

# ES TU TURNO

JUEGA CON RESPONSABILIDAD



## GUÍA DE RECOMENDACIONES

PARA HACER UN USO Y CONSUMO RESPONSABLE  
DE LAS APUESTAS Y LOS JUEGOS DE AZAR

Confederación Española  
de Cooperativas  
de Consumidores  
y Usuarios



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, CONSUMO  
Y BIENESTAR SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL  
DE SANIDAD Y CONSUMO  
DIRECCIÓN GENERAL  
DE CONSUMO

Con la colaboración de:



El programa ha sido subvencionado por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social / Dirección General de Consumo, siendo su contenido responsabilidad exclusiva de la organización beneficiaria.

# ÍNDICE



- 1** Introducción.
- 2** **Juego responsable.** ¿Jugamos?
- 3** **Juego patológico.** ¿Conoces sus consecuencias?
- 4** **Juega seguro** además de jugar de forma responsable.
- 5** **Juegos sin riesgo** manifiesto.
- 6** **Es tu turno.** Recomendaciones para un juego responsable.
- 7** **Desmontando mitos.**
- 8** **¿Quieres dejar de jugar?** Te ayudamos.



# INTRODUCCIÓN

**El juego es inherente al ser humano. Jugamos por placer desde niños. Forma parte de la vida y del desarrollo psicológico; pero cuando en la edad adulta se vuelve adictivo y genera conductas patológicas que pueden derivar en problemas para la salud, es hora de ponerle freno.**



La **inmediatez** y la **capacidad adictiva** de muchos juegos de azar y apuestas pueden llegar a generar conductas patológicas.

Los consumidores, en especial los más vulnerables, están expuestos diariamente a un aluvión de mensajes sobre juego y apuestas: la publicidad ha aumentado tanto en prensa como en radio, televisión y cartelería exterior, los juegos presenciales se han multiplicado, y se ha generalizado el uso de nuevas tecnologías para acceder a cualquier tipo de juego on line. Este aumento de la visibilidad puede llegar a convertirse en un riesgo dada la carga adictiva de este tipo de juegos.

Esta guía se enmarca dentro del **Proyecto de consumo «Juego y apuestas: consejos y recomendaciones para consumidores vulnerables»**, cuyo objetivo primordial es el de salvaguardar los diversos intereses de carácter público, como **la prevención de las conductas adictivas y la protección de los derechos de los menores y de los grupos especialmente vulnerables y, en general, la protección de los consumidores.**

Las acciones de **prevención y sensibilización** son esenciales en esta materia. Por ello, el objetivo de la guía es difundir el problema y los riesgos que suponen los juegos y las apuestas y, además, sensibilizar y concienciar con prácticos **consejos y recomendaciones** para un uso y consumo responsable del juego.

En este sentido, la guía alerta de los riesgos, propone instrumentos para detectar los posibles problemas, ofrece recomendaciones para evitar caer en la adicción psicológica, y presenta posibles herramientas para salir de ella, siempre teniendo presente el esfuerzo personal.

Está dirigida fundamentalmente a los **consumidores**, y, en especial, a los jóvenes, a **personas con discapacidad, a familias con hijos adolescentes y a las personas de mayor edad.**

Deseamos que esta guía logre sus objetivos y permita contribuir a una mayor concienciación y sensibilización sobre el juego y las apuestas, evitando que éstos puedan llegar a afectar negativamente al entorno social, laboral o familiar del consumidor.

# JUEGO RESPONSABLE

## ¿JUGAMOS?

Para jugar bien, lo primero que hay que hacer es conocer las reglas.

### ¿QUÉ ES EL JUEGO?

El **juego de azar** es aquel en el que se arriesga dinero para intentar lograr, con suerte o por azar, fuera del propio control, un premio ya sea metálico o en especie. Hoy en día los juegos de azar pueden practicarse de forma presencial y a través de Internet.

### ¿QUÉ ES EL JUEGO RESPONSABLE?

Consiste en hacer **elecciones racionales, sensatas y reflexivas de las opciones de juego**, sin convertirlo en un problema, partiendo del conocimiento de la situación y las circunstancias personales del jugador.

Hay que poner todos los medios para **evitar** caer en un problema de juego o lo que es peor aún, en las redes del **juego patológico**

El juego responsable ha de ser una **actividad de ocio y entretenimiento** para el **jugador**, que le permita:

- **Divertirse y entretenerse**, aunque no gane (en dinero o en especie), ya que a veces se gana y otras se pierde.
- **Tomar decisiones responsables**, sin perder el control del tiempo y del dinero empleado en jugar.
- **Jugar como experiencia divertida**, atractiva, agradable y sin riesgos, tanto para el propio jugador como para su entorno (social, laboral o familiar).

