



**SI EL JUEGO LE ESTÁ AFECTANDO A
USTED O A UN SER QUERIDO**

HAY ESPERANZA.

PODEMOS AYUDAR.

SERVICIOS DE TRATAMIENTO (PARA MÁS DETALLES CONSULTE LAS PÁGINAS 4 - 6)

- Tratamiento CalGETS individual y en grupo
 - www.calgets.help/providers
- Atención intensiva ambulatoria o residencial CalGETS
 - www.calgets.help/treatment
- Asesores certificados para tratar el juego patológico
 - <http://www.calpg.org/ccgc>
- Jugadores anónimos
 - <http://www.gamblersanonymous.org/ga/locations>

SERVICIOS DE PREVENCIÓN (PARA MÁS DETALLES CONSULTE LAS PÁGINAS 7 - 8)

- Prohíba el juego (“prohibición autoimpuesta”)
 - https://oag.ca.gov/gambling/exclusion_self
 - LLAME AL 916-559-6084
- Deshabilite sus tarjetas de crédito o débito en la mayoría de los casinos
 - <https://www.everi.com/everi-cares/>
- Utilice un programa para bloquear el juego por internet
 - <http://www.gamblock.com/> o <https://gamban.com/>

LÍNEA DE APOYO PARA EL JUEGO PATOLÓGICO

- LLAME AL 1-800-426-2537

Nos gustaría felicitarlo por tomar la decisión de buscar ayuda. ¡Esa decisión fue, y sigue siendo, muy difícil y usted acaba de dar el primer paso que es también el más difícil!

En este paquete informativo, encontrará información sobre las opciones de tratamiento CalGETS en todo California. Estos programas se ofrecen *Sin costo alguno*, no requieren seguro médico y están disponibles para cualquier residente de California que necesite ayuda. También encontrará información importante para ayudarlo a comprender la adicción al juego y los elementos de recuperación.

De los miles de clientes que han sido encuestados después de su tratamiento, la gran mayoría han declarado que *sus impulsos por jugar han disminuido*, han *obtenido más control sobre el juego*, y su *“satisfacción con la vida” en general ha mejorado significativamente*.

Desde el inicio de CalGETS en 2009, más de diez mil (10,000) residentes de California han recibido ayuda sin costo alguno a través del programa. Aquí encontrará algunas citas de antiguos clientes del programa:

- *“Realmente nunca es demasiado tarde. La herramienta es seguir con el tratamiento; puedes aprender a manejar las cosas de nuevo.” – cliente tratado por juego patológico.*
- *“Con el apoyo y la terapia puedes pasar por lo peor y superarlo.” – cliente tratado por juego patológico.*
- *“Esto no significa que te quieran o valoren menos. Significa que esta persona está sufriendo una adicción muy seria que no le permite tomar decisiones racionales.” – ser querido de un jugador patológico.*

Si le gustaría obtener más información sobre estos temas, por favor llame al 1-800-426-2537, o visite las siguientes páginas web:

- www.calgets.help
- www.calpg.org

CalGETS está disponible para usted si es residente de California, tiene 18 años o más, y ha sido afectado por el juego patológico; ya sea que el problema sea suyo o de un ser querido.

Lo felicitamos de nuevo por tomar esta decisión tan difícil y le damos las gracias por darnos la oportunidad de ayudarlo durante estos momentos tan difíciles.



Terri Sue Canale-Dalman
Subdirectora Adjunta, CHC
California Office of Problem Gambling



Robert Jacobson
Director Ejecutivo
California Council on Problem Gambling

¿CÓMO PUEDO OBTENER AYUDA?

HABLE CON UN PROFESIONAL	4
GRUPOS DE APOYO COMUNITARIOS.....	6
TRATAMIENTO AMBULATORIO INTENSIVO	6
ATENCIÓN RESIDENCIAL	7
OTRAS OPCIONES	7
ORGANIZACIONES QUE PUEDEN AYUDAR.....	9
¿CÓMO PUEDO SABER SI YO O UN SER QUERIDO TIENE UN PROBLEMA?	10
¿TIENE PROBLEMAS CON EL JUEGO?.....	10
GAM-ANON: ¿ESTÁ VIVIENDO CON UN JUGADOR COMPULSIVO?.....	12

EL JUEGO Y LA ADDICIÓN

CUESTIONARIO AUTOADMINISTRADO PARA ADOLESCENTES	13
¿CUÁLES SON LAS ETAPAS DEL CAMBIO?.....	14
¿CUÁLES SON LAS SEÑALES Y LOS SÍNTOMAS DE LA ADICCIÓN AL JUEGO?	15
¿A QUIÉN AFECTA?	15
¿POR QUÉ SE LLAMA LA “ENFERMEDAD ESCONDIDA”?.....	15
¿CUÁLES SON LAS FASES DEL PROBLEMA CON EL JUEGO?	16
MANTENER LA RECUPERACIÓN	17
PREGUNTAS FRECUENTES.....	19

El programa CalGETS ofrece varias opciones, disponibles sin costo alguno para las personas adictas al juego y sus seres queridos. Cualquier residente de California que necesite ayuda, que tenga 18 años o más puede recibir servicios. ¡No hay restricciones de ingresos!

Los servicios se brindan con un enfoque de atención escalonada desde las intervenciones breves, los libros de autoayuda, hasta la consejería individual e incluso la atención residencial, y se le ofrecerá la opción de elegir los servicios que mejor se adapten a sus necesidades.

