



22

Ludopatía y Salud Mental (I):  
Trastornos de Ansiedad

2013

Noviembre



ASOCIACIÓN ALAVESA  
DE JUGADORES EN  
REHABILITACIÓN  
ERREABILITAZIOAN DIREN  
ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA



Ayuntamiento  
de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko  
Udala

▶ ARABAKO FORU ALDUNDIA



Gazte Ongiarterako  
Foru Erakundea  
Instituto Foral  
De Bienestar Social

▶ DIPUTACIÓN FORAL DE ÁLAVA

kanpo

# índice

- 1 Artículo  
“Trastornos de Ansiedad y Ludopatía”
- 2 Información  
“Tipos de Trastornos de Ansiedad”
- 3 Testimonio de afectado/a
- 4 El/la ciudadano/a responde  
“Trastornos de Ansiedad y Ludopatía”
- 5 Recomienda  
“Libro y DVD recomendado”

Edita: ASAJER. Asociación Alavesa de Jugadores en Rehabilitación

Colaboran: IFBS (Diputación Foral de Álava) y Dpto. de Asuntos Sociales y de las Personas Mayores y Empleo (Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz).

Fotografía: Asajer

Diseño: ERDU

Maquetación: KOMUNIKA DIGITAL 2.0

Traducciones: Higan Itzulpen Zerbitzuak

Imprime: Gráficas Vicuña

Depósito Legal: VI - 356 / 07

# Trastornos de Ansiedad y Ludopatía

En el anterior Boletín, centrado en Ludopatía y Salud Mental os adelantábamos que en los siguientes números se daría continuidad al tema abordando la ludopatía y diferentes trastornos específicos.

En este Boletín nº 22 abordaremos la Ludopatía y los trastornos de ansiedad.

Cuando pienso en cómo los trastornos de ansiedad repercuten en las personas con problemas de juego, me viene a la cabeza Xabier, el cual para calmar la ansiedad que tenía por jugar era capaz de beberse una botella de whisky de un trago.

En mi opinión los trastornos de ansiedad pueden presentarse antes del desarrollo de la ludopatía en algunos casos y en otros, vienen dados por el trastorno de la ludopatía como tal.

La necesidad de jugar hace que la persona jugadora viva la ansiedad, sienta ese malestar que, a veces, ahoga. La conducta de juego se convierte en una obsesión, a la que hay que dar respuesta "más pronto que tarde". La vida de esa persona gira en torno al juego y constantemente el/la ludópata piensa en jugar y en cómo conseguirlo. "No puedo parar de jugar". "No dejo de pensar en el juego".

El ocultamiento de su comportamiento de juego y del problema va a llevar a la mentira, la cual le va a permitir mantener oculto el problema que, en algunos casos, puede alargarse muchos años. Toda la tensión acumulada por esta situación y su no exteriorización van a acarrear en el futuro la presencia de síntomas de ansiedad como el nerviosismo, tensión, estar muy acelerado,...

La acumulación de diferentes situaciones por la que se sienten desbordados/as, lo que conocemos como estrés será un factor determinante en la presencia de conductas de juego descontroladas tanto en el origen del problema como en la aparición de recaídas en el proceso de recuperación.

La crisis de ansiedad o angustia, agorafobia y fobia social son algunos de los trastornos que he observado en personas con las que he trabajado.

Recuerdo a María, una mujer con problemas de Bingo que ocultó su problema durante 20 años y que cuando se evidenciaron sus circunstancias no paraba de llorar por la angustia que le generaba el daño acarreado a su familia. Tuvo que recibir tratamiento farmacológico para poder afrontar emocionalmente su problema de juego.



Recuerdo a Tomás, un hombre que llevaba muchos años jugando a las máquinas y que con el tiempo se evidenció que su timidez le había llevado a evitar situaciones de contacto social refugiándose en el juego.

Recuerdo a Imanol, un joven que jugaba y consumía drogas, lo cual le generaba un nivel de ansiedad muy elevado que le repercutía en la aparición de ataques de pánico en espacios muy concurridos (cine, acudir a centros comerciales,...)

Todas estas personas lo pasaban muy mal cuando experimentaban el trastorno de ansiedad y esto dificultaba afrontar la ludopatía.

En este número vamos a contar con el testimonio de una persona afectada que le diagnostican Ludopatía y un Trastorno Adaptativo mixto con ansiedad y estado de ánimo depresivo.

A través del testimonio podremos constatar que los trastornos de ansiedad con mucha frecuencia suelen ir acompañados de trastornos depresivos.

Aprovechamos para informaros que en el Boletín nº 23 vamos a hablar de Ludopatía y Depresión, en el que contaremos con la opinión de una psicóloga, el testimonio de una persona afectada y los puntos de vista de varias personas afectadas y familiares.

ANA HERREZUELO  
PSICOLOGA ASAJER

# Tipos de Trastornos de Ansiedad

Tipo de trastorno:	Los síntomas incluyen:
Trastorno de ansiedad social	Una fuerte sensación de tensión o nerviosismo en situaciones sociales.
Trastorno de pánico	Una sensación súbita de miedo y pavor intenso que sucede sin ninguna causa, conocida como ataque de pánico.
Trastorno de ansiedad generalizada	Una sensación diaria de mucha preocupación y ansiedad todos los días que dura al menos seis meses.
Trastorno obsesivo compulsivo	Pensamientos frecuentes, a menudo perturbadores, que pueden provocar conductas (llamadas compulsiones) que aparentemente no se pueden detener ni controlar. Ejemplo: miedo a los gérmenes.
Trastorno de estrés postraumático	Recuerdos vívidos y atemorizantes, así como pesadillas, de un evento traumático.
Fobias	Temor extremo a cosas o situaciones que presentan muy poco o ningún peligro real.

## de afectado/a

### Entrevista a Miguel

Miguel es un hombre de 59 años. Está casado desde hace 37 años y tiene 2 hijos/as de 34 Y 35 años.

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

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 que nos lo daban a los buenos clientes. Luego llegaron las máquinas, los bingos.

¿Desde cuándo 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 94 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, cómo te tratan, el riesgo,... Era más fácil acceder a las máquinas, pero si podía acceder al casino, me olvidaba de las máquinas.

¿Cuándo y cómo tomas conciencia 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.

## de afectado/a

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 diagnostican está relacionada con la Ludopatía? En caso afirmativo ¿para ti es causa o consecuencia de la misma?

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 problema físico no me permite trabajar, situación que 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 presión 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 ansioso?

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 por 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 tu trastorno de ansiedad? ¿está siendo suficiente?

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

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

Estoy mejorando notablemente. Estoy muy satisfecho.

# responde

## LUDOPATÍA Y TRASTORNOS DE ANSIEDAD

- 1 En tu opinión ¿qué es la ansiedad?  
¿Ansiedad y estrés es lo mismo?
- 2 ¿Qué trastornos de ansiedad conoces?
- 3 ¿Cómo crees que se pueden detectar?
- 4 ¿Crees que las personas con problemas de juego tienen trastornos de ansiedad? ¿y sus familiares?
- 5 ¿Hay alguna situación que crees que puede facilitar la presencia de trastornos de ansiedad?
- 6 ¿Piensas que hay personas que tienen problemas de ansiedad por su personalidad?

*Mujer Ludópata, 37 años. Vitoria-Gasteiz*

1.- La ansiedad es la respuesta a una situación preocupante. Cuando surge una situación a la que no sabemos hacer frente y nos adelantamos a pensar lo que pasará, dándole vueltas una y otra vez.

No. La ansiedad es un sentimiento de miedo, preocupación, que se produce cuando tenemos algún problema y tratamos de prepararnos para hacerle frente, dándole vueltas una y otra vez.

El estrés es cuando surgen varias situaciones preocupantes a la vez y no sabes cómo afrontarlas.

2.- Cuando tienes que hacer alguna cosa importante, ir solo a algún sitio, una persona a la que quieres puede morir,... puedes sentir miedo, palpitaciones, sudores, temblores, mareos,... Suele durar el momento en que se ejecuta la acción o pasa el problema.

-Cuando has tenido una mala experiencia con alguna situación y tienes que volver a pasar por ello.

-Cuando das más importancia a las cosas de la que tienen.

-Cuando te obsesiones con cosas como la comida, limpieza,... y cada vez que te preocupa algo tienes que comer, limpiar,...

3.- Es muy difícil. Si vemos que una persona realiza actividades reiteradas, actúa de manera diferente a como lo hace otras veces,... podemos intentar fijarnos más en su comportamiento e incluso hablar con la persona a ver cómo reacciona.

4.- Sí. Cuando quieres jugar y no puedes. Tanto porque te has dado cuenta de que el juego no es una solución, como cuando no tienes dinero, te has gastado todo y no tienes ni para comer, has pedido dinero y no puedes devolverlo,...

En el caso de los familiares también. Dada la impotencia que sufren al no poder ayudar al afectado y no haberse dado cuenta antes del problema.



## responde

5.- Cualquiera con la que no estemos familiarizados y no nos haya pasado nunca. O con la que hayamos tenido una mala experiencia.

6.- Sí. Hay personas sin autoestima, con inseguridades, complejos,... para las que cada día es un reto. Cuando eres muy sensible todo lo que sucede a tu alrededor te afecta, por lo que sufrir ataques de ansiedad es más fácil.

### *Hombre ludópata, 29 años. Vitoria-Gasteiz*

1.- Es una sensación de nerviosismo y tensión que impide realizar de manera normal las actividades cotidianas.

No, pero la ansiedad puede afectar al estrés y viceversa.

2.- Miedos, nerviosismo, obsesiones...

3.- Por la manifestación que provocan en las pequeñas y grandes cosas del día a día... nerviosismo, inquietud, insomnio...

4.- Sí, porque el juego genera mucha ansiedad. Sus familiares viven también esa situación.

5.- El ritmo y las costumbres de vida de estrés en el que vivimos generalmente creo que pueden ayudar a provocar ansiedad.

6.- Sí, en mi opinión la forma de ser de cada personalidad puede implicar tendencia a la ansiedad y verse amplificada por la vida que en consecuencia llevan.

### *Madre de Ludópata, 58 años. Eskoriatza*

1.- La ansiedad, en mi opinión, es un malestar que no sabes qué puede ser. Ansiedad y Estrés no es lo mismo. Ansiedad es estar mal pero no sabes por qué. Estrés es un conjunto de cosas que crees que no vas a poder alcanzar a hacer.

2.- Querer conseguir algo inalcanzable. No saber dominar la situación.

3.- Se puede detectar si no duermes, estás irritable, tristeza...

4.- Sí, pienso que las personas con problemas de juego tienen problemas de ansiedad. Creo que es causa de la ludopatía, al no saber afrontar el malestar. El juego es una respuesta al malestar. En el caso de los familiares pienso que también por el sentimiento de culpa que genera el problema.

5.- Sí. La soledad, falta de madurez, dificultades para afrontar los avatares de la vida, la muerte de un ser querido, consumos de riesgo (alcohol, juego, sustancias,...), presión social, conflictos familiares, fantasear con hacerse rico,...

6.- Sí. Por la presión de la sociedad (familia, colegio,...), en la que por un lado, se exige demasiado y por otro lado se dan muchas comodidades. Es como tener que dar la talla en todo.

## libro recomendado

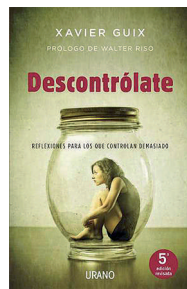
**DESCONTRÓLATE.** Reflexiones para los que controlan demasiado.

Autor: Xavier Guix Editorial: Urano  
Fecha de la edición: 2013 Páginas: 218

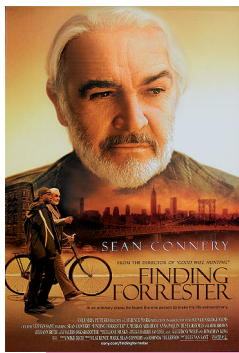
Anticiparse, programar, vigilar, atar cabos, ordenar y no soltarse demasiado, no vaya a ser que se nos vea el plumero. Cualquier cosa con tal de tenerlo todo bajo control, una ilusión que a la larga se traduce en todo lo contrario: depresión, ansiedad, fobia al compromiso, hipocondría, obsesión. Vivimos con el miedo en el cuerpo.

¿Cómo aprender a confiar en nosotros mismos y en los demás? ¿Cómo soltar amarras e ir al encuentro de la sempiterna felicidad?

Recurriendo a las reflexiones de pensadores de la talla de Erich Fromm, Viktor Frankl o Luis Rojas Marcos, Xavier Guix ofrece un tratado lúcido y cercano sobre el miedo y la libertad. Porque si queremos descubrir la faceta más luminosa de la vida, tenemos que echar a volar. Estar dispuestos a explorar. A perder el control.



## dvd recomendado



### DESCUBRIENDO A FORRESTER

Dirección: Gus Van Sant  
País: Estados Unidos  
Año: 2000 Duración: 133 minutos.

Interpretación: Anna Paquin, Busta Rhymes, F. Murray Abraham, Rob Brown, Sean Connery, Matt Damon.

Jamal (Rob Brown) es un adolescente con aspiraciones a escritor demasiado presionado por un entomo que le pide que explote su talento para el baloncesto. La vocación literaria del jovencito lo lleva a colarse en el apartamento de William Forrester (Sean Connery), en otros tiempos célebre ganador del Pulitzer, hoy autor retirado del mundanal ruido en una autoimpuesta soledad. La aparición del muchacho en su vida le dará al veterano escritor un motivo para abandonar su encierro voluntario: ser su mentor y pulir sus evidentes habilidades narrativas.