

# ASUNTOS

# RIESGOSOS

# COMPRAS COMPULSIVAS

Todos hacen compras. Así obtenemos elementos necesarios como alimentos y ropa, y artículos de lujo como teléfonos celulares y decoración para el hogar. Ahora más que nunca, es más fácil comprar con la oferta de compras en línea las 24 horas, pero ¿cuándo las compras se convierten en compras compulsivas?

## LOS ESTADOUNIDENSES GASTAN MUCHO DINERO EN COMPRAS

En 2016, los estadounidenses gastaron más de

**\$ 4.8 BILLONES**

en compras minoristas.<sup>1</sup>



Esto es suficiente para cubrir toda la superficie del planeta con billetes de \$100.



## PARA ALGUNAS PERSONAS, LAS COMPRAS SE CONVIERTEN EN COMPRAS COMPULSIVAS

La compra compulsiva es un deseo incontrolable de comprar, que resulta en el gasto de grandes cantidades de tiempo y dinero en la actividad. En general, una persona que compra compulsivamente tiene la necesidad de comprar en respuesta a emociones negativas (no confundir con la "terapia ocasional de compras minoristas") y con frecuencia tiene problemas con las relaciones y las finanzas como resultado de su conducta de compras.<sup>2</sup>

El **5.8%** de los estadounidenses se ve afectado por el trastorno de compras compulsivas en su vida.<sup>3</sup>

## 4 ETAPAS DE LAS COMPRAS COMPULSIVAS<sup>4</sup>

### 1. ANTICIPACIÓN

Comienzan los pensamientos y las necesidades. Pueden enfocarse en un producto o en el acto de comprar.

### 2. PREPARACIÓN

Se realiza la investigación y la toma de decisiones. Una persona puede analizar ventas o debatir sobre dónde ir a comprar.

### 3. COMPRA

Se produce la compra. La persona se siente "drogada" mientras lo hace.

### 4. GASTO

Se compra un producto, o muchos productos. La persona se siente triste de que ha terminado la experiencia de compra y posteriormente puede estar desilusionada por lo que gastó.

## ¿TIENE UN PROBLEMA DE COMPRAS COMPULSIVAS?

Si está de acuerdo con la mayoría de las afirmaciones siguientes, puede ser el momento de buscar ayuda.<sup>5</sup>

- Si me sobra dinero de mi cheque de pago, debo gastarlo.
- Otras personas me juzgarían si saben cuánto gasto.
- Compró cosas que no puedo pagar.
- He sobregirado mi cuenta bancaria comprando cosas que no necesito.
- Comprar cosas me hace sentir mejor.
- Siento ansiedad los días que no salgo de compras.
- Pago apenas el mínimo de mi(s) tarjeta(s) de crédito, pero sigo comprando cosas.

## ¿CÓMO SE RELACIONA LA COMPRA COMPULSIVA CON EL ALMACENAMIENTO COMPULSIVO?

Las personas que compran compulsivamente pueden comprar tantos productos que terminan en el almacenamiento compulsivo. El sesenta y uno por ciento de las personas con problemas de acumulación compulsivo cumple los criterios de compras compulsivas<sup>6</sup>; sin embargo, existen diferencias clave entre las compras compulsivas y el almacenamiento compulsivo<sup>7</sup>.



## ¿CÓMO SE RELACIONA LA COMPRA COMPULSIVA CON LA ENFERMEDAD MENTAL?



Las personas que tienen un trastorno por compras compulsivas con frecuencia cumplen los criterios de otras enfermedades mentales, como trastornos del humor, trastornos de ansiedad, trastornos por abuso de sustancias, trastornos alimentarios, ADHD y una variedad de trastornos en el control de impulsos.<sup>8</sup>



El gasto excesivo puede ser un síntoma de trastorno de personalidad marginal.<sup>9</sup>



Los brotes de gastos pueden ocurrir durante episodios maníacos del trastorno bipolar; sin embargo, es diferente al trastorno de compras compulsivas y los brotes de gastos en general se detienen una vez que ha finalizado el episodio maníaco.<sup>10</sup>



Las compras compulsivas con frecuencia son impulsadas por un sentimiento de ansiedad, depresión o baja estima.<sup>11</sup>

