



Apuesta  
por ti  
"NO te la  
juegues"

# ...SOBRE

el juego de **AZAR**  
y apuestas

GUÍA DE AUTOAYUDA



SES  
Servicio  
Extremeño  
de Salud  
Dirección General de Salud Pública

sd  
Servicio de Atención  
de Drogodependencias  
P.A. 116

Cada vez más cerca de las personas

 Cruz Roja Española



Si el juego está afectando tu vida y estás pensando cambiar, ya has dado el primer paso.



Esta guía te ayudará a entender el juego, determinar si necesitas cambiar y decidir cómo lidiar con el proceso de cambio. Si te empieza a preocupar tu juego, esta guía es para ti.



¿Necesitas revisar tu forma de jugar? ¿Necesitas Cambiarlo?

Si decides cambiar, esta guía te puede ayudar a comenzar tu trayectoria. Puedes usar esta guía de la manera que te parezca más cómoda.

Puede leerla de una vez, poco a poco o tenerla como una referencia que puedes leer cada vez que quieras.

Esta guía está dividida en las siguientes tres secciones:

**Sección 1: Datos sobre el juego,**  
te explicará pormenores del juego y cómo se puede convertir en un problema para algunas personas.

**Sección 2: Cómo entender tu juego,**  
te ayudará a pensar cómo juegas y tus razones para jugar.

**Sección 3: Pensando en cambiar,**  
te guiará a través del proceso de cambio.



## Sobre tú forma de jugar

El primer paso en esta trayectoria es determinar si necesitas o quieres cambiar.



Intenta contestar las siguientes preguntas:



1. A menudo, ¿has jugado por más tiempo de lo que planificabas?  Sí  No
2. A menudo, ¿has jugado hasta gastar el último euro que tenías?  Sí  No
3. ¿Pensamientos sobre el juego han hecho que no puedas dormir?  Sí  No
4. ¿Has usado tu nómina o ahorros para jugar mientras dejas de pagar tus cuentas?  Sí  No
5. ¿Has intentado dejar de jugar repetidamente sin éxito?  Sí  No
6. ¿Has cometido actos ilegales o has pensado en cometerlos para pagar las cantidades que hubieras podido pagar de no ser por tu juego?  Sí  No
7. ¿Has pedido dinero prestado para pagar cantidades que hubieras podido pagar de no ser por tu juego?  Sí  No
8. ¿Te has sentido deprimido o con ideas de suicidio debido a tus pérdidas en el juego?  Sí  No
9. ¿Has sentido remordimientos después de jugar?  Sí  No
10. ¿Has jugado alguna vez con objeto de obtener dinero para cumplir con tus obligaciones financieras?  Sí  No

Si contestates **"sí"** a alguna de estas preguntas, tal vez quieras considerar hacer un cambio.

Las siguientes secciones de esta guía podrían ayudar.

La sección 1 explicará algunas cosas interesantes sobre el juego que tal vez no sepas.





## Cómo entender el juego de apuestas



Las personas usualmente juegan o apuestan porque esperan ganar algo de mucho valor.

Jugar a los juegos de azar incluye cualquier cosa desde jugar a las máquinas tragaperras, al bingo, las casas de apuestas, el juego online, etc...



## ¿Qué es el juego problemático?



El juego problemático es cuando se juega de manera tal que ocasiona problemas personales, familiares, legales, económicos u otros problemas al jugador o jugadora y a las personas que están alrededor del jugador/a.

El juego problemático puede empeorarse con el tiempo y los problemas con el juego pueden ser desde leves a severos.



## SUERTE

Las personas que tienen un problema con el juego a menudo creen que cosas tales como la "suerte" pueden afectar sus probabilidades de ganar.

Por ejemplo, algunas personas que juegan en casas de apuestas o poker online creen que tienen un buen día, que "algo" le da suerte. Sin embargo, estas cosas no tienen efecto alguno en la probabilidad de ganar.



## RACHAS

Cada vez que tiras una moneda al aire tu probabilidad de obtener cara es 50% y tu probabilidad de obtener cruz es 50%.

Esto quiere decir que si tiras la moneda al aire 10 veces y sale cara 10 veces, la probabilidad de que salga cara o cruz en la tirada número 11 es exactamente la misma 50-50. El resultado de cada tirada de moneda no afecta la próxima. La moneda no tiene memoria. Aunque muchas personas piensan que después de rachas pérdidas es más probable ganar, nunca estás "a punto" de ganar.



