



# ¿Cómo ayudar a mi hijo ludópata?

— José Luis Moya / Ofelia Castro Santoyo —

## El ludópata se hace

La madre entró llorando amargamente.

Entre lágrima y lágrima, llena de angustia y congoja, me fue relatando la triste historia de su familia y el problema con su hijo mayor de 17 años.

Fran era un chico inteligente, algo tímido. Un hombrachón con alma de crío.

De pequeño siempre le habían atraído las máquinas y consolas de video-juegos. Manejaba cualquier *yoystick* con inusitada facilidad y era fácil verle junto a las máquinas de los salones recreativos la mayoría de las tardes.

Con el tiempo comenzó a hacer novillos, y con el dinero que le daban sus abuelos empezó a probar fortuna en las máquinas tragaperras. Tuvo cierta suerte en los inicios. Su corazón latía apresuradamente cuando escuchaba la cascada de monedas al depositarse en la bandeja metálica.

Poco a poco, comenzó a cogerle gusto al riesgo de perder y recuperarse. Era casi una obsesión el introducir monedas, accionar los botones y esperar a que se produjese el tan deseado sonido metálico. Aquello le enloquecía. Pero era difícil mantener el ritmo. Las máquinas tragaperras engullían la mayor parte de las veces la paga de todo un mes y desde la amargura sentía el rebelde e irrefrenable deseo de recuperarse. Acudió a sus ahorros personales y los fundió de forma rápida.

En su casa no sabían nada, pero su carácter comenzó a cambiar. A veces resultaba imposible conseguir dinero a diario para satisfacer su necesidad de escuchar la cascada de monedas y la excitación de la suerte. Aquello le hacía vivir en vilo, era superior a sus fuerzas y le atraía irremediablemente. En el intento de recuperarse, llegó a robar a su madre joyas y dinero. Su imperiosa necesidad de jugar a las máquinas tragaperras le hizo substraer varios cheques a su abuelo, falsificar



*«La ludopatía es un trastorno que no surge de la noche a la mañana. El ludópata se hace progresivamente y algunos tardan meses o años en desarrollar la patología. Uno se resiste a considerar que pueda haber ludópatas adolescentes, pero los hay».*

su firma y cobrarlos en el banco.

Al final, todo se precipitó al mandar el banco a la familia un comunicado de un importante descubierto de fondos en la cuenta del abuelo.

Para entonces y sin saberlo, Fran ya se había convertido en un «ludópata».

## ¿Qué es un ludópata?

La persona que tiene un fracaso crónico y progresivo en resistir los impulsos de jugar y permite que emerjan en ella la aparición de conductas lúdicas incontroladas que compromete, rompe o lesiona los objetivos personales, los familiares, académicos o profesionales.

La ludopatía es un trastorno que no surge de la noche a la mañana. El ludópata se hace progresivamente y algunos tardan meses o años en desarrollar la patología. Uno se resiste a considerar que pueda haber ludópatas adolescentes, pero los hay.

Los ludópatas patológicos predominan entre los jugadores de 18-35 años (40%). En nuestro país entre el 2 y el 3% de adolescentes tiene dependencia de las máquinas tragaperras. Según E. Becoña, el porcentaje de ludópatas adolescentes en nuestro país es claramente superior al de los adultos.

## Cifras, números y porcentajes



—En 1994 los españoles gastamos en el juego la cantidad de tres billones ciento ochenta y tres mil millones.

—Un hipercasino de las Vegas es capaz de albergar 1.000 máquinas tragaperras. Y sólo en Galicia hay 10.000 máquinas tragaperras. En todo el

territorio español son más de 225.000 las máquinas situadas en bares, establecimientos públicos y cafeterías.

—En el territorio español millones de personas juegan cada semana a juegos de azar. Hay más de 15.000 vendedores del cupón de ciegos. Unas 450.000 personas son jugadores patológicos y 750.000 tienen serios problemas con el juego. El gasto en máquinas tragaperras constituye el 38% del total de los juegos de azar, lo que representa más de un billón de pesetas al año. El gasto medio per cápita en juego de los españoles asciende a 100.000 ptas. Hacienda Pública recauda por impuestos de juego al año medio billón de ptas., es decir, 1.500 millones al año. En torno al 1,5% de la población de adultos son ludópatas. Hay 2 hombres ludópatas por cada mujer jugadora patológica. Somos, además del país que más juega en el mundo, uno de los países que más ludópatas tenemos. (Datos manejados por Lisardo Becoña: *Las drogodependencias*).

