



¡Yo soy Ama de Casa!

Día del
Ama de Casa
9 de octubre 2025

REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 121

EN OCTUBRE 2025

- Celebramos el Día Mundial del Ama de Casa
- La “barataflación”, el otro enemigo oculto del consumidor
- La cesta de la compra sigue subiendo: los frescos y productos básicos disparan precios
- Consumidor vulnerable: cuándo eres uno y cómo reclamar tus derechos
- Aumenta el uso de microcréditos para financiar estudios universitarios y de formación profesional
- Compartir tus décimos de la lotería de Navidad 2025: un gesto solidario con formalidades
- El 36,5% de los consumidores afirma recibir más llamadas ilegales tras las nuevas medidas
- Celia Sánchez creadora de “Pasión x comer”
- Actividades de las Asociaciones de Amas de casa, Consumidores y usuarios
- Encuentro Regional de Día del Ama de Casa
- Las mujeres se jubilan diez meses más tarde que los hombres y reciben un 30% menos de pensión
- Nuevos cursos online para que los padres enseñen a prevenir el consumo de alcohol en los hijos

CELEBRAMOS EL DÍA MUNDIAL DEL AMA DE CASA

El 9 de octubre se conmemora el Día Mundial del Ama de Casa, una fecha que nos recuerda la importancia y el valor del trabajo que realizan millones de personas en sus hogares cada día. Desde la Federación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios THADERCONSUMO, queremos rendir un homenaje a todas aquellas personas que, a través de su dedicación y esfuerzo, contribuyen al bienestar de sus familias y, en consecuencia, al de toda la sociedad.

Las amas de casa no solo gestionan los recursos del hogar, sino que también son pilares fundamentales en la educación de sus hijos, el cuidado de sus mayores y la organización de las tareas diarias. Su trabajo, a menudo invisible y no remunerado, merece ser reconocido como una labor esencial para el buen funcionamiento de cualquier hogar y, por extensión, de la economía.

En este día, desde THADERCONSUMO reiteramos nuestro compromiso de seguir luchando por los derechos y el reconocimiento de las amas de casa, así como por la mejora de sus condiciones de vida. Invitamos a toda la sociedad a valorar, respetar y apoyar su contribución incalculable, que es clave para construir una sociedad más justa y equilibrada.

¡Feliz Día del Ama de Casa!



Pincha en la imagen para ver el video por el Día del Ama de Casa.

LA “BARATAFLACIÓN”, EL OTRO ENEMIGO OCULTO DEL CONSUMIDOR

La llamada barataflación se perfila como una práctica sigilosa pero perjudicial para quienes hacen la compra diaria. Bajo este término se agrupa el uso de técnicas como reducir la calidad o cantidad de ingredientes manteniendo el precio, o sustituir componentes costosos por otros más baratos sin que el cliente lo perciba. Por ejemplo, algunas empresas cambian grasa láctea por grasa vegetal en helados y quesos para ahorrar costes sin reflejarlo claramente en el etiquetado.



Este fenómeno pasa más desapercibido que una subida directa de precios, pero puede erosionar el poder de compra del consumidor. Si bien el precio final no varía o lo hace poco, la calidad decrece, como cuando ciertos productos “premium” adoptan versiones más económicas usando aditivos o materias primas inferiores.

Expertos advierten que este tipo de estrategia erosiona la confianza en las marcas. Las organizaciones de consumo exigen que las autoridades refuercen el control sobre el etiquetado y la veracidad de los productos ofrecidos. Proponen sanciones para quienes alteren las composiciones sin informar, así como mayor exigencia de transparencia en el marketing.

Para el consumidor, la clave está en revisar los ingredientes, comparar versiones antiguas del producto y sospechar si algo “sabía distinto” aunque el precio sea el mismo. La barataflación demuestra que no solo importa lo que se paga: también importa lo que se recibe.

