

ÍNDICE

SECCIÓN 01	Definición de Juego de apuestas	2
SECCIÓN 02	Factores demográficos y de riesgo de la ludopatía	8
SECCIÓN 03	No se trata solo de un Problema financiero: Las consecuencias de la ludopatía	10
SECCIÓN 04	Señales de advertencia: ¿Cómo identificar que hay un problema?	14
SECCIÓN 05	Obtención de ayuda	18
SECCIÓN 06	Recursos	21

Sección 01: Definición de Juego de apuestas

Para la mayoría de las personas, los juegos de apuestas son una actividad recreativa. Es una experiencia social, una forma de entretenimiento y una posibilidad de pasarlo bien con los amigos en torno a intereses comunes tales como eventos deportivos o jugar a las cartas durante el fin de semana. La mayoría de las personas jugará sin sufrir nunca sus efectos negativos.

Pero hay otras que sí los sufren.

Para algunas personas, los juegos de apuestas suponen problemas mucho más graves para sus vidas. Estos se convierten en un impulso y en un comportamiento incontrolable. El juego se convierte en un impulso irrefrenable en detrimento del resto de aspectos de su vida. Comprender la diferencia entre juego de apuestas responsable y ludopatía es esencial para que nosotros, nuestros amigos y nuestros seres queridos nos mantengamos a salvo de la adicción a los juegos de apuestas.

Métodos comunes de juegos de apuestas

- Lotería
- Rifas/Premios acumulados
- Casinos
- Internet
- Tarjetas de juegos
- Eventos deportivos
- Sorteo rápido
- Carreras de caballos/perros
- Máquinas tragamonedas
- Juegos de habilidades
- Bingo
- Boletos de rascar
- Números
- Mercado accionario
- Dados

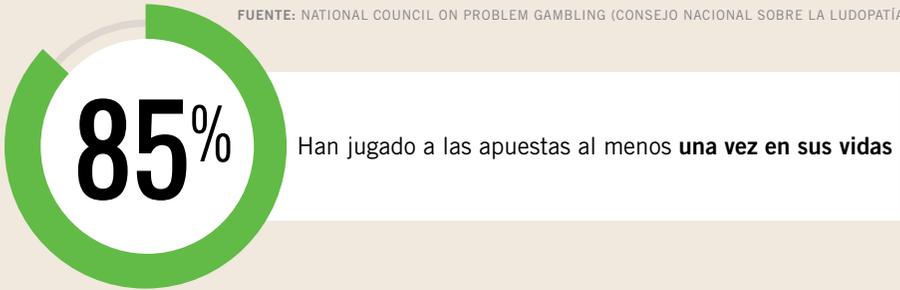
Juegos de apuestas versus ludopatía

Juego de apuestas es el acto de apostar algo ante un resultado incierto. Cuando apostamos, estamos poniendo en riesgo un objeto de valor con la intención de ganar algo que incluso tiene un valor mayor. El acto de ganar ese objeto de mayor valor, trátase de dinero, un objeto o un servicio, puede deberse a la habilidad del jugador o simplemente a la suerte.

La mayoría de las personas apostará con moderación o con ocasión de eventos específicos como el Super Bowl. Es un medio para entretenerse y socializar. No es una actividad diferente a ir al cine o a hacer ejercicios físicos, la persona disfruta de las emociones jugando toda una noche al póquer con los amigos, llegando “hasta el final” o luchando para que no lo eliminen del torneo.

De todos los adultos mayores de 18 años...

FUENTE: NATIONAL COUNCIL ON PROBLEM GAMBLING (CONSEJO NACIONAL SOBRE LA LUDOPATÍA)



Es la emoción asociada con el juego la responsable de que los jugadores vuelvan a jugar y la que determina que los juegos de apuestas sean una actividad agradable para la mayoría de los adultos. En la actualidad es muy fácil encontrar oportunidades para jugar a las apuestas en lugares tan comunes como su hogar, la oficina o el almacén, así como también los casinos locales y establecimientos deportivos.

EL TIPO DE JUEGO DE APUESTAS SOCIAL ANTES DESCRITO NO ES A LO QUE NOS ESTAMOS REFIRIENDO CUANDO HABLAMOS DE LUDOPATÍA.