Todos los servicios de tratamiento son confidenciales y son ofrecidos por proveedores de salud autorizados con capacitación especializada tanto en el tratamiento de la adicción al juego, como en el tratamiento de aquellos afectados por las conductas de jugador patológico de un ser querido.

HABLE CON UN PROFESIONAL

LÍNEA DE ASISTENCIA

La línea de asistencia 1-800-426-2537 está compuesta por consejeros con un título de maestría o superior que responderán a las llamadas directamente 24/7/365. Los consejeros de la línea de asistencia pueden realizar una intervención inmediata en casos de crisis y conectarlo directamente con un consejero, terapeuta o un centro de tratamiento que le pueda proporcionar atención continua.

Los servicios son brindados por consejeros que dominan el inglés, el español y el chino. Los traductores y el servicio de telesalud están disponibles en más de 200 idiomas diferentes y para las personas sordas o con problemas de audición.

TRATAMIENTO INDIVIDUAL Y EN GRUPO

El programa CalGETS ofrece más de 200 terapeutas en todo California. Los terapeutas son profesionales certificados que han recibido una amplia capacitación en el tratamiento y diagnóstico de la salud mental en general, y que están sujetos a una lista de normas y estándares éticos. Algunos ejemplos incluyen psicólogos (Psy.D, Ph.D.), terapeutas matrimoniales y familiares (LMFT), trabajadores sociales clínicos (LCSW) y consejeros clínicos profesionales (LPCC). Los proveedores autorizados que trabajan en el programa CalGETS han recibido capacitación adicional sobre cómo trabajar con personas adictas al juego y sus familias.

Los proveedores de CalGETS pueden ayudarle sin costo alguno. Para encontrar un terapeuta o un grupo cerca de usted, puede llamar a la línea de asistencia, o visitar:

- www.calgets.help/providers

Además del tratamiento individualizado, algunos de estos terapeutas podrían ofrecer sesiones de tratamiento en grupo.

TELÉFONO

Mientras que la mayoría de los californianos encuentran esperanza con la ayuda de un proveedor cerca de ellos, la distancia a recorrer puede ser mayor en algunas partes del estado que en otras. Si no quiere viajar para ver a un proveedor, o no puede viajar por algún motivo, también tiene a su disponibilidad la consejería por teléfono.

Usted puede programar sin costo alguno, una conversación telefónica individualizada con un consejero con título de maestría o superior que ha sido capacitado para ayudar a personas con problemas de adicción al juego (ya sea que usted tenga el problema de adicción o lo tenga un ser querido), al llamar al 1-800-426-2537.

AYUDA EN OTROS IDIOMAS

Si no se siente cómodo hablando en inglés, o simplemente prefiere hablar en su idioma nativo, también puede encontrar servicios en español, cantonés, mandarín y en muchos otros idiomas asiáticos.

Para encontrar un proveedor que ofrece un servicio en su idioma, visite:

- www.calgets.help/providers

CCGC

Mientras que la terapia se enfoca en la salud mental en general, la consejería se enfoca más en problemas específicos (tal como el juego). Los California Certified Gambling Counselors (CCGCs, por sus siglas en inglés) han completado un proceso riguroso de capacitación diseñado para ayudarles a trabajar con jugadores patológicos y sus familias.

Tenga en cuenta que los CCGCs no forman parte del programa CalGETS y que pueden o no estar certificados por el estado de California (los CCGCs no certificados trabajan en centros de tratamiento locales o regionales). Algunos CCGCs pueden proporcionar servicios gratuitos por medio de financiación local o regional, mientras que otros pueden cobrar por el servicio. Para encontrar un CCGC cerca de usted, llame a 1-800-426-2537 o visite:

- <http://www.calpg.org/ccgc>

GRUPOS DE APOYO COMUNITARIOS

GAMBLERS ANONYMOUS (Grupo de apoyo para jugadores patológicos)

Gamblers Anonymous (GA, por sus siglas en inglés) es una comunidad de personas que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza entre sí para poder resolver el problema común y ayudar a otros a recuperarse de algún problema con el juego patológico. Este grupo de apoyo gratuito basado en los doce pasos es tanto para hombres como para mujeres. Las reuniones se llevan a cabo en todo el estado, y cuya lista se puede encontrar en el siguiente enlace:

- <http://www.gamblersanonymous.org/ga/locations>

GAM-ANON (Grupos de apoyo para los seres queridos de los jugadores patológicos)

Gam-Anon es una comunidad de autoayuda formada por personas que han sido afectadas por el problema del juego patológico de otra persona. Con la ayuda de Gam-Anon usted puede regresar a su forma normal de pensar y vivir, siga o no jugando su ser querido. Este grupo de apoyo gratuito basado en los doce pasos es tanto para hombres como para mujeres. Las reuniones se llevan a cabo en todo el estado, y cuya lista se puede encontrar en el siguiente enlace:

- <https://www.gam-anon.org/meeting-directory>

THE CALIFORNIA YOUTH CRISIS HOTLINE

Esta línea de crisis gratuita y confidencial las 24 horas del día es para familias y jóvenes entre los 12 y 24 años en California. Se encuentran a su disposición consejeros adultos aliados de los jóvenes, capacitados profesionalmente, para hablar y proporcionar una consejería de intervención de crisis sin juicios y sin ofrecer consejos no solicitados. Además, pueden brindar referencias de recursos locales para problemas como la fuga y la falta de vivienda, los pensamientos suicidas, el embarazo adolescente o el abuso de sustancias. Para solicitar asistencia:

- [Llame al 1-800-843-5200](tel:1-800-843-5200)

TRATAMIENTO AMBULATORIO INTENSIVO

El tratamiento ambulatorio intensivo (IOP, por sus siglas en inglés) ofrece un aumento en la profundidad y frecuencia del tratamiento y sirve como puente para que los clientes pasen de un tratamiento residencial a un tratamiento ambulatorio, o para aquellos que necesitan tratamiento más de un día a la semana.

