



### PIELES SIN BRILLOS

» El fondo de maquillaje Cool Matte 16 Hr Mousse Foundation de Rimmel consigue una piel natural y sin brillos gracias a su fórmula de agua purificada libre de aceites. Disponible en 11 tonos.  
■ Precio: 10 € / Perfumerías

### DENTÍFRICO Y ALOE VERA



» La pasta de dientes Vitaloe, de Tongil, proporciona máximo frescor y limpieza bucal gracias a su composición a base de aloe vera. Una forma eficaz de luchar contra las caries y el sarro al mismo tiempo que proporciona mucho frescor.  
■ Precio: 6 € (envase 100ml)  
■ Venta: Centros de herboloterapia.



### MONTAR DISFRACES

» Tom se disfraza, de Caroline Uff, es un libro diseñado para que los niños se diviertan cambiando la ropa a los protagonistas. Además, en cada página hay piezas desmontables e intercambiables.  
■ Precio: 6,95 €  
■ Editorial: Tiummas



### PSICOLOGÍA

## ADICTOS A LAS COMPRAS

Son personas que compran productos sin cesar que quedan acumulados en las estanterías y armarios. Son adictos a las compras.

TEXTO: ÀNGELS VILLAR FOTO: RICARD DOMÈNECH

» Deseo irrefutable de adquirir objetos innecesarios que consideramos que nos ayudarán a subir nuestra autoestima o bien creemos que son milagrosos. Todo ello acompañado de un sentimiento de angustia y culpa tras haber sentido un gran placer antes de la adquisición forma el cóctel a partir del cual podemos hablar de adicción a las compras.

Esta enfermedad siempre se ha vinculado a las mujeres de entre 35 y 50 años que mostraban una gran insatisfacción por la clase de vida que llevaban. No obstante, desde hace unos años el abanico se ha ampliado a otros perfiles. La mayoría de afectados siguen siendo mujeres pero ahora esta patología también se manifiesta en hombres con profesiones liberales y jóvenes a partir de 25 años. Además, recientemente se ha detectado una gran obsesión por la compra de productos tecnológicos; lo que se llama "tecnoadicción".

Cuando una persona padece esta patología ve cómo su entorno se vuelve hostil hacia ella ya que son frecuentes las peleas porque los gastos familiares

son desmesurados. Los afectados, en muchas ocasiones, llegan a endeudarse notablemente y cuando ven que les restringen el dinero pueden convertirse en cleptomano. En casos mucho más graves pueden caer en el alcoholismo o la bulimia.

Además de los problemas económicos o familiares se generan muchas dificultades en su ámbito profesional. El



adicto a las compras es incapaz de frenar el impulso que le lleva a adquirir un producto en el momento que lo desea, este cometido se convierte en la prioridad y todo aquello que está haciendo queda relegado a un segundo plano.

Insatisfacción y frustración ante la vida, problemas psicológicos, falta de estímulos, no tener objetivos muy claros. Este es el perfil más frecuente en las personas que padecen esta adicción. Pero a ello hay que sumarle la vulnerabilidad creciente ante la publicidad y el consumismo en el que está inmersa la sociedad. (Fuente: Marta Sanahuja. Psicóloga clínica del Hospital General de Catalunya).

### EN MANOS DE UN MÉDICO

» Una vez se ha detectado que una persona es adicta a las compras hay que acudir a un psicólogo para seguir un tratamiento. Generalmente, con seis meses de terapia se consigue superar el problema. Pasado este tiempo se determina un periodo de mantenimiento temporal (máximo de un año).

■ **Control de los impulsos** La terapia se enfoca en hacer que la persona que compra de manera compulsiva aprenda a frenar sus impulsos. Debe asimilar y aceptar que antes de adquirir un producto, debe reflexionar unos minutos y darse un tiempo prudencial para pensar si realmente lo necesita o no.

■ **Buscar la raíz del problema** Se trabaja para conseguir descubrir que produce esa ansiedad y angustia que lleva al paciente a comprar de manera indiscriminada.

### » EN BUSCA DE AYUDA

■ Las personas que sufren adicción a las compras pueden llegar a ser las que se den cuenta de que han perdido el control de la situación y de que su conducta es inadecuada. Entonces, ellas mismas darán el paso para solicitar ayuda.

### PAUTAS A SEGUIR

» Cuando una persona toma conciencia de que padece esta patología puede seguir una serie de pautas, antes de ir al médico o mientras está en tratamiento que le ayudarán a superar la enfermedad.

■ **Dialogar** Es importante hablar con la familia o amigos sobre el problema.

■ **Lista cerrada** Antes de ir a comprar hay que hacer una lista sobre los productos que se necesitan y ceñirse a ella. En caso de que se deba adquirir algún artículo que no se haya escrito tiene que estar plenamente justificado. Por ejemplo: jabón para lavar la ropa.

■ **Dinero en metálico** Hay que salir con la cantidad que más o menos sabemos que nos costará la compra. Llevar dinero en metálico y nunca tarjetas.

■ **Revisión semanal** Marcar un día semanal en la agenda para revisar las compras realizadas en ese periodo y comprobar si se han adquirido productos innecesarios.



## Unitat de Cardiologia

Dra. Empar Álvarez Auñón

El cor és el motor del cos, si no el cuides pot aturar-se. En els Consultoris de la Clínica Mútua de Terrassa disposem de l'última tecnologia (prova d'esforç, ecocardiografia, holter, hemodinàmica...) per poder diagnosticar malalties cardíacques.

Un diagnòstic a temps previndrà que aquestes apareguin.

Amb el cor no es juga.

Truqui'ns i l'informarem

**MÚTUA CLÍNICA**  
MÚTUA DE TERRASSA  
CONSULTORIS  
Més que salut

Plaça del Dr. Robert, 5, planta baixa  
08221 Terrassa

Tel. 93 736 70 20  
www.clinicamutuaterassa.com