



**ASALJAR**

**MD**

**“MIGUEL DELIBES”**

**2ª Jornada  
Castellano Leonesa  
de Ludopatía  
y adicción a  
Nuevas Tecnologías**

**Conclusiones Jornada**

**Salamanca 5 de junio de 2010**

## INTRODUCCIÓN:

Desde las asociaciones “MIGUEL DELIBES” y ASALJAR las cuales han recaído el privilegio de organizar este evento, dar la bienvenida a todos los asistentes y ponentes a esta segunda jornada de asociaciones de Jugadores Rehabilitados de Valladolid y Salamanca.

Esta 2ª jornada, queremos que sea la confirmación de continuidad y futuro de estas jornadas, para llevar a la opinión pública y administraciones las graves consecuencias que tanto a nivel personal, familiar, laboral y social conlleva esta grave enfermedad que, si bien, no crea una alarma social visible, sí supone para el enfermo y su entorno un deterioro que en ocasiones lleva a la autodestrucción.

## OBJETIVOS:

- Este encuentro bilateral viene determinado de la necesidad imperiosa de intercambiar conocimientos, informaciones y experiencias para una mejor comprensión de la enfermedad y la aplicación de terapias en el tratamiento de las adicciones a los juegos de azar y las nuevas tecnologías.
- Bajo esta Jornada, debe establecerse el compromiso ineludible de la búsqueda constante de nuevos campos conducentes en la recuperación e integración familiar, social y laboral de los enfermos en estas adicciones.
- Profundizar en el conocimiento de las terapias conductivas, de grupo u otras para una mejor rehabilitación e integración de los enfermos.
- Búsqueda en la interrelación de estas dependencias con otras, el consumo de alcohol u otras sustancias adictivas.
- Concienciar a las Administraciones Públicas y a la sociedad civil de la impronta dramática que supone las dependencias en estos ámbitos e incidir, de manera especial, en la prevención y rehabilitación de estas enfermedades.
- Sensibilizar a la Administración de la necesidad de modificar la Ley del Juego contemplando, que al igual que ocurre en casinos y bingos, las máquinas

**2ª JORNADA**  
**CASTELLANO LEONESA**  
**LUDOPATÍA y ADICCIÓN**  
**a NUEVAS TECNOLOGÍAS**

**Sábado, 5 de junio de 2010**

**MD**  
ASOCIACIÓN  
CASTELLANO LEONESA  
Jugadores Rehabilitados  
«MIGUEL DELIBES»

**ASALJAR**  
ASOCIACIÓN  
SALMANTINA  
DE JUGADORES  
DE AZAR  
EN REHABILITACIÓN

tragaperras estuviesen ubicadas en locales específicos, exigiéndose a los potenciales clientes la presentación de la acreditación para el acceso a los mismos.

Hacer ver la obligación inexcusable del Estado en dar solución a estos problemas, o al no asumir éste de forma directa la rehabilitación de estos enfermos, dotar, al menos, a las Asociaciones de Jugadores de los recursos humanos y económicos necesarios para el estudio clínico de la enfermedad y la aplicación de terapias idóneas.

# LUDOPATÍA Y FAMILIA

*Luisa Ventola Barrado*

Directora Técnica de ASALJAR  
Licenciada en Psicología- Especialista en Psicología Clínica

Una puerta a la esperanza: *Félix Álvarez Oliveros*  
(*Ludópata en rehabilitación*)

Testimonio: *Rosario C. G.*  
(Familiar)



Asociación Salmantina de Jugadores de Azar en Rehabilitación

**ASALJAR**

***Ponencia y testimonio presentada en Salamanca  
con motivo de la celebración de la  
2ª Jornada Castellano Leonesa de Ludopatía  
y Adicción a Nuevas Tecnologías***

# **LUDOPATÍA Y FAMILIA**

**Luisa Ventola Barrado**

**Directora Técnica de ASALJAR**

**Especialista en Psicología Clínica**

## **La ludopatía**

- Forma parte de las adicciones sin drogas y se caracteriza por la pérdida de control respecto al juego y por el establecimiento de una dependencia emocional.
- Fracaso crónico y progresivo en resistir los impulsos de jugar.
- Estas conductas interfieren negativamente en la consecución de objetivos personales, familiares, profesionales (Echeburúa y Baez, 1994; Fernández y Labrador, 2002).

## Las adicciones comportamentales

### Definición de Griffiths(1998):

- **Saliencia:** referido a como una actividad particular se convierte en lo más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta.
- **Modificación del humor:** experiencias subjetivas que la gente experimenta como consecuencia de implicarse en la actividad.
- **Tolerancia:** proceso por el cual se requiere incrementar la cantidad de una actividad para lograr los efectos anteriores.
- **Abstinencia:** estado emocional desagradable y/o efectos físicos que ocurren cuando una actividad particular es interrumpida o repentinamente reducida.
- **Conflicto:** se desarrollan entre el adicto y aquellos que le rodean.
- **Recaida:** Tendencia a volver a los patrones tempranos de la actividad que vuelven a repetirse restaurando los patrones más extremos de la adicción, a veces tras años de abstinencia y control.

## Perfil del jugador patológico

- **2-3 hombres por cada mujer**
- **Entre 18-40 años**
- **Misma proporción de solteros que de casados**
- **Se encuentra en todas las clases sociales**
- **Profesión variable**
- **El antecedente de adicción familiar más frecuente es la del alcohol**

## **Factores que favorecen la ludopatía**

### **SOCIOCULTURALES:**

- La aceptación social y
- La disponibilidad ambiental

### **PSICOLÓGICOS:**

- Los procesos de aprendizaje y
- Los rasgos de personalidad

### **BIOQUÍMICOS:**

- Sustancias adictivas

## **Dependencia del juego**

- 1. Preocupación frecuente por jugar o por obtener dinero para jugar.
- 2. Jugar más cantidad de dinero o durante más tiempo del que se había previsto.
- 3. Esfuerzos repetidos para reducir o parar el juego.
- 4. Sacrificio de alguna importante actividad social, profesional, familiar o recreativa en aras a poder jugar.
- 5. Con frecuencia el juego tienen lugar cuando se espera del sujeto que esté cumpliendo sus obligaciones sociales, profesionales y/o familiares.
- 6. Se continúa jugando a pesar de no poder pagar las deudas, o de otros problemas (sociales, familiares, legales).
- 7. Necesidad de aumentar la magnitud o frecuencia de las apuestas para conseguir la excitación deseada.
- 8. Intranquilidad o irritabilidad cuando no puede jugar.
- 9. Pérdidas reiteradas de dinero en el juego y al día siguiente intentos de recuperarlo.

## Tasa de prevalencia de la Ludopatía en España

- Oscila entre el 2% y el 3% de la población adulta (Becoña, 1993; Becoña y Fuentes, 1994); Fernández-Alba y Labrador, 2002).
- La edad de acceso al juego ha descendido en los últimos años.
- La adicción al juego y las consecuencias que se derivan de la misma provocan un aumento importante de la sintomatología asociada al jugador.

## Presupuesto de las Sociedades M. Estatales y E. Públicas de carácter no financiero para 2011

Cifras de negocios	(importe neto)
■ Loterías y Apuestas del Estado	10.226,25
Resultado del ejercicio	2692,88

### En millones de euros

La siguiente entidad que arroja resultados positivos es SEPI con 273,92 m. euros. (La mayoría arroja resultados negativos).