IOP incluye sesiones de 3 horas, tres días a la semana y se lleva a cabo en instalaciones específicas certificadas para tratar el abuso de sustancias (tales y como las drogas o el alcohol), que también tienen experiencia en el tratamiento de la adicción al juego.

Para obtener más información sobre IOP, y para obtener una lista de centros de tratamiento, llame al 1-800-426-2537 o visite:

- www.calgets.help/treatment

ATENCIÓN RESIDENCIAL

La atención residencial es el nivel más alto de atención disponible. Se ofrece en instalaciones específicas que están certificadas para tratar el abuso de sustancias (tales y como las drogas o el alcohol), que también tienen experiencia en el tratamiento de la adicción al juego.

Los clientes que reciben atención residencial vivirán en las instalaciones y recibirán quince (15) horas de tratamiento relacionado con la adicción al juego cada semana durante su estancia; la cual suele durar al menos treinta (30) días. Para obtener más información sobre la atención residencial y para obtener una lista de centros de tratamiento, llame al 1-800-426-2537 o visite:

- www.calgets.help/treatment

OTRAS OPCIONES

LA AUTOEXCLUSIÓN

La autoexclusión es una “prohibición” voluntaria de las actividades de juego durante un periodo de tiempo determinado. Usted puede pedir autoexcluirse de cualquier casino en California. Una vez que está en la lista de exclusión, no se le permitirá volver al casino hasta que haya sido retirado de la lista. Violar su exclusión puede resultar en la pérdida de las ganancias del premio y puede resultar en un arresto por invasión de propiedad privada.

La exclusión se realiza a nivel estatal en todas las “salas de juego” de California y se puede solicitar por correo o en persona. Usted puede autoexcluirse de todos los establecimientos de juego de California al entregar un formulario. Para obtener más información sobre el programa de exclusión del juego de California y para descargar el formulario, por favor visite:

- https://oag.ca.gov/gambling/exclusion_self

Debido a que los casinos tribales se encuentran en tierras soberanas, cada uno tiene sus propios programas de autoexclusión. Para excluirse de un casino tribal deberá ponerse en contacto con la comisión de juego de ese casino tribal.

DESHABILITE SUS TARJETAS DE DÉBITO Y CRÉDITO EN ALGUNOS CASINOS

Al inscribirse en el Self-Transaction Exclusion Program (STeP, por sus siglas en inglés), puede deshabilitar sus tarjetas de débito y crédito en muchos de los casinos de California.

El programa lo ofrece una compañía de fabricación de equipos de juego llamada Everi, la cual suministra cajeros automáticos a la mayoría de los casinos en California. Al inscribirse en el programa se deshabilitarán sus tarjetas solamente en los cajeros fabricados por Everi y no afectará sus tarjetas en ningún otro cajero automático. Para obtener más información o para inscribirse en el programa, visite:

- <https://www.everi.com/everi-cares/>

PROGRAMAS PARA BLOQUEAR EL JUEGO EN INTERNET

GamBlock© y Gamban© son programas que puede instalar en su computadora para bloquear el acceso a muchas de las páginas web de juegos. Debido a que cada persona tiene necesidades diferentes, no recomendamos ninguna compañía por encima de otra, en cambio sugerimos que estudie cada programa y elija aquel que sea mejor para usted. Para obtener más información, visite:

- <http://www.gamblock.com/> o <https://gamban.com/>

PROGRAMA DE MENSAJES DE TEXTO MOTIVACIONALES

A través de este programa puede recibir dos mensajes de texto a la semana durante doce semanas. Los mensajes se adaptan a sus necesidades personales y están diseñados para motivarlo a comenzar o a seguir con el tratamiento o para mantener su recuperación.

Los mensajes están disponibles en inglés, español y chino simplificado, para ambos, los jugadores y las personas afectadas por el juego de un ser querido. Para inscribirse en el programa:

- [Llame al 1-800-426-2537](tel:1-800-426-2537)

“LIBÉRESE DEL JUEGO PROBLEMÁTICO” CUADERNO DE EJERCICIOS DE AUTOAYUDA

Este cuaderno de autoayuda para personas adictas al juego, incluido en este paquete informativo, fue creado por el programa de estudios sobre el juego de UCLA, como herramienta para ayudar a las personas que están motivadas a parar o reducir los problemas asociados con el juego. El cuaderno no sustituye la ayuda profesional. Para obtener el cuaderno en cualquiera de más de 20 idiomas, visite:

- www.calgets.help/workbook

ORGANIZACIONES QUE PUEDEN AYUDAR

CCPG

El California Council on Problem Gambling (CCPG, por sus siglas en inglés) es una organización sin fines de lucro creada en 1986, dedicada a ayudar a las personas adictas al juego y a sus familias promoviendo la concientización, la educación, la investigación, la prevención y el tratamiento del juego patológico. El CCPG está afiliado al National Council on Problem Gambling (NCPG, por sus siglas en inglés). Para obtener más información sobre CCPG, visite:

- www.calpg.org

OPG

La Office of Problem Gambling (OPG, por sus siglas en inglés) es parte del Departamento de Salud Pública de California (CDPH, por sus siglas en inglés) y se encarga de desarrollar y proporcionar programas y servicios de calidad a nivel estatal en la prevención, educación y la concientización para abordar la adicción al juego. Para obtener más información sobre OPG, visite:

- www.calgets.help

Ambos, CCPG y OPG existen para ayudar a las personas afectadas por la adicción al juego y no tienen opinión sobre la legalización o expansión del juego.