## TOME EL CONTROL SOBRE LOS GASTOS

- ▶ Realice un seguimiento de sus gastos para determinar si observa patrones.
- ▶ Prepare un presupuesto de cuánto puede gastar en compras. Puede establecer límites semanales. Use efectivo para las compras y deje sus tarjetas de crédito y débito en su hogar al salir.
- ▶ Identifique qué activa la necesidad de comprar o gastar, y piense en lo que puede hacer para manejar esos factores.
- ▶ Haga todo lo posible por evitar la necesidad de comprar productos innecesarios antes de que venzan las facturas o inmediatamente después de pagarlas.
- ▶ Cuando tenga dinero que le “quema en el bolsillo”, transféralo a una cuenta de ahorros o úselo para pagar los saldos de las tarjetas de crédito.
- ▶ Si no puede combatir la necesidad por completo, canalícela de forma productiva. Compre productos necesarios como insumos de limpieza o para higiene en lugar de ropa, productos electrónicos u otros productos de lujo.

### FUENTES

<sup>8</sup> [https://www.census.gov/research/results/www/data/pdfs/pdf/ec\\_current.pdf](https://www.census.gov/research/results/www/data/pdfs/pdf/ec_current.pdf)  
<sup>9</sup> Kallert S, Bolton A, V. (2009). "Compulsive buying: A cognitive-behavioral model". *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16: 83–99.  
<sup>10</sup> Karan LM, Faber RJ, Aboujaoude E, et al. (2006). "Estimated prevalence of compulsive buying in the United States". *Am J Psychiatry*, 163: 1806–1812.  
<sup>11</sup> Black DW. (2007). "A review of compulsive buying disorder". *World Psychiatry*, 6(1): 14–18.  
<sup>12</sup> Adapted from Faber RJ, O'Guinn T. (1992). "A Clinical Screen for Compulsive Buying". *Journal of Consumer Research*, 19: 459.  
<sup>13</sup> Frost R.O., Tallin D.E., Steketee, G., et al. (2009). "Excessive acquisition in hoarding". *Journal of Anxiety Disorders*, 23(5): 632-639.  
<sup>14</sup> Townsend BB, Silver NC. (2015). "Compulsive Hoarding as a Function of Money Attitudes". *Journal of Psychology & Clinical Psychology* 44(4): 00228.  
<sup>15</sup> <https://store.samhsa.gov/sites/content/SMA14-4875/SMA14-4875.pdf>  
<sup>16</sup> <https://psychcentral.com/lib/spending-sprees-in-bipolar-disorder>  
<sup>17</sup> Khamisyan EI. (1997) The self-medication hypothesis of substance use disorders: A reconsideration and recent applications. *Harvard Review of Psychiatry*, 4: 231–244.  
<sup>18</sup> Andrews C. Simplicity circles and the compulsive shoppers. In: Benson A, editor. *Shop, therefore sin - compulsive buying and the search for self*. New York: Aronson; 2000. pp. 484–496.

## ¿CÓMO SE TRATA LA COMPRA COMPULSIVA?



Algunos profesionales clasifican las compras compulsivas como un trastorno obsesivo compulsivo, mientras que otras las relacionan con un trastorno de control de impulsos.<sup>12</sup> En consecuencia, no hay un tratamiento específico para las compras compulsivas.



El tratamiento para las compras compulsivas es determinado por un proveedor después de una entrevista con el paciente.



Los medicamentos pueden usarse para gestionar síntomas de enfermedad mental subyacente y controlar los pensamientos intrusivos sobre las compras.



La terapia cognitiva-conductual (CBT) casi siempre se incorpora al tratamiento para las compras compulsivas.



Los grupos de apoyo organizados en función de programas de 12 pasos han sido útiles para manejar conductas de compras compulsivas. Deudores Anónimos (Debtors Anonymous, en inglés. [debtorsanonymous.org](http://debtorsanonymous.org)), es uno de estos grupos de apoyo, y organiza reuniones en sedes en todo el país.



Otras formas de tratar las compras compulsivas incluyen libros de autoayuda y círculos de simplicidad.<sup>13</sup>

## SI NECESITA AYUDA



Realice una prueba en [mhascreeing.org](http://mhascreeing.org) para determinar si experimenta signos de una enfermedad mental subyacente. Use los resultados para comenzar una conversación con su proveedor de atención médica.



Busque tratamiento especializado. Puede encontrar proveedores de tratamiento usando el Localizador de tratamientos de SAMHSA en línea en [findtreatment.samhsa.gov](http://findtreatment.samhsa.gov) o puede llamar a la Línea de derivación de tratamiento de SAMHSA las 24 horas, 7 días a la semana, al 1-800-622-HELP.