

## Apostar a los hábitos saludables

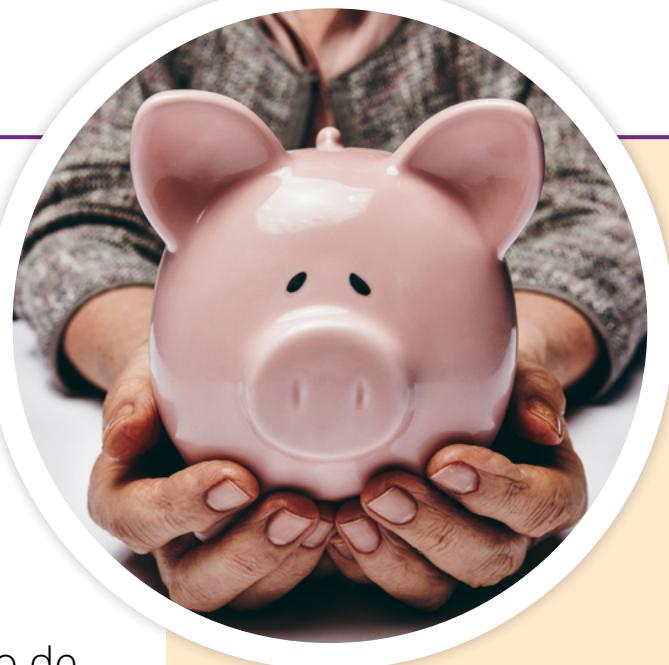
# Comprender el juego en la tercera edad

### ¿Qué es el juego de azar?

- Una persona juega cuando arriesga algo de valor, generalmente dinero, por un resultado incierto. Es incierto si se gana o se pierde, porque se decide principalmente por azar.<sup>1,2</sup>
- Se convierte en un problema cuando nos perjudica económicaamente, nos complica la vida o genera problemas con familiares y amigos.<sup>3</sup>
- Si está preocupado porque piensa que podría tener un problema, pregúntese si alguna vez:
  - ¿intentó controlar cuánto juega?
  - ¿mintió sobre cuánto juega?
  - ¿se distrajo pensando en jugar?<sup>4</sup>

### ¿Cómo se manifiesta la ludomanía?<sup>3</sup>

- Se gasta más en juegos de azar de lo que se pretendía.
- Se siente triste, mal o culpable por participar en juegos de azar.
- No se tiene suficiente dinero para la comida, el alquiler o las cuentas.
- Se aparta de amigos y familiares.



### ¿Cómo puedo jugar de forma segura?<sup>5</sup>

- Ponga un presupuesto y respételo.
- Póngase un límite de tiempo.
- Disfrute su victoria pero sepa que sucede por casualidad.
- Equilibre el juego con otras actividades.

# ¿Dónde puedo buscar ayuda?



Hay recursos y asistencia para la salud y el bienestar mental disponibles en su comunidad.

Para obtener más información, comuníquese con cualquiera de las siguientes organizaciones:

## ConnexOntario

Comuníquese las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para obtener información confidencial y gratuita sobre servicios de salud mental, adicciones y ludomanía en Ontario.

[www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca)

**1-866-531-2600**

## Referencias

1. Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones. (2018a). Información sobre juegos de apuestas. Disponible en: <https://www.problemgambling.ca/gambling-help/gambling-information/>. Consultado el 7 de febrero de 2020.
2. Tirachaimongkol, L.C., Jackson, A.C. y Tomnay, J.E. (2010). Pathways to problem gambling in seniors (Caminos hacia la ludomanía en personas mayores). *Journal of Gerontological Social Work (Revista de Trabajo Social en Gerontología)*, 53 (6), 531546.
3. Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones. (2019b). Gambling in Older Adults (Juego en adultos mayores). Disponible en: <https://www.camh.ca/en/health-info/guides-and-publications/gambling-in-older-adults>. Consultado el 7 de febrero de 2020.
4. Toce-Gerstein, M., Gerstein, D.R. y Volberg, R.A. (2009). The NODS-CLIP: A rapid screen for adult pathological and problem gambling (NODS-CLIP: evaluación rápida para adultos con problemas de juego patológicos y ludomanía). *Journal of Gambling Studies (Revista de Estudios sobre Juegos de Azar)*, 25 (4), 541.
5. Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones. (2008). *Problem Gambling, A Guide for Families (Problemas con el juego, guía para las familias)*. Disponible en: <https://learn.problemgambling.ca/PDF%20library/handbook-guide-for-families-accessible-2017.pdf>. Consultado el 7 de febrero de 2020.

Elaborado por el Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones con financiamiento del Ministerio para Adultos Mayores y Accesibilidad de Ontario.

© CAMH 2021

## Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones

[www.camh.ca](http://www.camh.ca) **1-800-463-2338**

**Apuestas, juegos y uso de tecnología,**  
Centre for Addiction and Mental Health  
(Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones)  
[www.problemgambling.ca](http://www.problemgambling.ca)

## Ontario Association of Credit Counselling Services (Asociación de Servicios de Asesoramiento Crediticio de Ontario)

<https://financialfitness.ca/>  
**1-888-746-3328**

## Centros comunitarios de información

[www.211Ontario.ca](http://www.211Ontario.ca) **Llame al 211**

**camh**