

SENIOR FOCUS

Los Mayores con Problemas con el Juego

Número 6

888-ADMIT-IT

Sobre el Consejo de la Florida sobre el Juego Compulsivo

Cientos de miles de Floridianos sufren por dificultades con el juego problemático y compulsivo. Ayudar a esos individuos es la misión del Consejo de la Florida sobre el Juego Compulsivo una organización sin fines de lucro contratada por el gobierno del estado de la Florida con el cometido de impartir educación y brindar apoyo.

Para información, llame al:
888-ADMIT-IT
(888-236-4848)



Si usted o alguien que conoce tiene un problema, llame a la línea de ayuda confidencial del FCCG disponible las 24 horas

888-ADMIT-IT
(888-236-4848)

El Problema con el juego entre las personas mayores-un gran problema de salud



Más y más adultos mayores se encuentran gastando tiempo y dinero en el juego mientras buscan nuevas alternativas recreativas para llenar su tiempo y socializar con los amigos. La mayoría de las personas mayores pueden jugar con seguridad, y la mayoría de los centros para adultos mayores a menudo proporcionan viajes de un día o transporte a los lugares de juego que son divertidos y tentadores. Sin embargo, a medida que aumente el número de personas mayores que participan en el juego, así mismo continuará aumentando en números altos los problemas del juego. Los peligros para aquéllos que pierden el control del juego son reales. No sólo la persona puede causar daño a todo su estado financiero, pero el juego puede crear serios problemas para la salud física y todo el entorno emocional de la persona.

Una de cada cinco llamadas que buscan ayuda en la línea telefónica del Consejo de la Florida para el Juego Compulsivo, son mayores de 55 años de edad. Los adultos mayores del Estado de la Florida que juegan arrojan reportes con altos niveles de problemas de salud físicos y emocionales, y se reporta que su nivel general de salud

es regular. El alcohol, el tabaco y el uso de otras drogas por razones no médicas tienden a ser superiores y es el grupo que probablemente reportará depresión.

“Al igual que otras conductas adictivas, el problema del juego se puede considerar como un factor relativo que causa muchos problemas de salud.”

Ya sea por el aumento del uso de sustancias y la exposición al tabaco, el problema del juego se puede considerar como un factor relativo que causa muchos problemas de salud. El aumento de tensión y ansiedad que enfrentan aquéllos que sufren dificultades relacionadas con el juego, o que se descuidan en cumplir sus necesidades básicas cuando juegan, tales como comer apropiadamente, tomar la medicina que necesitan, ó tomar descansos del juego para hacer otras actividades, todos estos pueden ser factores contribuyentes. Los jugadores con problemas a menudo experimentan dificultades con el hígado, los pulmones, el corazón, nutrición pobre, dolor físico, depresión, ansiedad, y desórdenes de sueño. Como ya un porcentaje de adultos mayores, hasta cierto punto experimentan muchas de las condiciones anteriores, los amigos, la familia, los cuidadores de salud y proveedores médicos, a menudo dejan pasar estas señales de advertencia donde el juego se está convirtiendo en un problema, y nunca piensan en preguntar por el patrón de conducta de la persona que juega.

Está El Juego Afectando Su Salud?

¿Cuál Es Su Puntuación de Juego?

Si usted o alguien a quien usted ama juega y sospecha que está desarrollando problemas ó tiene conductas relacionadas con el juego y están impactando su salud, tome en cuenta la siguiente información:

¿Usted o alguien a quien usted conoce tiene uno ó más de los siguientes síntomas debido al juego?

- Depresión o ansiedad
- Palpitaciones cardíacas
- Dolores de cabeza
- Insomnio
- Nutrición pobre
- Toma alcohol o usa drogas

Si usted contestó sí a uno ó más de estos síntomas, el juego puede ser el problema. Para información y apoyos gratuitos cerca de usted, llame a la:

Línea Telefónica de Ayuda
24-horas al día:
(Confidencial & Políglota)
(888-236-4848)



¿Es su medicina la causa para jugar?

Una nueva investigación encontró que algunas medicinas, incluso las drogas para tratar las enfermedades del Parkinson y el Síndrome de las Piernas Inquietas (RLS por sus siglas en inglés), pueden aumentar las conductas al juego compulsivo como un efecto secundario. Estas drogas incrementan el nivel de dopamina en el cerebro, un químico que el cuerpo produce naturalmente. La función primaria de la dopamina es controlar el movimiento, pero también está ligada a los sentidos agradables asociados con el sexo y la comida y se piensa que juega un papel en las conductas adictivas como tomar alcohol, otro uso de drogas, las compras y el juego compulsivo.

Algunos pueden jugar sin problemas durante años, mientras otros pierden

el control inmediatamente comienzan a jugar debido a las medicinas. Si la conducta es un efecto secundario de una droga prescrita, a menudo la conducta compulsiva se disipa después de que se deja de usar la droga. En algunos casos, el individuo puede haber desarrollado un problema serio de juego y necesitará tratamiento extenso e intervención para detener el progreso continuo del juego compulsivo.

