



# CONSUMISMO EN ESTADOS UNIDOS: CÓMO NO CAER EN LA TRAMPA



CONOCIMIENTO  
DISCIPLINA  
LIBERTAD  
FINANCIERA

★  
GUÍA DE  
PROTECCIÓN

EDICIÓN LIMITADA  
2027

DR. ALEXANDER FIGUEREDO

# **Consumismo en Estados Unidos**

## **Cómo No Caer en la Trampa**

*Conocimiento, disciplina y libertad financiera para el inmigrante*

La guía de protección contra la deuda y el gasto que te mantiene atado

**Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre**

RP #108356

Biblioteca Latina de Supervivencia en EE.UU. · Edición Limitada · 2027

## AVISO IMPORTANTE

Esta guía tiene **fines exclusivamente educativos e informativos**. Ofrece principios generales de educación financiera y de consumo responsable. **No constituye asesoría financiera, de inversión, fiscal, legal ni profesional individualizada.**

Cada situación económica es distinta. Antes de tomar decisiones importantes sobre tu dinero, tus deudas o tus inversiones, **consulta a un asesor financiero, contador o profesional acreditado** que pueda analizar tu caso particular. Las cifras citadas provienen de fuentes públicas y reputadas y pueden variar con el tiempo; verifícalas en su fuente original cuando las necesites.

El autor es médico graduado en Cuba; esta obra no implica que posea licencia profesional en los Estados Unidos. El término “Dr.” corresponde a su formación médica.

*Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre · RP #108356*

## **Contents**

<b>La trampa más cara de este país</b>	<b>4</b>
<b>1. La máquina del consumismo: cómo funciona la trampa</b>	<b>5</b>
<b>2. El crédito fácil: el anzuelo dorado</b>	<b>6</b>
<b>3. La psicología de la trampa</b>	<b>7</b>
<b>4. Las señales de que ya estás cayendo</b>	<b>8</b>
<b>5. Tu escudo: conocimiento, disciplina, libertad</b>	<b>9</b>
<b>6. Cómo NO caer: tu plan de protección</b>	<b>9</b>
<b>7. El otro camino: invierte en tu futuro</b>	<b>11</b>
<b>Una última palabra</b>	<b>12</b>
<b>Sobre el autor</b>	<b>13</b>
<b>Otros títulos de la Biblioteca Latina de Supervivencia en EE.UU.</b>	<b>13</b>

## La trampa más cara de este país

Cuando un inmigrante llega a Estados Unidos, lo primero que lo deslumbra no es la libertad ni las oportunidades. Es la abundancia. Tiendas enormes, todo al alcance de la mano, anuncios por todas partes, y una palabra mágica que se repite hasta el cansancio: **crédito**. “Compre ahora, pague después.” “Llévese esto sin enganche.” “Usted se lo merece.”

Yo lo viví. Vienes de un lugar donde no había casi nada, y de pronto te dicen que puedes tener todo —el carro, el teléfono nuevo, la televisión gigante— sin pagar nada hoy. Parece un sueño. Pero déjame decirte la verdad, de médico a paciente, porque esto también es una cuestión de salud: la salud de tu bolsillo, de tu familia y de tu paz.

**El consumismo es la trampa más cara de este país. Y el inmigrante recién llegado es su presa favorita.**

¿Por qué? Porque llegas con hambre de demostrar que lo lograste. Porque quieres darle a tu familia lo que nunca tuvo. Porque no conoces las reglas del juego del crédito. Y porque hay toda una máquina —miles de millones de dólares en publicidad— diseñada con precisión para que gastes más de lo que tienes, te endeudes, y te quedas atrapado pagando intereses por el resto de tu vida.

Mira la portada de esta guía. A la izquierda: el bombardeo de “compre más”, el crédito fácil, las cadenas, el estado de cuenta con una deuda que ahoga. A la derecha: el camino tranquilo, la familia unida, el ahorro que crece, la libertad. En el centro, una persona con un escudo. Ese escudo tiene tres palabras: **conocimiento, disciplina, libertad financiera**. Esta guía es ese escudo. No te va a decir que no compres nunca nada. Te va a enseñar a no ser esclavo de lo que compras.

Porque hay dos formas de vivir en este país: trabajando para pagar deudas el resto de tu vida, o haciendo que tu dinero trabaje para ti. La diferencia entre una y otra no es cuánto ganas. Es cuánto sabes, y cuánta disciplina tienes. Empecemos por entender al enemigo.

