

SPANISH

# EL PROBLEMA

las dificultades, las opciones

# DEL JUEGO



camh

Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					

# El problema del juego: las dificultades, las opciones



A Pan American Health Organization / World Health Organization

Collaborating Centre

Affiliated with the University of Toronto

Problem Gambling: The Issues, the Options

Problem Gambling Project staff

ISBN 0-88868-470-3

Impreso en Canadá

Copyright © 2004, 2005 Centre for Addiction and Mental Health, Toronto ON

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida ni transmitida de ninguna forma ni por ningún medio electrónico ni mecánico, incluyendo fotocopia o grabación, ni por ningún sistema de almacenamiento o de recuperación sin el permiso emitido por escrito de la editorial, a menos que sea una cita breve (que no exceda 200 palabras) para una reseña o trabajo profesional.

2845/07-2006, 03-2008

# Índice

Reconocimientos **5**

Introducción **7**

1 ¿Qué es jugar juegos de azar? **9**

2 ¿Qué es un problema de juego? **13**

3 Los efectos de jugar juegos de azar **19**

4 ¿Cómo obtener ayuda? **25**

5 ¿Dónde conseguir ayuda? **33**



# Reconocimientos

Esta guía se basa en el conocimiento y la experiencia del personal del proyecto El Problema del Juego y el Centre for Addiction and Mental Health (CAMH) [Centro para Adicciones y Salud Mental]. También colaboraron asesores y otros profesionales de la provincia de Ontario que trabajan con personas afectadas por el problema del juego. Finalmente, le agradecemos a todos nuestros pacientes, quienes revisaron el borrador y nos dieron consejos útiles.

*El problema del juego: las dificultades, las opciones* fue producido por el personal del departamento de Educación y Publicaciones de CAMH.



# Introducción

Esta guía es para las personas que tienen problemas de juego. Si alguien cercano a usted juega juegos de azar excesivamente, por favor lea el folleto *El problema del juego: una guía para la familia*.

Puede que esté preocupado por su hábito de juego, o que las personas cercanas a usted estén molestas por su comportamiento. Con esta guía, esperamos ayudarlo a:

- Entender la diferencia entre jugar juegos de azar con poco riesgo y de forma perjudicial.
- Entender cómo su hábito de jugar juegos de azar puede afectar su vida.
- Decidir si necesita dejar de jugar, reducir o cambiar su hábito de juego.
- Aprender cómo el asesoramiento psicológico puede ayudarlo.
- conseguir recursos que han ayudado a otras personas a solucionar sus problemas de juego.

Puede sentir que ahora su vida está fuera de control. Los juegos de azar pueden estar ocasionándole problemas de dinero y dificultades familiares. Su salud puede estar siendo afectada. Esos son problemas graves.

Sin embargo, con ayuda usted puede superar sus problemas de juego. Asesores psicológicos especialmente capacitados han ayudado a cientos de personas a dejar de jugar o contro-



El problema del juego: las dificultades, las opciones.

lar su hábito de juego. Las personas con problemas de juego pueden recuperarse y usted puede ser una de ellas.

Al tomar esta guía, ya está dando un primer paso de gran importancia.

# ¿Qué es jugar juegos de azar?

Usted juega juegos de azar en cualquier momento que tiene la oportunidad de perder dinero o pertenencias, y cuando ganar o perder es decidido básicamente por el azar.

Existen diversas formas de jugar juegos de azar, entre ellas:

- Juegos de casino.
- Bingo.
- Keno.
- Máquinas tragamonedas.
- Billetes de lotería.
- Billetes de raspar, billetes de rasgar y abrir (Nevada).
- Apuestas en juegos de cartas, mah-jong o dominó.
- Apuestas en carreras de caballos.
- Apuestas deportivas en general.
- Apuestas en juegos como el golf o billar.
- Tómbola y juegos similares.
- Juegos de azar en Internet.
- Especulación en la bolsa de valores.

## LOS PROBLEMAS DE JUEGO EN NÚMEROS

Los juegos de azar y los problemas de juego están aumentando en Canadá:

### En Ontario

- En 2005-06 Ontario Lottery and Gaming (OLG) generó 2 mil millones de dólares en ingresos después de las deducciones para la provincia.<sup>1</sup>
- En 2005, los adultos gastaron alrededor de 485 dólares en juegos de azar relacionados con el gobierno, en comparación con 106 dólares en 1992.<sup>2</sup>
- En 2005, el 3.4% de la población adulta tenía problemas de juego de forma moderada a severa.<sup>3</sup>
- En 2005, los jóvenes adultos, entre 18 y 24 años de edad, registraron los índices más altos de problemas de juego de forma moderada y severa. Esto constituye aproximadamente el doble del índice de problemas de juego presentados por la población adulta.<sup>3</sup>
- En 2005, el 63.3% de la población adulta aseguró que había jugado juegos de azar al menos una vez el año pasado.<sup>3</sup>
- El juego de azar más jugado por la población adulta en el 2005 fue la lotería (billetes).<sup>3</sup>

### En Canadá:

- En 2005, uno de siete hombres y mujeres adultos que viven solos gastaron dinero en casinos, máquinas tragamonedas o video-terminales de lotería. Los hombres gastaron tres veces más dinero que las mujeres en juegos de azar.<sup>2</sup>
- Los juegos de azar se han hecho más accesibles, lo que ha aumentado el número de personas afectadas por problemas de juego. <sup>4&5</sup>

## **Bibliografía:**

**1.**

Ontario Lottery and Gaming. (2006). Annual Report 2005-2006. Available:

[www.olg.ca/assets/documents/annual\\_report/annual\\_report\\_05-06.pdf](http://www.olg.ca/assets/documents/annual_report/annual_report_05-06.pdf)

[www.olg.ca/assets/documents/annual\\_report/annual\\_report\\_05-06.pdf](http://www.olg.ca/assets/documents/annual_report/annual_report_05-06.pdf)

Accessed February 01, 2008.