LA CESTA DE LA COMPRA SIGUE SUBIENDO: LOS FRESCOS Y PRODUCTOS BÁSICOS DISPARAN PRECIOS

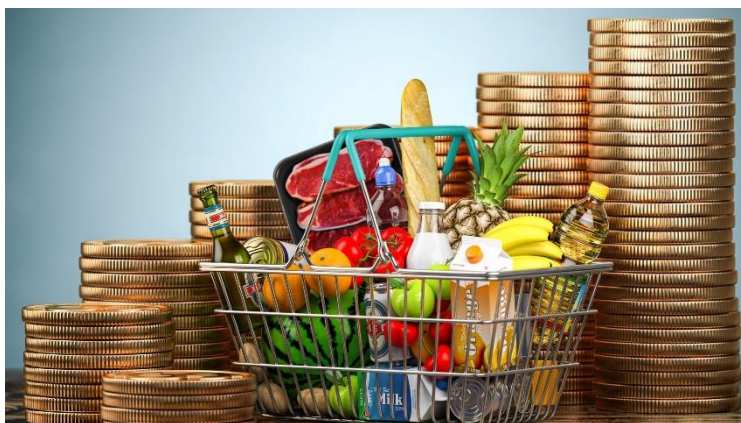
El alza en los precios de la cesta de la compra no da tregua, y los productos frescos lideran las subidas más preocupantes. En el último año, el conjunto de artículos ha registrado un aumento promedio del 2,5 %, aunque desde 2021 la escalada acumulada supera el 35 %, erosionando el poder adquisitivo de las familias.

Las frutas y verduras han encarecido su coste en torno al 8 %, mientras que carnes y pescados han subido un 7 % y un 3,4 %, respectivamente. Entre los productos más afectados destacan los plátanos con un alza del 35,9 %, los limones (+33 %) y los huevos tamaño M (+29,8 %). También sobresale el café, con una subida del 54,1 %.

Ante este panorama, muchos consumidores optan por encoger las cestas, visitar más veces el supermercado y desplazarse a establecimientos más económicos. Se estima que una familia podría ahorrar 1.132 € al año si opta por cadenas con precios más bajos, aunque este margen de ahorro se ha reducido en 141 € respecto al año anterior.

El desequilibrio entre ingresos y precios obliga a decisiones difíciles: recortar en otros gastos, reducir el consumo de productos frescos o recurrir a alternativas más procesadas. Expertos alertan que esta tendencia pone en jaque la posibilidad de mantener una alimentación saludable para amplios sectores de la población.

La urgencia de una respuesta política —como la revisión de impuestos o ayudas focalizadas— se hace cada vez más necesaria para que la cesta de la compra deje de ser una carga insostenible para muchas familias.





AUMENTA EL USO DE MICROCRÉDITOS PARA FINANCIAR ESTUDIOS UNIVERSITARIOS Y DE FORMACIÓN PROFESIONAL

En los últimos años, más personas están recurriendo a microcréditos otorgados por entidades privadas para cubrir gastos educativos que no alcanzan las becas oficiales. Este fenómeno se ha intensificado: el volumen de préstamos concedidos para estudiantes se ha duplicado en tan solo tres años.

La mayoría de los beneficiarios son jóvenes menores de 30 años, con predominancia femenina (alrededor del 59 %).

Para el primer semestre de 2025, la entidad de referencia otorgó 695 microcréditos por un total de 7 millones de euros, lo que representa un aumento del 50 % en número de operaciones y del 61 % en volumen frente al año anterior.

Estos préstamos permiten afrontar gastos habituales en la educación: matrícula, transporte, libros o material didáctico. Se han convertido en una alternativa complementaria cuando las becas no cubren la totalidad de los costes o cuando los estudiantes quedan excluidos por criterios de renta, edad o tipo de estudios.

Para el curso 2025-2026, el Gobierno ha aprobado una inversión récord de 2.544 millones de euros en becas y ayudas al estudio. Pero pese a ello, muchos estudiantes aún tienen necesidades no atendidas.

Según especialistas, este aumento del uso de microcréditos refuerza la necesidad de diseñar mecanismos más inclusivos de financiación educativa. Se plantea que las ayudas estatales evolucionen para cubrir no solo matrícula, sino también los costes asociados que actualmente obligan a muchos jóvenes a endeudarse para continuar sus estudios.



CONSUMIDOR VULNERABLE: CUÁNDO ERES UNO Y CÓMO RECLAMAR TUS DERECHOS

En el contexto actual, ser considerado consumidor vulnerable puede marcar la diferencia entre afrontar facturas impagables o contar con protección legal frente a cortes. La normativa define este estatus para personas con ingresos bajos, familias numerosas, quienes reciben ayudas sociales o aquellos que, por sus circunstancias, no pueden defender sus derechos en igualdad de condiciones.

