

Experiencias

adicción a juegos de azar y apuestas



ASOCIACIÓN ALAVESA
DE JUGADORES EN
REHABILITACIÓN

ERREHABILITAZIOAN DIREN
ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

SEGURTASUN SAILA
Seguratasun Sailburuordetza
Unitateko Akademiaren Zuzendaritza

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD
Viceconsejería de Seguratasun
Dirección de Juego y Espectáculos

“No son los más fuertes de la especie ni los más inteligentes quienes sobreviven sino los más flexibles y adaptables a los cambios”

(Darwin)

“Me entenderás cuando te duela el alma como a mí”

(Frida Kahlo)

Edición

1ª, diciembre 2021

Internet

www.asajer.org

Edita

ASAJER

Asociación Alavesa de Jugadores en Rehabilitación

Colabora

Departamento de Seguridad del Gobierno Vasco.

Dirección del Juego y Espectáculos

Traducciones

HIGAN

Diseño y maquetación

Begoña Paino Ortuzar

Depósito Legal

XXX

Índice

01	Introducción	4
02	Recetas	6
03	Mi historia	8
04	¿Hay diferencia de género en la ludopatía?	12
05	Adicción al juego y violencia de género	14
06	Adicción al juego y consumo de alcohol	18
07	Adicción al juego y consumo de cannabis	22
08	Adicción al juego y consumo de cocaína	25
09	Adicción al juego y trastorno de ansiedad	28
10	Adicción al juego y esquizofrenia	32
11	Cambios de estado de ánimo y apuestas deportivas	34

1. Introducción

He aquí, las historias, vidas y opiniones de personas que han pasado por la Asociación y que han querido dejar constancia de su problema y del camino de su recuperación.

Para algunas de estas personas no ha sido fácil expresar lo que pensaban y sentían. Puede haber pasado tiempo, pueden sentir que su dolor va remitiendo, va dejando de formar parte de la cotidianidad. Pero el recordar las circunstancias, las emociones, los sentimientos, que acompañaron a sus vidas durante un largo tiempo ha podido provocar un malestar y un dolor que habían olvidado.

Hay personas que muestran las ganas de salir de su problema con el juego y de todas las consecuencias que ello trae, el cómo la pelea diaria con el deseo de jugar les ha fortalecido y enseñado un nuevo camino.

Pero, sobre todo, lo que prevalece es el optimismo. Se puede salir. Se puede volver a vivir. Se puede dejar el juego e iniciar una nueva vida sin él. Hay que pelear, sí, pero la recompensa es lo suficientemente importante como para no dejar de intentarlo: VIVIR. Vivir sin juego, vivir con uno/a mismo/a tranquilo, vivir sin mentiras, vivir con la familia, los amigos... Vivir sin ser esclavos/ as del juego de azar y apuestas.

Os invitamos a que leáis cada historia, que os toméis un rato y reflexionéis sobre las mismas. Y encontraréis detrás a personas optimistas, que han decidido que merecía la pena dar la cara, pelear por sus vidas y seguir adelante.

“Hazlo, sí, sí, hazlo”

- Hazlo para conocer, para estar informado/a y que no te pille descolocado/a.
- Hazlo para saber de lo que hablas, sin meter la pata.
- Hazlo porque, seguramente, lo tengas más cerca de lo que piensas.
- Hazlo porque en casi todas las ciudades o comunidades autónomas existe, por lo menos, una asociación que te ayudará.
- Hazlo ya que con ello puedes evitar situaciones que, en muchos casos, no te gustarían.
- Hazlo porque te estás ayudando y puedes echar una mano al que lo está pasando.
- Hazlo porque quieras, tengas ganas o porque te pilla de lleno.
- Hazlo porque el que escribe esto lo ha hecho y porque además es un afectado.
- Y lo más importante, ...

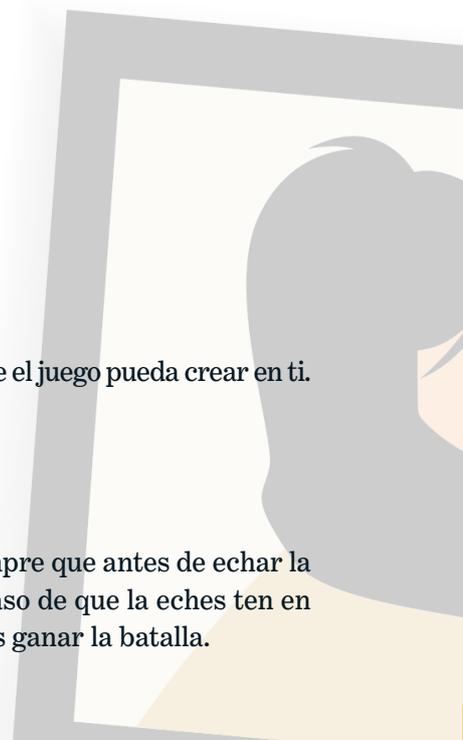
Hazlo porque la ludopatía no es un juego

2. Recetas

Receta para no jugar

La receta para no jugar sería:

- No llevar más de lo imprescindible y liquidar pronto los gastos del día.
- Evitar entrar solo en los bares y lugares de juego.
- Por otro lado, si se puede, tomar poco alcohol y café.
- Tener la mente ocupada y trazar de antemano el programa del día.
- Buscar nuevos estímulos y metas con las que poder neutralizar las ansias que el juego pueda crear en ti.
- Confiar en los amigos (los de verdad) y en la familia.
- Procura estar solo poco, sobre todo a la hora tonta en la que solías jugar.
- Date tus pequeños premios si quieres evitar el juego y ten en cuenta siempre que antes de echar la primera moneda, piénsatelo tres veces y no la jugarás. Pero aún en el caso de que la eches ten en cuenta que siempre existe la posibilidad de una retirada a tiempo, que es ganar la batalla.



Receta para sesión de juego

Póngase algo de dinero en el bolsillo y sálgase a la calle con la sana idea de no gastar mucho y añádase un rato libre de asueto a medio plazo.

