TRIBUNA | Opinión

Conductas adictivas: ¿En qué nos hemos refugiado durante la pandemia?

Compras compulsivas, comer en excesos o estar por horas en redes sociales han sido algunos de los comportamientos adictivos que los chilenos han manifestado en la crisis sanitaria. "La gente se encuentra buscando, en el escenario que tienen, formas de salir del estado emocional displacentero generado por la pandemia", explica el psicólogo, Jaime Silva.

Trinidad Ropio / Grupo Tercera Social: 20 ENE 2021, 11:21 HR

El periodismo de calidad es más importante que nunca.
De parte de la comunidad de La Tercera
Suscríbete hoy
Desde 990/mes x 3 meses

autos.cl.com.ar
Nueva línea Pastry
Descubrí más aquí
ikko

LATERCERA TV
Ahora en vivo
La banda The Who es homenajeada con nuevas monedas en Reino Unido

Siempre que suena el timbre en su casa, Paula Tapia (25) está casi seguro que se trata de un pedido online. En su piso hay decenas de zapatos, cajas con maquillaje y su clóset apenas cierra. Muchas de esas cosas son nuevas y se las compró por Internet durante esta pandemia. "Antes, cuando me sentía triste o bajoneada, iba a vitrinear al mall. No necesariamente a comprar, pero sí a mirar y probarme cosas. Pero después ya no pude hacer eso y sentía que me hacía falta esa 'terapia'", cuenta.

Así empezó, de a poco, a probar el comercio online. Primero, comprando ropa en la página china Shein para hacer videos en sus redes sociales. Después, pidiendo zapatos para armar sus outfits de YouTube. Y así, hasta que la compra se hizo precisamente una costumbre que se ha transformado en su placer culpable. "En un momento, me compraba ropas rosas. **Me daba vergüenza, pero era un ritual (llorando: Cada vez que me sentía mal o tenía pena, me pedía algo", cuenta.** "La sensación cuando me llega un pedido nuevo y me pongo la ropa o los zapatos es demasiada satisfactoria. Por eso, me compro algo chico si estoy triste, porque sé que mañana llegan voy a estar más contenta".

Esas compras por 'entretención' o para aliviar la angustia de la cuarentena, se han vuelto comunes durante el último tiempo. Así también lo demuestran las cifras que reflejan la expansión del comercio online y su frecuencia de uso por parte de los clientes. **De acuerdo al estudio Radiografía del eCommerce, realizado por consultora GfK Chile y la plataforma Mercado Libre, un 77% de los chilenos busca o vitrinea productos en el comercio online: al menos una vez a la semana, y un 29% lo hace una vez al mes.**

Consultaría Revoo (23) es una de esas personas. En un momento de la cuarentena, cuenta que estraba todos los días a AliExpress, el sitio de compras estrangero más demandado por los chilenos, según un estudio de la consultora Kantegar Lab. Ahí pedía poco buenos, mirando con detención todos los artículos que le ofrecía la aplicación, aunque ahora admite que ha tratado de moderar sus compras para no gastar tanto dinero. **"Si o si lo hacía solo por comprar, porque pedía cosas estúpidas que no necesito, como una marte de goma que ayuda a reventar los puntos negros.** Tendría ser he comprado mucha ropa que antes jamás hubiese pedido. Así que me metí en ese remolino y no he pedido solo, y ha sido un tema porque he gastado mucha plata", cuenta.

Pero, ¿qué tan comunes han sido estas conductas durante la pandemia? ¿A qué nos hemos vuelto "adictos" en este confinamiento? ¿Por qué necesitamos ese refugio? El psicoanalista David Dorenbaum escribió en el diario El Pais, que **es esperable que las personas podamos estar más propensas a este tipo de comportamientos compulsivos considerando el contexto de estrés y adversidad de la pandemia, que "nos hace menos sensibles a las satisfacciones de lo cotidiano".** Para poder compensar esta desmotivación del día a día e intentar mejorar nuestro bienestar, es que aparecen las conductas adictivas -como comprar, comer en excesos o estar horas en el celular- que generan una descarga de sensaciones placenteras a nivel cerebral. **Así nacen estos nuevos 'hábitos' de pandemia, que permiten evadir la ansiedad o malestar, a corto plazo, estimulando los sistemas de recompensa del sistema nervioso.**

De esa manera lo ha visto también en su consulta el psicólogo de la Clínica Alemana y académico de la Universidad del Desarrollo, Jaime Silva. **"Hemos recibido un aumento de casos de pacientes que tienen conductas del espectro adictivo, tanto en la alimentación, juego patológico, adicciones a drogas o alcoholismo.** Las personas que ya tenían estos síntomas empeoraron, pero también han aparecido nuevos casos en este contexto", explica. "La gente se encuentra buscando, en el escenario que tienen, formas de salir del estado emocional displacentero generado por la pandemia y **el acceso a estímulos que recompensan, como por ejemplo, los compras online, ha abierto una ventana de salida o esta experiencia, que en algunos casos es trivial y en otros se puede volver problemático,** mundo se transforma en algo compulsivo", analiza.

