

The background of the page features a large, faint, grey watermark of the Seal of the Commonwealth of Massachusetts. The seal includes a Native American figure holding a bow and arrow, a five-pointed star, and a crest with an arm holding a sword. The words "COMMONWEALTH OF MASSACHUSETTS" and "DEPARTMENT OF" are visible in a circular arrangement around the central elements.

Su Primer Paso hacia el **CAMBIO**

3ª EDICIÓN

Si los juegos de apuestas están afectando su vida y está **pensando en hacer un cambio**, ya ha dado el primer paso.

Esta **guía** le ayudará a entender su relación con los juegos de apuestas, a determinar si necesita hacer un cambio y a decidir cómo enfrentar el proceso de cambio. Si su relación con los juegos de apuestas le preocupa, esta guía es para **usted**.



The MA Problem Gambling

Helpline

800-327-5050

**SI USTED O CUALQUIER OTRA PERSONA NECESITA AYUDA,
PÓNGASE EN CONTACTO CON NUESTRA LÍNEA DE AYUDA PARA LOS
PROBLEMAS CON LOS JUEGOS DE APUESTAS.**

Tabla de contenidos

2	INTRODUCCIÓN Su Primer Paso hacia el Cambio
4	SECCIÓN 1 Datos sobre los Juegos de Apuestas y el Juego Patológico
6	SECCIÓN 2 Entender su Relación con los Juegos de Apuestas
14	SECCIÓN 3 Pensar en un Cambio
21	Recursos
22	Lectura Adicional
23	Agradecimientos

Su Primer Paso hacia el CAMBIO

Si decide hacer un cambio, esta guía puede ayudarle a iniciar el camino. Puede utilizar la guía de la manera que le resulte más cómoda. Léala en su totalidad, un poco a la vez, o consérvela como una referencia que puede leer siempre que lo desee. La guía está dividida en las tres secciones siguientes:

SECCIÓN 1

Datos sobre los Juegos de Apuestas y el Juego Patológico explica cómo funcionan los juegos de apuestas y cómo pueden convertirse en un problema para algunas personas.

SECCIÓN 2

Entender su Relación con los Juegos de Apuestas le ayudará a reflexionar sobre su forma de jugar y los motivos por los que juega.

SECCIÓN 3

Pensar en un Cambio lo conducirá a través del proceso de cambio.

El primer paso en este camino es averiguar si necesita o quiere cambiar.

Responda las siguientes tres preguntas de sí o no:

- 1. Durante los últimos 12 meses, ¿se ha sentido inquieto, irritable o ansioso al intentar dejar o reducir el juego?

Sí	No

- 2. Durante los últimos 12 meses, ¿ha tratado de ocultarle a su familia o a sus amigos cuánto ha apostado?

Sí	No

- 3. Durante los últimos 12 meses, ¿ha tenido dificultades económicas a causa de los juegos de apuestas, de manera que ha tenido que pedir ayuda a su familia, a sus amigos o a otras fuentes para afrontar sus gastos?

Sí	No

Si ha respondido “sí” a alguna de estas preguntas, quizás deba considerar la posibilidad de hacer un cambio. Si los juegos de apuestas lo está afectando, aunque sea un poco, podría considerar jugar menos. Si desea reducir un poco el juego, o seguir jugando, pero utilizando algunas estrategias para minimizar el daño, o bien eliminar completamente el juego de su vida, tenga en cuenta que las personas tienen mucho éxito en la superación de los problemas relacionados con los juegos de apuestas. Si ésta es su decisión, esta guía le ayudará a empezar a hacer cambios y a identificar algunas áreas problemáticas potenciales que podrían afectar su capacidad de cambio. Si prevé algunos de los posibles obstáculos para un cambio saludable, tendrá más éxito.

Las siguientes secciones de esta guía pueden ayudarlo. La sección 1 le explicará algunas cosas interesantes sobre el problema con los juegos de apuestas que tal vez no conozca.



SI USTED O CUALQUIER OTRA PERSONA NECESITA AYUDA, PÓNGASE EN CONTACTO CON NUESTRA LÍNEA DE AYUDA PARA LOS PROBLEMAS CON LOS JUEGOS DE APUESTAS.

SECCIÓN 1

Datos sobre los Juegos de Apuestas y el Juego Patológico

ENTENDER SUS HÁBITOS CON LOS JUEGOS DE APUESTAS

Algunos tipos de juegos de apuestas requieren algo de habilidad, como el póquer. Otros son pura casualidad, como las máquinas tragamonedas. Ya sea que el juego implique cierta habilidad o no, la gente juega porque espera ganar algo de valor. Los juegos de apuestas abarcan muchas cosas, como comprar un billete de lotería o un billete para raspar, jugar al bingo o apostar por el resultado de un evento deportivo.

¿Qué es el Juego Patológico?

El Juego Patológico es aquel que causa problemas emocionales, familiares, legales, financieros o de otro tipo al jugador y a las personas que lo rodean. El Juego Patológico puede empeorar con el tiempo, pero también puede mejorar. El Juego Patológico puede ser desde leve hasta grave.

¿Cuáles son algunas de las señales de advertencia de el Juego Patológico?