## **Evolución del juego en España**

En millones de euros

	2006	2007	2008	2009
■ Loterías (LAE )	9647	9985	10048	9844
■ ONCE	2142	2165	2101	1981
■ Juegos privados	17093	18839	20207	18285
■ Bingos	3694	3661	3422	2930
■ Casinos	2460	2551	2287	1991
■ Máquinas B	10939	12627	14499	13364
<b>TOTAL</b>	<b>28882</b>	<b>30990</b>	<b>32309</b>	<b>30110</b>

## **Familias disfuncionales**

- Las familias se convierten en disfuncionales (convierten en normal la anomalía).
- Las funciones que cada miembro de la familia debe de desempeñar no están bien delimitadas y no son las que cabría esperar en una familia normalizada, (una esposa en el rol de 2ª madre, unos hijos en el rol de padres de sus padres, etc.).



## **Importancia de la familia en el campo terapéutico y preventivo**

- **La familia es muy importante en el éxito tanto en el campo terapéutico como en el preventivo de la ludopatía.**
- **En el campo terapéutico: Desconfianza, dudas, roles asumidos, dependencia emocional, incapacidad para poner límites, apoyo en el proceso rehabilitador.**
- **En el campo preventivo: La familia genera nuevas armas de autoprotección y de nuevos recursos para encarar la rehabilitación y los cambios que implica, así como eventuales abandonos y recaídas del jugador.**
- **Donde se demuestra la evolución y el éxito de la terapia, es en el marco familiar y social.**

## **Estudios con la pareja**

- **Practica totalidad de estudios con la pareja, han sido con mujeres.**
- **Debido a la mayor frecuencia de los hombres en las terapias.**

## **Estudios sobre las repercusiones del juego en la familia**

**A pesar de las repercusiones que provoca el juego a nivel familiar, social, laboral etc.**

**Existe una ausencia de estudios al respecto sorprendente.**

**A pesar de que entre los criterios diagnósticos del juego patológico figura la presencia de alteraciones familiares, sociales y laborales como consecuencia del trastorno (APA 2000).**

## **Cambios familiares provocados por la ludopatía**

- **El juego patológico no sólo afecta al ludópata, sino también a su familia y a su entorno social.**
- **La ludopatía supone un cambio anímico y de personalidad muy importante en la persona que la sufre.**
- **En la familia se producen alteraciones y conflictos ocasionados por la conducta adictiva.**
- **La familia sufre (antes de que se descubra la adicción) un proceso de desestructuración.**

## Repercusiones familiares

- Según diversos autores señalan como los familiares o personas allegadas al jugador llegan a la ruina económica y personal.
- La experiencia clínica muestra la necesidad de intervención psicológica (habitualmente de la pareja del jugador/a).

Por:

- El descubrimiento del problema,
- La aparición de deudas desconocidas, que influyen en la aparición de sintomatología disfórica en la pareja, incapacidad para recuperar la confianza, sentimientos constantes de duda que en ocasiones se convierten en obsesiones.
- Deterioro frecuente de la pareja y los hijos.
- Alta tasa de separaciones y divorcios.

## Repercusiones en la pareja

- La práctica totalidad de los estudios son con mujeres (parejas del jugador).
- Wexler (1981): Tres etapas por las que pasa la mujer del jugador:
  - 1. negación
  - 1. estrés y
  - 3. agotamiento

## Etapas de Wexler

- 1. **Fase de negación**, la mujer se niega a reconocer el problema, creyendo que no hay peligro. La ignorancia del problema puede mantenerse durante años (si hay escasos niveles de interferencia).
- 2. **Fase de estrés**, acaba por darse cuenta de la gravedad del problema, pero sigue aceptando las justificaciones del jugador, sintiéndose incluso culpable. Generalmente se le intenta ayudar facilitándole recursos económicos o medios para resolver los problemas financieros, bajo la promesa de abandono del juego.
- 3. **Fase de agotamiento**, la pareja, sufre de insomnio, pérdida de apetito y consumo excesivo de medicamentos. Empieza a tener miedo de su cónyuge y de lo que pueda ocurrir.

## Estudios sobre la pareja del jugador

Autores	N	Sexo	A.Físicas	A.Psicológicas
Lorenz (1983)	144	M	+	+
L y Yaffe (1988)	214	M	+	+
Crisp et Al (2001)	151	M y V	+	+
Savron et al (2003)	440	M	+	+

+ Presencia de la alteración en la muestra estudiada  
¿ Ausencia de datos en el estudio?

## Resultados del estudio de Lorenz y Shuttlesworth (1983)

- El 84% de las mujeres manifestaban haberse sentido emocionalmente enfermas como resultado del juego de su pareja.
- 78% padecían de insomnio
- El 50% recurría a pautas de conducta disfuncionales (bebida excesiva, trastornos alimentarios, compras compulsivas, etc).  
Lo hacían como una estrategia inadecuada de afrontamiento del problema.
- 43% se había sentido en algún momento maltratada por su pareja (maltrato físico y/o psicológico).
- 12% había intentado suicidarse.

- Las limitaciones del estudio son:

1. Los criterios de selección no son lo suficientemente rigurosos.

Es un primer intento valioso para poner de manifiesto las repercusiones tan importantes que el juego ocasiona en la pareja.

## Resultados del estudio de Lorenz y Yaffee (1988)

- 74% numerosa sintomatología disfórica (ira y resentimiento).
- 47% depresión
- 44% soledad
- 30% culpabilidad por el problema
- 27% confusión
- 14% intentos de suicidio
- 13% sentimiento de inefectividad como madre
- 5% sentimientos de desvalimiento, desesperanza y ruina
- 41% dolores de cabeza
- 37% problemas intestinales y diarrea
- 37% desfallecimiento con vértigos, frío y manos sudorosas
- 23% hipertensión y problemas respiratorios
- 58% relaciones sexuales insatisfactorias
- 86 se habían planteado dejar al marido
- 29% separación efectiva

## Estudio de Lorenz y Yaffee, 1989). Comparación de síntomas entre las mujeres y los ludópatas

- Por lo que se refiere a las parejas, los resultados coincidían con los del estudio anterior y revelaban también la presencia de un amplio número de síntomas físicos y psicológicos.
- 70% tenía fuertes sentimientos de ira
- 42% depresión
- 38% se sentía aislada
- 26% se culpabilizaba por el problema
- 23% estaba muy confusa por la situación
- 14% presentaba ideación suicida
- 40% dolores de cabeza
- 31% problemas estomacales
- 20% hipertensión
- 17% dolores de espalda
- 13% alergias
- 72% relaciones sexuales insatisfactorias

## Estudio de Crisp et al. (2001)

### Valoración de alteraciones en nueve áreas:

- Situación económica
- Empleo
- Actividades de ocio
- Problemas interpersonales
- Problemas intrapersonales (ansiedad, depresión. Etc)
- Familia
- Problemas legales
- Síntomas físicos e
- Implicación en el juego por parte de la pareja
  
- Los resultados pusieron de manifiesto la presencia de alteraciones en todas las áreas.
- Destacaban por su frecuencia: los problemas interpersonales e intrapersonales, los familiares y los económicos
- El 17% de las parejas estaban implicadas tb. en un problema de juego patológico.
  
- Es el único estudio que cuenta con una muestra significativa de parejas de jugadores de ambos sexos.

