

CARTILLA DE LA MUJER CON TRASTORNO POR JUEGO



Un paso adelante tuyo
es un logro compartido por todas



Federación
Española
de Jugadores
de Azar
Rehabilitados



POR LOS DERECHOS
CIVILES Y DE INTERÉS SOCIAL

Índice

Hablamos de lo que es el trastorno por juego	5
Pero...¿qué es la adicción al juego?	7
Nuestro paso por la adicción	8
Nuestro caminar en la rehabilitación: qué nos encontramos cuando acudimos a la asociación que nos acompañará para salir de esta situación	10
Compartimos nuestra vida y nuestras vivencias	12
Es tu tiempo, es tu decisión, ¡llámanos!	14

Hola, compañera

Queremos dirigirnos a ti porque, aunque en estos momentos no lo tengas del todo claro, necesites salir de la situación en la que estás, de tus silencios que desgarran, de tus pérdidas económicas, de tu aislamiento social, de tu doble estigma por tu condición de mujer y de adicta y queremos decirte al oído, pero con fuerza: **podemos salir. No estás sola** y te lo decimos nosotras que un día estábamos en esa situación y queremos arrimar nuestro hombro para que des el primer paso y comiences a **vivir**.

Un día nosotras estábamos en esa situación, pasamos por las mismas circunstancias y sentimos el miedo de la abstinencia y las miradas críticas o paternalistas del resto de la sociedad, pero un día decidimos **apostar por nosotras** y empezamos a caminar, en compañía de otras personas esbozamos nuestra primera sonrisa, nos **empoderamos y poco a poco dejamos atrás los estigmas y recargamos ilusiones con responsabilidad, nos juntamos libres y ¿sabes...? reímos, cantamos, bailamos, amamos....** En resumen, empezamos a **vivir**.

Amiga, te estamos esperando con una clara determinación: superar tu/nuestra adicción y reivindicar tus/nuestros derechos.

Todas juntas, todas unidas.

Hablamos de lo que es el trastorno por juego

Una vez más, te damos la bienvenida a esta guía, ¡esperemos que te sea de utilidad y que sea el principio de un final feliz!

¡¡En FEJAR te esperamos para iniciar el tratamiento que cambiará tu vida!! Llevamos 30 años atendiendo a mujeres afectadas de trastorno por juego, pero son muy pocas las que llegan a solicitar ayuda.

¿Sabías que...?

Las mujeres con problemas de adicción al juego han existido siempre. Sin embargo, los estudios muestran que son más mujeres afectadas que aquellas que acuden a los centros de tratamiento. Esta cartilla servirá de guía para conocer qué es el trastorno por juego, asimismo, profundizaremos en la situación específica que sufre la mujer jugadora, que además de la problemática adictiva, soporta un mayor estigma social y se encuentra ante el juego de manera diferente que los hombres jugadores.



Las mujeres refieren tener un gran número de barreras para acceder a tratamiento, como por ejemplo emocionales (sentimientos de culpa y vergüenza), interpersonales (preocupación por la confidencialidad, miedo a ser juzgada), estructurales (distancia al centro de abstinencia, accesibilidad al mismo, falta de tiempo para asistir, preocupación, por no hablar en grupo o rechazo a hablar de sí misma), o relacionados con la propia etapa de recuperación.

Frases de mujeres rehabilitadas:

- “ Las mujeres llevan jugando mucho tiempo, pero al igual que ha ocurrido en otros contextos, han tenido que jugar ocultando sus nombres.
- “ El primer día pensé: ¡dónde me he metido! Todos hombres menos yo y me acobardé.



Pero...¿qué es la adicción al juego?

El juego patológico consiste en una conducta de juego desadaptativa persistente y recurrente, que provoca un deterioro o malestar clínicamente significativo, y que afecta a áreas como la persona, familiar y/o vocacional (APA, 2013). Este trastorno ha sido clasificado como un trastorno adictivo en el DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, 2013), y detalla que el Juego patológico problemático persistente y recurrente, que provoca un deterioro o malestar clínicamente significativo y se manifiesta porque el individuo presenta cuatro (o más) de los siguientes criterios durante un periodo de 12 meses:

1. Necesidad de apostar cantidades de dinero **cada vez mayores** para conseguir la excitación deseada.

2. Está **nerviosa o irritada** cuando intenta reducir o abandonar el juego.

3. Ha hecho **esfuerzos repetidos** para controlar, reducir o abandonar el juego, **siempre sin éxito**.

4. A menudo tiene **la mente ocupada en las apuestas** (p. ej. Reviviendo continuamente con la imaginación experiencias de apuestas pasadas, condicionando o planificando su próxima apuesta, pensando en formas de conseguir dinero para apostar).