Se puede caer en el **juego problemático** cuando éste deja de ser un entretenimiento y pasa a ser una necesidad, aumentando las consecuencias negativas y los riesgos de caer en una adicción.



No dejes que el juego domine tu día a día, que deje de ser un **mero entretenimiento** y se vuelva una **necesidad**

# JUEGO PATÓLOGICO

¿CONOCES SUS CONSECUENCIAS?

¿Has intentado dejar de jugar y no has sido capaz?  
¿Te has sentido alguna vez **culpable**?

El **juego patológico** aparece cuando la necesidad de practicarlo se coloca por encima de todo lo demás, perdiendo el control del comportamiento sobre el mismo y no dominando la situación, pudiendo conllevar graves consecuencias para el jugador y su entorno.

La persona se vuelve dependiente, sin control sobre el impulso que le lleva a jugar, y pierde la libertad de decidir si quiere jugar o no, convirtiéndose el **juego en adicción**.

Queremos que disfrutes de tu tiempo, que practiques el **juego responsable**

Cuando el **juego comienza a ser un problema**, aparecen **comportamientos y síntomas** de este tipo:

- El **tiempo** de juego es cada vez mayor. Aumenta su dedicación.
- El juego se convierte en el **centro** de todo.
- Se **pierde el control** de forma continuada. No se puede dejar de jugar.
- **Alteración en la conducta**: desmotivación, tristeza, irritabilidad, ansiedad y aislamiento.
- Se **descuida** la familia, las relaciones personales y sociales y las propias necesidades como la alimentación, el sueño, o el bienestar general.
- Se **miente** para justificar las ausencias.
- Se juega para **huir** de responsabilidades.
- Se intenta **recuperar lo perdido**, aumentando la frecuencia del juego y de la cantidad apostada.
- Se **acumulan deudas** de juego, e incluso se cometen **actos delictivos** para seguir jugando.

# JUEGO SEGURO

## ADEMÁS DE JUGAR DE FORMA RESPONSABLE

**El juego responsable además debe ser seguro.**

No todo el juego seguro es juego responsable, pero el juego responsable necesita desarrollarse en un entorno de juego seguro.

El **juego seguro** garantiza un juego regulado, informado, transparente a nivel económico, basado en reglas y sin trampas ni estafas.

Un **juego seguro en Internet** es aquel juego justo, íntegro, fiable y transparente, fundamentado en la seguridad de las operaciones que realiza el jugador en la propia actividad de juego.

Como jugador, te permite tener la seguridad en las operaciones que realices de depósitos, pagos y cobros, y acceder a la identidad del resto de participantes (comprobar su identidad y edad, impidiendo así el acceso a los menores).

Para saber si estamos en un juego seguro en Internet, puedes buscar en las webs de los operadores legales este sello:



En Internet...  
¡No te la juegues!  
Comprueba que sea un  
**juego seguro**

Para saber más, consulta: [www.jugoseguro.es](http://www.jugoseguro.es)

Para tener claro que haces lo correcto, consulta esta **lista de operadores de juego online con licencia.**

[Haz click aquí](#)

## UN JUEGO SEGURO EN INTERNET GARANTIZA:

 **Homologación:** cumple con la normativa específica de cada tipo de juego.

 **Seguridad:** en tu protección ante las operaciones que realices como jugador (transacciones económicas, depósitos, etc.) y en la existencia de normativa sobre el uso y el destino de los fondos.

 **Confianza:** al registrarte como jugador en una plataforma de juego con licencia habilitada, se siguen unas reglas claras y transparentes, y además, puedes obtener información de los términos y condiciones del juego, evitando las estafas y las trampas.

 **Autoexclusión:** ya que un sistema impide jugar a aquellos que no pueden jugar con responsabilidad, previa inscripción del interesado en el Registro General de Interdicciones de Acceso al Juego (RGIAJ).

 **Mayores de 18 años:** impidiendo el acceso a menores a través de un sistema electrónico de verificación.

 **Protección de datos personales:** para evitar que éstos sean utilizados para fines distintos a los informados.

 **Atención al cliente:** ante una duda o queja que tengas como jugador, puedes acceder a este servicio de forma gratuita.

# JUEGO SIN RIESGO MANIFIESTO

Existe una tipología de juegos de azar que **no presenta riesgo o que se mantiene en niveles moderados** porque el plazo entre apuesta y resultado no es inmediato. Son los denominados juegos pasivos o activos.

- **Juegos pasivos**, donde el jugador no decide, por ejemplo la compra de un cupón.
- **Juegos activos**, donde el grado de implicación es mayor, por ejemplo una lotería en la que se eligen los números.

Aquellos **juegos de azar** en los que el **plazo entre apuesta y resultado no es inmediato**

# ES TU TURNO

## RECOMENDACIONES PARA UN JUEGO RESPONSABLE

Es tu turno. Se trata de jugar por jugar.