**2.**

Statistics Canada. (2007). Perspectives on labour and income: Gambling. (Catalogue No. 75-001-XIE).

Available:

[www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf](http://www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf)

[www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf](http://www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf)

Accessed February 01, 2008

**3.**

Wiebe, J., Mun, P. & Kauffman, N. (2006). Gambling and problem gambling in Ontario. Toronto, ON:

Responsible Gambling Council. Available:

[www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670](http://www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670)

[www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670](http://www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670)

Accessed February 01, 2008.

**4.**

Korn, D., Gibbins, R. & Azmier, J. (2003). Framing public policy towards a public health parafigm for gambling. *Journal of Gambling Studies*, 19(2), 235-256.

5.

Jacques, C. & Ladouceur, R. (2006). A prospective study of the impact of opening a casino on gambling behaviours: 2 and 4 year follow ups. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51(12), 764-773.

## 2

# ¿Qué es un problema de juego?

El problema del juego no significa perder dinero solamente. Los problemas de juego pueden afectar toda la vida de una persona.

Jugar juegos de azar se convierte en un problema cuando:

- Interfiere con el trabajo, la escuela u otras actividades.
- Daña su salud física o mental.
- Perjudica sus finanzas.
- Menoscaba su reputación.
- Le causa problemas con su familia o amigos.

Existen varios niveles de problemas de juego (vea el siguiente cuadro).

### NIVELES DEL PROBLEMA DEL JUEGO

Los problemas de juego varían de leves a severos:

- *La mayoría de la gente que juega lo hace de vez en cuando y sin experimentar perjuicio.*
- *Los jugadores aficionados juegan regularmente, pero no ponen su hábito de juego por encima de su familia y trabajo.*
- *Las personas que juegan de manera excesiva a menudo tienen problemas en su trabajo o con su familia y amigos. Su hábito de juego les causa problemas de dinero.*
- *Para algunas personas, jugar juegos de azar perjudica gravemente todas las áreas de su vida.*

**Las personas con problemas de juego se encuentran en todos los grupos de todas las edades, tienen todo tipo de ingresos, y provienen de todas las culturas y profesiones.**

No todas las personas que juegan excesivamente son iguales, ni tampoco enfrentan los mismos problemas. Las personas con problemas de juego se encuentran en grupos de todas las edades, tienen todo tipo de ingresos, y provienen de todas las culturas y profesiones. Algunas personas desarrollan problemas de juego repentinamente, otras con el transcurso de muchos años. Existen muchas razones por las cuales se desarrolla un problema de juego. Por ejemplo, algunas personas desarrollan problemas cuando intentan recobrar el dinero que han perdido, o porque les gusta mantenerse “en acción”. Otras llevan una vida tan estresada que el jugar se convierte en una actividad de relajación.

## Jugar juegos de azar con poco riesgo y de forma perjudicial

No todo hábito de jugar juegos de azar se convierte en un problema. Jugar juegos de azar puede hacerse con poco riesgo o de forma perjudicial. Jugar juegos de azar con poco riesgo significa que usted:

- Limita cuánto tiempo y dinero gasta en juegos de azar.
- Acepta sus pérdidas, y no intentar recuperar el dinero.
- Disfruta de ganar, pero saber que sucede por casualidad.
- Combina jugar juegos de azar con otras actividades de entretenimiento.
- No juega para ganar dinero o pagar deudas.
- No juega cuando su juicio está afectado por el alcohol u otras drogas.
- Nunca pide dinero prestado o usa inversiones o ahorros personales o familiares para jugar.
- No juega juegos de azar para escapar de problemas personales y/o sentimentales.
- No perjudica su trabajo, su salud, sus finanzas, su reputación o su familia con problemas de juego.

Jugar juegos de azar de forma perjudicial significa que usted ha comenzado a:

- Mentir sobre sus juegos o los mantiene en secreto.
- Perder la noción del tiempo y juega por más tiempo del que piensa.
- Sentirse deprimido o enojado después de jugar.
- Gastar más dinero de lo que había planeado, o más de lo que puede pagar.
- Hacer caso omiso de sus responsabilidades en el trabajo y con la familia debido a su hábito de juego.
- Pedir dinero prestado o usa el dinero de los gastos de la casa para jugar.
- “Buscar la revancha” para intentar recuperar el dinero perdido.
- Creer que jugar juegos de azar le dará dinero al final.
- Ver los juegos de azar como lo más importante en su vida.
- Usar los juegos de azar para sobrellevar sus problemas o para evadir ciertas cosas.
- Tener conflictos con familiares y amigos por su hábito de jugar.
- Hacer caso omiso de su salud física y emocional debido a los juegos de azar.

Para ayudarlo a decidir si su hábito de jugar juegos de azar es un problema o no, llene el siguiente cuestionario.

### ¿TENGO UN PROBLEMA DE JUEGO?

Este cuestionario está basado en el Canadian Problem Gambling Index (Índice de Problemas de Juego en Canadá). Lo ayudará a decidir si tiene que cambiar su hábito de juego. Encierre en un círculo las respuestas que se ajusten a su caso y totalice la puntuación al final.

En los últimos 12 meses:

¿Ha apostado más de lo que podía pagar?

0 Nunca    1 Algunas veces    2 La mayoría de las veces    3 Casi siempre

¿Ha tenido que jugar con más dinero para obtener la misma emoción de antes?