5. A menudo **apuesta cuando siente desasosiego** (p. ej. desamparo, culpabilidad, ansiedad, depresión).

6. Después de perder dinero en las apuestas, suele volver otro día para intentar ganar ("**recuperar**" las **pérdidas**).

7. **Miente para ocultar su grado de implicación** en el juego.

8. **Ha puesto en peligro o ha perdido una relación importante**, un empleo o una carrera académica o profesión a la causa del juego.

9. **Cuenta con los demás para que le den dinero** para aliviar su situación financiera desesperada provocada por el juego.

Nuestro paso por la adicción

Pero... ¿qué me pasa con el juego?

La **ludopatía** es cuando el juego de azar que practica una persona le acarrea graves problemas. Piensa, vive y actúa en función del juego, dejando a un lado cualquier otro tipo de objetivo.

Es una adicción sin sustancia, que se inicia con la repetición de una conducta que al principio es placentera; genera una **pérdida de control en la persona**, además aparece la tolerancia, aumento de la conducta para obtener los efectos deseados y, si interrumpe la conducta aparece el síndrome de abstinencia.

Son muchas las áreas en las que se interfiere de forma grave en su vida cotidiana, a nivel psicológico, en las relaciones familiares, sociales, en cuestiones laborales, aparecen enfermedades físicas somatizadas (insomnio, dolores de cabeza, nuca...) también a nivel legal.



Hasta aquí el paso por la adicción es igual en la mujer que en el hombre. En cambio, cuando la adicción sale a la luz, en la mujer no se suele encontrar el apoyo familiar o social necesario para una mejor rehabilitación.

Y no sólo no suele ser apoyada, sino que, en muchas ocasiones, acaba siendo víctima de menosprecios o abusos por parte de la pareja. Es cierto que no en todos los casos, pero sí hay que tener en cuenta que, la mujer se enfrenta a un largo y difícil recorrido dentro de la adicción hasta que consigue llegar a pedir ayuda y recibir tratamiento.

Un aspecto positivo y de buen pronóstico hacia su rehabilitación será el hecho de que con cierta motivación, fortaleza y entereza la mujer pida ayuda y quiera cambiar la situación en la que se encuentra.



**Nuestro caminar en la rehabilitación:
qué nos encontramos cuando acudimos
a la asociación que nos acompañará
para salir de esta situación**



**“PUEDES HACERLO, NO ESTÁS SOLA, DEJA
QUE TE ACOMPAÑEMOS EN EL CAMINO”**

Tras tu llegada a una asociación de FEJAR, recibirás información, orientación y apoyo, se iniciará el proceso de ayuda: la entrevista de acogida y motivacional que seguramente la realizará otra mujer. Encontrarás otras mujeres que han pasado tu situación, te apoyaremos, te ayudaremos, te orientaremos, te abrazaremos y juntas intentaremos aliviar tu angustia.

Desde FEJAR puedes informarte en el área de mujer de la web **www.fejar.org**, puedes escribirnos, **puedes llamar al 900 200 225**, teléfono gratuito para personas afectadas por ludopatía, y puedes buscar la entidad más cercana a tu domicilio en las últimas páginas de esta guía y contactar con ellas.

Todos los contactos y conversaciones son totalmente confidenciales.

Te acompañamos y apoyamos para salir adelante.

Compartimos nuestra vida y nuestras vivencias

Aquí te ponemos unas frases escritas por mujeres que han pasado por tu misma situación:

“ Comencé a jugar porque estaba aburrida, mi marido trabajaba más horas y yo pasaba mucho tiempo sola; en las máquinas encontré una forma de divertirme con la que además “ganaba” dinero.

“ Mi marido y mis hijos no tienen tiempo para acompañarme a terapia, pero no es importante.

