



Consejería para la Igualdad
y Bienestar Social
MÁLAGA

DESDE 1989
TRABAJANDO POR TU SALUD

Amalajer

CENTRO DE ATENCIÓN EXCLUSIVO DE JUEGO PATOLÓGICO

Telf. 952 641 296 | Fax. 952 307 224

C/ Diego Vázquez Otero, 5 - 29007 Málaga
amalajer@amalajer.org - www.amalajer.org



Guía Juego Patológico

¿Qué es el juego patológico?

El juego patológico se contempla en el Manual de Diagnóstico (DSM-IV-TR, 2002), dentro de las adicciones expuestas en los manuales clínicos como dependencias sin sustancia, como un trastorno de control de los impulsos, cuya característica principal es la dificultad para resistir el impulso a la necesidad de jugar por encima de todo.



Durante siglos, la psiquiatría no se ocupó de los problemas derivados del juego. Una de las primeras referencias se remonta a poco más de cien años, cuando Kraepelin describió la "manía del juego". Sin embargo, el auténtico reconocimiento de la ludopatía como una entidad nosológica propia apenas ha cumplido las tres décadas de existencia, ya que fue en 1980 cuando la American Psychiatric Association (APA) la introdujo bajo la denominación de "juego patológico" en su DSM-III.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la incluyó como una categoría diagnóstica en la CIE-10 (1992), dentro de los Trastornos de los hábitos y del control de los impulsos, incluidos éstos a su vez en los Trastornos de la personalidad y del comportamiento del adulto, lo que ha supuesto el reconocimiento definitivo como enfermedad por parte de la comunidad científica.

EL LUDÓPATA ES UN ENFERMO

Nota.- El uso del género masculino en esta guía tiene la finalidad de facilitar su lectura, evitando duplicar los géneros masculino y femenino. Por ello, debe entenderse que las referencias efectuadas al género masculino incluyen, también, al género femenino.

¿Por qué seguimos jugando? ¿Qué es lo que nos impulsa a jugar?

Estas son las primeras preguntas que nos surgen cuando abordamos esta patología.

Para comenzar podemos afirmar que el juego patológico no es un vicio, concepto comúnmente extendido entre la población, sino que se trata de una enfermedad mental que crea dependencia y adicción crónica, con la subsiguiente necesidad imperante de jugar como consecuencia de la pérdida del control de los impulsos.

A partir de esta conceptualización podemos entender mejor todos los problemas que se le presentan al jugador patológico y a su entorno más inmediato. El enfermo, dada su condición dependiente, no puede dejar de jugar. La fuerza de voluntad para salir del problema es casi nula y necesita la ayuda especializada para poder superarlo.



La ludopatía no tiene una única causa desencadenante sino que es un problema multifactorial, en el que existe un entramado complejo donde diversos factores predisponentes constituyen el núcleo esencial de la enfermedad.

Entre estos factores precedentes nos encontramos con un déficit de

personalidad, como baja autoestima, sentimientos de inferioridad, escasez de habilidades sociales, miedos y falta de responsabilidad, que denota inmadurez; asociadas a estas carencias están las circunstancias personales del paciente, que provocan la ineficaz estrategia de afrontamiento de los avatares de la vida.

El eje en el cual se basa gran parte de la rehabilitación es la reestructuración personal que conlleva el promover la actitud esencial de afrontamiento y el establecimiento de límites precisos.

La mayoría de las veces el jugador patológico usa el juego como vía de escape ante las diversas situaciones problemáticas, interiorizándolo como la forma más eficaz de afrontamiento: Este tipo de práctica se convierte en habitual, hasta llegar al punto en el que el enfermo no quiere, no puede y no sabe desarrollar otro tipo de conductas, evitando así la realidad circundante.

Uno de los síntomas característicos de esta patología es la impulsividad. El paciente muestra deseos de satisfacer sus necesidades aquí y ahora y con una desmesurada frustración tras no obtenerse las gratificaciones inmediatas.

Para que todo el entramado del juego se pueda sustentar, la ocultación y la mentira son esenciales, llegando a un momento en el que lo único real de la vida del enfermo son las mentiras. Constituyendo todo lo demás una nube de humo, ocultando su verdadero problema.

Las ganancias obtenidas en el azar son interpretadas como una falsa ilusión de control sobre el juego, denotando así una deficitaria actitud ante la toma de decisiones.

Dentro de nuestra sociedad está muy enraizada la cultura del juego, puesto que desde la infancia crecemos, aprendemos y nos relacionamos a partir de las conductas lúdicas, por ello la prevención es fundamental.

La dependencia del juego tiene unos costes que abarcan todo el área vital del individuo, desde el ámbito personal y familiar hasta lo laboral y social, deteriorando el ambiente y las relaciones.

DEFINICIÓN DE JUEGO PATÓLOGICO

1. Definición del juego patológico.

El juego patológico se define como un trastorno del control de impulsos.