Tras un primer café y vistazo a la máquina de turno del bar (esté activa o desactiva, es igual) ya tenemos el juego en la cabeza, aunque nos cueste admitirlo. La realidad es que nos vemos dos bares más allá con la máquina mirándonos. Añádase un poco de alcohol y el cerebro está en plena efervescencia.

El dinero que más bien quema en el bolsillo y la mente que piensa en multiplicarlo, tal vez haya suerte. Primeras monedas, compás de espera, tensión si sale algo porque no va a salir más, si no sale habrá que recuperarlo... Ya está la sesión, sigo jugando, merma el bolsillo, cambio el último billete, pido prestado y voy a por más...

Siempre sin blanca vuelvo a casa. La sesión acabó mal, he sido asaltado por la máquina, pero me siento yo asaltador de bancos, peor que un gusano, que se le va a hacer. Se te nota en la cara que has jugado, la familia te nota raro, la bronca va a empezar. Pero sobre todo te has empeñado en demostrar una vez más que puedes tú a la máquina y ésta un serio revés te ha dado.

Mañana consigo dinero... para volver a empezar.

Juan Carlos

3. Mi historia

1. Mi historia con las apuestas por internet

HOMBRE 43 AÑOS

¿Desde cuándo tienes un problema de adicción a las nuevas tecnologías?

Empiezo a apostar online a mediados del año 2005. Estoy seis años con problemas con las apuestas y desde el principio me siento enganchado.

¿Empezaste tratamiento por decisión propia?

Empecé el tratamiento porque mi mujer pilló un extracto del banco y ahí tuve que descubrir todo el pastel. Sabía que estaba pillado, pero empecé porque todo salió a la luz y mi mujer y la familia me pusieron las cosas claras y me dijeron que tenía 2 opciones, ayuda o a la calle.

Antes de empezar tratamiento ¿sabías que existen las adicciones a las nuevas tecnologías?

Sabía que había gente enganchada a los videojuegos y a las tragaperras, pero a juegos de dinero por mediación de internet no.

Eras consciente, aunque fuera en parte, ¿de que tenías un problema?

Por supuesto que sabía que tenía un problema, pero uno muy gordo, lo que pasa es que pensaba que lo tenía más o menos controlado. Pasaba mis noches dándole vueltas al tema y esperando tener suerte en alguna apuesta para poder parar. Eran mi obsesión, aunque me imagino que en el fondo sabía que la cosa estaba muy difícil y que algún día explotaría, bien por mi parte o bien como pasó, al descubrir mi mujer o alguien de la familia lo que pasaba. De todos modos, tenía en teoría todo muy controlado o eso pensaba yo.

¿Por qué crees que te enganchaste?

Vi una forma fácil de ganar dinero porque el mundo de las quinielas me gustaba. Al principio encima, gané bastante dinero.

¿Cuántas horas al día dedicabas a la nueva tecnología?

Para apostar por internet no hace falta mucho tiempo, si sabes un poco como están los equipos por los que vas a apostar, había veces que en 5-10 minutos estaba todo hecho.

Si la adicción es a internet ¿qué páginas visitabas, en qué ocupabas el tiempo? ¿qué pasaba si no podías conectarte?

Las páginas eran todas relacionadas con apuestas deportivas. Ocupar el tiempo en apostar poco, más lo ocupaba en ver clasificaciones deportivas. Al poder apostar en poco tiempo y como se puede apostar en cualquier momento, no me preocupaba no poder conectarme, ya lo haría más tarde.

Experiencias

adicción a juegos de azar y apuestas

2. Mi lucha diaria

Al principio tienes una vida completa. Tienes casa, coche, hasta una bicicleta.

Una buena familia, una buena mujer, en lo último que piensas es que no vas a caer. Empiezan las mentiras, las discusiones, faltas al trabajo, a clase, las evasiones.

No ves el problema. Solo vives las emociones y, a menudo, estás solo en todas las situaciones. Has caído en una trampa social, no tienes prejuicios, eres un animal.

Sólo te interesas por ti y tu cartera. Deseas tener siempre una suerte duradera. Girando las ruletas, girando sin parar, eres una marioneta de los juegos de azar. Necesitas ayuda, aunque no lo quieras ver. Mi gran consejo es que vengas a ASAJER. La terapia de grupo es entretenida, todos te cuentan su paso por la vida.

Llevar mucho o poco, el tiempo no cuenta porque hay gente que aún no escarmienta. El tiempo no tiene que condicionarte sino darte fuerzas para animarte.

Con esfuerzo y ritmo constante, lucha por ti y saldrás adelante.

La recaída es este período es “normal”, pero eso siempre te ayuda a mejorar.

No dejas de intentarlo, no dejes de luchar, pues la vida que un día soñaste la puedes alcanzar.

Denis

3. Historia de un jugador rehabilitado

Esta historia comienza hace mucho tiempo, cuando nuestro jugador tan solo tenía tres años. Su padre le llevaba casi todas las semanas a un salón recreativo (en el que en teoría sólo podían entrar adultos). Allí es donde empieza a conocer este horrible mundo.

Lo peor comienza a llegar cuando este jugador tiene que empezar a vivir su vida, que ya no era tan normal como la de los demás. Empieza a trabajar, no como cualquier persona. Él sólo trabaja para poder jugar. Tiene que esperar todo un mes para que el dinero se le vaya en unas pocas horas. De ahí se convierte en un ludópata y un mentiroso.

Tiene la suerte en su vida de conocer a una chica preciosa. Pero en vez de colmarla de regalos, ve que no puede dejar de jugar. Cuando ella lo descubre, él se vuelve más violento y mentiroso. En los últimos 10 años la chica tiene que aguantar numerosas mentiras, retrasos, falta de liquidez, chillos, enfados, portazos, insultos, ... Pero, aun así, ella decide casarse, y esto no es todo, sino que le regala una hija que es lo mejor del mundo. Él no cambia, sigue igual, y a ella se le empieza a terminar la poca paciencia que le queda. Mientras tanto, él, como no tiene liquidez y no le basta con ser ya lo que es, se nos convierte además en un ladrón. Comienza a robar a sus padres, compañeros de trabajo y sustrae más de veinte mil euros en material de un taller en el cual trabaja.

