratamiento.

Es importante resaltar que quien sufre adicción al juego esté dispuesto a someterse al **tratamiento de manera voluntaria**, queriendo asistir por sí mismo para rehabilitarse y al alcanzar el normal funcionamiento de la vida sin adicción.

### **Puntos esenciales para el tratamiento:**

- Aceptación de la enfermedad
- Asistir a especialistas
- Sincerarse con uno mismo
- Cumplir con lo recomendado por los especialistas en el tratamiento
- No jugar a ningún juego de azar
- Firmar autoprohibición para el juego on line
- Control absoluto del dinero por un familiar
- Evitar situaciones y lugares de juego
- Cerrar todas las vías de financiación del juego.

## **¿A QUÉ SE PUEDE JUGAR?**

No se debe jugar **absolutamente a nada**. Nada de apuestas, cartas, videojuegos ni juegos de mesa. Aunque pueda parecer absurdo, el ludópata tiene problemas para controlar la conducta de juego, si sigue jugando a cualquier tipo de juego, esto puede ser un impedimento para intentar controlar este comportamiento. Esta enfermedad no solo implica la pérdida de dinero, sino también de control y de tiempo con la familia, amigos, etc.

## **EL ROL INDISPENSABLE DE LA FAMILIA**

La familia es el núcleo más que importante en lo referente a esta enfermedad, ya que es quien más sufre las consecuencias negativas de la ludopatía y cumple, por otra parte, un rol crucial en su rehabilitación.

Mientras la persona ludópata se encuentra inmersa en el espiral del juego, la familia es víctima de las constantes mentiras, de las malas situaciones económicas y de la ira o cambios de humor que puede sufrir la persona enferma. Estos son algunos de los síntomas de la ludopatía y llevan a la larga, a la pérdida de confianza de los demás.

## **RECAÍDAS**

Cuando se está cursando un proceso de rehabilitación, a veces la persona puede sufrir recaídas y volver a jugar. Esto, aunque no lo parezca, forma parte del proceso de recuperación, sirve para darse cuenta de que realmente la conducta de juego no está controlada y ayuda a saber qué está fallando. Es importante que frente a estas situaciones se pueda compartir con la familia y con el grupo de terapia, ya que sincerarse con los demás y con uno mismo puede reforzar a la persona y su grupo.

## **NUEVAS FORMAS DE JUEGO**

La enfermedad de la ludopatía se la asocia a ciertos tipos de juegos, como los "tragamonedas". Sin embargo, lo cierto es que con el avance de la tecnología ha ido evolucionando y han aparecido nuevas formas de juegos: juegos de apuestas deportivas; poker online, ruleta y casino on line o incluso videojuegos que no requieren gasto económico. El gastarse el dinero no es lo que implica que la persona tenga adicción, es una creencia errónea. La enfermedad lleva implícita un gasto de tiempo enorme en la persona que invierte en jugar en vez de realizar otro tipo de actividades.

## Tips de juego responsable



Pensar en el juego como entretenimiento, no como una manera de ganar dinero



Jugar acompañado de familiares o persona mayor de edad



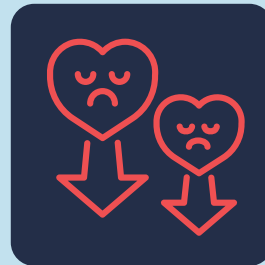
Asegurarse de establecer un período de tiempo limitado



No caer en la trampa de intentar recuperar las pérdidas



Equilibrar el juego con otras actividades de ocio o entretenimiento



Evitar jugar en tiempos de crisis emocionales ya que disminuye el autocontrol



No beber alcohol ni consumir drogas durante el juego ya que puede generar problemas para tomar decisiones correctas