# 1. La máquina del consumismo: cómo funciona la trampa

Lo primero que tienes que entender es que el consumismo **no es un accidente. Es un diseño.** Hay empresas brillantes, con los mejores psicólogos y publicistas del mundo, cuyo único trabajo es lograr que tú gastes. No son tus amigos. Tú eres su producto.

En Estados Unidos se gastan cientos de miles de millones de dólares cada año solo en publicidad. Piensa en eso: una industria gigantesca dedicada, día y noche, a crear en ti un deseo que ayer no tenías. Ese es el primer truco, y el más poderoso: **te hacen querer cosas que no necesitas.**

Así funciona la máquina:

**Te crean el deseo.** Un anuncio no te vende un teléfono: te vende la sensación de que sin ese teléfono eres menos. Te muestran gente feliz, exitosa, admirada, y te susurran que tú también puedes serlo... si compras. El deseo no nació en ti; te lo sembraron.

**Te crean la prisa.** “Oferta por tiempo limitado.” “Solo hoy.” “Últimas unidades.” La prisa apaga el pensamiento. Cuando crees que vas a perder algo, compras sin pensar. Es una trampa tan vieja como efectiva.

**Te crean la comparación.** Tu vecino tiene un carro nuevo. Tu primo subió fotos de su pantalla gigante. Y de pronto lo que tenías, que te servía bien, te parece poco. El consumismo se alimenta de compararte con los demás. Es una carrera sin meta: siempre habrá alguien con algo más nuevo.

**Te quitan el dolor de pagar.** Antes, pagabas con billetes y dolía soltarlos. Hoy pagas con una tarjeta, con un toque del teléfono, con “cuatro pagos sin intereses”. No sientes que sale dinero. Y lo que no duele, se gasta sin freno. Ese es, quizá, el truco más peligroso de todos.

Entender esto ya te hace más libre. Cuando veas un anuncio, una oferta, una “oportunidad única”, detente y pregúntate: *¿esto lo necesito yo, o me lo están haciendo desear?* Esa sola pregunta te ahorrará una fortuna en la vida.

## 2. El crédito fácil: el anzuelo dorado

Aquí está el corazón de la trampa, y necesito que lo leas con toda tu atención, porque a millones de personas las ha hundido.

El crédito no es malo en sí mismo. Bien usado, es una herramienta. Pero el **crédito fácil** —ese que te ofrecen en cada tienda, en cada esquina, sin que lo pidas— casi nunca está diseñado para ayudarte. Está diseñado para que te endeudes y pagues intereses. Mucho interés. Por mucho tiempo.

**La tarjeta de crédito.** Es la trampa más común. Te la dan fácil, te dejan comprar lo que aún no tienes, y al final del mes te ofrecen una salida tentadora: “no pague todo, pague solo el mínimo”. Ahí está el veneno. Porque sobre el resto te cobran un interés altísimo. Hoy en Estados Unidos, la tasa de interés promedio de las tarjetas de crédito ronda o supera el **veinte por ciento anual** —de las formas más caras de deuda que existen—. Y los estadounidenses, en conjunto, deben **más de un billón de dólares** (un millón de millones) solo en tarjetas de crédito. Un billón. En tarjetas.

**El pago mínimo: la cadena de oro.** Imagina que debes 5.000 dólares en tu tarjeta, con un interés de alrededor del veinte por ciento. Si pagas solo el mínimo que te piden cada mes, ¿sabes cuánto tardarías en saldarla? **Más de quince años.** Y terminarías pagando miles de dólares extra solo en intereses, mucho más de lo que compraste. El pago mínimo no está hecho para que salgas de la deuda; está hecho para que nunca salgas. Es una cadena de oro, bonita pero cadena al fin.

**“Compre ahora, pague después” (Buy Now, Pay Later).** La versión moderna del anzuelo. “Llévatelo y págalo en cuatro cuotas, sin intereses.” Suena inocente. Pero te acostumbra a comprar lo que no puedes pagar hoy, te hace acumular varias deudas pequeñas a la vez que pierdes de vista, y muchas veces, si te atrasas, llegan los recargos. Es consumismo disfrazado de facilidad.

**El interés compuesto, en tu contra.** Existe una fuerza en las finanzas que puede hacerte rico o hundirte: el interés compuesto, el interés que se cobra sobre el interés. Cuando ahorras e inviertes, esa fuerza trabaja **para ti**. Cuando te endeudas con tarjetas, esa misma fuerza trabaja **contra ti**, día y

noche, sin descanso. Tu deuda crece sola mientras duermes. El que entiende esto, lo pone de su lado. El que no, vive trabajando para pagarlo.

La regla de oro de esta sección: **si no puedes pagarlo en efectivo, casi nunca puedes pagarlo de verdad.** El crédito fácil te hace sentir rico mientras te vuelve pobre.