## ¿Cuáles son algunas señales del juego problemático?

Cuando las personas tienen un problema con el juego, se encuentran muy a gusto jugando, comentan que el juego les "desconecta" de todo.



Se sienten irritados cuando intentan parar, y juegan para recuperar.

Esto se traduce en más juego a pesar de pérdidas económicas y de la pérdida de confianza de las/los amigas/os y seres queridos.



En general, las personas con problemas con el juego usualmente gastan una gran cantidad de dinero en el juego.



## ¿Tienen muchas personas problemas con el juego?



Las investigaciones señalan que entre un 0,5% y 1% de la población adulta tienen problemas severos con el juego en algún momento de sus vidas, se denominan jugadoras/es patológicas/os ludópatas.

También, un 4% de la misma población ha tenido por lo menos algunos problemas con el juego en algún momento de su vida, a ellas/os se le llaman jugadoras/es problemas. En cifras suponen en España entre 230.000 y 460.000 Jugadoras/es Patológicas/os, entre 5.000 y 10.000 en Extremadura y de Jugadoras/es Problemas nos encontraríamos con 1.800.000 en España, que en Extremadura serían 40.000.



## ¿Qué tal si es mi turno para ganar?



Algunas personas que juegan tienden a pensar que alguna vez llegará su momento de ganar, pero probablemente no será así. El juego está basado en probabilidades o el azar.

## ¿Hay algunos juegos con mayor potencial para crear problemas?

Hasta cierto punto, todo juego conlleva riesgo. Los juegos que producen un resultado rápido son típicamente de mayor riesgo.







Por tanto, aquellos juegos inmediatos: online o en casas de apuestas son los que crean más adicción.

Las apuestas deportivas, de partidos en directo, crean también más problemas, la emoción del momento se vive más intensamente y se apuesta más sin control.

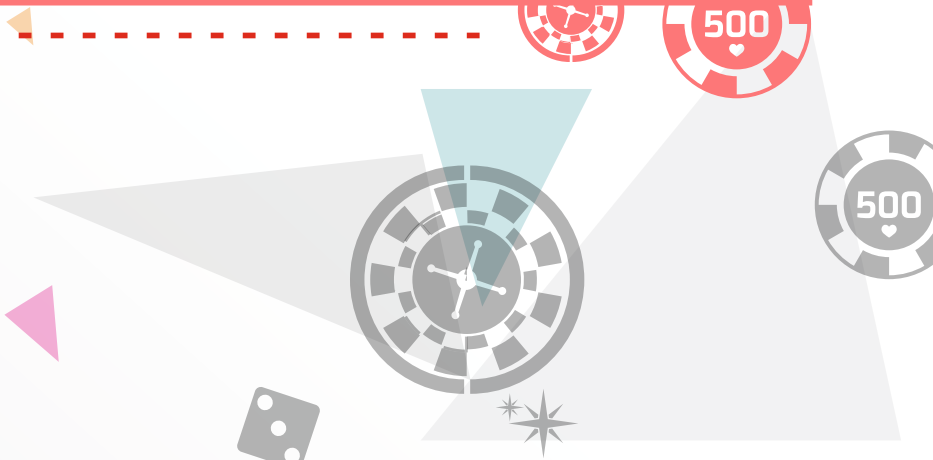
## SISTEMAS Y ESTRATEGIAS

Muchas/os jugadoras/es con problemas también creen que han descubierto una manera de ser más listos que el sistema o que tienen la habilidad de vencer las probabilidades.

Aun si puedes igualar las condiciones de una carrera o contar cartas, hay muchos otros factores que pueden cambiar el resultado de un evento.

Como resultado, no es probable que hayas vencido las probabilidades a favor tuyo o que siquiera las haya influenciado de una manera substancial. El juego es eso, un juego, azar, donde el resultado es siempre desconocido y no hay manera de que un/a jugador/a pueda influenciar las probabilidades del juego.

En juegos como "el poker" una persona no puede modificar las cartas que salgan a menos que haga trampa. Si podrá influenciar en otros con sus habilidades personales. Todas estas cuestiones no existen en otros juegos.