0 Nunca    1 Algunas veces    2 La mayoría de las veces    3 Casi siempre



¿Ha vuelto a jugar otro día con el fin de recuperar el dinero que ha perdido?

o Nunca 1 Algunas veces 2 La mayoría de las veces 3 Casi siempre

¿Ha pedido dinero prestado o vendido algo para obtener dinero para jugar?

o Nunca 1 Algunas veces 2 La mayoría de las veces 3 Casi siempre

¿Ha sentido que puede tener un problema de juego?

o Nunca 1 Algunas veces 2 La mayoría de las veces 3 Casi siempre

¿Su hábito de jugar juegos de azar le ha causado algunos problemas de salud, como estrés o ansiedad?

o Nunca 1 Algunas veces 2 La mayoría de las veces 3 Casi siempre

¿Le han criticado por su hábito de juego o le han dicho que tiene un problema de juego (haya pensado o no que es verdad)?

o Nunca 1 Algunas veces 2 La mayoría de las veces 3 Casi siempre

¿Su hábito de juego le ha causado algún problema económico a usted o a su familia?

o Nunca 1 Algunas veces 2 La mayoría de las veces 3 Casi siempre

¿Se ha sentido culpable por la forma en que juega o por lo que ocurre cuando juega juegos de azar?

o Nunca 1 Algunas veces 2 La mayoría de las veces 3 Casi siempre

Puntuación total:

Mientras más alta sea su puntuación, mayor es el riesgo de que tenga un problema de juego.

o: No tiene el problema de juego.

De 1 a 2: Su hábito de jugar juegos de azar es muy poco o nada perjudicial.

De 3 a 7: Existe un riesgo moderado que causa algunos problemas de juego.

8 o más: Padece el problema de juego que perjudica y puede estar fuera de control.

## Factores de riesgo

Existen muchos factores de riesgo que facilitan el problema del juego. Los factores de riesgo hacen que una persona sea más propensa a desarrollar problemas de juego. Usted corre más riesgo si:

- Ganó un gran premio cuando comenzaba a jugar por primera vez.
- Tiene problemas de dinero.
- Tuvo un cambio o pérdida reciente, como problemas en sus relaciones, divorcio, pérdida de trabajo, jubilación o la muerte de un ser querido.
- Tiene problemas de salud y/o dolor físico.
- Se siente solo a menudo.
- Tiene pocos intereses y pasatiempos, o siente que a su vida le falta dirección.
- Se siente aburrido continuamente, le gusta correr riesgos y actúa sin pensar
- Usa los juegos de azar, o el alcohol u otras drogas para manejar sentimientos o eventos desagradables.
- Se siente deprimido o ansioso a menudo.
- Ha sido víctima de abusos o traumas.
- Tiene (o tuvo) problemas de alcohol u otras drogas, juegos de azar o gasta mucho dinero.
- Está en una familia donde alguien ha tenido problemas de alcohol u otras drogas, juegos de azar y gasto excesivo de dinero.
- Piensa que tiene un sistema o una manera de jugar que aumenta sus posibilidades de ganar.

A mayor cantidad de factores en esta lista que se ajusten a su caso, mayor cuidado debe tener con los juegos de azar.

## ¿Cómo obtener ayuda?

Si piensa que tiene un problema de juego, puede obtener ayuda. El capítulo 4 le dice cómo.

**Usted corre más riesgo de desarrollar un problema de juego si ha tenido cambios recientemente como problemas en sus relaciones personales, divorcio o pérdida de trabajo.**



# 3

## Los efectos de jugar juegos de azar

### ¿Por qué no puedo parar de jugar?

“¿Cómo fue que pasó? No puedo creer todos los problemas en los que estoy metido”.

“Si dejo de jugar ahora, tendré que admitir que soy un perdedor. No hay manera de que pueda pagar todo lo que debo”.

“Si tuviera el dinero para invertir, estoy seguro de que mi suerte cambiaría. Solo necesito ganar una vez más”.

“Incluso si ganara otra vez, probablemente perdería al jugar de nuevo”.

“No puedo enfrentar este lío yo solo, pero me avergüenza demasiado pedir ayuda”.

“Debería ser capaz de solucionar mis propios problemas. ¿Cómo pude ser tan estúpido?”.

“Nunca pensé que esto podría ser tan malo”.

¿Algunas de estas expresiones le suena familiar? La mayoría de las personas con problemas de juego dice que perdió el control sobre cuánto tiempo y dinero gastó en los juegos de azar. Durante ese tiempo, ellas hicieron caso omiso de sus otras responsabilidades. Sabían que tenían problemas, pero solo les importaba jugar juegos de azar.

La mayoría de las personas que juega excesivamente tiene sentimientos contradictorios sobre su hábito de jugar. Saben que les están causando problemas a sus seres queridos. Pueden entristecerse, volverse ansiosas y a menudo odiarse a sí mismas. Sin embargo, la necesidad de jugar es demasiado fuerte para resistirse a ella. Sienten que no pueden renunciar a todo el tiempo, dinero y a la emoción que han puesto en los juegos de azar. No pueden aceptar que nunca recuperarán lo que han perdido. Algunas personas creen que el sistema los recompensará al final, que su suerte cambiará o que les tocará su turno de ganar. Otros creen que continuar jugando es la única forma de salir de una situación que los avergüenza.

Otras personas prometen que dejarán de jugar, pero no pueden. Temen que sus seres queridos los descubran. Esto los lleva a esconderse aún más y a aumentar sus deudas. Mantienen la esperanza de ganar un premio gordo que solucione sus problemas. De vez en cuando ganan, lo que les mantiene viva la esperanza, hasta que el monto de las deudas crece otra vez. Si dejan de jugar ahora, se sentirán perdedores. Ellos tendrán que enfrentar todos los problemas que los juegos de azar les han ocasionado.

Si usted es como la mayoría de las personas que juegan en exceso, debe de haber tratado de reducir sus jugadas o de dejar de jugar muchas veces. Es difícil cambiar su hábito de jugar usted solo. El asesoramiento psicológico le puede ayudar a encontrar soluciones a sus problemas a largo plazo.

