

¿A QUÉ ESTÁS JUGANDO?

LOS OCHO SÍNTOMAS DE LA LUDOPATÍA

El juego malo no es sano

Hasta el más inocente de los juegos, jugado en forma reiterada e incontrolable puede convertirse en una dependencia que te lleve a la adicción.

Si piensas que estás mal, háblalo con tu familia o amigos, pide apoyo y anda al médico.

Si tu familia o amigos piensan que juegas más de la cuenta ¡piénsalo! con toda seguridad es porque lo está haciendo.

De no tratar la dependencia a tiempo puede desembocar en una adicción con graves problemas personales, familiares, sociales y laborales.

Es difícil aceptarlo

Analiza los siguientes ocho síntomas con la mayor serenidad posible.

La señal más clara de ir en camino a la ludopatía es negar que uno empieza a depender del juego.

Responder con sorpresa o enojo que uno puede dejar el juego “cuando quiera” es la forma más clara de auto engaño.

Piénsalo con honradez, consúltalo con algún amigo o familiar y analiza estos síntomas.



¿CUÁNDO JUGAR PARA GANAR PASA A SER JUGAR PARA PERDER?

1. Cuando no se puede parar

El jugador adicto es incapaz de dejar de gastar su dinero y su tiempo. No puede (porque no quiere) levantarse de la mesa o de la máquina, virtual o real. Si te está pasando ¡cuidado!

2. Cuando juegas con dinero que necesitas para otras cosas.

Si estas empezando a jugarle la plata de una cuota de la tienda, del agua o de la luz; si estás usando la tarjeta de crédito para jugar; o estás jugando con dinero prestado ¡doble cuidado!

3. Cuando no disfrutas con las apuestas.

Si empiezas a sentirte mal porque juegas y empiezas a esconderte para hacerlo. ¡cuidado, algo te está avisando que la ludopatía avanza!

4. Cuando sigues jugando “para recuperar lo perdido”.

Mala cosa. Es la “trampa” más fácil de caer. Un jugador sano sabe levantarse de la mesa o retirarse de la máquina.

5. Cuando cada vez apuestas más.

Es la tentación del adicto. Si la adrenalina te impulsa a jugar más dinero ¡cuidado! vas peor.

6. Cuando empiezas a hacer cualquier cosa para conseguir dinero para el juego.

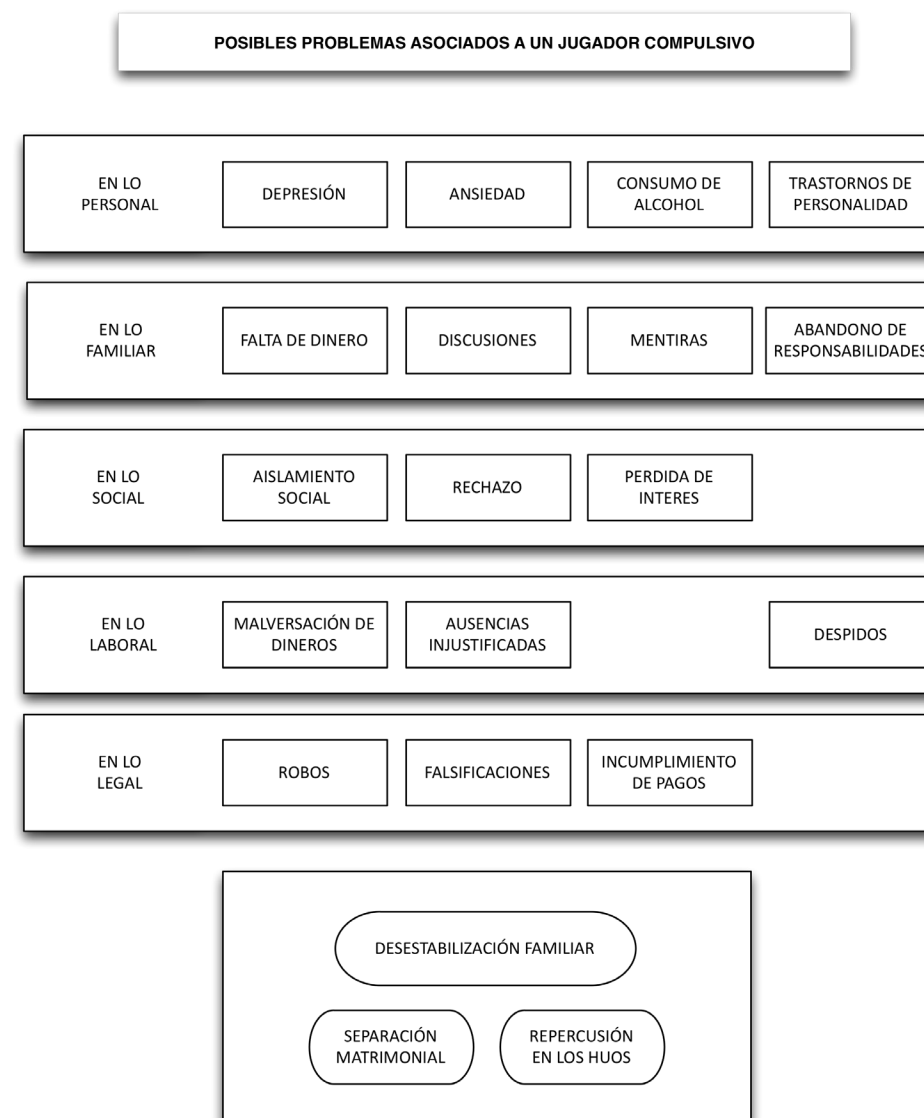
Esta conducta es común a todos los adictos, no sólo a los drogadictos. Si te está pasando, ¡ahora si que estás en problemas! y es hora de pedir ayuda al médico.