Son tan fuertes sus ganas de jugar que llega a robar a su hija de cuatro meses la hucha que la familia de su mujer había llenado. Su mujer pone punto final: o cambia o la relación termina. Buscan ayuda y encuentran lo mejor, ASAJER y a la psicóloga Raquel. Allí empieza sin esperanzas en Diciembre de 2006. Pero continúa jugando hasta abril de 2007. Ahora lleva dos años sin jugar, recuperado y con unas perspectivas que antes no hubiera tenido. Tiene casa, coche, mujer, hija, trabajo, dinero y sobre todo GANAS DE VIVIR.

4. ¿Hay diferencia de género en la ludopatía?

ME LLAMO MERCEDES.

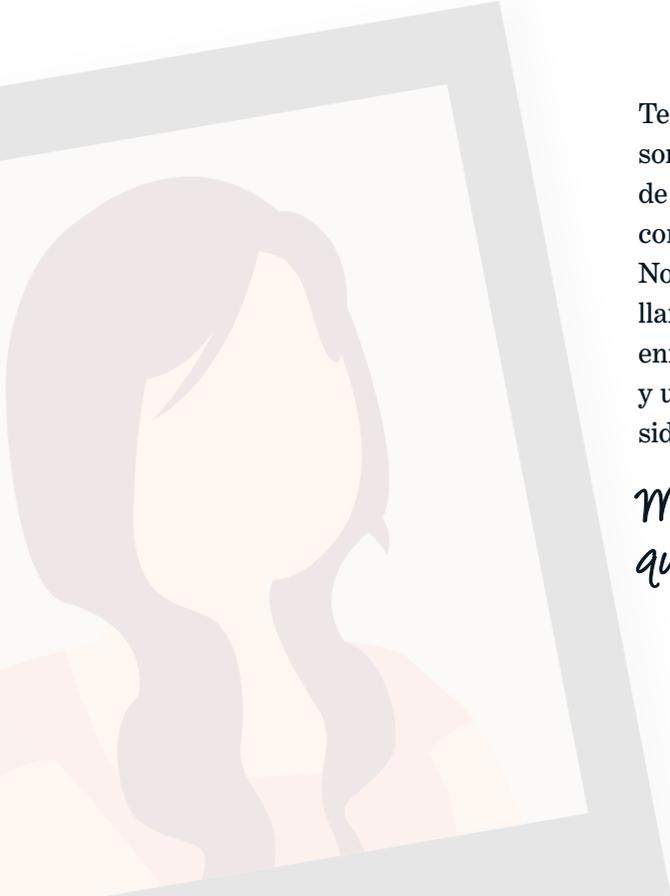
OS CUENTO MI EXPERIENCIA Y POR LO QUE HE VIVIDO. SÍ HAY DIFERENCIAS.

En mi caso, hice una apropiación indebida en mi comunidad de vecinos a consecuencia de mi conducta descontrolada con las tragaperras. A partir de esa situación, empecé a recibir insultos como “zorra”, “puta”, “viciosa”, “mala”, ...

Una vecina de mi mismo portal tiene un yerno con problemas de ludopatía lo que derivó dejar en la calle a su mujer e hijas. Él es un “pobre hombre que está enfermo, lo ha pasado fatal y es muy bueno el pobre, no sabía lo que hacía”. Esa misma vecina a mí me ha llamado de todo menos bonita ante la misma situación.

Nosotras, las mujeres tenemos que ser super woman. Ellos no pueden con todo, son los “pobrecitos”.

Todos y todas somos personas. Da igual ser hombre o mujer, todas y todos estamos enfermas y enfermos, tenemos una adicción. Para la familia y la gente de alrededor somos “la borracha”, “la drogadicta” y cuando se habla de ludopatía “la viciosa”. Sufrimos grandes decepciones, las personas no nos entienden. Una mujer no puede tener una adicción. Siempre tenemos que ser inmaculadas, buenas madres, buenas hijas, buenas esposas, limpias, simpáticas, comprensivas, sensuales, psicólogas, ...



Tenemos que poder con nuestra vida y con la de los demás. Solo somos personas con carencias como todos en la vida, con ganas de ser escuchadas, mimadas y apoyadas por todos y todas, comprendidas por nuestro entorno como lo son ellos, los hombres. Nosotras sentimos vergüenza por ser así y tener una adicción. Nos llamamos viciosas cuando en un principio no sabemos que estamos enfermas y nos flagelamos nosotras mismas, nos juzgamos con mil y un insultos hasta que tocas fondo y buscas ayuda. En mi caso ha sido ASAJER.

Mucho ánimo a todas aquellas mujeres que están padeciendo una adicción

5. Adicción al juego y violencia de género

MARÍA TIENE 55 AÑOS, ESTÁ CASADA DESDE HACE 38 Y TIENE 4 HIJOS E HIJAS DE EDADES COMPRENDIDAS ENTRE LOS 32 Y LOS 37 AÑOS.

¿Cuándo empiezas a jugar y a qué tipo de juegos?

Empiezo a jugar hace 30 años. Tenía 25 años cuando entré en contacto con las loterías y más tarde con las máquinas tragaperras.

¿Por qué empiezas a jugar? ¿jugabas sola o con alguna persona?

Por casualidad, como una forma de probar suerte. Empecé a jugar con mi marido.

¿Cómo te sentiste en tus primeros contactos con el juego?

Me sentía bien. Me ponía contenta cuando me tocaba un premio. Al principio tenía suerte, jugábamos poco y nos tocaba dinero. A los 32 años ya habíamos pagado el piso, el cual he perdido recientemente.

¿Cuándo te das cuenta de que el juego es un problema?

