



REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 123

NOVIEMBRE 2025

- La trampa del black friday: casi la mitad de los productos subieron de precio en 2024
- El precio de los huevos sube un euro en seis meses y "castiga" a los hogares más vulnerables
- La factura de la luz se encarece hasta 100 euros en lo que va de año para los hogares con tarifa regulada
- Las gangas de Shein y Temu bajo la lupa: más del 65% de sus productos incumplen la normativa europea de seguridad
- Los precios de los combustibles tocan nuevos mínimos desde junio: la gasolina suma su quinta semana de caídas y el diésel la tercera
- Entregar un paquete a un vecino sin permiso vulnera la ley de protección de datos, según la AEPD
- Cómo ahorrar comprando pescado: el truco de comprarlo entero para aprovechar más y gastar menos
- Entrevista : Laly Díaz, psicóloga
- Actividades de las Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios
- Día contra la violencia y el acoso escolar: el drama de las agresiones anónimas, virales y difíciles de detener
- Más de 54.000 madres con menores cuentan con protección policial por violencia machista

LA TRAMPA DEL BLACK FRIDAY: CASI LA MITAD DE LOS PRODUCTOS SUBIERON DE PRECIO EN 2024

Un análisis de miles de productos comercializados durante el Black Friday 2024 ha puesto en evidencia una práctica cada vez más común: las falsas rebajas. Según los datos recogidos, solo alrededor del 30% de los artículos realmente bajaron de precio, mientras que casi un 43% aumentaron su coste en las semanas previas a la campaña, pese a anunciar grandes descuentos.

Los sectores más afectados fueron tecnología, electrodomésticos y pequeños aparatos para el hogar, donde se detectaron incrementos previos a la promoción para después simular una rebaja. Esta estrategia genera confusión y puede inducir a error a los consumidores, que creen estar obteniendo una oferta real.

Ante este escenario, se recomienda comparar precios con antelación, revisar el historial de coste y desconfiar de descuentos llamativos. La vigilancia y la información siguen siendo claves para evitar caer en estas prácticas comerciales poco transparentes.



Pincha en la imagen para ver el video de colaboradores del Encuentro Regional de Murcia por el Día del Ama de Casa.

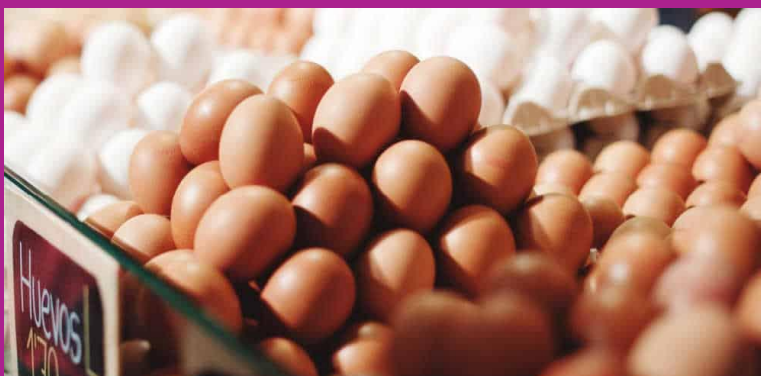
EL PRECIO DE LOS HUEVOS SUBE UN EURO EN SEIS MESES Y "CASTIGA" A LOS HOGARES MÁS VULNERABLES

El precio de los huevos continúa al alza y se ha convertido en otro de los productos básicos que más presión ejerce sobre la cesta de la compra. En los últimos seis meses, la docena de huevos de las categorías más económicas ha subido aproximadamente un euro, lo que supone un incremento cercano al 50%. Esta evolución se suma a una tendencia inflacionista iniciada en 2021, situando el encarecimiento acumulado en torno al 137% para los huevos de tamaño M y del 119% en los de categoría L.