Un ludópata



DEDICA
MÁS TIEMPO,



DEDICA
MÁS PENSAMIENTOS,

Y DESTINA
MÁS DINERO



...a apostar que un jugador social

La comunidad científica define la **ludopatía** de diversas maneras, desde las personas que simplemente no tienen conciencia del juego patológico hasta las personas cuyo comportamiento con el juego compromete, perturba o daña su vida familiar, personal o profesional. De acuerdo con el National Council on Problem Gambling (Consejo Nacional sobre Ludopatía), el término “ludopatía” se utiliza como una categoría más concreta que abarca una serie de dificultades que provoca el juego, donde el juego patológico se encuentra en un extremo del espectro de los problemas de los juegos.

Juego patológico es un desorden progresivo en el que la persona tiene una preocupación psicológicamente incontrolable que se manifiesta por una necesidad irrefrenable de jugar, produciendo un daño a sus intereses profesionales, familiares y sociales. El juego patológico, que fue diagnosticado y reconocido por la American Psychiatric Association (Asociación de Psiquiatría Americana) por primera vez en 1980, se caracteriza por la incapacidad crónica y progresiva de resistir el impulso de jugar.

Entre un 2% a 3% (4 a 6 millones) de adultos estadounidenses tendrán problemas de juego en un año determinado. Un 1% adicional (2 millones) de adultos cumplirá los criterios de juego patológico.

FUENTE: NATIONAL COUNCIL ON PROBLEM GAMBLING (CONSEJO NACIONAL SOBRE LA LUDOPATÍA)

Para que una persona sea diagnosticada como jugador patológico, debe cumplir cinco de los diez criterios de diagnóstico que ha establecidos la American Psychiatric Association (Asociación de psiquiatría estadounidense):

- La persona piensa constantemente en jugar
- La persona aumenta las apuestas para mantener la emoción de jugar
- La persona se siente nerviosa cuando pierde dinero
- La persona juega para escapar de sus problemas
- La persona quiere recuperar sus pérdidas
- La persona miente para disimular
- La persona pone en peligro relaciones que le son importantes
- La persona depende del rescate financiero
- La persona fracasa en sus esfuerzos por controlar el juego o dejar de jugar.

De acuerdo con un Estudio epidemiológico nacional sobre alcohol y condiciones relacionadas, de los jugadores patológicos estudiados...

FUENTE: PETRY, NM, ET AL, 2005

73%_{.2} Tuvieron desórdenes de alcoholismo



38%_{.1} Tuvieron desórdenes de drogadicción



60%_{.4} Tuvieron dependencia a la nicotina



15-20% Intentaron suicidarse



Todos los años, más de cuatro millones de adultos estadounidenses sienten un mayor impulso por jugar, lo que trae como consecuencia una gigantesca pérdida personal y financiera. A esto se le denomina ludopatía. Son estos los comportamientos que observamos para tratar de impedir que las víctimas adictas al juego sufran pérdidas emocionales, físicas y financieras.

FUENTE: NATIONAL COUNCIL ON PROBLEM GAMBLING (CONSEJO NACIONAL SOBRE LA LUDOPATÍA)

Azar, habilidades y habilidades percibidas

El peligro de la ludopatía se intensifica tanto por la habilidad como por la falta de habilidad que se requiere para jugar. Si bien muchos juegos de cartas requieren de habilidades y estrategias para aumentar las posibilidades de éxito, otras opciones, tales como los boletos de lotería y máquinas de juegos de azar electrónicos, no requieren de habilidad alguna. En este último caso todos los resultados están previamente determinados, independientemente de las acciones del jugador, y sus posibilidades de ganar están determinadas por el azar, incluso cuando el jugador tiene la ilusión de que el momento en que eligió hacer la apuesta o en que presionó el botón podría modificar el resultado.

El problema que tienen los jugadores que se consideran avezados es que siguen jugando pensando que al final le ganarán al juego.

También creen en la idea del azar y siguen jugando hasta que su “suerte cambie”, adeudándose aún más.



¿Qué significa Falacia del jugador?

A lo largo del último siglo, miles de personas han sido víctimas de la falacia del jugador, concepto que define a aquellas personas que creen erróneamente que la posibilidad de una ocurrencia aleatoria con una probabilidad fija aumentará o disminuirá en función de las últimas ocurrencias.

En 1913, en el Casino de Monte Carlo, se produjo una racha de la ruleta en la que la bola cayó en el color negro 26 veces consecutivas, provocando una atención nunca antes vista en el casino. A medida que la racha continuaba, los apostadores hacían apuestas cada vez más grandes al rojo, pensando que la racha no podía seguir y que la bola “tenía” que caer en el color rojo. ¡“Obviamente tiene que caer en el color rojo la próxima vez!”

