

QUE ES LA LUDOPATIA?

¿Qué es la ludopatía?

El juego patológico o ludopatía es un **trastorno adictivo caracterizado por un comportamiento de juego desadaptativo, persistente y recurrente** que lleva a una alteración o malestar clínicamente significativo.

Con frecuencia, se considera que una persona tiene problemas de ludopatía cuando pierde importantes cantidades de dinero o se arruina, pero ese, aunque importante, no es el problema central. **El problema principal es que el jugador, implicado en exclusiva en el juego, descuida o abandona otras realidades** como las personales, familiares, sociales o laborales; es decir, el juego altera completamente su vida.

¿A quién afecta?

Se estima que en España, 2.340.000 personas adultas (mayores de 18 años) pueden tener, en mayor o menor medida, **problemas con los juegos de azar**, según datos de la Sociedad Estatal de Loterías y Apuestas del Estado. Esto supone **alrededor del 5% de la población**. De ellos, 514.800 son jugadores patológicos (el 1,1%), 468.000 personas son jugadores con problemas (1% de la población), y 1.357.200 son jugadores en riesgo. En cuanto al género, se estima que **aproximadamente el 80% de las personas que padecen ludopatía son hombres** (1.872.000 hombres).

¿Qué síntomas presenta la ludopatía?

Los principales síntomas que presenta la ludopatía son:

- **Necesidad de jugar cantidades cada vez más grandes** de dinero para lograr el grado de excitación deseado.
- **Inquietud o irritabilidad** cuando se intenta interrumpir o detener el juego.
- **Fracaso repetido de los esfuerzos para controlar, interrumpir o detener el juego**. Preocupación por el juego cuando no se lleva a cabo (por ejemplo, planificar cómo jugar de nuevo o pensar en cómo conseguir dinero para hacerlo).

- **Sentimientos de angustia, culpabilidad, ansiedad o depresión**, lo que incita a desear jugar de nuevo.
- **Mentir** para ocultar el grado de su implicación en el juego.
- **Se pone en riesgo o se pierden relaciones interpersonales** significativas, trabajo y oportunidades educativas o profesionales por el juego.
- **Confiar en que los demás le proporcionarán dinero** que alivie la desesperada situación financiera causada por el juego.

Si una persona presenta cuatro o más de estos síntomas, se considera que tiene un problema de adicción al juego. Es frecuente, además, **la presencia de otros síntomas como problemas de desesperanza, alcoholismo, retraimiento social o intentos de suicidio.**

¿Qué factores facilitan la ludopatía?

Es difícil hablar de una causa para la ludopatía, pero sí **se han identificado algunos**

factores que facilitan la aparición de los problemas de juego. Entre ellos, encontramos:

- **Factores del propio juego:** algunos juegos son más adictivos que otros, en especial, los que permiten jugar de forma continuada y reiterada, con apuestas de bajo coste, con cierto nivel de complejidad y de tensión emocional, con premios elevados y en los que la recompensa sigue al juego con inmediatez. Las máquinas tragaperras, los bingos o las apuestas deportivas son algunos ejemplos.
- **Factores del entorno:** incluyen aspectos como número y tipo de juegos disponibles, accesibilidad a los juegos, aceptación social o la legislación sobre ellos.
- **Factores del propio jugador:** en los que destacan dos aspectos:
 - Búsqueda de excitación: se juega para conseguir excitación percibida como placentera.
 - Pensamientos irracionales (erróneos): el jugador piensa que puede controlar (ilusión de control) o que puede predecir el resultado del juego, cuando los juegos de azar por definición son impredecibles e incontrolables.

¿Conlleva complicaciones la ludopatía?

Cuando una persona tiene problemas con los juegos de azar **ve afectada toda su vida y la de su entorno, pues al estar concentrado en el juego abandona otro tipo de actividad** (personal, familiar, social...). Por un lado, no se puede contar con la persona ni esta asume sus responsabilidades; por otro, los engaños son constantes para ocultar el juego o para conseguir recursos con los que volver a jugar.



Algunos juegos de azar son más adictivos que otros.

¿La ludopatía tiene tratamiento?

El **tratamiento básico de la ludopatía es psicológico y busca la abstinencia completa del juego**, modificando tanto a la persona como a su entorno, de forma que no se le permita jugar. Con menor frecuencia se trabaja con el objetivo de juego controlado (jugar de forma adecuada).

