



EL PRECIO DEL CAFÉ SE DISPARA UN 136 % EN LOS ÚLTIMOS CUATRO AÑOS

El café, uno de los productos más consumidos en los hogares españoles, ha experimentado una subida del 136 % desde 2021, situándose como otro de los alimentos más afectados por la inflación. El incremento se nota tanto en los supermercados como en el sector de la hostelería, donde el precio de una taza también ha aumentado de forma considerable.

En los últimos cuatro años, el paquete de café molido más económico ha pasado de poco más de un euro a rozar los tres, lo que supone un importante impacto en el presupuesto de las familias. También otras presentaciones, como el café soluble o en cápsulas, han sufrido encarecimientos notables.

Esta fuerte subida se explica por el aumento de los costes de producción, transporte y materias primas a nivel internacional. Aunque algunos expertos esperaban una estabilización de precios, el mercado sigue registrando incrementos, consolidando al café como un producto cada vez más caro en la cesta de la compra.

REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 122

EN OCTUBRE

- El precio del café se dispara un 136 % en los últimos cuatro años
- Llegan nuevas subidas de luz y gas: así puedes reducir tu factura energética de forma sencilla
- El precio de los billetes de avión encadena 13 meses al alza
- Cambio al horario de invierno: un ahorro energético marginal, pero simbólico para hogares y empresas
- Internet y móvil lideran la satisfacción, mientras la electricidad se sitúa en el podio del descontento
- España diseña las “papeleras inteligentes” que premiarán a quien devuelva envases, incluso si no los compró
- Compras compulsivas: un trastorno silencioso que afecta sobre todo a mujeres
- Entrevista: Punto de Partida Podcast
- Fotografías del encuentro regional de amas de casa en murcia
- Error fiscal al rescatar tu plan de pensiones: cómo evitar pagar de más a hacienda
- ¡Últimos días! Preséntate a nuestro concurso educando contra la violencia



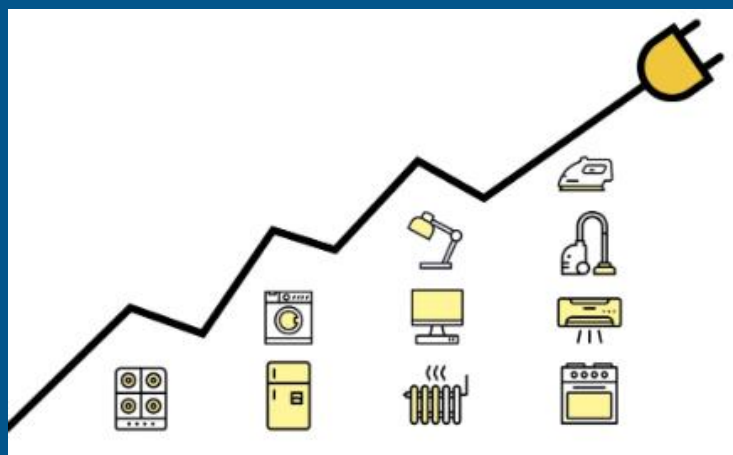
Vídeo resumen del encuentro de
Amas de Casa en Murcia

Pincha en la imagen para ver el vídeo

LLEGAN NUEVAS SUBIDAS DE LUZ Y GAS: ASÍ PUEDES REDUCIR TU FACTURA ENERGÉTICA DE FORMA SENCILLA

Con la llegada del otoño y el alza de la demanda energética, los hogares españoles se preparan para soportar nuevos incrementos en sus facturas de luz y gas. Según datos del Operador del Mercado Ibérico de Energía (OMIE), la factura eléctrica mensual podría subir hasta 9 euros más que en las mismas fechas de 2024.

Aunque estos incrementos obedecen a factores como la inflación, el encarecimiento de las materias primas y los costes de transporte, existen medidas sencillas al alcance de todos que permiten mitigar el impacto en el bolsillo. Algunas de estas recomendaciones incluyen:



- Revisar y optimizar la temperatura de casa: bajar el termostato en invierno puede reducir hasta un 7 % el gasto en calefacción.
- Mejorar el aislamiento: sellar grietas en puertas, ventanas y persianas evita pérdidas de calor o del frío.
- Aprovechar la luz natural: abrir cortinas durante el día reduce la necesidad de iluminación artificial.
- Cambiar a iluminación eficiente (LED): aunque implican una inversión inicial, consumen mucho menos y ahorran en el largo plazo.
- Ajustar la potencia contratada y eliminar el consumo fantasma: revisar que no se está pagando por capacidad no utilizada y desconectar aparatos en standby.