De lo que los apostadores no se dieron cuenta es que, si bien la racha parecía increíble, cada giro de la ruleta era un evento independiente. De este modo, si la racha de caer en el color negro se repitió durante tres veces o 30 veces, las probabilidades del siguiente giro seguían estando igualmente divididas entre el color rojo (47.37%) y el negro (47.37%).

Considere otro ejemplo. Al tirar al aire una moneda, la probabilidad de que ésta caiga en el lado cara es la misma probabilidad de que caiga en el lado sello. Ya sea que los tiros anteriores hayan resultado en una mezcla de caras y sellos o que resultaran en una racha de solo lados cara, la probabilidad del resultado del segundo tiro nunca cambiará. Siempre será $\frac{1}{2}$ probabilidad para cara y $\frac{1}{2}$ probabilidad para sello.

La falacia del jugador hace que las personas sigan jugando más allá de un punto final saludable o controlable. Ya sea que se trate de una persona que compra un boleto de lotería diariamente porque “tiene” que ganar o de un jugador de máquina tragamonedas que está seguro de que en el siguiente juego debe ganar después de tantas pérdidas, la falacia del jugador puede estimular gravemente la ludopatía.

Sección 02: Los factores demográficos y de riesgo de la ludopatía

La ludopatía no discrimina. Afecta a hombres, mujeres, y a personas de todas las edades. Aun cuando los juegos de apuestas son ilegales para las personas menores de 18 años, el riesgo de enfrentarse a la ludopatía empieza en la primera juventud y puede desarrollarse en cualquier momento de la vida de una persona, especialmente después de sufrir cambios importantes en su estilo de vida o si ha sufrido momentos dramáticos.

Si bien es posible que usted no se haya percatado de que la ludopatía puede afectar a personas dentro de su comunidad, la adicción llega a todas las edades, etnias, orígenes y categorías demográficas.

Edad

El problema de los juegos de azar afecta a las personas de todas las edades, desde el colegio secundario hasta adultos mayores, y el problema puede empezar a cualquier edad. Se sabe que los ludópatas tienden a empezar a jugar a una edad más temprana que el resto de la población.

Género

Si bien durante muchos años los estudios sugerían que los hombres constituían una mayoría de 2/3 de todos los ludópatas, la brecha se ha ido estrechando rápidamente en los últimos años. Cada vez hay más mujeres que están iniciándose en diferentes formas de juegos, tales como el Póquer en Internet o las máquinas tragamonedas. Estos juegos son usados como métodos para escapar de los problemas emocionales y circunstancias problemáticas en el hogar.

Etnia

Las personas de raza blanca, negra o los hispánicos son igualmente aficionados a jugar semanalmente, pero es menos probable que las personas de raza blanca sufran de ludopatía. De todas formas, ninguna etnia está indemne a las consecuencias que acarrea el problema del juego.

Orígenes

Si bien hay más probabilidades de que las personas que nunca se han casado tengan problemas con los juegos de azar, esta adicción también llega a las personas casadas, divorciadas y viudas. El problema del juego afecta a todas las personas, independiente de su empleo y educación, con o sin adicciones paralelas.

Factores de riesgo

Si bien la mayoría de las personas juega ocasionalmente en establecimientos sociales, tales como un casino, apuestas en un evento deportivo o comprar un boleto de lotería en el trabajo, algunas están expuestas a un riesgo mayor de sufrir ludopatía.

Entre estos factores de riesgo comunes se incluyen:

- Fácil acceso o cercanía a los establecimientos donde se puede jugar
- Éxito prematuro (“la suerte del novato”), lo cual es un elemento distorsionador para que el jugador entienda que tiene oportunidades extremadamente bajas de ganar
- Aburrimiento o soledad
- Problemas de salud mental preexistentes, tales como Desorden obsesivo compulsivo, esquizofrenia, depresión y ansiedad
- Problemas financieros que se solucionarían logrando una “gran ganancia”
- Experiencias traumáticas o crianza abusiva, de las cuales se escapa distrayéndose con el juego
- Comportamientos adictivos coexistentes, tales como abuso en el consumo de drogas o alcohol

Sección 03: No se trata solo de un problema financiero: Las consecuencias de la ludopatía

Las consecuencias asociadas con la ludopatía van más allá de los impactos en los ahorros o problemas para pagar las cuentas, y afectan también al bienestar general y emocional de una persona. A medida que aumenta el tamaño y gravedad de la ludopatía en una persona, aumentan también las consecuencias que esta persona debe enfrentar, incluyendo el daño a sus relaciones personales en el hogar, su reputación profesional y su salud mental y física.