“Es una enfermedad mental, adictiva, en la que el sujeto es empujado por un abrumador e incontrolable impulso de jugar. El impulso persiste y progresa en intensidad y urgencia, consumiendo cada vez más tiempo, energía y recursos emocionales y materiales de que dispone el individuo. Finalmente, invade, socava y a menudo destruye todo lo que es significativo en la vida de la persona”.



2. Diagnóstico.

A pesar de ser una enfermedad muy antigua, hasta 1975 no se empezó a estudiarla como tal, siendo en 1979 cuando Morán la define como juego patológico. Su reconocimiento oficial no se produce hasta 1980, cuando la Asociación de Psiquiatría Americana en el Manual

diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, incluye el juego patológico como una de sus categorías dentro de los trastornos del control de impulsos no clasificados en otros apartados (APA, 1980). (DSM-IV).

La OMS coincide prácticamente en su totalidad en lo referido a esta categoría en la clasificación Internacional de las enfermedades mentales

(CIE-10, OMS, 1992).

Según el DSM-IV, los trastornos del control de impulsos se caracterizan por un impulso irresistible a realizar actos dañinos y se definen por tres características esenciales: Fracaso en resistir el impulso, deseo o tentación de llevar a cabo algún acto que es dañino para el individuo o para los demás; sensación creciente de tensión o de activación antes de llevar a cabo el acto y experiencia de placer, gratificación o liberación en el momento de consumir el acto.

Los criterios para el abuso de sustancias y para el juego patológico son básicamente los mismos si se sustituye el juego por la sustancia adictiva, con un énfasis especial en la pérdida de control.

La diferencia entre una y otra adicción radica en subrayar los síntomas fisiológicos como la abstinencia y la tolerancia, que justifican la similitud de este cuadro con las características esenciales de la dependencia de sustancias psicoactivas.



El juego patológico, según lo anteriormente citado, podría clasificarse como una adicción no tóxica, pero la categoría de adicciones en el DSM-III-R se limita a las conductas de ingesta de alcohol y otras drogas (Echeburúa y Báez, 1991).

Según el DSM-IV el diagnóstico de ludopatía se establece cuando se cumplen al menos cuatro de las condiciones o características siguientes:

1. Frecuente y creciente preocupación por el juego o por obtener dinero para jugar, con tendencia a recordar experiencias lúdicas del pasado y a planear nuevas actividades.

2. Jugar con frecuencia mayor cantidad de dinero o por un periodo de tiempo más largo en relación con lo previsto.
3. Necesidad de incrementar el volumen o la frecuencia de las apuestas para conseguir la excitación deseada.
4. Intranquilidad e irritabilidad en caso de no poder jugar o al intentar reducir o dejar el juego.
5. Pérdidas repetidas de dinero debidas al juego y reiteración en la conducta de juego con el propósito de recuperar las pérdidas.
6. Repetidos esfuerzos infructuosos por abandonar o reducir el juego.
7. Aumento de la conducta de juego ante dificultades psicológicas o sociales.
8. Sacrificio de obligaciones familiares, sociales u ocupacionales para poder jugar.
9. Persistencia en el juego (incapacidad de abstinencia) a pesar de la imposibilidad de pagar las deudas crecientes o a pesar de otros problemas significativos (sociales, ocupacionales, legales), que la persona sabe que son incrementados por el juego.

¿Cuáles son las causas de la enfermedad? ¿Por qué juego?.

Aunque se han realizado muchos estudios y teorías sobre las causas de la ludopatía no se ha llegado a un acuerdo común, cada línea de investigación defiende un origen diferente, pero se ha visto que existen tres grandes factores que intervienen en su origen: los factores biológicos, psicológicos y psicosociales.

Factores biológicos

El descubrimiento más importante es que los jugadores patológicos tienen un nivel más bajo de lo normal en la transmisión cerebral de serotonina. El déficit de serotonina implica impulsividad, cambios bruscos en el cambio del humor, aumento de la agresividad verbal y gestual y aumento de la apatía. Está implicada en el control de nuestra conducta, en los síntomas más evidentes del descontrol de impulsos, por lo que si nos falta, nuestra conducta será más descontrolada e impulsiva.

Este descubrimiento defiende la opinión de que el origen de la ludopatía se debe a un trastorno del control de impulsos.

La impulsividad es una tendencia a responder de forma impetuosa, aparentemente sin premeditación, que conlleva a realizar conductas aunque sus consecuencias sean negativas. Las conductas impulsivas están muy relacionadas con el alivio del malestar. La finalidad de este impulso es la de bajar la tensión que nos ha creado el enorme deseo de realizar esa conducta, porque el impulso es muy intenso.

También se ha descubierto que muchos ludópatas tienen un déficit de dopamina en su cerebro. La dopamina, al igual que la serotonina, transmite los impulsos nerviosos del cerebro, y cuando se tiene poca, la actividad aumenta y la persona se siente mal. Para sentirse mejor, la persona suele tomar determinadas sustancias o realizar determinadas conductas. Esto es lo que hace que una droga o una conducta se convierta en adictiva. Y déficit en noradrenalina, responsable de la búsqueda de sensaciones del jugador

Factores psicosociales de la enfermedad.