UCLA GAMBLING STUDIES PROGRAM

El UCLA Gambling Studies Program (UGSP, por sus siglas en inglés) es una organización sin fines de lucro dentro del Department of Psychiatry and Biobehavioral Sciences del University of California, Los Ángeles. Su misión es reducir el daño individual, familiar y social causado por el juego patológico. Desde el año 2005 se han comprometido a realizar investigaciones y a ayudar a proveedores de salud a brindar servicios de prevención y tratamiento asequibles. Para obtener más información sobre UGSP, visite:

- <http://www.uclagamblingprogram.org>

¿CÓMO PUEDO SABER SI YO O UN SER QUERIDO TIENE UN PROBLEMA?

En las siguientes páginas encontrará cuestionarios para ayudarle a determinar si su juego o el juego de un ser querido es motivo de preocupación.

Es importante comprender que estos cuestionarios no determinan si alguien tiene un problema con el juego, pero están diseñados para ayudarle a decidir si debería realizar una evaluación en persona con un profesional capacitado.

Por favor realice el cuestionario que sea más apropiado para usted y si responde sí a una o más preguntas, considere hablar de sus resultados con un profesional.

¿TIENE PROBLEMAS CON EL JUEGO?

1. Cuando usted apuesta ¿con qué frecuencia regresa otro día para recuperar el dinero que perdió?			
NUNCA	MENOS DE LA MITAD DE LAS VECES QUE PERDÍ	LA MAYORÍA DE LAS VECES QUE PERDÍ	TODAS LAS VECES QUE PERDÍ
2. ¿Ha dicho alguna vez que estaba ganando dinero con el juego, pero en realidad no era así y de hecho había perdido?			
NUNCA (O NUNCA APUESTO)	SÍ, MENOS DE LA MITAD DE LAS VECES QUE PERDÍ	LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO	TODAS LAS VECES QUE PERDÍ
3. ¿Considera usted que ha tenido alguna vez un problema de apuestas o de juego?			
NO		SÍ, EN EL PASADO, PERO NO AHORA	SÍ
SÍ	NO	4. ¿Apostó alguna vez más de lo que se había propuesto?	
SÍ	NO	5. ¿Le han criticado sus apuestas o su juego?	
SÍ	NO	6. ¿Alguna vez se ha sentido culpable por la forma en que juega o por lo que sucede cuando juega?	
SÍ	NO	7. ¿Le ha ocultado alguna vez sus actividades de juego a su cónyuge/pareja, a sus hijos u otras personas importantes en su vida?	

SÍ	NO	8. ¿Ha discutido alguna vez con las personas con quienes vive sobre cómo maneja usted el dinero?
SÍ	NO	9. (si respondió "Sí" a la pregunta anterior): ¿Acaso las discusiones sobre dinero se han concentrado en sus apuestas?
SÍ	NO	10. ¿Ha pedido prestado dinero que luego no ha devuelto como consecuencia de sus apuestas?
SÍ	NO	11. ¿Ha perdido tiempo de trabajo (o de la escuela) por dinero o apuestas?
SÍ	NO	12. . Si ha pedido dinero prestado para apostar o para saldar deudas de juego ¿a quién o dónde pidió el dinero? (marque "sí" o "no" para cada opción)
SÍ	NO	a. Del dinero para gastos de la casa
SÍ	NO	b. De su cónyuge o pareja
SÍ	NO	c. De otros parientes o parientes políticos
SÍ	NO	d. De bancos, compañías prestamistas o cooperativas de crédito
SÍ	NO	e. De tarjetas de crédito
SÍ	NO	f. De usureros
SÍ	NO	g. Acciones
SÍ	NO	h. Vendió propiedad personal o familiar
SÍ	NO	i. Retiró dinero de su cuenta y no tenía suficiente dinero en la cuenta
SÍ	NO	j. Tiene (tenía) una línea de crédito en TAB (p.ej. para carreras de caballos)
SÍ	NO	k. Tiene (tenía) una línea de crédito en un casino

GAM-ANON: ¿ESTÁ VIVIENDO CON UN JUGADOR COMPULSIVO?

