

5.6. Ludopatía: ¿tiene un problema con el juego?

Los juegos de azar forman parte de la vida cotidiana. Generalmente, se juega para pasar el rato o para ganar algo. Se llama ludopatía a la adicción al juego: bingo, loterías, casinos o máquinas tragaperras. Al ludópata le gusta jugar solo. Piensa que controla el juego, y aunque tiene pérdidas y ganancias, no quiere darse cuenta de que las pérdidas son siempre más numerosas, así que juega nuevamente para intentar recuperar lo que ha perdido. Esto le lleva a tener deudas cada vez mayores.

Intenta obtener dinero de donde sea y empieza a mentir para intentar ocultar sus problemas y, a medida que sus mentiras se descubren, aumentan los conflictos familiares, los problemas laborales y la pérdida de amigos.

Al final siempre acabará perdiendo su dinero y puede que también el de otras personas.

¿Qué puede hacer?

- Lo primero que debe hacer es **reconocer que puede tener un problema con el juego**. Este es el primer paso, pero también el más difícil.
- En la ludopatía no se controla el impulso de jugar. No es un vicio. No es por ser débil, es un problema psicológico. Por ello, normalmente **un ludópata no puede dejar de jugar sin recibir ayuda**.
- Debe hablar de ello con las personas más próximas (familiares, amigos). Ellas podrán ayudarle durante el tratamiento de su enfermedad. No les mienta pase lo que pase; solo si no miente conseguirá dejar de jugar.
- Usted o su familia pueden solicitar que no le dejen entrar a ciertos lugares de juego como bingos o casinos.
- Existen asociaciones de autoayuda donde podrá conocer a otras personas con su mismo problema que le ayudarán.
- Muchas personas con problemas con el juego tienen también otros problemas que pueden precisar ayuda, como depresión o abuso de alcohol. Si cree que este es su caso, pida ayuda a sus amigos, familiares o a un profesional.
- Intente hacer otras actividades gratificantes en su vida que le permitan mantenerse ocupado. Esto le ayudará a no pensar constantemente en el juego.
- Existen múltiples cosas que usted puede hacer para aliviar las tensiones de su vida cotidiana (lectura, deportes, viajar) en las que no tiene por qué entrar el juego.
- Es importante que los niños no oigan frecuentemente que una lotería o un juego de azar solucionaría nuestras vidas. Deben saber desde muy pequeños que con los juegos de azar siempre se acaba perdiendo.



¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si necesita jugar cantidades mayores de dinero cada vez.
- Si ha tenido fracasos repetidos para controlar o detener el juego.
- Si se muestra irritable cuando se intenta interrumpir el juego.
- Si cuando pierde dinero, vuelve a jugar para intentar recuperarlo.
- Si ha cometido algún acto ilegal (falsificaciones, fraude, robo o abusos de confianza) para financiar su juego.
- Si sus relaciones con la familia, amigos o trabajo se han visto perjudicadas o se han perdido.

¿Dónde conseguir más información?

- www.osakidetza.euskadi.net/r85-cksalu07/es/contenidos/informacion/salud_mental/es_4050/adjuntos/ludopatia_c.pdf
- <http://www.pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/otrasAdicciones/home.htm>
- <http://fejar.org/ludopatia/>