Cuando las personas tienen un problema con los juegos de apuestas, a menudo sienten que han perdido el control sobre su relación con los juegos de apuestas. Siguen jugando a pesar de los malos resultados, y tienen ganas de jugar cuando no lo están haciendo. El hecho de que alguien tenga problemas con el Juego Patológico no es sólo una cuestión de la cantidad de dinero que gasta en los juegos de apuestas. En pocas palabras, las personas con problemas con los juegos de apuestas suelen dedicar demasiado tiempo y dinero en el juego.

¿Hay mucha gente con problemas con los juegos de apuestas?

Si los juegos de apuestas se están convirtiendo en un problema para usted, no está solo. Las investigaciones muestran que entre el 0,2% y el 2,5% de la población general puede tener problemas relacionados con los juegos de apuestas. Las tasas del Juego Patológico oscilan

entre el 0,1% y el 1,8%. Esto significa que, en promedio, de cada 100 personas que usted conoce, hasta tres podrían tener problemas con su relación con los juegos de apuestas. De este grupo, una o dos personas podrían tener problemas con el Juego Patológico. En total, esto significa que hasta 10 millones de adultos en Estados Unidos podrían tener problemas con los juegos de apuestas.

LA SUERTE

Cruzar los dedos, los tréboles de cuatro hojas, las herraduras y soplar los dados. Muchas personas creen que estas cosas y algunas otras pueden cambiar su suerte. Algunas personas creen que jugar en una máquina específica, o llevar su camisa de la suerte, o elegir un número de la suerte puede mejorar sus posibilidades de ganar. Estas cosas no tienen ningún efecto en sus posibilidades de ganar. Su probabilidad de ganar forma parte del juego que está jugando.

¿Hay juegos con más probabilidades de provocar problemas con los juegos que otros?

Todos los juegos de apuestas tienen cierto grado de riesgo. Los juegos que tienen un resultado rápido, como la lotería en video, las máquinas tragamonedas y los billetes de raspar, pueden ser más riesgosos. Sin

embargo, las personas pueden desarrollar problemas con los juegos de apuestas después de jugar cualquier tipo de juego.

RACHAS

Cada vez que lanza una moneda, la probabilidad de que salga cara es del 50%. Esto significa que, si lanza la moneda 10 veces y sale cara las 10 veces, la probabilidad de obtener cara o cruz en el 11º lanzamiento es exactamente la misma: 50%. El resultado de cada lanzamiento de la moneda no afecta al siguiente. La moneda no tiene memoria. Aunque mucha gente piensa que las rachas de derrotas tienen más probabilidades de ser seguidas por victorias, en realidad nunca le "corresponde" ganar.

¿Y si me toca ganar?

A veces, las personas que apuestan tienden a pensar que en algún momento les tocará ganar, pero probablemente no sea así. El motivo es el siguiente: el juego se basa en el azar, la probabilidad y la suerte. Si tiene un 50-50 de posibilidades de ganar un juego, no importa cuántas veces haya ganado o perdido en el pasado. La próxima vez que juegue, sus posibilidades de ganar seguirán siendo del 50-50. Seguir hasta que tenga una gran victoria no va a servir de nada.

¿Un problema con el juego de apuestas es tan sólo un problema con el juego de apuestas?

Las personas que tienen problemas con el juego de apuestas suelen tener otros problemas de salud. Los problemas relacionados con la salud mental pueden ser la depresión, la ansiedad, el control de los impulsos y los trastornos por consumo de sustancias adictivas. Estos problemas suelen aparecer antes de que se desarrollen

los problemas con los juegos de apuestas. Las personas que tienen problemas con los juegos de apuestas también son más propensas a fumar, a tener sobrepeso, a consumir cantidades excesivas de cafeína y a acudir con más frecuencia a las salas de emergencias.

¿Los problemas con los juegos de apuestas se limitan a la pérdida de dinero?

Cuando las personas piensan en los problemas con los juegos de apuestas, a menudo piensan en las consecuencias financieras, como por ejemplo perder tanto dinero que no se pueden pagar las facturas. Pero ¿sabía que los problemas con los juegos de apuestas también pueden crear graves problemas en el trabajo y en las relaciones personales? Además, los problemas con los juegos de apuestas pueden tener un efecto dominó. Las personas cuyos seres queridos tienen problemas con los juegos de apuestas informan tener una mala salud mental, consumo de alcohol riesgoso, dificultades económicas y discusiones con sus allegados.

SISTEMAS Y ESTRATEGIAS

Muchas personas con problemas con los juegos de apuestas creen que han encontrado la forma de "burlar" el sistema o que tienen la capacidad de vencer las probabilidades. Incluso si fuera capaz de calcular los pronósticos de una carrera o de contar las cartas, existen muchos factores que podrían cambiar el resultado de un evento. Por lo tanto, nunca se puede estar seguro. Los juegos de apuestas son juegos de apuestas: el resultado es siempre desconocido.

SECCIÓN 2

Entender su Relación con los Juegos de Apuestas

Entender cómo funcionan los juegos de apuestas y los peligros asociados a ellos es un paso importante en su proceso de cambio. Esta parte de la guía le ayudará a entender su relación con los juegos de apuestas. Responda las siguientes preguntas para ver si debe examinar su relación con los juegos de apuestas más de cerca.

PREGÚNTESE SI ALGUNA VEZ...