SÍ	NO	13. ¿Hay cobradores que le molestan continuamente?
SÍ	NO	14. ¿La persona en cuestión sale fuera de casa a menudo por tiempos largos e inexplicados?
SÍ	NO	15. ¿Esta persona alguna vez se ausenta del trabajo para jugar?
SÍ	NO	16. ¿Siente que no puede confiarle dinero a esta persona?
SÍ	NO	17. ¿Alguna vez esta persona ha prometido dejar de jugar, ha pedido otra oportunidad, pero vuelve a jugar una y otra vez?
SÍ	NO	18. ¿Alguna vez esta persona ha jugado por más tiempo del que quería?
SÍ	NO	19. ¿Esta persona vuelve inmediatamente a jugar para recuperar pérdidas y para ganar más?
SÍ	NO	20. ¿Alguna vez esta persona ha jugado para resolver dificultades financieras, o tiene expectativas poco realistas de que el juego traerá a la familia bienestar material y riquezas?
SÍ	NO	21. ¿Esta persona pide dinero prestado para jugar o para cubrir deudas del juego?
SÍ	NO	22. ¿Se ha visto afectada la reputación de esta persona debido al juego?
SÍ	NO	23. ¿Ha llegado al punto de esconder el dinero necesario para los gastos de manutención, sabiendo que usted y el resto de la familia podrían quedarse sin comida o ropa si no lo hace?
SÍ	NO	24. ¿Revisa la ropa o la billetera de esta persona cuando puede o controla sus actividades?
SÍ	NO	25. ¿La persona en cuestión esconde su dinero?
SÍ	NO	26. ¿Ha notado un cambio de personalidad en el jugador a medida que su juego progresa?
SÍ	NO	27. ¿La persona en cuestión miente constantemente para ocultar o negar sus actividades del juego?
SÍ	NO	28. ¿Esta persona utiliza la culpa como método para redirigir hacia usted su propia responsabilidad por el juego?
SÍ	NO	29. ¿Usted intenta anticipar el estado de ánimo de esta persona o intenta controlar su vida?
SÍ	NO	30. ¿Esta persona sufre de remordimiento o depresión debido al juego?
SÍ	NO	31. ¿Alguna vez el juego lo ha llevado al punto de amenazar con romper la unidad familiar?
SÍ	NO	32. ¿Siente que su vida juntos es una pesadilla?

CUESTIONARIO AUTOADMINISTRADO PARA ADOLESCENTES

SÍ	NO	1. ¿Tus amigos juegan o apuestan mucho?
SÍ	NO	2. ¿Juegas o apuestas en la escuela?
SÍ	NO	3. ¿Alguna vez has faltado a la escuela o al trabajo por jugar o apostar?
SÍ	NO	4. ¿El juego es más importante que la escuela o el trabajo?
SÍ	NO	5. ¿Pasas a menudo tu tiempo libre en actividades de juego o apuestas (póker, dados, etc.)?
SÍ	NO	6. ¿Sientes que el juego es la actividad más emocionante que haces?
SÍ	NO	7. Cuando estás jugando, ¿tiendes a perder la noción del tiempo y te olvidas de todo lo demás?
SÍ	NO	8. ¿Sueles soñar despierto con el juego?
SÍ	NO	9. ¿Sientes que tus amigos te envidian cuando ganas dinero al jugar y que recibes más atención debido al juego?
SÍ	NO	10. Cuando ganas, ¿crees que continuarás ganando?
SÍ	NO	11. Cuando pierdes, ¿sientes que debes apostar de nuevo rápidamente para recuperar tus pérdidas?
SÍ	NO	12. ¿Juegas con dinero que tenías pensado utilizar para otras cosas como el almuerzo, ropa, etc.?
SÍ	NO	13. ¿Alguna vez "pides prestado" para jugar?
SÍ	NO	14. ¿Alguna vez has vendido algo tuyo para obtener dinero para jugar o para pagar alguna deuda?
SÍ	NO	15. ¿Intentas evitar que tus familiares o amigos sepan cuánto o que tan seguido juegas?
SÍ	NO	16. ¿Alguna vez mientes sobre el juego? Por ejemplo, ¿alguna vez le dices a la gente que no jugaste o que ganaste dinero jugando cuando en realidad lo perdiste?
SÍ	NO	17. ¿Te peleas con tus padres o amigos debido al juego?
SÍ	NO	18. ¿Te sientes deprimido, no duermes, o te sientes culpable porque perdiste dinero en el juego?
SÍ	NO	19. ¿Alguna vez has pensado en el suicidio como manera de resolver tus problemas?
SÍ	NO	20. ¿Alguno o ambos de tus padres juega mucho?

¿CUÁLES SON LAS ETAPAS DEL CAMBIO?

Si usted o alguien que conoce tiene un problema con el juego, ¡hay ayuda! No obstante, usted o ellos tienen más probabilidades de tener una recuperación exitosa si están listos y dispuestos a buscar tratamiento. Conocer las etapas del cambio puede ayudarle a entender el porqué:

PRECONTEMPLACIÓN (NO ESTÁ LISTO)

No pretende tomar medidas en los próximos seis meses por razones que pueden incluir: no estar informado o estar menos informado sobre las consecuencias del comportamiento, o ha hecho intentos previos sin éxito.

CONTEMPLACIÓN (PREPARÁNDOSE)

Ha comenzado a ser consciente de los beneficios del cambio, y pretende realizar un cambio en los próximos seis meses.

PREPARACIÓN (LISTO)

Pretende tomar medidas en el próximo mes; normalmente ya ha tomado alguna medida significativa en el último año y tiene un plan de acción para seguir adelante.

ACCIÓN

Ha realizado cambios específicos en los últimos 6 meses y continúa realizando cambios en el comportamiento.

MANTENIMIENTO

Ha realizado cambios específicos en el comportamiento y está trabajando para prevenir la recaída; no obstante, no aplica procesos de cambio tan frecuentemente como las personas en la etapa de Acción.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES Y LOS SÍNTOMAS DE LA ADICCIÓN AL JUEGO?