7. Cuando antepones el juego a cosas que sí son importantes.

En esta etapa el juego te domina. Es hora de sincerarse con la familia y pedir ayuda médica.

8. Cuando el juego afecta a tus estados de ánimo.

Se supone que el juego debería alegrarte, darte satisfacciones, hacerte feliz. Si te estás “desquitando” contigo o con los demás, el proceso de autodestrucción está avanzado. Consulta al médico antes de quedarte sin familia, sin trabajo y sin amigos.



CUANDO LA ENTRETENCIÓN SE VUELVE PREOCUPACIÓN

EL JUEGO SANO

La mayoría de los jugadores piensan -y con razón- que el juego es una actividad recreativa, que practican habitualmente, pero con moderación, durante un tiempo limitado del día que ellos dominan, donde tienen igual posibilidad de ganar que de perder y donde las pérdidas son parte del juego.

Todo lo cual -que es cierto- deja de serlo cuando la afición al entretenimiento empieza a convertirse en adicción.

EL JUEGO ENFERMO

¿Cuándo se convierte en adicción? Cuando ya no es el jugador quien domina el juego, sino el juego el que domina al jugador.

Afortunadamente, un número relativamente bajo de aficionados a jugar llega a la ludopatía. En Chile no existen estudios al respecto, pero a nivel global, los estudios indican que no sobrepasan el 3,5% de los apostadores en todo tipo de juegos.

Un aficionado a jugar haciendo apuestas difícilmente se da cuenta y acepta que se puede estar volviendo un adicto al juego (llamado también jugador patológico, jugador compulsivo o ludópata).

Aunque en su fuero más íntimo siente que empieza a depender del juego, siempre preferirá convencerse de que el juego sigue dependiendo de él.

Mientras el jugador se niegue a aceptar esta dependencia del juego, por leve que sea, más difícil será hacer algo por evitar que la dependencia empeore.

LA FAMILIA Y LOS AMIGOS

La experiencia muestra que es imposible obligar a un jugador compulsivo a que deje de jugar.

Si él no reconoce dependencia o no quiere dejar de apostar, poco se puede hacer.

Amigos y familia son fundamentales para ayudar a un jugador compulsivo.

Son los primeros que deben comprender que depender del juego, cualquiera sea ese grado de dependencia, ES UNA ENFERMEDAD, no un vicio.

