



# La enfermedad del juego

En España existen más de 500 000 personas que sufren de ludopatía o adicción al juego, y aumenta de manera alarmante, sobre todo entre los jóvenes.

**¿Qué es la ludopatía?**  
La ludopatía no es un «vicio», es una enfermedad que crea dependencia como el alcoholismo o la drogadicción, y destruye tanto a quien la padece como a todo lo que le rodea. Es un trastorno del control de los impulsos, en el que la persona es incapaz de resistir los impulsos de jugar. España y Alemania, son los países de la Unión Europea que más dinero gasta en juego en relación con la renta per cápita.

## ¿Qué impulsa a jugar?

El juego en sí, no es nocivo. Los pasatiempos y juegos infantiles favorecen la interacción social. Una persona sin adicción, en un momento dado, puede dejar de introducir monedas en la máquina. Sin embargo, «en el jugador patológico parece ser que fallan los mecanismos cerebrales de inhibición de la conducta que actúan como freno y están regulados por la serotonina», como refiere el Dr Saiz, jefe de Psiquiatría del Hospital Ramón y Cajal.

## Perfil de un ludópata

Para algunos especialistas, es en su mayoría, un varón entre 30 y 50 años, casado, con un nivel intelectual medio y económico medio-bajo y que consume alcohol a diario, con antecedentes familiares de alcoholismo y/o ludopatía. En general, utilizan el juego como vía de escape ante situaciones problemáticas, en el caso de mujeres, cuando sufren malos tratos o están sufriendo un divorcio o una separación. Un síntoma característico es la impulsividad, ya que el paciente desea satisfacer de inmediato sus necesidades y se siente muy frustrado cuando

no consigue el éxito. El jugador se esconde tras las mentiras. En general, juega siempre solo, con lo que el aislamiento social es cada vez mayor.

## El adolescente ludópata

Internet es la nueva puerta para los juegos de azar para niños y

jóvenes y los encamina al mundo de la ludopatía. Solamente se exige un número de tarjeta de crédito y aunque la página advierte que no deben entrar menores de 18 años, es imposible determinar la edad del jugador. Así, los menores juegan desde sus habitaciones, con las tarjetas de crédito de sus padres y

quedando enganchados. En el 90% de los casos, estos niños pertenecen a familias acomodadas.

## Causas precipitantes

La ludopatía es un problema multifactorial. Entre los factores predisponentes están la baja autoestima, sentimiento de inferioridad, miedos, falta de responsabilidad, inmadurez y asociadas a circunstancias personales del paciente. Utilizar internet para jugar está aumentando en número de ciberludópatas, esto se ve favorecido por la accesibilidad, bajo coste y anonimato. Los hijos de jugadores tiene el 50% de probabilidades de convertirse en jugadores patológicos en el futuro, los problemas afectivos durante la infancia, adictos a sustancias y mujeres en edad madura que se sienten abandonadas y buscan evadirse.

## ¿Cómo se trata?

Es fundamental la prevención como en cualquier adicción. La edad de comienzo de la enfermedad está disminuyendo y la adicción a los videojuegos y consolas se está incrementando considerablemente, siendo un factor de riesgo para una posible ludopatía. La ludopatía se puede curar, pero la primera premisa es que la persona admita su adicción al juego. Por un lado el tratamiento farmacológico, que ayuda a frenar los impulsos. Como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, que se emplean en las depresiones. Y una terapia individual con la cual se intentará reforzar las conductas positivas y terapias familiares con las que se establecerán límites precisos que ayudaran a mantener al jugador alejado de las tentaciones.



ALMA LARROCA

## ¿QUÉ APORTAN LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS?

### Flores de Bach

■ En este caso, las técnicas psicoterapéuticas son las más indicadas como en todo tipo de adicción. Se abordará el tema de la baja autoestima, la fobia social, la dependencia afectiva y a otras sustancias. Es ideal la terapia fa-

miliar para contar con el apoyo de la familia en el proceso de superación, y se puede reforzar con otras terapias individuales en las que el paciente aprenda a controlar los impulsos. Dentro de las Flores de Bach encontramos

remedios como Impatiens para la impaciencia o Vervain cuando las personas están tensas, irritables... En Homeopatía encontramos Aurum como un remedio de la persona que no puede esperar y quiere las cosas ya, ya.

## CURIOSIDADES

### El te de tres años

■ El te kukicha o bancharon el mismo te. Es un te que se obtiene de las ramitas de la planta del te que se recogen a los 3 años de edad. Es rico en calcio, del que posee hasta 6 veces más cantidad que la leche de vaca. Rico en vitamina C, tiene efecto alcalinizante. Es un te digestivo y excelente diurético. Es beneficioso para personas que sufren de infección de la vejiga y indigestión. Y es la base para preparar un te o bebida contra la fatiga, haciendo hervir en un litro de agua mineral una cucharada sopera de te, cocinar 10 minutos, colar y beber. Se puede añadir un poco de limón y convertirlo en una excelente bebida incluso para los niños y miel de arroz.

### ¿Cuál es el arroz Basmati?

■ Es un tipo de arroz largo que se cultiva en el norte de la India y Pakistán. Su textura y sabor son suaves, secos y su aroma tan característico es debido a que los granos contienen 0.09 partes por millón de una sustancia química llamada 2-acetil-1-pirrolina. Es el cereal más rico en almidón y contiene fósforo, calcio y potasio. Es el arroz más preciado, con un valor hasta 10 veces mayor que el del arroz común en el mercado internacional. Hoy en día, se cultivan en la India veintisiete variedades distintas documentadas de basmati.

### Las cerezas, un excelente diurético

■ A nivel popular se conoce el efecto diurético y depurativo de los raballos de las cerezas. Se recomienda para la retención de líquido en las piernas o en el caso de cistitis, cálculos renales y en hipertensiones moderadas por su efecto diurético y su riqueza en potasio. Se prepara una infusión dejando a remojo los raballos en un litro de agua. Hervir durante 4 minutos, dejar enfriar y colar. Se puede guardar durante un par de días máximo en la nevera.

## TORTITAS DE ARROZ INTEGRAL



SANDRA ALONSO | FOTO OTILIA QUIREZA | TEXTO

### INGREDIENTES

Una taza de arroz integral cocido. Dos zanahorias ralladas. Una cebolla pequeña. Un diente de ajo. Aceite de oliva virgen extra. Vinagre de modena. Una cucharada de harina. Una taza pequeña de leche de soja. Aguacate. Tomate. Cebollino

### PREPARACIÓN

1. Se cuece el arroz y se reserva
2. Se saltea la cebolla picada, el ajo y la zanahoria rallada
3. Añadimos una cucharada de harina, se tuesta un poco
4. Se añade la leche de soja hasta que espese
5. Incorporamos el arroz integral
6. Se preparan pequeñas bolitas, se roban en pan rallado y se fríen en abundante aceite
7. Se sirven con aguacate y tomate

### PROPIEDADES

La cebolla (Allium cepa L.). Originaria probablemente del sudoeste de Asia. Tiene entre sus propiedades medicinales el ser antitrombótica, por lo que fluidifica la circulación sanguínea, siendo así beneficiosa contra el colesterol, hipertensión hemorroides, etc. Es diurética, digestiva y bactericida. Estudios realizados sobre ratones, parecen demostrar, según investigaciones realizadas en Suiza, como la ingesta diaria de este alimento favorece el desarrollo del tejido óseo, disminuyendo la osteoporosis.