**Es difícil cambiar su hábito de jugar usted solo. El asesoramiento psicológico le puede ayudar a encontrar soluciones a largo plazo.**

## Riesgos y recompensas de jugar juegos de azar

Muchas personas tienen sentimientos contradictorios acerca de los juegos de azar (vea el cuadro en la página opuesta). Quizás no quiera dejar de jugar. Al mismo tiempo, usted se da cuenta de que jugar lo perjudica. Sentimientos contradictorios como esos pueden ser muy confusos. Con el asesoramiento psicológico, usted puede evaluar su situación y considerar las formas de restablecer el equilibrio.

## RIESGOS Y RECOMPENSAS DE JUGAR

Puede que tenga sentimientos contradictorios sobre los juegos de azar. Quizás se sienta identificado con algunas de las siguientes experiencias relativas a las recompensas y riesgos de jugar juegos de azar:

### Recompensas

Juego juegos de azar porque:

- Me encanta la emoción de jugar.
- Sé que un gran premio podría solucionar todos mis problemas.
- Los juegos de azar son mi única oportunidad de convertirme en millonario.
- Me siento importante cuando gano. Me encanta invitar a mi familia y amigos.
- Tengo un sistema seguro. Es cuestión de tiempo el ganar otra vez.
- Cuando entro en “calor”, puedo hacer dinero rápida y fácilmente.
- Me hace olvidar mis problemas y el dolor por un rato.
- Es una de las cosas en mi vida que hago para mí. Cuando juego, tengo el control.
- Me permite salir de casa. Me siento cómodo y bien recibido.
- Todos mis amigos juegan juegos de azar.

### Riesgos

Pienso en buscar ayuda porque:

- Mi pareja me amenaza con dejarme si no dejo de jugar.
- Mi pareja y yo discutimos todo el tiempo por mi hábito de jugar.
- Estoy cansado de escabullirme, mentir y esconder mis pérdidas de dinero.
- He dañado mi reputación.
- Los acreedores me están acosando. Contemplo la posibilidad de declararme en bancarota.
- Jugar juegos de azar es en todo lo que pienso. Se ha apoderado de mi vida.
- He dejado de preocuparme por cosas que deberían ser importantes para mí.
- Le he pedido prestado dinero a tanta gente que me avergüenza mirarlos a la cara.
- Temo perder mi trabajo porque siempre estoy distraído.
- Mi salud está siendo afectada.
- Ya no disfruto jugar todo el tiempo.
- Me siento un perdedor. Algunas veces me odio tanto a mí mismo que quiero acabar con todo.

## Impacto en la familia

Los problemas de juego perjudican a la familia de muchas maneras:

**Los problemas de juego causan sentimientos intensos en los miembros de la familia, lo que dificulta solucionar los problemas.**

- *Problemas económicos:* Cuando los miembros de la familia se enteran de que ahorros, propiedades o pertenencias se han perdido puede que se sientan asustados, enojados y traicionados.
- *Problemas emocionales y aislamiento:* Los problemas de juego le causan sentimientos intensos a los miembros de la familia, lo que dificulta solucionar los problemas. Muchas parejas de quienes tienen problemas de juego no quieren estar cerca ni física ni emocionalmente de quien los hirió. Los miembros de la familia pueden evitar el contacto con otras personas porque se sienten avergonzadas. Esto dificulta obtener afecto y apoyo.
- *Salud física y mental:* El estrés que generan los problemas de juego, algunas veces ocasiona problemas de salud, tanto para la persona que juega como para la familia. Entre ellos se encuentran la ansiedad, la depresión y afecciones relacionadas al estrés como pocas horas de sueño, úlceras, problemas del intestino, dolor de cabeza y dolores musculares.
- *Agotamiento:* Muchas familias bajo estrés tienen problemas para manejarlo. Alguien puede intentar mantener las cosas bajo control haciendo más actividades. Esto puede llevar al agotamiento. Los miembros de la familia en ocasiones se centran en la persona con el problema de juego, y se olvidan de cuidar de sí mismos o divertirse.
- *Impacto en los niños:* Cuando un padre o quien cuida a los niños tiene un problema de juego, los niños pueden ser descuidados, y pueden sentirse deprimidos y enojados. Quizás crean que son la causa del problema y que si se portan “bien”, el problema se acabará. Los niños también pueden creer que deben ponerse del lado de alguno de los padres. Pueden dejar de confiar en el padre que promete algo y no lo cumple. Algunos niños intentan llamar la atención del padre con el problema de juego portándose mal.
- *El abuso físico y emocional:* La violencia intrafamiliar es más frecuente cuando las familias atraviesan momentos de crisis. Los problemas de juego pueden desencadenar el abuso físico

o emocional de un miembro de la pareja, de un padre anciano o de un niño. Si eso ocurre en su familia, busque ayuda inmediatamente (vea el capítulo 5).

## Ansiedad y depresión

El estrés, la ansiedad y la depresión son comunes tanto para las personas con problemas de juego como para su familia. Esto puede dificultar dormir, pensar y solucionar los problemas.

Si tiene algunos de los síntomas siguientes por más de dos semanas, y estos le hacen más difícil su vida cotidiana, es posible que tenga una depresión fuerte:

- Ha perdido el interés en las actividades habituales.
- Se siente deprimido, con poco ánimo o irritable.
- Sus hábitos de sueño han cambiado (ej. tiene problemas para quedarse dormido, dormir o duerme demasiado).
- Su apetito ha cambiado. Ha adelgazado o engordado.
- Se siente incapaz, desesperanzado, desesperado.
- Se le dificulta pensar o recordar cosas, y sus pensamientos parecen ser más lentos.
- Tiene sentimientos de culpabilidad constantes. No puede dejar de pensar en los problemas.
- Ha perdido el interés en el sexo.
- Se siente cansado físicamente, lento y pesado; o se siente inquieto y nervioso.
- Se siente enojado.
- Piensa en suicidarse.