1. ¿Sintió que necesitaba apostar una cantidad de dinero cada vez mayor para lograr la emoción deseada?
2. ¿Se ha sentido inquieto o irritable cuando ha intentado reducir o dejar de jugar?
3. ¿Hizo repetidos esfuerzos sin éxito para controlar, reducir o dejar de jugar?
4. ¿Se ha sentido a menudo preocupado por los juegos de apuestas (por ejemplo, ha tenido pensamientos persistentes de revivir experiencias de juego pasadas, de planificar la próxima apuesta o de pensar en formas de conseguir dinero para jugar)?
5. ¿A menudo juega cuando se siente angustiado (por ejemplo, desamparado, culpable, ansioso, deprimido)?
6. Después de perder dinero apostando, ¿suele volver otro día para desquitarse ("corregir" sus pérdidas)?
7. ¿Mintió con frecuencia para ocultar su grado de participación en los juegos de apuestas?
8. ¿Puso en peligro o perdió una relación personal importante, un trabajo o una oportunidad educativa o profesional a causa de los juegos de apuestas?
9. ¿Ha tenido que depender de otros para que le den dinero para aliviar situaciones financieras desesperadas, causadas por los juegos de apuestas?

Si ha respondido **SÍ**

a una o más de las preguntas, es posible que quiera considerar analizar su relación con los juegos de apuestas con más atención.

Muchas personas no son conscientes de todas las formas en que los juegos de apuestas puede afectar a sus vidas.

IDENTIFICAR LAS DIFICULTADES

El ejercicio de la página siguiente le ayudará a identificar las dificultades a las que puede enfrentarse. Responder a estas preguntas puede advertirle de problemas en los que quizás no haya pensado.



SI USTED O CUALQUIER OTRA PERSONA NECESITA AYUDA, PÓNGASE EN CONTACTO CON NUESTRA LÍNEA DE AYUDA PARA LOS PROBLEMAS CON LOS JUEGOS DE APUESTAS.

Problemas de Dinero

Otra forma de entender su relación con los juegos de apuestas es considerar el impacto financiero que tiene sobre usted. Muchos con problemas con los juegos de apuestas experimentan varios tipos de problemas de dinero. Por ejemplo, algunas personas con problemas con los juegos de apuestas siempre tienen poco dinero en efectivo a pesar de tener suficientes ingresos, y otros piden prestado, empeñan o incluso roban para conseguir dinero rápido para jugar. Responda las siguientes preguntas para saber si se ha encontrado en algunas de las mismas situaciones monetarias difíciles que las personas con problemas con los juegos de apuestas:

1. ¿Le han negado algún crédito alguna vez?

2. ¿Ha sacado alguna vez dinero de sus ahorros, inversiones o cuentas de jubilación para los juegos de apuestas?

3. ¿Le molestan con frecuencia los cobradores de facturas?

4. ¿Ha utilizado alguna vez el dinero del supermercado u otro dinero para satisfacer sus necesidades en los juegos de apuestas?

5. ¿Ha retrasado alguna vez el pago de los recibos del hogar para conseguir más dinero para los juegos de apuestas?

6. ¿Ha sacado alguna vez anticipos en efectivo de las tarjetas de crédito para usarlos en los juegos de apuestas?

7. ¿Su relación con los juegos de apuestas le ha causado algún problema financiero a usted o a su familia?

Si ha respondido "sí" a alguna de estas preguntas, podría ser una señal de que su relación con los juegos de apuestas ha afectado su situación financiera. Los problemas de dinero, como estos, suelen ser el síntoma, no la causa, de los problemas con los juegos de apuestas.

Más allá del Dinero

A continuación, encontrará preguntas que podrían indicar otros problemas que pudo haber tenido a causa de los juegos de apuestas:

1. ¿Ha sido criticado por sus apuestas o le han dicho que tenía un problema con los juegos de apuestas, sin importar si usted pensaba que era cierto o no?
2. ¿Se ha sentido culpable por su forma de apostar o por lo que ocurre cuando juega?
3. ¿Ha perdido tiempo de su trabajo o de la escuela debido a los juegos de apuestas?
4. ¿Los juegos de apuestas han hecho que su vida familiar sea infeliz?
5. ¿Ha jugado alguna vez para escapar de las preocupaciones, los problemas, el aburrimiento, la soledad, la tristeza o la pérdida?
6. ¿Los juegos de apuestas le han provocado dificultades para dormir?

Si ha respondido "sí" a alguna de estas preguntas, podría ser una señal de que su relación con los juegos de apuestas ha afectado sus relaciones personales, su bienestar o sus compromisos.

En este momento es posible que aún no sepa si quiere un cambio. Lo importante es que comprenda mejor su relación con los juegos de apuestas. La siguiente sección de esta guía, "Pensar en un Cambio", le ayudará a pensar en las razones por las que juega y en cómo cambiar, en caso que decida que un cambio es lo correcto para usted.

Los juegos de apuestas, aunque no sea excesivo, puede afectar muchas áreas de la vida. A veces es difícil saber cómo le afectan los juegos de apuestas. Otras veces, es bastante evidente, ¡quizás incluso más evidente de lo que le gustaría!

¿Cuál es su realidad?