Si usted o alguien que usted conoce esta tratándose por la enfermedad de Parkinson, RLS, u otra condición neurológica, asegúrese de preguntarle a su médico sobre los efectos secundarios de cualquier medicina prescrita, y notificar cualquier cambio de conducta.

Escapando del Juego

Hay muchos tipos de adultos mayores que participan en juegos. Hay aquéllos que siempre han jugado, juegan cartas, BINGO o apuestas como una manera de recreación y ahora que están envejeciendo tienen más tiempo en sus manos, haciendo que el juego aumente. También está el jugador nuevo, que es aquella persona que nunca jugó con regularidad en el pasado pero quien ahora gusta de jugar como una opción recreativa y social. Sin tener en cuenta si una persona es un jugador nuevo o ha jugado por recreación durante cierto tiempo, el experimentar una pérdida, bien sea la pérdida de un cónyuge, la profesión (por jubilación), la salud, la habilidad física o estatus percibido puede poner a una persona en alto riesgo de desarrollar un problema de juego.

El Juego se puede usar como una vía de escape. La emoción y el ambiente

de juego pueden crear ambientes irreales y verdaderamente adictivos para algunos. Por un período de tiempo, el juego puede aliviar el aburrimiento y la depresión y llenar un vacío. Si una persona desarrolla un problema de juego, los impactos positivos disminuirán y las consecuencias negativas empezarán. La persona puede empezar a tener pensamientos “mágicos” o de fantasía que ellos tienen un sistema para ganar o una creencia irracional que ellos están destinados para ganar y sus vidas cambiarán para siempre. Ellos pueden perseguir las pérdidas con apuestas más altas para intentar recuperar el dinero que han perdido, pensando que la próxima gran victoria está a la vuelta de la esquina, a pesar de que la evidencia y las probabilidades dicen lo contrario. Ellos pueden no ser capaces de entender o calcular las probabilidades de ganar o perder o

Siga a la siguiente página

incluso para manejar sus finanzas debido a la falta de sueño o cambios en las habilidades cognitivas.

Para un adulto mayor, puede ser difícil intervenir. Puede ser difícil cuestionar una conducta que parece hacerlos feliz. Puede ser

duro identificar si la conducta es el problema o si es un resultado de otras pérdidas que la persona ha sufrido. Pero si usted está interesado, hable. Haga sugerencias de actividades alternativas como ir al cine u obras de teatro, jugar al golf, hacer viajes de un

día, ir de compras o unirse a otro tipo de club o actividad. Si el problema de la persona con el juego continúa, llame a la Línea de Ayuda del FCCG (888-236-4848) para información sobre problemas con el juego y los recursos de ayuda disponibles.

Lo Qué Usted Necesita Saber sobre la Adicción al Juego e Impactos de Salud

Los adultos mayores, así como sus colegas más jóvenes, experimentan una serie de impactos de salud relacionados al jugar en exceso. Sabiendo cómo el juego puede afectarnos la salud negativamente y educándonos sobre los síntomas físicos y emocionales asociados podemos ayudar a los jugadores compulsivos y sus familias a identificar la adicción al juego y la necesidad de tratamiento. La adicción al juego es curable, pero sólo en los casos cuando los individuos buscan ayuda.

Los Desórdenes de Sueño

Los desórdenes de sueño, como el no poder conciliar el sueño, dificultad en quedarse dormido, despertarse frecuentemente, son el producto de tensión y preocupación prolongadas por los efectos adversos del juego. También puede ser una preocupación la pérdida de sueño para la persona que no se puede 'apartar' de jugar de una máquina tragamonedas específica o juego, causando que se queden mucho más tiempo del que ellos habían pensado y no tienen el descanso o sueño necesario. Los efectos de pérdida de sueño debido al juego, puede ser bastante severo y puede llevar a tomar decisiones arriesgadas, dolores de cabeza, vértigo y desmayo, junto con otras condiciones médicas.

Los Desórdenes de Humor

Los problemas de salud mental se pueden activar ó pueden coexistir con los problemas de juego. Las luchas con la identidad, la depresión y ansiedad pueden ocurrir en las vidas de las personas cuando hay transición de una fase de su vida a otra. Muchas veces estas luchas de salud mental se esperan y son una parte normal de envejecer. Sin embargo, a veces, las personas pueden experimentar dificultad con los pensamientos, sentimientos o conductas que son tan severas que empiezan a interferir con su vida. Las personas que a menudo desarrollan la dependencia del juego sufren cambios de humor, ansiedad alta e

irritabilidad, falta de sueño, hábitos nutritivos muy pobres, depresión, y tendencias suicidas.

El Alcohol, el Tabaco y el Juego

El Juego y el consumo de alcohol a veces van de la mano. Hay una incidencia muy alta de abuso de alcohol y depresión en los jugadores compulsivos y una tasa de aumento de problemas de salud asociadas con esta combinación. Muchos jugadores compulsivos se vuelven tomadores de alcohol fuertes como método de auto medicación ó encubrimiento además de exponer sus cuerpos y dañar sus condiciones de salud.

