

## Las compras y el juego online se disparan con la pandemia

- La **adicción** a las compras puede suponer una patología tan grave como el **alcohol** en una de cada diez personas
- Las consultas por **adicciones** al juego online o a las compras compulsivas se han multiplicado los últimos dos años



Marina (nombre ficticio) estuvo ingresada durante tres meses por su **adicción** - Isabel Permuy



Nieves Mira [SEGUIR](#) [Miriam Villamediana](#)

MADRID / BILBAO - Actualizado: 29/01/2022 00:33h



Sara (nombre ficticio) supo que había tocado **fondo** cuando miró a su alrededor y vio que el salón de su casa estaba lleno de cajas. **Llevaba días acumulando paquetes**. Acababa de encargar por internet otros diez artículos más, cosas que probablemente nunca necesitaría, y todavía no había tenido tiempo de abrir lo que había ido llegando a lo largo de la semana. Durante el confinamiento fue consciente de que **podía encargar cualquier cosa sin moverse del sofá**, y las compras online se convirtieron en una vía de escape para contener la ansiedad que le provocaba estar encerrada en casa.

Sara es solo el rostro de una de las cientos de historias que están llegando como consecuencia de la pandemia a las asociaciones que tratan las **adicciones** en España.

Según datos de la Asociación Proyecto Hombre, **el 22% de sus centros han detectado un importante incremento de peticiones de ayuda** por **adicciones** comportamentales, aquellas que no están asociadas a ninguna sustancia. En los centros de la fundación Adsis, que impulsa programas para prevenir las **adicciones**, también reconocen estar «desbordados» porque este tipo de consultas se han multiplicado por dos. «Antes, los centros atendían a unos 200 pacientes, ahora a más de 400», explica Óscar Lorenzo, psicólogo y coordinador de proyectos de la fundación.

La **adicción** a las compras puede suponer «una **patología tan grave como el alcoholismo o la drogadicción** en una de cada diez personas», según apunta un estudio realizado por investigadores del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada. «Comprar puede llegar a ser patológico, con consecuencias muy negativas para el sujeto», advierte Francisca López Torrecillas, catedrática del departamento y autora principal del estudio. Otras investigaciones recientes han encontrado similitudes entre las compras compulsivas con otros trastornos como el juego patológico, el abuso de internet y/o del teléfono móvil, comer en exceso y la **adicción** al sexo.

### Una enfermedad

Marina -que tampoco quiere revelar su nombre- se considera **una adicta en recuperación**. Hace casi cinco años, cuando se dio cuenta de que comenzaba a comprar «más de la cuenta», sin importarle ni el

precio ni la marca, tuvo que ingresar en una clínica de deshabituación. «Buscaba en tiendas de París, de Roma, de donde fuera, me divertía mucho haciendo esa indagación», cuenta al otro lado del teléfono. Pero ese momento de ilusión e incluso nerviosismo previo se diluyó poco a poco con el paso del tiempo. «Cuando tenía el paquete en mi poder ya no me importaba tanto como al principio. **Se convirtió casi en una rutina**», recuerda ahora, y podían pasar días hasta que los abría. Sin embargo, «no podía dejar» de buscarlos y de comprarlos.

Esconderse detrás de la ropa, en su caso, ayudaba a Marina a «**sentirse como los demás**». Los primeros días de cada mes consumía el saldo de su tarjeta de crédito, y entonces «hacía lo posible por sacar dinero de cualquier sitio», aunque cuenta que nunca llegó a endeudarse. Cuando sintió que su vida estaba «abocada al desastre» se internó voluntariamente durante tres meses en la Clínica Recal, porque **le daba «auténtico pavor» pensar «dónde podía llegar**». Desde la Fundación Recal, María Quevedo, directora de Tratamiento, cuenta a ABC que esta enfermedad se aborda «desde el punto de vista físico, mental, emocional y espiritual». Durante el confinamiento, confirma Quevedo, aumentaron las compras online

debido, en muchos casos, a la «insatisfacción general» provocada por la falta de contacto humano.

