



## Compras Compulsivas en Chile: Un Trastorno que Afecta a Mujeres de 45 a 55 años y su Vínculo con la Depresión

### Descripción

Cada vez más mujeres en Chile experimentan la necesidad incontrolable de comprar como una forma de escape emocional. Aunque puede parecer un hobby, la compra compulsiva puede desencadenar endeudamiento, problemas familiares y daño en la salud mental.

En una sociedad donde el consumo es parte del día a día, el acto de comprar puede transformarse en un mecanismo de evasión. La compra compulsiva —también conocida como oniomanía— es un trastorno psicológico caracterizado por la adquisición repetitiva y descontrolada de objetos innecesarios, que luego se acumulan sin uso real.

Este comportamiento afecta mayoritariamente a mujeres, especialmente entre los **45 y 55 años**, etapa donde se combinan cambios hormonales, estrés laboral, responsabilidades familiares y, muchas veces, problemas emocionales no atendidos.

### El placer inmediato... seguido de culpa y arrepentimiento

Las compras compulsivas o oniomanía, un trastorno psicológico que implica una necesidad irresistible de adquirir objetos innecesarios, se está consolidando como un problema de salud mental que afecta a un 5% de la población mundial y que cada vez se diagnostica con mayor frecuencia en Chile. Este fenómeno impacta especialmente a mujeres de entre 45 y 55 años, quienes utilizan la compra como un mecanismo para evadir emociones complejas y que, en muchos casos, está estrechamente relacionado con cuadros depresivos. Según explica la psicóloga clínica **Dra. Carolina López**, especialista en adicciones conductuales, *“muchas mujeres utilizan las compras como una forma de evadir el estrés, la soledad o la inseguridad emocional. El problema es que el alivio que sienten dura poco, y luego aparece la culpa o la angustia”*.

### ¿Qué Es la Compra Compulsiva y Cómo se Manifiesta?

La compra compulsiva se caracteriza por la adquisición repetida y descontrolada de artículos que en realidad no se necesitan. Principalmente, ropa, accesorios y productos de moda se acumulan en hogares, muchas veces sin llegar a usarse, generando un círculo vicioso de impulso y remordimiento.

En Chile, la creciente disponibilidad de tiendas físicas, los mercadillos y el auge de la compra online facilitan que este trastorno se presente con mayor frecuencia. Para muchas mujeres, la compra funciona como una vía rápida de satisfacción y diversión, una forma de escapar momentáneamente de preocupaciones emocionales o del estrés diario. Sin embargo, esta sensación positiva dura poco y suele ir seguida de culpa, problemas económicos y conflictos familiares.

## La Relación entre Compras Compulsivas y Depresión

Estudios recientes muestran que entre un 50% y un 90% de quienes padecen compras compulsivas también presentan algún trastorno depresivo, como depresión mayor o distimia. La depresión, caracterizada por tristeza profunda y apatía, hace que la búsqueda de placer inmediato mediante la compra sea un escape tentador. Esta dependencia emocional hacia la compra crea un círculo en que el malestar se disfraza temporalmente, pero luego se profundiza. Además, tener un problema de compras compulsivas puede desencadenar síntomas depresivos, en especial cuando las consecuencias financieras y sociales afectan negativamente la autoestima y las relaciones personales.

## Impacto Económico y Consecuencias Familiares

En Chile, la facilidad para acceder a créditos y plataformas de pago ha potenciado el problema del endeudamiento derivado de las compras compulsivas. Muchas mujeres suelen ocultar el monto que gastan, hasta que la acumulación de deudas se vuelve insoportable y visible para sus familiares o parejas. Esta situación provoca rupturas de confianza, discusiones frecuentes y, en algunos casos, separaciones. La incomprensión sobre la naturaleza del trastorno agrava el aislamiento del afectado, que se siente juzgado y culpable.