## **Investigación de las consecuencias en función del sexo: (Savron, Pitti y De Luca,2003)**

- **56 mujeres divididas en dos grupos: 28 mujeres de jugadores y 28 mujeres de control de la población normal.**
- **Las mujeres de los jugadores presentaban un mayor nivel de estrés y de ansiedad**
- **Mayores grados de inhibición verbal y de timidez en comparación con las mujeres de la población normal.**

## **Repercusiones en los hijos**

- **Las repercusiones en los hijos han recibido menos atención por parte de la comunidad científica que sobre la pareja.**
- **Los escasos datos que se tienen, se centran en los hijos de los padres jugadores, sin que se conozca que ocurre cuando es la madre la implicada en el juego.**
- **Cuando se comparan los hijos de los ludópatas con los de los no jugadores, similares en edad, sexo y lugar de residencia, los primeros tienen mayor riesgo de:**
  - **Un hogar roto**
  - **Alta incidencia de psicopatología infantil**
  - **Mayor implicación en conductas perjudiciales para la salud (mayores niveles de consumo de alcohol, tabaco y drogas)**
  - **Dificultades económicas**
  - **Abuso psicológico y físico**
  - **Trastornos psicósomáticos (alergias, asma, dolores de cabeza)**
  - **Escasos momentos de dedicación a los hijos (se sienten abandonados)**

## Repercusiones en los hijos de jugadores patológicos

<b>■ Variables estudiadas</b>	<b>Estudios</b>
Relación paterno-filial alterada	Franklin y Thoms (1989) Gaudia (1987)
Desarrollo psicológico Y emocional afectado	Lorenz (1987) Lorenz y Yaffe(1988)
Modelo de rol empobrecido	Darbyshire,et al (2001)
Falta cariño y abandono	Gaudia (1987)
Penurias económicas	
Desarr. Conductas Problemáticas	Franklin y Thoms (1989) Jacobs et, al.(1989) Custer (1985)
Abuso psicológico y/o Físico	Lesieur y Rothschild (1989)
Alteraciones físicas	Lorenz y Yaffee (1986)

## Estudio de Darbyshire, Oster y Carrig, 2001

- Muestra de 15 hijos de jugadores de entre 7 y 18 años, se pone de manifiesto la existencia de una sensación de pérdida en diversos ámbitos:
- Sufrir la separación o divorcio de los padres
- Recibir menos atención por parte de los padres
- Sentirse abandonados o con falta de cariño
- Tener dificultades para cubrir necesidades básicas.
- Probabilidad de vida con problemas (juego, alcohol)



## Repercusiones en los padres

- Al descender la edad de juego, son los padres y hermanos las principales personas que sufren los efectos del juego (Becoña, 1993).
- Los únicos datos existentes al respecto son, por una parte las observaciones clínicas descritas por Lorenz (1987), quien a partir de una muestra de 20 grupos de padres, señala:
  - la presencia de frecuentes disputas y
  - de una relación de pareja deteriorada, como consecuencia de la adicción al juego del hijo/a.

## Estudio de Heineman (1989)

- Observó el comportamiento de 126 padres durante las sesiones de tratamiento de sus hijos ludópatas.
- Los resultados de sus observaciones pusieron de manifiesto que el padre del jugador patológico era el primero en dar la espalda al hijo y a su problema.
- La madre , en cambio, reaccionaba ante la posición del padre y apoyaba de forma más cercana al hijo.
- Esta posición bipolar de los padres tenía como consecuencia que cada miembro de la pareja culpase al otro de la continuación del juego de su hijo.
- \* Es un estudio más completo sobre las repercusiones en los padres que el de Lorenz.

## **Adolescente ludópata en consulta**

- Los padres expresan una gran cantidad de cólera y enojo.
- Pero la principal emoción expresada por los padres es la culpabilidad.
- Ello permite la manipulación de la situación por parte del jugador adolescente para continuar jugando
- Necesidad de investigaciones específicas sobre este tema.

## **Conclusiones**

- Resultados desalentadores: Existen muy pocas investigaciones .
- La propia definición del juego patológico contempla la existencia de alteraciones familiares como consecuencia de la adicción al juego.
- Para los psicólogos clínicos que trabajan con ludópatas el papel terapéutico de la familia es muy importante en el proceso de recuperación.
- En muchas ocasiones las repercusiones psicológicas, que se observan en la familia impiden una colaboración adecuada en el tratamiento clínico del problema.
- Necesidad de valorar en qué medida la familia está psicológicamente preparada para abordar la tarea de coterapeutas

## Contin. Conclusiones

- Los resultados de los escasos estudios llevados a cabo hasta la fecha muestran la existencia de repercusiones psicológicas y físicas importantes, muchas de ellas derivadas del estrés crónico que supone vivir con un jugador patológico.
- Desconocimiento de que ocurre con los esposos de las mujeres jugadoras.
- La revisión llevada a cabo con los hijos de los jugadores muestra que los hijos no sólo sufren la problemática ligada al juego de los padres, sino que pueden desarrollar otro tipo de problemas de índole personal, o incluso, se puede ver aumentado el riesgo de desarrollar una conducta adictiva.
- Desconocimiento de que ocurre con los hijos de madres jugadoras.
- Necesidad de estudios para saber que ocurre con los padres y los hermanos de jugadores adolescentes.

## Los granjeros de videojuegos “Goldfarming”

- Se dedican a ganar oro virtual para venderlo a videojugadores ¿obsesivos?.
- Mueve 800 millones de euros (reales) al año.
- Es una práctica prohibida por las compañías de videojuegos.
- Alrededor de 10.000.000 de usuarios.
- Recurren a él para potenciar sus hazañas en juegos como World of Warcraft.
  
- Las distintas formas de crear adicción al juego que no conocen barreras o límites ...

# UNA PUERTA A LA ESPERANZA

## LUDOPATÍA: ¿SE PUEDE SUPERAR? ¿REHABILITARSE?

### Tener conciencia

El primer paso para rehabilitarse es que los ludópatas reconozcamos que lo somos, el único responsable (no culpable) de jugar, somos el ludópata estamos enfermos y necesitamos ayuda. Para llegar a ello hay que reflexionar. No seguir en el autoengaño. “No tengo problemas con el juego”. “Lo dejo cuando quiera”. “No necesita ayuda”. “Solo me gasto mi dinero”. “No le hago daño a nadie”.

Minimizar las grandes pérdidas. (Es la norma general del pensamiento irracional en momentos de pérdida económica)

Maximizar las pocas veces que ganamos. Yo controlo el azar (maquinas, cartas. Etc.) – refuerzo necesario para seguir jugando e intentar recuperar pérdidas -.

### La dureza de pedir ayuda externa

Cuando el ludópata (la mayoría de las ocasiones) forzado por la familia, nos decidimos a pedir ayuda fuera de nuestro entorno, suele ser después de haber intentado por “nuestra cuenta”, “jugar controladamente”. Es duro internamente para nosotros reconocer el “fracaso”.

# **La búsqueda de ayuda.**

Esto se convierte en una situación angustiosa, pues se nos suele hacer largo el tiempo. ¿Dónde y qué buscamos? Centro de salud. Guías telefónicas. Internet. ( pero la base e idea fundamental es que nadie se entere)

## **Asociaciones o grupos de autoayuda.**

Cuando conseguimos ponernos en contacto de algún modo con una asociación, seguimos en principio, cometiendo el mismo error de siempre, en el que hemos vivido muchos años, quizás demasiados; el autoengaño.

## **El autoengaño.**

Todas las asociaciones de autoayuda basamos la rehabilitación en las experiencias personales y en unas normas de cumplimiento, que al ser tan diferentes de nuestro hábitos cotidianos de muchos años, quizás estamos dispuestos a integrarnos pero.

## **SI PERO....**

Cuando durante años hemos sido los controladores de todo y de todas las situaciones, en muchas circunstancias nos hemos considerado superiores y nos hemos colgado muchas falsas medallas, viviendo en nuestro irreal mundo, forjado en base a fantasías, sueños irracionales, y por encima de todo de MENTIRAS. No es fácil aceptar que nos impongan normas. Para nosotros es muy duro admitir que el juego tomó las riendas de nuestra propia vida, por encima de la familia, trabajo, relaciones sociales.

