

COMPRAS COMPULSIVAS

**¿COMPRAS POR NECESIDAD O
POR DOPAMINA? IDENTIFICA
LAS NUEVAS TRAMPAS**

El impacto de las adicciones comportamentales



www.esvidas.es

Compras compulsivas

¿Qué es? _____ 03

Síntomas y señales de alerta _____ 04

Causas y factores de riesgo _____ 05

Consecuencias de la adicción a las compras _____ 06

¿Cómo obtener ayuda profesional? _____ 07

Más información sobre las compras compulsivas _____ 08



¿QUÉ ES LA ADICCIÓN A LAS COMPRAS?

La adicción a las compras, también conocida como **oniomanía**, es mucho más que un simple gusto por comprar. Se trata de un **comportamiento impulsivo que lleva a la persona a comprar de forma repetitiva y descontrolada**, incluso cuando no necesita lo que está adquiriendo o sabe que no puede permitírselo.

No se trata de darse "un capricho" de vez en cuando, sino de sentir una necesidad casi imposible de frenar. Esa urgencia por comprar aparece una y otra vez, sin importar si se dispone del dinero o si ya se tienen cosas similares. Lo más común es que, después de la compra, llegue una **mezcla de culpa, ansiedad y frustración**.

Esta conducta suele estar relacionada con emociones más profundas. Muchas veces, el acto de comprar sirve como una especie de "analgésico emocional": ayuda a calmar la tristeza, el estrés, la soledad o el aburrimiento, aunque ese alivio dure poco.



**COMPRAR POR ANSIEDAD,
CULPA O VACÍO: LA ADICCIÓN
A LAS COMPRAS QUE VA MÁS
ALLÁ DEL CONSUMO.**

Además, no se trata solo de compras grandes o lujosas. Puede tratarse de **pequeñas adquisiciones frecuentes**: Ropa, cosméticos, tecnología, artículos innecesarios para el hogar, etc. Lo importante no es tanto qué se compra, sino por qué y cómo se compra.

Y no solo eso. La adicción a las compras **puede pasar desapercibida durante mucho tiempo**, porque vivimos en una sociedad donde consumir está bien visto. Pero cuando las compras se vuelven una forma de escape constante, empiezan los problemas: Deudas, conflictos con seres queridos, o una sensación de vacío que no se llena con ninguna bolsa nueva.



SÍNTOMAS Y SEÑALES DE ALERTA

2

Identificar los síntomas y señales de alerta de la adicción a las compras es el primer paso para poder pedir ayuda y empezar a cambiar. Muchas veces, quienes viven esta dificultad **no se dan cuenta de que su conducta está afectando su vida** hasta que las consecuencias se vuelven evidentes.

Para ayudarte a reconocer cuándo las compras pueden estar pasando de un hábito saludable a un problema serio, aquí tienes una tabla que muestra las diferencias entre los comportamientos normales y aquellos que podrían indicar una adicción. **Presta atención a estas señales**; reconocerlas a tiempo puede marcar la diferencia.

Diferencias entre compras normales y adictivas:



ASPECTOS	COMPRAS NORMALES	COMPRAS ADICTIVAS
MOTIVACIÓN	Necesidad real o planificación previa	Urgencia emocional (aburrimiento, ansiedad...)
FRECUENCIA	Ocasional, ajustada a presupuesto	Recurrente, incluso diaria
CONTROL	Puedes posponerla o cancelarla sin malestar	Sensación de "no poder parar"
GASTO ECONÓMICO	Dentro de tus posibilidades	Excede ingresos (uso de créditos/deudas)
EMOCIÓN POSTERIOR	Satisfacción tranquila	Euforia breve + culpa/arrepentimiento
IMPACTO SOCIAL	No afecta relaciones	Mentiras/conflictos por gastos ocultos

Si reconoces varios de estos signos, no lo ignores ni lo minimices. La adicción a las compras puede afectar tu bienestar emocional, tus finanzas y tus relaciones, pero también tiene solución.



CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO

3

La adicción a las compras no surge de la nada. Detrás de ese impulso constante por comprar suelen estar una serie de causas y circunstancias que hacen que algunas personas sean **más vulnerables a desarrollar este comportamiento**:

EMOCIONES DIFÍCILES DE CONTROLAR

Muchas personas compran para aliviar sentimientos como la tristeza, la ansiedad, el estrés o la soledad. Comprar se vuelve una forma rápida de sentir placer o escape temporal, aunque luego el alivio dure poco.

BAJA AUTOESTIMA

Cuando alguien no se siente bien consigo mismo, puede buscar en las compras una manera de mejorar su estado de ánimo o su imagen personal.

PRESIÓN SOCIAL Y CULTURA

Vivimos en una sociedad donde consumir está muy ligado a la felicidad y al éxito. La publicidad, las redes sociales y el entorno pueden incentivar el deseo constante de tener cosas nuevas.