---

# SECCIÓN 2

---

# cómo ENTENDER Su Juego



Entender cómo el juego opera y los riesgos que están asociados con el juego es un paso importante en tu trayectoria. Esta parte de la guía te ayudará a entender tus patrones de juego.

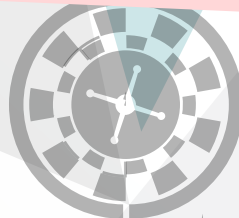
Contesta las preguntas que aparecen a continuación para ver si debes examinar tus patrones de juego más de cerca:

1. ¿Has intentado alguna vez reducir tu juego?  Sí  No
2. ¿A otras personas les molesta tu juego?  Sí  No
3. ¿Juegas sola/o?  Sí  No
4. ¿Te sientes culpable sobre tu juego?  Sí  No
5. ¿Juegas para sentirte mejor?  Sí  No

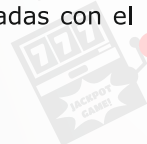
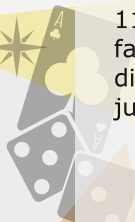
Si has contestado "sí" a una o más preguntas, entonces debes examinar tus patrones de juego más de cerca.



Muchas personas no son conscientes de las maneras en las cuales el juego puede afectar sus vidas. El ejercicio que aparece en la próxima página te podrá poner al tanto de problemas que tal vez no habías pensado antes.



1. ¿Ha pasado mucha parte de tu tiempo en los últimos 12 meses pensando en cómo obtener dinero para jugar?  Sí  No
2. Durante los últimos 12 meses, ¿has hecho apuestas más y más grandes para así sentir más excitación?  Sí  No
3. ¿Has encontrado, durante los últimos 12 meses, que las apuestas más pequeñas son menos excitantes para ti de lo que eran antes?  Sí  No
4. ¿El dejar de jugar o reducir cuánto jugabas te ha hecho sentir inquieta/o o irritable durante los últimos 12 meses?  Sí  No
5. ¿Has jugado durante los últimos 12 meses para hacer que la sensación de incomodidad que siente al dejar de jugar o al reducir la cantidad de juego desaparezca?  Sí  No
6. ¿Has jugado durante los últimos 12 meses para olvidarte del estrés?  Sí  No
7. Después de perder dinero jugando, ¿has jugado para intentar recuperar el dinero perdido?  Sí  No
8. ¿Le has mentado a miembros de tu familia o a otras personas sobre cuánto ha jugado durante los últimos 12 meses?  Sí  No
9. ¿Has hecho algo ilegal durante los últimos 12 meses para obtener dinero para jugar?  Sí  No
10. Durante los últimos 12 meses, ¿has perdido o has estado a punto de perder una relación importante, un trabajo, una oportunidad educativa o de carrera debido al juego?  Sí  No
11. ¿Has dependido en otras personas (por ejemplo, familia, amigas/os o trabajo) para que le provean dinero para cubrir sus deudas relacionadas con el juego o provocadas por su juego?  Sí  No



12. Durante los últimos 12 meses, ¿has intentado dejar o limitar tu juego, pero no has podido?  Sí  No

Estas preguntas señalan diferentes problemas que has podido tener debido al juego. Cada pregunta identifica un problema muy grave. Si contestaste "sí" a una o más preguntas, tal vez quieras pensar en reducir el juego o dejar de jugar.



## Problemas con el dinero



Otra manera de entender tu juego es considerar el impacto económico que tiene en ti.

Por ejemplo, algunas/os jugadoras/es con problemas siempre están cortos de dinero a pesar de que tienen un ingreso adecuado, y otras/os piden dinero prestado, empeñan o hasta roban para obtener dinero rápidamente para jugar.



Contesta las siguientes preguntas para ver si te has encontrado en algunas situaciones económicas en las cuales muchas/os jugadoras/es con problemas se han encontrado:

1. ¿Te han negado alguna vez crédito?  Sí  No
2. ¿Alguna vez has sacado dinero de tu cuenta de ahorros, de inversiones para jugar?  Sí  No
3. ¿Te molestan frecuentemente cobradoras/es de cuentas?  Sí  No
4. ¿Has usado alguna vez dinero para jugar que estaba destinado a comprar alimentos u otras necesidades?  Sí  No
5. ¿Alguna vez has retrasado pagar cuentas de la casa para así tener más dinero para jugar?  Sí  No
6. ¿Alguna vez has obtenido adelantos en efectivo de tus tarjetas de crédito para usarlos para jugar?  Sí  No

