

CARTILLA DE LUDOPATÍA



Federación Española de Jugadores de Razar Rehabilitados

Financiado por:



MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

SECRETARÍA GENERAL DE SALUD PÚBLICA

SECCIÓN ALCOHOLISMO Y FUMOS DE TABACO

CARTILLA DE LUDOPATÍA

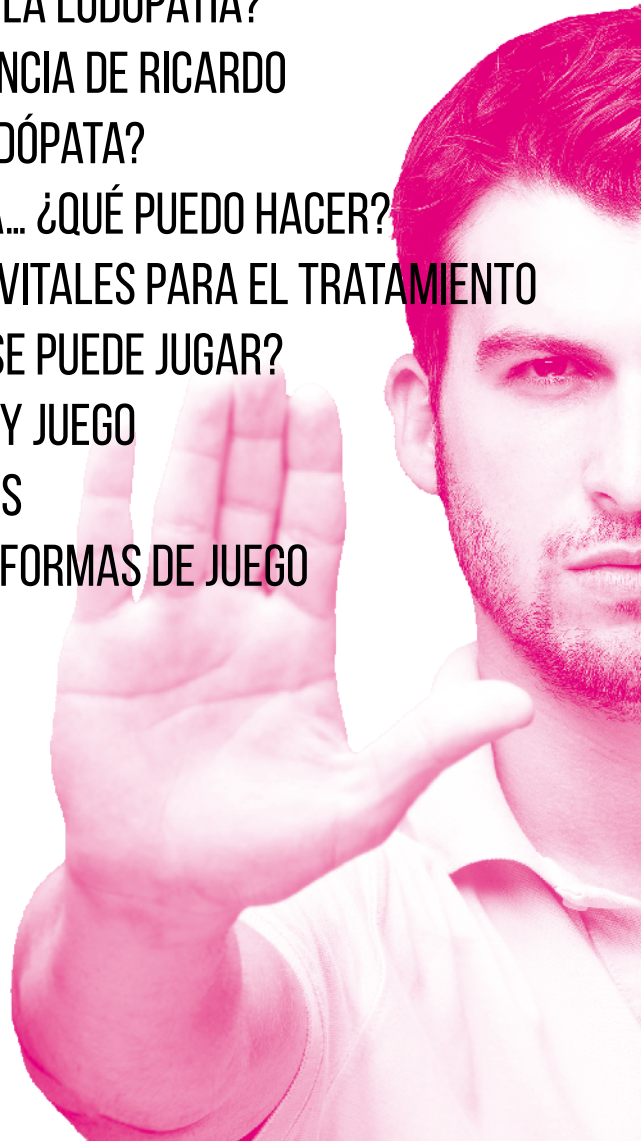


Financiado por:



ÍNDICE

1. ¿QUÉ ES LA LUDOPATÍA?
2. EXPERIENCIA DE RICARDO
3. ¿SOY LUDÓPATA?
4. Y AHORA... ¿QUÉ PUEDO HACER?
5. PUNTOS VITALES PARA EL TRATAMIENTO
6. ¿A QUÉ SE PUEDE JUGAR?
7. FAMILIA Y JUEGO
8. RECAÍDAS
9. NUEVAS FORMAS DE JUEGO



1. ¿QUE ES LA LUDOPATÍA?

Al oír este término, pueden surgirnos muchas preguntas acerca de él, ¿Qué es?, ¿En qué consiste?, ¿Cómo puedo saber que se trata de ludopatía?, ¿Es un problema?, etc.

Ante todo hay que dejar claro que la ludopatía es una **enfermedad**, reconocida como tal por la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**. Esta enfermedad afecta a las personas que la sufren impidiéndoles ejercer adecuadamente un control sobre una determinada conducta, en este caso, les afecta al **autocontrol** sobre las actividades que realizan.

Esta enfermedad, **única adicción sin sustancia reconocida como enfermedad en el DSM-V**, puede afectar tanto a hombres como a mujeres, independientemente de su edad, posición social o situación económica. Afecta a todos por igual.

