

## Apuestas (Gambling)

### ¿Cómo saber si esto es un problema? (How can you tell if it's a problem?)

Mientras la mayoría de las personas apuesta sin que esto ocasione ningún problema en su vida, para algunas personas apostar puede empeorar su vida. ¿Cómo puede detectar si esto le está sucediendo a usted o a alguien cercano?

A continuación encontrará algunas de las señales del problema de apuestas y algunos de los factores de riesgo para que se desarrolle un problema de apuestas.

### ¿Qué son las apuestas? (What is gambling?)

Para muchas personas, apostar es una actividad que realizan de vez en cuando, como una forma de recreación. Compran un billete de lotería, apuestan unos cuantos dólares a un caballo o ponen una moneda de dólar en una máquina. Cuando la lotería o el juego terminan, se dedican a otras actividades que no se relacionan con las apuestas.

### ¿Qué es un problema de apuestas? (What is problem gambling?)

Sin embargo, para algunas personas, las apuestas se vuelven cada vez más importantes y se convierten en un problema. Los problemas de apuestas pueden ser algo pequeño o algo muy serio.

Podría ser algo tan simple como apostar con más frecuencia de lo deseado, gastar un poco de más dinero de lo que esperaba o tal vez tener dificultades para pagar las facturas por servicios públicos o para hacer el pago del automóvil algunos meses.

Es posible que estar apostando ocasionalmente pueda provocar problemas en la vida del apostador, por ejemplo, que algunos meses se le dificulte pagar la factura de servicios públicos o el alquiler. O bien, esto puede empeorar y afectar negativamente al apostador y a su familia ocasionando muchas deudas, problemas en el matrimonio, incluso actividades ilegales.

## ¿Cuáles son algunas señales que indican que una persona puede tener un problema de apuestas?

(What are some signs that a person may have a gambling problem?)

A continuación se presentan algunas señales que indican que una persona puede tener un problema de apuestas:

- **Pasa mucho tiempo apostando.** Esto le resta tiempo para la familia, amigos y otros intereses.
- **Empieza a hacer apuestas más grandes y con más frecuencia.** Las apuestas se vuelven más grandes para tener el mismo nivel de emoción.
- **Sus deudas aumentan. Es reservado o se mantiene a la defensiva cuando se trata de dinero.** Es probable que le pida dinero prestado a su familia o amigos.
- **Pone sus esperanzas en el "premio mayor".** Cree que el premio mayor, en lugar de cambiar la conducta de apostar, resolverá sus problemas financieros o de otro tipo.
- **Promete que apostará menos.** No puede reducir las apuestas ni dejar de apostar.
- **Se niega a explicar la conducta o miente al respecto.** Puede estar fuera del hogar o del trabajo durante largos períodos de tiempo o hacer muchas más llamadas telefónicas de lo normal.
- **Tiene muchos altibajos.** Extraña la emoción de la acción cuando no puede apostar. Es posible que esté malhumorado, aislado, depresivo o alterado. Durante una racha de victorias, el apostador se siente en la cima.
- **Se jacta de sus victorias.** Le encanta hablar de las ocasiones en que ha ganado, pero le restará importancia a las ocasiones en que ha perdido cuando los demás le manifiesten su preocupación. Las victorias y las derrotas también pueden mantenerse como un secreto.
- **Prefiere apostar en lugar de asistir a los eventos familiares.** Puede llegar tarde o no asistir a eventos familiares como cumpleaños, actividades escolares u otras reuniones familiares.
- **Busca nuevos lugares para apostar, cerca y lejos de casa.** Puede insistir en que las salidas o incluso las vacaciones en familia sean en lugares en donde se puede apostar.

## ¿Está usted en riesgo de desarrollar un problema de apuestas?

(Are you at risk for gambling problems?)

Cualquier persona que apuesta puede desarrollar un problema de apuestas. Para algunas personas el riesgo es muy pequeño, mientras que para otras es alto.