La mejor manera de saber si sufre de una adicción al juego es considerar sus propios pensamientos y acciones. Algunos indicadores incluyen, entre otros:

- *Quiere jugar menos o dejar el juego, pero no puede o sufre de síndrome de abstinencia.*
- *Intenta recuperar sus pérdidas jugando más o haciendo apuestas más grandes (“persiguiendo”).*
- *Miente sobre las ganancias o pérdidas del juego o sobre el tiempo que estuvo jugando.*
- *Gasta dinero en el juego que debía ser utilizado para pagar facturas, comida, ahorros, etc.*
- *Juega por motivos distintos a la diversión (para “escaparse”, por la “adrenalina”, etc.)*
- *La cantidad de tiempo y dinero perdido en el juego y el promedio de apuestas incrementan con el tiempo.*
- *El juego está afectando las relaciones con su familia, amigos, empleador, etc.*
- *El juego produce sentimientos negativos como la frustración, irritación, depresión, remordimiento, culpabilidad o la vergüenza.*
- *Constantemente piensa en el juego o descuida otros pasatiempos por jugar.*

¿A QUIÉN AFECTA?

La adicción al juego es una enfermedad que puede afectar a cualquiera independientemente de quiénes son. No obstante, ¡es una enfermedad tratable!

Las personas que sufren de la adicción al juego a menudo se encuentran gastando dinero y tiempo que no tienen. El tiempo y el dinero gastado incrementa con el tiempo y los daños causados por la adicción al juego se pueden extender más allá de lo económico. Los jugadores patológicos a menudo ven como se dañan sus relaciones importantes (familia, amigos, trabajo, etc.) y pueden llegar a experimentar problemas de salud física y mental.

¿POR QUÉ SE LLAMA LA “ENFERMEDAD ESCONDIDA”?

A diferencia de otras adicciones, puede ser difícil reconocer cuando una persona que conoce sufre de algún problema con el juego. Por ejemplo, los signos reconocibles en los alcohólicos incluyen el olor a alcohol, ojos rojos, habla confusa, tambaleo, etc. Lo mismo ocurre con las drogas (marihuana, cocaína, etc.).

En cambio, los adictos al juego muestran muy pocas señales físicas, y aquellos que los muestran no son señales únicas del juego (podrían indicar otro problema completamente diferente). Para complicar las cosas un poco más, nuestros cuerpos normalmente nos frenan, o al menos nos avisan, cuando estamos en riesgo de ir demasiado lejos con las sustancias (tal como desmayarse o sentirse enfermo después de muchas bebidas), pero un adicto al juego está limitado solamente por el dinero al que tienen acceso en cualquier noche dada.

¿CUÁLES SON LAS FASES DEL PROBLEMA CON EL JUEGO?

GANAR

Durante esta fase, puede que juegue con más frecuencia que antes, aunque pueden pasar periodos largos entre los días que juegue. Es probable que vea el juego de manera positiva, como una actividad divertida; no obstante, progresivamente será más importante y puede que comience a racionalizar sus sesiones (p. ej. “me ayuda a relajarme” o “me lo merezco”).

Puede que no se esté dañando a sí mismo económicamente (incluso hasta puede estar ganando), pero progresivamente comenzará a adoptar una identidad como “jugador,” y puede que comience a creer que tiene un talento especial con el juego; que puede “ganarle al casino.” Sus amigos y familiares no estarán preocupados, y puede que incluso le animen a jugar durante esta etapa.

Para algunas personas, esta fase puede durar muchos años, mientras que para otras (especialmente jugadores de máquinas tragamonedas) puede durar solo un tiempo breve, o puede que esta fase ni ocurra.

PERDER

Durante esta fase, no solamente jugará más a menudo, sino que, además, el ritmo al que aumenta su juego se acelerará. El juego puede convertirse en una actividad regular, o incluso habitual. Puede comenzar a hacer mayores apuestas y a perseguir sus pérdidas. El juego se convertirá en una prioridad, ocupando todo su tiempo y remplazando otros pasatiempos. El tiempo que le dedica al juego puede comenzar a afectar sus relaciones con amigos, la familia e incluso su trabajo.

Experimentará niveles más elevados de lo habitual de ansiedad y depresión, y comenzará a pedir dinero prestado para aliviar las presiones financieras que se han comenzado a acumular con el aumento de las pérdidas en el juego. Puede que comience a mentir sobre su adicción al juego e intente esconderla, al tiempo que intenta quitarle importancia y justificarla.

Puede que haga algún esfuerzo para reducir el juego (aunque sin éxito) durante este tiempo, especialmente después de una gran pérdida, pero a la vez, puede que no reconozca el impacto que el juego está teniendo en su vida.

DESESPERACIÓN

La depresión, la vergüenza y la culpa incrementarán durante esta fase a medida que sus opciones para conseguir dinero en efectivo comienzan a agotarse. Algunas personas comienzan a vender sus objetos personales, escriben cheques sin fondos, o incluso se involucran en actividades ilegales para obtener dinero.

A menudo, la ansiedad relacionada con la deuda incrementará aún más y la salud física y los patrones de sueño pueden sufrir un deterioro, a medida que incrementa el aislamiento de los amigos y familiares.