## Factores precipitantes de la ludopatía



Son numerosos los factores que precipitan y predisponen la tendencia a la ludopatía. Contribuye a ello, entre otros factores:

—La eclosión de video - juegos y el incremento del consumismo.

—Las salas de juego como lugar de reclamo para gastar: junto a ellas

casi siempre suele haber un local de máquinas tragaperras.

—Los deseos de libertad incontrolada y desmedida, sin un freno para el principio del placer desde la vertebración y priorización de valores.

—El hecho de disponer de más tiempo y más dinero.

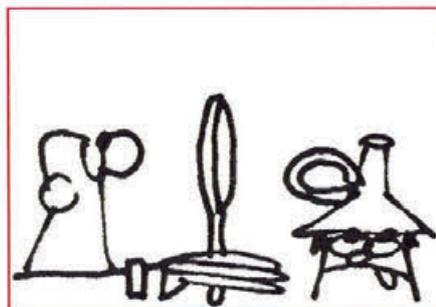
—La carencia de control socio-familiar sobre las actividades del adolescente y la facilidad para los «novillos».

—El libre acceso a los juegos de azar y la profusión de máquinas tragaperras. (Hay 5.000 máquinas tragaperras por millón de habitantes).

—La creencia irracional de que se puede controlar la suerte.

—El infantilismo, la falta de equilibrio y madurez.

## Como reconocer al ludópata



Cualquier persona puede llegar a ser ludópata, pero los rasgos manifiestos más relevantes son los siguientes:

—Permanente preocupación por la necesidad de ganar e

incrementar la cantidad de dinero disponible para invertir en el juego.

—Carencia de control sobre la conducta de juego.

—El ludópata se rige por el principio del placer, la excitación, no siendo consciente del principio de la realidad.

—El hecho de ganar es interpretado por el jugador o el ludópata como algo conseguido por su propia habilidad, no como un acontecimiento producto del azar. Consecuente, ante el juego manifiesta dos reacciones contrapuestas:

a) Alegría, sobresalto eufórico y necesidad de jugar más si ha ganado. (La obtención de refuerzo inicial es una clave para enganchar al ludópata).

b) Desencanto, desilusión, desesperanza, rabia, abatimiento e impulso y deseo irrefrenable de recuperarse.

—El ludópata sólo aprecia el dinero como objeto intermedio. El fin no es la compra, el trueque, sino jugar y tener más. El ludópata carece de frenos de inhibición, adaptación y afrontamiento de la realidad.

—En ocasiones el ludópata utiliza el juego como mecanismo de huida de situaciones displacenteras o no gratificantes en el intento de una racha de buena suerte. La ilusión sobre el control de la buena suerte se ve reforzada por:

- Las cantidades que percibe ganan otros jugadores.

- Por la cantidad de dinero en juego (el hecho de que una máquina tragaperras esté «cargada» excita y propicia la conducta de echar monedas).

- Por la posibilidad de manipular los mandos.

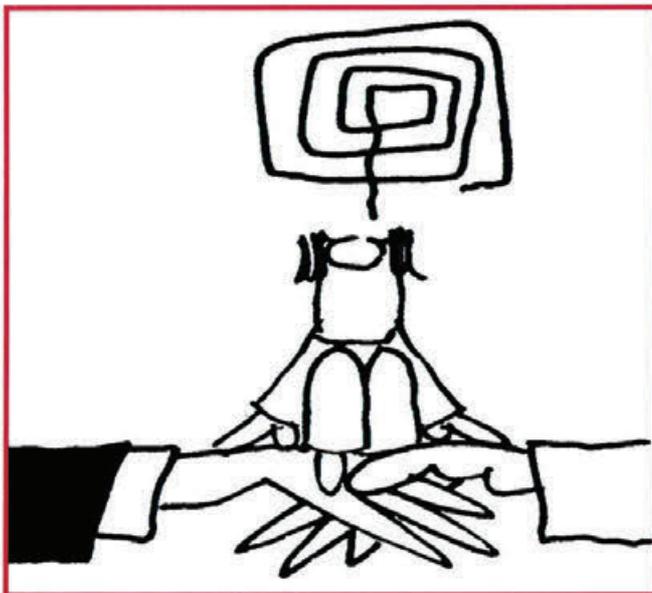
- Por la proximidad y rapidez entre jugada y jugada.

- Por el refuerzo auditivo de la monedas al chocar contra la bandeja metálica.