A continuación se presentan algunas de las consecuencias más comunes que trae consigo la ludopatía:

Carrera y reputación

La ludopatía puede traer graves consecuencias para el trabajo de la persona y para su relación con sus colegas. El juego puede provocar que las personas empiecen a ausentarse del trabajo en días laborales o de sus funciones de empleado sin avisar. Es posible que el empleado empiece a mostrar signos de problemas financieros en el trabajo cada vez que necesite dinero para pagar sus deudas o para seguir jugando, y puede llevarle a pedir dinero prestado a sus colegas o a pedir un adelanto a su empleador. Los casos más graves de ludopatía pueden inducir a las personas a robar o a otras acciones ilícitas con el fin de obtener dinero u objetos de valor.

Los ludópatas pueden llegar a aislarse de la gerencia y de sus colegas, y la distracción del juego afectará negativamente a la productividad y calidad de su trabajo. Esto se detecta a menudo cuando la persona está jugando en línea o usa su tiempo de trabajo para revisar las planillas de puntuaciones, sigue el mercado accionario o hace apuestas por teléfono.

Posesiones y propiedad

En la raíz de muchas ludopatías está el impulso de ganar: ganar más dinero, posesiones u otros objetos de valor. Lamentablemente, estas son las mismas cosas que se pierden a través del juego compulsivo.

La ostentación repentina de nuevos objetos y pertenencias es una señal típica de alguien que es ludópata. Hacer hincapié en el valor monetario o rareza de un objeto no solo es un signo de adicción al juego sino un signo de que las deudas pueden estar aumentando a medida que se desea poseer estos objetos de valor. La acumulación de deudas debido al juego de apuestas puede aumentar a cientos de miles de dólares en los cargos de la tarjeta de crédito y las personas afectadas pueden incluso llegar a perder sus hogares, vehículos y otras posesiones y artículos de primera necesidad. Estas pérdidas también afectarán tanto al jugador como a los demás integrantes de su familia y vida personal en general.

Familia y amigos

Los impactos de la ludopatía en las familias a menudo son devastadores e irreversibles. Desde las relaciones con los padres, cónyuges y amigos hasta la seguridad y la felicidad de los hijos, la ludopatía afecta a la dinámica completa de la vida y del círculo social de un jugador, incluso amenazando con destruirlo. Las pérdidas que enfrenta son las siguientes:

Pérdida de confianza: El ludópata es atraído a la actividad por un impulso, lo cual significa sacrificar otros compromisos y responsabilidades para jugar. A lo largo del tiempo, la ludopatía puede provocar que la persona no cumpla con algunas de sus responsabilidades, tales como pagar las cuentas o hacer las compras semanales del supermercado. Es muy común entre las personas que luchan con la ludopatía el estar limitado a acceder a los fondos y propiedades familiares. Pero más allá de la confianza financiera, la familia y los amigos pueden estar hartos de confiar en una persona que les acaba decepcionando al no pensar en absoluto en los mejores intereses de la relación.

(CONTINÚA EN LA SIGUIENTE PÁGINA)

Familia y amigos (CONTINUACIÓN)

Pérdida de respeto: La ludopatía genera problemas no solo a la persona que la sufre, sino a todas las personas que tienen una relación estrecha con ella. Los mayores estrés, frustración y pérdidas de estas personas provocarán un recelo y una pérdida de respeto que puede demorarse años en reparar.

Relaciones rotas: Las personas cercanas al ludópata pueden pensar que es más beneficioso para ellas disminuir o terminar su relación con el ludópata. Estas relaciones pueden estar rotas durante meses, años o indefinidamente si el ludópata no busca ayuda para terminar con su compulsión.

Cambio de dinámicas familiares: El reconocimiento de una ludopatía afectará de distintas maneras a los familiares. Desde los cónyuges o hermanos adultos que asumen mayores responsabilidades hasta los niños de corta edad preocupados y que tratan de comprender, la unidad familiar completa sufre por la actividad ludópata. El divorcio es algo frecuente para las familias que luchan con la ludopatía.

