

# Consejos y recursos para apuestas deportivas responsables



**LOS JUEGOS AL AZAR** son cuando apuestas en algo incierto, con la esperanza de ganar más de lo que inviertes.

**LAS APUESTAS DEPORTIVAS** son una forma de juegos de azar donde apuestas en deportes.

## Conozca los hechos

**APUESTAS DEPORTIVAS:** La cantidad de adultos que hacen esto ha crecido rápidamente en los Estados Unidos, especialmente con la nueva tecnología móvil y en línea. Poder apostar al instante, o incluso a mitad del juego, puede facilitar que las personas desarrollen problemas con el juego.

**PROBLEMAS CON EL JUEGO:** El juego compulsivo es un problema grave que puede afectar a cualquiera. De hecho, millones de personas luchan contra los problemas con el juego. No se trata solo de la frecuencia con la que juegas, sino de cómo afecta a tu vida en general.

**LAS CONSECUENCIAS DEL JUEGO:** Se asocia un gran número de problemas si no se mantiene bajo control. Las complicaciones pueden ser económicas, relacionadas a la salud mental o emocional, y afectar relaciones personales, familiares y sociales.

**IMPACTOS A JÓVENES:** La probabilidad de que los adolescentes y jóvenes no perciban el riesgo y actúen impulsivamente es alta. La facilidad y acceso a plataformas digitales expone a los jóvenes a más anuncios y promociones de juegos de apuestas que normalice el juego. Esto puede causar que tengan probabilidades de problemas con el juego más adelante en su vida.

**IMPACTOS A ADULTOS:** Los adultos que han realizado una apuesta deportiva en el último año tienen el doble de probabilidades de mostrar signos de juego compulsivo en comparación con aquellos que realizaron una apuesta que no estaba relacionada al deporte.

## Como identificar las señales de advertencia

Aumentar la cantidad de apostar después de perder dinero pensando que recuperarás el dinero perdido, esto también es conocido como **perseguir pérdidas**.

Tener **problemas económicos** como no poder pagar sus facturas, hacer pagos atrasados o deberle dinero a amigos o familiares.

**Descuidar responsabilidades** como tener problemas o faltar al trabajo o a la escuela.

Falta de interés en otras actividades, no poder concentrarse en amigos y familiares cuando lo necesita, lo que genera problemas con **las relaciones**.

Sentirse ansioso, irritable o con otros **cambios en el estado de ánimo** cuando no está jugando o apostando.

**Mentir** acerca el tiempo o el dinero que gastas en apuestas u **ocultar** tus apuestas.

## Consejos para apostar de forma responsable

**ESTABLEZCA UN PRESUPUESTO:** Apueste solo lo que pueda permitirse perder.

**ESTABLEZCA UN LÍMITE DE TIEMPO:** No deje que las apuestas dicten de su día.

**TOME DESCANSOS: VAYA A CAMINAR O COMER.**

Equilibra las apuestas con otras actividades que disfrutes.

**CONOZCA LA REALIDAD:** Las apuestas no son una buena manera de ganar dinero. La casa suele ganar.

**NUNCA PERSIGAS PÉRDIDAS:** Acepta las pérdidas, es parte del juego.

**MANTENGA LA CABEZA DESPEJADA:** No juegue mientras esté bajo la influencia del alcohol u otras sustancias.

**BUSQUE AYUDA SI ES NECESARIO:** No está solo. Millones de personas luchan con sus hábitos de juego, existe apoyo para prevenir problemas mayores con el juego.

## Encuentre apoyo y recursos

**LLAME AL 1-800-GAMBLER    CHAT 1800GAMBLERCHAT.ORG**  
**MENSAJE DE TEXTO 800-GAM    VISITA VCPG.NET**

**El apoyo es confidencial, gratuito y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.**

Information current as of 7/2025 and subject to change.