- Por el estado de euforia, nivel de excitación y, satisfacción ante los refuerzos anteriores.

- Por las propias experiencias previas gratificantes, la disponibilidad de dinero, la frecuencia de acercamiento a los locales de recreo y el reclamo musical de las cercanas máquinas tragaperras.

- Al ludópata se le reconoce por la permanente necesidad de mentir para encubrir su problemática.
- Llega incluso al robo compulsivo para mantener su disponibilidad diaria de dinero, desde la creencia irracional de que la próxima vez se va a recuperar y a tener la suerte de su lado.
- El ludópata tiende a apoyarse en otras personas que le encubren y protegen por condescendencia, amabilidad y amistad.



### Estrategias de ayuda desde la familia

Con toda persona cercana a nosotros que presenta la problemática de ser ludópata deberemos tener, por nuestra parte:

- Una comprensión profunda de la situación y circunstancias por las que la persona atraviesa, pero al tiempo, una firmeza para que sea ella la que se autorregule y marque el rumbo hacia la propia autodirección satisfactoria. Cada cual debe responsabilizarse de la repercusión de sus actos sobre sí y sobre los demás: familiares, amigos.
- Habría que recordarle a esa persona, con calma y cariño, que ella es la que tiene la responsabilidad sobre su propia vida y actos y que éstos, involucran también los sentimientos, afectos y conductas de otras personas.
- Tomar en serio sus esfuerzos, darle aliento y esperanza. El cambio, aunque requiere un cierto tiempo, siempre es posible, pero para ello hace falta una fuerte motivación, un autocompromiso y el convencimiento del logro desde el ejercicio diario del autocontrol.
- Intentar crear en la persona el convencimiento de que su problema lo debe resolver con la ayuda de un especialista, pues es seguro, que en alguna medida, ella ya habrá fracasado en el intento de superarse.
- Considerar las actitudes del ludópata (mentiras, engaños, etc.) a la luz de todo su contexto. Relativizar esta cuestión, que sólo es una parte mínima del problema.

Invitarle desde la seriedad, comprensión y cariño a la franqueza; pero sólo consentirle aquellas peticiones que se relacionen positivamente con la superación de su handicap.

- Potenciar su progresión, sus pequeños pasos hacia la cumbre, con refuerzos verbales, con el reconocimiento de su labor callada y personal.
- Es relativamente normal que el ludópata pase por fases depresivas al ser consciente de lo duro del esfuerzo para superar el problema. Desterrar el desánimo, la ansiedad, la depresión, la angustia, la soledad, etc. con permanentes invitaciones a la acción, a la ocupación de la mente en tareas útiles y placenteras.

Juegan aquí un papel importante las técnicas psicoclinicas de: relajación, desensibilización sistemática, cambio cognitivo, terapia racional emotiva unida a control conductual. Existe también la terapia de grupo que muchos rechazan por reacción de prestigio.

- Buscar fórmulas y caminos habilitantes de regulación y autocontrol para no caer en tentaciones innecesarias: no llevar demasiado dinero, no frecuentar las situaciones que provocan la ludopatía: locales, amigos, etc.
- Desde la familia, evitar el control de progresos poniendo al ludópata permanentemente a prueba.
- Ayudar a que destierre los pensamientos negativos: existen ejercitaciones y estrategias específicas.
- Prestarle apoyo permanente para remontar un mal paso, una recaída, haciéndole redescubrir conductas alternativas habilitantes para sentirse bien consigo mismo y con los demás.

CUADRO 1

Jugador social	Jugador problema	Jugador patológico	Jugador adicto
Participación recreativa	Conflictos sociales	Síntoma de otro trastorno	Adicción

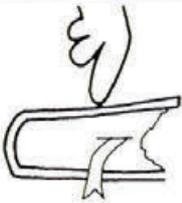
Escala representativa de las distintas clases de jugadores acompañados de su factor definidor

CUADRO 2



Refuerzo de la conducta adictiva de jugar producida tanto por el ganar como por el perder.

- No atosigarle insistentemente ni darle demasiados consejos y directrices sobre cómo debería cambiar la forma de comportamiento.
- Mostrarle el camino hacia una vida con más posibilidades de felicidad. Ser feliz es más sencillo de lo que parece. El apaciguar los deseos el *principio de realidad*, facilita el disfrute de lo que se tiene. La felicidad depende de nuestro grado de sometimiento a la esclavitud del deseo. Ser feliz está íntimamente unido a nuestro grado de esclavitud y sometimiento a la tiranía del apetecer, el buscar, el poseer, el tener. Ser feliz equivale a ser más libre disfrutando de lo que se dispone. La adicción es una forma de esclavitud.