Problemas financieros que afectan a la familia: Ya sea que se trate de un pago de una hipoteca, de la cuenta del cable o de los ahorros para la matrícula de la universidad que se pierden en una serie de juegos, una gran cantidad de problemas financieros puede llegar a afectar a todo el bienestar financiero de la familia.

Reputación entre familia y amigos: Recuperar la reputación de una persona después de las pérdidas de confianza y respeto toma su tiempo y, para ello, se debe hacer un tremendo esfuerzo. La pérdida de reputación de un ludópata es algo que se tiene que recuperar solo si ambas partes están dispuestas a ello en el proceso de recuperación.

Salud

Es muy probable que los ludópatas tengan muchos más problemas de salud que las personas que no son ludópatas, lo cual empeorará las relaciones personales y la productividad en el trabajo debido a que necesitan ausentarse por motivos de enfermedad. Entre los trastornos comunes de los ludópatas se incluyen entre otros*:

- Problemas respiratorios
- Problemas dentales y orales
- Obesidad
- Migrañas
- Problemas para dormir
- Cansancio crónico
- Problemas musculares y dolores

*SEGÚN GAMBLING IN CONNECTICUT (JUEGOS DE APUESTAS EN CONNECTICUT): ANALYZING THE ECONOMIC AND SOCIAL IMPACTS (ANÁLISIS DE LOS IMPACTOS SOCIO-ECONÓMICOS), 2009.

Tasas de estrés emocional y de suicidio

Las personas que sufren de ludopatía son susceptibles a tener tasas más altas de depresión y de pensamientos suicidas debido a motivos médicos, financieros y psicológicos.

Al estar preocupados por el juego, los jugadores compulsivos pueden sufrir de presión sanguínea alta, problemas para dormir, dolores de cabeza y otros problemas médicos que se disparan por el estrés que provocan los juegos de apuestas. Es más probable que las personas que luchan contra la adicción al juego estén luchando simultáneamente contra otras adicciones, tales como el consumo de drogas y alcohol, y también pueden sufrir de pánico y desórdenes de ansiedad.

Los ludópatas acumulan deudas y pérdidas a través de medios como las tarjetas de crédito, préstamos personales o a través de la venta de posesiones, lo cual provoca estrés y rabia tanto del ludópata como de su familia y amigos. Los familiares y amigos también sufren mucha desesperación puesto que tienen la sensación de que los ludópatas serán incapaces de escapar a su adicción.

De acuerdo con los datos publicados por la Oregon Health Authority (Autoridad de Salud de Oregon) en el año 2012, 4,8% de los jugadores que pidieron recibir un tratamiento habían intentado suicidarse, mientras que el 27,4% informó que había tenido pensamientos suicidas.

Sección 04: Señales de advertencia: ¿Cómo identificar que hay un problema?

La ludopatía tiene muchas señales de advertencia. Respondiendo algunas preguntas, puede empezar a identificar si usted, un ser querido adulto, un hijo o colega está mostrando señales de tener un problema con el juego.



Preguntas que debe hacerse sobre su persona

1. ¿Ha sido perseguido por cobradores de deudas?
2. ¿Juega usted para escaparse de una preocupación, aburrimiento o problema?
3. ¿Se altera su sueño cuando piensa en jugar?
4. ¿Ha jugado alguna vez más tiempo del que había planificado originalmente?
5. ¿Son las discusiones, decepciones o frustraciones una causa para jugar?
6. ¿Celebra los grandes momentos de su vida jugando?
7. ¿Ha tenido pensamientos autodestructivos debido a problemas derivados del juego?
8. ¿Ha perdido tiempo de su trabajo o del colegio debido al juego?
9. ¿Usa el dinero del alquiler/hipoteca o de los alimentos para jugar?
10. ¿Pide dinero prestado para financiar el juego o pagar deudas del juego?
11. ¿Promete a su cónyuge, pareja o a otro ser querido que dejará de jugar y sigue haciéndolo?
12. ¿Se ha percatado que ha experimentado un cambio de personalidad desde que empezó a jugar?
13. ¿Se ausenta de la casa o no está disponible para su familia o amigos durante largos períodos debido al juego?