Examine la realidad de algunas de sus relaciones personales, de su productividad y de su bienestar para ver con más claridad. Por ejemplo, piense en su relación personal más importante y en cómo le gustaría que fuera idealmente. A continuación, piense en cómo es esa relación en realidad. Compare lo que desea con la realidad. ¿Qué distancia hay entre ambas? Si existe una distancia o diferencia, ¿cree que los juegos de apuestas han contribuido a crearla? Puede probar este ejercicio de reflexión para otras relaciones personales, su trabajo y su bienestar.

Mi relación más importante es con _____

Lo ideal sería que mi relación con _____
fuera _____

En realidad, mi relación con _____

es _____

La diferencia entre lo ideal y la realidad es _____

LÍNEAS DE AYUDA

Si actualmente tiene un sentimiento destructivo hacia sí mismo o hacia los demás, esto es una emergencia médica y esta guía no es suficiente para cubrir sus necesidades. Además, si tiene pensamientos suicidas, los recursos de este libro no son apropiados para tales emergencias. Usted no está solo y hay ayuda disponible. Acuda a la sala de emergencias más cercana y/o llame a la línea de prevención del suicidio de su área.

PROBLEMAS CON LOS JUEGOS DE APUESTAS 1 800 327 5050

SUICIDIO 1 800 273 TALK

VIOLENCIA DOMÉSTICA 1 800 799 SAFE

ESTRÉS DE LOS PADRES 1 800 632 8188

USO DE SUSTANCIAS ADICTIVAS 1 800 327 5050

Salud Mental y los Juegos de Apuestas

Las personas con problemas con los juegos de apuestas a menudo luchan con otros problemas al mismo tiempo. Otros problemas pueden facilitar el desarrollo de los problemas con los juegos de apuestas. También pueden dificultar la recuperación de los problemas con los juegos de apuestas.

DEPRESIÓN

Uno de los problemas paralelos más comunes en las personas que juegan más de lo debido es la depresión. La depresión es un trastorno psiquiátrico que interfiere en la vida cotidiana. Algunos síntomas de la depresión son la tristeza prolongada, los problemas de concentración, el desinterés, los cambios en el sueño y el peso, etc. La siguiente evaluación breve le indicará si corre el riesgo de padecer de depresión.

Durante las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia se ha visto afectado por los siguientes problemas?

- 1.** Poco interés o placer en hacer las cosas
 - 0** Nunca
 - 1** Algunos días
 - 2** Más de la mitad de los días
 - 3** Casi todos los días
- 2.** Se sintió abatido, deprimido o desesperanzado.
 - 0** Nunca
 - 1** Algunos días
 - 2** Más de la mitad de los días
 - 3** Casi todos los días

Sume la puntuación de cada opción. Si ha obtenido una puntuación de 3 o más, podría estar en riesgo de padecer un trastorno de depresión. Programe una visita con un profesional de la salud para evaluar su riesgo.

ANSIEDAD

Otro problema común de las personas que tienen problemas con el juego es la ansiedad. La ansiedad es un trastorno psiquiátrico que provoca una preocupación excesiva hasta el punto de interferir en la vida cotidiana, incluso en ausencia de problemas importantes. Responda estas dos preguntas para saber si en este momento está en riesgo de padecer un trastorno de ansiedad.

En las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia le han ocurrido las siguientes situaciones?

1. Sentirse nervioso, ansioso o al límite de su capacidad:

- 0** Nunca
- 1** Algunos días
- 2** Más de la mitad de los días
- 3** Casi todos los días

2. No ser capaz de detener o controlar la preocupación:

- 0** Nunca
- 1** Algunos días
- 2** Más de la mitad de los días
- 3** Casi todos los días

Suma la puntuación de cada opción. Si ha obtenido una puntuación de 3 o más, podría estar en riesgo de padecer un trastorno de ansiedad. Programe una visita con un profesional de la salud para evaluar su riesgo.

LÍNEAS DE AYUDA

Si actualmente tiene un sentimiento destructivo hacia sí mismo o hacia los demás, esto es una emergencia médica y esta guía no es suficiente para cubrir sus necesidades. Además, si tiene pensamientos suicidas, los recursos de este libro no son apropiados para tales emergencias. Usted no está solo y hay ayuda disponible. Acuda a la sala de emergencias más cercana y/o llame a la línea de prevención del suicidio de su área.

PROBLEMAS CON LOS JUEGOS DE APUESTAS	1 800 327 5050
SUICIDIO	1 800 273 TALK
VIOLENCIA DOMÉSTICA	1 800 799 SAFE
ESTRÉS DE LOS PADRES	1 800 632 8188
USO DE SUSTANCIAS ADICTIVAS	1 800 327 5050

SECCIÓN 3

Pensar en un Cambio

¿Realmente quiero cambiar?

Para ayudarlo a tomar una decisión sobre si quiere cambiar su relación con los juegos de apuestas, es bueno que piense en los costos y beneficios de cada opción. Completar los recuadros de este ejercicio le ayudará a visualizar los costos y los beneficios de su relación con los juegos de apuestas:

ESTE ES UN EJEMPLO:

Beneficios de No Jugar	Beneficios de Jugar	Costos de No Jugar	Costos de Jugar
<ul style="list-style-type: none">• Tendría más dinero para gastar en otras cosas.• Tendría más tiempo para estar con las personas que quiero.	<ul style="list-style-type: none">• Me divierto cuando juego.• Me encanta la sensación de entusiasmo cuando juego.	<ul style="list-style-type: none">• Tendré que afrontar la responsabilidad.• Tendré que ocupar mi tiempo de alguna manera.	<ul style="list-style-type: none">• Tengo muchas deudas.• Estoy deprimido y ansioso.