PROBLEMAS PERSONALES O FAMILIARES

Situaciones complicadas en la vida, como conflictos familiares, rupturas o dificultades laborales, pueden aumentar el riesgo de que una persona use las compras como mecanismo de escape.

IMPULSIVIDAD Y FALTA DE AUTOCONTROL

Algunas personas tienen mayor tendencia a actuar sin pensar demasiado en las consecuencias, lo que facilita caer en conductas compulsivas.

Conocer estas causas y factores no es para juzgar, sino para entender que esta adicción es un problema complejo que necesita atención y apoyo. No se trata de un simple “mal hábito”, sino de una conducta que tiene raíces profundas y que se puede tratar.



CONSECUENCIAS DE LA ADICCIÓN A LAS COMPRAS

La adicción a las compras suele comenzar como una conducta aparentemente inofensiva, pero con el tiempo **puede desencadenar una serie de problemas que afectan varios aspectos de la vida**. Más allá del gasto excesivo, sus efectos se extienden a la salud emocional, las relaciones personales y la estabilidad financiera.

Dificultades financieras

Las compras impulsivas pueden provocar **deudas y problemas** para cubrir necesidades básicas, generando una constante preocupación por el dinero.

Sentimientos de culpa

Después de comprar, muchas personas experimentan **vergüenza y baja autoestima**, lo que afecta su bienestar emocional.

Conflictos con familiares

Las discusiones por el manejo del dinero o el exceso de compras pueden **dañar relaciones familiares y sociales**.

Acumulación desordenada

El exceso de objetos innecesarios puede generar un **ambiente caótico** que aumenta la sensación de agobio.

Dependencia emocional

Usar las compras como escape **impide aprender a manejar emociones** de forma saludable, atrapando a la persona en un patrón difícil de romper.



8 ¿CÓMO OBTENER AYUDA?

Te escuchamos:

Escuchar y aceptar a quienes están pasando por una adicción a las compras es clave para acompañarlos en el camino hacia el control de su vida y bienestar. Si sientes que las compras están empezando a dominarte, hay pasos que puedes dar para buscar ayuda.

Habla con tu médico:

Si notas que comprar compulsivamente está afectando tu vida, lo más importante es hablar con un especialista, como un psicólogo o un terapeuta. Un profesional puede ofrecerte un tratamiento personalizado, apoyarte durante el proceso y ayudarte a entender y manejar mejor tus impulsos.

Alternativas saludables:

Si compras para sentir placer, aliviar el estrés o mejorar tu estado de ánimo, existen otras formas más seguras y efectivas de lograrlo. Prueba actividades como la meditación, el ejercicio físico, hobbies creativos o conectar con amigos y familia de manera auténtica, sin recurrir a las compras como escape.

La opción más segura:

Evitar las compras impulsivas y aprender a controlar los impulsos es la mejor manera de cuidar tu bienestar emocional y financiero a largo plazo.

Si conoces a alguien que necesita ayuda:

Si alguien cercano está luchando con esta dificultad, recuerda que no está solo y que existen recursos y tratamientos efectivos. Con apoyo, es posible superar la adicción y recuperar una vida más equilibrada.

Esvidas - Un lugar lleno de experiencias superadas

Si lo que buscas es desconectar de todo, tenemos algo único para ti: un **entorno natural privilegiado, lleno de calma y serenidad**, donde el aire invita a reflexionar y reconectar contigo mismo. Sitio perfecto para dedicarte por completo a lo más importante: redescubrir tu bienestar y tu paz interior.



MÁS INFORMACIÓN

Enlaces:

Portal Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España.

- https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/planAccion/docs/PlanASA_2021-24_aprobado.pdf

Guía de adicciones comportamentales (Manual para profesionales). Instituto Spiral y Ministerio de Sanidad. Gobierno de España

- <https://drogodependencias.femp.es/sites/default/files/Guia-adicciones-comportamentales.pdf>

Guía clínica sobre adicciones comportamentales basadas en la evidencia. Socidrogalcohol.

- https://socidrogalcohol.org/wp-content/uploads/2024/02/Guia_Adicciones_Comportamentales_completa-1.pdf

Referencias:

Adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos 2023. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España.

- https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2023_Informe_Tratamientos_Comportamentales.pdf

Este Documento de Factores ha sido elaborado utilizando información detallada y actualizada, obtenida a partir de las fuentes oficiales del Portal Plan Nacional sobre Drogas.

Puedes encontrar esta información en

https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2023_Informe_Tratamientos_Comportamentales.pdf





Tratamiento de adicciones



Centros de ingreso

Centros y tratamientos para ayudarte estés donde estés



Estudio personalizado

Análisis del caso para ofrecer el tratamiento más adecuado



Asesoramiento

Orientación a familiares sobre cómo manejar la difícil situación



Seguimiento

Desde el primer contacto con nosotros y en todo el proceso



Terapia online

Por si prefieres o necesitas un tratamiento a distancia



+ 3000 Familias

Encuentran la ayuda que necesitan para superar la adicción



www.esvidas.es



911 091 900



633 123 073