Existen una serie de características que ayudan a identificar esta enfermedad, extraídas del manual diagnóstico DSM-V:

A. Juego patológico problemático persistente y recurrente, que provoca un deterioro o malestar clínicamente significativo y se manifiesta porque el individuo presenta **cuatro (o más)** de los siguientes criterios durante un período de 12 meses:

1. **Necesidad de apostar** cantidades de dinero cada vez mayores para conseguir la excitación deseada.
2. Está **nervioso o irritado** cuando intenta reducir o abandonar el juego.
3. Ha hecho **esfuerzos repetidos** para controlar, reducir o abandonar el juego, siempre sin éxito.
4. A menudo tiene la **mente ocupada en las apuestas** (p. ej., reviviendo continuamente con la imaginación experiencias de apuestas pasadas, condicionando o planificando su próxima apuesta, pensando en formas de conseguir dinero para apostar).
5. A menudo **apuesta cuando siente desasosiego** (ej., desamparo, culpabilidad, ansiedad, depresión).
6. Después de perder dinero en las apuestas, suele volver otro día para intentar ganar (**"recuperar" las pérdidas**).
7. **Miente** para ocultar su grado de implicación en el juego.
8. **Ha puesto en peligro o ha perdido** una relación importante, un empleo o una carrera académica o profesional a causa del juego.
9. **Cuenta con los demás para que le den dinero** para aliviar su situación financiera desesperada provocada por el juego.

B. Su comportamiento ante el juego no se explica mejor por un **episodio maniaco**.

Hay que resaltar el hecho de que la ludopatía es una enfermedad, ya que muchas veces el entorno que nos rodea (familia, amigos...) no la comprende como lo que realmente es. Esto provoca que muchas personas entiendan la ludopatía como un vicio, cuando no es el caso.

2. EXPERIENCIA DE RICARDO

Jugarse con 15- 16 años parte de la paga semanal al fútbolín, mientras hacías pellas, no debería ser nada premonitorio. Como tampoco lo era jugarse los cafés echando la partida de tute. Todo era “asumible” y no me creaba ningún conflicto, o eso creía yo. De jugarme los cafés, pasé a jugarme las copas en partidas cada vez más largas, disfrazándolas de dobles turnos de trabajo y, creía yo, que seguía siendo asumible. Total, lo “único” malo era mentirle a mi mujer. El póker sustituyó al tute y las copas eran solo eso, copas.

Ahora ya me jugaba dinero. Las mentiras continuaban, menos tiempo para mi mujer, para mi familia, mis amigos... los cafés los tomaba cada vez más fríos o directamente no los tomaba y el sueldo que antes cubría todas mis/nuestras necesidades ahora se quedaba corto en un principio, escaso más adelante e insuficiente al final. Créditos de 100.000 pts. para cubrir los de 50.000, de 200.000 para cubrir los anteriores, continuaría con un millón para cancelarlos todos (eso me decía yo) y acabaría haciendo malabares para levantarle otro millón más a una tía en Madrid, disfrazándolo de una imperiosa necesidad para comprar muebles. Así hasta que metí mano en las cuentas de mi exmujer y eso derivó en mi primer infructuoso tratamiento. Mis padres pagaron mis deudas, lo peor que podían haber hecho y yo continué a lo mío.

Traslado a Vitoria-Gasteiz, un buen trabajo con mejor sueldo y sin nadie alrededor que me controlase. Gané cantidades ingentes de dinero, jugaba sin control, sin freno y llegaba a fin de mes con dinero en la cuenta ¿se puede pedir más? Los ingresos menguaron casi tan rápido como aumentaban mis gastos, ya no me sobraba nada a fin de mes, uno, dos, tres créditos, coche embargado por falta de pago... me alejé tanto de mi familia y de mis amigos como de la realidad. Me echaron del piso donde vivía por impago, estafé tantos hoteles como pude, hasta que mi nombre apareció en la base de datos de la Ertzaintza y estos se lo comunicaron a las distintas cadenas hoteleras del País Vasco.