Si experimenta alguna de estas dificultades, hable con su doctor u otro profesional de la salud (un asesor especializado en problemas de juego también puede asegurarse de que obtenga la ayuda que necesite. Cuénteles sobre su problema de juego también. Un tratamiento puede incluir medicamentos y/o asesoramiento psicológico y otro tipo de asistencia.

**Si está deprimido, hable con un profesional de la salud. Cuénteles sobre sus problemas de juego también.**



## Riesgo de suicidio

**Si siente que puede suicidarse o está haciendo planes para acabar con su vida, busque ayuda inmediatamente.**

El índice de suicidio es mayor en personas que juegan juegos de azar de forma excesiva, así como en los miembros de su familia. Las personas con mayor probabilidad de intentar el suicidio son aquellas que tienen un problema de salud mental (como la depresión), que beben alcohol en exceso o consumen otras drogas. Las personas que han amenazado con suicidarse o se hicieron daño en un intento de suicidio en el pasado corren más riesgo.

Si siente que puede suicidarse o está haciendo planes para acabar con su vida, *busque ayuda inmediatamente*. No tiene que enfrentar sus problemas usted solo.

### ¿QUÉ HACER SI SIENTE QUE PUEDE SUICIDARSE?

Si está pensando en acabar con su vida:

- Diríjase al departamento de emergencia más cercano inmediatamente.
- Aleje de su alcance cualquier objeto por el cual pueda suicidarse (ej. armas de fuego, medicamentos).
- Deje que su familia o un amigo sepa lo que está sintiendo.
- Llame al Distress Centre para obtener asistencia e información (vea la página 35).
- Informe a su doctor de lo que le está ocurriendo, cuénteles de sus problemas de juego.
- No beba alcohol o consuma otras drogas, empeorará su situación.
- Contacte a la línea de ayuda Ontario Problem Gambling Helpline (1 888 230-3505) y haga una cita con un asesor psicológico tan pronto como sea posible (vea la página 33). Pueden atenderlo en pocos días.
- Hable con alguien en quien confie, como un amigo o un consejero espiritual.

# 4

## ¿Cómo obtener ayuda?

Si piensa que tiene un problema de juego, usted puede obtener ayuda. El gobierno de Ontario dispone de una parte del dinero que se juega en las máquinas tragamonedas de casinos e hipódromos. Ese dinero sirve para pagar:

- Una línea telefónica de ayuda para los problemas de juego.
- Asesoramiento psicológico para personas con problemas de juego.
- Investigaciones acerca de los problemas de juego.
- Recursos educativos sobre problemas de juego para el público y para profesionales de la salud mental.

También encontrará a su disposición tratamientos gratuitos, como asesoramiento psicológico para todos los afectados por problemas de juego, incluso para los miembros de la familia. El asesoramiento psicológico puede ayudarle a entender por qué juega, de manera que pueda reducir o cambiar su hábito de juego. También puede ayudarle a sanar heridas emocionales y recobrar la confianza de su familia.

### ¿Qué es el asesoramiento psicológico?

El asesoramiento psicológico le proporciona un espacio para hablar de lo que está pasando en su vida. Es seguro y privado, y no se le juzgará. Los asesores de problemas de juego están capacitados especialmente para entender sus dificultades.

**En Ontario, el asesoramiento psicológico es gratuito para cualquier persona afectada por un problema de juego.**

Usted decide con su asesor con qué frecuencia quiere la ayuda y de qué temas hablar.

No tiene por qué avergonzarse buscar ayuda. Es el primer paso para retomar el control que ha perdido a causa de los problemas de juego.

En Ontario, el asesoramiento psicológico es gratuito para cualquier persona afectada por un problema de juego, no solo la persona que juega juegos de azar. En la mayoría de las áreas, existe una agencia cercana a su domicilio que ofrece asesoramiento especializado en problemas de juego. En una cantidad de lugares en la provincia, tiene a su disposición tratamientos diarios o más prolongados en residencias o centros de asistencia especializada. Además están disponibles: asesoramiento vía telefónica y una guía de autoayuda. También puede beneficiarse de los servicios de asesoramiento crediticio, de deudas y familiar, entre otros. La línea telefónica de ayuda Ontario Problem Gambling Helpline (1 888 230-3505) le pone en contacto con los servicios de apoyo y recursos que usted necesite. Está abierto las 24 horas al día.

Algunas agencias ofrecen citas en las noches y fines de semana de asesoramiento psicológico cara a cara. El asesoramiento psicológico puede ser individual, en pareja o familiar. El asesoramiento grupal también está disponible.

El asesoramiento psicológico es confidencial, dentro de los límites legales. Su asesor puede explicarle los límites antes de que comience el asesoramiento. Él o ella debe informarle lo que usted puede esperar del asesoramiento, así como lo que se espera de usted.

## ¿Cómo puede ayudarme el asesoramiento psicológico?

Las personas a menudo preguntan si tendrán que dejar de jugar para comenzar el asesoramiento psicológico. Solo usted puede decidir dejar de jugar. Su asesor no le presionará para que haga cambios antes de que esté preparado.

Los juegos de azar afectan a las personas y a su familia de diversas maneras. Los asesores especialistas en problemas de juego le dan información sobre los juegos de azar. Ellos le ayudan a valorar sus opciones para que pueda decidir lo que más le convenga. Eso puede implicar tomarse un receso de los juegos de azar. Algunas personas saben inmediatamente cuáles acciones realizar y otras no están tan seguras, pero en ambos casos, tomarse un receso puede ayudar. Luego puede pensar cómo lo afectan los jugar juegos de azar y cómo retomar el control de su vida.