Si contestaste "sí" a alguna de estas preguntas, eso puede ser una señal de que tu juego ha afectado su situación económica. Los problemas con el dinero, tales como éstos, son usualmente los síntomas, no las causas, de problemas con el juego. En este momento a lo mejor no estás seguro de que quieras cambiar. Lo que es importante es que tengas un mejor entendimiento de su patrón de juego. La próxima sección de esta guía te ayudará a pensar sobre las razones por las que juegas y cómo cambiar si decides que el cambio es lo que es correcto para ti.



# SECCIÓN 3

## PENSANDO EN Cambiar



## ¿Quiero verdaderamente cambiar?



Antes de tomar una decisión, es bueno pensar en las pérdidas y beneficios de cada opción. Llenar los encasillados que aparecen a continuación te ayudará a ver las pérdidas y los beneficios de tu juego.

He aquí un ejemplo:

### BENEFICIOS DE NO JUGAR

- Tendré más dinero para gastar en otras cosas.
- Tendré más tiempo para pasarlo con las personas que son importantes para mí.

### PERDIDAS DE NO JUGAR

- Tendré que afrontar responsabilidad.
- Tendré que ver cómo usar mi tiempo.

### BENEFICIOS DE JUGAR

- Me divierto cuando juego.
- Me gusta la sensación de excitación cuando juego.

### PERDIDAS DE JUGAR

- Estoy muy endeudada/o
- Estoy deprimida/o y ansiosa/o

Ahora intente escribir tus propias respuestas.

### BENEFICIOS DE NO JUGAR

### BENEFICIOS DE JUGAR

¿Cuál de los encasillados tiene más respuestas?

¿Qué significa esto para tí?

.....  
.....  
.....







¿ Superan los beneficios de no jugar a los beneficios de continuar jugando?

Si piensas que los beneficios de no jugar son mayores que los beneficios de jugar, usted tal vez quiera considerar cambiar sus conductas de juego. **Esa es tu decisión.**



## Cómo determinar las metas ¿Quieres cambiar?

¿Quieres dejar de jugar?

¿O sólo quieres jugar menos?

Los primeros tres meses son usualmente los más difíciles.

El periodo después de los tres meses también será complicado, pero no tan difícil como cuando comenzastes a cambiar.

Aunque pasar por este proceso podría parecer muy complejo, la experiencia de muchas personas demuestra puedes cambiar tus patrones de juego.

Piensa qué quieres hacer

Dejar de jugar completamente en el próximo año

O que quieres limitar tu actividad de juego en los próximos seis meses.

¿Cuál de las siguientes opciones escogerías?

Marque el encasillado que aplique



Parar completamente



Limitar el juego

Ahora escribe algunos detalles sobre cómo alcanzar la meta que escogiste.

Por ejemplo, ¿cuándo planificas comenzar? ¿qué cosas en específico comenzarás a hacer de manera diferente?

.....

.....

.....

.....

.....



## ¿Cómo puedo manejar el deseo de jugar?

El deseo de jugar es normal para una persona que está reduciendo la frecuencia con que juega.

A veces es muy difícil lidiar con el deseo de jugar, pero con la práctica podrás dejar que estos sentimientos surjan sin darte por vencida/o.



Podrías notar que después de dejar o reducir el juego tendrá más deseo por jugar que antes. Esto es normal. Lo que es importante es que reconozcas que ese deseo es temporal y que lo superarás.

Algunas sugerencias. Céntrate en hacer otras cosas, busca otras formas de pasar el tiempo libre.

Cambia las cosas de tu vida que asocias con el juego por otras actividades que te ayudarán a sacarte el juego de tu mente.



Más importante aún, piensa en las cosas que te gustaba hacer antes de que el juego se convirtiera en parte de tu vida.

Haz una lista de las cosas que disfrutabas antes de que el juego se convirtiera en una parte de tu vida.

.....

.....

.....

Participa en estas actividades nuevamente; tal vez se te haya olvidado lo mucho que disfrutabas haciéndolas. Ten esta lista a mano para recordarla cuando sienta ansias por jugar.



Si tu deseo por jugar es tan grande que no puedes centrarte en otro pensamiento o en una nueva actividad, di: "Muy bien, tal vez jugaré dentro de 10 minutos".