Podría hablar de los más de 500.000 euros que gané y dilapidé en diez años, del porqué decidí romper cualquier tipo de contacto con mi familia durante tres largos años, podría hablar de cómo el asiento trasero de un coche se convirtió en mi cama durante casi año y medio, del frío, del calor, del hambre, podría contar qué se siente recogiendo y fumando colillas del suelo, pidiendo por las misma calles que antes recorrías trabajando, podría hablar de mi pérdida total de dignidad, de mi anulación completa como persona... pero no lo haré, me quedaré con la lucha sin cuartel contra mi enfermedad, con mis largas charlas desnudo delante del espejo, con mi tratamiento y posterior rehabilitación.

Como dijo Ortega y Gasset, “Yo soy yo y mis circunstancias” y mis circunstancias vienen marcadas por mi enfermedad. Soy lo que soy, un ludópata rehabilitado, una persona que ha recuperado las riendas de su vida y no puedo estar más orgulloso de ello.

Ricardo



3. ¿SOY LUDÓPATA?

Si después de haber leído las líneas anteriores muchas de estas circunstancias ocurren en tu vida y te ocasionan problemas familiares, laborales y/o económicos, es posible que tengas algún tipo de problema con el juego. Lo más aconsejable sería buscar más información para abordar el tema. Si eres un familiar o allegado a una persona que cumple con esta serie de características, deberías hacer lo mismo.

TEST DE AUTOEVALUACIÓN

1. ¿Cuál es la frecuencia con la que juegas a juegos de azar?

- Dos veces al mes o menos
- Una vez por semana
- Más de dos veces por semana

2. ¿Has tenido la sensación de que deberías reducir tu conducta de juego?

- Sí, constantemente
- No, nunca
- Sobre todo cuando me he pasado un poco

3. ¿Niegas, ocultas o minimizas las veces que vas a jugar, las apuestas que haces, o la cantidad que te juegas o pierdes?

- Solo alguna vez
- Constantemente, nadie sabe mi nivel de juego
- Nunca, mi entorno sabe lo que hago

4. ¿Has tenido problemas con el juego como por ejemplo alguna pelea familiar, problemas en el trabajo, problemas económicos o de sueño?

- Si
- Puntualmente, en una ocasión
- No

5. Finalmente, ¿Te sientes impulsado a jugar a pesar de tus problemas y no puedes dejarlo?

- No
- Sí, y no consigo dejarlo
- Sí, pero consigo dejarlo largas temporadas

Nº DE RESPUESTAS AFIRMATIVAS:

Si has contestado de manera afirmativa a varias de estas preguntas, probablemente sería necesario que buscaras consejo en algún especialista o Asociación.

4. Y AHORA... ¿QUÉ PUEDO HACER?

Después de dar respuesta a algunas de las preguntas anteriores, y en el caso de que se den las características necesarias para considerar que sufres esta enfermedad, aparecerán más preguntas acerca de la misma... ¿Qué puedo hacer?

En primer lugar, buscar la atención necesaria para tratar esta enfermedad, cuando uno está dispuesto a buscar ayuda es porque realmente **asume** la existencia de problemas con el juego.

Una vez que se toma conciencia de la existencia de este problema, el siguiente paso es **comenzar con la rehabilitación** o tratamiento.

Es muy importante que la persona que sufre esta enfermedad esté dispuesta a someterse al tratamiento de manera **voluntaria**, queriendo asistir por sí mismo para rehabilitarse y alcanzar la normalidad en su vida. Si uno asiste a tratamiento por las razones equivocadas (presión de los familiares, ideas falsas de lo que implica la rehabilitación, etc.), lo más probable es que el mismo no sea efectivo.



