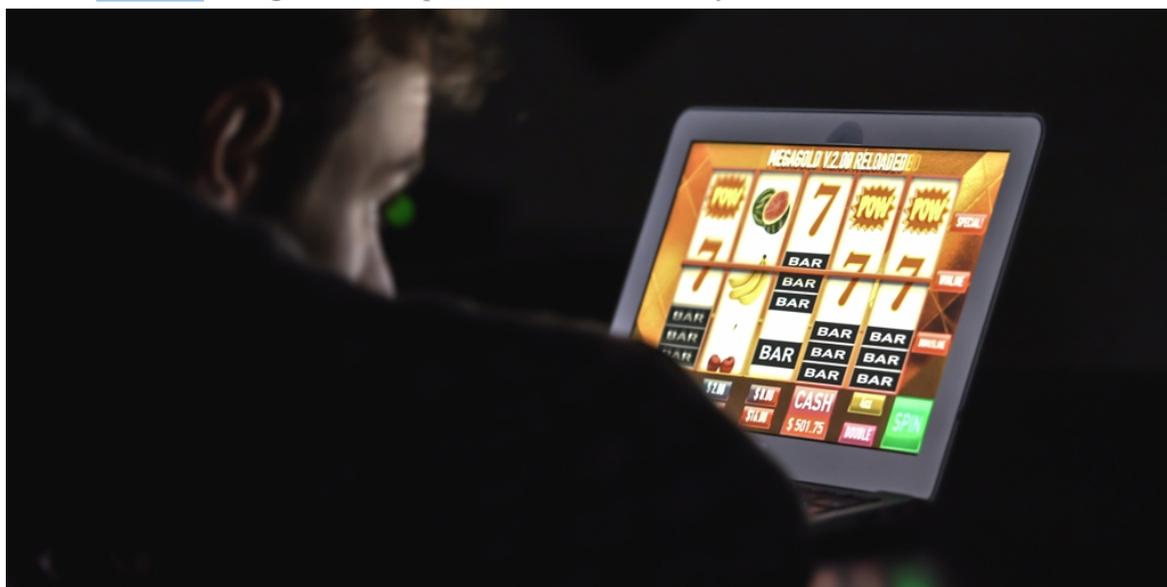


## Ludopatía: cómo saber si tienes esta enfermedad y qué hacer para prevenirla

- El trastorno del juego es el impulso incontrolable de seguir apostando sin importar las consecuencias, es decir, una **adicción**; averigua cómo se puede evitar caer en ella y cuáles son las señales de alarma



**ludopatía** **saber** **enfermedad** **prevenirla**

<https://sevilla.abc.es/salud/ludopatia-saber-enfermedad-prevenirla-20221128123514-nts.html>

S. I.

Lunes, 28 noviembre 2022

La **ludopatía, juego compulsivo o trastorno del juego** es el impulso incontrolable de seguir apostando sin importar las consecuencias, estar dispuesto a arriesgar algo que se valora con la esperanza de ganar algo de mayor valor, se explica en la página web de Clínica Mayo. «Esto puede estimular el sistema de recompensa del cerebro de forma similar a como lo hacen las **drogas** ilícitas o el **alcohol**, lo que genera **adicción**», añade la entidad.

Cada persona es diferente y, por ello, esta **adicción** afecta de distintas formas, en función de variables biográficas, de género, edad, tipo de juego, situación económica o de si hay otras **adicciones** presentes. Según recoge el estudio lanzado por la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnado (CEAPA) con la financiación del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, estos son **algunos de los indicadores de la ludopatía** :

- Al igual que las personas que son adictas a sustancias, los ludópatas sufren **síntomas de dependencia, tolerancia y abstinencia** .
- También experimentan un deseo o un **impulso emocional y físico** que solo se calma una vez que inicia la conducta de apostar.
- **Cada vez necesitan más** , o sea, más dinero y más tiempo para jugar.
- Por tanto, conseguir tiempo y dinero, es decir, **jugar se convierte en la principal preocupación** .

- **Se irritan o inquietan cuando no pueden jugar** por algún motivo externo o cuando intentan controlar su **adicción**.
- Recurren al **juego como una vía de escape** a los problemas.
- Suelen minimizar, ocultar o **negar su adicción** .
- **Se ponen en riesgo** , pierden o deterioran sus relaciones laborales, escolares o sociales.

En vista de que las apuestas online o juegos como el póker por internet están sustituyendo, en buena medida, a los casinos o a las máquinas tragaperras; cada vez más jóvenes se convierten en presas fáciles del juego, la ludopatía y sus síntomas. Por ello, desde CEAPA se dan una serie de consejos dirigidos a padres e hijos, aunque algunos de ellos son extrapolables a cualquier persona que padezca ludopatía:

- Hay que **dar ejemplo en casa** , ya que «un ejemplo vale más que mil palabras. El mejor modelo de conducta es no apostar nunca a nada».
- Lo mejor es **expresar con claridad** a los menores **que no quieres que apuesten** .
- Puedes preguntar a tus hijos qué piensan sobre el tema, **establecer un dialogo realista** .
- Es conveniente **observar la actividad de los menores en las redes** y fuera de ellas, siempre respetando su intimidad y teniendo en cuenta su edad.
- Es necesario desarrollar un discurso crítico para **desmontar la asociación entre diversión y juego** .
- También hay que desarrollar un pensamiento racional y **desmitificar el concepto de suerte** , analizando siempre las probabilidades matemáticas de premio.
- En el documento también recomiendan **ser «crítico con la publicidad** y con aquellas personalidades que fomenten las apuestas».
- También aconsejan **separar deporte y apuestas** , recordando que son dos cosas diferentes.
- Además, destacan la importancia de **educar a los niños en los valores financieros** : el valor del ahorro, del consumo responsable y del control de la economía doméstica.
- En consecuencia, hay que **asociar esfuerzo y dinero** : se puede entregar al niño una pequeña paga al final de la semana, si ha cumplido con las normas acordadas; en definitiva, hacer que valore el dinero.
- Desde la CEAPA también recomiendan repetir y **desarrollar la idea de que «la banca siempre gana»** .
- La entidad también aconseja que para **dar un punto de credibilidad al discurso** hay que aceptar la idea de que existen personas que se juegan dinero puntualmente sin llegar a tener un problema.
- Otro consejo que dan es **señalar los riesgos a corto plazo** .

- Y, por último, «si crees que algún miembro de tu familia tiene un problema con el juego, **pide ayuda** hasta encontrar el recurso adecuado».