La manera en que aprendemos las cosas, cómo convivimos en sociedad, la influencia de las personas, de los medios de comunicación, nuestras creencias y conocimientos, etc., son factores que influyen en el desarrollo de nuestra personalidad.

Muchos jugadores tienen creencias irracionales sobre su propia incompetencia, piensan que nunca pueden superarse y que todo lo que hacen es poco. Pero creen que jugando ya tienen éxito, son reconocidos y se ganan la aprobación de los demás.

La forma en que una persona reacciona y se adapta a los acontecimientos vitales estresantes (como por ejemplo: un divorcio, la muerte de un familiar, el nacimiento de un hijo, la pérdida de un trabajo...) junto a la manera en que se ha formado su personalidad, son dos factores importantes que contribuyen a que aparezca la ludopatía.

Factores psicológicos de la enfermedad.

Hemos visto que además de las características biológicas que originan el trastorno del control de impulsos (la escasez de serotonina), éste tiene sus repercusiones psicológicas. Lo mismo sucede con la falta de dopamina, que predispone a tener conductas adictivas. Y con la noradrenalina en la búsqueda de sensaciones.



Los estudios que defienden el juego patológico como una conducta adictiva, lo hacen porque tiene muchas características que cumple cualquier adicción. El jugador patológico sabe que su conducta no es buena, lo cual es racional, pero una fuerza desconocida (su adicción) le obliga a hacer lo contrario.

Entre las teorías psicológicas más importantes se destacan las psicoanalíticas, las teorías conductistas y las teorías cognitivas.

Los psicoanalistas fueron los primeros a la hora de explicar el origen de la ludopatía. Sostenían que el juego de azar es o una forma de auto castigo por culpas subjetivas no resueltas o un comportamiento inmaduro, infantil, como intento de prolongación o detención de las satisfacciones auto eróticas, considerando al narcisismo como uno de los rasgos de personalidad en los jugadores patológicos.

Hay escuelas psicológicas, como las conductistas que explican la ludopatía como una conducta aprendida, resultado de un proceso de refuerzo. Las máquinas tragaperras utilizan, para enganchar a los jugadores, los procesos de aprendizaje que ha descubierto la psicología. Utilizan el programa de aprendizaje llamado “razón variable”, que sirve para conseguir que una conducta perdure en el tiempo, que no desaparezca.

Al jugar, los ludópatas están respondiendo a este programa. Utilizan un elemento básico para que se dé el aprendizaje: El reforzamiento, que se puede dar en forma monetaria y de excitación en el juego. Por ejemplo, si una persona echa por primera vez una moneda de 20 céntimos y le tocan 6 euros, este premio va a provocar que siga gastándose dinero. Ellos saben que hay premio y que cuanto más jueguen más posibilidades tienen que les toque, pero no saben cuántas partidas tienen que jugar para conseguirlo, por lo que siguen probando una y otra vez. Es decir, la conducta de juego se mantiene principalmente porque el premio sólo aparece a veces. Al principio le parece gratificante debido a la aparición inesperada de los premios, pero a medida que va entrando en esta cadena de juego no siempre es gratificante, ya que a veces se siente obligado a seguir jugando sólo para recuperar las pérdidas.

Para otros autores, las diferencias individuales estarían relacionadas con la capacidad de disfrutar de la vida, así como la intensidad en experimentar la diversión.

Los altos buscadores de sensaciones necesitan niveles superiores de estimulación y excitación que los bajos buscadores de sensaciones. Por lo que se supone la existencia de una relación entre el juego patológico y la búsqueda de sensaciones (relación existente por déficit de otro neurotransmisor cerebral, la noradrenalina).

Otra causa de la ludopatía son los pensamientos erróneos. Postura que defiende las teorías cognitivas. El juego por sí solo puede hacer que las personas creen, de manera ilusoria, que lo controlan. Cuando una persona empieza a jugar, tiene la ilusión de que no ha ganado por azar. Pero a medida que va enganchándose más al juego, estas creencias irracionales se convierten en automáticas. Piensa que las ganancias se deben a su habilidad y que las pérdidas son por mala suerte. Está convencido de que controla los resultados y por eso gana. Esto incita a los jugadores a seguir intentándolo.

Estudiando el juego patológico, algunos autores defienden que su origen se debe a un trastorno afectivo, ya que han comprobado que muchos jugadores patológicos a lo largo de su vida caen en depresiones (hasta un 75%) y han tenido intentos de suicidio. Sin embargo, se ha creado una polémica sobre si éstos son causa o consecuencia, es decir, si son los que originan la ludopatía o han surgido a partir de las consecuencias negativas del juego.

¿Qué síntomas aparecen?

Cuando un jugador patológico está jugando, lo único que le importa es ganar dinero para volver a jugar, se desentiende de todo lo demás. Está muy excitado, aumenta su ritmo cardíaco, respiratorio y su nivel de atención. Sus pupilas se dilatan y los músculos se tensan.

Esta situación le parece tan gratificante que sigue jugando a pesar de las consecuencias negativas que le acarrea, y cuando le toca un premio, la satisfacción que siente es una euforia inmensa. Sólo para de jugar cuando ya no tiene dinero o se queda exhausto.

