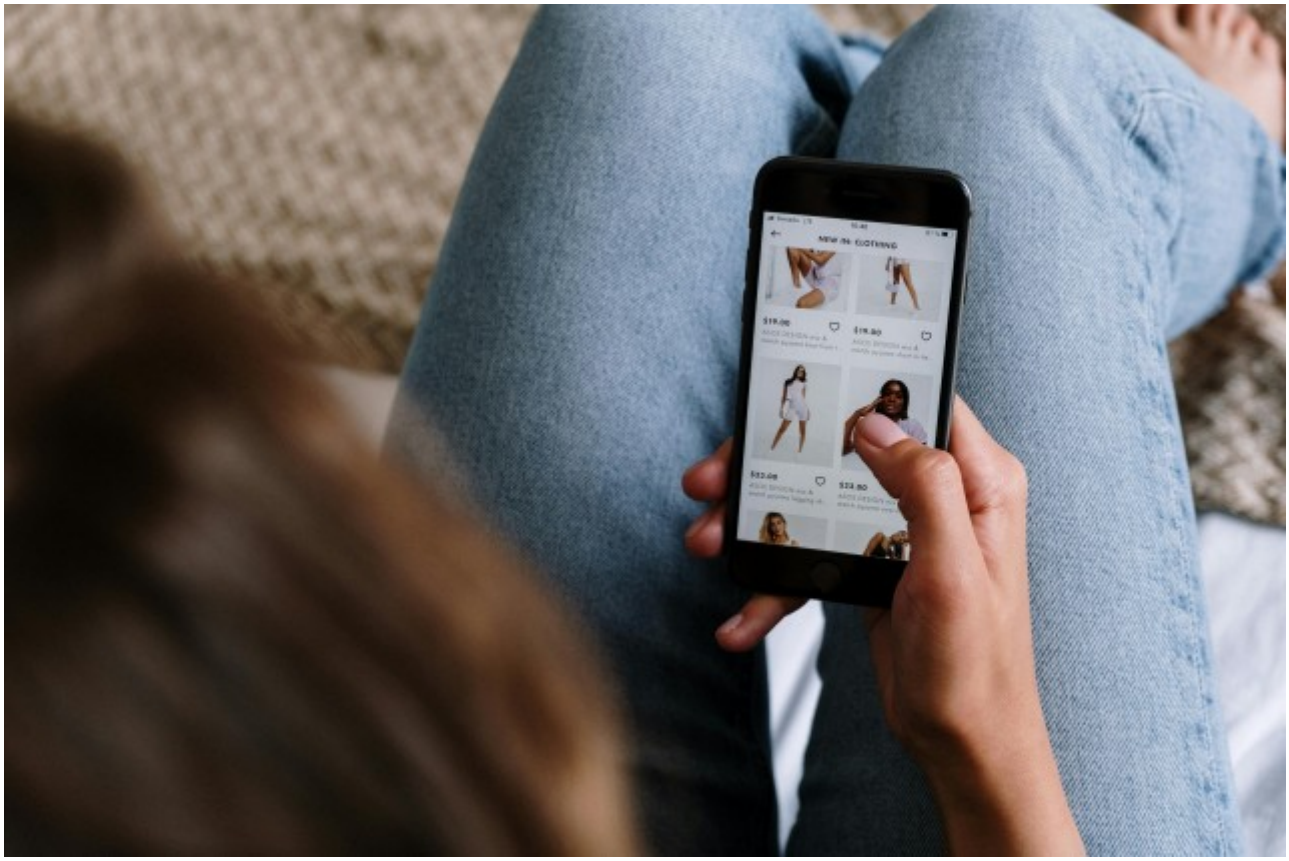
vinetur

¿Sufres de oniomanía y no lo sabes? la adicción silenciosa a las compras que afecta cada vez a más jóvenes

Casi un 30% de los jóvenes presentan comportamientos de compra compulsiva, una adicción que afecta especialmente a mujeres entre los 30 y 45 años, y que crece al ritmo del consumo digital y la presión social en redes.