5. PUNTOS VITALES PARA EL TRATAMIENTO

- **Aceptación de la enfermedad:** uno no enferma por propia voluntad, pero hay que ser consciente de que sufre esta enfermedad y hacerse cargo de la misma, de sus consecuencias, así como responsabilizarse de su tratamiento.
- **Asistir a un centro de tratamiento** con grupos de autoayuda donde hay más personas en igual situación, y otras que ya lo han superado y ofrecen su experiencia y vivencia para ayudar a los demás.
- **Sincerarse con uno mismo** y con su entorno: es vital para comenzar la rehabilitación que todas las verdades que la persona haya estado ocultando hasta el momento salgan a la luz (deudas, tarjetas de crédito, mentiras para ocultar algún aspecto relacionado con el juego, etc.). Este es un primer paso decisivo, es muy significativo para las personas que forman parte de nuestra vida (para empezar desde cero y recuperar la confianza que tenían en nosotros), e implica un compromiso total con el tratamiento. De esta manera se puede comenzar la rehabilitación libre de cargas y engaños que puedan impulsarnos a volver a caer en el juego.
- **Cumplir las normas que imponga la asociación:** generalmente en todas las asociaciones de jugadores tienen las mismas normas, y su cumplimiento es imprescindible para llevar a cabo el tratamiento y poder rehabilitarse. Estas normas incluyen:
 - **No jugar a ningún juego de azar**, sin excepción alguna.
 - **Firmar autoprohibición** para la entrada en casinos, bingos y juego online.
 - **Reconocimiento de las deudas contraídas** y programar su devolución.
 - **Denegar cualquier tipo de acceso inmediato a dinero** (cuentas bancarias, dinero en casa, cajeros automáticos, tarjetas de crédito, etc.).
 - **Control absoluto del dinero por parte de un familiar.**
 - Llevar únicamente el dinero necesario y **justificar todos los gastos** que realice.
 - **Asistencia obligatoria a las sesiones de terapia de grupo.**
 - **Sinceridad y respeto** para el grupo de apoyo del que se forma parte.
 - **Cambio de hábitos** que faciliten la abstinencia al juego.
 - **Evitar situaciones y lugares de juego.**
 - **Cerrar todas las vías de financiación del juego.**

6. ¿A QUÉ SE PUEDE JUGAR?

La respuesta a esta pregunta es muy sencilla, **no se debe jugar absolutamente a nada**. Nada de apuestas, cartas, videojuegos ni juegos de mesa. Aunque parezca absurdo no poder jugar ni al parchís, este es un punto crucial para el tratamiento, especialmente al inicio de éste. El ludópata tiene problemas para controlar su conducta de juego, si sigue jugando a cualquier tipo de juego, esto puede ser un impedimento para intentar controlar este comportamiento. Esta enfermedad no solo implica la pérdida de dinero, sino también de control y de tiempo con la familia, amigos,...



7. FAMILIA Y JUEGO

La familia es un agente muy importante en todo lo referente a esta enfermedad, ya que es quien más sufre las consecuencias negativas acarreadas por la ludopatía y cumple, por otra parte, un papel crucial en su rehabilitación.

Mientras el ludópata se encuentra inmerso en la espiral de juego, la familia es víctima de las constantes mentiras, de las malas situaciones económicas y de la ira o cambios de humor que puede sufrir la persona enferma. Estos son alguno de los síntomas de esta enfermedad y llevan, a la larga, a la pérdida de confianza de los demás.

Una de las claves para el comienzo del tratamiento, es responsabilizarse de todas las consecuencias negativas que nuestra conducta ha provocado, y también hacerse consciente de las razones de la falta de confianza de aquellos que nos rodean, y que hay que trabajar para recuperarla.

Por otra parte, la participación de la familia en la rehabilitación del enfermo es tan necesaria como beneficiosa para el proceso. No solo es importante para proporcionar apoyo al enfermo, sino que la asistencia de los familiares a las terapias de apoyo les ayuda a entender muchos aspectos de la enfermedad, a ver que no son los únicos que están afectados por este tipo de problemas, y a saber cómo actuar con el ludópata, buscando el bienestar para ambos.

8. RECAÍDAS

Cuando se está en proceso de rehabilitación, a veces la persona puede sufrir una recaída y volver a jugar. Esto aunque no lo parezca, forma parte del proceso de recuperación, sirve para darse cuenta de que realmente la conducta de juego no está controlada y ayuda a saber qué está fallando para solventar esos aspectos. Es importante compartir estos episodios tanto con la familia como con el grupo de terapia, sincerarse con los demás y con uno mismo, ya que puede reforzar a la persona y a su grupo.