“ Una verdadera luchadora no es la que siempre gana, sino la que a pesar de sus derrotas nunca se rinde.

“ Jugadora, si te acercas a la puerta de tu rehabilitación, recibirás un abrazo de bienvenida.

*No estás sola.
Si das un paso
nos encontrarás*

Lo más recomendable sería acudir a los centros de tratamiento para llevar a cabo la rehabilitación por trastorno por juego, en las siguientes páginas podrás ver los centros integrados en FEJAR. Hay que tener en cuenta ciertos aspectos que son relevantes antes de iniciar el tratamiento.

En cuanto concierne a la adicción al juego, puede que recibas el apoyo por parte de tu círculo social y familiar o puede que no, en cualquier caso en la propia asociación encontrarás aceptación, apoyo, acompañamiento, comprensión, que te ayudará a continuar en ese cambio que has iniciado y del que vas a salir fortalecida y con una vida libre de juego, recuperando la vida que anteriormente tenías en todas sus áreas, en el trabajo, amistades, familia, ... o iniciar una nueva, pero tendrás esa fortaleza para decidirlo tú.

Verás que no eres la única, que hay más personas en tu misma situación y que entre todas se puede salir conjuntamente de la ludopatía.

Recuerda: no estás sola, si das un paso nos encontrarás



Es tu tiempo, es tu decisión, ¡llámanos!

A continuación, se detallan las entidades integradas en FEJAR donde puedes contactar para solicitar información y en su caso, iniciar tratamiento e iniciar con ello una nueva vida.

ABAJ

Asociación Burgalesa para la Rehabilitación del Juego Patológico

c/ Cruz Roja Española, s/n / 09006 Burgos

T. 627 409 707

administrador@ludopatiaburgos.es



ACAJER

Asociación Cacereña de Jugadores en Rehabilitación

c/ Ávila, 2, 2º B / 10005 Cáceres

T. 610 392 497

nuevoacajer@gmail.com



ACOJER

Asociación Cordobesa de Jugadores de Azar en Rehabilitación

Avda. Agrupación Córdoba s/n.

Pabellón de Antiguo Hospital Militar

14007 Córdoba

T. 957 401 449

acojer@andaluciajunta.es / www.acojer.com



AEXJER

Asociación Extremeña de Jugadores de Azar en Rehabilitación

c/ San Roque 3 / 06200 Almendralejo (Badajoz)

T. 924 664 476 / 658 773 944

aexjer@hotmail.com / www.aexjer.es



AGAJA

Asociación Gallega de Jugadores Anónimos

c/ Travesía de Vigo, 172, 2º

36206 Vigo (Pontevedra)

T. 886 119 586 / 667 648 229

agaja@mundo-r.com / www.agaja.org



AGALURE

c/ Pasteur, 30 bajo / 15008 A Coruña

T. 981 289 340

agalure@agalure.com / www.agalure.com



AJER

Asociación de Jugadores en Rehabilitación

“Virgen del Puerto”

Ctra. Del Puerto s/n Paraje Valcorchero Pabellón 10

10600 Plasencia (Cáceres)

T. 927 421 011

ajer@ajerplasencia.org / www.ajerplasencia.org



**Asociación de Jugadores
en Rehabilitación**

AJUPAREVA

Asociación de Jugadores

Patológicos Rehabilitados de Valladolid

Avda. del Valle de Esqueva, 8 / 47011 Valladolid

T. 98 331 03 17 / 635 957 473

ajupareva@ajupareva.es / www.ajupareva.es



ALEJER

Asociación Leganense de

Jugadores de Azar en Rehabilitación

c/ Mayorazgo, 25 Desp. 18 (Hotel de Asociaciones)

28915 Leganés (Madrid)

T. 916 806 048

alejer.leganes@gmail.com / www.alejer.com



APAL

Asociación para la Prevención y Ayuda al Ludópata

c/ Elfo, 14 Entlo. D / 28027 Madrid

T. 914 076 899 / 658 699 543

apalmadrid@hotmail.com / www.apalmadrid.org



APREJA**Asociación para la Prevención y Rehabilitación de Jugadores de Azar**

Centro de Tratamiento Ambulatorio
exclusivo de Juego Patológico.
c/ Antonio Machado, 2 A Local 2 / 21007 Huelva
T. 959 230 966 / 627 76 40 40
apreja@andaluciajunta.es