AHORA COMPLETE CON SUS PROPIAS RESPUESTAS:

Beneficios de No Jugar	Beneficios de Jugar	Costos de No Jugar	Costos de Jugar

¿Qué recuadro tiene más respuestas?

¿Qué significa esto para usted?

¿Los beneficios de seguir jugando son mayores que los costos?

Si cree que el costo de seguir jugando es mayor que el beneficio, quizás deba considerar cambiar su relación con los juegos de apuestas.

La decisión es suya.



SI USTED O CUALQUIER OTRA PERSONA NECESITA AYUDA, PÓNGASE EN CONTACTO CON NUESTRA LÍNEA DE AYUDA PARA LOS PROBLEMAS CON LOS JUEGOS DE APUESTAS.

¿Cuán preparado está?

Ahora que ha tenido la oportunidad de reflexionar sobre su relación con los juegos de apuestas, quizás decida que quiere hacer un cambio. Es importante que piense en cuán preparado está para el cambio. Los investigadores han descubierto que hay cinco etapas por las que pasan las personas que quieren cambiar sus hábitos con los juegos de apuestas, el uso de sustancias adictivas o cualquier otro comportamiento potencialmente peligroso. Es importante que reconozca en qué etapa del cambio se encuentra para poder elegir los objetivos adecuados. Tendrá más posibilidades de alcanzar sus metas si reconoce en qué etapa del cambio se encuentra y elige los objetivos adecuados.

Por favor, marque con un círculo la opción que mejor describa cómo se siente en este momento:

1

Nunca pienso en mis hábitos con los juegos de apuestas.

2

A veces pienso en jugar menos.

3

He decidido jugar menos.

4

Ya estoy intentando reducir mis hábitos con los juegos de apuestas.

5

He cambiado mis hábitos con los juegos de apuestas. Ahora no juego, o juego menos que antes.



SI USTED O CUALQUIER OTRA PERSONA NECESITA AYUDA, PÓNGASE EN CONTACTO CON NUESTRA LÍNEA DE AYUDA PARA LOS PROBLEMAS CON LOS JUEGOS DE APUESTAS.

SI USTED ELIGIÓ:

- 1** “Nunca pienso en mis hábitos con los juegos de apuestas”, probablemente se encuentre en la **etapa de Reconsideración**. Las personas que se encuentran en esta etapa normalmente no sienten que tienen un problema o no tienen ningún interés en hacer un cambio. Si mucha gente presiona para que cambien, puede que lo intenten, pero a menudo sin éxito.
- 2** “A veces pienso en jugar menos”, probablemente se encuentre en la **etapa de Consideración**. Las personas que se encuentran en esta etapa tienen más probabilidades de reconocer que tienen un problema e incluso pueden estar preparadas para empezar a solucionarlo.
- 3** “He decidido jugar menos”, probablemente se encuentre en la **etapa de Preparación**. Las personas que se encuentran en la etapa de preparación tienden a estar listas para hacer el cambio. Pero para aumentar las posibilidades de realizar un cambio con éxito, sigue siendo importante hacer el duro trabajo de resolver los sentimientos contradictorios sobre el cambio que muchas personas sienten.
- 4** “Ya estoy intentando reducir mis hábitos con los juegos de apuestas”, podría estar en la **etapa de Acción**. Las personas en esta etapa están tomando medidas activas para dejar de jugar o cambiar algún otro tipo de comportamiento. Es un período de mucho trabajo que requiere mucho compromiso. Si se encuentra en esta etapa, es posible que desee mostrar su compromiso con el cambio hablando de esto con sus seres queridos.
- 5** “He cambiado mis hábitos con los juegos de apuestas. Ahora no juego, o juego menos que antes”, podría estar en la **etapa de Mantenimiento**. Si está en la etapa de mantenimiento, está fortaleciendo los cambios que hizo en las etapas anteriores y trabajando para evitar recaídas.

Establecer Objetivos

El siguiente paso en el proceso de cambio es establecer los objetivos. Por ejemplo:

- **¿Quiere dejar de jugar o simplemente jugar menos que ahora?**
- **¿Cuándo quiere empezar el cambio?**

Recuerde que el cambio es un proceso y que llevará tiempo. Los primeros tres meses suelen ser los más difíciles. El periodo posterior también será arduo, pero no como cuando empezó el cambio. Aunque superar este proceso pueda parecer difícil, la experiencia de muchas personas demuestra que usted puede cambiar su relación con los juegos de apuestas.

Algo para Pensar

Algunas personas se limitan a jugar menos, mientras que otras intentan dejar de hacerlo por completo. Las investigaciones sugieren que reducir el juego de apuestas puede ser un objetivo. Sin embargo, muchas personas descubren que reducir el juego de apuestas es un objetivo difícil de mantener porque puede conducir fácilmente a los problemas con los juegos de apuestas.

Si jugar menos le resulta demasiado difícil, puede optar por dejar los juegos de apuestas por completo. Obviamente, ninguna de las dos opciones será fácil, pero reducir el juego puede ser más riesgoso.