### Para saber más

— Francisco Alonso—Fernández. *Las otras drogas. Alimento, sexo, televisión, compras, juego, trabajo.* Págs. 211 – 232. Col. Fin de Siglo. Ed. Temas de Hoy, Madrid, 1996.

### Direcciones útiles

En casi todas las ciudades españolas existen asociaciones de ayuda y rehabilitación a ludopatas. A continuación indicamos algunas:

- A.GA.LU.RE. C/ Monte das Moas, 15.B, 2.6. 15009 A CORUÑA Tfno. 136102.
- AZAJER. Pla de la Seo, 6, 3. 50001 ZARAGOZA. Tfno. 200402.
- ASALJAR. C/ Juan de la Fuente, 1. 37001 SALAMANCA. Tfno. 261517.
- AJUPARELE. Ap. 778. 24080 LEÓN. Tfno. 221934.
- A.MA.J.E.R. C/ Hnos. García Noblejas, 49. 28037 MADRID. Tfno. 3270604.
- F.E.J.A.R. C/ Enrique Mensaque, 9, ACC. 41010 SEVILLA. Tfno. 4282655.
- AJAR. C/ Leoncio Suárez, 62. 33209 GIJÓN. Tfno. 134949.
- AGAJA. C/ Pi y Margall, 109. 36202 VIGO. Tfno. 436298.
- AJARPA. C/ Modesto Lafuete, 15. 34002 PALENCIA.
- CENTRO DE PSICOLOGÍA CLÍNICA. C/ República del Salvador, 25, 3 C. 15701 SANTIAGO DE COMPOSTELA.
- UNIDAD DE JUEGO DE LA ERTZAINZA. C/ Inchaurrondo, s/n. Alto Miracruz. 20015 SAN SEBASTIAN. Tfno. 290211.
- ATOX. C/ Capitán Eloy, 18,3º I. 32003 ORENSE. Tfno. 372253.
- VIDA LIBRE. C/ General Lacy, 15, 4 C. 03003 ALICANTE. Tfno. 5132194.
- ANALU. C/ Río Ega, 27. 31006 PAMPLONA. Tfno. 151655.

## Pasos realistas para abandonar la ludopatía

- Ser capaz de razonar desde la lógica del presente, reconociendo que se tiene un problema de pérdida de control sobre el juego y que se debe buscar la ayuda de un profesional para recuperar y practicar esa habilidad.
- Descubrir a los familiares y personas más cercanas el propio comportamiento y tendencias.
- Abstenerse de manejar dinero. Pedir que otra persona, familiar o amigo, me ayude y recuerde que no debo disponer de dinero hasta conseguir habilidades en su manejo y mi propio autocontrol. Este paso, aunque duro inicialmente, es imprescindible.
- Darse a conocer en los locales como ludópata y pedir que le impidan jugar cuando llegado el día, pretenda hacerlo. La autoprohibición suele ser una medida muy efectiva y eficaz entre conocidos y amigos.
- Desde el esfuerzo del presente en lucha, asumir el pasado. La vida es un cúmulo de aprendizajes. Hay ensayos, éxitos y errores. De todo se aprende, y los problemas están para superarse.
- Establecer un autoseguimiento personal respecto a la conducta lúdica, mediante un pequeño registro donde se consigne diariamente:
  - Qué hago y qué dejo de hacer para superar el problema.
  - Cómo he actuado ante la tentación de las máquinas tragaperras, el bingo, etc.
  - Qué gastos realizo, cómo dispongo y dónde va a parar mi dinero.
- Generar un cambio en el estilo y modo de vida (reorganizar las relaciones, establecer nuevas formas de comunicación familiar, dedicar más tiempo a la esposa y a los hijos), es una estrategia que favorece el desenganche de cualquier adicción.
- Dejar de jugar será el paso inicial para superar la ludopatía. Esta alerta de forma permanente para no recaer es consolidar día a día los logros.
- Buscar el apoyo en los otros (compañeros, amigos y profesionales), es una parte esencial en el camino ascensional hacia el autodomnio.
- Controlar las tentaciones y desterrar el desánimo serán dos actitudes que marcarán el rumbo hacia el progreso.
- Y finalmente, mientras se camina río abajo de la vida, intentar una visión de sí y de la existencia positivas, esperanzadas, luchando por ser mejor en un mundo más plenamente humano y mejor.