Preguntas que se deben hacer sobre un ser querido adulto

1. ¿Tiene a un ser querido que sea perseguido por los cobradores?
2. ¿Juega su ser querido para escaparse de una preocupación, aburrimiento o problemas?
3. ¿Se altera el sueño de su ser querido cuando piensa en el juego?
4. ¿Ha jugado alguna vez su ser querido más tiempo que el que había planificado originalmente?
5. ¿Son las discusiones, decepciones o frustraciones motivos para que su ser querido juegue?
6. ¿Celebra su ser querido los grandes momentos de su vida jugando?
7. ¿Ha tenido su ser querido pensamientos autodestructivos debido a problemas derivados del juego?
8. ¿Ha perdido su ser querido tiempo de su trabajo o del colegio debido al juego?
9. ¿Le esconde a su ser querido el dinero del alquiler/hipoteca o de los alimentos para que se aleje del juego?
10. ¿Pide su ser querido dinero prestado para financiar el juego o pagar las deudas producto del juego?
11. ¿Le ha prometido su ser querido que no jugará más y, aun así, sigue jugando?
12. ¿Se ha percatado que un ser querido ha cambiado de personalidad a medida que juega más y más?
13. ¿Se ausenta su ser querido de la casa o no está disponible para su familia o amigos durante largos períodos a causa del juego?



Preguntas que se deben hacer sobre un adolescente

1. ¿Se ha ausentado el adolescente del colegio o de las clases sin explicación alguna?
2. ¿Tuvo el adolescente una caída repentina en las notas o no terminó sus tareas a tiempo?
3. ¿El adolescente ha experimentado un cambio en la personalidad o comportamiento?
4. ¿Está el adolescente haciendo ostentaciones exageradas de dinero o de otras pertenencias materiales?
5. ¿Está el adolescente participando diaria o semanalmente en juegos de cartas?
6. ¿Se jacta el adolescente de sus ganancias en el juego?
7. ¿Muestra el adolescente un gran interés por las conversaciones relacionadas con el juego?
8. ¿Tiene el adolescente un interés inusual en los periódicos, revistas, y otras publicaciones que incluyen probabilidades y puntajes?
9. ¿Es incapaz el adolescente de explicar el origen de los nuevos objetos de valor que posee?
10. ¿Está el adolescente pidiendo dinero prestado o robándolo?
11. ¿Se ha olvidado el adolescente súbitamente de citas o fechas?
12. ¿Está el adolescente exagerando en el uso de la palabra “apostar” en su vocabulario y/o uso de otro lenguaje del juego (como por ejemplo apostar, punto de probabilidad, perdedor, favorito) en las conversaciones?

Preguntas que se deben hacer sobre un empleado o colega

1. ¿Se ausenta el empleado durante un tiempo excesivo de su trabajo?
Este tiempo excesivo puede incluir:
 - Un mayor uso del teléfono para hacer apuestas o revisar resultados
 - Dedicar tiempo a revisar formularios, resultados de las carreras, deportes o de las acciones en la prensa en lugar de trabajar
 - Participar frecuentemente en tarjetas, lotería y/o sistemas de apuestas grupales
2. ¿Toma el empleado permisos en cantidades inusuales por motivos de enfermedad, especialmente medias jornadas? El jugador compulsivo con frecuencia se ausenta excesivamente. Mientras usa su permiso por enfermedad para jugar, a menudo sufre de:
 - Depresión
 - Hipertensión
 - Úlceras
3. ¿Llega el empleado tarde todos los días, se va temprano del trabajo, hace pausas prolongadas durante el almuerzo o experimenta dificultades para informar y/o mantenerse trabajando durante las horas de trabajo en su lugar de trabajo?
4. ¿El empleado habla o está preocupado por problemas de dinero o tiene dificultades de dinero, que lo llevan a solicitar por adelantado dinero en efectivo o préstamos a sus colegas y/o su empleador?
5. ¿Parece el empleado ser una de esas personas que siempre acude y/o corre a los sistemas de venta de apuestas (como por ejemplo cuando hay eventos deportivos, o venta de boletos de lotería o apuestas con las fechas de nacimiento)?
6. ¿Estimula el empleado a sus colegas a que apuesten en sistemas de ventas de apuestas y/o a que apuesten más dinero?
7. ¿Trata el empleado de organizar una ida a un casino o a las carreras con sus colegas de oficina?
8. ¿Se sabe que el empleado ha girado cheques sin fondos?
9. ¿Tiene el empleado más de una dirección postal?
10. ¿Parece sospechoso o inapropiado el uso que hace el empleado del dinero de la compañía?

Sección 05: Obtención de ayuda

Superar la adicción a los juegos de apuestas no es cosa fácil, pero existen programas disponibles que pueden ayudarlo. Los problemas de la ludopatía son enfrentados todos los años por miles de habitantes del Estado de Nueva York. Lo instamos a que aproveche la gran cantidad de recursos que destinamos tanto para ayudar a los jugadores como a su familia y amigos a través de las etapas de recuperación.