Jugar también está asociado con el aumento en el uso del tabaco. Algunos lugares permiten fumar, aumentando la exposición de un jugador al humo de segunda mano ó el uso personal de productos del tabaco. El uso y los efectos del humo del tabaco de segunda mano y nicotina pueden impactar la salud y el bienestar de las personas. Los jugadores reportan tasas más altas por el uso de productos del tabaco que sus colegas no jugadores, aumentando el riesgo de cáncer pulmonar y otras enfermedades relacionadas con el fumar.

La Tensión Arterial Alta y Enfermedades del Corazón

En algunos casos, el juego compulsivo puede exacerbar las enfermedades del corazón y problemas relacionados a la tensión arterial alta. Cuando el proceso de apuesta comienza en un jugador compulsivo esto causa que los niveles de tensión y ansiedad suban en el jugador. El no comer apropiadamente y el descuido personal a menudo incluye el no tomar los medicamentos prescritos, incluyendo aquellos para el control de la tensión arterial alta o colesterol, y puede llevar a un aumento de problemas de salud físicos. La tensión arterial alta que no se trata o no se ha diagnosticado conduce a una apoplejía, fallo del riñón, y/o un ataque cardíaco.

El Dolor Físico y Las Dolencias Estomacales Pueden Ser Señales De Un Problema Con El Juego

Jugar es una actividad en la cual los adultos mayores pueden participar a pesar de las limitaciones que pudieran tener en otras áreas, tal como lo es la movilidad que disminuye con la edad. Jugar es una de las pocas actividades emocionantes y estimulantes accesible todos los días del año para las personas que gustan de ser parte de esta actividad. El jugar puede ser una buena alternativa para alguien con movilidad limitada, sin embargo, si una persona con movilidad limitada

desarrolla un problema con el juego y se pasa horas jugando, esto puede disminuir más su movilidad y aumentar los síntomas de dolor. El dolor físico puede ser un resultado del estilo de vida sedentario de un jugador (por ejemplo sentado delante de un tragamonedas, computadora, o mesa de naipes por largos períodos de tiempo y haciendo el mismo movimiento repetidamente), dando como resultado dolor físico al cuello, la espalda, los hombros, y otras áreas.

La tensión crónica, ansiedad, y depresión suelen también presentarse a través del aumento de sensibilidad y dolor, incluso problemas de dolor de estómago. La desnutrición, deshidratación y úlceras pueden y se desarrollan en las personas con problemas severos de juego. Los individuos con condiciones pre-existentes, experimentan un alto riesgo con problemas de salud al jugar en exceso.

Los Seres Queridos también Sufren con Problemas de Salud

Miembros de la familia frecuentemente sufren el impacto de las dificultades causadas por un jugador compulsivo. Además de enfrentar las dificultades, tales como el estrés emocional y financiero y los relacionados con los problemas de salud, la carga de un problema de juego recae principalmente en la familia. Cónyuges y otros miembros importantes de la familia del jugador, a menudo reportan que sufren de problemas físicos y emocionales,

como el insomnio, tensión, depresión o aislamiento social, que son reflejo de los síntomas del jugador. La investigación también muestra que miembros de la familia de jugadores compulsivos frecuentemente reportan tener altos niveles de depresión e intentos de suicidio que el resto de la población general.

El juego compulsivo es a menudo la causa invisible de muchos problemas de salud. Si los problemas de juego

se dejan sin diagnosticar y tratar, progresarán hasta el punto de robarle a la persona todo, las finanzas, las casas, las relaciones, la salud, y posiblemente incluso su vida. Hay esperanza y ayuda bien sea para el jugador, o los seres queridos de un jugador. El Consejo le puede dar información y referencias para todos aquellos que padecen los efectos adversos que causa el juego compulsivo. Simplemente comuníquese con la Línea telefónica de Ayuda al 888-236-4848.

Señales de Advertencia en Adultos Mayores con Problemas de Juego

- Preocupación por jugar
- Jugar para calmar los nervios, olvidarse de las preocupaciones o reducir la depresión
- Necesidad de jugar grandes cantidades de dinero para experimentar emoción
- Retirarse de la familia, amigos o actividades regulares
- Los cambios de humor basados en las ganancias y pérdidas
- Experimentar ansiedad después de jugar
- Descuido personal o de salud
- Secreto, negación o mentir cuando le preguntan sobre los hábitos de jugar
- Uso de los recursos de retiro o cobro de una póliza de seguro para consolidar deudas de juego
- Posesiones perdidas o recursos, incluyendo el empeñar o vender artículos personales
- La súbita necesidad de dinero o préstamos
- Depresión o pensamientos autodestructivos



Para información y materiales de referencia para problemas con el juego, llame a la Línea telefónica de Ayuda del Consejo de la Florida para el Juego Compulsivo. El Consejo ofrece gratuitamente libros sobre recuperación, literatura y otras informaciones que pueden ayudar a los adultos mayores y sus seres queridos.

Línea Telefónica de Ayuda 24-horas al día:
(Confidencial & Políglota)
888-236-4848

PARA EL JUGADOR COMPULSIVO, LA AYUDA EMPIEZA AQUÍ
888-236-4848