DESESPERANZA

En esta fase la persona esencialmente se “da por vencida”, aunque puede que todavía busque iniciar o retomar el tratamiento. La mayoría de las personas adictas al juego que llegan a esta fase cometerá crímenes a causa del juego; el 20% se suicida, mientras que casi todas las demás lo consideran.

MANTENER LA RECUPERACIÓN

Es importante comprender que la recuperación de una adicción al juego es tanto un proceso como un compromiso de por vida. Como suele suceder en casi todas las adicciones, el mayor desafío para dejar de jugar no es el “dejar de hacerlo”, es el “mantenerse sin hacerlo”.

La clave para una recuperación exitosa incluye: rodearse de personas que lo apoyan a la misma vez que lo responsabilizan por sus acciones; encontrar alternativas saludables al juego y evitar ambientes tentadores (p. ej. No vaya al casino “solo a cenar”).

ANSIAS

Es normal sentir el deseo (a veces ansias) de jugar cuando está en recuperación. Las ansias pueden ser difíciles de resistir, pero se hace más fácil a medida que aprende a tomar decisiones más saludables y a construir su red de apoyo.

Cuando sienta ansias de jugar:

- **Busque apoyo:** Llame a su padrino, asista a una reunión de Gamblers Anonymous o hable con alguien en quien confía.
- **Haga otra actividad:** Haga algo que le guste hacer o realice una tarea necesaria
- **Tome las cosas con calma, poco a poco**
- **Piense en las consecuencias:** Recuerde las malas experiencias que ha tenido y los efectos que esas experiencias han tenido en usted o en algún ser querido.

DESENCADENANTES

Hacer cosas que le recuerden al juego, o a los rituales o actividades que usted asocia con el juego, puede “desencadenar” en usted un fuerte deseo de jugar. Los sentimientos desagradables como el estrés, la depresión, la soledad, el miedo o la ansiedad también pueden actuar como “desencadenantes”.

Un importante elemento de la recuperación es aprender a enfrentarse a los desencadenantes sin ceder al impulso de jugar. Intente evitar situaciones en la que pueda ser provocado y trate de planear con anticipación las situaciones estresantes, los “malos días” y otras cosas desagradables que nos ocurren a todos de vez en cuando, y desarrolle una estrategia para lidiar con esas situaciones cuando ocurran.

Recuerde: recuperarse de la adicción al juego no es una tarea fácil y puede que tenga un desliz de vez en cuando; lo importante es aprender de sus errores y continuar trabajando hacia la recuperación.

COMPORTAMIENTOS DE SUSTITUCIÓN

Encontrar actividades saludables para remplazar el tiempo que dedicaba al juego es una gran parte de mantener su recuperación. Las personas juegan por motivos diferentes, así que es esencial entender por qué juega **usted** y qué otras actividades pueden llenarle de manera parecida. A continuación, encontrará algunos ejemplos. Si juega:

- *Por la “adrenalina”:* haga algo aventurero como la escalada o subirse en una montaña rusa
- *Por escapar de los problemas o sentimientos:* intente meditar o hablar con un terapeuta o consejero
- *Por las interacciones sociales:* tome alguna clase interactiva o comunitaria
- *Por aburrimiento o soledad:* busque a otras personas con intereses parecidos (arte, libros, etc.)
- *Por relajación:* intente hacer ejercicio, respiraciones profundas o masajes
- *Para solventar problemas de dinero:* ¡recuerde que el juego solo los empeorará!

LIMITAR SU HABILIDAD DE JUGAR

Independientemente de lo fuerte que sea su deseo de jugar, no puede hacerlo sin cuatro cosas: tiempo, dinero, acceso y una decisión (detalles a continuación). Debido a que el tipo de adicción al juego más severa puede resultar en el deseo *incontrolable* de jugar, parte del proceso de recuperación es limitar su habilidad de jugar.

1. OBJETOS DE VALOR (INCLUYENDO EL DINERO):

No puede jugar a no ser que tenga algo que apostar. Esto generalmente se refiere al dinero, pero *puede ser cualquier objeto de valor*. Restrinja, lo más posible, su acceso a cosas que pueda apostar. Algunos ejemplos de cómo hacer esto: limitar cuánto efectivo lleva consigo, pagar sus facturas tan pronto como reciba sus ingresos (o con pagos automáticos) y cancelar o suspender sus tarjetas de crédito o débito.

2. TIEMPO

El juego lleva tiempo, ¡a veces mucho tiempo! Manténgase tan ocupado como sea posible con cosas que disfrute hacer y que no estén relacionadas con el juego.

3. ACCESO

Limite su acceso al juego tanto como pueda, ya sea autoexcluyéndose, bloqueando juegos en línea en su computadora, evitando lugares donde se puede jugar y eligiendo no hacer “apuestas amistosas” con las personas que conoce.

4. LA DECISIÓN

Antes de jugar, debe tomar la decisión de hacerlo. El juego comienza con la primera apuesta, la cual es normalmente la más fácil de **no** hacer ya que su mente está en su punto más claro antes de comenzar a jugar. Cuando sienta el deseo de jugar:

- Piense en las consecuencias de sus acciones;
- Encuentre una actividad saludable en la cual involucrarse;
- Dígase a sí mismo que pare de pensar en el juego; y
- Llame a alguien en quien confía o llame al 1-800-426-2537 y ¡hable abiertamente!

PREGUNTAS FRECUENTES

P: ¿EL JUEGO ES REALMENTE UN “PROBLEMA” SERIO?

