



## Latin Stories Australia Presenta:

Taller de concientización sobre los desafíos, problemas, daños del juego y como salir adelante.

### ¿Qué son las apuestas y juegos de azar?

Aunque pueda parecer obvio lo que es el juego, la tecnología emergente ha difuminado las líneas para ampliar el abanico de formas de apostar.

Tradicionalmente, el juego es una actividad en la que alguien arriesga dinero o pertenencias, en la que **interviene un elemento de azar o suerte y cuyo objetivo es ganar.**

Los métodos tradicionales que suelen venir a la mente son:

- Máquinas recreativas
- Lotería
- Tarjetas rasca y gana
- Juegos de azar en línea
- Apuestas deportivas.

Una persona puede tener un problema de juego si es adicta a una actividad en la que **no puede controlar el impulso de participar** y que tiene un impacto negativo en su vida.

Entre las actividades de juego emergentes se incluyen

- Comercio de inversiones en línea
- Deportes de fantasía
- Juegos con compras en la aplicación
- Subastas en línea.

### Datos sobre las apuestas y juegos de azar

La ludopatía es una enfermedad que se caracteriza por un fracaso crónico y progresivo en resistir los impulsos de jugar apostando dinero.

Los hijos de padres ludópatas tienen hasta 10 veces más probabilidades de convertirse ellos mismos en ludópatas.

Cada año, el 70% de los australianos participan en algún tipo de juego, pero para algunos, el juego puede convertirse rápidamente en un problema.

## ¿Dónde empiezan los problemas con el juego?

El juego está muy arraigado en la cultura australiana, y muchos de nosotros estamos expuestos a él desde una edad temprana. A pesar de su prevalencia, no afecta a todo el mundo de la misma manera.

Un acontecimiento importante en la vida o una situación estresante pueden haber ocurrido cuando el juego empezó a descontrolarse.

Algunos ejemplos son:

- Un pago importante (jubilación, herencia, venta) - y disponer de más ingresos
- Duelo o separación: pérdida de una persona o un vínculo importante.
- Ruptura de una relación
- Cambios en la salud física
- Dolor: el dolor físico puede afectar a la forma en que afrontamos la vida en general.
- Sentimientos de vergüenza, depresión, ansiedad o estrés.
- Pérdida de trabajo: puede deberse a un despido o a la jubilación.
- Aislamiento y soledad
- Problemas de dinero, entre otros.

## Impacto en la Salud

El juego no sólo afecta a sus finanzas, sino también a su salud. Existe una estrecha relación entre el juego y la **salud mental** (depresión y ansiedad), así como entre los ludópatas que **fuman o beben alcohol**.

## El Impacto del juego

Dependiendo de su situación, es probable que el juego afecte a su vida de distintas maneras. Sin embargo, existen algunas experiencias comunes derivadas del juego.

Algunos de los primeros signos son:

- Aumento de las deudas
- Dificultades para pagar las facturas a tiempo
- Mentir a amigos y familiares
- Mal humor, irritabilidad o enfado
- Incapacidad para pagar pequeños lujos
- Faltar al trabajo o tener problemas de concentración en el trabajo
- Priorizar el gasto de tiempo y dinero en el juego sobre otras actividades.





## ¿Cómo afecta al cerebro el juego?

Cuando ganamos en el juego, el cerebro libera una sustancia química llamada dopamina que nos hace sentir bien.

Pero cuando jugamos a menudo, nuestro cerebro se acostumbra a la dopamina, lo que hace que esa sensación de victoria sea difícil de alcanzar. En consecuencia, puede que tengamos que jugar cada vez más para sentir el mismo nivel de placer.

Algunos productos de juego, como los pokies y la ruleta, nos hacen sentir que estamos ganando, incluso cuando no es así. Esto nos anima a seguir jugando para intentar recuperar esa sensación de victoria.

## ¿Cómo puedo hacer un cambio?

Pensar claro



Tomar el control



Cambiar la estrategia



Gestión financiera



Autoexclusión



Jugar de forma responsable



Mantener el cambio



Relatos de recuperación



Disposición al cambio



*Tú tienes el control.*

## Se puede pedir ayuda

**Cualquier persona afectada por un problema de juego, no sólo el ludópata, puede pedir ayuda.** Basta con que le cuente sus preocupaciones a un amigo o a otro miembro de la familia. Puede que ya haya gente en su vida que le escuche y te eche una mano. Además, hay otras personas en la comunidad que pueden ofrecer apoyo, como un médico, un miembro de su iglesia o un grupo de atención sanitaria.

### **Asesoramiento psicológico**

Los familiares y amigos pueden acceder a asesoramiento gratuito, confidencial y profesional en toda Australia. Puedes empezar chateando en línea con un asesor, que te explicará cualquier preocupación que tengas y te remitirá a los servicios locales.

**SSI Gambling Harm Prevention Service:**  
**gamblingharmprevention@ssi.org.au**

**1800 329 192**

**Apoyo gratis en tu idioma**

**[https://dev.ssi.org.au/our-services/health-wellbeing/  
multicultural-gambling-harm-prevention-services/](https://dev.ssi.org.au/our-services/health-wellbeing/multicultural-gambling-harm-prevention-services/)**



**www.ssi.org.au**

Mediante la unidad, podemos cambiar la historia.  
Nos alegra que haya participado en este taller.  
¡Sigamos en contacto! **Latin Stories Australia**

**www.latinstoriesaustralia.com**