### 3. La psicología de la trampa

El consumismo no te ataca solo el bolsillo. Te ataca la mente y el corazón. Y conocer esos golpes es la mitad de la defensa.

**“Te lo mereces.”** Trabajas duro, lejos de tu tierra, sacrificándote. Es natural querer premiarte. La máquina lo sabe y lo usa: “te lo mereces, date el gusto, te lo ganaste”. Y sí, mereces cosas buenas. Pero mereces, sobre todo, **paz, libertad y un futuro**, no una deuda que te quite el sueño. El verdadero premio no es el objeto: es no deberle nada a nadie.

**La gratificación instantánea.** Vivimos en la época del “lo quiero y lo quiero ya”. Un toque en el teléfono y al día siguiente llega a tu puerta. Esa facilidad es enemiga del ahorro, porque ahorrar exige lo contrario: esperar, aguantar, posponer el gusto de hoy por la seguridad de mañana. El que aprende a esperar, gana. El que no puede esperar, paga —y paga caro—.

**La comparación social.** Las redes sociales empeoraron todo. Ves la vida “perfecta” de los demás: sus viajes, sus carros, sus cosas. Lo que no ves son sus deudas, su angustia, las cadenas que no salen en la foto. Mucha gente que aparenta riqueza en realidad está ahogada. **No compares tu vida real con la foto editada de otro.** Esa comparación ha vaciado más bolsillos que ninguna crisis.

**La rueda del hámster.** Y así, sin darte cuenta, entras en la rueda: ganas más, gastas más; te suben el sueldo, subes el nivel de vida; trabajas más horas para pagar cosas que casi no usas. Corres y corres, y nunca avanzas. Ese es el destino del que se deja atrapar: trabajar toda la vida no para ser libre, sino para pagar lo que el consumismo le hizo creer que necesitaba.

Reconocer estos golpes —“te lo mereces”, el quererlo ya, la comparación, la

rueda— es empezar a esquivarlos. La trampa pierde fuerza en el momento en que la ves venir.

## 4. Las señales de que ya estás cayendo

Antes de aprender a defenderte, conviene saber reconocer si ya estás dentro de la trampa. Estas son las señales claras. Léelas con honestidad:

- **Vives de cheque en cheque.** Llega tu pago y a los pocos días ya no queda nada, sin saber bien en qué se fue. Según diversas encuestas, más de la mitad de los estadounidenses vive así, ganando bien o mal, pero siempre al borde.
- **Pagas solo el mínimo de tus tarjetas.** Si mes tras mes no puedes pagar el total, la deuda te está ganando.
- **No tienes ahorros para una emergencia.** Casi cuatro de cada diez adultos en este país no podrían cubrir un gasto inesperado de unos cientos de dólares sin endeudarse o vender algo. Si un imprevisto te obliga a sacar la tarjeta, estás en terreno frágil.
- **Tu deuda crece, no baja.** Cada mes debes un poco más, no un poco menos.
- **Compras para sentirte mejor.** Cuando estás triste, estresado o ansioso, vas de compras. Eso se llama “comprar emociones”, y sale carísimo.
- **Tienes cosas que casi no usas.** Mira a tu alrededor: ropa con etiqueta, aparatos guardados, cosas que compraste por impulso y olvidaste. Cada una fue dinero —y muchas veces interés— tirado.
- **Te estresa pensar en dinero.** Si los números te quitan el sueño y prefieres no mirar tus cuentas, tu cuerpo ya te está avisando.

Si te reconociste en varias, no te castigues. Reconocerlo es el primer paso, y estás a tiempo. La gran mayoría de la gente atrapada no lo está por ganar poco, sino por no haber aprendido estas reglas. Tú las estás aprendiendo ahora. Eso lo cambia todo.

## 5. Tu escudo: conocimiento, disciplina, libertad

El escudo de la portada tiene tres palabras. No son adorno. Son, en orden, las tres armas que te hacen libre.

**Conocimiento.** Es la primera y la más importante, porque sin ella las otras dos no nacen. El que no sabe cómo funciona el crédito, el interés y el consumismo, está indefenso: lo engañan sin que se dé cuenta. Por eso esta guía empieza explicándote la trampa. **Saber cómo te quieren atrapar es la mitad de la defensa.** El conocimiento financiero no se enseña en la escuela; tienes que buscarlo tú. Y ya empezaste.