Uno de los beneficios más relevantes es el bono social eléctrico, que ofrece descuentos del 35 % para consumidores vulnerables y del 50 % para vulnerables severos. En 2025, entre enero y junio, los descuentos se elevaron al 50 % y 65 %, y entre julio y diciembre se establecieron en 42,5 % y 57,5 % respectivamente. Estas rebajas se aplican a los conceptos de energía y potencia del suministro regulado.

Si tu solicitud para acceder al bono social es denegada injustamente, tienes derecho a reclamar. El proveedor debe resolver en 10 días hábiles y, ante una negativa, puedes acudir a los servicios de consumo oficiales.

Para acogerte a estas protecciones, debes presentar documentación como tu DNI, certificado de empadronamiento, comprobantes de ingresos o certificado de familia numerosa, entre otros. El bono social tiene vigencia de dos años y, si mantienes las condiciones, puede renovarse automáticamente.

En situaciones extremas, la normativa impide cortes de suministro en hogares catalogados como vulnerables severos atendidos por servicios sociales, lo que garantiza acceso continuado a servicios básicos.

Conocer este marco legal no es solo informarse, sino empoderarse para exigir derechos cuando sean vulnerados.



“COMPARTIR TUS DÉCIMOS DE LA LOTERÍA DE NAVIDAD 2025: UN GESTO SOLIDARIO CON FORMALIDADES”

A poco más de dos meses para el sorteo de la Lotería de Navidad 2025, crece el interés por compartir participaciones, décimos o “pedacitos” del billete entre grupos familiares, amigos o compañeros de trabajo. Esta práctica, que históricamente ha estado arraigada en la tradición española, adquiere ahora mayor visibilidad en el entorno digital y colectivo.

Compartir un décimo no solo permite distribuir el coste económico entre varias personas, sino reforzar el valor simbólico del sorteo colectivo: si toca el premio, se celebra en grupo. Sin embargo, esta modalidad también exige atención a ciertos detalles para evitar conflictos: es esencial dejar constancia clara de quién aporta qué porcentaje, conservar justificantes de pago y asegurarse de que todos los participantes están debidamente informados sobre el número o participación que poseerán.

Asimismo, deben tenerse en cuenta aspectos legales y fiscales: el premio repartido debe reflejarse de forma transparente ante Hacienda, ya que cada partícipe deberá declarar su parte proporcional. En caso de falta de acuerdo o ausencia de documentación, pueden surgir disputas en cuanto a la titularidad del premio.

Por tanto, mientras la emoción y la ilusión acompañan siempre a la Lotería de Navidad, compartir décimos exige también prudencia y formalidad. De ese modo se conjuga el espíritu colectivo de esta tradición con una correcta gestión administrativa que proteja a todos los implicados.

EL 36,5 % DE CONSUMIDORES AFIRMA RECIBIR MÁS LLAMADAS ILEGALES TRAS LAS NUEVAS MEDIDAS

Una reciente encuesta en España revela que un 36,5 % de los consumidores asegura recibir más llamadas comerciales no solicitadas que antes de la entrada en vigor de las nuevas regulaciones del Gobierno. Estas medidas, aplicadas en junio, buscaban frenar el spam telefónico obligando a las compañías de telecomunicaciones a bloquear las llamadas comerciales desde líneas móviles.

Sin embargo, los resultados muestran que muchas de esas comunicaciones ahora se realizan desde números fijos con prefijos nacionales, una vía que no estaba contemplada inicialmente y que ha permitido a las empresas seguir contactando a los usuarios de manera insistente.

Según los datos del estudio, un 36,3 % de los encuestados considera que la frecuencia de llamadas ilegales se mantiene igual, mientras que un 26,2 % afirma que ha disminuido. Entre los sectores más activos en este tipo de prácticas se encuentran las compañías eléctricas (32,7%), seguidas por operadores de telecomunicaciones (29,8 %) y empresas de productos diversos (8,2 %).

Además, el 59,4 % de los usuarios dice recibir este tipo de llamadas todos o casi todos los días, y un 7,7 % reconoce recibir más de diez llamadas diarias.