Todo esto influye sobre su estado emocional haciendo que olvide sus problemas, sintiéndose seguro y confiado. Pero por otro lado también surgen problemas emocionales de ansiedad, baja autoestima, soledad, depresión y descontrol.

Es extraño encontrarse con un jugador que no fume ni beba, ya que uno de cada 4 tiene graves problemas de dependencia con el alcohol. La depresión y el alcoholismo están muy relacionados con la ludopatía, pero como ya se ha señalado, no se llega a un acuerdo sobre si son anteriores o posteriores a la ludopatía, si son causa o efecto.

Los trastornos emocionales que sufre mientras está enganchado, permanecen cuando el jugador quiere controlar o abandonar su trastorno, pero en este caso, fundamentalmente aparece el desánimo (porque piensa que no conseguirá salir) y el conocido Síndrome de Abstinencia. Éste es la consecuencia que padece un jugador patológico cuando no puede jugar, ya sea porque así se lo ha propuesto o por otros motivos.

Este síndrome se acompaña de trastornos físicos:

Cefaleas, migrañas, problemas del sueño, trastornos en la digestión, pérdida del apetito, debilidad general, sudoración excesiva, fiebre, palpitaciones, dolores musculares. Temblores, calambres, dificultades para respirar, etc.

La evolución de la enfermedad.

El proceso del jugador patológico comienza el día que, tal vez por casualidad, empieza a tontear con el juego, hasta que llega al momento en que no tiene control sobre sí mismo, y más que ser una satisfacción se convierte en su principal problema, convirtiéndose así en jugador patológico. Este proceso suele transcurrir en un intervalo de tiempo variable, generalmente de unos 5 a 10 años.

El inicio suele darse en la adolescencia, con pequeñas apuestas. Aunque de hecho puede empezar a cualquier edad, actualmente se está comprobando que el 40% de los jugadores patológicos tienen entre 18 y 30 años, y el 60% restante más de 30.

Parece ser que hay personas que se sienten enganchadas al juego desde la primera vez, sobre todo si han ganado mucho dinero, pero hay otras que se enganchan después de sufrir una gran pérdida económica en sus inicios y siguen jugando para recuperarla.

Todos los juegos generan una cantidad de estrés y tensión, que es lo que hace que se mantenga el juego. Este estrés surge sobre todo cuando el jugador pierde dinero, lo que le lleva a tener un concepto muy pobre de sí mismo. Pero si el jugador gana, entra en un estado de euforia, recuperando así su autoestima y volviendo a jugar. Según esto, tanto si se gana como si se pierde, el jugador entra en un estado de tensión que le lleva a seguir jugando y le hace más difícil el poder abandonarlo. Esto se entiende mejor con las tres fases que explican la evolución predecible de la ludopatía

Fase de ganancia



Esta fase empieza por un periodo de suerte y de frecuentes ganancias que hacen que el jugador experimente una mayor excitación por el juego y apuesta cada vez más, creyéndose que es un jugador buenísimo.

La mayoría de los jugadores sociales (los que juegan simplemente por ocio y controlan su conducta de juego) no pasan de esta fase, que puede durar varios meses más o algunos años.

Muchas veces ganan mucho dinero, a veces el valor del sueldo de un año o más. El jugador piensa que esto puede ocurrirle de nuevo e incluso cree que puede repetirse en un futuro con una cantidad de dinero más grande aún.

Fase de pérdida

La persona se siente demasiado optimista, es un optimismo irracional por lo que cada vez juega con cantidades mayores de dinero. En este punto ya se ha perdido la conducta social del juego, por lo que la persona empieza a jugar sola. Así, lo que consigue es que cada vez pierde más dinero y es ahí cuando juega, no ya para ganar, sino para recuperar lo perdido.

Con un optimismo desenfrenado, el jugador apuesta cada vez más dinero, lo que le lleva, inevitablemente, a sufrir grandes pérdidas que debe recuperar rápidamente.



A partir de ese momento se ve obligado a buscar nuevas fuentes de dinero para poder seguir jugando, normalmente pide préstamos que piensa devolver con lo que gane en el juego. Los préstamos suponen para él un dinero disponible en cualquier momento que requiere poco esfuerzo (igual que el dinero que gana), no cree que el hecho de tener que devolver ese dinero

sea un gran problema, porque piensa que jugando lo recuperará. Como estos préstamos son cada vez más altos, se convierten en una presión para el jugador, porque ahora no sólo quiere recuperarlo, sino que tiene que devolverlo lo antes posible.

Aumenta su preocupación por el juego, empeorando más su situación familiar y laboral. Siempre trata de ocultar, en mayor o menor medida, sus problemas con el juego a la familia, les engaña y esto hace que se estropee la relación con su pareja.

La familia desea ayudar, pero se encuentra perdida por la falta de información y la negación del enfermo. En su trabajo empieza a rendir menos y a perder horas de trabajo, ya que sólo puede pensar en el juego.