# Rehabilitarse

Nadie puede evitar que los ludópatas juguemos salvo nosotros mismos. Los demás nos pueden apoyar, pero el trabajo y esfuerzo principal es nuestro.

## Normas a seguir para una buena rehabilitación

Debemos valorar todas por igual independientemente del número o lugar que ocupen. Nuestro objetivo prioritario como ludópata en rehabilitación tiene que ser:

***"HOY NO JUEGO"***

Para ello la voluntad sola, no vale. Nuestro familiar debe saber con total claridad y realidad todo sobre nuestra relación con el juego.

Estado de la situación económica, deudas, pagos pendientes, ingresos, todo ello muy detallado y sin ocultar nada, la mentira tiene que desaparecer ya, en ese momento.

## El familiar

El familiar desarrolla una labor muy importante en nuestra rehabilitación. Apoyo y control riguroso de las normas de rehabilitación, que debemos aceptar voluntariamente y facilitarle. El familiar está afectado por una situación creada exclusivamente por nosotros, necesita rehabilitarse y superar su desconfianza debemos ayudarle, con nuestra sinceridad respeto y tolerancia.

## **La mentira y el silencio**

**La mentira, el silencio y el ocultamiento han sido los valores en los que nos hemos apoyado, ya, no sirven. La verdad, la comunicación y las relaciones deben de ser ahora nuestros mayores apoyos**

## **Aprovechar el tiempo**

**Al dejar de jugar nos queda un tiempo libre vacío de contenido. Recuperemos antiguas aficiones, o descubramos otras nuevas.**

**Pero siempre evitando riesgos, no ir a lugares o tratar con personas que supongan para nosotros volver a jugar. “Quien ignora el peligro cae”.**

## **Control económico esencial para la rehabilitación**

**El ludópata estamos más seguros en la calle llevando el dinero estrictamente necesario para los gastos corrientes del día si los hubiera, presentando todos los recibos.**

**Evitemos la posibilidad de disponer de ninguna cantidad de dinero por el alto riesgo de recaída. También estaremos más seguros mancomunando nuestros bienes y cuentas corrientes, anulando todas las tarjetas de crédito o débito.**

## **Valorar el dinero**

**Para nosotros como ludópatas el dinero no tiene más valor del que nos permite jugar más, y más tiempo. Dejemos que el familiar nos ayude en esa labor de valoración.**

## **Hacerse libre**

**El juego ha sido el motor y guía de nuestra vida, hemos tomado demasiadas decisiones influenciados por él. Ser libre, un nuevo estilo de vida, sentirse a gusto consigo mismo y recuperar el afecto de los nuestros es el mejor y mayor beneficio para todo ludópata en rehabilitación. No jugar no es suficiente. Es un proceso de cambios en muchos aspectos, que nos permitirá desarrollar otras actitudes, valores, hábitos, personalidad más madura, credibilidad y responsabilidad.**

## **Caídas / Recaídas**

**Los ludópatas sabemos que no es un camino fácil, algunos momentos son duros y difíciles y no podemos olvidar que las caídas y recaídas se producen. No culpemos a ningún estado de ánimo o situación el haber vuelto a jugar, solamente se nos olvidó lo más importante, que somos ludópatas. Reaccionemos y sigamos nuestra rehabilitación de las recaídas nos podemos levantar.**



**Por años que acumulemos sin  
jugar, no debemos olvidar que  
la “LUDOPATÍA” es una  
enfermedad crónica.**

Félix Álvarez Oliveros

## TESTIMONIO (Familiar esposa)



Yo conocí a Javier hace algo más de 10 años, yo tenía 20 años y el 26, la verdad es que desde el principio, siempre vi , que algo fallaba en relación al dinero, que no era normal, no tener obligaciones económicas y trabajando en aquel entonces él, no llegar a fin de mes, aunque como siempre le veía tan espléndido.... Sí que es cierto que alguna vez suelta le vi echar dinero a la máquina, pero no le di demasiada importancia, he de reconocer que en nuestros primeros años de relación, yo era una persona inmadura, que vivía el momento y no pensaba en el futuro.

A los 22 años empecé a trabajar en la empresa en la que estoy actualmente, y creo que ese fue el principio de mi maduración.

Durante los siguientes años seguí viendo cosas que fallaban, pero al final, yo siempre me acababa sintiendo culpable, Javier se encargaba de ello, me vienen a la cabeza frases como:

Siempre lo tengo que pagar yo todo, si no me das dinero ya me encargaré yo de conseguirlo, ya se lo pediré a alguien, lo único que sabes hacer es llorar, en fin una cosa es contarlo y otra muy distinta vivirlo, ante el resto del mundo yo me sentía como la mala, la pesada que siempre estaba llamando a Javier para ver que hacía, una especie de policía constante.

Todas nuestras discusiones siempre terminaban igual, yo le decía que me iba de casa, que no podíamos seguir así, otras veces era el aunque las menos y eso sí, ante mis llantos después de cada discusión siempre había una palabra bonita, con lo que siempre acababa pensando que era culpa mía, que era demasiado sensible.

Y por fin, la pregunta del millón, ¿Cuándo las cosas llegaron al límite? Al menos para mí.

Hace casi dos años, al regresar de nuestra luna miel, yo me di cuenta, que la convivencia era insoportable, no parábamos de discutir, hasta tal punto que solo pensar por las tardes, que me tenía que ir a casa y ver a Javier me entraba una sensación de angustia, se me revolvía el estomago solo pensarlo, porque todos los días me tenía que enfrentar a una discusión diferente, llegue a estar tan harta, que no me importaba que me pidiera dinero para ir al bar, sobre todo los fines de semana, es mas lo estaba deseando con tal de no estar con él.

Yo sabía que lo que estaba sintiendo muy normal no era, sobre todo teniendo en cuenta, que me acababa de casar.

La gota que colmó el vaso fue una despedida de soltero que tubo Javier, fue un sábado, el domingo le llamé, a las 8 de la mañana, para que volviera a casa, las 2 primeras veces, me cogió el teléfono asegurándome que en 10 minutos llegaría a casa, las siguientes recibí un corte de llamada por respuesta, llegó ese mismo día, a las 10 de la noche totalmente fuera de sí, no os puedo describir lo que sentí durante esas 14 horas interminables, pensé que me daba algo.

Meses más tarde me confesó que había estado todo el día echándole dinero a la máquina.

Fue entonces cuando decidí, buscar ayuda profesional, de mutuo acuerdo decidimos ir a un psicólogo, aunque no sirvió de mucho, por no decir de nada, todavía recuerdo en una de las sesiones, cuando la psicóloga nos preguntó a los dos, si teníamos algún secreto oculto, que no conociera el otro, los dos dijimos que sí, y ella nos respondió que nos quedáramos con nuestro secreto. Decidimos acabar con las sesiones, porque nos dimos cuenta que no nos conducía a nada.

Las alertas volvieron a saltar, cuando a los 4 meses, mi padre y el novio de mi hermana, me comentaron que lo habían visto jugar a la maquina, cada uno de ellos en un día diferente.

Recuerdo.... Que el día que lo vio el novio de mi hermana, llegó muy afectado, diciendo que se quería ir, que no me quería hacer una desgraciada.

En esa misma época encontré, varias cartas de su banco rotas en pedacitos muy pequeñitos, que yo reconstruí y descubrí un crédito, cuando le reclamé a Javier, el se enfado muchísimo, diciéndome que yo no tenía por qué mirar sus cartas, que era una curiosa y que sus padres entre ellos nunca se miraban las cartas, mentira claro, en aquel mismo momento decidí llamar a su madre, porque pensé que necesitaba consejo, ya que era demasiada responsabilidad para mi sola, al final de nuestra conversación ella me indico, que lo que yo decidiera, iba a estar bien, y que ella me iba a apoyar en todo.