A continuación se presentan algunos de los tipos más comunes de recursos disponibles.

Autoayuda

Los programas de autoayuda permiten a los jugadores identificar la gravedad de su ludopatía, las consecuencias, las metas y el proceso a través del cual pueden recuperar el control de su estabilidad financiera, sus relaciones personales y su futuro. Pueden participar en programas basados en etapas, asesorías, con apoyo de los pares o con esfuerzos independientes mediante el uso de cuadernos de ejercicios y recursos en línea.

Programas basados en etapas

Los programas basados en etapas ayudan a orientar a los ludópatas mientras se recuperan ayudándolos a identificar las diferentes etapas de recuperación y a participar en discusiones con otros jugadores y con asesores con el objeto de detener la actividad del juego de manera exitosa.

Entrevista motivacional

Superar los comportamientos adictivos requiere de tiempo, energía y motivación. A menudo, los mejores resultados requieren de una guía, apoyo emocional y de mucha auto-reflexión.

A lo largo de las últimas décadas, el uso de las técnicas de la entrevista motivacional se ha divulgado a través de los programas que buscan cambios en el comportamiento, desde programas de consumo de alcohol y drogas hasta los programas de nutrición y ejercicio físico.

Sobre la base de enfoques empáticos no hostiles para abordar el problema de los juegos de apuestas, la entrevista motivacional ha permitido exitosamente que las personas que enfrentan una crisis de salud, financiera y emocional logren cambios y resultados positivos en su comportamiento gracias a la ayuda de terapeutas especialmente capacitados.

A través de la conversación con los terapeutas que ofrecen un espacio empático y abierto para hablar, se puede definir la percepción que tiene el ludópata de su situación, determinar las raíces de estas ludopatías u otros desórdenes paralelos y las metas personales que se pueden lograr, supervisar y perfeccionar a través de toda la relación.

Programa anónimo de 12 etapas para el jugador

- 1. Reconocemos que éramos impotentes ante los juegos de apuestas, que nuestras vidas se habían vuelto incontrolables.**
- 2. Llegamos a creer que un Poder más grande que nosotros mismos podría devolvernos a una manera normal de pensar y vivir.**
- 3. Tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de ese Poder y de nuestro propio entendimiento.**
- 4. Sin temor, hacemos un minucioso inventario moral y financiero de nosotros mismos.**
- 5. Reconocemos ante nosotros mismos y ante otras personas la naturaleza exacta de nuestras equivocaciones.**
- 6. Estamos enteramente dispuestos a eliminar estos defectos de carácter.**
- 7. Rogamos humildemente a Dios (que nos comprende) que elimine nuestros defectos.**
- 8. Hacemos una lista de todas las personas que hemos dañado y estamos dispuestos a pedirles disculpas a todas ellas.**
- 9. Pedimos disculpas directas a cada persona cuando sea posible, excepto cuando el hacerlo pudiera herir a unos u otros.**
- 10. Continuamos haciendo el inventario personal y cuando estamos equivocados rápidamente lo reconocemos.**
- 11. Buscamos a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo entendemos, pidiéndole solamente que nos deje conocer su voluntad para con nosotros y que nos dé la fortaleza para cumplirla.**
- 12. Habiendo hecho un esfuerzo para practicar estos principios en todos nuestros asuntos, tratemos de llevar este mensaje a otros jugadores compulsivos.**

Apoyo de pares

Cuando nos enfrentamos a la necesidad de terminar con el problema de los juegos de apuestas, es importante que la familia y los amigos den un apoyo emocional y motivacional. Este apoyo se puede dar a través de consejos o escuchando al teléfono, enviándole una nota de aliento o felicitándole por las metas que ha logrado. Las pequeñas o grandes acciones de apoyo aumentan de manera significativa la capacidad que tiene una persona para superar los problemas de ludopatía.

Si bien el apoyo de la familia y de los amigos es de suma importancia, el apoyo de los pares ofrece a los que sufren ludopatía o a sus familiares una comunidad de personas que ha enfrentado o que actualmente están enfrentando los mismos problemas y metas. La familia y los amigos pueden dar palabras de aliento, pero no siempre pueden comprender algunos de los temas clave que enfrentan, tales como por ejemplo:

- ¿Cómo empecé con mi ludopatía?
- ¿Cuándo perdí el control para jugar?
- ¿Cómo pude seguir jugando si enfrentaba pérdidas de dinero, de propiedades y de relaciones humanas?
- ¿Por qué estoy dejando mi adicción al juego?