**Solo usted puede decidir dejar de jugar. Su asesor no le presionará para que haga cambios.**

Su asesor podrá sugerirle asistir a un grupo de apoyo como Gamblers Anonymous (Jugadores Anónimos).

El asesoramiento psicológico es un proceso de aprendizaje. Con nueva información puede tomar buenas decisiones. Los asesores pueden ayudarle a solucionar sus problemas, lo cual puede incluir poner en orden su situación financiera, recuperar las relaciones familiares y restablecer la confianza entre usted y su pareja.

El asesoramiento psicológico puede ayudarle a:

- Asumir el control de su hábito de juego.
- Poner en orden sus finanzas.
- Reparar las relaciones familiares.
- Atacar sus impulsos de jugar.
- Recobrar el equilibrio en su vida.
- Ocuparse de otros problemas en su vida.
- Evitar las recaídas.

A continuación profundizaremos en esos pasos.

## **ASUMIR EL CONTROL DE SU HÁBITO DE JUGAR JUEGOS DE AZAR**

Algunas personas no quieren dejar de jugar. Solo quieren que su hábito de jugar cause menos daño. Otras personas saben que deben dejar de jugar juegos de azar definitivamente.

El asesoramiento le ayudará a alcanzar sus propias metas. Le enseñará a controlar su hábito de juego al identificar los desencadenantes (lo que le provoca jugar). Reconocer las señales puede impulsarlo a realizar acciones que eviten una recaída. Entre los desencadenantes se encuentran:

- Tener dinero (ej. el día de pago).
- Sentirse aburrido, cansado, inquieto, enojado, deprimido o solo.
- Preocupaciones de dinero o aumento de deudas
- Las bebidas alcohólicas u otras drogas.
- Leer la sección deportiva y las cifras del mercado en el periódico.
- Pasar por lugares de juego.
- Pasar tiempo con amigos jugadores.
- Los días acostumbrados de juego (ej. noche de bingo los viernes).

### **PONIENDO EN ORDEN LAS FINANZAS**

Las personas con problemas de juego a menudo buscan ayuda después de una crisis financiera. A continuación se presentan algunos pasos para asumir el control de su dinero:

- Vea cuánto dinero debe y planee cómo va a solucionar los problemas de dinero, tanto los urgentes como los de largo plazo.
- Obtenga asesoría financiera y legal de un asesor crediticio.
- Establezca un presupuesto realista.
- Elimine los desencadenantes del juego para proteger su dinero.

Si es parte de una familia, necesitará trabajar en conjunto para solucionar los problemas de dinero compartido.

### **REPARANDO LAS RELACIONES FAMILIARES**

Es importante que restablezca la confianza en los miembros de la familia. Esto probablemente le parezca imposible ahora. No todas las relaciones sobreviven a un problema de juego.

Sin embargo, con la ayuda de un asesor, puede atender las preocupaciones de los miembros de la familia a su propio ritmo. Los asesores son especialistas y lo ayudarán a:

- Restablecer la confianza.
- Aprender a comunicarse mejor.

- Disminuir la culpa y aumentar la autoestima.
- Comenzar a mejorar sus relaciones.
- Reparar el daño financiero y emocional que su hábito de juego ha causado.
- Comprender por lo que ha pasado su familia, y lo que puede esperar mientras su familia se recupera.

## ENFRENTANDO LOS IMPULSOS DE JUGAR

El asesoramiento psicológico les enseña a las personas cómo reducir sus impulsos de jugar juegos de azar y mantener el control. Quizá usted ya tenga algunas estrategias. El asesoramiento psicológico puede enseñarle otras. Las tres principales estrategias son:

- Cambiar su comportamiento.
- Cambiar cómo se siente en relación con los juegos de azar.
- Ocuparse de sus sentimientos.

### 1. Cambiar su comportamiento

Cambiar su comportamiento es importante, especialmente cuando comienza a atacar sus problemas porque a menudo en esta etapa los impulsos de jugar son fuertes. Entre las acciones que puede realizar para cambiar su estilo de vida se encuentran:

- Establecer metas claras de juego.
- Identificar los desencadenantes del juego y tomarlos en cuenta (ej. evitar los lugares de juego y jugar con amigos, restringir su acceso al dinero).
- Encontrar actividades que reemplacen jugar juegos de azar (ej. pasar tiempo con la familia y amigos, explorar intereses antiguos o explorar nuevos).

Es conveniente que bloquee en su computadora los sitios de Internet de casinos o juegos de azar. En los casinos, a esto se le llama autoexclusión. Su asesor psicológico puede explicarle cómo autoexcluirse o bloquear el acceso a sitios en Internet.

**El asesoramiento psicológico le ayuda a descubrir cuáles creencias le causan problemas.**

## **2. Cambiar su forma de pensar en relación con los juegos de azar**

La gente que juega excesivamente tiene falsas creencias sobre los juegos de azar que les causan problemas. Muchas personas piensan que son más hábiles de lo que realmente son, o que sus oportunidades de ganar son mayores de lo que realmente son. Hay quienes creen que tienen una manera especial de aumentar sus chances de ganar.

**El asesoramiento psicológico le ayuda a recuperar el equilibrio en su vida y encontrar maneras de reemplazar los juegos de azar.**

El asesoramiento psicológico le ayuda a descubrir esas creencias de forma que pueda tomar decisiones basadas en información exacta. Comprender cómo realmente funcionan los juegos de azar puede servirle para mantenerse motivado al cambio.

## **3. Enfrentar sus sentimientos**

Muchas personas usan los juegos de azar para evadir sentirse deprimidas, enojadas o ansiosas. Algunas juegan para sobrellevar situaciones de abuso, enfermedad, pérdida o estrés.

