



## Guía básica para jugar de forma más segura



### Signos que indican que potencialmente existen problemas con el juego

La experiencia de cada persona es diferente, pero hay algunos signos generales que indican que potencialmente existen problemas con el juego. Cuantos más círculos marque, mayor es la probabilidad que tenga un problema.

#### Alguna vez usted...

- ¿Ha mentido sobre cuánto tiempo o dinero se ha gastado jugando?
- ¿Ha pedido prestado dinero o ha vendido cosas para conseguir dinero para el juego?
- ¿Ha dejado de ir al trabajo o a reuniones familiares o ha descuidado otras obligaciones para jugar?
- ¿Ha jugado para escapar del aburrimiento o de los problemas en casa o en el trabajo?
- ¿Ha jugado para recuperar lo que había perdido jugando?
- ¿Ha necesitado apostar mayores cantidades de dinero o jugar durante más tiempo para sentir la misma sensación de excitación del comienzo?
- ¿Ha discutido con su esposa/o, pareja o familia por el dinero que gasta en el juego?
- ¿Ha ocultado facturas nuevas, facturas atrasadas, ganancias o pérdidas a su pareja o familiares?
- ¿Ha sentido que un 'gran premio' solucionaría todos sus problemas?
- ¿Ha apostado hasta gastar su último dólar?
- ¿Ha dejado de dormir o comer adecuadamente para tener más tiempo para jugar?



Mucha gente juega. Compran boletos de lotería, juegan en casinos, apuestan en eventos deportivos o juegan a póquer en Internet. La mayoría de personas juegan sin caer en problemas, pero otras no.

## Jugar con alto riesgo versus jugar con bajo riesgo

Las personas que juegan con alto riesgo olvidan que sólo se trata de un juego. Empiezan a ver los juegos de azar como una forma de ganar dinero. O piensan que tienen suerte o habilidades especiales. A menudo, cuando pierden, siguen apostando más y más con la intención de recuperar lo que han perdido.

La gente que juega con bajo riesgo adopta los principios de un juego seguro de forma natural. Lo ven como una forma de entretenimiento. Para ellos, una pequeña pérdida en el juego es el costo de una noche de entretenimiento, igual que cuesta la entrada del cine o la cuenta en un restaurante.

## Así que, ¿cómo puede jugar de forma más segura?

Para las personas que quieran jugar, hay unos principios generales que pueden ayudarles a jugar de forma más segura y a reducir el riesgo de caer en problemas.

### Consejos para jugar de forma más segura

Si decide jugar, siga estas indicaciones para limitar el riesgo de tener problemas.

- ✓ Márquese un límite de dinero y no lo sobrepase
- ✓ Márquese un límite de tiempo y descanse con frecuencia
- ✓ No pida dinero prestado para jugar
- ✓ Use sólo el dinero que ha guardado para entretenimiento, no use dinero destinado a necesidades básicas, como alimentos, el alquiler o las facturas
- ✓ Busque un equilibrio entre el juego y otras actividades
- ✓ No intente recuperar jugando lo que ha perdido en el juego
- ✓ No piense que el juego es una forma de ganar dinero
- ✓ Limite el consumo de alcohol cuando juegue
- ✓ No juegue cuando esté disgustado/a, estresado/a o deprimido/a



Si está preocupado/a por sus problemas con el juego o por los problemas con el juego de una persona querida, llame a:

**ONTARIO PROBLEM GAMBLING HELPLINE**  
**1-888-230-3505**

Llamada gratuita, confidencial y anónima las 24 horas del día.

Para obtener más información sobre cómo jugar de forma segura o para saber más sobre los recursos locales de ayuda a las personas con problemas provocados por el juego, por favor, visite:

[www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)

### **Responsible Gaming Resource Centre**

Los Responsible Gaming Resource Centre (RGRC) [Centros de recursos para un juego responsable], situados en los locales de juego OLG por todo Ontario, proporcionan información sobre cómo jugar de forma segura a los clientes. También ayudan y facilitan acceso a los servicios apropiados a las personas con problemas provocados por el juego. Los centros, gestionados por el Responsible Gambling Council, son independientes y la información que les proporcionan los clientes es confidencial.

### **Responsible Gambling Council**

El Responsible Gambling Council (RGC) [Concejo para un juego responsable] es una organización independiente y sin ánimo de lucro dedicada a la prevención de los problemas provocados por el juego. RGC diseña y gestiona programas de sensibilización muy efectivos. A través del Centre for the Advancement of Best Practices [Centro para la promoción de buenas prácticas] del RGC, el Concejo también promueve la identificación y adopción de buenas prácticas en la prevención de la ludopatía.

[www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)

