



—
Guía para **adultos mayores**
sobre cómo **jugar de manera**
responsable a juegos de azar.



Lotería
de la Ciudad



Saberjugar

Autoevaluación

A fin de **conocer tu relación con el juego** te proponemos una herramienta de autoevaluación. **Esto no reemplaza la evaluación de un profesional.**

Marcá sólo aquellas respuestas que sean **afirmativas**:

- 1. ¿Te sentís **inquieto o irritable** al tratar de jugar menos o dejar de jugar?
- 2. ¿Jugás para **escapar de los problemas** o sentimientos de tristeza, culpabilidad o ansiedad?
- 3. ¿Apostás **grandes cantidades de dinero** para intentar recuperar la cantidad perdida?
- 4. ¿**Perdiste el trabajo**, una relación, u oportunidades en el estudio debido al juego?
- 5. ¿Mentiste sobre la cantidad de tiempo o dinero gastado en el juego?
- 6. ¿Fracasaste en los esfuerzos para **controlar, interrumpir o detener el juego**?
- 7. ¿Tuviste que **pedir prestado dinero** debido a las pérdidas ocasionadas por el juego?
- 8. ¿Necesitás **apostar cada vez más cantidad de dinero** para sentir excitación?
- 9. ¿Pasás **mucho tiempo pensando en el juego**, como recordar experiencias pasadas o formas de conseguir más dinero con que jugar?

Si respondiste a **4 o más** preguntas afirmativamente, podrías tener **problemas con el juego**.

Señales a tener en cuenta:

A continuación se presentan los **signos** más comunes que indican **adicción al juego**.

- 1 Preocupación por el juego:**
No poder apartar los pensamientos relacionados con juegos de azar, a pesar de lo mucho que se trate de bloquearlos.
- 2 Pérdida de control:**
No poder dejar de jugar, sin importar lo mucho que se intente.
- 3 Tolerancia al juego:**
Sentir la necesidad de jugar cada vez más dinero y/o con mayor frecuencia, para alcanzar el estado psicológico que la adicción exige.
- 4 Recuperación de las pérdidas:**
Continuar apostando en un intento desesperado de recuperar el dinero perdido en apuestas anteriores.
- 5 Evasión:**
Jugar con el fin de escapar de los problemas o sentimientos de tristeza, culpabilidad o ansiedad.
- 6 Mentira y robo:**
Participar en actividades que cruzan los límites morales para ocultar o alimentar el juego. Esto incluye mentir o robar.

Tips del juego responsable.

¿Cómo puedo hacer para jugar responsablemente?

Jugar responsablemente consiste en elegir de manera racional las opciones de juego, lo que implica una decisión informada y educada por parte de los consumidores, con el único objetivo del entretenimiento.

- ✓ Pensar en **el juego como entretenimiento**, no como una manera de ganar dinero.
- ✓ **Jugar** habitualmente **acompañado** por amigos o familiares.
- ✓ Antes de empezar, siempre **establecer un límite de dinero**. No pidas dinero prestado para jugar.
- ✓ Asegurarse de establecer un **período de tiempo limitado**.
- ✓ **No caer en la trampa de intentar recuperar las pérdidas**.
- ✓ **Evitar jugar en tiempo de crisis** emocional, ya que disminuye el auto-control.
- ✓ Equilibrar el juego con **otras actividades de entretenimiento**.
- ✓ **Dejar la tarjeta de débito y/o crédito** en casa para respetar el límite establecido.
- ✓ **Tomar descansos frecuentes** para reevaluar y mantener la perspectiva.
- ✓ **No beber ni consumir drogas durante el juego**, ya que puede generar problemas para tomar decisiones sensatas.



¿Cómo contribuye la actividad lúdica a **mejorar la calidad de vida de las personas?**



- ✓ Optimiza niveles de **bienestar**.
- ✓ **Disminuye** sentimientos de **soledad**.
- ✓ Incrementa niveles de **autoestima**.
- ✓ Mejora el estado de ánimo y la **motivación interna**.
- ✓ Incrementa la capacidad de **afrentar situaciones de estrés**.
- ✓ Facilita la **adaptación** a la jubilación.
- ✓ Mejora **habilidades comunicativas**.
- ✓ Potencia la **percepción sensorial**.
- ✓ Ejercita **habilidades cognitivas**.
- ✓ Mejora el mantenimiento de **hábitos saludables**.
- ✓ Facilita la **adaptación al entorno**.

¿Dónde obtener ayuda?

Si te preocupa tu situación en relación a los juegos de apuestas o la de una persona querida, podés conseguir ayuda o respuestas a tus dudas.

Llamá al:

0800-666-6006

de lunes a viernes de 9 a 17 h.



www.loteriadelaciudad.gob.ar/juegoresponsable

 /Loteriadelaciudad

El **Juego recreativo** es una actividad cuya principal función es proporcionar diversión y entretenimiento a los jugadores. También puede cumplir un rol educativo, contribuir al desarrollo de las habilidades físicas y psicológicas, además de liberar las tensiones propias de la vida cotidiana.

“El hombre no deja de jugar porque envejece, envejece porque deja de jugar”

George Bernard Shaw