



BienJugado

CUANDO EL JUEGO DEJA DE SER ENTRETENIMIENTO

Diciembre 2025



LA LUDOPATÍA EN AUMENTO. LA SALUD MENTAL, LA APUESTA MÁS IMPORTANTE.

Dra. Mayda Portela
Universidad Católica del Uruguay

“Yo empecé jugando para distraerme durante la pandemia, pero cuando quise darme cuenta, ya no podía parar”, cuenta un joven de 29 años que participó en el estudio sobre juego patológico y salud mental realizado por la Universidad Católica del Uruguay. Su testimonio no es aislado: los datos muestran que el

porcentaje de personas con riesgo de ludopatía se duplicó en los últimos años. Según la investigación - realizada con más de 11 mil personas de entre 18 y 65 años- la prevalencia del juego patológico en Uruguay aumentó del 1.9% al 3.2% en la etapa postpandemia. Aunque parezca una

cifra pequeña, el salto es significativo: detrás hay miles de historias de ansiedad, estrés y pérdida de control.

Comprender el problema: ¿Qué es el juego problemático?

Juego problemático: implica dificultades para controlar el impulso de apostar, aun cuando genera consecuencias negativas. No necesariamente cumple criterios clínicos, pero ya muestra señales de riesgo.

Juego patológico: es un trastorno reconocido que incluye pérdida de control, dependencia psicológica y afectación de la vida personal, laboral o social.

Juego de riesgo: personas que aún no prestan síntomas severos pero cuyo patrón de juego aumenta significativamente la probabilidad de desarrollar adicción.

¿Por qué aumento la ludopatía?

Durante la pandemia aumentaron los niveles de ansiedad y depresión, y el juego —especialmente el online— se convirtió en una vía de escape.

El estudio muestra que:

- El 22% jugó para distraerse
- Un 12% buscaba ingresos extra
- Un 3% jugaba para evadir el miedo o la incertidumbre.

Con mayor malestar emocional también aumenta la tendencia a usar el juego como regulador afectivo. Otro factor que viene en franco aumento es la **percepción de soledad**, que muchas veces antecede a ese malestar

emocional y lleva a la búsqueda de sensaciones placenteras para compensarlo. Así lo demuestra nuestro último estudio cualitativo sobre *nexo adictivo y creencias en jugadores patológicos*- en el que María relata: “Entré en el juego por aburrimiento. Me pasaba el día entero sin saber qué hacer después de jubilarme. Un día, paseando por el shopping, entre al casino... Me encantó la sensación, y volví, y volví, hasta que un día me di cuenta de que tenía un problema”

Más ansiedad, menos bienestar

El estudio encontró una clara relación entre el juego problemático y variables como ansiedad, depresión y desregulación emocional. **En otras palabras: cuanto peor se sienta una persona, más probable es que pierda el control sobre su conducta de juego.**

En contrapartida, factores como la resiliencia, el bienestar subjetivo y la prosocialidad (la capacidad de vincularse positivamente con otros) actúan como verdaderos escudos protectores. Mantener vínculos saludables, regulas las emociones y sentirse acompañado reduce significativamente el riesgo.

Los más vulnerables

El perfil de riesgo no sorprende, pero preocupa: los varones jóvenes continúan encabezando las estadísticas. El fenómeno también es más frecuente en estratos socioeconómicos bajos, donde el



contexto económico adverso y la expectativa de “ganancia rápida” pueden aumentar la exposición.

Montevideo muestra una leve mayor prevalencia (1.74%) que el interior (1.47%). Sin embargo, con la expansión del juego en línea la diferencia se acorta: hoy las apuestas están en el bolsillo a un clic de distancia.

Cuando la diversión se vuelve trampa

El juego patológico no se trata solo de gastar dinero: implica una pérdida de control que puede afectar la vida familiar, laboral y emocional. En los casos más graves, se asocia incluso con ideación suicida.

“Al principio no lo veía como un problema —relata una mujer de 34 años—, pero después empecé a mentir para ocultar cuánto jugaba. Ahí me asusté”. Su historia muestra lo difícil que es identificar a tiempo el pasaje del entretenimiento a la adicción.