Yo y mi marido nos propusimos dejar de jugar, pero yo no he podido. Nos descontrolábamos los dos, aunque yo más que él, sobre todo cuando jugaba sola y si coincidía que había tenido alguna discusión con mi marido. Tomo conciencia de que tengo un problema cuando hace 25 años, al darme cuenta de que no cumplo con mis obligaciones: descuido la casa, los hijos... Llevo 4 años que no juego con mi marido.

¿Tomas conciencia del problema por ti misma o alguien te ayuda a darte cuenta de que tienes un problema de ludopatía?

Me doy cuenta del problema yo misma. Recuerdo una vez que pedí dinero a mi madre y me comentó que no me lo daba para que me diera cuenta de que tenía un problema. Tengo una tía que falleció de cáncer de hígado que también jugaba a las máquinas, con la que me identifico mucho. A veces pienso que me va a pasar lo mismo que a ella.

¿Hay alguna situación que relaciones con la ludopatía?

Los malos tratos. He sufrido violencia por parte de mi padre y de mi marido. Me sentía como una mierda, me culpaba a mí misma por lo que me ocurría. Hace 17 años caí en una depresión, época en la que mi comportamiento de juego se descontroló en mayor medida. Posteriormente me han surgido problemas de salud (espalda, hígado...) que me han llevado a jugar. La soledad y disponer de más tiempo me han influido también para refugiarme en el juego.

¿Qué buscas en el juego?

Compañía, diversión, olvidarme de sentirme una mierda. Mientras jugaba me olvidaba, pero luego tenía más problemas y me sentía peor. Mi marido no conoce el alcance de mi problema de juego. Sólo le preocupaba con quién estaba y no si jugaba o no. Mientras no le falta lo que él quiere no hay problema. Mi marido tiene celos hasta de que vea la televisión.

Experiencias

adicción a juegos de azar y apuestas

¿Cuándo tomas conciencia de que eras víctima de malos tratos y cómo te das cuenta?

Desde el primer día que me casé me di cuenta de que me casaba con una persona posesiva, dominante y celosa. Me doy cuenta por las escenas de celos que me montaba. Ya de novios vi que tenía mal carácter. Algunos comentarios que me decía: “¿Ya estás esperando a alguien?”. Si veía que tenía un moratón, me decía: “¿Ya has estado con otro?”.

¿Cómo afrontas esa situación? ¿a qué recursos acudes?

A los 6 años de matrimonio me separé porque no podía más. No he recibido palizas, pero sí agresiones físicas. Recuerdo especialmente una cuando estaba embarazada del tercer hijo. Acudí a un abogado y pedí la separación. Recurrí a los servicios sociales, los cuales me dieron ayuda económica para subsistir, ya que tenía 4 hijos pequeños. Me busqué un trabajo. Mi marido no me daba ningún dinero para sus hijos. A los 3 meses de separarme, volví con mi marido. Vuelve mi marido como si no hubiese pasado nada. Siempre actúa igual: monta la bronca y luego como si no hubiese pasado nada. Estoy harta de perdonar, no entiendo por qué me trata así.

En tu opinión, ¿hay alguna similitud entre ambas situaciones? ¿cuál ha sido la que más coste emocional te ha supuesto?

La que mayor coste me ha supuesto han sido los malos tratos. El juego me ha servido para escapar de la violencia. Con el juego me agredo a mí misma. También me ha servido el juego para no separarme.

¿Qué has aprendido de tu experiencia como víctima de malos tratos?

He aprendido a que me respeten más.

¿Qué dirías a otras mujeres que puedan estar en tu situación, o sea, mujeres que son víctimas de violencia de género y buscan la salida en el juego?

Que no jueguen, que se apoyen más en sus hijos, amigos, familia. Hablar con los tuyos sobre lo que estás pasando. Yo recientemente he contado a mi madre mi problema de ludopatía, el cual conocía, pero no el alcance de este.

¿Alguna persona te ha apoyado en los malos tratos? ¿y en el juego?

Han conocido la situación una hermana, mi madre, pero no me he sentido apoyada en el aspecto emocional. Mi hermana me dijo que no aguante la situación y mi madre amenazó a mi marido diciéndole que si me pegaba tendría que pasar por su cadáver. Respecto al juego, no he buscado apoyo, me avergonzaba del tema y lo que quería era esconder el problema. Ahora mi familia sí lo conoce ya que se lo he explicado.

¿Actualmente sufres violencia de género?

Sí, sin ninguna duda. En la actualidad han desaparecido las agresiones físicas y los insultos no son como antes, pero sigo recibidos. Mi marido sigue teniendo mal carácter y sigue sin respetarme. He aprendido a que no me afecten tanto y a marcharme en vez de responderle.

6. Adicción al juego y consumo de alcohol

ME LLAMO MANUEL, TENGO 63 AÑOS. ESTOY DIVORCIADO Y TENGO 2 HIJAS DE 32 Y 36 AÑOS

¿Cuántos años tenías cuando empiezas a beber? ¿y a jugar? ¿cómo empiezas?

Empiezo a beber con unos 19 años, pero bebía poco porque estuve estudiando hasta los 20 años y no tenía dinero para ello. Después con 21 años cuando voy a la mili empiezo a beber más.

Con el juego empiezo siendo muy crío, y quizás desde los 14-15 años ya tenía ciertos problemas con el juego, pues recuerdo que con esa edad jugando a las chapas ya perdí el dinero de los billetes de tren para volver a casa. Así que con esa edad ya no sabía parar. Posteriormente ya comienzo a jugar a las máquinas de petacos y a las primeras máquinas tragaperras que salieron.

¿Cuándo empieza tu problema con el alcohol? ¿y con el juego?

Empiezo a tener problemas con el alcohol con 24 años antes de casarme, pero no lo ves. Y con el juego ya he comentado antes que desde que era muy jovencito, pero juego ya bastante cuando empiezo a trabajar con 22 años.

¿El consumo de alcohol y de juego está asociado? en caso afirmativo ¿de qué manera?

El alcohol y el juego están totalmente asociados, una cosa lleva a la otra. Cuando vine a ASAJER me costó mucho dejar de jugar porque yo no metía monedas, pero continuaba jugando mentalmente, iba al

bar y podía pasarme mucho tiempo mirando cómo jugaban otros. Seis meses después, dejé de consumir alcohol y me ayudó mucho para ir espaciando y alejándome cada vez más del juego.