Deben, entonces tratar al jugador compulsivo como UN ENFERMO y preocuparse por su salud mental, NO POR LA PLATA QUE ESTÁ GASTANDO CUANDO JUEGA.

Deben demostrarle apoyo y preocupación, encaminarlo a que reciba orientación y ayuda profesional. NADIE CRITICA O INSULTA A UNA PERSONA POR HABERSE ENFERMADO.

CONSEJOS DE LOS ESPECIALISTAS

- Nunca juzgue o critique al jugador por no poder manejar su afición al juego.
- Exprésele cuánto lo quiere (o la quiere) y que está preocupado por su manera de jugar.
- Hágale ver saber en tono suave, pero firme cómo el juego inmoderado está afectando su calidad de vida y la de quienes lo rodean y lo aman.
- Manifieste su preocupación y su deseo de ayudarlo, pero no intente decidir por él o por ella.
- Dele información, NO consejos. Folletos, páginas Web, nombre y dirección de lugares de ayuda, centros de salud, cualquier sitio o teléfono donde pueda conseguir ayuda especializada, anónima, gratuita y confidencial.

LO QUE NO SE DEBE HACER

- NO Acusar, insultar, predicar o enojarse con el jugador por el problema.
- NO Actuar demostrando que es más bueno que él o mejor persona.
- NO Amenazarlo si luego no va a cumplir con su amenaza.
- NO Acompañar a la persona a jugar o darle dinero para ello.
- NO Esperar una recuperación mágica o inmediata.
- NO Prestarle dinero o pagar las deudas del jugador.
- NO Darle excusas o justificar su conducta.



Las señales de alerta



Pensar continuamente en el juego.



Utilizar tiempo familiar o laboral para el juego.



Jugar con el dinero que se necesita para otras cosas.



Mentir sobre el tema.



Sentirse mal después de jugar, pero no dejar de hacerlo.

LUDOPATÍA O JUEGO PATOLÓGICO (JP).

Es una enfermedad reconocida como tal por la Asociación Psiquiátrica Americana desde 1980 e incluida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su clasificación Internacional de Enfermedades en el año 1992.

DEFINICIÓN

El JP o ludopatía es un trastorno caracterizado por un pobre control de los impulsos que se manifiesta por una conducta de juego inadaptada, persistente y recurrente.

Los pacientes que presentan esta condición experimentan una progresiva inhabilidad para resistir los impulsos de jugar, de tal manera que el juego llega a alterar significativamente su funcionamiento a nivel personal, familiar, financiero, ocupacional y social.

Cualquier juego que involucra toma de riesgo y recompensa (especialmente si esta es cercana o inmediata) es potencialmente adictivo, incluyendo juegos de cartas, lotería, apuestas de deportes, bingo y raspes, entre otros.

IMPORTANCIA DEL PROBLEMA

En Chile no se cuenta con estadísticas sobre ludopatía, sin embargo se estima que el JP afecta entre un 1 y 3.4% de la población de EE.UU.

Esta cifra se duplica en áreas donde hay un casino de juego en un radio de 80 Km.

Para ambos sexos y tanto en adolescentes como adultos la prevalencia estaría actualmente en aumento.

Las personas con JP frecuentemente retrasan la búsqueda de tratamiento debido a que se encuentran avergonzados de su problema e intentan mantenerlo en secreto mientras tratan de recuperar sus pérdidas financieras.

DIAGNÓSTICO Y CARACTERÍSTICAS CLÍNICAS

Se requieren 5 o más de los siguientes criterios para elaborar un diagnóstico.