9. NUEVAS FORMAS DE JUEGO

Aunque tradicionalmente esta enfermedad se asocia con cierto tipo de juegos, como tragaperras, lo cierto es que a medida que la tecnología ha ido evolucionando han aparecido nuevas formas de juego que están relacionadas con la ludopatía, aunque inicialmente podamos no asociarlas: las máquinas de apuestas deportivas, los juegos online (póker, la ruleta, casino, etc.) o incluso los videojuegos que no requieren gasto económico. El gastarse el dinero no es lo que implica que la persona tenga una adicción, es una creencia errónea. Como se ha dicho anteriormente, la enfermedad lleva implícita un gasto de tiempo enorme de la persona, que invierte en jugar en vez de realizar otro tipo de actividades.

Por ello es importante resaltar que con todos los avances tecnológicos de la época, cada vez están surgiendo nuevas formas de juego, que ya no solo tienen que ser presenciales, sino en las cuales se puede participar a través de diversos dispositivos digitales: móviles, tablets, ordenador,...



DATOS DE CENTROS DE TRATAMIENTO INTEGRADOS EN FEJAR

ACOJER. Asociación Cordobesa de Jugadores de Azar en Rehabilitación

Avda. Agrupación Córdoba s/n. Pabellón de Antiguo Hospital Militar

14007 Córdoba (Córdoba)

Tel.: 957 401 449

acojer@andaluciajunta.es

www.acojer.com



AEXJER. Asociación Extremeña de Jugadores de Azar en Rehabilitación

C/ San Roque, 3

06200 Almendralejo (Badajoz)

Tel.: 924 664 476 / 658 773 944

aexjer@hotmail.com

www.aexjer.es



AFUJER. Asociación Fuenlabreña de Jugadores en Rehabilitación

Paseo del Pireo, 20 posterior

28943 Fuenlabrada (Madrid)

Tel.: 916 491 227 / 606 509 287

afujer.fuenlabrada@gmail.com



AGAJA. Asociación Gallega de Jugadores Anónimos

Rúa Gregorio Espino, 38 Entlo. Entreplanta-Oficina 2

36205 Vigo (Pontevedra)

Tel.: 886 119 586 / 667 648 229

agaja@mundo-r.com

www.agaja.org



AGALURE

Avda. de Glasgow, 10

15008 A Coruña (A Coruña)

Tel.: 981 289 340

agalure@agalure.com

www.agalure.com



AJER. Asociación de Jugadores en Rehabilitación “Virgen del Puerto”

Ctra. Del Puerto s/n Paraje Valcorchero Pabellón 10
 10600 Plasencia (Cáceres)
 Tel.: 927 421 011
 ajer@ajerplasencia.org
 www.ajerplasencia.org



A.J.E.R.
ASOCIACIÓN DE JUGADORES
EN REHABILITACIÓN
 Ntra. Sra. Virgen del Puerto de Plasencia

AJUPAREVA. Asociación de Jugadores Patológicos Rehabilitados de Valladolid

Avda. del Valle de Esqueva, 8
 47011 Valladolid (Valladolid)
 Tel.: 983 310 317 / 635 957 473
 ajupareva@ajupareva.es
 www.ajupareva.es



ALEJER. Asociación Leganense de Jugadores de Azar en Rehabilitación

C/ Mayorazgo, 25 Desp. 18 (Hotel de Asociaciones)
 28915 Leganés (Madrid)
 Tel.: 916 806 048
 alejer.leganes@gmail.com
 www.alejer.com



APAL. Asociación para la Prevención y Ayuda al Ludópata

C/ Elfo, 14 Entlo. D
 28027 Madrid (Madrid)
 Tel.: 914 076 899 / 658 699 543
 apalmadrid@hotmail.com
 www.apalmadrid.org