Para cambiar estas conductas, primero debe tomar una decisión. Piense en los cambios que le gustaría hacer. Por ejemplo, puede decidir que quiere dejar los juegos de apuestas por completo el próximo año, o que quiere limitar su relación con los juegos de apuestas durante los próximos seis meses.

¿Qué puedo hacer para controlar las ganas de jugar?

Tal vez ha decidido reducir su relación con los juegos de apuestas. Debe saber que los impulsos de jugar son normales para una persona que está jugando menos. Estos impulsos suelen ser muy difíciles de manejar, pero con la práctica conseguirá dejar pasar estas sensaciones sin ceder a ellas. Es posible que después de dejar de jugar o de reducir la cantidad de juego, sienta más deseos de jugar que antes.

Esto es normal. Lo importante es que sepa que estos impulsos son pasajeros y que se le pasarán.

Qué pasa si juego y realmente no quiero hacerlo?

Si descubre que juega a pesar de estar intentando no hacerlo, no está solo. Muchas personas se dan cuenta de que necesitan varios intentos para dejar o reducir los juegos de apuestas.

Dejar de jugar o jugar menos es algo muy difícil y es posible que no lo consiga la primera vez que lo intente. Sin embargo, recuerde que muchas personas ni siquiera llegan tan lejos. Al pedir información y pensar en el cambio, ya ha comenzado su camino hacia una vida más segura, feliz y saludable.

Si juega, aunque no quiera, eso no significa que nunca logrará dejar de hacerlo. Siga intentándolo, siga hablando con personas de confianza y siga pidiendo ayuda. Volver a jugar no hace que sus objetivos sean menos valiosos o posibles.

ALGUNAS SUGERENCIAS:

Concéntrese en hacer otras cosas.

Sustituya las cosas de su vida que asocia con los juegos de apuestas por actividades que le ayuden a no pensar en el juego. Encuentre nuevas formas de pasar el tiempo. Si antes jugaba para librarse del mal humor o para escapar de los sentimientos de ansiedad, intente encontrar soluciones más saludables.

Sobre todo, piense en las cosas que le gustaban hacer antes de que los juegos de apuestas formaran parte de su vida.

TAMBIÉN PUEDE SER DE AYUDA PROBAR ALGUNAS DE LAS SIGUIENTES COSAS:

- Asistir a reuniones de autoayuda, como Gamblers Anonymous®.
- Evitar ingresar o estar cerca de lugares donde los juegos de apuestas estén disponibles.
- Pasar menos tiempo con personas que juegan para evitar que lo presionen a jugar.
- Llevar con usted sólo la cantidad mínima de dinero que necesite para el día.
- Hacer que le depositen su cheque de pago en el banco directamente, si es posible.
- Cancelar o hacer que otras personas manejen sus tarjetas de crédito, débito y cajeros automáticos.

Si sus deseos de jugar son tan grandes que no puede concentrarse en una nueva forma de pensar o en otras actividades, diga: “De acuerdo, tal vez juegue dentro de 10 minutos”. Entonces, espere 10 minutos. Si las ganas siguen ahí, siga diciendo que debe esperar 10 minutos. Encuentre otras cosas que hacer en la lista que ha elaborado para cada período de espera de 10 minutos.

Tal vez podría llamar a alguien para que le ayude a pasar el tiempo. Las ganas de jugar pasarán.

Si siente el impulso de jugar, es importante reconocerlo, no ignorarlo. Piense: “Ahora mismo tengo ganas de jugar. Pero sé que se me pasará y no tengo que hacerlo”.

Haga una lista de las cosas que le gustaban hacer antes de que los juegos de apuestas formaran parte de su vida.

Vuelva a realizar estas antiguas actividades; es posible que haya olvidado lo mucho que disfrutaba haciéndolas. Lleve esta lista con usted en todo momento para

poder consultarla en caso de que le den ganas de jugar. Ahora, llame a alguien o visite a un amigo o familiar en quien pueda confiar. Hable de sus deseos de jugar y de cómo está afrontando estos sentimientos. Los amigos y familiares que apoyan su decisión de cambiar desempeñarán un papel importante para ayudarlo a alcanzar sus objetivos. Sin embargo, es posible que algunas personas en su vida no quieran que usted cambie, y estas personas podrían incitarlo a jugar. Si conoce a alguien así, evite el contacto con esa persona, especialmente cuando tenga ganas de jugar.

Esperamos que esta guía le haya ayudado a pensar en un cambio.

Es un comienzo, y también un plan de acción para el proceso de cambio. Pensar en un cambio no siempre es fácil. Si decide que un cambio es lo correcto para usted, encontrará muchos obstáculos en el camino. Espérelos y esté preparado. El camino puede ser difícil a veces, pero valdrá la pena.

Tal vez, esta guía le haya ayudado a darse cuenta de cosas nuevas sobre usted mismo. Hay cosas que pueden ser difíciles de afrontar. Algunas pueden ser incluso problemas de la vida que no tienen nada que ver con los juegos de apuestas. Si cree que tiene otro tipo de problema (o incluso problemas de juego con los que necesita más ayuda), debería considerar la posibilidad de obtener apoyo o tratamiento adicional.