viernes 9 de mayo de 2025

ESCRITO POR LAIA ACEBES



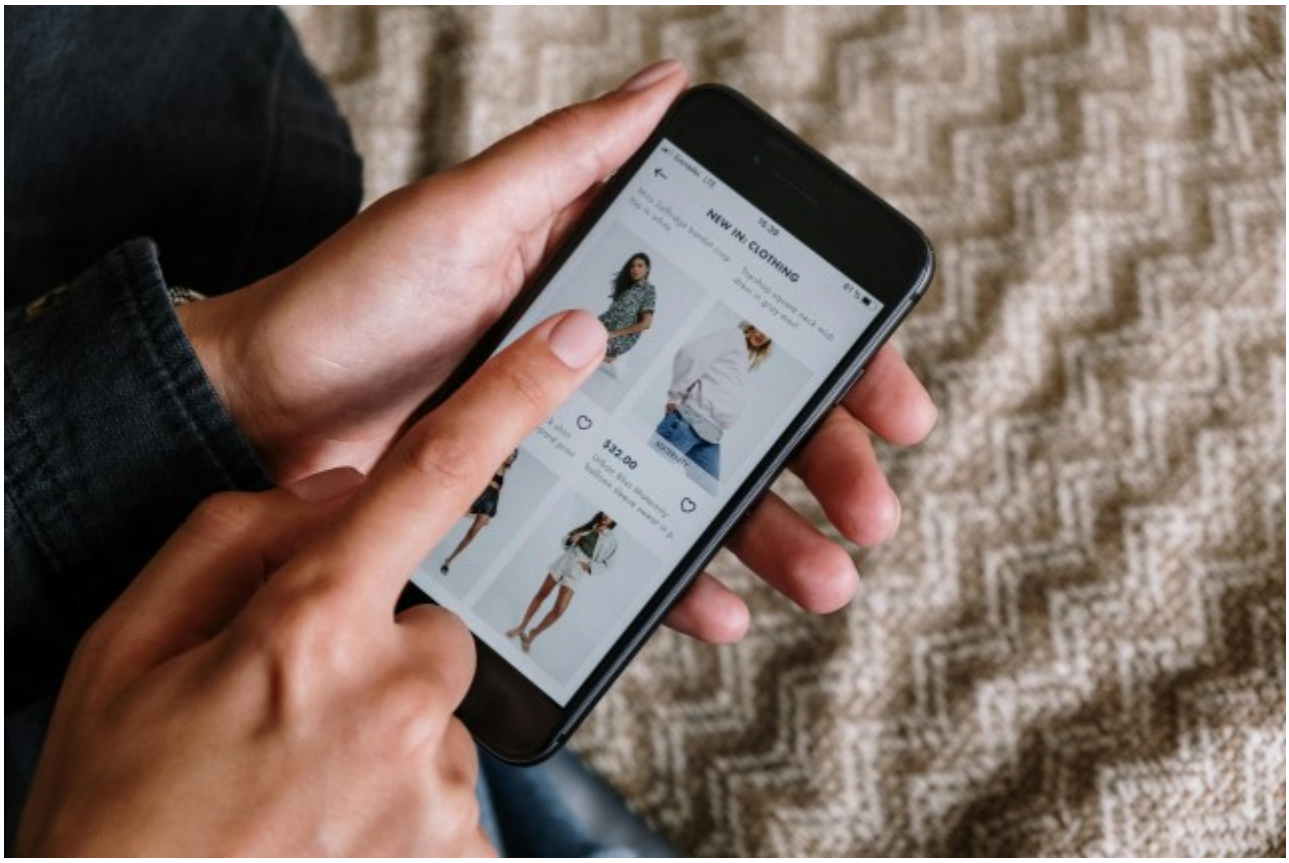
Comprar por impulso, gastar sin control o sentir ansiedad si no se adquiere algo nuevo son comportamientos cada vez más frecuentes en nuestra sociedad. Lo que a menudo se percibe como una simple debilidad o un antojo inofensivo, puede en realidad ocultar un problema psicológico serio: la oniomanía, o adicción a las compras.