Sí. De acuerdo con un estudio de 2006, más de un millón de adultos en California experimentarán un problema con el juego en algún momento de sus vidas. El 1.5% de adultos en el estado experimentan una adicción al juego (clínicamente conocido como “trastorno”).

P: LA ADICCIÓN AL JUEGO ES UN PROBLEMA FINANCIERO, ¿VERDAD?

¡No! El trastorno del juego es un problema de salud mental causado por un “*incontrolable* deseo de jugar” y puede causar daños en todos los aspectos de la vida del jugador: las finanzas, las relaciones y la salud física y mental.

P: ¿LOS JUGADORES PATOLÓGICOS SON PERSONAS IRRESPONSABLES O DÉBILES DE CARÁCTER?

¡No! Muchas personas que desarrollan un problema son percibidas por sus seres queridos como personas responsables y fuertes. Como con otras enfermedades, la adicción al juego es una enfermedad que algunas personas desarrollan con el transcurso del tiempo. Hay muchos motivos por los que se puede desarrollar esta enfermedad, pero, como con cualquier otra enfermedad, debe ser tratada una vez que se ha desarrollado o empeorará.

P: ¿CÓMO PUEDE UNA PERSONA SER ADICTA A ALGO QUE NO ES UNA SUSTANCIA?

Las personas adictas al juego sienten el mismo efecto con el juego que otros pueden sentir con el uso de drogas o el alcohol. El juego puede alterar el estado de ánimo del jugador, llevándolos a repetir la acción con la intención de duplicar el efecto. Además, al igual que se desarrolla una tolerancia a las drogas o al alcohol, llega a tal punto que se requiere cada vez apostar más para alcanzar el mismo efecto emocional de antes. Esto crea un aumento en las ansias por realizar la actividad y el jugador cada vez tiene menos capacidad para resistir a medida que las ansias incrementan en intensidad y frecuencia.

P: ¿LOS JUGADORES PATOLÓGICOS SON NORMALMENTE ADICTOS A OTRAS COSAS TAMBIÉN?

Los jugadores con problemas con el juego tienen más probabilidades de tener o desarrollar problemas con las drogas, el alcohol, los cigarrillos u otras sustancias y procesos adictivos. Aun así, algunos jugadores patológicos nunca experimentan otra adicción, a veces debido a que no hay ninguna otra cosa que les provoque las mismas emociones que el juego.

P: ¿PUEDEN DESARROLLAR ADICCIÓN AL JUEGO LOS NIÑOS O ADOLESCENTES?

Sí. De hecho, las investigaciones muestran que la gran mayoría de niños han apostado antes de cumplir los 18 años, ¡y que los niños tienen más probabilidades de desarrollar problemas con el juego que los adultos!

P: ¿QUÉ TIPOS DE PERSONAS SE VUELVEN JUGADORES PATOLÓGICOS?

A pesar de que algunas personas corren mayor riesgo, cualquiera puede desarrollar un problema con el juego.

P: ¿PUEDO SABER SI SOY UN JUGADOR PATOLÓGICO DE ACUERDO CON LO QUE GASTO EN DINERO O TIEMPO?

No hay una cantidad específica de dinero o tiempo que determine si se es un jugador con problemas con el juego, está más relacionado con qué tan importante es ese dinero o tiempo para uno, porque diferentes personas pueden permitirse diferentes cantidades de tiempo y dinero. Por ejemplo, alguien que está jubilado tiene mucho más tiempo libre que alguien que tiene dos trabajos de tiempo completo. En ese caso, si el jubilado juega dos veces a la semana, ese tiempo es menos “valioso” para ellos que para la persona con dos trabajos que tuvo que faltar un día al trabajo o perderse un evento familiar por ir a jugar.

En conclusión, si está gastando dinero o tiempo que no se puede permitir, o se ven afectadas otras partes de su vida, puede que esté desarrollando o que sufra de un problema con el juego.

P: ¿CÓMO SE COMPARAN EL ABUSO DE SUSTANCIAS Y LA ADICCIÓN AL JUEGO?

SIMILITUDES

- *Se busca la gratificación inmediata*
- *Preocupación con pensamientos sobre el juego o el consumo*
- *Inhabilidad de parar*
- *La persona adicta o el jugador patológico niega tener un problema*

DIFERENCIAS

- *El juego es más fácil de ocultar*
- *Muchas personas no entienden que el juego puede ser una adicción*
- *Existe menos ayuda para la adicción al juego*

P: ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE ADICCIÓN AL JUEGO?

Hay muchos tipos de jugadores y muchas razones por las que juegan. Las dos más comunes son:

- **Jugadores de acción** buscan la “adrenalina” o sentir el “subidón”. Son generalmente personas inteligentes, ambiciosas con personalidades tipo-A que poseen un fuerte impulso competitivo. Quieren “ganar a la banca” o a otros jugadores y juegan por la emoción de ganar. Los jugadores de acción prefieren tipos de juegos que contengan un elemento percibido de habilidad como: póker, blackjack, dados, apuestas deportivas, apuestas de carreras de caballos o perros, o el mercado de valores. Puede también que los jugadores de acción jueguen para escapar de sus problemas.
- **Jugadores de escape** buscan escapar de sus problemas en la vida personal o de negocios. Este tipo de jugador normalmente juega contra las máquinas y evita el contacto humano (p.ej. Máquinas tragamonedas). El juego tiende a tener un efecto de “entumecimiento” emocional en la persona.