En pleno Día Mundial del Ahorro de Energía, este repunte en las tarifas resalta la importancia de adoptar hábitos más eficientes y conscientes. La combinación de pequeñas acciones en el hogar puede marcar una notable diferencia al recibir el próximo recibo energético.

EL PRECIO DE LOS BILLETES DE AVIÓN ENCADENA 13 MESES AL ALZA

Los costes de viajar en avión en España continúan su escalada: en septiembre, las tarifas aumentaron un 2,4 % respecto al mismo mes del año anterior, sumando así trece meses consecutivos de incrementos.

El repunte se da incluso cuando en términos mensuales se registró una caída del 22,4 % frente a agosto, la mayor bajada mensual desde que se recogen estos datos.

No obstante, esa bajada no impide que la tendencia anual se mantenga al alza.

Si se separan los vuelos nacionales e internacionales, la situación difiere: los billetes dentro de España subieron un 6,7 % en septiembre, mientras que los precios en rutas internacionales aumentaron solo un 0,3 % respecto al mismo periodo del año previo.

Este encarecimiento prolongado se explica por varios factores, entre ellos el alza en los costes energéticos, la presión inflacionaria global y los gastos adicionales que afrontan las aerolíneas (combustible, mantenimiento, tasas aeroportuarias).

Para los pasajeros, la consecuencia es clara: planificar viajes se encarece y reduce el margen presupuestario para otros gastos. Aunque algunas compañías y destinos aplican promociones puntuales, la continuidad del alza obliga a quienes viajan con frecuencia a considerar opciones alternativas, vigilar tarifas con antelación y comparar precios entre empresas y rutas.

Este nuevo capítulo en la presión sobre los precios del transporte aéreo acentúa la necesidad de transparencia tarifaria y medidas reguladoras que puedan frenar aumentos excesivos, sin perjudicar la competitividad ni la oferta de destinos.





CAMBIO AL HORARIO DE INVIERNO: UN AHORRO ENERGÉTICO MARGINAL, PERO SIMBÓLICO PARA HOGARES Y EMPRESAS

Con la llegada del horario de invierno —cuando los relojes se atrasan una hora en la madrugada del domingo 25 al 26 de octubre—, se espera un ligero alivio en el consumo energético de hogares y empresas. En teoría, esta variación busca aprovechar mejor las horas de luz natural y reducir el uso de iluminación artificial.

Según los datos más recientes del Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE), el ahorro que se genera gracias al cambio de hora es modesto: se estima que alrededor de 6 euros al año para el consumidor medio doméstico corresponden al menor gasto eléctrico por la menor iluminación.

En el ámbito del sector terciario e industrial, se atribuye una parte más significativa del ahorro —unos 210 millones de euros anuales— frente a los 90 millones calculados para los hogares.

Pese a que históricamente el cambio horario se instauró con fines energéticos, hoy muchos cuestionan su eficacia ante las innovaciones tecnológicas como la iluminación LED, que disminuye notablemente el consumo de luz y reduce el impacto del ajuste horario.

Además, el Gobierno español ha propuesto llevar a la Unión Europea una iniciativa para eliminar estos cambios estacionales en 2026, señalando que el ahorro ahora resulta “irrisorio” y que el cambio de hora interrumpe los ritmos biológicos.

Mientras tanto, hogares y empresas deberán seguir adoptando medidas complementarias: optimizar horarios de uso de electrodomésticos, mejorar el aislamiento térmico y aprovechar al máximo la luz natural. En definitiva, el cambio de hora puede aportar algo de alivio, aunque su efecto real en la factura energética se mantiene discreto en el contexto actual.

INTERNET Y MÓVIL LIDERAN LA SATISFACCIÓN, MIENTRAS LA ELECTRICIDAD SE SITÚA EN EL PODIO DEL DESCONTENTO



Según el último Panel de Hogares de la CNMC, los servicios de Internet y telefonía móvil continúan siendo los mejor valorados por los españoles, con un 70 % de usuarios que se declaran “satisfechos o muy satisfechos”. En el otro extremo, el servicio de electricidad aparece como el más criticado, registrando los niveles más altos de insatisfacción entre los consumidores.

Detrás de estas valoraciones extremas aparecen otros servicios: la banda ancha fija, la televisión de pago y la telefonía fija también obtienen puntuaciones destacadas, aunque con una mayor dispersión de opiniones. En cuanto a los servicios energéticos, tanto el gas como la electricidad suman porcentajes elevados de usuarios críticos o indiferentes.

Los precios vuelven a emerger como principal causa de descontento. En el caso del gas natural, casi un 90 % de los usuarios insatisfechos señala el coste como motivo principal; en electricidad, el porcentaje ronda el 85 %.

En los servicios de telecomunicaciones, la queja no es diferente: la falta de calidad del servicio (cortes, cobertura irregular) supera en algunos casos al precio como factor de insatisfacción. En internet móvil, más usuarios apuntan al servicio que al precio.