De **entretenerse de forma saludable**. De **divertirse**. Y, como eres adulto y conoces que las probabilidades de ganar o perder son las mismas, **apuesta de forma moderada** y **¡no asumas riesgos!**

### Sé responsable. Respeta las normas del juego

El **jugador responsable** busca sólo el **entretenimiento**; no juega para ganar porque sabe que puede perder. Sabe poner **límites** tanto de tiempo como económicos.

#### ¡Respeta y recuerda que éstas son las normas!

- Has de ser **mayor de 18 años** de edad.
- **Conoce las reglas**, comprenderás los riesgos.
- Mantén el **control**. Juega con calma.
- **Perder también es jugar**. Existen las mismas probabilidades de ganar o perder.
- El juego no debe ser nunca un problema. **No juegues por dinero**.
- Juega por placer, y **¡diviértete!**
- **Decide cuánto vas a gastar** antes de empezar y respeta esa cantidad.

- No recuperarás las pérdidas jugando más. **No te obsesiones**.
- **No pidas dinero prestado** para seguir jugando. Tampoco lo prestes.
- **¡Atento al reloj!** Establece tiempos y retírate tanto si ganas como si pierdes.
- **Mentir** no forma parte del juego.
- El juego **no te hará olvidar** otros problemas.
- Juega cuando estés **contento**. Lo disfrutarás más.
- Juega **en tu tiempo libre**. No permitas que interfiera en tus relaciones con la familia, el trabajo, o los amigos.
- Si sientes que jugar ya no es divertido, **pregúntate por qué sigues jugando**.

#### Tu entorno también te puede ayudar:

- **Observando actitudes** que puedan ser alarmantes.
- **Vigilando** horarios y ausencias.
- Llevando controles de los **gastos**.
- **Limitando los gastos**, cerrando las sesiones de juego, guardando las contraseñas de forma segura e instalando filtros y software preventivo, en el caso de padres o tutores.

# DESMONTANDO MITOS

Los **juegos de azar** y las **apuestas** son **cuestión de suerte**.  
**Y no hay más**

- No vas a recuperar el dinero invertido por jugar más. **Puede que sigas perdiendo.**
- **No hay más probabilidades** de ganar por jugar más.
- **Los juegos de azar no tienen patrones.** No puedes controlar a la máquina.
- **La lotería es puro azar.** Puede salir cualquier número.
- **No hay estrategias para ganar a las tragaperras.** Estas están programadas para dar premios en un porcentaje preestablecido.
- **La ruleta es aleatoria.** Hay un 50% de probabilidades de que salga rojo. Las mismas que negro.
- **Cada resultado** en este tipo de juegos **es independiente.** Da igual si ganaste o perdiste con anterioridad con un número.
- No existen los días de suerte, ni los amuletos, ni los conjuros. **Todo es puro azar.**



El azar no te garantiza nada  
**Haz un uso y consumo responsable del juego**

# ¿QUIERES DEJAR DE JUGAR?

## TE AYUDAMOS

Si conoces a alguien que desea dejar de jugar o tú mismo estás una situación complicada, te ofrecemos una serie de **consejos**:

- **Reconoce** que tienes un problema.
- **No mientas.**
- Haz una **lista con los motivos para abandonar**. Tenla cerca.
- Déjalo. **El juego no es una opción.**
- Busca **alternativas** de ocio saludable.
- Busca a **alguien de confianza** que te ayude.
- **Evita la tentación** alejándote de situaciones o estímulos.
- Haz **una lista** de esas tentaciones y plantéate qué puedes hacer para afrontarlas.
- Ten sólo **el dinero justo** para tus gastos. Intenta que alguien lo controle por ti.

**Si crees que no eres capaz de controlar voluntariamente** tu acceso a los juegos de azar, ejerce tu derecho e inscríbete en el Registro General de Interdicciones de Acceso al Juego (RGIAJ). **Para más información, haz click aquí.**

**Si te resulta complicado seguir estas recomendaciones**, es posible que necesites ayuda profesional. Habla con el médico de cabecera o llama a FEJAR, Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados. Ellos te dirán **quién** puede ayudarte en tu comunidad. **900 200 225 · [www.fejar.org](http://www.fejar.org)**

Si quieres **conocer más sobre el juego** consulta la web: **[www.jugarbien.es](http://www.jugarbien.es)**

**[www.hispacoop.es](http://www.hispacoop.es)**

**Noviembre 2019.**

En cumplimiento de la legislación vigente en materia de asociaciones, el Real Decreto Legislativo 1/2007, de 16 de noviembre, HISPACOOP no autoriza la reproducción total o parcial del contenido de esta guía para la realización de ningún tipo de comunicación comercial. Los datos en el mismo sólo podrán ser utilizados para fines informativos o formativos carentes de ánimo de lucro y siempre que se cite expresamente su origen.