Del “tarjetazo” a la culpa: Oniomanía, el riesgo de la adicción a las compras

Posted on 9 de octubre de 2026 by Diario Humano

La oniomanía es un problema que requiere comprensión y atención profesional. Identificarla a tiempo permite recuperar el control financiero para llevar una vida más equilibrada y tranquila.

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. – Sentir una necesidad incontenible de comprar, experimentar ansiedad antes de dar el tarjetazo, notar una felicidad desmesurada tras adquirir algo y, finalmente, sufrir culpa al pensar cómo llegar a la siguiente quincena es una experiencia más común de lo que parece.

A través de la reciente edición de la Revista del Consumidor, la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) informa sobre las causas, síntomas y opciones de tratamiento de la oniomanía, trastorno que provoca adicción a las compras compulsivas.

Quien la padece puede experimentar una necesidad incontrolable de comprar objetos innecesarios para compensar carencias emocionales, lo que afecta gravemente la vida económica, familiar, laboral y social. Esta

conducta a menudo pasa desapercibida ya que vivimos en una sociedad de alto consumo, donde adquirir bienes de manera desproporcionada se ha normalizado y asociado al prestigio o estatus social, lo que deriva en problemas financieros y endeudamiento.

Entre los principales detonantes de este comportamiento se encuentran: la obsesión por la apariencia física influenciada por expectativas poco realistas y comparaciones promovidas en redes sociales; cubrir carencias afectivas y baja autoestima, ya que se usan las compras como alivio momentáneo frente al vacío, soledad o la búsqueda de aceptación social. El estrés y la dificultad para manejar la frustración.

Entre los síntomas más frecuentes se identifican la ansiedad o necesidad intensa de comprar, gran satisfacción inmediata seguida de culpa, remordimiento o vergüenza, menosprecio de los bienes que ya se poseen, frustración constante, irritabilidad, cambios de humor y sensación de vacío o tristeza cuando no se compra.

Para romper con el ciclo de compras compulsivas, se requiere un enfoque integral que atienda tanto los aspectos emocionales como los de conducta.

Entre las opciones recomendadas destacan la terapia cognitivoconductual, educación y gestión económica, y en algunos casos tratamiento psicofarmacológico.

La Profeco invita a la población consumidora a consultar el artículo completo en la sección **Nuestra Voz** y recuerda que la identificación oportuna de este padecimiento es clave para recuperar el control presupuestal y procurar un consumo consciente y equilibrado.