Por eso, el contexto actual se ha transformado en una especie de caldo de cultivo que ha dado pie al desarrollo de este tipo de conductas, que operan ocelsadamente bajo el mismo mecanismo de las adicciones más tradicionales como al alcohol y las drogas. Este tipo de hábitos dependientes no solo están asociados a la compra compulsiva. Por ejemplo, **un estudio realizado en China, y publicado en The American Journal on Addictions, dio cuenta de un aumento en la adicción a Internet durante la crisis sanitaria. Al respecto, un 4% de los participantes reportó mayor dependencia de uso, mientras que un 4,3% informó sobre una adicción grave a la conectividad.** Una tasa que, si bien es baja, fue un 25% más alta que la encontrada en el periodo pre-pandemia. En Chile, los datos también son elocuentes. Según un sondeo realizado por la consultora Criterio, **el promedio semanal que las personas pasan en aplicaciones pasó de 18 a 22 horas en apenas un mes.**

Más sobre Sociedad

Alejandra Sofía, "Mi hijo no quiere ir a clases, pero no sabe si es riesgoso"
CAUE JE VIDEO

Cómo saqué mis ahorros de la AFP y cómo me fue en la "cuarta retiro" de fondos
AE MEX JOS

Cómo es el "Plan Paso a Paso" para el retorno de los niños a clases presenciales
AE MEX JOS

"Cuando los hábitos que son completamente normales, como la compra, comer, tener sexo o el uso de Internet, tienen un consumo excesivo y afecta otras áreas de la vida, podemos hablar de una adicción. **Aquí se está discutiendo indaccio el umbral de cuándo pasa a ser patológico o no, pero lo que sí sabemos es que la minoría de quienes lo hacen, un 10% o menos, eso es ese uso patológico"**, manifiesta Mario Hirschfeld, psiquiatra especialista en adicciones y académico de la Universidad Diego Portales. Sin embargo, Hirschfeld explica que existen algunas personas más propensas a desarrollar este tipo de comportamientos. "Hay personas que tienen una vulnerabilidad para esperar esta, en decir, que en condiciones normales estaban a raya, pero en el contexto emocional negativo de la pandemia, se les gatilla una conducta patológica que estaba dormida", sostiene.

Ansiedad por comer

Otra de las conductas asociadas a la compulsiva y que algunas personas han manifestado en la cuarentena es el comer en exceso, sobre todo alimentos ultra procesados, con un alto nivel de azúcares y grasas. Una muestra de aquello se refleja en la encuesta de Consumo de alimentos y ansiedad durante la cuarentena por Covid 19 en Iberoamérica, realizada a más de 12 mil personas, que revela que **un 44% de los chilenos aumentó su peso corporal. Un hecho que los investigadores asociaron a cambios en los pautas nutricionales, pero también al contexto de estrés por la crisis sanitaria.** Así se dio cuenta, por ejemplo, que quienes consumían más frituras (3 o más porciones a la semana), tenían mayores índices en las mediciones de ansiedad.

Y es que, como explica la psicóloga y académica del Departamento de Nutrición de la Universidad de Chile, Daniela Nicoletti, la alimentación está atravesada por factores afectivos y emocionales. **Cuando existe una alteración en ese ámbito, podríamos tender a buscar un alivio en los alimentos. "Desde que nacemos, la alimentación queda ligada a lo afectivo. Cuando uno guagua llora y no sabe identificar qué le pasa, habitualmente la mama de inmediato le da leche.** Entonces, queda asociado que, ante cualquier malestar, me doy comida, y parece que me siento mejor. Por eso, en épocas de crisis, con alta incertidumbre, surge la comida como un elemento importante para compensar. Porque se vuelve a ese imaginario", manifiesta. "Efectivamente, hay un grupo de personas que, con cualquier ansiosos, aumentan la ingesta porque eso les entrega una sensación de calma".