Aunque a veces tiene ganancias en esta fase, éstas son menos que los préstamos que tiene que devolver. Así que, en esos momentos, sólo paga las deudas más urgentes y se guarda todo el dinero que puede para asegurarse una rápida vuelta al juego.

Su estado financiero se hace crítico, las fuentes de crédito legales se van agotando y la presión de los acreedores amenaza su seguridad. En este momento tiene que obtener una cantidad muy importante de dinero para poder salir de esa situación, por lo que no tiene más remedio que confesar, al menos en parte, a su familia su situación para que éstos le ayuden económicamente y le den un voto de confianza.

Es un momento de tregua consigo mismo en el que tiene que dejar de jugar, pero es una tregua destructiva, porque el jugador no puede asumir sus responsabilidades. Así que muchas veces sufre, se siente deprimido y angustiado, en la mayoría de los casos esta tregua suele durar poco tiempo.

Fase de desesperación



El juego alcanza una intensidad que le consume. Aparentemente, los familiares y amigos se desentienden porque ven que la tregua no se ha cumplido, él sigue jugando y el dinero no ha sido devuelto. A veces la familia pasa por tales penurias económicas que puede llegar a la indigencia.

Como ya no tiene dinero disponible ni puede acudir a sistemas de préstamo legales, el riesgo a delinquir o a buscar préstamos ilegales es cada vez mayor. Ellos suelen defender su conducta delictiva diciendo que lo que realmente pretenden es devolver el dinero prestado, con esto justifican sus acciones.

Pierden sus valores y tienen sentimientos de culpabilidad. Están tan irritables y nerviosos que llegan a tener problemas con el sueño y la alimentación, maltratan psíquicamente a sus familiares y muchas veces llegan a tener depresiones fuertes e ideas de suicidio. En este momento hay muchos que abandonan su trabajo, perdiendo así las esperanzas.

Las alternativas son varias, desde escapar de la situación y pedir ayuda hasta el encarcelamiento o el suicidio. Salvando las diferencias entre cada juego y cada jugador, la situación final de éste es siempre la misma, verdaderamente desoladora.

La manera en la que el jugador patológico pasa por estas tres fases es diferente dependiendo de las circunstancias y características de cada uno (de su escala de valores, de su personalidad, de su habilidad para manejar dinero...) y de su ambiente (estado civil, situación laboral, acreedores...).

Bibliografía

Jugar perjudica seriamente la salud. Jesús J.de la Gándara, J.C. Fuertes Rocañín y M^a Teresa Álvarez. Dinámica Autoayuda. Editorial Debolsillo.

La ludopatía una nueva enfermedad. Psiquiatría médica. Ángela Ibáñez Cuadrado y Jerónimo Sáinz Ruiz. Editorial Masson

Dependencia a los juegos de azar. López-Ibor JJ, Lana F, Sáinz Ruiz. Eds psiquiatría: lecciones clínicas. Tomo III. 1985.

Congreso virtual de psiquiatría. Trastorno en el control de los impulsos. Ponentes: Ángela Ibáñez. Jerónimo Saiz

Trabajo realizado por D^a J. Carolina Casado. AMALAJER. Especialista en psicología clínica y de la salud por la U.M.A.

“DEPENDENCIA AL JUEGO DE AZAR” JUEGO PATOLÓGICO

En cierta ocasión, hace ya bastantes años, escuché un día en un programa de radio, hablar del Juego de Azar. Yo por aquel entonces jugaba y bastante. Me llamó la atención la palabra por la que se describía a un jugador empedernido: "Ludópata", aquello me sonó a insulto y por supuesto no me identifiqué con aquella palabra. El concepto que yo tenía de mí mismo era muy distinto, me sentía una persona normal y una de mis mayores aficiones era el juego de azar, claro que yo controlaba, yo no tenía problemas del juego, yo no era un vicioso ni un degenerado, porque el dinero era mío y no tenía que dar explicaciones a nadie además si algún día me quedaba en el bingo más tiempo del debido, al día siguiente sólo tenía que esforzarme un poco y recuperar el trabajo del día anterior.

Pasó bastante tiempo antes de que el juego me crease problemas, y cuando estos aparecieron, comencé a crear una habilidad que me hacía sentirme bien, empecé a mentir continuamente, con tan buena suerte que siempre me creían, o al menos me parecía a mí.

No quería ocultar mi afición por el juego, así que de vez en cuando jugaba delante de mis compañeros de trabajo, para demostrarles que yo controlaba el juego y que me podía retirar de la máquina cuando yo quería, eso creía yo.

Con el paso de los años, mi afición aumentaba y por consiguiente el gasto también y empezaron a aparecer deudas, me tenía que esforzar mucho más para tapar agujeros y como cada día jugaba más, trabajaba menos y por tanto las deudas aumentaban. Yo para consolarme me decía una y otra vez que en la siguiente partida, mi suerte cambiaría, estaba convencido de ello. Trataba de buscarle explicación a lo que me estaba ocurriendo.