Según datos procedentes de estudios comparativos del sector, el precio medio de la docena de huevos M ha pasado de 2,14 euros en febrero a 3,14 euros en octubre, mientras que los huevos L han aumentado de 2,33 a 3,25 euros. Una subida que, tal y como alertan entidades de consumo, afecta especialmente a los hogares con menos recursos, para quienes los huevos representan una fuente fundamental y asequible de proteínas.

Los incrementos no han sido homogéneos: los huevos más económicos —procedentes de sistemas de producción en jaula o suelo— han experimentado las mayores subidas, mientras que las variedades camperas y ecológicas han registrado aumentos más moderados. Entre los factores que explican esta evolución figuran el encarecimiento en origen, los brotes de gripe aviar en granjas españolas, la resistencia de ciertos intermediarios a reducir márgenes y los cambios en las políticas de oferta de los supermercados.

Ante esta situación, organizaciones de defensa del consumidor reclaman mayor transparencia en la formación de precios, seguimiento de los márgenes comerciales y medidas específicas para proteger a las familias más vulnerables.



LA FACTURA DE LA LUZ SE ENCARECE HASTA 100 EUROS EN LO QUE VA DE AÑO PARA LOS HOGARES CON TARIFA REGULADA

Los hogares acogidos a la tarifa regulada de electricidad (conocida como PVPC) han visto cómo su recibo se incrementa hasta en 100 euros en lo que va de año, en comparación con el mismo periodo del año anterior. Este aumento se debe a varios factores: la subida del IVA al 21 %, el encarecimiento de los costes regulados del sistema y el alza del precio mayorista de la electricidad.



Según los datos recogidos por organismos de consumo, la factura acumulada para un consumo medio con potencia de 4,6 kW y 3.500 kWh al año ha pasado de aproximadamente 358 euros en los siete primeros meses del año anterior a más de 446 euros en el mismo periodo de 2025, lo que representa una subida del 24,6 %.

El incremento afecta especialmente a las familias con presupuestos ajustados, que se ven obligadas a destinar una mayor parte de sus ingresos al pago energético. Ante esta situación, se recomienda revisar la potencia contratada, evitar consumos en horas punta y comparar tarifas para mitigar el impacto.

Los expertos advierten de que, aunque las condiciones del sistema regulado limitan algunos ajustes, la transparencia en los cargos y una política energética adecuada son esenciales para proteger a los consumidores más vulnerables.



LAS GANGAS DE SHEIN Y TEMU BAJO LA LUPA: MÁS DEL 65% DE SUS PRODUCTOS INCUMPLEN LA NORMATIVA EUROPEA DE SEGURIDAD

Un estudio europeo ha revelado que más del 65% de los productos vendidos en Shein y Temu no cumplen las normas de seguridad de la Unión Europea, y uno de cada cuatro puede considerarse potencialmente peligroso.

De los 162 artículos analizados, entre cargadores, juguetes y bisutería, el 73% de los de Shein y el 65% de los de Temu presentaban irregularidades. Solo 2 de los 54 cargadores USB cumplían los requisitos eléctricos; muchos se rompían con facilidad, estaban mal etiquetados o alcanzaban temperaturas de hasta 88 °C, con riesgo de incendio. En los juguetes para bebés se detectaron piezas pequeñas desprendibles, advertencias engañosas y sustancias químicas nocivas, como el formaldehído. En la bisutería, tres collares metálicos contenían cadmio hasta 8.500 veces por encima del límite permitido, un metal pesado tóxico y cancerígeno.

Aunque ambas plataformas retiraron los productos más peligrosos tras conocer los resultados, no reaccionaron con la

misma rapidez cuando los avisos procedieron de consumidores particulares. Shein señaló que los artículos implicados pertenecían a vendedores externos y que ha realizado controles adicionales para verificar la seguridad.