**APREXS****Asociación de Personas en Riesgo de Exclusión Social de Don Benito**

Paseo de Feval, s/n Módulo 1. Primera planta
06400 Don Benito (Badajoz)
T. 672 693 722
aprexs@aprexs.org

**ARALAR****Asociación Ludópatas de Navarra**

Casas de San Pedro 23 Bajo izda. / 31014 Pamplona
T. 848 41 48 49 / 665 802 545
asociacionaralar@yahoo.es

**ASEJER****Asociación Sevillana de Jugadores de Azar en Rehabilitación**

c/ José Jesús García Díaz, 4 esc. 1 pl. 1
"Edificio Henares" / 41020 Sevilla
T. 954 908 300
presidencia@asejer.es / www.asejer.com

**EKINTZA ALUVIZ****Asociación de Ayuda a Ludópatas de Vizcaya****Sede Barakaldo:**

c/ San Juan, 26 Bajo / 48901 Barakaldo (Bizkaia)
T. 944 388 665

Sede Bilbao:

c/ Juan de Guisasaola, 7 / 48004 Bilbao
T. 944 388 665
ekintza.aluviz@telefonica.net / www.ekintzaaluviz.com



FAJER

Federación Andaluza de Jugadores de Azar Rehabilitados

c/Manuel España Lobo, 5 / 29007 Málaga
T. 627 000 780

info@fajer.es / www.fajer.es



FECYLJAR

Federación Castellano Leonesa de Jugadores de Azar Rehabilitados

Avda. Del Valle Esgueva, 8 / 47011 Valladolid
T. 635 957 473

federacioncyl@ajupareva.es / presidencia@fecyljar.es



LAR

Ludópatas Asociados Rehabilitados

c/ Escritor Rafael Pavón, 3 / 14007 Córdoba
T. 957 257 005

asoc.cordobesa.lar@gmail.com



LARCAMA

Ludópatas Asociados en Rehabilitación de Castilla La Mancha

Sede Toledo:

Avda. Purísima Concepción, 31 Bis.
Fundación Fislem / 45006 Toledo
T. 615 838 206

toledo@larcama.com / www.larcama.com

Sede Ciudad Real:

Avda. Pío XII s/n (Centro de Especialidades)
13002 Ciudad Real
T. 633 443 483

ciudadreal@larcama.com / www.larcama.com



LARPA

Ludópatas Asociados en Rehabilitación del Principado de Asturias

c/ Pérez de la Sala nº 29, 1º y 2º A
33007 Oviedo (Principado de Asturias)
T. 984 181 183 / 667 796 862

larpa@larpa.es / www.larpa.es



NUEVA ESPERANZA**Asociación de Ayuda a Jugadores en Rehabilitación de la Región de Murcia**

c/ Miguel Hernández, 9, 3º escalera 5F
30011 Murcia
T. 647 858 761

nuevasperanzamurcia@hotmail.com / www.asocnuevaesperanza.com

**NUEVA VIDA****Asociación de Jugadores Rehabilitados Nueva Vida**

Avda. de la Constitución, 27 Entlo. A
03400 Villena (Alicante)
T. 965 806 208 / 618 646 338

correo@asocnuevavida.org / info@nvconductasadictivas.org
www.asocnuevavida.org

**PATIM****Asociación para la Intervención e Integración en Adicciones y Otras Conductas**

Comunidad Terapéutica. Castellón: 629 427 797

Sede Castellón:

Paseo Ribalta, 29 /1 2001 Castellón de la Plana (Castellón)
Centro de Día. Castellón: 635 898 568

Sede Valencia:

c/Guillem Despuig, 9, bajo / 46018 Valencia
Centro de Día. Valencia: 963 824 671

patim@patim.org / www.patim.org

**VIDA LIBRE****Asociación Alicantina de Afectados por la Ludopatía y Otras Adicciones**

Avda. Maisonnavé, 33 39 Portal 4. 2ª
03003 Alicante
T. 966 377 779 / 644 845 992

vidalibre.ludopatia@gmail.com / www.vidalibre-alicante.org





Federación
Española
de Jugadores
de Azar
Rehabilitados



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

www.fejar.org