

## CÓMO AYUDAR

Si está preocupado por su hábito de juego o si está preocupado por una persona querida, podrá obtener ayuda o simplemente responder sus dudas llamando a:

**ONTARIO PROBLEM  
GAMBLING HELPLINE**  
al 1-888-230-3505

Confidencial, anónima, gratuita y  
disponible las 24 horas.



Ontario Problem Gambling Helpline  
La Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique

Para obtener mayor información sobre juegos de apuestas de poco riesgo, visite el sitio web de The Responsible Gambling Council en [www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)

Y recuerde: "Es sólo un juego".



Es  
**sólo**  
un juego

*El Responsible Gambling Council  
pone toda su atención en la  
prevención.*

A través de la investigación, el Responsible Gambling Council intenta lograr una mayor comprensión de la naturaleza de la adicción al juego de apuestas e intenta procurar estrategias para disminuir los riesgos. A través de la información, este Consejo a favor del juego responsable se asegura que el conocimiento sobre los problemas y sobre la prevención llegue a las personas adecuadas. A través de los programas de concienciación de gran alcance, el RGC ayuda a las personas que juegan, a comprender los riesgos y a saber cómo evitarlos y asimismo ofrece recursos de ayuda para aquellas que han perdido el control en el juego de apuestas.

**GUÍA PRÁCTICA  
SOBRE EL JUEGO DE  
APUESTAS DE POCO  
RIESGO**



## ¿QUÉ ES EL JUEGO DE APUESTAS?

Todos los años, son cada vez más las personas que apuestan. Juegan en el casino, van a las carreras, compran boletos de lotería, apuestan en eventos deportivos, prueban su suerte en el bingo o juegan a algún otro juego de azar. Si bien el juego de apuesta no lastima a nadie, algunas personas quedan “atrapadas” al juego, de la misma forma que algunas personas quedan “atrapadas” al alcohol. Como no pueden dejar de apostar, estas personas con problemas de juego, por lo general, pierden todo su dinero y arruinan las relaciones con la familia y los amigos.

El juego de apuestas de poco riesgo es una manera de jugar en la que existe una baja probabilidad de perder el control. La clave para un juego de poco riesgo es darse cuenta que “sólo es un juego”.



## CONSEJOS PARA UN JUEGO DE APUESTA DE POCO RIESGO

Los jugadores de poco riesgo comprenden que, si bien pueden tener suerte alguna que otra vez, a la larga perderán dinero. Saben que el juego es así.

Los jugadores de poco riesgo ven al juego de apuestas como una forma de entretenimiento, no como una forma de hacer dinero. Para ellos, una pequeña pérdida en el juego es el costo del entretenimiento de una noche, al igual que el costo de una entrada de cine o una cena en un restaurante.

### Los jugadores de poco riesgo siguen estos consejos:

- deciden de antemano cuál será el límite de dinero que pueden perder y lo cumplen
- nunca piden dinero prestado para jugar
- fijan un tiempo límite
- hacen pausas frecuentes en el juego
- mantienen un equilibrio entre el juego y otras actividades
- sólo apuestan el dinero disponible para el entretenimiento y nunca utilizan el dinero para los gastos cotidianos.
- No apuestan cuando están muy estresados, deprimidos o preocupados de alguna forma.

## SEÑALES DE PROBLEMA

Los jugadores con problema de juego no pueden ver que sólo es un juego. Es probable que comiencen a ver al juego de apuestas como una forma de ganar dinero. Por lo general, creen que tienen una habilidad o un don especial. Cuando pierden dinero, tienden a “perseguir sus pérdidas”, apuestan aún más para recuperar el dinero perdido. El resultado es un círculo vicioso de cada vez mayores pérdidas y cada vez más apuestas.

### Estas son algunas señales de los problemas ocasionados por el juego:

- pasar cada vez más tiempo en el juego
- estar preocupado por el juego
- gastar cada vez más dinero
- “ir detrás de las pérdidas”
- pedir dinero prestado para apostar
- aumentar las deudas debido al juego
- verse involucrado en fraudes o robos para financiar el juego
- mentir para encubrir el juego
- descuidar al trabajo, la familia o los amigos
- apostar para escapar de las obligaciones o de las presiones diarias de la vida.