¿Para qué y por qué bebías? ¿qué obtenías del juego?

Yo qué sé, yo bebía porque a veces no me atrevía a hacer cosas que hacían los demás, quizá me sentía inferior y bebía para sentirme mejor. Por qué jugaba tampoco lo sé, solo sé que lo necesitaba.

¿La soledad te ha llevado a beber? ¿y a jugar?

Creo que fue al revés, la soledad vino después, y claro, me quedé sólo. El juego igual si lo utilizaba para ocupar el tiempo y buscar algo nuevo, pero luego todo era lo mismo. Ahora en la distancia veo las cosas muy diferentes. Ahora sé que otras personas como mi exmujer, tenían razón y se estaban protegiendo de mi enfermedad, pero en esos momentos yo no lo veía y pensaba que querían hundirme.

¿Has tenido ingresos hospitalarios?

No he tenido ingresos debido a intoxicación por alcohol, pero sí que he tenido accidentes debido a la ingesta de alcohol. En una ocasión tuve un accidente muy grave porque había bebido mucho, fui a coger un tren y me pilló.

¿Has consumido otras sustancias?

No, menos mal, porque creo que si las hubiera probado me hubiera enganchado.

¿Para ti son una enfermedad?

Sí, por supuesto y hasta que no lo asumes no puedes salir de eso. Yo sé que no puedo beber ni jugar porque si no, no soy dueño de mí mismo.

Experiencias

adicción a juegos de azar y apuestas

La palabra alcohólico o ludópata son muy duras, pero hay que asumirlo. Es como una diabetes que si no la tratas tiene consecuencias. Sé que si empiezo ya no puedo parar. Al principio dejas de jugar o de beber porque no puedes hacerlo, posteriormente ya no quieres hacerlo.

¿Qué has perdido a consecuencia de tu forma de consumir alcohol?

Todo, sobre todo la autoestima, me daba todo igual.

Tu mayor pérdida en el juego ha sido...

Mis pérdidas de toda la familia y de todo, han sido a la vez por juego y alcohol.

¿Te ha costado reconocer tu adicción al alcohol? ¿y al juego?

Sí mucho. Ahora ya no me importa y voy a todos los eventos relacionados con estas adicciones, pero antes me costaba mucho. Te influye mucho qué dirá la gente y se te hace muy difícil reconocer que estás enfermo. Me costó mucho reconocer las dos adicciones, pero quizás más la del alcohol, y eso que me costó menos dejar el alcohol que el juego. Posteriormente he dejado de fumar y me ha costado muchísimo porque ya era el único consumo que tenía.

¿Cómo te das cuenta? ¿alguien te ayuda a que veas el problema? ¿en qué cosas te has apoyado para salir del alcohol y del juego? ¿y en qué personas?

Yo me doy cuenta y ya sabía que tenía un problema, pero quieres seguir y continúas porque no sabes hacer otra cosa. A nivel personal lo he hecho sólo para salir de estas adicciones. No he contado con familia y a salir de ello me han ayudado CÁRITAS, ASAJER y AREMIS, que han sido mi familia.

¿Cuánto tiempo llevas sin beber? ¿y sin jugar?

Llevo sin beber tres años y seis meses y sin jugar cuatro años.

¿Qué ha sido más difícil salir de la adicción al juego o de la adicción al alcohol? ¿por qué?

De las adicciones que yo tengo, de las que más me ha costado salir han sido de la adicción al juego, porque fue la primera de la cual intenté salir, y de la del tabaco porque ha sido la última.

¿Qué has aprendido del problema con el alcohol? ¿y del problema con el juego?

Al salir de estos problemas he aprendido qué bonita es la vida y a disfrutar mucho de las cosas pequeñas.

¿Qué consejos darías a los/as jóvenes que están empezando a beber y a jugar para evitar que tengan problemas en un futuro? ¿y a las personas que están empezando a tener problemas?

Yo les diría que el consumo no lleva a nada, pero ellos posiblemente no vean el problema y las imposiciones no llevan a ningún lado. Por lo tanto, les contaría mi experiencia, pues con lo que mejor se predica es con el ejemplo, y que vieran como estaba antes y como estoy ahora. Lo que más enseña es la experiencia de los demás. En eso se basan los grupos de autoayuda tanto para personas afectadas como para familiares, que a veces están más perdidos/as que el/la propia afectado/a. Para salir de las adicciones es fundamental, no consumir, asistir a las terapias, dejarte llevar y hacer caso a lo que te pautan.

7. Adicción al juego y consumo de cannabis

¿Cuántos años tenías cuando empiezas a consumir cannabis?

Empiezo con 17 años aproximadamente.

Y a jugar ¿cómo empiezas?

A jugar empiezo más o menos con 17 años por Internet. Recuerdo que mi hermano en esa época jugaba y solía ganar, o yo al menos solo me enteraba de eso. Así me empezó a picar el gusanillo y empecé yo también.

¿Por qué consumías?, ¿qué obtenías del juego?

Consumía más que nada porque mis amigos también lo hacían y porque era una manera de relajarme. El juego me producía tensión. Me gustaba la sensación de estar pendiente de un partido, de un resultado...

En tu caso ¿el consumo de cannabis y el juego estaban relacionados? en caso afirmativo, ¿de qué manera?

La verdad es que no les veía ninguna relación. Cannabis consumía más que nada con mis amigos, y jugar lo hacía totalmente en solitario. Así que no le veo relación.

¿Cuántos años has estado consumiendo?, ¿y jugando?

Consumiendo he estado de los 17 a los 25 años aproximadamente. Llevo unos 4 años sin consumir nada de hachís, que era lo único que había probado. Jugando desgraciadamente llevo más tiempo.

De los 17 que empecé, luego tuve parones, luego volvía, lo dejé durante casi 3 años y luego volví. En fin, una cadena difícil de dejar atrás. Actualmente llevo de nuevo cerca de 10 meses sin jugar y espero que esta vez sea la definitiva.