¿Cómo es posible que me haya abandonado el azar? ¿Por qué mi suerte ha cambiado tan deprisa? Claro, debe ser porque ya no llevo la corbata azul, ¿o es que he entrado al bingo con el pie izquierdo? ¡¡¡Ah!!!, ya sé, no estoy en la mesa adecuada y además el vendedor me mira con mala cara, me cambio de mesa y ya está, a la siguiente partida que casualidad, canto línea y bingo. Estaba claro, el vendedor era el responsable. Cuando el bingo cerraba, tenía que buscar un sitio donde seguir jugando, pues aún me quedaba dinero, siempre hay un local abierto donde jugar, fuera la hora que fuere.

Ya por aquel tiempo, me daba igual trabajar que no. ¿Que mi mujer se cabreaba?, me daba igual, cuatro carantoñas y una de promesas y aquí paz y allá gloria, hasta la próxima claro. ¿Que mi jefe se enfadaba? No había problemas, al día siguiente le traía una buena operación y aquí no había pasado nada, al final de mes los resultados eran buenos.

Y así todos los días, todas las semanas, todos los meses, algunos años. Hasta que un día empecé a coger dinero que no era mío, claro está, con la intención de devolverlo, pues sólo era un préstamo que yo me concedía, me lo tenía ganado y siempre lo reintegraba, por supuesto, concediéndome otro, no podía ser de otra forma. De nuevo me abandonó la suerte, después de tantos dineros gastados, una maldita letra que había olvidado, de 60 euros, que miseria, mi jefe me pilló. Las consecuencias fueron inmediatas, una auditoria, reconocimiento de deuda y a la maldita calle.

Diez años de trabajo tirados por la borda. Una carrera profesional que se había ido al garete. Pero la suerte me acompaña y mi jefe es tan bueno, que me arregla el paro. Cojo nuevas fuerzas, me armo de valor y convengo a mi mujer, cobramos el paro de una vez y montamos nuestro propio negocio, no podía ser menos, soy tan bueno que pronto seremos ricos.

Las cosas funcionan bien y pronto el volumen de ventas sube como la espuma, puedo seguir jugando y llevar el negocio a la vez, además ya no tengo un jefe que esté encima, pidiendo resultados. Tal como aumentaban las ventas aumentaban mis sesiones de juego y por supuesto las cantidades jugadas.

Las relaciones con mi pareja empiezan a deteriorarse y las cosas no son fáciles.

Comienzo a notar un deterioro interior y ya no me gusta cuando juego y cuando terminan mis sesiones de juego, sufro, me siento culpable, me siento mal, cada día que pasa me siento más solo y ya no me gusta jugar, pero hay una fuerza interior en mí que me empuja a jugar todos los días, ya me da igual de donde saco el dinero y no me importa nada de lo que me pueda ocurrir, me siento un ser despreciable, me siento un “vicioso”.

Cierto día noto como dentro de mí no queda nada, que horror, he dejado de sentirme persona.

Necesito ayuda, veo como muero y no me atrevo a pedirla, no sé pedir ayuda, me da vergüenza contarle a nadie lo que me pasa ¿cómo voy a reconocer ante alguien, que tengo un problema, que tengo un vicio?

Estoy arruinado, ya no me queda nada, he perdido el negocio y nadie me da trabajo.

Mis ojos sólo ven cosas raras, estoy todo el día y la noche pensando cómo conseguir dinero para poder jugar y, si me acompaña la suerte, llevar algo de dinero a casa.

Es tal el deterioro personal que solo pienso en quitarme la vida, pero soy incapaz, aunque lo intento varias veces; pero un día, tras un mogollón impresionante, me doy cuenta que no estoy solo, mi mujer, tras someterla a una humillación más, me dice: “si buscas ayuda, yo te ayudo, si no, no vuelvas a casa”.

Por primera vez y tras trece años de amenazas, creo a mi mujer, veo en sus ojos una expresión que jamás había visto. Me di cuenta que lo que estaba diciendo, estaba dispuesta a hacerlo.

No lo pensé un instante, le pedí 0.20 céntimos y llamé al teléfono de la esperanza, pregunté que si existía algún centro donde me pudiesen ayudar. Me dieron un teléfono. Llamé y me dieron cita. Me atendió una psicóloga; en la entrevista me dijo que lo que a mí me pasaba era que estaba enfermo, yo en aquel momento no la creí, yo pensaba que era un vicio.

Han pasado muchos años y no juego. Las cosas materiales no las he recuperado, pero sí he recuperado algo importante, me he recuperado como persona.

Soy feliz, siento amor, disfruto de cada instante del día y la noche, y no estoy solo, todo lo contrario, con mi mujer, mis hijas, los compañeros de la asociación y mi familia.

He padecido una enfermedad, de la que me he rehabilitado, no ha sido un camino de rosas, he tenido que cambiar muchas cosas, no me ha bastado con parar el juego. Mi vida ha cambiado, hoy presto mi ayuda a otras personas que están como yo estaba, soy monitor de Auto-ayuda en la asociación, de forma voluntaria.

EI JUEGO PATOLÓGICO

1.- ¿Qué es el juego patológico?