**Disciplina.** El conocimiento sin disciplina no sirve de nada. Saber que no debes comprar por impulso, y comprar igual, no te salva. La disciplina es hacer lo correcto aunque no tengas ganas: ahorrar aunque quieras gastar, esperar aunque quieras “ya”, decir “no” aunque todos digan “sí”. No es fácil, pero es lo que separa al libre del esclavo. Y la buena noticia es que la disciplina se entrena, como un músculo: cada pequeño “no” te hace más fuerte.

**Libertad financiera.** Es el premio. No significa ser rico ni tener muchas cosas. Significa algo mucho mejor: **no depender de nadie ni de nada, no deberle a nadie, poder dormir tranquilo.** Es tener un colchón que te proteja de los golpes, tiempo para tu familia, y la paz de saber que tu dinero trabaja para ti y no al revés. Esa es la verdadera riqueza, y se construye con las dos primeras: conocimiento y disciplina.

Lleva siempre ese escudo. Cuando la máquina del consumismo te ataque —y lo hará todos los días—, recuerda las tres palabras. Son tu defensa.

## 6. Cómo NO caer: tu plan de protección

Aquí está lo práctico, los pasos concretos que de verdad te protegen. No los hagas todos de golpe. Empieza por uno y súmale otro cada semana.

**1. Haz un presupuesto.** No puedes controlar lo que no mides. Anota cuánto entra y cuánto sale, cada dólar. La mayoría de la gente que “no sabe en qué

se le va el dinero” se sorprende al verlo escrito. Saber a dónde va tu dinero es el primer acto de poder sobre él.

**2. Distingue necesidad de deseo.** Antes de cada compra, una pregunta: *¿esto lo necesito, o solo lo quiero?* Necesitas comida, techo, transporte para trabajar. Quieres el modelo nuevo, la marca, el lujo. No hay nada malo en darte un gusto de vez en cuando —si lo puedes pagar en efectivo—, pero confundir deseo con necesidad es como caes en la trampa.

**3. La regla de esperar.** Para cualquier compra que no sea urgente, espera. Veinticuatro horas para algo pequeño; treinta días para algo grande. La mayoría de las veces, cuando pasa el impulso, descubres que no lo querías tanto. La prisa es amiga del vendedor y enemiga tuya. Quítale la prisa y le quitas el poder.

**4. Vive por debajo de tus medios.** Esta es la regla de oro de toda riqueza, y casi nadie la sigue: **gasta menos de lo que ganas, siempre.** No importa cuánto ganes; si gastas más, serás pobre. Si gastas menos y guardas la diferencia, te haces libre. El que gana 2.000 y gasta 1.500 es más rico que el que gana 5.000 y gasta 5.200.

**5. Construye un fondo de emergencia.** Antes que cualquier lujo, junta un colchón: empieza con lo que puedas, y apunta a tener para tres a seis meses de tus gastos. Ese fondo es lo que te impide caer en la tarjeta cuando llega lo inesperado —y siempre llega—. Es tu primer escalón hacia la libertad.

**6. Ataca tus deudas con un plan.** Si ya tienes deudas, sal de ellas con estrategia. Una forma probada: paga el mínimo de todas, y todo el dinero extra échalo a la deuda más pequeña hasta acabarla; luego pasa a la siguiente. Cada deuda que cierras te da impulso y libera dinero. Pagar más del mínimo, siempre que puedas, es de las mejores “inversiones” que existen.

**7. Usa el crédito como herramienta, no como muleta.** Tener tarjeta no es malo; vivir de ella, sí. Si la usas, **paga el total cada mes**, nunca solo el mínimo. Así aprovechas el crédito (e incluso construyes tu historial) sin pagar un centavo de interés. La tarjeta debe ser tu sirviente, no tu dueño.

**8. Que tu dinero trabaje para ti.** Una vez tengas tu fondo de emergencia y

controlas tus deudas, haz que el interés compuesto juegue a tu favor: ahorra e invierte de forma constante, aunque sea poco. En este país existen, por ejemplo, cuentas de retiro con ventajas fiscales (muchos empleos ofrecen planes donde la empresa aporta también). Infórmate y, para tu caso, consulta a un asesor financiero acreditado. Lo importante es entender el principio: el que ahorra e invierte temprano y con constancia, deja que el tiempo lo enriquezca.

**9. Cuidado con subir el tren de vida.** Cuando ganes más, no gastes más automáticamente. Ese es el error que mantiene pobre a gente de buen sueldo. Si te suben el ingreso, sube primero lo que ahorras. Mantén tu vida sencilla aunque puedas darte más; ahí está el secreto de los que de verdad prosperan.

**10. Enséñales a tus hijos.** La herencia más valiosa que le puedes dejar a tus hijos no es dinero: es saber manejarlo. Háblales de esto, que te vean ahorrar, que entiendan la diferencia entre necesitar y querer. Así rompes el ciclo, y la próxima generación empieza libre, no atrapada.