Expertos del sector consideran que las medidas adoptadas hasta el momento son insuficientes, ya que no han logrado contener el uso de numeraciones fijas para el spam telefónico. Reclaman que la normativa se amplíe para incluir también estas llamadas y así evitar que las empresas sigan aprovechando lagunas legales.

Por último, recuerdan que los usuarios afectados pueden presentar denuncias ante la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD), siempre que cuenten con grabaciones o pruebas que acrediten la recepción de llamadas ilegales.



HA LOGRADO CONVERTIR SU PASIÓN EN UN PROYECTO QUE INSPIRA A SU COMUNIDAD

El origen de “Pasión x Comer” fue completamente inesperado. Mientras trabajaba en marketing e impartía cursos de creación de contenido en video para empresas en la Cámara de Comercio de Lorca, Celia se dio cuenta de que enseñaba estrategias a otros sin tener un ejemplo propio. *“Recuerdo que una de esas noches, después de todo el día trabajando, pensé: ‘Consejos vendo que para mí no tengo’”*, relata. Sin planearlo demasiado, subió un video sencillo preparando la cena, que se viralizó y se convirtió en el impulso necesario para comenzar a publicar de manera constante. En menos de un año consiguió sus primeros 100.000 seguidores en TikTok, y poco después expandió su contenido a Instagram, donde combina gastronomía, restaurantes de la Región de Murcia, Almería y Alicante, viajes y experiencias de su día a día, sin perder la esencia de su acento murciano ni su cercanía con la audiencia.

Celia confiesa que lo que más disfruta de su trabajo en redes son los viajes y la gastronomía, aunque también valora profundamente las conexiones personales que surgen a través de su contenido. *“Disfruto muchísimo creando vídeos en supermercados o con contenido más cercano y natural, porque son los que más interacción generan”*, asegura.

Compaginar su trabajo como Brand Manager en Alcalink con la creación de contenido requiere disciplina. Su jornada empieza a las 7 de la mañana y, tras la oficina, dedica las tardes a grabar, editar o asistir a eventos. *“El equilibrio es más una cuestión de actitud y de ánimo”*, explica, destacando la importancia de disfrutar cada momento y apoyarse en su familia y amigos para que todo sea más llevadero y divertido.



Su consejo para quienes quieran empezar en redes, es claro y motivador: *“Tener claro cuál es nuestra esencia y explotarla al máximo... se puede hacer, se puede conseguir, y es muy satisfactorio emprender y sentirse realizado en cualquier ámbito de la vida”*.

Ha demostrado que la autenticidad, esfuerzo y entusiasmo son la clave para conectar con las personas y vivir experiencias únicas mientras se comparte la vida con los demás.



CELIA SÁNCHEZ CREADORA DE “PASIÓN X COMER”

Celia Sánchez, natural de Purias, una pequeña pedanía del campo de Lorca, tiene 26 años y lleva entre 2 y 3 años compartiendo su vida en redes sociales a través de @pasionxcomer. Aunque el nombre de su cuenta está ligado a la gastronomía, para Celia lo más importante es transmitir quién es como persona. *“Para mí es importante que mis seguidores no solo se queden con la parte gastronómica, sino que puedan conectar conmigo en diferentes facetas de mi vida: mi día a día, mi trabajo, mis visiones y también lo que puedo aportar al mundo de las empresas”*, comenta. Su objetivo es crear contenido auténtico que vaya más allá de mostrar platos o restaurantes, mostrando también su personalidad y su manera de vivir.

ACTIVIDADES DE LAS ASOCIACIONES DE MAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS

EL ALCALDE DE LORCA FULGENCIO GIL INAUGURANDO EL NUEVO CURSO DE LAS AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE LORCA



TEATRO “SOMBREROS CON HISTORIA” DE LAS AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE ABARÁN



MODELADO DE VERDURAS LAS AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE CARTAGENA



LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS
THADERCONSUMO CELEBRA EL DÍA DEL AMA DE CASA CON UN
GRAN ENCUENTRO REGIONAL EN EL JARDÍN DEL MALECÓN

**Encuentro
Regional Murcia**
Día del Ama de Casa

Sábado
18 de
octubre
2025



¡Apúntate!

**Encuentro
Regional Murcia**
Día del Ama de Casa

Sábado
18 de octubre 2025

 11:00

 Jardín del Malecón
Murcia



Comida, regalos, sorteos,
actividades y ¡mucho más!

