

# GASTOS HORMIGA: Un golpe a tu bolsillo

POR CLAUDIA GUERRA  
ILUSTRACIÓN: EMILIA SCHETTINO

¿Qué tan caro puede salir comprar un café todos los días? Parece irrelevante, pero esas pequeñas compras que hacemos a diario se conocen como “gastos hormiga” y pueden costarte al año hasta ¡32 mil pesos!, indica la Revista del Consumidor de la Profeco.

Haz cuentas. Si destinas por lo menos 70 pesos cada día laboral a productos como el refresco o el snack, podrías perder al mes mil 400 pesos y al año ¡casi 17 mil pesos!

“Todos estos gastos pequeños, sumados, representan un monto importante en nuestro presupuesto mensual y no se diga el anual. Se les conoce como gastos hormiga porque suelen ser tan pequeños que parecen insignificantes, por eso no les damos su importancia en el momento”, comenta Juan López Falconi, asesor en finanzas personales.

Según el INEGI, 1 de cada 2 mexicanos gasta en cosas no planeadas.

## ¿Y LOS GASTOS VAMPIRO?

Los gastos vampiro son compras prescindibles que también “chupan” tu presupuesto.

“Por ejemplo, la membresía del gimnasio al que nunca volviste o la plataforma de streaming que casi no frecuentas, pero pagas en tu tarjeta”, menciona López Falconi.

## CONTROLA TU PRESUPUESTO

Para frenar la espiral que “sangra” tu presupuesto, el asesor en finanzas personales recomienda medirse y reflexionar este tipo de gastos.

“Lo importante en ambos casos -gastos hormiga y vampiro- es aceptar que los padecemos, identificarlos bien y cuantificarlos en el presupuesto mensual para después sustituirlos por algún hábito saludable, financieramente hablando”, indica el experto.

**SI TOMAS ACCIONES, DESPUÉS DE UN TIEMPO NOTARÁS EL AHORRO QUE LOGRASTE CON ESTE CAMBIO.**



## ..... PONLES UN ALTO .....

**Sigue estos consejos para frenar los gastos innecesarios:**

- Haz un presupuesto mensual de tus ingresos y gastos.
- Considera un monto diario para gastar y respétalo.
- Evita las compras por impulso.
- Prepara tu café, desayuno o comida en casa. Lleva tu termo con agua.
- Evita la comida chatarra.
- Analiza los servicios de streaming que disfrutas y/o necesitas y revisa si hay paquetes familiares que te permitan dividir el costo entre varias personas.
- Usa apps de transporte privado solo en casos de emergencia.
- Evita automatizar pagos o cargarlos directamente a tu tarjeta, esto hace que no seas consciente de ellos.

## IDENTIFÍCALOS

Revisa estos ejemplos de gastos hormiga y vampiro. ¿Con cuáles te identificas?

El café de la mañana o el snack de media tarde

El viernes de tacos en la oficina

Comidas a domicilio

Apps de juegos en línea

Comisiones por pago retrasado de servicios o productos como tarjetas de crédito, luz, agua, internet o celular

Salidas a comer no planeadas

Suscripciones innecesarias a streaming

Compras compulsivas

Transporte privado