



JUEGO PATOLÓGICO

¿QUÉ ES EL JUEGO PATOLÓGICO?

El juego patológico se define como la realización de juegos que pasan a tener un componente indeseable y negativo para el propio individuo. El juego patológico es una forma de actuar en comportamiento de juego en la que alguien:

- Siente que han perdido el control.
- Continúa jugando a pesar de las consecuencias negativas
- Ve el juego como algo más importante que cualquier otro interés o actividad.

Al juego patológico también se lo conoce por juego compulsivo, juego problemático o adicción al juego.

El juego patológico puede tener un gran impacto en la vida personal y familiar, laboral y educativa, y sobre las cosas que se disfrutan.

¿CÓMO DE COMÚN ES EL JUEGO PATOLÓGICO?

En España el juego es una actividad relativamente común que la gente utiliza para divertirse. Sin embargo, muchas personas encuentran muy complicado mantener el juego bajo control.

Aproximadamente 1 de cada 100 personas tienen un problema con el juego. Adicionalmente, 4 a 7 personas de cada 100 personas tienen un gran riesgo de que el juego se convierta en un problema en el futuro.

¿QUÉ TIPO DE JUEGO EXISTE?

Casi todo el mundo sabe que el juego puede darse a través de la lotería, las apuestas deportivas o los juegos de casino. Sin embargo, el juego puede darse a través de otros métodos más sutiles, como las inversiones bursátiles o a través de juegos móvil u online (como con las microtransacciones). Muchas veces, las personas que tienen comportamientos de juego a través de estos métodos menos explícitos no lo entienden como el juego, y por ello puede ser más difícil darse cuenta de que han perdido el control.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DEL JUEGO PATOLÓGICO?

Al igual que como ocurre con todos los problemas de salud mental, no hay una causa clara de juego patológico. Hay factores biológicos, genéticos, del entorno y psicológicos por los que una persona puede adquirir un problema de juego.

- Género: los varones tienen 4 veces más riesgo de desarrollar juego patológico, aunque el riesgo de las mujeres cada vez es mayor.
- Etnia: estudios realizados en determinados grupos étnicos en países de la OCDE ha mostrado que exista hasta 7 veces más riesgo de desarrollar este problema que la población autóctona.
- Historia familiar: si alguien en tu familia ha tenido un problema de juego u otras adicciones, especialmente si han sido tus padres.

- Historia personal de juego: si has experimentado o sido testigo de una gran victoria en juego en tu infancia y adolescencia.
- Alcohol y otras drogas: si bebes de forma intensa o utilizas drogas ilegales.
- Salud mental: si tienes otros problemas de salud mental, como depresión, ansiedad, trastornos de personalidad o trastornos psicóticos.
- Lugar de trabajo: si trabajas en un lugar dónde haya juego, como en un casino, una casa de apuestas o un lugar de máquinas recreativas.
- Dificultades económicas: si tienes dificultades económicas o estás desempleado.
- Salud corporal: si tienes una salud pobre o tienes múltiples problemas de salud.
- Medicamentos: de forma excepcional algunos medicamentos pueden afectar al sistema cerebral de la dopamina, la sustancia química que nos hace “sentirnos bien”, y favorecer comportamientos del juego. Un ejemplo de éstos son algunos medicamentos para la enfermedad de Parkinson, como la levodopa.

¿TENGO UN PROBLEMA CON EL JUEGO?

Si tienes miedo de tener algún problema con los juegos, el siguiente cuestionario puede ayudarte. Piensa en tus experiencias en los últimos 12 meses, y responde a las siguientes preguntas, dando un valor a cada respuesta de 0 a 3.

- ¿Alguna vez has apostado más de lo que estabas dispuesto a perder?
 - Nunca (0), a veces (1), la mayoría del tiempo (2), casi siempre (3)
- ¿Ha habido personas que hayan criticado lo que apuestas o te hayan dicho que tienes un problema con los juegos? Responde, aunque creas o sea cierto o no lo que te dijeran.
 - Nunca (0), a veces (1), la mayoría del tiempo (2), casi siempre (3)
- ¿Te has sentido culpable por la forma en la que juegas o lo que pasa cuando juegas?
 - Nunca (0), a veces (1), la mayoría del tiempo (2), casi siempre (3)

Suma los números que hayas escogido y compara la puntuación resultante con los resultados de abajo.