Sitios Web Relacionados con los Problemas con los Juegos de Apuestas

La lista de sitios web ha sido elaborada para ayudarle a comprender mejor los problemas con los juegos de apuestas. Algunos de estos sitios se refieren a investigaciones sobre problemas con los juegos de apuestas, otros se refieren a grupos de autoayuda, y otros son sitios de organizaciones que están enfocadas en aumentar el nivel de conocimiento y educación del público general sobre problemas con el juego.

Departamento de Salud Pública de Massachusetts
Oficina de Servicios para Problemas de Juego

Mass.gov/OPGS

Massachusetts Línea de Ayuda para los Problemas con los Juegos de Apuestas

GamblingHelplineMA.org

Apostadores Anónimos (Bettors Anonymous)

Bettors-Anonymous.org

Deudores Anónimos (Debtors Anonymous)

DebtorsAnonymous.org

Gam-Anon

Gam-Anon.org

Jugadores Anónimos (Gamblers Anonymous)

GamblersAnonymous.org

Cambridge Health Alliance, División de Adicciones, un hospital universitario de la Facultad de Medicina de Harvard

DivisionOnAddiction.org

Fuente de Información Sobre la Ciencia de la Adicción (The Brief Addiction Science Information Source)

BasisOnline.org

Centro Internacional para el Juego Responsable (International Center for Responsible Gaming)

ICRG.org



SI USTED O CUALQUIER OTRA PERSONA NECESITA AYUDA, PÓNGASE EN CONTACTO CON NUESTRA LÍNEA DE AYUDA PARA LOS PROBLEMAS CON LOS JUEGOS DE APUESTAS.

Lectura Adicional

Si desea leer más sobre los problemas con los juegos de apuestas, los siguientes recursos pueden resultarle útiles e interesantes:

Berman, L., & Siegel, M. E. (1998). *Behind the 8-ball: A Guide for Families and Gamblers*. New York: Kaleidoscope Software, Inc.

Blaszczynski, A. (1998). *Overcoming Compulsive Gambling: A Self-help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques*. London: Robinson Publishing Ltd.

Chin, J. (2000). *A Way to Quit Gambling for Problem Gamblers*. Lincoln, NE: Writers Showcase.

Custer, R. L., & Milt, H. (1985). *When Luck Runs Out: Help for Compulsive Gamblers and their Families*. (Cuando se acaba la suerte: ayuda para los jugadores compulsivos y sus familias). New York: Warner Books.

Federman, E. J., Drebing, C. E., & Krebs, C. (2000). *Don't Leave It to Chance*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Heineman, M. (1992). *Losing Your Shirt*. Minneapolis, MN: Comp Care Publishers.

Horvath, T. A. (1998). *Sex, Drugs, Gambling, & Chocolate: A Workbook for Overcoming Addictions*. San Louis Obispo, CA: Impact Publishers, Inc.

Humphrey, H. (2000). *This Must Be Hell: A Look at Pathological Gambling*. New York: Writers Club Press.

Lesieur, H. R. (1984). *The Chase: The Career of the Compulsive Gambler*. Cambridge, MA: Schenkman Publishing.

Moody, G. (1990). *Quit Compulsive Gambling: The Action Plan for Gamblers and Their Families*. Wellingborough, England: Thorsons Publishers.

National Endowment for Financial Education. (2000). *Personal Financial Strategies for the Loved Ones of Problem Gamblers*. Denver, CO: Author.

Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (1994). *Changing for Good: A Revolutionary Six-stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving your Life Positively Forward*. New York: Avon.

Shaffer, H. J., Martin, R. J., Kleschinsky, J. H., & Neporent, L. (2012). *Change your Gambling, Change your Life: Strategies for Managing Gambling and Improving Your Finances, Relationships and Health*. San Francisco: Jossey-Bass.

Svendsen, R., & Griffin, T. (1998). *Gambling: Choices and Guidelines*. (booklet). Anoka, MN: Minnesota Institute of Public Health.

La División de Adicciones desarrolló la primera edición de Su Primer Paso hacia el Cambio como un proyecto de servicio público con el apoyo del Consejo de Juego Compulsivo de Massachusetts y el Centro Nacional para el Juego Responsable a través del Instituto de Investigación sobre el Juego Patológico y Trastornos Relacionados. El Departamento de Salud Pública de Massachusetts proporcionó fondos a la División de Adicciones de Cambridge Health Alliance, un hospital universitario de la Facultad de Medicina de Harvard, para desarrollar Su Primer Paso hacia el Cambio, 2ª Edición.

Agradecimientos

Los libros de trabajo desarrollados por David Hodgins y otros, y Linda y Mark Sobell y otros, proporcionaron algunos antecedentes e información de Su primer paso para el cambio.

Recursos adicionales utilizados para este proyecto incluyen:

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Association.

Black, D. W., Shaw, M., McCormick, B., & Allen, J. (2012). Pathological gambling: Relationship to obesity, self-reported chronic medical conditions, poor lifestyle choices, and impaired quality of life. *Comprehensive Psychiatry*, doi: 10.1016/j.comppsy.2012.07.001.

Blaszczynski, A., McConaghy, N., & Frankova, A. (1991). Control versus abstinence in the treatment of pathological gambling: A two to nine year follow-up. *British Journal of Addiction*, 86, 299-306.