Es un trastorno mental, que consiste en que la persona que lo padece, no puede dejar de jugar, aunque se lo proponga en serio, e incluso lo intente muchas veces por sí mismo.

2.- ¿Cuáles son sus características?

- Preocupación excesiva por el juego.
- Necesidad de gastar cada vez más dinero en el juego.
- No controlan el tiempo que dedican al juego: “otra jugada más y lo dejo”.
- Se ponen irritables o de mal humor cuando no pueden jugar.
- Juegan para escapar de situaciones agobiantes, en vez de intentar resolver sus problemas
- Mienten a los demás, y a veces a sí mismos, para tapar su juego.
- Cometan delitos o actos ilegales para poder seguir jugando.
- Pueden perder su trabajo o su familia a causa del juego.
- Intentan que otras personas les “presten” dinero cuando están en situación desesperada.

3.- ¿Por qué van a jugar una y otra vez, a pesar de las consecuencias?

1.- Ilusión de control: Piensan que pueden controlar la suerte. Por eso hay muchos jugadores que desarrollan rituales, como por ejemplo: Sentarse siempre en la misma mesa del bingo, llevar puesta la misma camisa que el día que consiguieron un premio extraordinario, seguir siempre la misma ruta para llegar hasta el local de juego, hacer determinados gestos para alejar/atraer la suerte, etc.

Son personas que creen que tienen suerte, que están dotadas de una cualidad especial imposible de definir y casi mágica, que ellas tienen y otras personas no. Este “don” de la suerte es el que les va a permitir desafiar las reglas del azar y ganar.

2.- Llega un momento en que necesitan jugar para no encontrarse mal. Es síntoma característico de las adicciones (alcohólicos y toxicómanos también). De todas maneras se sienten mal, tanto si juegan como si no.

4.- Pero hay personas que han dejado de jugar solas, ¿no es cierto?

Puede. Quizás no tenían un verdadero problema de juego patológico, y si lo tenían, lo más probable es que sigan teniendo los mismos comportamientos que han dado origen a la conducta de juego.

5.- ¿Por qué los jugadores niegan que tienen un problema de juego?

Igual que los alcohólicos suelen decir “bebo lo normal”, aunque sean muchas copas al día, los jugadores dirán que no juegan tanto. No reconocen su problema hasta que se ven acorralados por un suceso grave (p. ej.: Amenaza de separación por parte de la mujer o marido; una demanda judicial por robo, estafa,...). Entonces decimos que el jugador ha “tocado fondo”, y suelen iniciar un tratamiento, lo que no quiere decir que salgan con facilidad del problema. Hay jugadores que necesitan varios intentos antes de encontrar su momento.

Además, la negación es un mecanismo que aparece como un intento de alejar los sentimientos de culpabilidad que trae consigo la conducta de juego excesivo. Es una especie de auto-engaño que alivia momentáneamente la ansiedad del jugador.

6.- ¿Por qué miente tanto un jugador?

Primero, porque se ha visto obligado a mentir para esconder que juega, y todo lo demás. También, porque a los jugadores les gusta alardear, fantasear, engañar,.... porque es una manera más de ganar asumiendo un riesgo: “Menuda trola acabo de decir, y se la está creyendo”.

7.- ¿Por qué es un trastorno mental?

Porque las cosas que piensan, dicen o hacen los jugadores no son adecuadas, no son “normales”, desde el punto de vista social. Esto quiere decir que producen graves problemas al sujeto, y graves problemas en su entorno.

8.- ¿Son los jugadores personas normales?

Desde luego, la ludopatía es una enfermedad mental, pero no es una demencia. Los jugadores no deliran, ni alucinan, y saben quiénes son, reconocen a sus familiares y amigos, son capaces de hacer operaciones mentales (a veces “demasiado bien”), planifican sus acciones, pueden expresarse con fluidez (sobre todo, cuando se trata de justificar las ausencias o las pérdidas de dinero).

9.- ¿Los jugadores “son así” por culpa del juego?

Justamente al contrario. Los jugadores juegan porque “son así”. Son las características de un trastorno de control de impulsos lo que lleva al sujeto a la adicción al juego.

10.- ¿Son más inteligentes los jugadores?

No necesariamente. Lo que pasa es que lo piensan: “yo soy más listo, por eso gano”; “Yo soy más listo que mi mujer, por eso la engaño”; etc.

11.- ¿Cómo se adquiere esta enfermedad?

El juego patológico no se contrae como si fuera un resfriado o una enfermedad física. Se va desarrollando a lo largo de los años. Cuesta tiempo convertirse en jugador patológico.

La explicación es **bio-psico-social**:

Biológicamente:

- No se ha demostrado que sea hereditaria, aunque sí hay factores que predisponen, como tener uno o más familiares con conducta adictiva.
- Parece ser que el “cerebro emocional”, es decir, la parte del cerebro que controla las emociones tiene algo que ver. Es el sistema límbico, y en particular la amígdala, donde se graban las actividades que nos resultan placenteras y también las aversivas. Sabemos que un jugador patológico es una persona que no controla sus impulsos ni sus emociones.