APREJA. Asociación para la Prevención y Rehabilitación de Jugadores de Azar

C/ Antonio Machado, 2 A Local 2
 21007 Huelva (Huelva)
 Tel.: 959 230 966
 apreja@andaluciajunta.es



ARALAR. Asociación Ludópatas de Navarra

Casas de San Pedro 23, Bajo izda.
31014 Pamplona
Tel.: 848 414 849 / 665 802 545
asociacionaralar@yahoo.es



ASEJER. Asociación Sevillana de Jugadores de Azar en Rehabilitación

C/ José Jesús García Díaz, 4 esc. 1 pl. 1. "Edificio Henares"
41020 Sevilla (Sevilla)
Tel.: 954 908 300
presidencia@asejer.es
www.asejer.com



AZAJER. Asociación Aragonesa de Jugadores de Azar en Rehabilitación

C/ Rioja, 9 Local
50017 Zaragoza (Zaragoza)
Tel.: 976 200 402
azajer@azajer.com
www.azajer.com



EKINTZA ALUVIZ Asociación de Ayuda a Ludópatas de Vizcaya

C/ San Juan, 26 Bajo
48901 - Barakaldo (Bizkaia)
Tel.: 944 388 665
ekintza.aluviz@telefonica.net
www.ekintzaaluviz.es



LAR. Ludópatas Asociados Rehabilitados

C/ Escritor Rafael Pavón, 3
14007 - Córdoba (Córdoba)
Tel.: 957 257 005
asoc.cordobesa.lar@gmail.com
www.larcordoba.com



LARCAMA. Ludópatas Asociados en Rehabilitación de Castilla La Mancha

Avda. Purísima Concepción, 31 Bis
 Fundación Fislem
 45006 Toledo (Toledo)
 Tel.: 655 347 692
 toledo@larcama.com
www.larcama.com

Avda. Pio XII s/n (Centro de Especialidades)
 13002 Ciudad Real (Ciudad Real)
 Tel.: 633 443 483
 ciudadreal@larcama.com
www.larcama.com



LARPA. Ludópatas Asociados en Rehabilitación del Principado de Asturias

C/ Pérez de la sala 29, 1ºA
 33007 Oviedo (Principado de Asturias)
 Tel.: 984 181 183 / 667 796 862
 larpa@larpa.es
www.larpa.es



Ludópatas Asociados en Rehabilitación del Principado de Asturias

NUEVA ESPERANZA. Asociación de Ayuda a Jugadores en Rehabilitación de la Región de Murcia

Pz. de San Julián, 5, 3ºC
 30004 Murcia (Murcia)
 Tel.: 647 858 761
 nuevaesperanzamurcia@hotmail.com
www.asocnuevaesperanza.com



NUEVA VIDA. Asociación de Jugadores Rehabilitados Nueva Vida

Avda. de la Constitución , 27 Entlo. A
 03400 Villena (Alicante)
 Tel.: 965 806 208 / 618 646 338
 correo@asocnuevavida.org
www.asocnuevavida.org



PATIM. Asociación para la Intervención e Integración en Adicciones y Otras Conductas

Sede Castellón:

Plaza Tetuán, 9

12001 Castellón de la Plana (Castellón)

Tel.: 964 214 593

Centro de Día. Castellón: 964 342 431 / 675 603 700

Comunidad Terapéutica. Castellón: 629 427 797

Sede Valencia:

C/ Guillem Despuig, 9, bajo

46018 Valencia

Centro de Día. Valencia: 963 824 671

patim@patim.org

www.patim.org



VIDA LIBRE. Asociación Alicantina de Afectados por la Ludopatía y Otras Adicciones

C/ Serrano, 5 Bajo

03003 Alicante (Alicante)

Tel.: 966 377 779

nperezvidalibre@gmail.com

www.vidalibre-alicante.org



FAJER. Federación Andaluza de Jugadores de Azar Rehabilitados

C/ Manuel España Lobo, 5

29007 Málaga (Málaga)

Tel.: 952 273 962 / 627 000 780

info@fajer.es

www.fajer.es





900 200 225
www.fejar.org

Financiado por:

