

# PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa

a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte

Equipo de Prevención

# Información sobre os xogos de apostas

## Que son os xogos de apostas?

Os xogos de apostas son todos aqueles en os que se arrisca algo valioso (diñeiro, bens materiais, etc.) crendo que o xogo (por exemplo, un evento deportivo, unha carta, ou unha cor e número) vai ter un resultado determinado (por exemplo, que gañe un equipo e non outro, que salga unha escaleira de cor, ou que salga vermello e impar na ruleta). Se se acerta e ocorre o que estimáramos, obterase unha ganancia superior ao que arriscamos. Con todo, se nos equivocamos, perderase o apostado.



# Que tipos de xogos de apostas hai?

Clasicamente considerouse que os xogos de apostas clasificábanse en dous tipos:

Os **xogos estratéxicos** serían aqueles en os que se supón que o coñecemento ou a habilidade son importantes para gañar. Estes serían, por exemplo, o póker, as apostas deportivas, ou mesmo algúns xogos de cartas como o Blackjack.



Doutra banda, os **xogos de azar ou non estratéxicos** son aqueles xogos nos que intervén o azar única e exclusivamente. Algúns exemplos poderían ser os xogos de Loterías, o Bingo ou as máquinas comecartos.

Con todo, hoxe en día asúmese que en **todos os xogos de apostas o gran protagonista é o azar**, e que non hai ningunha habilidade que permita vencer as leis da probabilidade.

No próximo boletín falaremos de “**mitos sobre o azar**” para obter máis información respecto diso.

# Que diferenza hai cos videoxogos?



É importante diferenciar os xogos de apostas dos videoxogos.

Os videoxogos son xogos electrónicos nos que non existe unha aposta monetaria.

Neles, interactúase cunha realidade ficticia que aparece nunha pantalla (móbil, televisor, máquina recreativa ou computador). Nos videoxogos existen as chamadas caixas botín, nas que, se pagas diñeiro, podes acceder a unha especie de máquina comecartos na que podes chegar a obter determinados obxectos, ferramentas ou características que axudan a superar o xogo de forma máis rápida ou exitosa.

Aínda que é certo que algunhas investigacións indicaron que o uso das caixas botín **podería aumentar o risco do uso dos xogos de apostas no futuro**, outros estudos non determinaron que estas caixas teñan potencial adictivo. Trátase pois, dun asunto novo que require de máis investigación, pero ao que debemos estar atentos.



# Efectos do xogo

## e outras particularidades que debemos saber

### O potencial adictivo dos xogos

Refírese ao período de tempo que pasa desde que a persoa emite a aposta ata que recibe o resultado da mesma (ganancia ou perda).

É diferente xogar á lotería que xogar ás máquinas comecartos ou ás apostas deportivas. No caso da lotería, desde que eu compro a Primitiva ou o Euromillones poden pasar ata 7 días ata que se o resultado. Se pensamos na Lotería de Nadal, poden pasar varios meses desde que compro o décimo ata que se se me tocou ou non. Pola contra, nunha máquina comecartos o resultado chega en milésimas de segundo con respecto ao momento da aposta, e nas apostas deportivas, tárdase só uns minutos en saber se gañamos ou non. Por tanto, **canto menor sexa o tempo entre a aposta e o resultado, máis adictivo será o xogo.**

### Por que xogo?

Cando unha persoa comeza a xogar, adoita facelo por curiosidade, **para divertirse** e pasar un bo intre. Este fenómeno coñécese como **reforzo positivo** (divírtome xogando, teño sensacións que me gustan). Nestes momentos é habitual que apostemos con outras persoas coñecidas para compartir estes momentos.

Cando pasa un tempo e tense o hábito de xogar a miúdo, é posible sentir a necesidade de xogar, como que nos falta algo se non apostamos. Ademais, pode suceder que a persoa xogue para esquecer determinados problemas ou **para distraerse de preocupacións**. Nestes casos apostar proporcionará alivio, axudaranos a sentirnos mellor. Este fenómeno denomínase **reforzo negativo** (evito unha sensación desagradable).

Os dous motivos para xogar, tanto sentir diversión e entretemento, como sentir alivio de preocupacións e problemas, están relacionados con problemas co xogo. Con todo, xogar para aliviar emocións negativas representa un maior risco. Se isto sucede, debemos de prestar máis atención á nosa práctica de xogo e pedir axuda se non fósemos capaces de controlalo pola nosa conta.



## Con quen xogo?

Xogar en compañía (con persoas coñecidas, amigos e amigas, familiares, parella, etc.) adoita ser menos perigoso que **xogar en soidade** (é dicir, eu contra a máquina ou contra oponentes descoñecidos). É máis probable que o xogo en compañía teña o obxectivo da diversión. Ademais, controlaremos mellor a cantidade de diñeiro que apostamos e o tempo dedicado ao xogo. Pola contra, o xogo en solitario adoita realizarse maioritariamente para esquecer preocupacións ou problemas. Este segundo caso indica un maior risco para desenvolver problemas de xogo.

## O tempo que xogo e o diñeiro que aposto

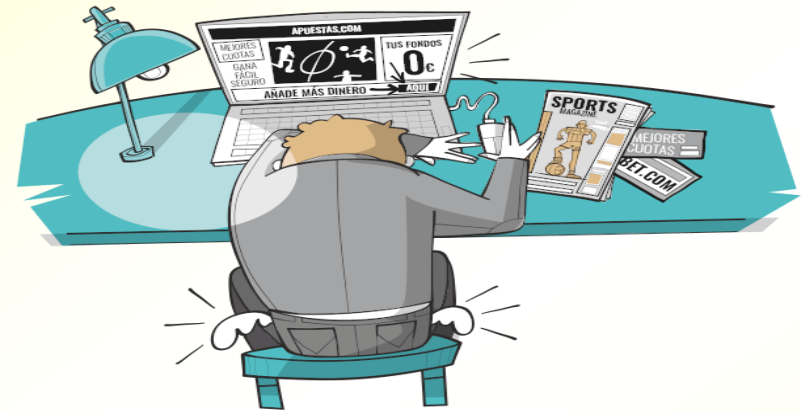
Non existe unha regra concreta en relación a canto tempo e/ou canto diñeiro apostado está a indicarnos que existe un problema co xogo. É dicir, se unha persoa aposta 50€, este gasto non terá a mesma importancia se o seu salario está por baixo do salario mínimo, que se gaña 3.000€ ao mes. Do mesmo xeito, se unha persoa xoga durante 3 horas ao día habitualmente, non será o mesmo se se trata dunha persoa adolescente que estuda e xoga polas noites, que unha persoa adulta que está de vacacións.



En definitiva, **a cuestión máis importante será se o xogo de apostas está a interferir nas nosas vidas dalgunha maneira**. Ben sexa porque quite tempo do traballo, o estudo, ou a parella, ou ben porque se estea destinando un diñeiro que non se pode asumir nas apostas.

## A tolerancia

Cando unha persoa comeza a xogar e divírtelle, comezará apostando unha cantidade de diñeiro determinada que non será demasiado elevada. Ademais, o máis común é que comece a xogar en momentos de socialización (unha festa, unha fin de semana, etc.) durante pouco tempo. Con todo, se esa persoa continúa xogando de forma habitual, comezará a notar que necesita estar máis tempo xogando e/ou apostar cantidades maiores de diñeiro para poder conseguir o mesmo efecto de risco, excitación ou goce que ao principio. Este fenómeno coñécese como tolerancia.



## A dependencia

Como comentamos anteriormente no apartado de "Por que xogo?", ao principio é máis común que unha persoa xogue para divertirse. Pero se comeza a xogar para aliviar preocupacións, esquecerse de problemas, ou mesmo para aliviar esa necesidade constante de xogar, o risco de presentar problemas de ludopatía é maior. Neste punto, é posible experimentar certos síntomas de abstinencia cando se tenta reducir a frecuencia das apostas ou a cantidade de diñeiro que se aposta. Pode haber ansiedade elevada, ou pensamentos constantes en relación ao desexo de xogar, entre outros síntomas. Este fenómeno chámase dependencia.

# Factores de risco e factores de protección

Os **factores de risco** son situacións ou características presentes en todas as persoas, que fan máis probable que se produzan determinados problemas (de alimentación, de comportamento, de saúde, de condutas adictivas, etc.). Tomar decisións de forma impulsiva, a procura de emocións novas e excitantes, a falta de apoio familiar e/ou de parella, ou a evitación dos problemas persoais, son algúns dos factores de risco máis sinalados.

Pola contra, os **factores de protección** son características que teñen que ver co estado saudable das persoas, é dicir, será menos probable que presenten problemas. Manter hábitos de vida saudable, ter unha boa relación coa familia e/ou a parella, controlar os impulsos, ou afrontar os problemas persoais, son algúns factores de protección, entre outros moitos. Cuantos máis factores de protección e menos factores de risco teñamos, menos posibilidades haberá de que desenvolvamos unha conduta adictiva. Lembra que estes factores non son estables, sempre podemos traballar sobre eles para modificalos.





# WhatsApp



# 604 059 719

**DÚBIDAS ?** *Pregunta e infórmate*

# DROGAS

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE



Suxerencias e comentarios:

[uad@concellodemonforte.com](mailto:uad@concellodemonforte.com)

Se queredes poñervos en contacto connosco,  
estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE  
DROGODEPENDENCIAS  
SERVIZO DE PREVENCIÓN

Plaza da Estación - 17

27400—Monforte de Lemos (Lugo)

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95



CONCELLO DE  
MONFORTE  
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE SANIDADE



UAD

UNIDADE ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS  
MONFORTE DE LEMOS

Como xa che comentamos,  
no próximo boletín falaremos  
sobre os mitos que hai ao  
redor das apostas e xogos de  
azar.

Aínda que xa levamos uns días:

¡FELIZ NUEVO CURSO!

