



Guía 2024

# Prevención del Juego Compulsivo y Problemático

Observatorio de Adicciones y Consumos Problemáticos

[defensorba.org.ar](http://defensorba.org.ar)



**Defensoría**  
Provincia de Buenos Aires

La **ludopatía** o **juego patológico** es una enfermedad emocional reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que impacta en diversos aspectos de la vida personal, familiar, laboral, social y económica, de quien la padece. Se ve afectada su capacidad de autocontrol y le resulta difícil decir “No”, siendo incapaz de aplazar el impulso o deseo por jugar.

Las personas con problemas de juego son cuatro veces más propensas a sufrir situaciones de abuso de alcohol, tabaco y otras sustancias en comparación a las personas que no padecen esos inconvenientes con el juego.

Además, los niños con padres/madres que son jugadores compulsivos y/o problemáticos tienen hasta 10 veces más probabilidades de convertirse ellos mismos en jugadores con problemas respecto a los niños con padres/madres que no participan en juegos de azar.

La proliferación de plataformas de apuestas online constituyen un factor de riesgo adicional, especialmente para adolescentes y jóvenes adultos.

## DISTINTOS TIPOS DE JUGADORES

### 1. Jugador social

Juega ocasional o regularmente. Lo hace por entretenimiento, satisfacción o en el marco de una interacción social, por ocio o placer. Pero tiene un control total sobre esa conducta y puede abandonarla o dejar de emitirla cuando lo desea.

### 2. Jugador profesional

El juego forma parte de su vida como una profesión. Participa en juegos donde es importante la habilidad. Apuesta tras realizar un cálculo ponderado y no llevado por la pasión.

### 3. Jugador problemático

Lleva a cabo una conducta de juego frecuente o diaria, con un gasto habitual de dinero que en alguna ocasión, por excesivo, le acarrea problemas. Pero no llega a la gravedad del jugador patológico. Tiene menos control sobre sus impulsos que el jugador social y el aumento en la regularidad del juego le exige gastar más y con mayor



tiempo de dedicación, aunque suele atender regularmente a su familia y trabajo, llevando una vida normal. Tiene alto riesgo de convertirse en jugador patológico.

#### 4. Jugador patológico o compulsivo

Se caracteriza por una dependencia emocional del juego y presenta una pérdida de control con respecto a éste, lo que le genera una interferencia con el funcionamiento normal de su vida cotidiana.

#### ¿CUÁNDO DEJA DE SER UN JUEGO?

- Si no podés controlar la necesidad de jugar.
- Te irritás y estás intranquilo cuando no podés jugar.
- Gastás/perdés dinero apostando constantemente e intentás recuperarlo en la jugada siguiente.
- Apostás cada vez más cantidad de dinero para sentir excitación.
- Intentás conseguir dinero de cualquier manera para poder seguir apostando.
- Perdés el trabajo, relaciones, oportunidades en el estudio debido al juego.
- Mentís sobre la cantidad de tiempo o dinero apostado o gastado en el juego.
- Fracasás repetidamente en los esfuerzos para controlar, interrumpir o detener el juego.
- Necesitás pedir dinero prestado debido a las pérdidas ocasionadas por el juego y/o las apuestas.
- Pasás mucho tiempo pensando en el juego: recordás experiencias pasadas o formas de conseguir más dinero con que jugar.

#### Autotest

#### ¿TENGO PROBLEMAS CON EL JUEGO?

1. ¿Creés que tenés o tuviste problemas con el juego?
2. Cuando jugas, ¿lo hacés con mucha frecuencia?
3. ¿Alguna vez jugaste/apostaste hasta llegar a perderlo todo?
4. ¿Has hecho esfuerzos repetidos para controlar, reducir o abandonar el juego, siempre sin éxito ?
5. Después de perder dinero en las apuestas, ¿volvés en otro momento/día para intentar ganar ("recuperar" las pérdidas)?
6. ¿Ocultaste alguna vez a tu entorno cercano (pareja, amigos, familia, etc.) que realizaste apuestas u obtuviste dinero con el juego?
7. ¿Pusiste en peligro o perdiste una relación importante (familiar, amistades, pareja, etc.), un empleo o una carrera académica o profesional a causa del juego?
8. ¿Alguna vez perdiste tiempo en el trabajo (o la escuela) debido a las apuestas o juegos de azar?
9. ¿Pediste, en alguna ocasión, un préstamo de dinero para apostar y luego no pudiste devolverlo?
10. ¿Mentís para ocultar tu grado de implicación en el juego?

Si contestás afirmativamente de 1 a 4 preguntas, podrías tener problemas con el juego. Si contestás de 5 a 10 preguntas afirmativamente, tenés problema con el juego. En ambos casos, es necesario que consultes con un profesional.



