

## Cinco signos que nos alertan de que podríamos sufrir una adicción al juego

- El Día Internacional del Juego Responsable tiene la finalidad de concienciar a la sociedad acerca de los efectos negativos de las adicciones a los juegos de azar y en línea



■ Diario de Sevilla

signos alertan podríamos sufrir adicción

[https://www.diariodesevilla.es/salud/signos-alertan-podriamos-sufrir-adiccion\\_0\\_1875412732.html](https://www.diariodesevilla.es/salud/signos-alertan-podriamos-sufrir-adiccion_0_1875412732.html)

Diario de Sevilla

Sábado, 17 febrero 2024

En la mayoría de estudios rigurosos, la **prevalencia** de la ludopatía en España oscila entre el **1,4 y el 1,9 %** de la población. Pero lo peor no es eso, sino la tendencia de esas cifras –ya que esos porcentajes están aumentando con rapidez– y que la edad en la que se empieza a apostar con dinero, ya sea en línea o de manera presencial, ha descendido hasta los 14 años.

En el marco del 17 de febrero, **Día Internacional del Juego Responsable**, hablamos de cómo revertir esos datos con **Luis Rebolo**, director general de Guadalusalus, en cuyos centros trabajan para la rehabilitación de **adicciones** y conocen de primera mano la realidad de las personas adictas al juego. Una de estas realidades es la convivencia del **juego patológico** con el alcoholismo. "El **alcohol** es, con mucha diferencia, la sustancia más consumida en nuestro país, con una prevalencia del 76,4 %; seguida del **tabaco**, con un 39 %. Esta omnipresencia del **alcohol** y su **efecto evasivo**, desinhibidor y euforizante lo convierten en la puerta por excelencia de casi todas las conductas adictivas; también del juego patológico", advierte Rebolo, máster en **conductas adictivas** y transformación personal, además de director general de Guadalusalus.

### Inmediatez entre apuesta y resultado

Para explicarnos dicha convivencia de **adicciones**, echa la vista atrás y nos cuenta cómo "el tándem **alcohol** y juego ha sido un clásico desde la legalización en 1977 de los **bingos** y **casinos**, y de las tragaperras en 1981". Precisamente, profundiza en el peligro que traen este tipo de juegos: "Siempre

es más adictivo aquel que da una recompensa más inmediata a nuestras **neuronas dopaminérgicas** ".

También detalla cómo los rituales propios de juego, las luces y los sonidos, por ejemplo, facilitan la fijación de comportamientos adictivos. "No es casualidad que el juego patológico en España esté relacionado sobre todo con las máquinas tragaperras y las **apuestas on-line** . Se debe, sobre todo, a que son muy accesibles y a que realizas apuestas pequeñas con la posibilidad de conseguir ganancias proporcionalmente importantes. Hay inmediatez entre la apuesta y el resultado, se manipula personalmente la máquina o el móvil, se reciben constantemente **estímulos visuales** y sonoros, etc."

## Mensajes disuasorios que no funcionan

En los últimos años hemos visto cómo entidades como Loterías y Apuestas del Estado hablan de juego responsable. Las marcas de bebidas alcohólicas hacen en sus **publicidades** un llamamiento al consumo **responsable** . Las cajetillas de **tabaco** incorporan advertencias del tipo "Fumar puede matar"... Por eso preguntamos al especialista si cree que este tipo de mensajes están teniendo alguna efectividad para reducir las **adicciones**. "En nuestros centros no hemos visto que ayuden a un descenso. Si eres adicto, es que has perdido el control; no puedes dejar esos **comportamientos** a pesar de que te hagan **daño** ".

¿Y qué sucede si no se es adicto? ¿Son disuasorios esos mensajes? "Si no eres adicto, suele pesar más el **refuerzo social positivo** que los mensajes **preventivos** . Un joven, por ejemplo, nunca piensa que eso –convertirse en adicto– le va a pasar a él. Por eso accede con más gusto a lo que el **entorno social** le pone por delante y desoye esos mensajes", lamenta Rebolo.

Por eso, él y su equipo no hacen prevención informando solamente de los riesgos. "Ponemos el acento en la **gestión emocional** . El chico o la chica que sepa controlar mejor su **impulsividad** , que tenga una sana autoestima, conserve un buen autoconcepto de sí mismo, tolere la frustración, haya aprendido a decir que no con asertividad o sepa pedir ayuda, tendrá mucha más facilidad para afrontar dificultades y no evadirse mediante el **consumo de tóxicos** o cualquier comportamiento adictivo", insiste.

## Los cinco signos de alerta

Pero, ¿cómo puede una persona darse cuenta de que tiene un **problema** con el **juego** ? Para contestarnos, Rebolo destaca cinco signos que pueden ser una alerta:

- La forma más directa de testar el grado de **dependencia** o **adicción** es **intentar dejarlo** . El jugador patológico ha intentado dejar el juego muchas veces, pero todas sin éxito.
- El jugador patológico utiliza, además, el juego como un medio para **aliviar sentimientos de culpa** , ansiedad o depresión. También para escapar de problemas familiares o personales.
- No tardan en hacerse evidentes los **problemas económicos** a causa de las continuas apuestas. Cada vez necesita apostar cantidades mayores, porque conserva la falsa esperanza de recuperar lo

perdido con un solo golpe de suerte.

- Como consecuencia, **el adicto miente de forma constante** para ocultar la gravedad del juego compulsivo. Esto incluiría comportamientos como el disimulo, pequeños o grandes robos en casa y en el trabajo, estafas... Todo para obtener la liquidez que le permita continuar apostando. Ligado a esto, el rendimiento en el trabajo se ve seriamente comprometido porque continuamente consulta el móvil para ver el resultado de las apuestas o, simplemente, desaparecen un rato para jugar una partida. Y se muestra terriblemente irascible cuando se le intenta controlar, detener o interrumpir el juego.
- Por último, las **relaciones personales se ven seriamente afectadas**, de forma que el jugador queda cada vez más incomunicado y solo, mientras ve cómo se desvanecen sus antiguos ámbitos de interés social o cultural, aficiones, el tiempo dedicado a la familia, salir a pasear o visitar a sus amigos. Entonces es cuando el juego se lo ha cobrado todo y puede aparecer, incluso, una **ideación suicida** más o menos estructurada.

## Prevención con hábitos saludables

Al preguntarle si hay herramientas que podemos utilizar para mantenernos lejos la ludopatía, Reboló subraya que todos los **hábitos de vida saludable**, tanto física como mental, van a ayudarnos a prevenir el desarrollo de una **adicción** comportamental como la ludopatía. Por concretar, "el **deporte**, el cuidado de unas **relaciones intrafamiliares de calidad** o cultivar una afición son siempre excelentes potenciadores de una óptima salud mental".

Ya, en el campo específico del juego patológico, detalla el especialista, "pueden ser muy útiles conocer y reconocer los riesgos, **establecer límites económicos** realistas e incluso conservadores, practicar el autocontrol y, si se advierten indicios de riesgo, **pedir ayuda**, buscar asesoramiento profesional".