Los componentes básicos del tratamiento de la ludopatía son:

- **Control de variables que permiten jugar:** dirigido a impedir/limitar las posibilidades de juego. Se restringe el acceso a dinero, tarjetas bancarias, etc.; se bloquean los circuitos y compañías de riesgo, etc. Con ello, se espera ayudar al jugador a controlar sus conductas de juego y recuperar el valor del dinero y organizar su economía. Esta fase se aplica de forma temporal y suele recomendarse la ayuda de una persona de su confianza.
- **Cambio de los pensamientos sobre el juego:** dirigido a modificar los pensamientos irracionales (erróneos) sobre el juego y, en especial, sobre el azar y la posibilidad de controlarlo. Habrá que identificar en cada jugador:
 - Cuáles son sus pensamientos irracionales (por ejemplo: puedo controlar el resultado, hoy estoy de suerte, la máquina está “caliente”...).
 - Explicar en qué consiste el azar y la imposibilidad de control de los juegos de azar.
 - Proceder a la corrección de estos pensamientos erróneos, sustituyéndolos por pensamientos reales.
- **Autoexposición al juego:** dirigido a reducir los estímulos asociados al juego (sonidos, lugares, personas...) que provocan el “deseo” de jugar. El jugador se enfrentará a estas situaciones de forma controlada (sin jugar), a fin de que pierdan su valor para provocar este deseo. En los primeros momentos, suele ser útil que se enfrente a esta situación acompañado de una persona de su confianza (como su pareja, por ejemplo).

- **Conductas alternativas al juego:** es necesario que la persona desarrolle nuevas actividades (o recupere antiguas) que le resulten agradables y le faciliten recompensas (sociales, de ocio, familiares...).
 - **Entrenamiento en solución de problemas:** el jugador debe aprender habilidades para afrontar de forma eficaz situaciones problemáticas (muchas veces, el juego se utiliza como un procedimiento para escapar de otros problemas). Se entrenará a la persona para que pueda tomar decisiones más adecuadas y reorganizar con eficacia su propia vida.
 - **Prevención de recaídas:** tan importante es tratar al paciente en el momento en el que tiene el problema, como, dada la elevada incidencia de recaídas en los problemas de juego, prevenir que vuelvan a aparecer. Para ello, se le enseñarán habilidades que le permitan afrontar con eficacia situaciones de riesgo, a fin de prevenirlas o superarlas.
-

¿Se puede prevenir la adicción al juego?

Para prevenir la ludopatía debemos **incidir en la población infantil y juvenil, antes de que desarrollen hábitos de juego.**

Los programas más interesantes que pueden aplicarse para su prevención permiten:

- **Dotar a la persona de conocimientos** sobre los juegos de azar y los problemas causados por el juego, así como sus consecuencias.
- **Modificar las creencias erróneas** sobre azar, suerte, posibilidad de control o predicción del resultado del juego.
- **Mejorar la oferta de actividades alternativas de ocio**, fomentarlas y premiarlas.
- **Fomentar el entrenamiento en solución de problemas** para evitar que el juego sea su “vía de escape”.
- **Desarrollar habilidades sociales y su asertividad** para afrontar las situaciones de riesgo.
- **Mostrar modelos relevantes** que rechacen activamente el juego.
- **Modificar el entorno de los niños/adolescentes**, informando y trabajando con los adultos de su entorno (padres, profesores, etc.).

Consejos ante la ludopatía:

- **1. Considera tu actitud hacia los juegos de azar.**
Cuanto más positiva sea tu actitud hacia los juegos, más probable será que desarrolles (o desarrollen en tu entorno, por ejemplo, tus hijos) problemas de juego.

- **2. Desarrolla actividades de ocio diferentes y gratificantes.**
Dedica tiempo a actividades que te gustan y comparte algunas de ellas con familia y amigos.
- **3. Jugar te costará dinero.**
Planifica cuánto dinero vas gastar al mes para evitar jugarlo todo “de golpe” y lleva solo el dinero que has decidido jugar.
- **4. Juega a juegos de azar “menos peligrosos”.**
Apuesta por aquellos que no permiten jugar de manera repetida y continuada; en los que el premio no aparece justo después de jugar; que no funcionan como un acto social y que no tienen complejidad, entre otras características.
- **5. No menosprecies la adicción al juego.**
La publicidad reiterada, la accesibilidad al juego y lo difícil que es identificar cuándo una persona tiene problemas dificultan concienciarse del peligro real que supone.
- **6. Para un momento y escúchate.**
¿Dedicas más tiempo o más dinero que antes al juego? ¿Has dejado de hacer cosas que te gustaban por jugar? ¿Jugar te tranquiliza o te ayuda a olvidar problemas? Reflexiona.
- **7. Para un momento y escucha a tu entorno.**
¿Tu entorno te ha llamado la atención por tu juego? ¿Te ha mostrado preocupación? Reflexiona.
- **8. Acepta tu responsabilidad.**
Aunque haya posibilidades de juego casi constantes y muy atractivas, tú tienes parte de responsabilidad y, sobre todo, tienes el control para organizar tu forma de actuar.
- **9. Pide ayuda psicológica profesional y especializada.**
La ludopatía es un problema muy extendido y se sabe cómo tratarlo para conseguir devolverte tu vida y las ganas de vivirla. Cuanto más tardes en concienciarte de tu problema y en pedir ayuda, más difícil te será salir del problema.