¿Qué consecuencias has tenido por el consumo de cannabis?

Las consecuencias del cannabis han sido más que nada físicas. Llegué al punto en el que no sentía ningún tipo de placer al consumir porque me costaba muchas veces respirar en condiciones, ya que tengo problemas de bradicardia. Así que lo mejor que pude hacer fue dejarlo hace 4 años.

El juego me ha provocado demasiadas consecuencias negativas. Aparte de las pérdidas económicas que habré tenido en toda mi vida (prácticamente todo lo que podría haber ahorrado durante los primeros 6 años que estuve trabajando), lo peor ha sido el haber fallado a toda mi familia y a mi pareja durante tantos años (a mis padres, mi hermano y mi pareja que tanto me han ayudado), y el alejarme de todo el mundo, ya que el juego te separa del mundo real y te metes en un agujero sin salida.

¿Cuáles han sido tus motivaciones para dejar de consumir?, ¿y para dejar de jugar?

Como ya he dicho, abandoné el consumo de cannabis porque dejé de sentir placer y empeoré físicamente. Para dejar de jugar mis motivaciones han sido: intentar no volver a fallar a mi familia, que es la más importante, y no fallarme tampoco a mí mismo. Debo estar siempre alerta y tener la seguridad de no volver a querer apostar jamás, porque la realidad es que no jugar en mi caso significa ser feliz y hacer feliz a los que me quieren.

¿Cuánto tiempo llevas sin consumir?, ¿y sin jugar?

Sin consumir llevo 4 años aproximadamente y sin jugar 10 meses.

Experiencias

adicción a juegos de azar y apuestas

¿Has utilizado algún tipo de ayuda para dejar de consumir?, ¿y para dejar de jugar?

Para dejar de consumir ninguna. Para dejar de jugar sí. Estuve un año y algo en ASAJER que me ayudó mucho a dejar atrás el juego, y ahora he vuelto de nuevo hace 9 meses.

¿Qué te ha resultado más difícil dejar de consumir o dejar de jugar?

De jugar sin ningún tipo de duda.

En tu opinión ¿crees que el consumo de cannabis puede llegar a ser una adicción?, ¿y los juegos de azar y apuestas?

24
Todo puede llegar a ser una adicción si no te marcas un tope. Un tope de porros a la semana o al mes, un tope de dinero para jugar a la semana... Si sabes marcarte un punto y no pasarte, yo creo que no se convierte en adicción. En mi caso se convirtió en adicción porque nunca supe parar, siempre quería más y más, y eso te convierte en un ludópata de por vida.

¿Qué aconsejarías a los/as jóvenes que empiezan a consumir y a jugar?

Que piensen bien con la cabeza antes de empezar, y que, si empiezan, como ya he dicho, que se marquen un tope y no se obsesionen, porque cualquier adicción es muy caprichosa y te puede destrozar la vida cuando menos te lo esperas.

¿Qué opinas respecto a la legalización del cannabis?

Lo cierto es que, si se tratara nada más que para fines terapéuticos me parecería bien, de lo contrario no estoy a favor de la legalización.

8. Adicción al juego y consumo de cocaína

¿Cuántos años tenías cuando empiezas a consumir cocaína? ¿qué sentiste la primera vez que consumiste?

Tenía unos 18 años y no me gustó mucho la experiencia. Me sentía acelerado.

¿Cuándo y cómo empiezas a jugar?

Sobre los 17 años. Mis amigos jugaban a las tragaperras de los bares y yo, al principio, solo miraba, pero no tardé mucho en unirme a ellos.

¿Por qué consumías? ¿qué obtenías del juego?

Al principio me gustaban ciertas sensaciones, luego me creó cierta dependencia. Al jugar me olvidaba de todo, solo existía eso en ese momento y un gran subidón cuando ganaba.

En tu caso ¿el consumo de cocaína y el juego estaban relacionados? en caso afirmativo ¿cómo?

En ocasiones sí, otras veces no, dependiendo de las circunstancias. Por ejemplo, si tenía el día libre para mí solo es muy probable que hiciese alguna apuesta.

Experiencias

adicción a juegos de azar y apuestas

¿Cuántos años has estado consumiendo?

Muchos, unos 15 años, con mayor o menor intensidad.

¿Has consumido otro tipo de sustancias (tabaco, alcohol, cannabis, drogas de diseño...)? en caso afirmativo, ¿cuáles?

Termino antes si digo cuáles no consumí. Menos la heroína he consumido casi de todo.

¿Qué consecuencias has tenido por el consumo de cocaína? ¿y por el juego?

El aislamiento creo que ha sido la más dañina en mi caso, sin hablar del monetario claro.

¿Cuáles han sido tus motivaciones para dejar de consumir? ¿y para dejar de jugar?

Muchas. Las más importantes son el querer avanzar en la vida, dar lo mejor de mí a mis seres queridos incluido yo por supuesto... Porque para esconder mis adicciones mentía, robaba y lo que hiciese falta. Eso me hacía profundamente infeliz, pero llevaba una máscara. Tengo que destacar también el descubrir cierto conocimiento y aspectos espirituales sobre mí que me dieron un gran empujón.

¿Cuánto tiempo llevas sin consumir?

Sin ser adicto varios años, ahora bien, en este tiempo algún día de juerga me ofrecieron y consumí, poco, pero volví a caer, un par de veces, otras me mantuve firme y lo rechazo.

¿Has utilizado algún tipo de ayuda para dejar de consumir? ¿y para dejar de jugar?

Para la cocaína no me hizo falta una ayuda física digamos, fue otra clase de ayuda. Para el juego si la necesité.

¿Cuál es tu situación actual en relación con el juego?

Llevo al menos 4 meses sin jugar y si miro del puerto donde partí es asombroso lo bien que me encuentro y prácticamente casi nunca me acuerdo del juego.

¿Cómo valoras el papel que tu familia ha tenido o está teniendo en tu recuperación?