Luego espere 10 minutos. Si el deseo todavía continúa, sigue diciéndote a ti mismo que esperes 10 minutos. Busca otras cosas que hacer en la lista que hiciste para cada uno de los intervalos de 10 minutos. El deseo por jugar se te pasará con el tiempo.

## ALGO EN QUÉ PENSAR

Algunas personas simplemente reducen cuanto juegan, otros dejan de hacerlo completamente. Las investigaciones sugieren que reducir la cantidad de juego podría ser una meta. Sin embargo, muchas personas encuentran que reducir la cantidad de juego es una meta difícil de mantener porque la misma puede llevar a la persona a jugar de manera problemática. Si reducir la cantidad de juego es muy difícil para ti, tal vez quieras escoger dejar de jugar completamente. Obviamente ninguna opción es fácil, pero simplemente reducir la cantidad de juego podría ser más arriesgado.

Si sientes deseo por jugar, es importante reconocer dicho deseo, no lo ignores. Piensa: "Estoy sintiendo deseo por jugar ahora mismo. Pero sé que me pasará y que no tengo que hacerlo". Cuando esto suceda, haz algo de tu nueva lista de actividades tan pronto como puedas.



Ahora, llama o visita a un/a amigo/a o a un miembro de la familia en quien confías. Háblale sobre tus deseos por jugar y cómo estás lidiando con esos deseos.

Las/os amigas/os y los familiares que apoyan tu decisión para cambiar realizarán un papel muy importante para ayudarte a alcanzar tus metas.



Algunas personas en tu vida, sin embargo, tal vez no quieran que cambies, y estas personas podrían tener el potencial de animarte para que juegues.



No te relaciones con personas que te puedan animar a jugar.

## ¿Qué pasa si juego y yo realmente no quiero jugar?

Si juegas aun cuando estás tratando de dejar de jugar, no estás solo. Muchas personas tienen que intentarlo varias veces para poder dejar de jugar o reducir el juego.

Parar de jugar o reducir el juego es algo muy difícil de lograr y tal vez no lo puedas lograrlo la primera vez que lo intentes.

Recuerda, sin embargo, que muchas personas ni siquiera logran intentarlo. Al buscar información y pensar en cambiar, ya ha comenzado tu trayectoria hacia una vida segura, feliz y saludable.

Esperamos que esta guía te haya ayudado a pensar en el cambio.

Es un punto de partida, algo así como un mapa para el proceso de cambio. Pensar en el cambio no es siempre fácil.

Si decides que un cambio es lo correcto para ti, tendrás muchos obstáculos durante la trayectoria.

Espéralos y está preparado. Tu trayectoria podría ser a veces difícil, pero valdrá la pena.



Si juegas y no quieres hacerlo, eso no quiere decir que nunca vas a poder dejar de jugar. Continúa intentándolo, continúa hablando con personas en quienes confías, y continúa pidiendo ayuda. Volver a jugar no hace que tus metas sean poco valiosas o imposibles de alcanzar.

## INTENTAR ALGUNAS DE ESTAS COSAS PODRÍA AYUDAR:

- Evita ir o estar cerca de lugares donde hay juegos disponibles.
- Pasa menos tiempo con personas que juegan para evitar que te presionen para que juegues.
- Lleva solamente la cantidad mínima de dinero que necesites para pasar el día.
- Pide que te depositen tu cheque directamente en tu banco, si es posible.
- Destruye tus tarjetas de crédito, de cuentas de banco y de cajero electrónico.
- Si notas que no lo consigues sola/o, solicita ayuda en los recursos que indicamos en la última página.



## Recursos Adicionales

Leer esta guía podría haberte ayudado a notar nuevas cosas sobre ti mismo. Es difícil lidiar con algunas de estas cosas. Algunas hasta podrían ser problemas de la vida que no tienen nada que ver con el juego. Si crees que tienes algunos de estos tipos de problemas (o si son problemas con el juego para los cuales necesitas más ayuda), debes considerar obtener apoyo o tratamiento adicional. Algunos de los recursos que aparecen en la última página te ayudarán si decides buscar información o consejo adicional.