Puntuación:

0 = jugador sin riesgo.

1 = jugador de bajo riesgo.

2-3 = jugador de riesgo moderado.

4 o más = jugador con un problema.

Si has puntuado 4 o más, deberías tratar de encontrar ayuda por parte de tu médico de familia o algunos recursos interesante que mostraremos más adelante, ya que tu puntuación muestra que puedes tener un problema con el juego.

¿CUÁLES SON LOS DAÑOS ASOCIADOS CON EL PROBLEMA DEL JUEGO?

Las personas con problemas relacionados con el juego tienen un mayor riesgo que el resto para sufrir los siguientes daños:

Daños financieros

Éstos incluyen:

- Retraso en el pago de facturas corrientes (como luz, gas o agua).
- Tomar préstamos de familia, amigos o usureros.
- Grandes deudas
- Empeñar o vender propiedades.
- Desalojo de la vivienda habitual por impago.
- Cometer actos ilegales como fraudes, robos o desfalco.
- Quiebra económica.

Daños familiares

Éstos incluyen

- Estar tan absorbido por el juego que la vida familiar pasa a ser difícil.
- Aumento de discusiones sobre dinero o dedudas.
- Olvido y abuso físico o emocional hacia las personas queridas.
- Problemas en las relaciones sentimentales, incluidos la separación o el divorcio.

Daños sobre la salud

Éstos incluyen:

- Bajo autoestima.
- Problemas relacionados con el estrés.
- Ansiedad, preocupaciones o vaivenes del ánimo.
- Dificultades para dormir o pérdida de apetito.
- Uso inadecuado de sustancias.
- Depresión.
- Ideas de suicidio o intentos de realizarlo.

Daños a nivel académico o laboral

Éstos incluyen:

- Empeoramiento del rendimiento académico o laboral.
- Dificultades para mantener un trabajo.
- Ausencias inesperadas, tomar bajas o tener dificultades para concentrarse en las tareas.
- Expulsión de los estudios.

Si reconoces algunos de los daños anteriores en tu propio comportamiento, deberías probar a pedir ayuda.

¿DEBERÍA PARAR DE JUGAR O PROBAR A CONTROLARLO?

Si crees que puedas tener un problema con el juego, lo mejor que puedes hacer es pedir ayuda. Una vez que lo hayas hecho, puedes determinar si es mejor para ti dejar de jugar o aprender a controlar el juego. Muchas personas que inicialmente deciden controlar el comportamiento hacia el juego luego suelen pararlo cuando deciden buscar ayuda.

Controlar el juego puede ser muy difícil. Una vez que éste pasa a ser un problema, es realmente complicado mantener el control y no volver a jugar problemáticamente. Esto es similar a otros comportamientos adictivos, como las drogas.

¿CÓMO PUEDO CONSEGUIR AYUDA?

Terapia cognitivo conductual (TCC)

La terapia cognitivo-conductual es un tipo de terapia psicológica. Ayuda a las personas a manejar sus dificultades ayudándoles a encontrar maneras más útiles de pensar y actuar centradas en el problema.

Los estudios científicos han mostrado que las personas que tienen un problema con el juego piensan diferente a otras personas mientras juegan. Puedes pensar las siguientes cosas:

- Es más probable que ganes que otras personas.
- En un juego con números aleatorio, como la ruleta, algunos números tienen más probabilidades de salir que otros.
- Ganar dos veces seguidas significa que estás en “racha”.
- Tienes más suerte para ganar si estás familiarizado con un determinado juego.
- Algunos rituales te traen suerte.
- Aunque pierdas, puedes ganar de nuevo tu dinero jugando más.

Las investigaciones han mostrado que la TCC puede ayudarte a pensar de maneras más provechosas. Además, puede hacerte pensar en la vida que tienes fuera del juego, y:

- Reducir el número de días que gastas jugando.
- Reducir la cantidad de dinero que pierdes.
- Ayudarte a alejarte del juego durante más tiempo una vez que hayas parado.
- Aprender estrategias para reducir las oportunidades de jugar.
- Manejar el “mono” y lo que te haga pensar en el juego.
- Hacer que des una vuelta a algunos pensamientos sobre el juego.