¡Apúntate!

El próximo **sábado 18 de octubre de 2025**, el **Jardín del Malecón de Murcia** acogerá el **Encuentro Regional** con motivo del **Día del Ama de Casa**, un evento organizado por **THADERCONSUMO**, en colaboración con la **Región de Murcia** y el **Ayuntamiento de Murcia**, para rendir homenaje al esfuerzo y la dedicación de quienes hacen del hogar un espacio de bienestar y equilibrio.

La jornada comenzará a las **11:00 horas** y contará con una amplia programación que incluirá **comida, regalos, sorteos, actividades y muchas sorpresas** para las participantes. Además, el encuentro busca poner en valor la **corresponsabilidad en el hogar**, promoviendo la idea de que las tareas domésticas y el cuidado deben ser compartidos entre todos los miembros de la familia.

El menú de la celebración estará compuesto por platos tradicionales murcianos: **ensalada de la huerta, michirones, migas con embutido, buñuelos y café de olla**. La bebida (cerveza y agua) será gratuita, y se ofrecerá un **vaso colaborativo** con un donativo simbólico de **1 euro**.

El precio del **menú más autobús** es de **15 euros**, una opción pensada para facilitar la participación de todas las asociaciones de amas de casa de la región.

Este encuentro será una jornada de convivencia, reconocimiento y celebración de los valores que sostienen el día a día de los hogares murcianos, destacando la importancia del trabajo doméstico y del cuidado compartido como pilares de una sociedad más igualitaria y solidaria.

LAS MUJERES SE JUBILAN DIEZ MESES MÁS TARDE QUE LOS HOMBRES Y RECIBEN UN 30 % MENOS DE PENSIÓN

Un reciente estudio revela una desigualdad persistente en el sistema de pensiones: las mujeres se jubilan en promedio diez meses más tarde que los hombres, mientras que las pensiones femeninas son aproximadamente un 30 % inferiores.

Estas diferencias se explican en buena medida por las interrupciones laborales vinculadas al cuidado de hijos o familiares dependientes, excedencias y trabajos a tiempo parcial, que afectan la continuidad de las cotizaciones.

Al alargar su vida laboral, muchas mujeres intentan mejorar la cuantía de su pensión, compensando así las lagunas en su historial profesional.

Según los datos recogidos, mientras la pensión media masculina ronda los 1.719,06 € mensuales, la femenina se sitúa alrededor de los 1.196,65 €, lo que representa una brecha de 30,4 %.

No obstante, entre las nuevas jubilaciones la distancia se reduce al 17,5 %, un indicio de progresiva convergencia gracias a una mayor presencia femenina en el mercado laboral y políticas de corrección de desigualdades.

El estudio recomienda medidas estructurales para cerrar la brecha: fomentar la igualdad en los cuidados familiares, reforzar la corresponsabilidad, mejorar las condiciones del empleo femenino y asegurar que las normas del sistema de pensiones integren adecuadamente los periodos no cotizados. Solo así podrá alcanzarse una jubilación verdaderamente igualitaria.



NUEVOS CURSOS ONLINE PARA QUE LOS PADRES ENSEÑEN A PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL EN SUS HIJOS



La Consejería de Salud de la Región de Murcia ha puesto en marcha un programa formativo en línea dirigido a padres y madres, con el objetivo de prevenir el consumo de alcohol entre adolescentes. El curso, denominado “Prevenir desde pequeños: Curso para padres y madres”, ya tiene abierta su inscripción en la web de e-drogas hasta el 31 de diciembre.

Se trata de una formación gratuita de 50 horas que combina vídeos explicativos sobre las consecuencias del consumo de alcohol y herramientas prácticas para reforzar pautas educativas positivas en el hogar. Además, incluye tareas para realizar en casa y cuestionarios de autoevaluación que ayudan a afianzar el aprendizaje.

El curso está recomendado especialmente para familias con hijos en edad preadolescente o adolescente. La guía formativa ofrece orientación para actuar ante situaciones de riesgo y fomentar una comunicación abierta y preventiva sobre el alcohol.

Con esta iniciativa, la administración regional busca equipar a los padres con recursos y estrategias para educar con conciencia, reforzar la capacidad preventiva en el entorno familiar y reducir la incidencia del consumo prematuro.