

## Es posible tener un estilo de vida más saludable

- ◆ Cada persona que juega o apuesta es única, igualmente son sus necesidades de servicios de tratamiento y de recuperación.
- ◆ No hay una sola forma de recibir ayuda. Lo que funciona con una persona, no necesariamente funciona con otra, y viceversa.
- ◆ El paso más importante es reconocer que existe un problema, y buscar ayuda.
- ◆ Las personas que tienen problemas con el juego y con las apuestas a menudo necesitan apoyo de sus seres queridos para cambiar su comportamiento. Aunque la decisión y la disposición para recibir tratamiento es individual y personal.
- ◆ Afortunadamente, al recibir servicios adecuados, aprender destrezas de manejo y al recibir apoyo, muchas personas pueden modificar sus hábitos de juego y retomar un estilo de vida más saludable.



Universidad Central del Caribe  
PO Box 60327  
Bayamón, PR 00960-6032

787-785-5220 ph  
787-785-4222 fax

[www.ATTCnetwork.org/hispaniclatino](http://www.ATTCnetwork.org/hispaniclatino)  
[hispanic@attcnetwork.org](mailto:hispanic@attcnetwork.org)  
[hispaniclatinoattc@ucaribe.edu](mailto:hispaniclatinoattc@ucaribe.edu)



Síganos en:



National Hispanic & Latino

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



## Cuando los juegos de azar se convierten en un problema

Esta hoja informativa es un producto del *National Hispanic and Latino ATTC* subvencionado bajo los fondos T1024254 de la Administración para Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés, *Substance Abuse and Mental Health Services Administration*).

Las opiniones que se expresan en este documento son los puntos de vista de los autores y no reflejan necesariamente la posición oficial de SAMHSA o de cualquier otro renglón del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (DHHS, por siglas en inglés, *Department of Health and Human Services*.)

## Juegos de azar

- ◆ Los juegos de azar son un pasatiempo para algunas personas; pero para otras pueden ser un problema serio.
- ◆ Este tipo de juegos implica arriesgar algo de valor (usualmente dinero) en una actividad cuyo resultado es incierto, con el fin de ganar más dinero u otros bienes.
- ◆ Quien juega y apuesta se toma un riesgo, pensando en las posibilidades de ganar, y con la esperanza de tener una recompensa inmediata.

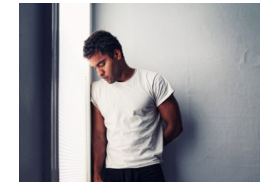


- ◆ Hay quienes juegan en casinos, en máquinas tragamonedas, a la lotería, al póker, a los dados, a través de internet, al bingo, a juegos ilegales, y que hacen apuestas en los deportes o a los caballos, entre otros.
- ◆ Independientemente del tipo de juego y de apuestas, estos dejan de ser un elemento de diversión cuando se pierde el control y la libertad de decidir. A partir de ahí pueden producir pérdidas, que van más allá del dinero.
- ◆ Es importante que usted evalúe su comportamiento de juego y de apuestas, y que conozca si está en riesgo de tener un problema al respecto.

## ¿El juego es un problema para usted?

Usted puede saber si tiene problemas con su comportamiento de juego, si:

- ◆ Juega y apuesta cada vez más para alcanzar satisfacción
- ◆ Invierte mucho tiempo en jugar y apostar
- ◆ Tiene dificultades para dejar de jugar y apostar
- ◆ Ha intentado dejar de jugar o jugar menos, y no ha podido
- ◆ Pasa mucho tiempo preocupado por jugar (piensa mucho en eso, en juegos anteriores y en posibilidades de juego en el futuro)
- ◆ Juega cuando se siente angustiado (ansioso, triste, culpable)
- ◆ Apuesta más de lo que tiene o puede perder
- ◆ Desatiende sus responsabilidades económicas porque usa el dinero para jugar y apostar
- ◆ Luego de perder dinero, regresa a jugar “para vengarse”, y para recuperar lo que perdió
- ◆ Miente a otros sobre lo mucho que está jugando
- ◆ Ha puesto en juego o ha perdido relaciones significativas, trabajo u oportunidades de educación, por jugar o apostar
- ◆ Pide dinero a otros, y/o depende de que le provean dinero para aliviar la situación financiera que le produce el juego o las apuestas



## ¿Cuáles personas pueden desarrollar problemas con el juego?

- ◆ Cualquier persona que lleva a cabo juegos de azar o apuestas puede desarrollar dificultades si no está al tanto de los riesgos.

## ¿Cuánto dinero tiene que perder antes de que el juego o las apuestas sean un problema?

- ◆ Más allá de la cantidad de dinero, el juego y las apuestas se convierten en un problema cuando causan un impacto negativo en cualquier área de la vida de una persona.

## ¿Cómo una persona puede desarrollar adicción a algo que no es una sustancia?

- ◆ Aunque no consume una sustancia, la persona que tiene un juego problemático siente efectos parecidos a los que siente una persona que toma alcohol o usa drogas.
- ◆ El juego y las apuestas alteran el estado de ánimo y muchas veces producen sensaciones agradables. La persona repite el comportamiento en un intento de alcanzar el mismo efecto una y otra vez.
- ◆ Así como se desarrolla tolerancia a las drogas y al alcohol, quien juega y apuesta descubre que cada vez se requiere más y más de la experiencia de juego para alcanzar el efecto emocional como antes.