"La oniomanía es una adicción conductual caracterizada por un patrón compulsivo de compra, que genera un alivio momentáneo, pero va seguido de sentimientos de culpa, ansiedad o incluso problemas financieros y personales", explica María Quevedo, directora de tratamiento de Clínica RECAL, centro de referencia en Madrid especializado en el tratamiento de adicciones.

Aunque tradicionalmente ha pasado desapercibida o se ha minimizado, hoy sabemos que la oniomanía afecta a cerca del 10% de la población general, y lo más preocupante es que entre los jóvenes las cifras se disparan hasta el 30%. "Los más jóvenes son especialmente vulnerables porque están hiperconectados y reciben constantemente estímulos publicitarios a través de redes sociales o plataformas online. Las compras ya no requieren desplazamiento físico ni reflexión. Están a un clic de distancia, las 24 horas del día", añade Quevedo.

Este acceso ilimitado al consumo online, sumado a fenómenos como los hauls o el retail therapy, ha normalizado conductas compulsivas, especialmente en mujeres y adolescentes. Pero la compra no debería ser una vía de escape emocional ni una forma de validación personal.

También conocida como compra compulsiva, la oniomanía se caracteriza por una necesidad incontrolable de adquirir productos sin necesidad real, motivada por la ansiedad, la frustración o el vacío emocional. "Muchas personas utilizan las compras como una vía de escape frente al estrés o la tristeza. El problema aparece cuando esa conducta se vuelve habitual, genera consecuencias económicas, deteriora las relaciones personales y afecta a la salud mental", señala Quevedo.



Un ciclo autodestructivo

Aunque inicialmente proporciona una sensación de gratificación, las compras compulsivas derivan rápidamente en culpa, vergüenza, aislamiento y dificultades financieras. El trastorno es especialmente prevalente en mujeres de entre 30 y 45 años, aunque también afecta a hombres y adolescentes. "La mayoría de las personas

que padecen este problema no reconocen su gravedad hasta que ya se han producido consecuencias muy negativas. En muchos casos, nos encontramos con pacientes que esconden sus compras, se endeudan o incluso se aíslan para evitar ser juzgados", alerta la especialista.

Según el equipo terapéutico de Clínica RECAL, entre los factores más comunes que desencadenan la compra compulsiva se encuentran:

Desequilibrios en neurotransmisores como la dopamina o la serotonina, que afectan al control de impulsos y al sistema de recompensa.Trastornos psicológicos previos, como depresión, ansiedad, trastorno obsesivo compulsivo o adicciones cruzadas.Presión social y cultural, especialmente acentuada por las redes sociales y la publicidad digital.Factores de personalidad, como la impulsividad, el perfeccionismo o la dependencia afectiva.

Cómo detectar la adicción a las compras

Algunos signos de alerta incluyen hacer compras frecuentes sin necesidad, motivadas por impulsos repentinos; utilizar las compras como método para gestionar emociones negativas; ocultar las adquisiciones al entorno cercano; sentir euforia tras la compra seguida de arrepentimiento y acumular deudas o gastar por encima de las posibilidades. "Estos comportamientos deben tomarse en serio. No son una frivolidad, sino un síntoma de un trastorno psicológico que requiere atención profesional", recalca Quevedo.

Desde Clínica RECAL se recomienda acudir a terapia especializada para abordar tanto la conducta como las causas subyacentes. El tratamiento suele combinar terapia cognitivo-conductual, educación financiera, intervención familiar y estrategias de autocontrol.

Además, existen pautas preventivas que pueden ayudar a gestionar el impulso de comprar:

Hacer listas de compras cerradas y ceñirse a ellas.Evitar navegar sin propósito en tiendas online.Esperar al menos 24 horas antes de realizar una compra no planificada.Llevar un registro de gastos diarios.Practicar actividades sustitutivas como el deporte o la meditación.

"Como en cualquier adicción conductual, el primer paso es reconocer el problema, y el segundo, pedir ayuda. La recuperación es posible, pero requiere un abordaje integral y compromiso del paciente", concluye la directora de tratamiento.