Así que, los siguientes días me dediqué a mirar por internet, información sobre clínicas, asociaciones.... Hasta que por fin encontré la página de la asociación Asaljar.

Llamé por teléfono, hable con Félix, y quede con él, me acompañó una de mis mejores amigas que siempre ha estado apoyándome en este largo proceso, a grandes rasgos me explicó en qué consistía la asociación, y que era muy importante que yo consiguiera convencer a Javier, para que hablara con él.

Me costó muchísimo que accediera, pero en mi cabeza yo tenía clarísimo, que o las cosas cambiaban o yo no pensaba seguir con él.

Lo más difícil para mí, fue tener que cambiar mi personalidad, pasar de ser una persona de carácter débil, muy sensible, ingenua, confiada, a todo lo contrario.

Los primeros meses fueron muy difíciles, Javier no quería ir a la asociación, así que todos los fines de semana, la misma película, o vas a la asociación o te vas de casa, incluso en alguna ocasión llegue a hacer la maleta, porque yo sabía que lo más importante para superar la enfermedad era acudir, no podíamos faltar ya que yo tenía la esperanza, que con la ayuda de los monitores, Luisa y el resto de enfermos, íbamos a salir de aquel infierno, por mi parte, yo quería intentarlo, con todas mis fuerzas y si teníamos que dejarlo, no tener que reprocharme a mí misma, que no había hecho todo lo posible.

Cada sábado lo mismo, Javier no hacía las cosas bien y en la asociación se lo recriminaban, nos esforzábamos en explicarle, como tenía que cambiar si quería recuperarse, pero para el nosotros éramos las personas que queríamos arruinarle la vida, quitarle su libertad, nosotros estábamos en un lado del puente y él en otro y no había manera de que lo cruzara.

Las cosas empezaron a cambiar a partir de la jornada del año pasado en Valladolid, ya que yo pude apreciar, que en la comida, se establecía una relación diferente, entre Javier y el resto de asistentes, a partir de ese momento, comenzó a acudir voluntariamente a la asociación, sorprendentemente para mí, empezaba a dar sus primeros pasos para poder llegar al otro lado del puente, desde ese momento las cosas empezaron a ir mejor para los dos, despacito empezaba a poner de su parte.

Durante todos esos meses, yo me había ido desgastando poco a poco, la persona fuerte, que había podido con todo, durante este tiempo, empezó a desmoronarse, empecé a sentir una tristeza interior que soy incapaz de describir con palabras, acompañada de frecuentes ataques de ansiedad, con la medicación conseguí estabilizar mis emociones.

La rehabilitación con Javier iba progresando, pero no conseguíamos que llegara a la mitad del puente, el resto de compañeros, y digo bien, compañeros, porque en aquellos momentos yo ya los consideraba amigos es más parte de mi familia, no conseguíamos que Javier soltara el lastre, que no le dejaba avanzar, el alcohol, aunque únicamente bebía los fines de semana, cuando lo hacía en la mayoría de las ocasiones le cambiaba el carácter, le salía el demonio que llevaba dentro y por supuesto, arremetía contra mí, la persona que le cortaba las alas, que le ponía los pies en la tierra

En enero de este año Javier, decidió que no podía seguir así ya que si no me iba a perder y decidió dejar definitivamente de beber, este triunfo lo conseguimos entre todo, cada uno puso su granito de arena.

Desde entonces las cosas van mejor, todo se puede mejorar, pero poco a poco y con paciencia espero que llegue al otro lado del puente, aunque siendo consciente que como en una enfermedad crónica no hay que bajar la guardia no siendo que le dé por darse la vuelta.

En cuanto a mí, en febrero de este año, deje de tomar la medicación, me encuentro mejor que nunca, todo lo que he pasado me ha hecho ser una persona más fuerte en todos los aspectos de mi vida. Actualmente disfruto compartiendo el día a día, con Javier y de nuestro vocabulario han desaparecido las palabras, separación y divorcio.

Para concluir me gustaría dar las gracias aunque en este momento no se encuentren aquí, a la familia de Javier, a la mía y a nuestros amigos ya que hemos tenido la gran suerte que en todo momento nos han ayudado y apoyado.

Y por último, pero no por eso menos importante a todos los que de alguna manera formáis parte de la asociación ya que gracias a ella, nos ha cambiado la vida.

Rosario C.G.

# LA LUDOPATÍA DESDE DENTRO

*Santos M. González Barrio*

Licenciado en Psicología  
Director Técnico de la Asociación “MIGUEL DELIBES”

Testimonio: *Pablo G. H.*  
(Socio)

Testimonio: *Candelas G. I.*  
(familiar)



Asociación Castellano Leonesa de Jugadores Rehabilitados  
“MIGUEL DELIBES”

*Testimonios y aspectos técnicos  
presentado en Salamanca  
con motivo de la celebración de la  
2ª Jornada Castellano Leonesa de Ludopatía  
y adicción a Nuevas Tecnologías*



## TESTIMONIO

¿Cómo empezar a explicar mi vida de jugador y mi rehabilitación...?

Todo empezó como una rutina, unas monedas sueltas con las que tentar a la suerte, la vuelta de un café, una moneda a pачas con un amigo... y en una de estas veces pues pasó lo peor, me toca un premio grande o una especial. Yo creo que fue entonces donde empezó el ocaso de mi vida, donde di comienzo a la larga espiral de mi trayectoria como ludópata. Posiblemente en unos de esos premios crucé la delicada línea de jugador social a jugador patológico, posiblemente fue donde me cazó esta maldita enfermedad.

### El inicio

- ***“...empezó como una rutina...”***
- ***“...me toca un premio grande...”***
- ***“...crucé la delicada línea de jugador social a jugador patológico...”***

Muchos jugadores **no saben decir cómo o por qué** empezaron a jugar.

Un **premio de elevada cuantía en el inicio** supone el comienzo de la adicción para muchos.

El **jugador social juega por entretenimiento**, el jugador patológico por la idea fantasiosa de un premio.

Mi vida fue cambiando muy poco a poco, tan despacio que nadie se estaba dando cuenta de lo que pasaba. Mi “curiosidad” por el juego fue haciéndose más grande, la máquina cada vez me llamaba más la atención.

Sentía que el echar unas monedas a la tragaperras no tenía la menor importancia, total casi todo el mundo lo hace ¿no? Además por aquel entonces ni siquiera sabía qué era la ludopatía. Era algo de lo más normal. Además, cuando empezó mi verdadera adicción por el juego, yo vivía solo y tenía un nivel económico bueno ya que era propietario de una discoteca en un pueblo de Segovia. Claro está que para poder montar mi negocio tuve que pedir préstamos al banco. Pero mi acceso al dinero fácil y rápido estaba garantizado. Por lo tanto echar cierta cantidad a la máquina no tenía la mayor importancia para mi, ni valoraba lo que en realidad estaba echando o haciendo porque mi nivel de vida no se resentía.

## Fase de Ganancia

- *“...la máquina cada vez me llamaba más la atención...”*
- *“...echar unas monedas (...) no tenía la menor importancia...”*
- *“...mi acceso al dinero fácil y rápido estaba garantizado...”*

El **tiempo y dinero perdidos** en la máquina es considerado en ese momento como una **inversión**.

La **esperanza irracional de mayores** ganancias domina la mente del jugador.

La disponibilidad de dinero le permite **minimizar la importancia de las pérdidas**.



Poco a poco mi tiempo delante de la máquina se fue incrementando y a su vez, claro está el dinero, esto tuvo como resultado el empezar a desviar dinero de otros lados, como impagos a proveedores, el alquiler de la casa y el local... ahí comencé con las mentiras para tapar al juego.

