

Ni el supermercado ni el alquiler: el gasto hormiga que más dinero te saca sin que lo notes

24/04/2026



Llegás a fin de mes con la sensación de que hiciste todo bien: no viajaste, no compraste nada grande y mantuviste tus gastos bajo control. Sin embargo, el dinero no alcanza. **La respuesta no suele estar en un gasto importante, sino en los consumos invisibles del día a día.**

Se trata de los **gastos hormiga**, pequeñas compras que parecen inofensivas pero que, acumuladas, pueden representar una suma considerable. **El problema no es solo cuánto gastás, sino que muchas veces ni siquiera lo registrás.**

Qué son los gastos hormiga y por qué afectan tanto

Los gastos hormiga son consumos cotidianos, generalmente impulsivos o automáticos, que no requieren planificación. Un café, un snack, un envío o una suscripción parecen montos mínimos, pero **repetidos durante semanas terminan impactando de lleno en el presupuesto.**

Además, tienen una característica clave: **son invisibles.** Se pagan con tarjeta, apps o efectivo sin generar una alerta inmediata, lo que hace que se naturalicen.

Los gastos hormiga más comunes

Algunos de los consumos más habituales que pueden estar drenando tu dinero sin que lo notes son:

- **Café diario comprado afuera:** parece poco, pero multiplicado por todo el mes se vuelve un gasto importante.
- **Pedidos frecuentes por aplicaciones:** entre envío, comisión y precios más altos, cada compra termina saliendo mucho más.
- **Snacks y golosinas impulsivas:** compras chicas que se repiten y suman sin que te des cuenta.
- **Suscripciones que no usás:** plataformas o servicios olvidados que siguen debitándose mes a mes.
- **Compras en oferta sin necesidad real:** el descuento seduce, pero si no lo necesitabas, no hay ahorro.
- **Cigarrillos:** gasto constante que impacta fuerte en el presupuesto mensual.
- **Bebidas alcohólicas en salidas frecuentes:** consumos pequeños que acumulados representan una cifra alta.
- **Transporte innecesario:** usar taxi o apps cuando podrías caminar o usar transporte público.

- **Comisiones bancarias evitables:** cargos que muchas veces se pueden reducir o eliminar.
- **Intereses por pagar el mínimo de la tarjeta:** dinero que se pierde sin generar ningún valor.
- **Ropa comprada por impulso:** prendas que no necesitabas o usás muy poco.
- **Compras dentro de apps o juegos:** microgastos digitales que se acumulan rápido.
- **Delivery de supermercado por comodidad:** el costo del envío repetido impacta más de lo que parece.
- **Botellas de agua individuales:** un gasto constante que podría evitarse fácilmente.
- **Recargos por pagos fuera de término:** olvidos que terminan en multas innecesarias.
- **Regalos improvisados sin planificación:** comprar a último momento suele ser más caro.
- **Renovar dispositivos antes de tiempo:** cambiar cosas que todavía funcionan.
- **Comidas fuera de casa por falta de organización:** resolver sobre la marcha suele ser más caro y menos saludable.



El café diario parece inofensivo, pero puede convertirse en uno de los gastos hormiga más frecuentes (Foto: Adobe Stock).

Por qué son tan difíciles de detectar

A diferencia de un gasto grande, los gastos hormiga **no generan impacto inmediato**. No requieren decisión consciente ni planificación, por lo que pasan desapercibidos.

Además, están asociados al placer o la comodidad, lo que hace que sea más difícil cuestionarlos. **No parecen un problema individual, pero juntos pueden equivaler a una suma importante a fin de mes.**

Leé también: [La actividad económica cayó más de 2% en febrero: los sectores que crecieron y los más afectados](#)

Cómo controlar los gastos hormiga

No se trata de eliminar todo disfrute, sino de **tomar conciencia y elegir mejor en qué gastar**. Algunas claves:

- Registrar durante un mes todos los pequeños gastos
- Identificar cuáles aportan valor y cuáles son automáticos
- Reducir los consumos impulsivos
- Planificar compras y comidas

Muchas personas descubren que ese dinero que “desaparece” podría convertirse en **ahorro, inversión o incluso un gusto más grande y planificado**.

Ordenar las finanzas personales no siempre implica ganar más. En muchos casos, **empieza por dejar de perder en silencio**.

Fuente; TN