- **Preocupación por el juego** (p. ej., preocupación por revivir experiencias pasadas de juego, compensar ventajas entre competidores o planificar la próxima aventura, o pensar formas de conseguir dinero con el que jugar)
- **Necesidad de jugar con cantidades crecientes** de dinero para conseguir el grado de excitación deseado
- **Fracaso repetido de los esfuerzos para controlar**, interrumpir o detener el juego
- **Inquietud o irritabilidad cuando intenta interrumpir o detener el juego**
- **Se utiliza como estrategia para escapar de los problemas** o para aliviar la disforia (p. Ej., sentimientos de desesperanza, culpa, ansiedad, depresión)
- **Después de perder dinero en el juego, se vuelve otro día para intentar recuperarlo** (tratando de “cazar” las propias pérdidas)
- **Se engaña a los miembros de la familia**, terapeutas u otras personas para ocultar el grado de implicación con el juego
- **Se cometen actos ilegales**, como falsificación, fraude, robo, o abuso de confianza, para financiar el juego
- **Se han arriesgado o perdido relaciones interpersonales significativas**, trabajo y oportunidades educativas o profesionales debido al juego (10)
- **Se confía en que los demás proporcionen dinero** que alivie la desesperada situación financiera causada por el juego.

CUATRO PREGUNTAS

Cuestionario Breve de juego patológico (CBJP) (Fernández- Montalvo, Echebúrua y Báez , 1995). Responda SÍ o NO a las siguientes preguntas:

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

Puntuación:

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



DIFERENTES TIPOS DE JUEGO

Parte del proceso diagnóstico implica diferenciar

- el juego social,
- el juego problema y
- la ludopatía o JP.

El jugador problema es un jugador social que comienza a exceder los límites, comenzando a presentar problemas en su vida.

- Hay un aumento en la frecuencia o cantidad que se apuesta,
- Se continua apostando a pesar de obtener resultados negativos; y
- Se hace evidente un aumento progresivo en la toma de riesgo al apostar.
- En la medida que la enfermedad progresa, suele desarrollarse un pensamiento mágico que consiste en atribuir las ganancias a habilidades personales mientras que las pérdidas a la mala suerte.
- El juego va invadiendo la vida de los jugadores quienes comienzan a planear actividades y vacaciones alrededor de eventos de juego.
- Finalmente, el juego pasa a ser el elemento central en la vida. Se continúa jugando a pesar de las pérdidas económicas y su deterioro social u ocupacional.





Asociación Gremial de Operadores, Fabricantes e Importadores de entretenimientos electrónicos

OTRAS ENFERMEDADES ASOCIADAS

Dentro de las patologías asociadas con más frecuencia se pueden mencionar:

- Trastornos afectivos
- Trastornos de ansiedad
- Abuso de sustancias y
- Déficit atencional.
- La depresión es particularmente común en las apostadoras mujeres.

Incluso el suicidio es intentado en porcentajes que alcanzan el 15 a 20% de los jugadores patológicos, especialmente en las fases de pérdida, desesperación y rendición.

COMPLICACIONES

El JP esta frecuentemente ligado a una caída en el bienestar financiero, social y legal.

Frecuentes SUS complicaciones incluyen depresión, suicidio, endeudamiento, divorcio, pérdida del trabajo y cárcel.

Según estudios norteamericanos:

- La pérdida de trabajo en el año anterior es dos veces mas alta en los jugadores que en LA población general (13,8% v/s 5,5%);
- Los porcentajes de quiebra financiera son 5 veces mas altos (19,2% v/s 4,2%);
- El divorcio en ludópatas alcanza un 53,5%; y
- El encarcelamiento, un 21,4%.

TRATAMIENTO

Dado que el JP es una patología identificada hace relativamente poco tiempo, las alternativas para tratarla se encuentran actualmente en plena investigación.

El objetivo central del tratamiento conlleva la abstinencia (o una significativa reducción) en las conductas de juego y sus complicaciones asociadas.

Para lograr esto se utilizan tanto intervenciones farmacológicas como psicoterapéuticas ya sean individuales o grupales.

CURSO Y PRONÓSTICO

El JP es un trastorno crónico y progresivo caracterizado por frecuentes recaídas.

Las conductas relacionadas al juego se incrementan gradualmente hasta que las pérdidas personales y financieras fuerzan al jugador a buscar ayuda.

Sin embargo cabe destacar que este trastorno es altamente tratable, enfatizando la prevención de recaídas, con apoyo farmacológico y manejo adecuado de las patologías asociadas.

Fuente: http://www.psiquiatriauc.cl/adicciones/temas/adicciones_conductuales/ludopatia