Mediante el asesoramiento psicológico, puede aprender a reconocer sus sentimientos, y a expresarlos de una manera saludable. Esto le ayuda a reducir sus impulsos de jugar y también le ayuda a restablecer su salud, y el bienestar y cercanía con su familia.

## **RECUPERAR EL EQUILIBRIO EN SU VIDA**

Con los problemas de juego a menudo se pierde el equilibrio en la vida. El asesoramiento psicológico puede ayudarle a usted y a su familia a encontrar un equilibrio saludable, y maneras de reemplazar los juegos de azar. Encontrar el equilibrio incluye:

- Crear rutinas saludables (ej. tener una alimentación balanceada, ejercitarse y cuidar su salud física y emocional).
- Buscar el apoyo de amigos y sentirse mejor consigo mismo
- Aprender a manejar el estrés.
- Aprender a enfrentar los desencadenantes del juego como el sentirse aburrido o solo.

## OCUPARSE DE OTROS PROBLEMAS Y ENCONTRAR ESPERANZA

Jugar juegos de azar puede que no sea su único problema. Por ejemplo, las personas que juegan excesivamente a menudo tienen problemas con el consumo de alcohol u otras drogas, sufren de impulsividad (actúan sin pensar) y se preocupan por su salud mental. El asesoramiento psicológico puede ayudarle con esos problemas y a mejorar la calidad de su vida en general.

Cuando tiene un problema de juego, es posible que se le dificulte ver el futuro de manera esperanzadora. El asesoramiento psicológico puede ayudarle a darse cuenta de que es posible cambiar. El asesoramiento psicológico funciona mejor cuando toda la familia participa y se apoya mutuamente. Es por esta razón que el asesoramiento psicológico está disponible para todos los miembros de la familia.

En su mayoría, las personas que trabajaron con un asesor especialista en problemas de juego dicen que las ayudó porque:

- Se sienten mejores consigo mismas.
- Están más saludables física y mentalmente.
- Piensan con mayor claridad.
- Sus relaciones familiares mejoraron.
- Sienten que tienen el control de sus vidas (ya no son controladas por sus impulsos de jugar juegos de azar).
- Tienen bajo control sus deudas.

## EVITAR LAS RECAÍDAS

Algunas veces cuando las personas comienzan a recuperarse, pueden recaer en su hábito de juego. Existen muchas razones para que esto suceda. Volver a jugar o tener recaídas le pasa a muchos y no significa que no puedan cambiar o que no podrán hacerlo. No obstante, es posible hacer el camino a la recuperación más arduo y amenazar su progreso. Su asesor le enseñará cómo evitar recaídas, o cómo aprender de una recaída, en caso de que llegara a suceder.

**Algunas veces las personas recaen en su hábito de juego. Eso no significa que no puedan cambiar o que no podrán hacerlo.**





# 5

## ¿Dónde conseguir ayuda?

El problema del juego puede superarse. Usted ya ha dado un paso importante al leer esta guía. Lo que suceda a continuación depende de usted. Aunque pueda sentirse abrumado por sus problemas de juego y otros diferentes, cambiar es posible, y no tiene por qué hacerlo sin recibir ayuda. Los siguientes servicios gratuitos y confidenciales pueden darle la ayuda que usted necesita para cambiar su situación.

### Servicios locales

En la contraportada de este folleto encontrará el nombre de su agencia local.

### Servicios provinciales y nacionales

#### **Ontario Problem Gambling Helpline (OPGH)**

1 888 230-3505

[www.opgh.on.ca](http://www.opgh.on.ca)

Servicio gratuito, confidencial y anónimo. Puede llamar las 24 horas del día, siete días de la semana. OPGH proporciona información en más de 40 idiomas. También brinda información para dirigirle a servicios como:

- Tratamiento y asesoramiento psicológico para problemas de juego.

El problema del juego: las dificultades, las opciones.

- Asesoramiento crediticio y de deudas.
- Asesoramiento telefónico (pregunte si está disponibles en su comunidad).
- Organizaciones de autoayuda como Gamblers Anonymous y Gam-Anon.

### **Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS)**

1 888 746-3328

[www.oaccs.com](http://www.oaccs.com)

Organización provincial sin fines de lucro que proporciona información y dirige a las personas hacia 24 servicios de asesoramiento crediticio.

Sus servicios incluyen:

- Creación de presupuestos.
- Manejo de los acreedores.
- Pago de deudas a un monto que puede manejar.
- Restablecimiento de crédito.

Si no puede acceder a estos servicios en su comunidad, use el servicio de asesoramiento telefónico disponible al llamar al 1 888 204-2221.

### **Community Information Centres (CICs)**

Marque 0 para hablar con el operador o intente marcar el 211.

[www.211Ontario.ca](http://www.211Ontario.ca)

Los CICs son grupos sin fines de lucro que recaban información de servicios locales gubernamentales, servicios comunitarios y de asistencia social. Esto incluye servicios en casos de crisis, refugios y asesoramiento psicológico. Llame al operador para saber si hay un cic en su área.

### **Kids Help Phone**

1 800 668-6868

[www.kidshelp.sympatico.ca](http://www.kidshelp.sympatico.ca)

Línea telefónica de apoyo y ayuda gratuita que funciona las 24 horas y brinda información a niños y jóvenes. Disponible en inglés y francés.

### **Parent Help Line**

[www.parentsinfo.sympatico.ca](http://www.parentsinfo.sympatico.ca)

El sitio web Parent Help Line proporciona información general a padres sobre varios asuntos. Incluye una lista de vínculos (Link Library) para acceder a sitios web especializados en orientación para padres, con la información y las investigaciones más recientes sobre temas como hostigamiento escolar, trastorno por déficit de atención, recién nacidos, estrés en padres y mucho más.

