



Equilibrio en la Vida

Marzo del 2014

Apuestas compulsivas: todo está en el cerebro

En un año, de 6 a 9 millones de estadounidenses tienen un problema con el juego.¹ Al igual que el alcohol, las drogas, el sexo y las compras, un problema con el juego es una adicción difícil de controlar e incluso más difícil de admitir.² Además, como cualquier otra adicción, la diferencia entre un poco de juego social y la compulsión a jugar se mide por la forma en que esta actividad altera la vida, daña las relaciones, afecta la capacidad para trabajar y destruye las finanzas.

Los adictos habitualmente incursionan en el consumo de sustancias o en actividades para poder lidiar con ciertos sentimientos y situaciones. En el caso de los jugadores compulsivos, hay una incapacidad y negación a aceptar la realidad así como una tendencia a escaparse a un mundo ilusorio donde se sienten cómodos y seguros. Al jugador

problemático probablemente le falte madurez y por eso opta por la gratificación instantánea y aspira a una vida de opulencia sin esfuerzo.³

Es posible que los jugadores compulsivos manifiesten una sed de poder y traten de mantener una cierta imagen. Pero aunque resulte irónico, inconscientemente podrían estar deseando perder todo como un castigo bien merecido.⁴ ¿Qué provoca esta conducta en algunas personas y no en otras? Los científicos están descubriendo cada vez más razones de la adicción y del rol que cumple el cerebro.

El placer es la clave de la adicción

Para el cerebro, el placer es el placer. No importa que provenga de las drogas, el dinero, el sexo o la comida; sigue el mismo patrón: hay una liberación del neurotransmisor **dopamina** en el núcleo accumbens, un grupo de neuronas que se encuentran por debajo de la corteza cerebral. Los neurólogos llaman a esta región el centro de placer del cerebro.⁵ La probabilidad de que el consumo de una droga o la participación en apuestas lleve a la adicción está directamente

relacionada con la velocidad con que estas actividades promueven la liberación de dopamina, así como con la intensidad y la confiabilidad de dicha liberación.⁶

Pero ¡espere! Usted ha sentido placer a partir de muchísimas cosas durante toda su vida, sin embargo no trata de recurrir a ellas desesperadamente a cada momento. Lo que descubrieron los científicos es que la dopamina no sólo contribuye a la experiencia del placer, sino que también cumple una función en el aprendizaje y la memoria, lo que hace que a una persona le guste algo hasta hacerse adicto a eso.⁷ Con la reiterada exposición a la conducta o a las sustancias adictivas, el cerebro relaciona el placer que sentimos con el deseo de repetir la experiencia. Esto ocurre cuando las neuronas del núcleo accumbens se comunican con la corteza prefrontal (el área del cerebro que se encarga de planificar y llevar a cabo tareas). El cerebro nos dice que queremos la experiencia deseada y que debemos hacer lo que sea necesario para conseguirlo.⁸

Busque ayuda.

Gamblers Anonymous

Visite www.gamblersanonymous.org para encontrar líneas directas por estado.

(626) 960-3500

Cuando los jugadores pierden las esperanzas, el riesgo de suicidio es alto.

Llame a la National Suicide Prevention Lifeline (Línea Nacional de Prevención de Suicidios) al (800) 273-8255.

O llame al Programa Estatal de Asistencia al Empleado (SEAP, por sus siglas en inglés) para solicitar una referencia a un terapeuta. Un especialista en adicciones puede brindarle las herramientas y el apoyo que usted necesita para cambiar su conducta.

Llame gratis al (800) 692-7459 (800) 824-4306 (TDD)

SEAP

Llame gratis al
(800) 692-7459
(800) 824-4306 (TDD)
o inicie sesión en
www.liveandworkwell.com
código de acceso:
Pennsylvania

Continúa en la **Página 2** »

Por último, con el consumo reiterado o la participación en la búsqueda del placer, el cerebro dejará de producir dopamina para cualquier otra cosa que no sea la sustancia o la actividad que le genera placer y requerirá más cantidad para sentir cualquier tipo de gratificación o recompensa. En este punto, se ha alcanzado el nivel de tolerancia. Ahora se instala la compulsión. Aunque el placer asociado a la adicción disminuye, el recuerdo obliga al consumidor a reproducir la experiencia. La compulsión incita a muchas personas a recaer en las conductas adictivas después de un período de abstinencia.⁹

Sin embargo, esto no significa que un adicto está condenado a una vida de adicción. El cerebro es plástico y maleable, y puede reprogramarse mediante el cambio de conductas y de mentalidad.¹⁰

Cómo reprogramar el cerebro del jugador compulsivo

No hay duda de que liberarse de cualquier tipo de adicción es una tarea difícil, pero se puede lograr. Lo más difícil para los jugadores es mantenerse alejado del juego una vez que lo han dejado. Para lograr una recuperación importante de las apuestas compulsivas se requiere encontrar nuevas maneras saludables de lidiar con las emociones difíciles y las situaciones estresantes.¹¹



Pasos para superar las apuestas compulsivas:

- Reconozca que tiene un problema y admítalo ante los demás. ¿Cómo sabe si es un jugador compulsivo? Gamblers Anonymous describe a un jugador compulsivo como una persona a quien el juego le ha causado problemas reiterados y cada vez mayores en cualquier aspecto de su vida.¹²
- Busque ayuda. Únase a Gamblers Anonymous. Elija un patrocinador —un exjugador en recuperación— que puede brindarle la orientación y el apoyo que usted necesita.
- Recorra a un terapeuta conductual cognitivo para que le ayude a cambiar su conducta poco saludable, sus impulsos violentos, a lidiar con emociones difíciles y a solucionar los problemas financieros, laborales y de pareja que le haya causado la adicción.
- Dele el control de sus finanzas en una persona de confianza (al menos al principio).
- Aprenda a ganar dinero a través del trabajo arduo y a pagar las deudas. Es muy importante que los jugadores no se declaren en bancarrota y pidan préstamos para poner en orden sus cuentas.
- Reemplace el juego por actividades saludables, emocionantes y divertidas.
 - ¿Necesita adrenalina? Pruebe con un deporte o un pasatiempo estimulante como windsurf, alpinismo o carrera de karting.
 - ¿Es tímido o se siente aislado? Únase a un grupo social, reúnese con familiares y amigos, haga nuevas amistades u ofrézcase como voluntario.
 - ¿Está aburrido? Encuentre algo que le apasione y dedíquese a ello, por ejemplo, arte, música, libros, cocina, equitación, correr.
- Alivie el estrés. El estrés es uno de los principales factores desencadenantes de conductas adictivas. Dedique al menos 15 minutos por día a hacer ejercicio, elongación, respiración profunda y/o meditación.
- Pida ayuda a un asesor financiero o crediticio.¹³

Recursos

www.liveandworkwell.com

Haga click en la sección **Estar Bien** y seleccione **'Otras Adicciones'** para tener acceso a más información y noticias. También puede buscar un terapeuta en su área.

1. <http://www.npgaw.org/problemgamblinginformation/factsfigures.asp>
2. http://www.helpguide.org/harvard/addiction_hijacks_brain.htm
3. <http://www.gamblersanonymous.org/ga/content/questions-answers-about-gamblers-anonymous>
4. http://www.helpguide.org/harvard/addiction_hijacks_brain.htm
5. Ibid.
6. Ibid.
7. Ibid.

8. Ibid.
9. Ibid.
10. Ibid.
11. http://www.helpguide.org/mental/gambling_addiction.php
12. <http://www.gamblersanonymous.org/ga/content/questions-answers-about-gamblers-anonymous>
13. Ibid.