Existen muchos factores que afectan el riesgo de desarrollar un problema de apuestas. Estos incluyen:

- la frecuencia de sus apuestas
- la cantidad de dinero que apuesta
- lo que usted piensa acerca de las apuestas
- cuántos amigos o familiares apuestan
- qué tan bien se siente consigo mismo
- si consume alcohol u otras drogas (y qué tanto) cuando apuesta
- los tipos de apuestas que le gustan
- la manera en que reacciona a la emoción de correr un gran riesgo

¿Cuántos de estos factores le parecen conocidos? Sus probabilidades de desarrollar un problema de apuestas dependen de varios factores en su vida y de la forma en que estos factores se interrelacionan entre sí.

## ¿Cómo puede prevenir los problemas de apuestas?

(How can you prevent problem gambling?)

Mantenga el equilibrio en su vida. Tome decisiones cuidadosas acerca de cómo invierte su tiempo, dinero y energía.

A continuación se presentan algunas ideas que le pueden ser de utilidad:

- Fije un límite a la cantidad de tiempo que dedica para apostar y restrinja el tamaño de sus apuestas. Si sobrepasa estos límites con frecuencia, busque ayuda.
- Los apostadores compulsivos por lo general apuestan solos, así que involúcrese en actividades con otras personas. Tome una clase por la tardes; únase a un club o grupo deportivo, o conviértase en voluntario.
- En lugar de usar su dinero para apostar, úselo para algo especial. Ocúpese en un pasatiempo, ahorre para unas vacaciones, o bien, obsequie a sus hijos una excursión sorpresa.
- Conozca más acerca del problema de apuestas. Lea libros o preste vídeos en su biblioteca local o agencias comunitarias para entender qué es apostar y qué es problemas de apuestas.

## Evaluación para detectar si tiene un problema de apuestas

(Gambling screen)

Estas preguntas pueden ayudarle a explorar su experiencia con las apuestas. Si marcó la mayoría de las casillas en la pregunta 1 o si respondió que "Sí" a las preguntas de las 2 a 5, es posible que tenga un problema de apuestas. Obtenga más información acerca de las apuestas o solicite que evalúen su condición de apostador llamando a la línea de ayuda que está disponible las 24 horas del día.

1. Marque lo que haya hecho en los últimos 12 meses:

- jugar bingo
- apostar en los eventos deportivos
- comprar billetes de lotería
- jugar juegos de habilidad para ganar dinero (p. ej., jugar a las cartas)
- apostar en un casino
- jugar en las máquinas de juegos o máquinas de videolotería (máquinas de póquer)
- apostar en la pista (incluya también apuestas fuera de la pista)
- participar en alguna otra forma de apuesta

2. ¿En los últimos 12 meses ha gastado más dinero de lo que deseaba en alguna de las actividades arriba mencionadas?

Sí  No

3. ¿En los últimos 12 meses su participación en las actividades mencionadas le ha provocado a usted o a su familia problemas financieros?

Sí  No

4. ¿En los últimos 12 meses le dijo alguien que le preocupa que usted esté apostando?

Sí  No

5. ¿En los últimos 12 meses le ha preocupado estar apostando?

Sí  No

Para obtener más información y encontrar una oficina de servicios para adicciones que esté cerca de usted, llame a la línea de ayuda que está disponible las 24 horas del día.

Para obtener consejos de enfermería e información de salud las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame a Health Link al 811.

**Última revisión:** 15 de Junio de 2022

**Autor:** Addiction and Mental Health, Alberta Health Services

Este material no reemplaza el consejo de un profesional médico calificado. Este material se ofrece solo con fines informativos generales únicamente y "tal cual se encuentra" y "donde se proporciona". Aunque se realizaron esfuerzos razonables para confirmar la exactitud de la información, Alberta Health Services no hace ninguna declaración o garantía, expresa, implícita ni reglamentaria sobre la exactitud, fiabilidad, exhaustividad, aplicabilidad o idoneidad de dicha información para un propósito particular. Alberta Health Services rechaza explícitamente toda responsabilidad por el uso de estos materiales y por cualquier reclamación, acción, demanda o litigio resultantes de su uso.

Las apuestas: ¿Cómo saber si esto es un problema?

Gambling - How can you tell if this is a problem?