

Jugá de manera responsable

Juegos de apuestas
en adultos.



➤ ¿QUÉ SON LAS **APUESTAS En LÍNEA**

➤ ¿POR QUÉ PUEDEN **TRAERTE PROBLEMAS?**

➤ **SEÑALES DE ALERTA**

➤ **TIPS PARA JUGAR RESPONSABLEMENTE**

➤ ¿DÓNDE **PEDIR AYUDA?**

¿Qué son las apuestas en línea?

Las apuestas en línea son juegos que se realizan a través de Internet, desde el celular, la computadora o la tablet. **En estos juegos se apuesta dinero con la expectativa de ganar más, pero el resultado no depende de la habilidad de la persona, sino principalmente del azar.**

Estas plataformas suelen presentarse como una forma fácil y rápida de ganar dinero o de entretenerse, pero es importante saber que no existen ganancias garantizadas. La mayoría de las veces, se pierde el dinero apostado.

Además, muchas páginas utilizan mensajes atractivos, bonificaciones o promesas engañosas que pueden llevar a apostar más de lo previsto. **Por eso, informarse y ser cuidadosos es fundamental para proteger el bienestar personal y económico.**

Recordá que solo son legales en Argentina las plataformas que terminan en .bet.ar.

¿Por qué pueden traerte problemas?

- **No hay ganancias seguras**, la mayoría de las veces se pierde dinero.
- **Podés gastar más de lo que pensás**, las apuestas invitan a seguir jugando sin darse cuenta.
- **Generan preocupación y estrés**, pueden afectar el bienestar personal y familiar.
- **Algunos sitios no son seguros**, pueden usar tus datos o no devolver el dinero.

Informarse y cuidarse es la mejor prevención.

Hay varios factores, como el estrés, la presión social, los problemas económicos o el deseo de ganar rápido, que pueden hacer que el juego deje de ser diversión y **se transforme en una adicción.**

¿Cuándo el juego deja de ser una diversión y se convierte en un problema?

Jugar puede ser algo entretenido: un momento para relajarse, compartir con amigos o disfrutar de un desafío. **Pero hay veces en que el juego deja de ser una actividad divertida y empieza a controlar tu vida.**

Esto pasa cuando una persona ya no juega por placer, sino por necesidad. Cuando siente ansiedad, enojo o tristeza si no apuesta, y empieza a depender emocionalmente del juego para sentirse bien. En ese punto, **el juego ya no es un pasatiempo: se convierte en una adicción.**

El juego patológico es una conducta adictiva que afecta la vida emocional, social y económica de quienes la padecen. En nuestro espacio brindamos información confiable, orientación profesional y herramientas de apoyo para personas que enfrentan dificultades con el juego, así como para sus familias y entorno cercano.

Con el tiempo, el juego deja de ser una elección y se transforma en una obsesión. Se pierde la sensación de diversión y aparece la angustia, la culpa y la preocupación constante. Esto afecta la salud mental, la economía personal, las relaciones afectivas y la vida social.

No solo sufre quien juega: también su entorno.

La familia y los amigos se preocupan, se sienten impotentes o incluso se ven afectados por las consecuencias económicas y emocionales.

Señales de alerta

A veces cuesta darse cuenta, porque todo empieza como algo divertido o de entretenimiento. Pero hay algunas **señales de alerta** que pueden mostrar que el juego ya no está bajo control:

- **Pensás demasiado en jugar:** estás todo el tiempo esperando la próxima partida o revisando cuánto podrías ganar.
- **Te sentís mal cuando no jugás:** aparece ansiedad, irritación o tristeza.
- **Gastás más dinero del que podés** o mentís sobre cuánto apostás.
- **Dejás de hacer cosas que antes disfrutabas,** como salir, entrenar o pasar tiempo con otras personas.
- **Perdés la noción del tiempo** jugando y descuidás cosas importantes como el estudio, los amigos o el descanso.
- **Empezás a ocultar lo que hacés** o a mentirle a tu familia y amigos.

Si te pasa algo de esto, **es importante frenar y hablarlo**. No significa que estés "enfermo" o que sea tarde. Significa que tu relación con el juego está cambiando y que **pedir ayuda puede evitar que el problema crezca**.

SITIOS LEGALES

VS.

SITIOS ILEGALES

- Regulados por Lotería de la Ciudad
- Protección de datos
- Herramientas de Juego Responsable
- Terminación: **.bet.ar**
- No controlan la edad
- No garantizan seguridad ni pagos
- Usan publicidades engañosas y desafíos en redes
- Todo sitio que no termine en **.bet.ar** es ilegal.

Tips para jugar responsablemente

- Pensar en el **juego como entretenimiento**, no como una manera de ganar dinero.
- Jugar habitualmente **acompañado por amigos o familiares**.
- Antes de empezar, **siempre establecer un límite de dinero**. No pidas dinero prestado para jugar.
- Asegurarse de establecer un **período de tiempo limitado**.
- No caer en la **trampa de intentar recuperar** las pérdidas.
- **Evitar jugar en tiempo de crisis emocional**, ya que disminuye el autocontrol. Equilibrar el juego con otras actividades de entretenimiento.
- **Dejar la tarjeta de débito y/o crédito en casa** para respetar el límite establecido.
- **Tomar descansos frecuentes** para reevaluar y mantener la perspectiva.
- **No beber ni consumir drogas durante el juego**, ya que puede generar problemas para tomar decisiones sensatas.

¿CÓMO CONTRIBUYE LA ACTIVIDAD LÚDICA A MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES?

- Ayuda a **expresar emociones**: facilitando la comunicación de sentimientos y experiencias personales.
- Refuerza la **confianza en uno mismo**: al lograr objetivos y sentirse capaz de realizar actividades.
- Favorece la socialización: **reduciendo el aislamiento y fortaleciendo los vínculos** sociales.
- **Aumenta la autonomía y la autoestima**: reforzando la sensación de capacidad, utilidad e independencia.
- Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión: **generando bienestar emocional**.
- **Estimula las funciones cognitivas**: fortaleciendo la memoria, la atención, la percepción y la agilidad mental.

El juego, mediante las actividades recreativas, aporta valor a la adultez mayor, promoviendo experiencias significativas y enriqueciendo la vida cotidiana.

“Se puede descubrir más sobre una persona en una hora de juego que en un año de conversación.”

Platón

¿Dónde pedir ayuda?

Pedir ayuda es un acto de valentía y cuidado personal.

Si sentís que el juego dejó de ser una actividad recreativa, podés comunicarte con líneas de asistencia especializadas, servicios de **orientación psicológica**, **de lunes a viernes de 9 a 17 hs.**

➤ **0800-666-6006**

➤ **Línea 108**

➤ **Chat Boti - 147**

➤ **www.juegosegurolegal.gob.ar**

➤ **Centros de Salud**

Centro 1

Manuela Pedraza 1558 - Núñez - Comuna 13

Tel: (11) 2821-3588

📍 **Cómo llegar**

Hospital Álvarez

Dr. Juan Felipe Aranguren 2701 - Flores - Comuna 7

Tel: (11) 4611-6666 / (11) 4630-2900

📍 **Cómo llegar**