## Información sobre problemas con el juego en la red de Internet

Si quieres leer más sobre juegos de azar, problemas de juego, tratamiento y prevención:

### Contenidos en Web diversas:

<http://www.futurosinjuego.com/>

Lugar de encuentro donde ayudar, comentar, consultar y debatir cualquier problema sobre el juego patológico.

<https://www.jugarbien.es/>

Página del Ministerio de Hacienda sobre el Juego. Contiene mucha información y diversa.

<https://juegoresponsable.eu/>

Pretende ser un espacio abierto e interactivo sobre una manera de entender el juego desde el prisma de las personas y de su salud integral.

<http://www.azajer.com>

Web de la Asociación de Jugadores de Zaragoza. Contiene mucha información y actualizada.

<https://fejar.org/>

Federación Española de Jugadores de Azar en Rehabilitación.



**Web Oficial de la Secretaría Técnica de Drogodependencias del Servicio Extremeño de Salud. Organismo responsable y promotor del Plan de Adicciones de Extremadura 2018-2023.**

<http://www.drogaextremadura.com/>

Página oficial de la Secretaría Técnica de Drogodependencias, Junta de Extremadura. Encontrará el **directorio** con los recursos en Extremadura en relación al Juego de Azar (Red de Juego), además de información diversa de actividades y programas de prevención e intervención.

<http://www.drogasextremadura.com/?p=226>

Manual de Intervención en Juego Patológico. Servicio Extremeño de Salud. Es un manual técnico que se centra en la evaluación y el tratamiento del Juego Patológico.

**Webs de Entidades de Extremadura:**

<http://www.acajer.es>

Asociación Cacereña de Jugadores en Rehabilitación. Cáceres.

<http://www.adat.es>

Asociación Dombenitense de Ayuda al Toxicómano. Tiene un programa de Atención al Juego Patológico. Don Benito (Badajoz)

<http://www.aexjer.es/>

Asociación Extremeña de Jugadores en Rehabilitación. Almendralejo (Badajoz)

<http://www.ajerplasencia.org/>

Asociación de Jugadores en Rehabilitación, "Nuestra Señora del Puerto". Plasencia (Cáceres)

<http://asociacionatabal.es/>

Atabal. Asociación de Atención a Adicciones (Juego Patológico). Badajoz.

<http://www.aprexs.org>

Asociación de personas en riesgo de exclusión social. APREXS Don Benito. (Badajoz)  
(Los enlaces que facilitamos estaban accesibles en junio 2019)



---

## Lecturas Adicionales

Si quieres leer más sobre el juego problemático, estos recursos podrían ser de utilidad e interés para ti:

### Dostoievski, F. El Jugador

Es una novela autobiográfica en la que el autor revela su faceta de jugador compulsivo y patológico incapaz de diferenciar entre la suerte del amor y el azar de la mesa de juego.





## Reconocimientos

Este documento fue desarrollado como un proyecto de servicio público por el Massachusetts Council on Compulsive Gambling. El proyecto fue financiado por el Departamento de Salud Pública de Massachusetts.

Los estudios (talleres) que dan base a esta guía fueron desarrollados por David Hodgins, Linda Sobell et al., y Mark Sobell et al.

## Adaptación de esta publicación en Extremadura

La adaptación de este documento, la revisión y publicación se ha realizado por la Secretaría Técnica de Drogodependencias del Servicio Extremeño de Salud. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Junta de Extremadura.



## PARA PEDIR ORIENTACIÓN, ASESORAMIENTO O AYUDA:

### DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE LOS EQUIPOS DE CONDUCTAS ADICTIVAS DEL SERVICIO EXTREMEÑO DE SALUD