Señales de alerta más comunes

- Aumentar progresivamente el monto o frecuencia de las apuestas
- Jugar para aliviar ansiedad, enojo, tristeza o estrés (y lo nuevo que se reporta es la soledad)
- Mentir sobre el tiempo o dinero dedicado al juego
- Sentir irritabilidad al intentar dejar de apostar
- Descuidar responsabilidades familiares, sociales o laborales.

Un llamado a la prevención

El estudio subraya la importancia de implementar estrategias de prevención y tratamiento, con foco en jóvenes y sectores vulnerables. También se propone integrar **el tamizaje de riesgo de juego patológico** en los programas de salud mental comunitarios y fomentar campañas educativas sobre el juego responsable.

La clave no es solo regular la conducta de juego, sino promover el bienestar emocional: resiliencia, apoyo social, hábitos saludables y sentido de pertenencia.

Qué podemos hacer

Algunas recomendaciones prácticas para frenar y/o controlar el avance del juego patológico:

- Hablar del tema sin prejuicios. Nombrar el problema es el primer paso para enfrentarlo. El silencio y la vergüenza solo lo agraván.
- Poner límites claros. Jugar solo por diversión con presupuestos definidos.
- Reconocer las señales de alerta. Pensar constantemente en apostar o jugar para calmar emociones son señales claras de riesgo.
- Buscar ayuda profesional. Existen líneas de apoyo y servicios de salud mental especializados. Consultar a tiempo puede marcar la diferencia.
- Fomentar el bienestar emocional. Dormir bien, hacer actividad física, mantener vínculos sanos y practicar la empatía fortalecen la resiliencia.
- Educar desde temprano. Enseñar a niños y adolescentes sobre el autocontrol, valor del dinero y riesgos del juego, ayuda a prevenir futuras adicciones.

“El bienestar psicológico es la mejor apuesta para ganarle al juego patológico.”



ORIGEN COMPARTIDO

La aparición de las loterías en América Latina y el Caribe no puede entenderse como un fenómeno aislado ni como un simple mecanismo de entretenimiento.

El origen responde a una lógica histórica y social profundamente arraigada: financiar obras de interés colectivo cuando los recursos ordinarios del Estado no alcanzaban.

Las Loterías fueron creadas como un brazo solidario —una herramienta para convertir el acto de jugar en un acto de contribución.

Ese tronco común, visible en casi todos los países de la región más allá de sus diferencias políticas o institucionales, exhibe rasgos transversales: la voluntad de unir esfuerzos frente a la adversidad; el impulso hacia la colaboración social; el apoyo a instituciones de salud, educación y bienestar; y la búsqueda de recursos para sostener programas públicos sin recurrir a cargas fiscales.

Es especialmente significativo recordar que ese diseño no surgió de procesos de marketing o de investigaciones sobre comportamiento del consumidor.

Fue la respuesta pragmática a un problema estructural: necesidades sociales urgentes, Estados con arcas debilitadas y comunidades

dispuestas a contribuir mediante un mecanismo transparente y colectivo.

En ese contexto, la proximidad —es decir conocer de cerca las carencias del otro— generó aceptación y legitimidad social.

La empatía, mucho antes de ser un concepto técnico del management, fue la base moral que validó la participación popular.

De allí que el mercado de juegos de Lotería en América Latina y el Caribe comparta no solo un punto de partida, sino también una matriz cultural: la percepción del juego como vehículo para el bien público.

Pocas regiones han demostrado una cohesión tan marcada a la hora de enfrentar la escasez mediante una solución común: jugar para ayudar.

Con el paso de los siglos, las instituciones evolutivas del juego se profesionalizaron, regularon y modernizaron; sin embargo, ese ADN original —financiar bienes sociales— permanece vigente.

Ese rasgo de identidad, que explica su legitimidad histórica y su vigencia contemporánea, sigue siendo uno de los factores que hacen a este mercado socialmente significativo en el presente.



¿Sabías que

el nacimiento de nuestro Organismo data del 9 de agosto de 1856, fecha en la que promulgó el precepto legal al que había de ajustar su funcionamiento la actual Dirección Nacional de Loterías y Quinielas?

El decreto de ley 510, declara que las Loterías Públicas son pertenencia exclusiva del Hospital de Caridad."

El 15 de octubre de 1882 iniciaron su funcionamiento los tradicionales globos que fueron construidos por la firma "Marchal, Carminatti y Paccard".

Seguinos



comunicacion@loteria.gub.uy

www.loteria.gub.uy