Los expertos recuerdan que las gangas pueden salir muy caras y recomiendan comprar en comercios de confianza o productos con sello europeo, ya que los precios ultrabajos no solo pueden suponer riesgos para la salud, sino también un impacto ambiental elevado y una competencia desleal hacia las empresas que sí cumplen las normas. Además, advierten de la dificultad para reclamar o devolver artículos en estas plataformas, donde los procesos suelen ser poco claros y los vendedores, difíciles de rastrear.

LOS PRECIOS DE LOS COMBUSTIBLES TOCAN NUEVOS MÍNIMOS DESDE JUNIO: LA GASOLINA SUMA SU QUINTA SEMANA DE CAÍDAS Y EL DIÉSEL LA TERCERA

Buenas noticias para los conductores: el precio de los carburantes sigue bajando en España. Esta semana, el litro de gasolina se sitúa en 1,46 euros, marcando su quinta semana consecutiva de descensos y alcanzando su nivel más bajo desde el pasado mes de junio.

El diésel también se abarata, con un precio medio de 1,39 euros por litro, tras tres semanas seguidas de caídas. En lo que va de año, la gasolina acumula una bajada del 4 %, mientras que el diésel se ha reducido en torno al 3,4 %, ofreciendo un pequeño respiro a los bolsillos de los consumidores.

Aun así, llenar un depósito de 55 litros sigue siendo un gasto considerable: alrededor de 80 euros en gasolina y 76 euros en diésel, pese a las recientes bajadas.

Los expertos apuntan a una menor demanda estacional, junto con la estabilización del precio del crudo, como principales causas de esta tendencia a la baja. No obstante, recuerdan que factores como los impuestos, los márgenes de distribución o las tensiones internacionales pueden provocar nuevas subidas en las próximas semanas.

Por el momento, la tendencia ofrece un alivio a los hogares y a los transportistas, especialmente tras los meses de mayor presión en los precios energéticos.



ENTREGAR UN PAQUETE A UN VECINO SIN PERMISO VULNERA LA LEY DE PROTECCIÓN DE DATOS, SEGÚN LA AEPD

Las compras online son una práctica cada vez más extendida en España, y empresas como Correos, Amazon o UPS gestionan miles de entregas diarias. Sin embargo, uno de los principales problemas que enfrentan los usuarios es la recepción de los paquetes cuando no se encuentran en casa. Ante esta situación, algunos repartidores optan por dejar los pedidos en domicilios vecinos, lo que plantea una duda frecuente: ¿es legal hacerlo sin autorización del destinatario?

Según la Ley 43/2010 del Servicio Postal Universal y la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD), no está permitido entregar un paquete a otra persona sin el consentimiento expreso del destinatario. Este acto podría considerarse una vulneración de la Ley de Protección de Datos, ya que implica divulgar información personal —como el nombre y dirección— sin permiso. En 2021, la AEPD sancionó a la empresa UPS con 70.000 euros por entregar un paquete a un vecino sin autorización, estableciendo un precedente claro sobre esta práctica.

No obstante, algunas empresas de mensajería regulan sus entregas mediante políticas internas. Por ejemplo, FedEx contempla la entrega a “cualquier persona con autoridad aparente”, mientras que otras compañías prefieren ofrecer alternativas más seguras, como puntos de recogida, estancos o taquillas automatizadas.



En definitiva, aunque las normas postales permiten cierta flexibilidad, la entrega a un vecino sin consentimiento es ilegal si el destinatario no lo ha autorizado previamente, pues vulnera los principios de confidencialidad e integridad recogidos en el Reglamento General de Protección de Datos (RGPD).

CÓMO AHORRAR COMPRANDO PESCADO: EL TRUCO DE COMPRARLO ENTERO PARA APROVECHAR MÁS Y GASTAR MENOS

Ante la constante subida de precios en productos básicos como el café, los huevos o las frutas, muchas familias buscan formas de ahorrar en la cesta de la compra sin renunciar a una alimentación equilibrada. Uno de los consejos más efectivos para reducir gastos está en la compra del pescado, especialmente el salmón, un alimento muy nutritivo pero con precios elevados cuando se adquiere ya fileteado.



Comprar el salmón entero puede resultar mucho más económico que hacerlo en bandejas. Mientras que los filetes pueden alcanzar los 23 euros el kilo, una pieza completa ronda los 12 euros el kilo. La diferencia de precio se debe al trabajo previo de corte y preparación que realizan en las pescaderías o supermercados. Si el consumidor aprende a filetear el pescado en casa, puede aprovechar al máximo cada parte.

Además, se puede utilizar todo el producto: la cabeza sirve para elaborar caldos ricos y nutritivos, la piel puede cocinarse al horno o a la sartén para obtener un toque crujiente, y el cuerpo se divide en filetes o lonchas para distintas preparaciones. Este método no solo reduce el desperdicio alimentario, sino que también permite planificar mejor las comidas y congelar porciones, optimizando el gasto semanal. Comprar el pescado entero es, por tanto, una forma inteligente de ahorrar y comer de manera sostenible.

“ESCUCHARSE Y PEDIR AYUDA ES UN ACTO DE AUTOCUIDADO”

Su vocación nació de la curiosidad: *“Quería entender por qué somos como somos, cómo pensamos, sentimos y actuamos”*. Esa inquietud inicial evolucionó hacia un propósito claro: acompañar a las personas en sus momentos más difíciles.

En su entrevista, Díaz reflexiona sobre el avance social en torno a la salud mental, reconociendo que *“hoy hay una mayor conciencia y normalización a la hora de ir al psicólogo”*, aunque advierte que aún persisten retos como la falta de recursos o el estigma en algunos sectores. Para ella, el cambio cultural también ha venido impulsado por figuras públicas que *“comparten abiertamente sus experiencias con la terapia, contribuyendo a visibilizar el cuidado emocional”*.

Sobre su especialidad, subraya las diferencias en el impacto psicológico que enfrentan las personas con enfermedades crónicas como la FQ: *“Tienen entre dos y tres veces más probabilidades de sufrir ansiedad o depresión que la población general”*. A esto se suma la carga emocional de los tratamientos, la incertidumbre y el aislamiento social que puede conllevar esta condición.

Con una visión positiva, Laly observa que las nuevas generaciones están más abiertas y preparadas emocionalmente: *“Se comunican sin prejuicios y buscan información que realmente les ayude”*. Sin embargo, recuerda que el equilibrio emocional no depende de grandes gestos, sino de pequeños hábitos diarios: una alimentación saludable, un sueño reparador, actividad física y autocuidado emocional.

“Leer, pintar, escuchar música o simplemente decirte ‘estoy haciendo lo mejor que puedo’ puede marcar la diferencia”, aconseja.

Como cierre, deja un mensaje claro y esperanzador: *“No esperes a estar peor para pedir ayuda. Escucharte y buscar apoyo no es una debilidad, es un acto de valentía y autocuidado”*.

Su trayectoria demuestra que la psicología no solo es una profesión, sino una forma de entender la vida desde la empatía, el conocimiento y el compromiso con el bienestar humano.



LALY DÍAZ, PSICÓLOGA MURCIANA CON MÁS DE 25 AÑOS DE EXPERIENCIA

Con más de 25 años de experiencia, Laly Díaz ha dedicado su vida profesional a “lo que más le apasiona: la psicología”. A lo largo de su trayectoria, ha trabajado en distintos ámbitos — clínico, educativo y social— y ha desarrollado una especial sensibilidad hacia el acompañamiento de personas con enfermedades crónicas, en especial Fibrosis Quística (FQ). Su labor abarca desde la clínica privada y la docencia hasta la colaboración con equipos multidisciplinares, siempre con una mirada humana y comprometida.

Actualmente, Laly es tutora externa de estudiantes de grado y máster en la Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM), y continúa su labor investigadora y de intervención en el ámbito de la Fibrosis Quística, una enfermedad con la que lleva trabajando dos décadas. *“La investigación me permite no solo comprender mejor esta realidad, sino también aportar a la mejora de la calidad de vida de quienes la enfrentan”*, afirma con convicción.

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

LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE CARTAGENA EN EL TALLER DE APPLICATE



APERTURA DE CURSO DE LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE CEHEGÍN



LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE SANTOMERA EN EL TALLER DE BOLILLO



APERTURA DE CURSO DE LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE TORRE PACHECO



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

APERTURA DE CURSO DE LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE TORRE PACHECO



APERTURA DE CURSO DE LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE SANTOMERA



LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE CIEZA VISITA LA BIBLIOTECA “PADRE SALMERÓN” CON MOTIVO DEL DÍA DE LAS BIBLIOTECAS



DÍA CONTRA LA VIOLENCIA Y EL ACOSO ESCOLAR: EL DRAMA DE LAS AGRESIONES ANÓNIMAS, VIRALES Y DIFÍCILES DE DETENER

En la conmemoración del Día Internacional contra la Violencia y el Acoso en la Escuela, expertos alertan sobre el creciente impacto del acoso escolar en la era digital. Las agresiones han adoptado formas que trascienden el aula: se vuelven permanentes, anónimas y virales, complicando enormemente su detección y abordaje.

El acoso tradicional —físico, verbal o social— sigue presente, pero la irrupción de la tecnología ha transformado la naturaleza del hostigamiento. Los dispositivos móviles y las redes sociales amplifican el daño: las víctimas enfrentan humillaciones, difusión de rumores o exclusión colectiva en espacios virtuales sin barreras de tiempo o lugar.

Según especialistas, situaciones de exclusión social y presión del grupo aparecen como nuevas modalidades de violencia en la escuela, donde la línea entre broma y maltrato se difumina. La prevención requiere una estrategia integral que combine educación digital, formación docente y protocolos escolares adaptados a las dinámicas actuales.

El papel de las familias, los estudiantes y los docentes es clave: la vigilancia activa y la comunicación sincera pueden marcar la diferencia. Este día invita a renovar el compromiso colectivo para proteger a niños y adolescentes, garantizando entornos de aprendizaje seguros, inclusivos y libres de miedo.



MÁS DE 54.000 MADRES CON MENORES CUENTAN CON PROTECCIÓN POLICIAL POR VIOLENCIA MACHISTA



En España, más de 54.000 mujeres con hijos o hijas menores a su cargo reciben protección policial por casos de violencia machista, lo que representa más de la mitad del total de víctimas bajo seguimiento activo. Esta cifra acumula un aumento del 2 % respecto al año anterior, con 1.084 casos más registrados. El número total de situaciones activas de violencia de género supervisadas por el sistema alcanza 104.770 casos, un incremento del 3,72 % en el último año.

Dentro de estos casos, se identifican colectivos especialmente vulnerables: 1.358 menores de edad están también bajo seguimiento por vivir en hogares con riesgo de agresión —un aumento del 13 %— y 2.514 personas mayores de 65 años están incluidas, también con un incremento.

El sistema de protección cubre varios niveles de riesgo: 23 mujeres se encuentran en riesgo extremo de sufrir agresiones mortales, 988 en riesgo alto, 14.753 en nivel medio y 89.006 en situación de riesgo bajo. Los expertos subrayan que la maternidad continúa siendo un factor de vulnerabilidad, ya que la presencia de menores a cargo condiciona la complejidad del seguimiento y de las intervenciones policiales.

Las autoridades recuerdan que los mecanismos de protección —como el teléfono 016 y otros canales de atención 24 horas— siguen disponibles para asesorar y activar medidas de emergencia. Este escenario refuerza la urgencia de garantizar recursos adecuados y respuestas integrales para mujeres y menores que viven en entornos de violencia de género.