

El consumo patológico puede conllevar problemas de ansiedad, irritabilidad y dependencia emocional



Una pareja de compras – Freepik

¿Es más feliz el que tiene más dinero para comprar más cosas o el que se organiza mejor con un presupuesto más bajo? ¿A qué tipo de conductas perjudiciales nos puede llevar el consumo compulsivo y que problemas puede acarrear en nuestra salud y bienestar? A todas estas preguntas responde la psicóloga y terapeuta holística Maribel Jiménez - más conocida como Aguamarina y autora del blog **De mi casa al mundo**- en esta entrevista en la que, además, nos sugiere diez tips para consumir menos y vivir mejor y de una forma más sostenible.

¿Cuáles serían tus diez tips para consumir menos y vivir mejor?

1. Pasarse al movimiento Zero Waste (0 residuos)

Es decir, minimizar al máximo los residuos que acaban siendo basura en casa. Y basura se entiende que es todo aquello que no se puede reutilizar de ningún modo, que no puede ser compostado (restos orgánicos), ni reciclado, por lo que acabará necesariamente en un vertedero.

2. Decir adiós al usar y tirar

Usamos demasiadas cosas de usar y tirar sin darnos cuenta. Por ejemplo, las servilletas de papel. Está más que demostrado que se gasta mucha menos agua y recursos utilizando servilletas de tela que no de papel.

3. Reutilizar o reciclar

Reutilizar siempre y, si no es posible, entonces reciclar siempre. Reciclar siempre el vidrio, el papel, el cartón y el plástico que no se puedan reutilizar de ninguna manera.

4. Decir adiós al plástico

Para esto lo más sensato es no comprar envases de plástico, o los menos posibles. A veces es tan sencillo como hacer un cambio de concepto. Por ejemplo, ¿qué pasaría si cambiamos el bote de gel de baño por una pastilla de jabón? No solo son menos gramos de plástico que acabarían en los vertederos del mundo, sino que necesitamos menos cantidad, pues dura mucho más, y la piel recibe menos químicos.

5. Hacer un buen uso del papel

El papel, como el agua, es un bien escaso y hay que sacarle el máximo rendimiento. También podemos pasarnos al papel piedra, un papel 100 % biodegradable, que está fabricado sin agua, sin cloro y con restos minerales de las toneladas de residuos de las minas.

6. Volver al mercado

Con las grandes superficies comerciales que importan productos de todo el mundo, hemos perdido de vista lo importante y ecológico, que es consumir los productos de temporada y de nuestra zona. Comernos una manzana de EE. UU. o de China implica una cantidad de recursos energéticos y de contaminación que es un contrasentido. Además, consumiendo productos de temporada, no solo reducimos la necesidad de importar de fuera, sino que estamos comiendo más saludable, ya que la naturaleza nos aporta en cada estación lo que nuestro cuerpo necesita.

7. Alimentos ecológicos y de comercio justo, mejor

Apostando por los productos de proximidad y comprando a granel ya hacemos muchísimo por ser consumidores más responsables. El siguiente pasito sería optar por los alimentos ecológicos, que también se denominan biológicos u orgánicos (pero se refieren a lo mismo). Son más saludables, están producidos con un alto nivel de calidad, tienen más vitaminas y nutrientes, no están modificados genéticamente y son respetuosos con el medio ambiente, la naturaleza y los animales.

8. Productos de limpieza también ecológicos y sin tóxicos

Por la salud personal y por la del planeta, es mejor utilizar en el hogar productos de limpieza ecológicos.

9. Apostar por un armario más sostenible

La primera premisa que deberíamos tener todos presente es que no hay prenda más sostenible que la que ya está fabricada. Y, si no es posible, pero queremos ser consumidores responsables, no compremos una prenda que no vayamos a utilizar al menos 30 veces.

10. Reducir el consumo de energía

Podemos consumir un poco menos con pequeñas acciones en el hogar como cambiar a bombillas LED o de bajo consumo, no dejar en stand-by los aparatos, encender solo lo que necesitamos.

Con las grandes superficies hemos perdido de vista lo importante y ecológico: consumir productos de temporada y de nuestra zona.

¿Qué demuestra un comportamiento donde siempre es necesario estar comprando o consumiendo algo?

Muchas veces viene de un intento de llenar un vacío emocional o de buscar una gratificación inmediata porque confundimos la sensación efímera de placer y satisfacción que nos prometen los productos con felicidad.

Además, sin darnos cuenta crecemos condicionados por un patrón de comportamiento de consumo que se refuerza continuamente por la influencia de la publicidad y las redes sociales.

En algunos casos, se llega a desarrollar una adicción al consumo, lo que se denomina el síndrome de la compra compulsiva, que puede conllevar consecuencias negativas para la salud, la economía o las relaciones personales.

Muchas veces confundimos la sensación efímera de placer que nos prometen los productos con felicidad