## TIPS DE JUEGO RESPONSABLE

- Pensar en el juego como entretenimiento, no como una manera de ganar dinero.
- Jugar acompañado/a de amigos o familiares.
- Antes de empezar, fijar un límite de dinero. No pedir prestado.
- Asegurarse de establecer un período de tiempo limitado.
- No caer en la trampa de intentar recuperar las pérdidas.
- Evitar jugar en tiempos de crisis emocionales ya que disminuye el autocontrol.
- Equilibrar el juego con otras actividades de ocio o entretenimiento.
- Apartar las tarjetas bancarias para no romper los límites.
- Tomar descansos frecuentes para evaluar y tomar perspectiva.
- No beber alcohol ni consumir drogas durante el juego ya que puede generar problemas para tomar correctas decisiones.

## IMPORTANTE

La elección racional y sensata de las opciones de juego implica una decisión informada y educada por parte de los consumidores con el único objetivo del entretenimiento, en el cual el valor de las apuestas no debe superar nunca lo que cada persona se puede permitir.

En los juegos de azar, destreza y apuestas, el jugador responsable busca entretenerse, no para ganar dinero. Sabe que puede ganar o perder y toma acciones tendientes a jugar de forma protegida, segura y divertida. El Juego Responsable es una actividad de recreación que nunca interfiere en las obligaciones sociales, vocacionales o familiares.

## RIESGOS DE LAS APUESTAS ONLINE

### • Nuevos y mayores problemas

El incremento exponencial de las apuestas en línea plantea riesgos para la salud mental y el desarrollo de adolescentes y jóvenes adultos involucrados en la actividad.

Las personas más jóvenes y las que juegan todos o casi todos los días son más proclives a tener problemas con el juego.

Los apostadores online patológicos suelen atravesar un deterioro de sus vínculos familiares y sociales que pueden estar acompañados de otros inconvenientes: sedentarismo, obesidad, alteración del sueño, aislamiento, tendencia a mentir y realizar gastos compulsivos.

### • Si sos adolescente, no podés apostar

La participación en plataformas online está prohibida para personas menores de 18 años de edad.

### • ¿Cómo diferenciar sitios legales de los clandestinos?

Los dominios de los sitios de apuestas 'bet.ar' corresponden a aquellas licencias que estén debidamente autorizadas por las respectivas jurisdicciones.



Jugar en plataformas no autorizadas aumenta los riesgos de sufrir estafas (suelen utilizarse sitios radicados en países o regiones considerados paraísos fiscales, con marcos normativos muy poco rigurosos) y los apostadores con problemas de juego compulsivo son más vulnerables.

- **Cuidado con las promociones y publicidades en redes sociales**

Interactuar con las cuentas de casinos online en Instagram activa el algoritmo y, de forma automática, genera ofertas de cajeros online que suelen llegar como mensajes privados. Intentan captar apostadores mediante créditos para apostar u otras promociones. La enorme mayoría de estos sitios son plataformas que no cuentan con autorización estatal.

## HERRAMIENTAS DE PREVENCIÓN EN LAS PLATAFORMAS DE JUEGO ONLINE AUTORIZADAS

- **Límite de tiempo**

Una vez alcanzado el límite de tiempo previamente establecido, la sesión de juego se detiene.

- **Límite de dinero**

Posibilita que el apostador fije límites de gasto

y depósito de sus sesiones de juego. Una vez alcanzados, la sesión se detiene.

- **Autoevaluación**

Permite al apostador considerar o revisar su comportamiento de juego a través de un test de autoevaluación.

- **Tiempo fuera**

El apostador puede solicitar un período de tiempo fuera que podrá ser de 24 horas, una semana, un mes o cualquier otro plazo con un máximo de 6 semanas.

- **Botón de salida rápida**

El apostador tiene la posibilidad de cerrar inmediatamente la sesión de juego y no volver a ingresar por 12 horas.



### Institucional

#### Defensor del Pueblo Adjunto Responsable del Observatorio de Adicciones y Consumos Problemáticos

Walter Martello

#### Equipo de investigación

Magdalena Miceli  
Juan Félix Gossen  
Guillermo Peña  
Juan Azcune  
Gabriel Casas  
Eduardo Miguez

Walter Arias  
Hugo Mettino

#### Fuentes consultadas

- Programa de Prevención y Asistencia al Juego Compulsivo de PBA.
- Instituto Valenciano de Ludopatía y adicciones no tóxicas.
- Plan Municipal de Drogodependencias (PMD). Unitat de Prevenció Comunitaria de Conductes Adictives (UPCCA-Valencia). Concejalía de Sanidad, Salud y Deportes Ayuntamiento de Valencia.