



Guía básica para jugar de forma más segura para gente mayor



"Controle el juego"

De vez en cuando, ponga a prueba sus hábitos de juego. Muchas de las personas mayores con problemas con el juego dicen que 'se apodera de ti lentamente'. Asegúrese que no juega con alto riesgo y sea consciente de los signos que indican que existen problemas. Si necesita ayuda, hay muchos lugares a los que acudir.

Mantenga el riesgo bajo

"Se trata de su dinero, cuídalo"

Las personas mayores con las que hemos hablado lo dejaron muy claro: se trata de nuestro dinero, hemos trabajado duro para conseguirlo y queremos gastarlo como nos plazca. Pero también nos dijeron que gastarse demasiado dinero en el juego puede hacer que pierda el control y puede afectar la percepción que usted tiene de sí mismo/a. Si decide jugar, decida cuánto dinero puede permitirse perder. Si llega a ese límite, es hora de irse a casa.

Si decide jugar, hágalo con bajo riesgo

Los consejos para jugar de forma más segura son siempre los mismos, independientemente de cuál sea su edad.

- Márquese límites de dinero y tiempo y cúmplalos
- Sólo use dinero que puede permitirse perder
- Descanse con frecuencia
- Busque un equilibrio entre el juego y otras actividades
- No pida dinero prestado para jugar
- No intente recuperar lo que haya perdido jugando
- Vaya con especial cuidado cuando esté disgustado/a, estresado/a o deprimido/a

Jugar a juegos de azar

Muchas personas juegan. Juegan a las máquinas tragamonedas o al bingo, compran boletos de rasca y gana o de lotería o van al hipódromo. Y aunque mucha gente no cae en problemas por jugar, otros sí. ¿Qué puede hacer para jugar de forma más segura? ¿Cómo descubrir si existe un problema? Su 'estilo de juego' puede darle buenas pistas.

¿Alto o bajo riesgo?

Algunas personas que juegan 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. Cuando pierden, siguen apostando más y más con la intención de recuperar lo que han perdido. Estas prácticas pueden incrementar el riesgo de tener un problema con el juego.

La gente que juega con bajo riesgo considera el juego 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.



¿Qué pasa cuando añadimos la jubilación a la mezcla?

Cuando se jubila, las cosas cambian: tiene más tiempo libre y probablemente un presupuesto limitado. En cualquier periodo de transición vital es fácil desorientarse y sentirse desconectado/a. La investigación nos dice que jugar en situaciones como estas, puede incrementar el riesgo de caer en problemas. Los riesgos son incluso mayores si usted ha sido jugador/a en el pasado.

El 2,2% de los adultos de Ontario de más de 60 años tienen problemas de moderados a graves con el juego. Para estas personas, las pérdidas en el juego pueden impactar sustancialmente sus finanzas y sus vidas. Cuando uno es mayor y tiene unos ingresos limitados, no hay manera de recuperar lo que se ha perdido.

Consejos sobre el juego de personas que lo han vivido

En grupos de estudio por todo Ontario, RGC ha hablado con personas mayores y sus familiares que tienen experiencia de primera mano en problemas provocados por el juego. Nos han dado estos buenos consejos:

"No piense en el juego como su fuente principal de entretenimiento"

Mantenga una vida equilibrada con actividades diferentes. Algunas de las personas mayores con las que hemos hablado dicen que empezaron a jugar con más frecuencia después de su jubilación porque tenían más tiempo en sus manos.

Evalúe la situación: 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?

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.

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