A veces, la compra compulsiva, aunque es un trastorno por sí mismo, puede ser también el síntoma de un problema de base mucho más extenso, como por ejemplo un trastorno de la personalidad. «En otro momento de su vida, estos pacientes pueden haber tenido otro problema de control de los impulsos», explica Mercedes Jorquera, directora asistencial de ITA Previ Valencia. Es el caso de Paula (nombre ficticio), una joven de 24 años **que sufre anorexia desde hace nueve**. «Desde pequeña usaba las compras para cambiar mi estado de ánimo, pero cuando la anorexia se encontraba en su punto más álgido empecé a comprar de manera compulsiva para llenar el vacío interno que yo sentía», relata. El hecho de vivir en otra ciudad le permitía **ocultar esas compras a sus padres**, que seguían pasándole dinero supuestamente «para comprar libros, comida o lo que necesitaba», y aunque a día de hoy aún no lo tiene superado, su internamiento en uno de los centros de ITA hace cuatro meses la ha llevado a un punto «totalmente diferente».



Paula (nombre ficticio), una joven de 24 años con anorexia desde hace 9 - ABC

Aunque las consultas por compras compulsivas se han incrementado, **la mayoría de las adicciones siguen siendo a los videojuegos o al juego online**. Es el caso de Raúl (también nombre figurado). Las apuestas online se convirtieron en su vía de escape durante los meses del encierro. Su familia fue consciente del problema cuando descubrió que los 30.000 euros que tenían ahorrados para pagar sus estudios universitarios habían desaparecido.

Tanto las compras compulsivas como el enganche al juego online son **adicciones** muy similares. «Son perfiles compulsivos», explica Jon Antón, presidente de la fundación Ekintza-Aluvis que trabaja para ayudar a salir de la ludopatía a los adictos al juego en Vizcaya. Y sabe bien de lo que habla porque él mismo es un jugador rehabilitado. «Llega un momento en que **tu vida se convierte en una espiral de**

#### LO MÁS LEÍDO EN ABC

Sociedad	ABC
1	<p>★ ABC PREMIUM Tercera dosis de la vacuna contra el coronavirus: baja la edad y suben las dudas</p> 
2	<p>★ ABC PREMIUM Educación impulsa la «construcción de género» en los menores de 6 años</p> 
3	<p>Los síntomas de Ómicron 'sigilosa': cómo saber si te contagias de la nueva subvariante de coronavirus</p> 
4	<p>¿Cómo sé si he tenido Ómicron?</p> 
5	<p>★ ABC PREMIUM El test de Myers-Briggs, el horóscopo de los ejecutivos</p> 

**mentiras**, dejas el trabajo, las parejas se separan, pierdes la casa y te quedas solo», expone.

La pandemia ha impulsado, por otra parte, muchos problemas que ya existían de antes. Además, la ansiedad que provocaba el confinamiento y el miedo a salir y a contagiarse también podrían haber impulsado actitudes compulsivas como la de las compras online. «Durante la pandemia, quien ya tenía adicciones ha experimentado un mayor consumo», explica Elena Presencio, directora de la Asociación Proyecto Hombre. «Era una forma de escapar de la situación de confinamiento», añade.

Óscar Lorenzo cree, además, que el hecho de estar encerrados 24 horas en casa ha provocado que muchas familias fueran conscientes de que existía un problema. «Ayudó a que tomaran mayor conciencia» y eso, cree, también explica que se hayan incrementado las consultas. Presencio expone además que **los números irán en aumento** porque a sus terapias suelen llegar los pacientes «unos años después», que es cuando las personas empiezan a ser conscientes de que tienen un problema.

### Cada vez más jóvenes

A todos los terapeutas les sorprende la juventud de los nuevos pacientes que están recibiendo. De hecho, los datos apuntan a que la incidencia de este tipo de adicciones ha aumentado, sobre todo en menores de treinta años. Según un estudio elaborado por la fundación Adsis, de los 1.546 jóvenes consultados, el 20% reconocían estar enganchados a las tecnologías. Admitían que estas **terminaban por interferir en su vida** y que en más de una ocasión habían hecho cosas de las que luego se habían arrepentido.