Medicamentos

La naltrexona es un tipo de medicación que se usa normalmente para tratar la adicción al alcohol y los opiáceos. Ahora sabemos que hay muchas pruebas que señalan que puede ser útil para manejar el trastorno por juego.

La naltrexona puede ser particularmente útil para las personas que han probado la terapia psicológica pero que no han sido capaces de parar y aún mantienen fuertes ganas de jugar. En este tipo de casos, puede ser útil para manejar el trastorno por juego.

Muchas veces otros problemas de salud mental se asocian al problema por juego. Si es el caso, medicaciones como los antidepresivos pueden ser muy útiles. Una vez que el problema de salud mental acompañante haya mejorado, el propio problema por juego puede mejorar.

Apoyo adicional

En el “¿Dónde puedo encontrar ayuda para un problema con el juego?” encontrarás diversos recursos que pueden serte de utilidad.

¿QUÉ PASAR SI NO TENGO AYUDA?

Aunque aproximadamente 1 de cada 3 personas con trastorno por juego se recupera por sí mismo, 2 de cada 3 siguen teniendo problemas, que tienden a empeorar cada vez más.

¿QUÉ PUEDO HACER AHORA?

Es importante pedir ayuda profesional si tienes un problema por juego. Mientras tanto, hay algunas medidas simples y prácticas para reducir el juego.

1. Limita la cantidad de dinero que gastas jugando.

Marca un límite desde el principio de cuánto estás dispuesto a gastar en una sesión o en casa semana, y ajústate a este límite.

Deja las tarjetas de crédito y débito en casa cuando salgas a jugar.

Marca límite de retirada en tu cuenta bancaria.

Cuando sea el día que cobres, céntrate primero en pagar todas las facturas primero o transferir dinero a tu cuenta de ahorros.

Existen algunos bancos que ofrecen bloquear los cobros dedicados a juego. Podrías preguntar en tu entidad habitual si esta opción está disponible o buscar las entidades que lo contemplen.

2. Regístrate en un servicio de autoexclusión.

Cuando tienes acceso ilimitado al juego es muy duro resistirse a la tentación de jugar. Existen servicios, tanto online como de presencia física, que permiten auto prohibirse el acceso al juego.

En España tenemos el Registro General de Interdicciones de Acceso al Juego (RGIAJ), que es un registro promovido por la Dirección General de Ordenación del Juego (DGOJ) para las personas que deseen limitarse el acceso al juego. Las modalidades que incluye son el juego online y el juego presencial en aquellas entidades que exijan los datos de identificación para entrar. El registro puede ser tanto a nivel estatal como a nivel de comunidad autónoma. Puedes encontrar más información, así como las diferentes maneras para inscribirse en la página web oficial del RGIAJ: <https://www.ordenacionjuego.es/es/rgiaj>.

3. Reduce la cantidad de tiempo que dedicas a apostar.

Márcate un límite de cuántas veces a la semana apostarás.

Evitar aquellas situaciones de “voy a echar una apuesta rápida”.

Marca una alarma en tu móvil o tu reloj que te recuerde parar.



Sal del establecimiento (en caso de apuestas presenciales) o de casa (en caso de apuestas online) cuando hayas llegado al tiempo marcado para jugar.

4. No veas jugar como una manera de hacer dinero.

Siempre recuerda que cuando apuestas lo haces para divertirte.

Siempre debes estar preparado para perder. Si ganas, recuerda que la suerte ha sido el factor más importante.

Nunca gastes tus ahorros o tus inversiones en el juego.

Dile a tus amigos y tu familia que no te presten dinero incluso aunque se lo pidas.

5. Emplea el tiempo haciendo otras actividades.

Emplea más tiempo plenamente satisfactorio con familia o amigos.

Comienza una nueva afición o interés, o vuelve a uno que hayas disfrutado antes de que el juego ocupara tu tiempo.

Únete a un club social o organiza reuniones con amigos que no jueguen.

Habla con otros sobre tus preocupaciones o miedos.

¿CÓMO ES SER ALGUIEN CERCANO A UNA PERSONA JUGADORA?