El apoyo de los pares ofrece una comunidad de personas que está luchando con los mismos problemas. En diversas etapas de la recuperación, las personas que reciben apoyo de las comunidades de pares pueden hablar sobre sus propias experiencias, sus metas, obstáculos y soluciones. Las conversaciones con gente que sabe exactamente hacia dónde va usted o el ludópata que usted conoce serán más abiertas y honestas, sin tener temor al juicio que enfrentan los ludópatas cuando hablan de su ludopatía con la familia y con los amigos.

Sección 06: Recursos

Si cree que el juego lo está dañando o si conoce a alguien que está siendo perjudicado por el juego, sepa que hay muchos organismos y organizaciones que pueden ayudarlo.

El New York Council on Problem Gambling (Consejo de Nueva York sobre la Ludopatía)

www.nyproblemgambling.org

El New York Council on Problem Gambling es un organismo independiente sin fines de lucro dedicado a difundir el conocimiento público sobre el problema de la ludopatía y juego compulsivo y que aboga por servicios de apoyo y tratamiento para personas que están siendo perjudicadas por el juego.

New York State Office of Alcoholism and Substance Abuse Services (Oficina estatal de Nueva York sobre servicios de consumo abusivo de alcohol y drogas)

www.oasas.ny.gov

La misión de la NYS OASAS es “mejorar las vidas de los neoyorkinos mediante el liderazgo de un primer sistema de servicios contra las adicciones a través de la prevención, tratamiento y recuperación”. OASAS es responsable de planificar, desarrollar y regular el sistema estatal de los organismos que tratan la dependencia a sustancias químicas y al juego.

National Council on Problem Gambling (Consejo Nacional sobre la Ludopatía)

www.ncpgambling.org

La misión del NCPG es “difundir el conocimiento público del juego patológico, asegurar una amplia disponibilidad del tratamiento para los ludópatas y sus familias y fomentar la investigación y programas de prevención y educación”.

Gamblers Anonymous®

www.gamblersanonymous.org

“Gamblers Anonymous es una comunidad de hombres y mujeres que comparten sus experiencias, fortalezas y esperanzas para resolver su problema común y ayudar al prójimo a recuperarse de una ludopatía. El único requisito para ser socio es querer dejar de jugar”. Como funciona a través de donaciones, no hay que pagar cuotas ni honorarios para ser miembro de Gamblers Anonymous.

Gam-Anon® International Service Office, Inc.

www.gam-anon.org

Gam-Anon es una asociación de autoayuda de 12 etapas para hombres y mujeres que se han visto afectadas por la adicción al juego de un ser querido. La comunidad brinda el apoyo aun cuando los seres queridos sigan jugando o no.

New York State Gaming Commission (Comisión de juegos del estado de Nueva York)

www.gaming.ny.gov

La New York State Gaming Commission tiene como misión el Juego Responsable y participa en una gran variedad de temas relacionados con la ludopatía, entre ellos, asegurar que los establecimientos de juegos (casinos) cumplan con todas las reglas y reglamentos y tomen las debidas medidas de divulgación, y políticas de autoexclusión en todo el estado.

Referencias

Para obtener mayor información en relación con la información presentada anteriormente, visite las siguientes fuentes.

“FAQs – Problem Gamblers,” “FAQs – Problem Gamblers (Preguntas frecuentes: ludópatas)”, The National Council on Problem Gambling.

“National Problem Gambling Awareness Week” (Semana nacional de conocimiento de la ludopatía) The National Council on Problem Gambling.

(2009) **“GAMBLING IN CONNECTICUT: Analyzing the Economic and Social Impacts (Juegos de apuestas en Connecticut, 2009, Análisis de los impactos socio-económicos)”**. Espectro del grupo de juego.

Crosen, R. and Sundali, J. (2005) **“The Gambler’s Fallacy and the Hot Hand: Empirical Data from Casinos” (La falacia del jugador y la mano caliente: datos empíricos de los casinos)**. The Journal of Risk and Uncertainty, 30:3; 195-209. Springer Science + Business Media, Inc.

BUSCAR AYUDA PARA LA LUDOPATÍA
1-877-8-HOPENY
1-877-846-7369