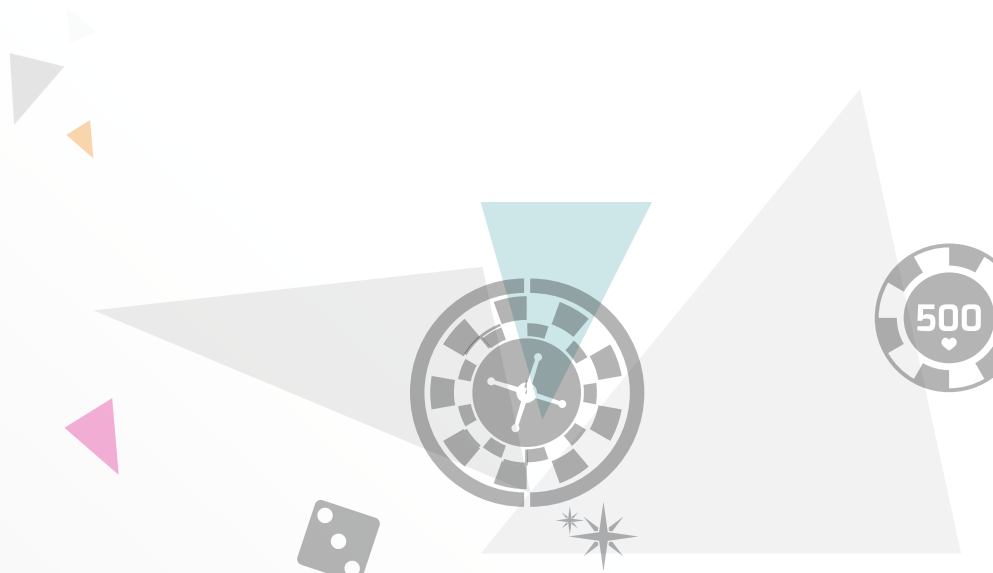
LOCALIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	C.P
AZUAGA	Centro de salud. C/ Beato, 1	924892625	06920
LLERENA	Centro de Salud, Paseo de San Antón s/n	924871481	06900
BADAJOS "LOS PINOS"	C/ Ronda del Pilar, 22	924215368	06002
BADAJOS VALDEPASILLAS	C/ Jaime Montero de Espinosa, s/n	924218006	06010
CASTUERA	Centro de Salud. C/ Federico García Lorca, s/n	924760000	06420
DON BENITO	Centro de Salud Don Benito Oeste. Avda del Pilar, s/n	924812284	06400
FREGENAL	Centro de Salud. Urb. Juan Carlos I, n.º 2	924700427	06340
MÉRIDA	Centro de Salud Urbano III. Ctra. Don Alvaro, s/n	924300862	06800
VILLAFRANCA DE LOS BARROS	C/ Cuba, s/n	924525486	06220
ZAFRA	Centro de Salud C/ Padre Manjón, s/n	924550187	06300
CÁCERES	C/ Reyes Huertas, 9	927225941	10002
CORIA	C/ San Francisco s/n	927149236	10800
JARAIZ DE LA VERA	Centro de Salud. Avda Pablo Picasso s/n	927170500	10400
MIAJADAS	Centro de Salud "Apolinar Moreno" C/ Los Manzanos, s/n	927160388	10100
PLASENCIA	Centro de Especialidades Luis de Toro Avda. de la Salle, 24-3 <sup>ª</sup> planta	927427129	10600
ALMENDRALEJO	Centro de Salud "San José" C/ Alfonso X, s/n	924660354	06200



DIRECCIONES Y TELEFONOS DE ONG CONVENIDAS CON EL SES PARA PRESTAR ATENCION A JUGADORES PATOLÓGICOS			
DENOMINACIÓN	DIRECCIÓN	TELÉFONO	C.P
ACAJER	C/ Gómez Becerra,32-13 Apdo. de Correos 32	927 21 23 35 • 610 39 24 97	10005
ADAT	C/ Republica Argentina, 6. Don Benito (Badajoz)	924 81 12 81	06400
AEXJER	C/ San Roque, 3. Almendralejo (Badajoz). Apdo. de Correos 321	924 66 44 76 • 658 77 39 44	06200
AJER	Carretera del Puerto, s/n Centro de Menores Valcorchero. (Hogar nº 11). Paraje Valvorchero s/n PLASENCIA (Cáceres). Apdo. de Correos 446	927 42 10 11	10600
ATABAL	Plaza de Cervantes 6, 1B. Badajoz	924 24 83 83	06002
AFAVAL	C/Atarazanas,25.MERIDA	633 30 51 65	06800
APREXS	C/ Zapateros,4. Pol.Cepansa.DON BENITO	924 03 23 16 • 672 69 37 22	06400

**Tf. gratuito de información sobre conductas adictivas 900 210 994.**

(Si desea solicitar otra guía como ésta llame a este número de 9,00 a 1400 horas)





Servicio  
Extremeño  
de Salud

Dirección General de Salud Pública



Secretaría Técnica  
de Drogodependencias

SESA JUNTA DE EXTREMADURA



**Cruz Roja**