### **Responsible Gambling Council**

[www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)

Una organización sin fines de lucro que trabaja con individuos y comunidades para tratar los juegos de azar de una manera saludable y responsable. El Council lleva a cabo investigaciones y actividades de concientización pública diseñadas para prevenir los problemas relacionados a los juegos de azar.

### **Help Lines y Distress Centres**

Llame al 411 o revise la lista de números de emergencia al comienzo de su guía telefónica para ubicar los centros para situaciones de crisis o las líneas telefónicas de ayuda en su área.

### **Gamblers Anonymous (GA)**

416 366-7613

[www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org)

GA está disponible en muchas comunidades. Basada en Alcohólicos Anónimos, GA usa un enfoque de recuperación de 12 pasos.

### **Gam-Anon y Gam-Ateen**

416 366-7613

[www.gam-anon.org](http://www.gam-anon.org)

Gam-Anon es un grupo de apoyo para miembros de la familia y amigos de personas con problemas de juego. Los ayuda a sobrellevar los problemas, dejar de culparse por los problemas de juego de la persona, y centrarse en su propia salud y bienestar.

## Recursos legales

### **Lawyer Referral Services (LRS)**

General Referral: 1-900-565-4577

<http://www.lsuc.on.ca/public/a/finding/lrs/>

LRS brinda los nombres de abogados (incluso de aquellos que proporcionan legal aid - asistencia jurídica de Legal Aid Ontario) en su área, quienes le brindarán una consulta de media hora gratis. Se le cobrarán 6 dólares por el servicio telefónico. Puede usar esta línea de crisis gratuita si llama de un hospital o de la cárcel, si es menor de 18, si no tiene casa o está en situación de crisis.

### **Community Legal Education Ontario (CLEO)**

416 408-4420

[www.cleo.on.ca](http://www.cleo.on.ca)

CLEO es una clínica comunitaria legal que produce materiales escritos para personas de bajos ingresos. Entre los temas principales que produce se encuentran: asistencia social, ley de inquilinato, ley de inmigración y refugio, compensación de trabajadores, asuntos femeninos, derecho de familia, seguro de desempleo y derechos humanos.

### **Legal Aid Ontario**

1 800 668-8258

[www.legalaid.on.ca](http://www.legalaid.on.ca)

Legal Aid puede ayudarle a pagar por un abogado si tiene bajos ingresos. Si es elegible, puede obtener ayuda financiera para una variedad de problemas legales, como asuntos criminales, derecho de familia, ley de inmigración y refugio. Es posible que obtenga ayuda con algunos casos civiles y apelaciones finales.

## Lecturas sugeridas

Berman, L. & Siegal, M.-E. (1999). *Behind the 8 Ball: A Guide for Families of Gamblers*. New York: Simon & Schuster.

Blaszczynski, A. (1998). *Overcoming Compulsive Gambling: A Self Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*. London, England: Constable & Robinson.

Federman, E., Drebing, C. & Krebs, C. (2000). *Don't Leave It to Chance: A Guide for Families of Problem Gamblers*. Oakland: New Harbinger.

King, A. (1999). *Diary of a Powerful Addiction*. Tyndall, MB: Crown Publishing.

Little, D. (2002). *Losing Mariposa: The Memoir of a Compulsive Gambler*. Toronto: ECW Press.

Little, M. (c. 1999). *The Other Woman Was Lady Luck: True Stories from Monte Carlo to Casino Windsor*. Manitoulin Island, ON: Lady Luck Enterprises.

Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary.

Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good*. New York: William Morrow.

## Sitios web útiles

### **Centre for Addiction and Mental Health**

[www.problemgambling.ca](http://www.problemgambling.ca)

Extenso sitio web para profesionales de la salud y público en general que proporciona información y recursos sobre problemas de juego. Mediante esta página puede acceder a otras páginas web que le resultarán de gran interés.

### **Compulsive Gamblers Hub**

[www.cgghub.homestead.com](http://www.cgghub.homestead.com)

Grupo de autoayuda en Internet basado en Gamblers Anonymous.

### **GamBlock**

[www.gamblock.com](http://www.gamblock.com)

GamBlock blocks brinda información sobre los sitios de juegos de azar en internet. Ayuda a las personas con problemas de juego a evadir los peligros de los juegos de azar en línea. Costo: 74.95 dólares.

### **Journal of Gambling Issues**

[www.camh.net/egambling](http://www.camh.net/egambling)

Publicación en línea que explora la investigación en problemas de juego, tratamientos, políticas, y las experiencias de personas con problemas de juego, tanto positivas como negativas.

### **Mood Disorders Society of Canada**

[www.mooddisorderscanada.ca](http://www.mooddisorderscanada.ca)

### **Niagara Multilingual Problem Gambling Program**

[www.gamb-ling.com](http://www.gamb-ling.com)

Sitio web multilingüe disponible en 11 idiomas diferentes: árabe, chino, inglés, farsi, hindi, italiano, portugués, ruso, somalí, español y urdu, que contiene información adaptada tanto lingüística como culturalmente. Contiene un foro confidencial de preguntas y respuestas enviadas por correo electrónico y vínculos a otros sitios web relacionados.

**Ontario Problem Gambling Research Centre**

[www.gamblingresearch.org](http://www.gamblingresearch.org)

Institución provincial que invierte en la investigación de los problemas de juego, aumenta la capacidad de Ontario de realizar investigaciones sobre problemas de juego y difunde los resultados de las investigaciones.

**YMCA Youth Gambling Program**

[www.ymcatoronto.org/gambling](http://www.ymcatoronto.org/gambling)

**YouthBet**

[www.youthbet.net](http://www.youthbet.net)

También revise los sitios web listados bajo Servicios nacionales y provinciales, que comienzan en la página 33.