Ciarrocchi, J. W. (2002). *Counseling Problem Gamblers*. New York: Academic Press.

Ewing, J. A. (1984). Detecting alcoholism: The CAGE questionnaire. *Journal of the American Medical Association*, 252(14), 1905-1907.

False beliefs and cognitions. (1999). *The WAGER*, 4(45).

Ferris, J., & Wynne, H. (2001). *The Canadian Problem Gambling Index: Final Report*. Canadian Centre on Substance Abuse (CCSA). <http://jogoremoto.pt/docs/extra/TECb6h.pdf>

Gamblers Anonymous. (2001). Suggestions for coping with urges to gamble.

Gebauer, L., LaBrie, R. A., & Shaffer, H. J. (2010). Optimizing DSM-IV classification accuracy: A brief bio-social screen for detecting current gambling disorders among gamblers in the general household population. *Canadian Journal of Psychiatry*, 55(2), 82-90.

Hodgins, D. C., Currie, S. R., & el-Guebaly, N. (2001). Motivational enhancement and self-help treatments for problem gambling. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(1), 50-57.

Hodgins, D. C., & Makarchuk, K. (1998). *Becoming a Winner: Defeating Problem Gambling*. Calgary, Alberta, Canada: University of Calgary Press.

Kessler, R. C., Hwang, I., LaBrie, R., Petukhova, M., Sampson, N. A., Winters, K. C., & Schaffer, H. J. (2008). DSM-IV pathological gambling in the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological Medicine*, 38(9), 1351-1360.

Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2003). The Patient Health Questionnaire-2: Validity of a two-item depression screener. *Medical Care*, 41, 1284-1294.

Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B., & Lowe, B. Anxiety disorders in primary care: Prevalence, impairment, comorbidity, and detection. *Annals of Internal Medicine*, 146(5), 317-325.

LaPlante, D. A. (2013). *Responsible Drinking for Women* (Electronic ed.): RosettaBooks LLC.

Marlatt, G. A., & Gordon, J. (Eds.). (1985). *Relapse Prevention*. New York: Guilford.

Agradecimientos

Morasco, B. J., vom Eigen, K., A., & Petry, N. M. (2006). Severity of gambling is associated with physical and emotional health in urban primary care patients. *General Hospital Psychiatry, 28*(2), 94-100.

National Endowment for Financial Education. (2000). *Personal Financial Strategies for the Loved Ones of Problem Gamblers*. Denver, CO: Author.

Shaffer, H. J., & Freed, C. R. (2005). The assessment of gambling related disorders. In D. M. Donovan & G. A. Marlatt (Eds.), *Assessment of Addictive Behaviors* (second ed.). New York: Guilford.

Shaffer, H. J., & Hall, M. N. (1996). Estimating the prevalence of adolescent gambling disorders: A quantitative synthesis and guide toward standard gambling nomenclature. *Journal of Gambling Studies, 12*(2), 193-214.

Shaffer, H. J., & Hall, M. N. (2001). Updating and refining meta-analytic prevalence estimates of disordered gambling behavior in the United States and Canada. *Canadian Journal of Public Health, 92*(3), 168-172.

Shaffer, H. J., Hall, M. N., & Vander Bilt, J. (1999). Estimating the prevalence of disordered gambling behavior in the United States and Canada: A research synthesis. *American Journal of Public Health, 89*(9), 1369-1376.

Shaffer, H. J., LaBrie, R., Scanlan, K. M., & Cummings, T. N. (1994). Pathological gambling among adolescents: Massachusetts gambling screen (MAGS). *Journal of Gambling Studies, 10*(4), 339-362.

Shaffer, H. J., & LaPlante, D. (2007). The treatment of gambling disorders. In G. A. Marlatt & D. M. Donovan (Eds.), *Relapse Prevention* (second ed.). New York: Guilford.

Shaffer, H. J., Martin, R. J., Kleschinsky, J. H., & Neporent, L. (2012). *Change Your Gambling, Change Your Life: Strategies for Managing Gambling and Improving Your Finances, Relationships and Health*. San Francisco: Jossey-Bass.

Sobell, L. C., Cunningham, J. A., Sobell, M. B., Agrawal, S., Gavin, D. R., Leo, G. I., & Singh, K. N. (1996). Fostering self-change among problem drinkers: A proactive community intervention. *Addictive Behaviors, 21*(6), 817-833.

Sobell, M. B., & Sobell, L. C. (1993). *Problem Drinkers: Guided Self-change Treatment*. New York: Guilford.

Svensson, J., Romild, U., & Shepherdson, E. (2013). The concerned significant others of people with gambling problems in a national representative sample in Sweden – a 1-year follow-up study. *BMC Public Health, 13*, 1087. Published online 2013 Nov 21. doi: 10.1186/1471-2458-13-1087.



Su Primer Paso hacia el **CAMBIO**

3ª EDICIÓN

**Departamento de Salud Pública
Oficina de Servicios para los Problemas con los Juegos de Apuestas**

**250 Washington Street
Boston, MA 02108**

Mass.gov/OPGS

**Proyecto financiado por el Departamento de Salud Pública
de Massachusetts**

[Mass.gov/ProblemGambling](https://www.mass.gov/ProblemGambling)

PG6126 Spanish