En mi caso, esencial en la primera etapa, sólo me hubiese costado muchísimo más.

¿Qué aconsejarías a las personas que son adictas a la cocaína y al juego? ¿y a su familia y amigos/as?

Que rompan esas cadenas o ese yugo que no dejan florecer esa maravillosa flor que cada uno de nosotros tenemos en nuestro interior. A su familia y amigos darles mucho ánimo y fuerza para no desfallecer, es muy dura la lucha, pero la recompensa de ver a un ser querido trascender esas dinámicas tan adictivas no tiene precio. Y otra cosa que es sumamente importante, si el que tiene el problema no quiere cambiar no le des la espalda, aceptarlo. Cada persona tiene sus tiempos, cada persona se cocina en su propio jugo el tiempo que haga falta. A mí me costó años verlo y mucho tiempo cambiar.

9. Adicción al juego y trastorno de ansiedad

MIGUEL TIENE 59 AÑOS, ESTÁ CASADO DESDE HACE 37 AÑOS Y TIENE 2 HIJOS/AS DE 34 Y 35 AÑOS.

¿Cuándo empezó a jugar y a qué tipo de juegos?

Empiezo a jugar hace 35 años. Tenía, aproximadamente, 24 años. Empecé con boletos, tipo tómbola. Todavía no había máquinas. Recuerdo que iba con mis compañeros/as a un bar donde vendían boletos. Nos costaba cada uno 5 pesetas y el premio máximo era de 10.000 pesetas.

¿Por qué empiezas a jugar?

Para ganar dinero y por la satisfacción que te produce conseguir un premio.

¿Cómo te sentiste en tus primeros contactos con el juego?

Bien. Coincide el empezar a jugar y ganar. Sientes euforia y satisfacción. Se asemeja a cómo te puedes sentir cuando consigues algo importante en tu vida. Cuando jugaba a los boletos en varias ocasiones me tocaron los premios máximos. Posteriormente me he enterado de que nos lo daban a los buenos clientes. Luego llegaron las máquinas, los bingos, ...

¿Desde cuando tienes problemas de juego? ¿a qué juegos?

Desde el año 2008. A máquinas tragaperras y casinos. A las máquinas empecé cuando salieron, aproximadamente hace 32 años y a los casinos hace 25 años. Me han generado ambos juegos el mismo enganche, pero el casino me apasionaba y en concreto, la ruleta. Recuerdo que en el año 1994 me tocaron 7 millones y medio de pesetas en la Once y no sentí nada especial. No me emocioné como me ocurría con las máquinas y el casino. Por el casino he sentido verdadera pasión. Por todo, el ambiente, como te trataban, el riesgo, ... Era más fácil acceder a las máquinas, pero si podía acceder al casino, me olvidaba de las máquinas.

¿Cómo y cuándo tomas conciencia de que eres adicto al juego?

Tomo conciencia del problema hace unos 10 años. Me doy cuenta del gasto excesivo, de las mentiras que tengo que decir para ocultar el problema, llego a coger dinero a mis hijos, ... Otra situación que facilita la concienciación del problema es que mis hijos descubren el despilfarro económico. En abril de este año acudí a Urgencias ya que llevaba unos meses sintiéndome triste, angustiado y con ideas de suicidio. Me diagnosticaron Juego Patológico y un Trastorno Adaptativo Mixto con ansiedad y estado de ánimo depresivo. A partir de este suceso, me puse en tratamiento para resolver el problema de ludopatía, aunque ya llevaba un tiempo no jugando.

En tu opinión, ¿la ansiedad que te diagnosticaron está relacionada con la ludopatía? en caso afirmativo, ¿para ti es causa o consecuencia de esta?

Pienso que en parte sí. También hay otro tipo de problemas que influyen: hace un año me surge un problema de salud por el que tengo que coger la baja. Dicho problemas físico no me permite trabajar, situación que

Experiencias

adicción a juegos de azar y apuestas

me afecta de forma importante al ser autónomo. A esto se une la existencia de problemas económicos agravados por el hecho de no poder trabajar. Respecto a si es causa o consecuencia de la ludopatía, no sabría precisar.

¿Qué síntomas presentaste que te llevaron a consultar dicha situación?

Gran depresión en mi interior y ganas de no vivir. Me sentía angustiado, triste, desesperado. Tenía problemas de concentración y de memoria. Me sentía culpable.

Cuando estás ansioso, ¿qué sientes exactamente?

Que quiero hacer cosas de inmediato y me pongo nervioso.

¿Tu estado de ánimo suele estar alterado cuando estás nervioso?

Sí.

Muchos/as jugadores/as mienten y ocultan su comportamiento con el juego a su entorno y esto deriva en problemas de ansiedad (tensión, nerviosismo, estrés...) ¿qué opinas al respecto?

Estoy de acuerdo.

¿Tomas medicación para tu trastorno de ansiedad? concreta qué.

Sí. Escitalopram 15 y Trankimazin 0,5 Retard.

En tu opinión, ¿la ingesta de medicación está sirviendo para mejorar su trastorno de ansiedad? ¿está siendo suficiente?

No lo sé con certeza. Noto estar más tranquilo y relajado.

Actualmente, ¿cuál es tu situación en relación con la ludopatía y al trastorno de ansiedad?

Estoy mejorando notablemente. Estoy muy satisfecho.

10. Adicción al juego y esquizofrenia

ME LLAMO PANCRACIO. TENGO 58 AÑOS.

¿Cuándo empiezas a jugar? ¿a qué tipo de juegos?

Hace muchos años. He jugado mucho a la Primitiva, pero sobre todo a las tragaperras.

¿Cómo surge? ¿empiezas tú solo o en compañía?

Las lucecitas de las máquinas me llamaban mucho la atención. Empecé yo solo.

¿Consideras que tienes un problema con el juego? ¿por qué?

Sí, porque sueño con el juego y creo que me anula y me domina. No lo puedo dejar, ahora ya no juego grandes cantidades, pero gracias a que mi familia me ayuda en administrarme el dinero no pierdo tanto dinero.