Al principio eran pequeñas mentiras, las cuales iba solucionando en un corto plazo de tiempo. Una de las soluciones fue pedir tarjetas de crédito al banco para ir tapando agujeros producidos por el juego aunque yo mismo me lo negaba.

A su vez, como mi familia me pedía cuentas del negocio y yo intentaba tapar todo lo que podía las deudas, empezaron los conflictos familiares, al principio eran pequeñas broncas pero con el paso del tiempo y el incremento de mi adicción fueron verdaderas batallas y la comunicación desapareció por completo.

Al final tuve que dejar el negocio y aun así conseguí tapar la enfermedad de cara a mi familia y el entorno social, excusas que invente para no ser descubierto. No tardé en encontrar un trabajo en el que además podía echar horas extras... ¡podía seguir disponiendo de dinero! Falsa mentira, todo el dinero que caía en mis manos era fundido en cuestión de horas, incluso llegué a depender de la comida que traían mis padres semanalmente para sobrevivir la semana, no tenía ni para una barra de pan. Tal era mi adicción que llegué a aceptar trabajos que nadie quería y que suponían unos euros más a mi maltrecha economía, tales como enterrar y desenterrar en el cementerio. Es triste recordar que cuando oía tocar a muerto las campanas, en mi interior saltaba la alegría porque ese día cobraría más.

A todo esto seguía entrando en una cuantía de deudas impresionantes, destruía las cartas de banco sin abrirlas solo por no querer ver la realidad.

Pero no me estaba destruyendo a mí mismo, también mi familia empezaba a sufrir mi desgaste y los conflictos entre los componentes de esta eran cada vez más graves... pero tampoco veía eso, yo con sacar para jugar cada día era suficiente.

Recuerdo la cantidad de veces que llore cuando volvía a casa jurándome que esa sería la última vez que me sentaba delante de una máquina, pero era meterme en la cama y al no poder dormir mi cabeza empezaba a funcionar y ya estaba pensando cómo sacar dinero para jugar a la mañana siguiente y con lo que ganara empezar a recuperar... la pescadilla que se muerde la cola.

El no descansar, el trabajar todo lo que podía para conseguir dinero e incluso mi falta de higiene fueron deteriorándome incluso físicamente, adelgazando a límites impensables. Mi familia llegó a pensar que todo era debido a que había caído en la droga. Además de sufrir yo... les destrozaba a ellos y mi madre era un mar de lágrimas día y noche, pero ni eso me conmovía a pedir ayuda por el juego. Ese no era mi problema. Eso no me pasaba a mí. Incluso un amigo por aquel entonces reconoció ser ludópata y se puso en tratamiento en una asociación de Madrid y yo le echaba la bronca por no haberse controlado. ¡Adónde llegaba mi cinismo... o mejor dicho: cómo me manejaba la ludopatía!

## Fase de Pérdida

- *“...mi tiempo delante de la máquina se fue incrementando...”*
- *“...el empezar a desviar dinero de otros lados...”*
- *“...comencé con las mentiras para tapar el juego...”*
- *“...empezaron los conflictos familiares...”*
- *“...todo el dinero (...) que caía en mis manos era fundido (...) deudas impresionantes...”*
- *“...lloré (...) jurándome que esa sería la última vez...”*
- *“...no poder dormir (...) estaba pensando cómo sacar dinero para jugar...”*

La adicción se manifiesta claramente. **Se cumplen ya los criterios diagnósticos** del DSM-IV-TR.

Las **pérdidas generan mentiras** para ocultarlas, y la **búsqueda apremiante de dinero** en el entorno cercano con el que cubrir las. Esto a su vez crea **problemas familiares, sociales y laborales**.

Las **deudas superan a las ganancias**, y basándose en la creencia irracional de obtener un magnífico premio que ayude a nivelar la balanza, se intensifica la conducta y pensamiento en el juego.

**Comienza a darse cuenta** de su problema. Algunos piden ayuda en esta fase, otros han de llegar a la siguiente.

Llegó el momento en el que todo me podía, deudas, familia, juego... incluso mi familia me buscó un psiquiatra al cual llegué a engañar.

Pero todo tiene un límite y llegué al final del mío: una noche decidí en un acto de cobardía poner punto y final a todo. Cogí las pastillas que tomaba para la depresión y una botella de whisky y mezclé todo lo que pude de una cosa y de otra. Esa era mi solución a mi problema. Tuve la gran suerte de que a las pocas horas llegaron mis padres y truncaron mis intenciones... ahí fue donde rompiendo a llorar confesé todo. Seguramente fueron las peores navidades de nuestras vidas.

¿Qué hacer ahora? No sé si por mí o por cómo veía a mi familia decidí tomar las riendas por mí mismo y buscar ayuda en una asociación. En una visita al médico vi el cartel de la Asociación Miguel Delibes y llamé.

## Fase de Desesperación

- “...llegó el momento en que todo me podía...” El juego es ya la máxima necesidad y la máxima preocupación.
- “...decidí (...) poner punto y final a todo...” Se siente **atrapado** y sólo encuentra una salida: el suicidio.
- “...confesé todo...” El 90% de los jugadores patológicos ha tenido **ideas** de suicidio; de estos, el 20% lo ha intentado al menos una vez.
- “...decidí tomar las riendas y pedir ayuda...”

Recuerdo como si fuera ayer la primera vez que entre en la Asociación. Llovía a mares, era ya de noche y hacia un frío de mil demonios aquella tarde del 9 de enero. Mis nervios y la presión me podían ¿a quién me encontraría allí y que me contarían? La acogida fue más dura para mi madre que para mí, ella era una duda completa, pero las personas que me acogieron eran maravillosas y supieron darnos cariño y comprensión además de toda la información que buscábamos. Yo acaté todas las normas, el decálogo y todo lo que me dijeron... total esa era mi única tabla de salvación si no quería volver a lo mismo de los años anteriores.

Cada día era un cúmulo de sensaciones y yo intentaba absorber al máximo todo, mi madre tomó las riendas de mi vida, acceso al dinero... ¿qué dinero si todo me lo había fundido? Accedí a no llevar ni un duro y si salía, a ceñirme al presupuesto acordado, pero una persona como yo acostumbrada a llevar cuando pisaba la calle una cantidad grande de dinero por el por si acaso, ¿cómo iba a salir con 20 euros un fin de semana? Estuve tres meses sin salir por el miedo a esa irrisoria cantidad de dinero. Al final me di cuenta que se podía ver a mis amigos con ese dinero y con menos.

Lo de los amigos fue otra batalla. Tenía dos grupos, los del pueblo y los de la capital y decidí contárselo a los dos. Los del pueblo me comprendieron y me apoyaron incondicionalmente desde el primer momento. Cuando se lo conté a mis amigos de Valladolid... se quedaron sorprendidos y su reacción fue decirme a la cara: “con gente como tú no queremos saber nada, cuídate chaval”. Yo solo pensé que amigos como estos sobran.

## El inicio de la Rehabilitación

- *“...acaté todas las normas (...) era mi única salvación...”*
  - *“...accedí a no llevar ni un duro (...) y ceñirme al presupuesto acordado...”*
  - *“...los amigos (...) tenía dos grupos (...) los del pueblo me comprendieron (...) mis amigos de Valladolid (...) no queremos saber nada...”*
- El **Control de Estímulos**, es decir, los *decálogos* utilizados las asociaciones, son una parte fundamental de la terapia, y eje vertebrador de una buena rehabilitación.
- El **Apoyo Social** (familia y amigos) es otro elemento fundamental, pero puede ser una fuente de problemas si el jugador no se muestra **asertivo ante las críticas** de quienes no le comprendan o apoyen.