Este panorama sugiere un claro mensaje: aunque las conexiones móviles e Internet tienen buena aceptación, los servicios relacionados con la energía enfrentan una creciente presión del consumidor por precios elevados y eficiencia cuestionable. En ese sentido, el diálogo regulatorio y la mejora en calidad serán claves para equilibrar las expectativas ciudadanas.

ESPAÑA DISEÑA LAS “PAPELERAS INTELIGENTES” QUE PREMIARÁN A QUIEN DEVUELVA ENVASES, INCLUSO SI NO LOS COMPRÓ

Fabricantes, distribuidores y hostelería preparan un nuevo sistema de devolución de envases en España para cumplir los objetivos europeos de reciclaje. Con las “papeleras b” y una fianza de 10 céntimos, se busca incentivar la devolución entre residentes y turistas, clave para alcanzar el 90% de retorno antes de 2030.

España avanza hacia la implantación del nuevo sistema de depósito, devolución y retorno (SDDR) para botellas de plástico, latas y briks, con el objetivo de cumplir las metas europeas de reciclaje. En 2023, solo se recuperó el 41,3% de estos envases, lejos del 70% exigido, por lo que fabricantes, distribuidores y el sector de la hostelería trabajan en soluciones para incrementar la devolución.

Una de las propuestas en estudio es incorporar “papeleras b”, con un compartimento adicional para envases de hasta tres litros. Estas permitirían que cualquier persona, no solo quien compró el producto, pueda depositar los envases y recuperar la fianza correspondiente, incentivando así la devolución entre turistas, cuya falta de conciencia ambiental preocupa al sector.

España, que recibe unos 94 millones de turistas anuales frente a 49 millones de residentes, enfrenta el desafío de adaptar el sistema a su particular realidad. Además, se analiza el modelo austriaco, que concentra puntos de retorno en zonas comerciales, evitando imponer esta obligación a pequeños comercios.

La fianza se prevé en 10 céntimos, igual que en Portugal, para evitar desequilibrios fronterizos. El sector reclama más tiempo y campañas de concienciación para lograr que, hacia 2030, el 90% de los envases sean devueltos y reciclados.



COMPRAS COMPULSIVAS: UN TRASTORNO SILENCIOSO QUE AFECTA SOBRE TODO A MUJERES

El consumismo actual ha convertido la compra compulsiva, o *oniomanía*, en un trastorno cada vez más común. Según la Sociedad Española de Patología Dual, afecta ya al 5 % de la población. Se caracteriza por la necesidad irresistible de adquirir objetos innecesarios, especialmente ropa y complementos, que acaban olvidados en casa.

La compra compulsiva puede realizarse tanto en tiendas físicas como online y suele ofrecer una sensación momentánea de bienestar, seguida de culpa, ansiedad y problemas económicos o familiares. Diferentes expertos, advierten que la facilidad del comercio electrónico agrava el problema por su inmediatez y anonimato.

Casi el 80 % de los casos se da en mujeres de entre 45 y 55 años, aunque también crece entre jóvenes adultos. La mayoría compra como respuesta a malestares emocionales o síntomas depresivos. De hecho, entre un 50 % y un 90 % de los pacientes presenta algún tipo de depresión asociada.

Este trastorno, que puede derivar en endeudamiento y conflictos familiares, requiere atención psicológica o psiquiátrica especializada. Los expertos recuerdan que la clave está en identificar el descontrol y pedir ayuda cuanto antes, en una sociedad donde consumir se ha convertido en una vía rápida y peligrosa de evasión emocional.



“PUNTO DE PARTIDA NACIÓ PARA CRECER COMO PERSONAS Y PROFESIONALES”

La idea del podcast nació de Miriam, quien siempre ha sido una apasionada del formato. Escucha todo tipo de programas: desde entrevistas inspiradoras hasta conversaciones que invitan a replantearse la vida. Esta afición la llevó a imaginar un espacio donde poder aprender directamente de personas con experiencias valiosas y, al mismo tiempo, compartir sus propias reflexiones y aprendizajes. *“No queríamos hacer un podcast para hacernos virales, sino para crecer como personas y profesionales”*, recuerdan.

Punto de Partida Podcast no tiene límites temáticos. La salud mental, la espiritualidad, el emprendimiento y las experiencias de vida que remueven por dentro son solo algunos de los temas que tratan. Cada invitado aporta algo único, y cada episodio se convierte en una semilla de aprendizaje y reflexión. *“Lo más bonito es poder tocar todos los palos y ofrecer a nuestros oyentes un pequeño punto de partida para reflexionar”*, comentan. La diversidad de los contenidos refleja la apertura y curiosidad de Miriam y Alba, quienes consideran que cada historia merece ser escuchada y cada experiencia puede inspirar.