Ser una persona íntima con alguien con trastorno por juego puede ser muy difícil. Puedes tener muchos sentimientos, como por ejemplo sentirte dolido, desconfianza, tristeza o preocupación sobre el futuro. Puede que incluso hayas tenido también un impacto económico, y estés nervioso sobre cómo gestionarlo.

Dependiendo de tu relación, las conversaciones sobre el juego pueden ser espinosas o incluso generar miedo. A veces la persona que te importa no quiere o no puede hablar de cómo se sienten y si siguen jugando. O incluso puedes ver que tus sentimientos, como el enfado, impiden que tengas una conversación útil.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A ALGUIEN CON UN PROBLEMA CON EL JUEGO?

Si conoces alguien con un problema del juego, puedes:

Buscar ayuda de las emociones que estás sintiendo y darte la oportunidad de hablar sobre los dilemas que estás encarando.

Mejorar tu conocimiento sobre el juego y su tratamiento.

Obtener ayuda de personas cercanas a ti y pensar en conjunto de maneras para ayudar a la persona que te importa.

Proteger tu dinero y buscar ayuda si tienes dificultades económicas.

Buscar ayuda para otros elementos de la familia que también se hayan visto impactados, como los niños.



Al encontrar ayuda para ti, alcanzarás una mejor posición para ayudar a la persona en tu vida que está jugando. En ese caso, estarás preparado para ayudarles a realizar los cambios que quieran hacer.

Algunos de los servicios de la siguiente sección pueden ofrecer ayuda a las personas cercanas a la personas que está jugando (como su familia o sus amigos).

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR AYUDA PARA UN PROBLEMA CON EL JUEGO?

No esperes a que las cosas empeoren. Al buscar ayuda, estás dando los primeros pasos para manejar el juego y sentirte más en control.

Todos los siguientes servicios ofrecen ayuda para reducir o incluso parar el juego. También pueden ofrecer ayuda a personas que cercanas a ti.

Registro General de Interdicciones de Acceso al Juego (RGIAJ)

Previamente hemos mencionado brevemente este recurso, muy útil si consideras que puedes tener un problema y estás decidido a interrumpir el juego. Puedes acceder a través de <https://www.ordenacionjuego.es/es/rgiaj>.

Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados (FEJAR)

Una federación a nivel estatal que aglutina tanto ayuda a nivel psicológica como asesoramiento para incorporación en el RGIAJ. Puedes acceder a través de <https://www.fejar.org/>.

Jugadores anónimos

Rama española de la asociación de origen estadounidense Gamblers Anonymous (GA). Dispone de grupos de ayuda a nivel nacional. Puede encontrar más información en <https://www.jugadoresanonimos.org/>.

Asociaciones a nivel de comunidad autónoma

A continuación, mencionamos de forma breve algunas asociaciones a nivel regional su página web para encontrar más información.

Asociación Extremeña de Jugadores de azar en Rehabilitación (AEXJER)

<http://www.aexjer.es/index.html>

Asociación Gallega de Jugadores de Azar (AGAJA)

<http://www.agaja.org/>

Asociación Malagueña de Jugadores de azar en rehabilitación (AMALAJER)

<http://amalajer.org/>

Asociación para la prevención y ayuda al ludópata (APAL)

<http://www.apalmadrid.org/>

Asociación Alavesa de Jugadores en Rehabilitación (ASAJER)

<http://www.asajer.org/index.php>



Asociación Sevillana de Jugadores de azar en rehabilitación (ASEJER)

<http://www.asejer.es/>

Asociación Terapéutica del Juego (ATEJ)

<http://www.atej.org/>

Asociación Zaragozana de Jugadores de azar en rehabilitación (AZAJER)

<http://www.azajer.com/>

Federación Andaluza de Jugadores de Azar Rehabilitados (FAJER)

<http://fajer.es/>

Asociación Alicantina de Afectados por la Ludopatía y otras Adicciones (Vida Libre)

<http://www.vidalibre-alicante.org/>

Bibliografía

1. Royal College of Psychiatrists' Public Engagement Editorial Board. Gambling Disorder [Internet]. Gran Bretaña: Royal College of Psychiatrists; 2021 [Citado en diciembre de 2021]. Disponible en: <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/problems-disorders/gambling-disorder>