Poco a poco mi vida, después de toda la hecatombe que se había producido, iba normalizándose, sobre todo lo empecé a notar en que dormía toda la noche de un tirón, se me había olvidado ya qué era eso. Pero eso no quería decir que hubiera pasado la mochila a mi familiar como se suele decir, yo estaba allí por mí. Confesé todo lo que debía a mi familia para afrontar todas las deudas y ellos hicieron frente de primeras, pero como las deudas eran más buscamos una solución para pagarlas a largo plazo ya que se hablaba de muchos millones... de una cifra de más de diez millones... y a día de hoy, después de ocho años, sigo pagando.

Había contado todo, sí. Pero cometí el error de no decir una deuda insignificante con la esperanza de poder solucionarla yo con el tiempo, y a los tres meses la confesé porque vi que con todo lo que había cambiado mi vida iba a ser imposible. Además había oído que era un riesgo importante para empezar a poner las bases de mi rehabilitación. No quería fallar más.

Ahí es cuando de verdad empecé a caminar para llegar donde hoy estoy. Ha sido un camino duro y difícil. Por eso no me creo nada de los compañeros nuevos que entran y dicen, a los tres meses, que van de maravilla y que no se acuerdan del juego. Es imposible que en tan poco tiempo borren tanto daño como el que nos hace esta enfermedad.

No olvidemos que es crónica y recurrente y siempre puede atacarnos. De ahí que tengamos que tener mil armas de defensa ante ella. Para mí, además, fue tremendamente autodestructiva y no quiero volver a pensar ni siquiera en ello.

## El Riesgo

- ***“...mi vida (...) iba normalizándose...”***
- ***“...cometí el error de no decir una deuda insignificante con la esperanza de poder solucionarla (...) y a los tres meses lo confesé (...) era un riesgo importante...”***
- ***“Ha sido un camino duro y difícil.”***

Una **deuda no declarada** puede producir un tropiezo en la rehabilitación, o incluso una recaída motivada por la ilusión de encubirla con las ganancias del juego.

Es muy importante que el **jugador no ceda ante la falsa sensación de autosuficiencia** que puede vivir en los primeros meses tras dejar el juego. Se creará capaz de mucho más de lo que en realidad puede, y se engañará a sí mismo.

Empecé a integrarme poco a poco en la Asociación, a colaborar dentro de mis posibilidades con la gente, y así fue pasando poco a poco el tiempo, siempre con la idea de que es una lucha sin tregua y que lo peor es poner fechas o metas que cumplir en el camino. Esta es una carrera de fondo. Como todo ludópata, fui pasando etapas buenas y malas, altibajos en el camino y cambios de ánimo... pero entre mi familiar de apoyo, mi madre, y yo sobre todo, porque si uno no acepta que es enfermo y que quiere curarse no hay nada que hacer, empezamos a recuperar poco a poco lo que nos había quitado el juego de azar.

Empecé a saborear las pequeñas cosas de la vida, recuerdo el primer verano lo que fue sentarme a tomar un café en una terraza con mi familia sin tener la inquietud de jugar en el cuerpo, el comprar un pequeño regalo de navidad a mi familia después de años sin tener detalles con ellos, a volver a hablar sin tener el miedo a ser descubierto en algún renuncio, a compartir sensaciones, en fin... empezar a ser una persona libre.

Poco a poco también empecé a colaborar en la Asociación, y creo que eso me ayudó bastante a empezar a coger auto estima y a empezar a creer en mí, empezaba a ser válido en algo después de tanto tiempo siendo una marioneta del juego, podía ayudar aunque fueran pequeñas cosas. Eso también me hacía recordar día a día el por qué de mi lucha y no bajar la guardia. Y el tiempo fue pasando y mi recuperación se iba afianzando, iba dando pequeños pasos, la luz se empezaba a ver después de estar tantos años viviendo en la oscuridad y las tinieblas.

# El Retorno a una vida normal

- **“...altibajos en el camino...”**
- **“...saborear las pequeñas cosas de la vida...”**
- **“...volver a hablar sin tener miedo a ser descubierto...”**
- **“...ser una persona libre...”**
- **“...colaborar en la Asociación (...) me hacía recordar el porqué de mi lucha...”**

Una **rehabilitación adecuada** implica, entre otras cosas:

Aceptar que **alguna caída y/o recaída es perfectamente normal**, e incluso necesaria en algunas ocasiones e individuos.

Una **reintegración plena a la actividad familiar, social y laboral**.

La **recuperación de actividades gratificantes** abandonadas: deportes, hobbies, lecturas, cine, música.

Hoy en día me siento una persona normal, que sabe para qué es el dinero, que me he responsabilizado de las consecuencias de mi enfermedad, que estoy mentalizado de que es una enfermedad para toda la vida pero tengo el antídoto en mi cabeza para que nunca me pueda atacar, y que por eso nunca más podre jugar a ningún juego de azar...y ni falta que hace. Al igual que me ayudaron a mi he cogido el compromiso de ayudar a los demás, he perdido los prejuicios sociales y no me importa dar la cara ante la sociedad con tal de dar a conocer esta terrible enfermedad. Si hace ocho años me dicen que iba a estar así de comprometido, siendo vicepresidente de la asociación, hablando como hoy ante todos vosotros de mi adicción, y que iba a aprender todo lo que hasta el día de hoy he aprendido sobre ludopatía, no me lo habría creído y me hubiera reído de todo.

Por todo ello, por mi terrible pasado, por mi duro camino de rehabilitación, pero sobre todo por mi presente y espero que por mi futuro, yo animo a todo el mundo que piense que tiene un problema *entre comillas* con el juego, que venga a las asociaciones, pregunte... y luche por una vida mejor libre del mundo de apuestas y azar. Que si uno quiere se sale, seguro.

Muchas gracias.

## TESTIMONIO



### LA ENFERMEDAD DE MI HIJO

#### EL MARCO

Mi familia más cercana la formamos mi marido, mis dos hijos y yo. Somos una familia tipo medio sin necesidades económicas (mi marido y yo hemos trabajado siempre), sin grandes pretensiones para ser felices, por tanto, sin grandes frustraciones y afectivamente equilibrados; quiero decir que nos queremos mucho y que siempre nos lo hemos demostrado. Nunca hemos escatimado las muestras de cariño. Mi madre siempre dice que los besos y los abrazos no hacen daño.

Con el resto de la familia más extensa mantenemos una relación tan cercana que mi hijo dice: "En esta familia cuando uno se constipa, todo el resto estornuda".

Cuento todo esto porque cuando te ves afectada por una situación como esta "la ludopatía", al principio no acabas de entender.

#### LOS CONFLICTOS

A mi hijo le pasa algo. Frecuentes cambios de humor, TRISTEZA, dinero que desaparece (pequeñas cantidades), que te hacen pensar que estás perdiendo la memoria. Ya no te fías. ¿Cómo puede haber convivencia sin confianza? Discusiones, tensión en casa que repercute en todos los miembros de la familia. Sé que pasa algo, pero no acierto a averiguar qué. Discusiones con su padre, responsabilizarnos uno al otro de lo que pasa. Planteó llevar a mi hijo al psicólogo, los demás creen que estoy exagerando. Sé que pasa algo, pero qué. Me debo de estar volviendo loca, estoy angustiada, triste, se me olvidan las cosas. Mi hijo está triste, tiene los ojos tristes me grita en silencio, me pide ayuda con portazos con gritos, tratando de agradarme. La situación familiar es tensa. Empiezo a pensar que mi hijo es una mala persona. ¿Por qué nos hace esto? También está repercutiendo en mi hijo pequeño que hace mayor su responsabilidad y no es justo, esto no es justo.