«Nos encontramos con casos graves de jóvenes brillantes que de repente se aíslan y no quieren hacer otra cosa más que jugar», explica Lorenzo. En su consulta incluso han visto casos extremos en los que el paciente se ponía pañales para poder jugar sin interrupciones.

Aunque de este tipo de adicciones también se sale. «Es por lo general gente que empieza a tener una adicción pero que todavía no son adictos», explica Presencio. Y precisamente por eso, la rehabilitación resulta algo más sencilla. En la fundación Adsis **calculan que para superar una adicción al juego online es necesario uno o dos años** y que las compras compulsivas se pueden dejar atrás después de seis meses de terapia.



MINDFULNESS

#### Meditaciones en audio para vivir más y mejor

Dedícate unos minutos al día y escucha las sesiones de Belén Colomina

### «Es un martirio ver tantas ofertas»

María Jesús siente «como un regalo» el momento en el que desempaqueta las cosas que pide por internet casi a diario. Desde el mes de agosto, calcula esta mujer de 37 años, lleva gastados unos diez mil euros en cosas que no necesita. «Mis armarios están llenos, tengo incluso ropa repetida», se lamenta, pero cuenta su caso para «ayudar a quien pueda». El jueves pasado hizo su última adquisición online, dos pantalones para cuando llegue el verano, aunque compra otras cosas más que ropa. Sobre internet, considera que hace «mucho daño a las personas con problemas mentales y con problemas de adicción» debido a la extrema sencillez con la que se realiza cada compra. «Un clic y ya lo tienes en casa al día siguiente», resume.

La época actual, la de las rebajas, la define como «horrorosa». «Para mí es un martirio ver tanta oferta», y las compra por miedo a perderselas. Además, sufre de manera intensa el bombardeo diario en el correo electrónico. «Quedarse con 200 euros en la cuenta en la segunda semana del mes es muy difícil», y le condiciona incluso la comida del resto de días.

[VER LOS COMENTARIOS](#)

TEMAS

[España \(País\)](#)

[Anorexia](#)

[Desintoxicación](#)

[Juego](#)

[Coronavirus](#)

Covid-19

TE RECOMENDAMOS



Alerta alimentaria por un chocolate negro comercializado en España



«Egoístas, inmortales y viajeras»: El científico que está detrás de la explicación del...



Invertir en Cannabis Medicinal podría Darte Un Segundo Ingreso

Invertir en Cannabis | Patrocinado



Te garantizamos el cobro del alquiler cada mes, aunque tu inquilino deje de pagar

Housfy Alquileres | Patrocinado



Los pescados que hay que congelar según la OCU para evitar el Anisakis



Los síntomas de Ómicron 'sigilosa': cómo saber si te contagias de la nueva...



+ Comentarios



FE DE RATAS  
J.M. Nieto



EL SACAPUNTAS  
Puebla



**-35% | 26€ | 17€**

**Entradas Desmontando a Séneca Madrid**  
Teatro Reina Victoria

**VER OFERTA *Oferplan* ABC**



**Código descuento Iberia**  
No te pierdas los descuentos de las Ofertas Flash de Iberia

**VER DESCUENTOS ABC**



## ENLACES VOCENTO

[ABC](#)

[El Norte de Castilla](#)

[Las Provincias](#)

[Burgosconecta](#)

[Oferplan](#)

[ABC Sevilla](#)

[Diario Vasco](#)

[El Diario Montañés](#)

[Unoauto.com](#)

[Pisos.com](#)

[Hoy](#)

[El Comercio](#)

[La Voz Digital](#)

[Infoempleo](#)

[Mujerhoy](#)

[El Correo](#)

[Ideal](#)

[La Verdad](#)

[WomenNow](#)

[XL Semanal](#)

[La Rioja](#)

[Sur](#)

[Leonoticias.com](#)

[Autocasión](#)

[Welfare](#)