## Señales de Alerta para Detectar Compras Compulsivas

- Dificultad para controlar el impulso de comprar.
- Tendencia a ocultar las compras o el monto de gasto.
- Empleo de la compra para aliviar estados emocionales negativos.
- Acumulación excesiva de objetos sin uso real.
- Problemas financieros recurrentes o endeudamiento inesperado.

Si alguien reconoce una o varias de estas señales en su vida, es importante considerar la búsqueda de ayuda profesional. La Dra. López advierte que *“cuando comprar se transforma en la única forma de sentir alivio o felicidad, estamos frente a una conducta problemática que requiere intervención”*.

## Trastorno asociado a depresión y autoestima

Estudios internacionales señalan que **entre un 50% y un 90%** de las personas que sufren compra compulsiva presentan también cuadros de **depresión**, y muchas de ellas han experimentado episodios de baja autoestima.

*“Existe un intento desesperado por sentirse valiosa a través del consumo. La sociedad nos dice que valemos por cómo nos vemos o lo que tenemos, por eso las compras asociadas al aspecto físico suelen ser las más comunes”,* agrega la especialista.

La facilidad del comercio electrónico, la publicidad personalizada y las redes sociales han intensificado la problemática.

## ¿Qué se compra más y por qué?

Las mujeres afectadas suelen adquirir:

- Ropa
- Maquillaje
- Zapatos
- Carteras y accesorios

*“Son objetos que aparentan mejorar la imagen inmediata y generan la fantasía de ser admirada o aceptada socialmente”, explica la psicóloga.*

## Cómo Buscar Ayuda y Recuperarse

El tratamiento para la compra compulsiva suele implicar terapia psicológica especializada, que aborde tanto las conductas de compra como las causas emocionales subyacentes, como la depresión o la ansiedad. En Chile, existen centros y profesionales capacitados para acompañar en este proceso, trabajando el autocontrol, la gestión financiera y el bienestar emocional. Es fundamental que quienes padecen esta problemática no se sientan juzgados y que sus redes de apoyo actúen con comprensión y motivación para la búsqueda de tratamiento.

Recuperarse es posible con terapia especializada que incluya:

- Manejo de impulsos y emociones
- Educación financiera progresiva
- Apoyo cercano de la familia o pareja
- Reducción del acceso a tarjetas y apps de compra

La Dra. López enfatiza que *“no se trata de falta de voluntad, sino de una lucha emocional real que merece atención profesional y empatía, no juicio”.*

En Chile, **Salud Responde (600 360 7777)** ofrece orientación gratuita para quienes necesiten ayuda inicial.

## **Estrategias para Evitar las Compras Compulsivas**

- Establecer límites claros de gastos mensuales y registrar todas las compras.
- Evitar compras impulsivas aplicando la regla de esperar 24 horas antes de adquirir un producto.
- Buscar apoyo en familiares y amigos para mantener el compromiso de controlar el hábito.
- Practicar actividades alternativas para el manejo del estrés, como el ejercicio o la meditación.

## **El Papel de la Sociedad y el Comercio en la Prevención**

La sociedad chilena enfrenta un desafío ligado a la cultura del consumo rápido, que impulsa hábitos poco saludables. Por esto, es importante promover campañas de concientización sobre el consumo responsable y fomentar entornos de apoyo para quienes luchan contra esta adicción. También, las empresas y plataformas de venta deben incluir herramientas para apoyar a clientes con tendencias de compra compulsiva. Las compras compulsivas representan una problemática creciente que afecta la salud emocional y financiera, especialmente de mujeres en un rango de edad vulnerable. Reconocer las señales, solicitar ayuda a tiempo y contar con un entorno comprensivo es la clave para superar este trastorno y recuperar el bienestar personal y familiar. En Chile, impulsar el diálogo abierto y facilitar el acceso a tratamientos especializados resulta urgente para enfrentar efectivamente este fenómeno y apoyar a quienes lo padecen. Si identificas que tú o alguien cercano podría estar sufriendo de compras compulsivas, no dudes en consultar con un profesional de la salud mental para recibir orientación y ayuda adecuada.

### **Fecha de creación**

octubre 2025