Sin embargo, **no se trata de cualquier tipo de alimentos los que aparecen en estos episodios de apetito voraz. Habitualmente, las personas desean comer comida ultra procesada o con alto nivel calórico porque, a nivel cerebral, producen un efecto tranquilizador.** "Ese alivio igual se transforma en un círculo vicioso porque después viene la culpa de chuta, por qué me comí esto, creo o engordé y bueno, hace que se aumente más la ansiedad y malestar psicológico y puede gatillar un nuevo episodio de ingesta de alimentos con alto nivel energético", analiza Nicoletti y puntualiza: "Igual sí es porque hay personas a las que les pasa todo lo contrario, que por estos estados ansiosos, han tenido bajo apetito y menor ingesta".

Para poder manejar de mejor manera estos episodios, la experta sugiere, primero que todo, generar un espacio de reflexión antes de ceder al impulso de comer por ansiedad. "Es darse unos minutos y hacer una pregunta mental de decir *qué me pasa?, qué quiero comer?, dónde hambre realmente? Es estoy ahorrada y pasé un mal rato?* Sí es difícil, pero es un paso importante que diar para identificar si estoy en ansiedad interna y qué otras opciones hay para resolverla", explica. A eso, también se le puede agregar algunas estrategias para controlar los alimentos disponibles en la casa. En ese sentido, la experta recomienda evitar tener a disposición alimentos altos en calorías, grasas y azúcares, para dar pie a opciones más saludables como frutas y verduras.

Comenta

Por favor, inicia sesión en La Tercera para acceder a los comentarios.

Impertinentes

Revisa cómo descargar el Permiso de Movilidad del Minsal
La Tercera

"Lo vamos a quemar y tirar al río": El horroroso crimen (un cerdo), del Pisciata de Placilla
La Tercera

Vampiros emocionales: "Son como parásitos que manipulan todo"
Grupo Copesa

Misiones: El mapa de las submarinas conectadas a Chile con el mundo
Revista Sábado

"Por qué las mujeres ilustraban el deporte"
Grupo Copesa

Revelan la supuesta razón del quiebre entre Gala Caldirola y Mauricio Isla
La Tercera

LATERCERA TV
Actualmente en vivo
cybertricot
Ahora en vivo: CSI
Bonos y confidencias en vivo el
Ship-Ad ×1
Ahora en vivo: ¿De qué se trata la nueva mancha detectada en Júpiter?

autos.cl.com.ar
Nueva línea Pastry
Descubrí más aquí
ikko

LATERCERA TV
Ahora en vivo
La banda The Who es homenajeada con nuevas monedas en Reino Unido

Lo más leído hoy

Presidente Piñera anuncia "IFE Universal" que entrará a lista de la pobreza y Más de 400 de 19 niños a Prisión

"Que el poco dicho sí sida": Cristián Sánchez reflexiona sobre la difícil despedida de la muerte de la Sopa Cuello en Gente al Tercero.

"Necesitamos educarlos": Alumnos de 8° básico y 1° medio alcanzaron el 80% de los contenidos necesarios en lenguaje

Todas las comunas de la Región Metropolitana fueron más del 100% saturadas en el Sistema Sublimites y cinco de ellas superaron los mil contagiados.

Revisado en modalidad Minsal: Permiso disponible para los varados costa el Covid 19: Revisa cómo descargarlo

Open Cyber
Learn more

En Portada

Congreso: Una vota por anuncio del gobierno sobre mínimo ecónomo: "Sin duda es débil e insuficiente"

Ministro Cuemar: Ministro comunica plan del gobierno contemplaba IFE Universal en 2021 y que ya había sido enviado por grande USD2.000 millones

La Tercera A.M.: Diversas marcas de ropa deportiva en Recoleta/Bellavista/Lo Curro arrasan con trabajos

Contraatacan: Tantaúcico y Ceja Negra, dos clásicos del Local lo preocupan de 20 años y vuelve la influencia de Pinochet a Pedro Pablo Kuntzmann y Julio

La Tercera A.M.: Dictadura en Chile Tamara Sichel sama Pablo Longueira: El parlamentario no tiene filia con Desbordes

Open Cyber
Learn more

práctico.

Los mejores micrófonos para trabajar y grabar en casa

Decantar: Los más mejores juguetes sexuales (según una educadora sexual)

4K Videojuegos: Nuevas consolas de videojuegos: sirve la pena esperar a la nueva mandada hay?

4K Cocina: Todo lo que hay que saber para preparar bueno y saludables complejos

cybe
Learn more

HBO GO
Disfruta en cualquier lugar