## **7. El otro camino: invierte en tu futuro**

Vuelve a mirar la portada. A la derecha del que sostiene el escudo no hay tiendas ni deudas: hay un camino tranquilo, una familia caminando unida, el sol saliendo, letreros que dicen *ingresos pasivos*, *libertad financiera*, *tiempo en familia*, *propósito*, *vida en paz*. Y un frasco con monedas y una planta creciendo. Ese es el otro camino. El que sí lleva a algún lado.

Porque cuando dejas de gastar para impresionar y empiezas a construir para ser libre, tu vida cambia de dirección. El dinero que no entregas al consumismo se convierte en otra cosa: en un colchón que te da seguridad, en ahorros que crecen solos, en la posibilidad —algún día— de tener algo propio, de trabajar porque quieres y no porque debes, de estar presente con los tuyos en lugar de matarte en turnos para pagar cosas.

Eso es la libertad financiera, y no es solo para los que nacieron ricos. Se construye así, ladrillo a ladrillo: gastando menos de lo que ganas, evitando la trampa de la deuda, ahorrando con constancia, y dejando que el tiempo y el interés compuesto hagan su trabajo a tu favor. No es rápido. Pero es

seguro, y es real.

Y al final, entiende esto, que es lo más importante de toda la guía: **la meta nunca fue tener más cosas**. Las cosas no llenan, no dan paz, y se quedan aquí. La meta es tener **libertad, tiempo y tranquilidad**: poder dormir sin angustia, mirar a tu familia sin la sombra de la deuda, y vivir con propósito en lugar de correr en la rueda del hámster persiguiendo lo que nunca alcanza.

El consumismo te promete felicidad y te entrega cadenas. La disciplina te promete esfuerzo y te entrega libertad. Tú eliges qué camino caminar. Y ya que cruzaste lo que cruzaste para llegar aquí, no llegaste a este país para volverte esclavo de una tarjeta de crédito. Llegaste a ser libre. Sé libre también con tu dinero.

## Una última palabra

Vienes de empezar de cero, de sacrificarte, de querer darle lo mejor a los tuyos. Por eso mismo eres el blanco perfecto del consumismo: porque tu corazón generoso es fácil de tentar. No dejes que tu mayor virtud se vuelva tu ruina.

No tienes que vivir como pobre ni privarte de todo. Tienes que vivir como alguien **libre**: que compra lo que puede pagar, que ahorra antes de gastar, que no le debe su paz a nadie, y que construye, despacio y firme, un futuro que sea suyo de verdad. Eso no lo logra el que más gana. Lo logra el que más sabe y más se disciplina. Y eso, mi gente, está al alcance de ti.

Levanta el escudo. Conocimiento, disciplina, libertad. No caigas en la trampa: constrúyete un futuro.

*Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre · RP #108356*

## Sobre el autor

**Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre** es médico de formación (Medicina General Integral y residencia en Urología), graduado y formado en Cuba, donde ejerció antes de denunciar públicamente las carencias del sistema de salud, motivo por el cual fue expulsado del sistema sanitario cubano en 2021. En 2022 emigró a los Estados Unidos por una ruta de varios países que incluyó el cruce de la selva del Darién, y se estableció en Houston, Texas.

Conoce de primera mano el deslumbramiento y las trampas que enfrenta el inmigrante al llegar a un país de abundancia. Es autor de *Sobreviviendo al caos: La Cuba paralela* y de la *Biblioteca Latina de Supervivencia en EE.UU.*, una colección dedicada a darle al inmigrante hispanohablante información honesta y práctica para salir adelante y construir una vida libre.

*Nota: el autor es médico formado en Cuba. Esta obra es de carácter educativo y no constituye asesoría financiera, de inversión, fiscal ni profesional.*

## Otros títulos de la Biblioteca Latina de Supervivencia en EE.UU.

Si esta guía te ayudó a cuidar tu dinero, estos títulos te acompañan en el camino hacia la libertad financiera:

- *Mal Crédito, Buen Crédito: Cómo Construir tu Historial en EE.UU.*
- *Trabajos que Pagan Bien Sin Inglés.*
- *Manual del Latino Recién Llegado.*
- *Cómo Buscar Trabajo en EE.UU. Sin Experiencia.*

*Esta guía tiene fines educativos. No constituye asesoría financiera, de inversión, fiscal ni legal. Para decisiones sobre tu dinero, tus deudas o tus inversiones, consulta a un profesional acreditado que analice tu caso particular.*

*Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre · RP #108356*