Psicológicamente:

- Ya hemos hablado de una de las características del jugador: Ilusión de control.
- Impulsividad, que supone:
 - No poder esperar a conseguir lo que se desea: “Esto quiero, y lo quiero ya.”
 - No saber emplear los ratos de ocio, entre otras cosas, porque el jugador lleva entreteniéndose muchos años en jugar, y no sabe distraerse de otra manera.
- Baja resistencia a la frustración: cuando algo sale mal, o no sale como desea, el jugador no lo afronta, simplemente se va a jugar, para “quitarse el berrinche”.

La capacidad de controlar los impulsos es una facultad que nos permite llevar a cabo una gran cantidad de actividades, desde seguir una dieta, hasta terminar una carrera universitaria; y esto es algo de lo que los jugadores carecen.

- Incapacidad de resolver problemas. Para esto hay que tener capacidad de reflexión, de la que carecen los jugadores, entonces “resuelven” sus problemas yéndose a jugar.

- Estilo cognitivo (manera de pensar característica del sujeto):

a) Estilo cognitivo “masculino” (presente en la mayoría de jugadores):

“Hago lo que quiero, y nadie me dice lo que tengo que hacer. Nadie me controla”

b) Estilo cognitivo “femenino” (presente en la mayoría de jugadoras):

“No puedo soportar la soledad; no puedo con mi triste vida”

Estos estilos no tienen que coincidir necesariamente con el género, es decir, que puede haber hombres con el estilo cognitivo “femenino”, y a la inversa, mujeres con el estilo cognitivo “masculino”.

Socialmente:

- El dinero como importante valor social. “Tanto tienes, tanto vales”. Los jugadores suelen ser muy sensibles a la consideración social.

- Aumento de la oferta de juego.

- Edad de inicio en el juego. Se está potenciando, con las ofertas de videojuegos, entre los más jóvenes.

12.- ¿Por qué parece que los jugadores odian al familiar que intenta ayudarlos?

Porque el familiar del jugador, no sólo intenta ayudar, intenta controlar, y esto es lo que no permite una persona dependiente del juego: “a mí nadie me controla”. Es importante aplicar el control del dinero, como primera medida,

pero si esto supone una lucha sin cuartel contra el familiar, es mejor asumir que el jugador todavía no “ha tocado fondo”, así que habrá que dejar que lo haga.


13.- ¿Por qué cuando el jugador parece estar resolviendo el problema sus cónyuges se deprimen?

Los cónyuges de los jugadores llevan demasiado tiempo haciendo de cuidadores de ellos. El jugador y su problema se han convertido en el centro de su existencia de manera obsesiva, así que cuando empiezan a hacerse cargo de sus propias vidas, no necesitan de ellos. De modo, que la pregunta es: “ahora yo, ¿de quién me ocupo, preocupo, controlo,...etc.?”

ASOCIACIONES ANDALUZAS FEDERADAS

AMALAJER

C/ Diego Vázquez Otero, 5 (Local)
29007 Málaga

 952 64 12 96

 amalajer@amalajer.org

AGRAJER


Avenida de La Sierra Nevada nº 35, Bajo
18190 Cenes de La vega Granada

 958 48 92 93 - FAX: 958 48 97 50

 info@agrajer.org



ALUJER

C/ Adarves bajos, 20 bajo
23001 JAEN

 953 23 29 71

 alujer@hotmail.com



ALSUBJER

Ronda Paseo Viejo N° 1
14900 Lucena CÓRDOBA
 **957 59 08 86 609 73 22 16**
 **alsubjerlucena@yahoo.es**



AONUJER

Avda. Cristóbal Colón, 91
21002 huelva
 **959 28 50 78**
 **aaonujer@teleline.es**



APLIJER

C/ Bailen nº 22
23700 Linares jaen
 **953 69 37 84**
 **aplijer@yahoo.es**



ASEJER

C/ Amor de Dios nº31. Portal 1-2ª-B2 y B3
41002 SEVILLA
 **954 90 83 00 - FAX: 954 90 83 23**
 **presidencia@asejer.org**



INDALAJER

Avda. del Mediterráneo 222
4006 ALMERIA
 **950 27 25 44 - FAX: 950 24 28 31**
 **indalajer@terra.es**

JARCA

C/ edif. Parque de bomberos, 1ª Planta
11200 Algeciras, CÁDIZ
 **956 66 38 09 - FAX: 956 63 47 75**
 **jarca_asoc@hotmail.com**

FAJER

C/ EMPERATRIZ eugenia, 5 bajo a
18002 granada
 **958 80 47 57 900 713 525 652 06 78 34**
FAX: 958 80 48 97
 **info@fajer.org**



DESDE 1989
TRABAJANDO POR TU SALUD

Amalajer
ASOCIACIÓN MALAGUEÑA DE JUGADORES DE AZAR EN REHABILITACIÓN

Telf. 952 641 296 | Fax. 952 307 224



**Consejería para la Igualdad
y Bienestar Social
MÁLAGA**

C/ Diego Vázquez Otero, 5 - 29007 Málaga
amalajer@amalajer.org - www.amalajer.org