¿Qué trastorno tienes? ¿cuándo te lo diagnostican?

Sufro esquizofrenia paranoide y depresión. Me la diagnosticaron con 15 años.

¿Qué síntomas presentabas cuando te lo detectan?

Tenía muchos miedos a mis propios “fantasmas” y fantaseaba mucho con los personajes de los comics, muchas inseguridades, pensaba que la gente me iba a atacar por la calle, etc. A veces me descontrolaba.

¿Cómo afrontas el trastorno en tu día a día? ¿qué dificultades tienes?

Acudo al Centro de Día ARGIBIDE de ASAFES, donde paso 7h al día, allí hago diferentes actividades y me lo paso muy bien. Además, gracias a la toma diaria de medicación que me ayuda a controlar las situaciones más críticas.

En cuanto a las dificultades, pienso que socialmente hay personas que me dan de lado, ADEMÁS ME CUESTA MUCHO CONCENTRARME Y TENGO GRANDES PROBLEMAS DE SUEÑO.

¿Tu conducta de juego es anterior o posterior a la aparición del trastorno?

Es anterior, pero con el trastorno se me agudizó. La conducta del juego no la puedo controlar, sólo si no tengo dinero no juego.

En tu opinión ¿crees que tu conducta de juego tiene alguna relación con el trastorno? ¿y el trastorno con tu comportamiento con el juego?

Pienso que se complementan.

¿Qué tratamiento sigues para afrontar el trastorno? ¿cuál es tu situación actual?

Tomo antipsicóticos, ahora de la depresión no tomo nada, a pesar de que a veces estoy más “depre”. Ahora mismo, me siento bastante estable.

Experiencias

adicción a juegos de azar y apuestas

Respecto a tu conducta de juego ¿tiene alguna consecuencia negativa? en caso afirmativo, concreta en qué ámbitos.

No controlo el gasto de dinero que me supone además creo que favorece la depresión y el aislamiento.

¿Alguna vez has pedido ayuda por tu conducta de juego? ¿actualmente estás siguiendo algún tratamiento por este tema?

Si, en varias ocasiones, pero no he hecho nunca caso. No, ninguno.

Cuando juegas ¿tu trastorno se ve afectado de alguna manera?

Puede ser que me enfade más de lo habitual cuando no saco dinero de la máquina.

¿Qué dirías a una persona que está pasando por tu situación?

Nos tenemos que unir para dejarlo.



11. Cambios de estado de ánimo y apuestas deportivas

MI NOMBRE ES JOSÉ MARI Y TENGO 30 AÑOS. OS QUIERO CONTAR MI VIVENCIA CON LAS APUESTAS DEPORTIVAS.

La primera vez que tengo contacto con las apuestas es cuando tenía 18 años. Recuerdo que varios amigos me comentaron que se podía apostar por internet a diferentes deportes y empecé apostando a fútbol, baloncesto y tenis. En aquel momento era una novedad, allá por el año 2000-2001. Todavía no era habitual tener ordenador en casa y fue a un Kzgun.

Al principio las apuestas eran simples y de poco importe. Luego vas aprendiendo otras maneras de jugar (apuestas de sistema, combinadas...). En mi opinión, las apuestas son un sistema inventado en el cual “la banca siempre gana”.

Cuando pienso en qué buscaba en las apuestas, creo que al principio era diversión y una manera de poder ganar un dinero extra cuando eres joven. Posteriormente, te vas adentrando en este mundo y buscar recuperar el dinero perdido. Para ello continúas apostando.

Antes de realizar la apuesta, mi estado era siempre de optimismo. Cuando ganaba y disponía de dinero en la cuenta, seguía jugando cada vez más fuerte. Muchas veces no me quitaba los problemas de deber dinero aún ganando esa cantidad. Engañar a la familia y realizar todo tipo de artimañas para conseguir dinero era una dinámica habitual, lo cual generaba una importante desconfianza por parte de la familia.

Experiencias

adicción a juegos de azar y apuestas

Me considero una persona impulsiva y creo que esta circunstancia me ha llevado a descontrolarme en las apuestas. Me defino como una persona optimista. Piensas que apostando puedes tener otra vía de ingresos ya que los jugadores siempre pensamos en ganar. Yo soy muy competitivo. No he llegado a pensar en poder vivir del juego. Me cuesta entender que haya personas que se dedican a ello ya que yo, muchas veces, he jugado de forma muy intensa acabando con dolores de cabeza impresionantes. En mi opinión, es una esclavitud: haz la apuesta, sigue el evento, así horas y horas, ...

¿Mis estados de ánimo? Cuando ganaba notaba un subidón interior, me sentía que era bueno en lo que hacía. Pero era falso. Para cuando ganas una vez, has perdido ocho. Cuando me iban mal las cosas y perdía, mi sensación era de indiferencia y pensaba: “Ya vendrán días mejores”. No me daba cuenta de la gravedad de que estaba jugando cada vez más y más... Aprendí a camuflar los bajones con la mentira.

Las apuestas me activaban. Llega un momento que las apuestas las tienes en tu cabeza las 24 horas del día. Cada día te preparabas para la apuesta.

Mi vida con las apuestas era la siguiente. Al sonar el despertador, me despertaba y mis primeros pensamientos eran: ¿Qué pasó ayer? ¿Saqué dinero? ¿Qué eventos hay para apostar? ¿A quién debo dinero? Esta activación se mantenía todo el día. Me metía en la cama con la preocupación de las apuestas y me despertaba con el mismo pensamiento. Era agotador. Me sentía excitado. En el mismo día podía experimentar emociones diversas: me sentía feliz cuando ganaba y tenía bajones cuando perdía. Lo primero lo magnificaba y lo segundo lo camuflaba.

En su día dejé de apostar y todo eran buenas noticias. No tenía esa preocupación. Noté que descansaba mucho mejor ya que no tienes esa preocupación y tu mente y tu cuerpo están relajados. Es el cambio más importante que he notado. Me concentraba mejor en el trabajo y en las actividades que realizaba. Te quitas un peso de encima que estás llevando día tras día.