Dar el paso para crear su propio podcast no fue fácil, y el camino sigue lleno de desafíos y sacrificios. Su impulso inicial se vio reforzado por la aceptación de familiares y amigos, quienes pronto empezaron a pedir más episodios. *“Eso nos hizo ver que era el momento de profesionalizar todo y lanzarnos al mercado con un proyecto sólido y con corazón”*, comentan.

Su consejo para quienes quieren empezar un podcast es claro y contundente: **no esperes a sentirte preparado, empieza y aprende sobre la marcha. El miedo al qué dirán, las dudas o la comparación con otros son inevitables, pero lo importante es atreverse y no dejar que la idea se quede en el aire.** *“Al final, lo único que uno se arrepiente es de no intentarlo”*, afirman



MIRIAM Y ALBA: FUNDADORAS DE PUNTO DE PARTIDA PODCAST

Miriam y Alba son las fundadoras de **Punto de Partida Podcast**, un proyecto que ha surgido de la curiosidad, la creatividad y la pasión por aprender. Miriam, de 24 años, es de Murcia, estudió Psicología y continúa formándose con distintos posgrados. Además, juega al fútbol sala a nivel profesional. *“Si se pudiera embotellar mi energía, se vendería como café doble espresso”*, bromea. Alba, de 25 años, estudió Filología y se enamoró del mundo de las redes sociales, hasta el punto de formarse y trabajar en ello. Hoy gestiona cuentas profesionales, como la de Formas Cocinas. Si Miriam es fuego, Alba es calma: metódica, reflexiva y con un toque creativo que convierte cualquier proyecto en algo visualmente atractivo.

El encuentro entre ambas fue fruto del azar y de la pasión compartida por el fútbol sala. Alba comenzó llevando las redes del equipo en el que jugaba Miriam y, sin planearlo, aquella colaboración laboral derivó en amistad y más tarde en un proyecto conjunto. *“Miriam y yo compartimos una visión común: queríamos crear algo propio, un espacio donde aprender y compartir”*, explican.

ENCUENTRO REGIONAL DE AMAS DE CASA 2025





ERROR FISCAL AL RESCATAR TU PLAN DE PENSIONES: CÓMO EVITAR PAGAR DE MÁS A HACIENDA

Los planes de pensiones son una herramienta habitual entre los ahorradores que buscan complementar sus ingresos tras la jubilación. Sin embargo, su fiscalidad puede generar sorpresas desagradables si no se planifica correctamente el momento del rescate.

El dinero invertido en un plan de pensiones desgrava en la declaración de la renta, pero cuando se retira —ya sea por jubilación, incapacidad o desempleo de larga duración— debe tributar como rendimiento del trabajo en la base general del IRPF, con tipos que oscilan entre el 19 % y el 47 %. Esto significa que, si se rescata todo el capital de una sola vez, el contribuyente puede pasar a un tramo impositivo mucho más alto.

Por ejemplo, quien cobra 25.000 euros anuales y dispone de 80.000 euros en su plan de pensiones, si lo retira todo junto, verá su base imponible subir a 105.000 euros y tributará al 45 %. En cambio, si opta por recibirlo en rentas mensuales de 1.000 euros, solo sumará 12.000 euros a su base y pagará un 37 %.

Existen excepciones para los planes con aportaciones anteriores a 2007, que permiten aplicar una reducción del 40 % si se rescatan en forma de capital, siempre dentro del mismo ejercicio o los dos siguientes.



¡ÚLTIMOS DÍAS! PRESENTATE A NUESTRO CONCURSO EDUCANDO CONTRA LA VIOLENCIA



Pincha en la imagen para leer las bases

Todavía puedes presentarte al IX Concurso Internacional de Relato Corto y Arte “Educando contra la Violencia: Sin espacio para la violencia”, organizado por THADERCONSUMO y ACUM, con el apoyo de la Consejería de Política Social, Familias e Igualdad de la Región de Murcia.

Recordamos que este certamen, en colaboración con el Consejo Escolar de la Región y la Asociación Palin, busca sensibilizar sobre la violencia desde la creatividad, mediante dos modalidades: relato corto y arte

Las obras deben transmitir un mensaje de rechazo a la violencia y poner en valor relaciones sanas y respetuosas. Los premios incluyen cheques de hasta 350 €, tabletas electrónicas y lotes de libros.

Los trabajos se pueden enviar por correo electrónico a educandocontralaviolencia@gmail.com **hasta el 31 de octubre de 2025** a las 23:59 h. La entrega de premios se celebrará en Murcia en torno al 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.