



PSICOLOGÍA | LA CARA OSCURA DE UN CONSUMO EXCESIVO

COMPRAS COMPULSIVAS DEL PLACER A LA CULPA Y EL DESCONTROL

La oniomanía, que afecta a un cinco por ciento de la población, actúa como una adicción silenciosa capaz de proporcionar una vía de escape efímera mientras vacía los bolsillos y erosiona las relaciones personales

CARMEN MARTÍN (EFE)

Se acerca el *Black Friday* y la época navideña, períodos que suelen desatar la locura de las compras. Si bien ir de *shopping* puede ser un pasatiempo agradable, en ocasiones llega a convertirse en una trampa emocional si se realiza de manera compulsiva y sin control alguno, desatando una adicción silenciosa como es la oniomanía. Se trata de un trastorno psicológico que conduce a la necesidad irresistible de adquirir constantemente objetos innecesarios, que acaban en cajas y armarios, sobre todo ropa y complementos y que afecta a un cinco por ciento de la población, según datos de la Sociedad Española de Patología Dual.

Comprar compulsivamente, ya sea de forma presencial u *online*, permite evadirse de la realidad y conseguir un chute dopamínico rápido, pero después llega la culpa, los remordimientos, los problemas económicos y las rupturas familiares y sentimentales.

Elisa, ama de casa, de 73 años, no puede evitarlo. Dos o tres veces por semana recorre los mercadillos de la Comunidad de Madrid en busca de chollos, aunque eso le cueste disgustos con su marido.

«Realmente no necesito nada, pero me encanta comprar cosas baratas, hay auténticas gangas por uno, tres o cinco euros», afirma.

Lo mismo le ocurre a Isabel, de 41 años, abonada a los mercadillos y a las tiendas de moda rápida. Todas las semanas araña horas al sueño para poder salir antes del trabajo e ir de compras.

«Me relaja, puedo tener la misma falda y los mismos zapatos en diferentes colores», explica esta profesora de Infantil, que considera que no tiene adicción a las compras: «Es mi *hobby* y lo disfruto un montón».

Sin embargo, Sofía (nombre falso), administrativa, de 51 años, hace adquisiciones por internet desde su casa y llega a final de mes con dificultades: «Compró lo que me llama la atención, me libera, me hace sentir bien, luego me arrepiento».

La accesibilidad, el anonimato y la inmediatez del comercio electrónico «favorece que la compra sea aún más adictiva», explica la

Son frecuentes en mercadillos o tiendas de moda rápida y cada vez más por vía 'online'

doctora Marisol Roncero Rodríguez, psiquiatra del Centro AdCom IPSM del Hospital General Universitario Gregorio Marañón de Madrid.

Pero la compra compulsiva también es frecuente en mercadillos, tiendas de moda pronta y bazares, «donde se adquieren productos asequibles que no dan la sensación de gran gasto», añade.

Ropa y accesorios son los artículos más consumidos. «Esas compras, muchas veces, son un impulsivo reactivo a malestares emocionales», añade la psiquiatra, que destaca que casi el 80 por ciento de los casos son mujeres entre

45-55 que emplean poco tiempo en comprar, aunque en los últimos años ha aumentado el número de adultos jóvenes que realizan transacciones *online*.

PATOLOGÍA DUAL. Aunque no se encuentra clasificada como una adicción específica en el *Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales*, quinta edición (DSM-5), la compra compulsiva sí aparece enumerada dentro de los trastornos del control de impulsos y la última evidencia científica refuerza su clasificación como adicción comportamental.

Entre un 50 y un 90 por ciento de la población con el trastorno de compra compulsiva presenta también otro depresivo de diferente tipo (distimia o depresión crónica, trastorno depresivo mayor, fase depresiva de un trastorno bipolar tipo II, etc), lo que se conoce como patología dual.

«La depresión es una enfermedad en la que predominan la tristeza y la apatía y comprar produce un placer inmediato y efímero, por lo que, si una persona tiene síntomas depresivos, esa sensación placentera puede hacerle vulnerable a comprar de forma compulsiva, y a encontrar en ella una fuente de satisfacción», explica la psiquiatra.

Se compra para evitar malestar emocional, pues «la compra produce un placer inmediato y posteriormente viene el arrepentimiento, la vergüenza y la culpa».

También se da en sentido inverso. «Hay personas que debido a la adicción de la compra a c a b a n desarrollando síntomas depresivos», añade Roncero, quien explica que este trastorno también puede coexistir con otros problemas de salud mental como la ansiedad.

Deudas, problemas familiares y de pareja

Las rebajas y ofertas siempre son un gancho para las compras, «pero cuando existe descontrol, el concepto de ofertas y rebajas no es tan importante», afirma la psiquiatra Marisol Roncero, quien señala que es difícil advertir el trastorno de la oniomanía.

«Acuden a consulta cuando los familiares se enteran de su problema, normalmente cuando descubren deudas económicas muy importantes», comenta.

Y esa gestión del endeudamiento es complicada: «No tienen claro cuánto gastan. Lo ocultan y siguen pidiendo préstamos hasta que el problema se hace visible a familiares y personas cercanas».

Este tipo de situaciones conduce a problemas familiares y de pareja: falta de confianza, discusiones, y rupturas. «La familia (o pareja) muchas veces no entiende el problema del paciente, le señala y le culpabiliza sin saber cómo ayudarle», explica Roncero, quien insiste en que lo importante es pedir ayuda profesional (psicólogo o psiquiatra) cuanto antes.

Se vive en una sociedad enfocada al consumo frecuente y rápido. Frases típicas como «No soy capaz de ahorrar» o «Comprar cosas me hace sentir mejor» no tienen por qué ser señales que indiquen este trastorno. «Hoy en día hay personas que compran y consumen mucho y no tienen problemas de compra compulsiva. Lo importante es detectar esa sensación de descontrol y poder pedir ayuda», concluye la psiquiatra Roncero.