#### YA SÉ QUE PASA

Mi hijo se derrumba, llora y pide ayuda. Está angustiado, asustado, perdido. Pero yo estoy feliz ya sé que pasa: "Mi hijo juega a las máquinas" "Mi hijo es ludópata". No es mala persona, no nos está haciendo daño a nosotros; se lo está haciendo a él mismo y sufre cuando nos ve sufrir, y se siente una mierda porque no puede evitarlo y se siente responsable de todos los rollos de casa, y piensa que sería mejor desaparecer porque de esta manera se arreglaría todo.

Mis sentimientos son encontrados, estoy feliz porque ya sé que pasa y podemos buscar una solución. Estoy triste porque mi hijo tiene una enfermedad contra la que va a tener que luchar siempre y siempre va a estar en riesgo.

## **LA SOLUCIÓN, LA ASOCIACIÓN**

Busco a alguien que nos ayude, encuentro el número de la Asociación “Miguel Delibes” y concierdo una cita. Y de nuevo el miedo, la incertidumbre, ¿cómo será?, ¿qué tipo de gente habrá allí?, ¿cómo nos recibirán? El miedo a exponer a mi hijo que es tan vulnerable que todo puede hacerle daño. Y allí llegamos y nos reciben de inmediato y nos dicen que todo va a estar bien, que es el lugar indicado, que de esto se sale, que alguno de ellos ya son jugadores rehabilitados y alguien que ha pasado lo que nosotros, que comprende, que escucha, que acoge, que no juzga.

## **LAS TERAPIAS**

Nuestro primer día de terapia fue revelador. El grupo las relaciones que se establecen entre los enfermos que comprenden y protegen al nuevo enfermo, pero son duros contra la enfermedad. El grupo de familiares que saben cómo vienes, como te sientes y te acogen y te hacen sentir uno más.

Y la lucha contra la enfermedad empieza. Con las normas, el decálogo primer paso para salir de ella, el síndrome de abstinencia

Y la lucha contra el monstruo, el día a día, la conquista que supone “hoy no he jugado”. La euforia, la alegría, la esperanza ...

El cambio para el enfermo, en las situaciones y cosas que les lleva al juego por otras que les guste y les haga sentir bien.

El cambio para el familiar en la situación que se está viviendo en familia por la contraria: **CAMBIAR LA PENA EN GOZO, EL ODIOS EN AMOR, EL LLANTO EN RISA, LA FALTA DE COMUNICACIÓN EN DIÁLOGO.**

## **EL MENSAJE FINAL**

La asociación, las terapias, los profesionales, el cariño, el apoyo, los regaños nos devuelven una vida nueva en la que somos más conscientes de nuestras debilidades y de lo mucho que nos necesitamos unos a otros.

La esperanza, la esperanza de que esto se sale, de que la vida se normaliza, de que se recupera la confianza de que se vuelve a reír. La esperanza de la rehabilitación del enfermo que le hace crecer y ser mejor para nosotros y para él. Incluso una nueva persona.

Muchas gracias



**ANEXO**

**FOTOGRAFÍCO**

# Reclaman la aplicación estricta de la legislación sobre el juego en la región

La ciudad acoge la segunda Jornada Castellana y Leonesa de Ludopatía

ANA CARLOS  
SANTANDER

El papel de las familias es fundamental para ayudar a salir de su enfermedad a las personas con problemas de juego y también precisan de una rehabilitación paralela para superar la situación. Así lo expusieron ayer la Asociación Salmantina de Jugadores de Azar en Rehabilitación (Asaljar) y la asociación castellana y leonesa de jugadores rehabilitados Miguel Delibes, de Valladolid, que celebraron la II Jornada Castellana y Leonesa de Ludopatía y Adicción a Nuevas Tecnologías.

Félix Álvarez, presidente del colectivo salmantino, y Pablo González, vicepresidente del vallisoletano, afirman que esta enfermedad daña principalmente a padres y hermanos. Estos se ven afectados "primero económicamente", para tratar de evitar procesos judiciales, pero también "moralmente".



Ponentes en la jornada celebrada ayer en Salamanca.

J. M. GARCÍA

porque quedan "hundidos" y les resulta muy complicado volver a tomar las riendas de sus vidas, con un enfermo con el se rompen las relaciones porque les toma como enemigos por pedirle cuentas de sus actos. Así, afirman que es fun-

damental para las familias contar con el apoyo de las asociaciones que les enseñan cómo tratar a la persona con ludopatía, a conocer sus cambios de humor y a controlar su agresividad. Además, señalan que "las familias son las últimas

en detectar el problema" y que suelen atribuir el comportamiento del afectado a cualquier motivo menos a ese. Así, aseguran que es habitual que tiendan a pensar que se trata de una drogodependencia e incluso apuntan al caso de una mujer casada y con dos hijos que llegó a preguntarle a su marido que si era homosexual y pasaba tanto tiempo en los bares para estar con hombres.

Las asociaciones reivindican que la Junta de Castilla y León, ayude en la regulación del juego, la aplicación estricta de la legislación y al tratamiento de la ludopatía. El estado, lamentan, es el mayor promotor de la cultura del juego, y de este concepto es del que obtiene las mayores recaudaciones. Sin embargo, estos colectivos no pretenden que se prohíba el juego, sino que se destine parte del dinero obtenido por este cauce a la rehabilitación.

La ludopatía no es una enfermedad que cause alarma social, porque los afectados mantienen una aparente normalidad en sus vidas (aunque destruyen su entorno más cercano), y por ello cree que las administraciones no les prestan más atención. ||

## ■ JORNADAS SOBRE LA ADICCIÓN AL JUEGO



Los cuatro conferenciantes de las Jornadas. /GALONGAR

# La ludopatía se detecta por las mentiras y el descenso de los ingresos

**M.B.M.**

La Asociación castellano-leonesa de Jugadores Rehabilitados Miguel Delibes ofreció ayer las segundas jornadas sobre esta adicción, en la que también se trataron las nuevas tecnologías como vehículo de esta enfermedad crónica.

El psicólogo de la asociación, Santos González Barrio, contó que esta enfermedad suele estar unida a otras adicciones, puesto que cerca de un cincuenta por ciento acuden a las asociaciones cuando ya se han rehabilitado de sus problemas con el alcohol.

Esta enfermedad, según González Barrio, se detecta por las mentiras de los enfermos y por el descenso de los ingresos, “aunque el problema real no es económico, sino que tiene una vertiente psicológica que lo asemeja a otras adicciones.

Con todo esto, la ayuda familiar es de suma importancia durante el proceso de rehabilitación.

El momento más emotivo de la mañana fue el testimonio de uno de los enfermos rehabilitados, Pablo, que explicó su experiencia. Dio una esperanza a los enfermos diciéndoles que “si uno quiere salir, se sale, seguro”.



Luminosos municipales de información por la ciudad de Salamanca



## ASALJAR

Asociación Salmantina de  
Jugadores de Azar en Rehabilitación  
Plaza nueva de San Vicente, local 3  
37007 Salamanca  
Teléfono: 923261517  
[info@asaljar.org](mailto:info@asaljar.org) / [www.asaljar.org](http://www.asaljar.org)



## “MIGUEL DELIBES”

Asociación Castellano Leonesa de Jugadores  
Rehabilitados “MIGUEL DELIBES”  
Batuecas, 24  
47010 VALLADOLID  
Teléfono: 983252  
[ajrmigueldelibes@hotmail.com](mailto:ajrmigueldelibes@hotmail.com)

2º JORNADA  
CASTELLANO LEONESA  
**2º JORNADA  
CASTELLANO LEONESA  
de  
LUDOPATÍA  
y adicción a  
NUEVAS TECNOLOGÍAS**

Sábado 5 de junio de 2010

Han Colaborado:

