



REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 123

NOVIEMBRE 2025

- Turrónes, polvorones y bombones se encarecen un 15 % estas navidades
- España dispara su consumo de ultraprocesados mientras crecen las alertas sanitarias: “podrían ser el gran problema del siglo XXI”
- Aprobada la nueva ley de atención al cliente: fin a las esperas eternas y a la atención automática obligatoria
- Tres tipos de gastos “vampiro”, “fantasma” y “hormiga” que sabotean tus finanzas sin que te des cuenta
- Balizas v16 con geolocalización costarán entre 25 y 60€ y serán obligatorias en todos los coches desde 2026
- El Black Friday, de tradición estadounidense a fenómeno global que impulsa el consumo y marca el inicio de la campaña navideña
- Entrevista: Alma Secret
- Programa de actividades de Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios del Día Internacional Contra la Violencia de Género
- El 35 % de los españoles cuida a un familiar que ha perdido su autonomía
- La semfyc alerta de una doble discriminación hacia las mujeres mayores en el sistema nacional de salud

## TURRONES, POLVORONES Y BOMBONES SE ENCARRECEN UN 15 % ESTAS NAVIDADES

Las tradicionales mesas navideñas llegarán más caras esta campaña: un análisis reciente revela que los precios de los dulces típicos — turrónes, polvorones y bombones — han subido una media del 15,4 % respecto al mismo periodo del año anterior.

Entre las causas principales del encarecimiento se señalan los mayores costes de **las materias primas (como la almendra y el cacao), el transporte y la energía**, así como la práctica de “**reduflación**”: presentaciones más pequeñas a precios iguales o superiores.

Aunque los dulces navideños siguen siendo un imprescindible para muchas familias, este aumento presiona los presupuestos más ajustados. Por ello, los expertos recomiendan comparar precios por kilo, vigilar los tamaños de los envases y evitar dejarse llevar solo por campañas publicitarias.

Las asociaciones de consumidores exigen mayor transparencia en la fijación de precios, etiquetado claro sobre variaciones en cantidad y esfuerzo regulador para evitar prácticas engañosas. Estas alzas anticipan una Navidad que se presenta más dulce ... pero también más costosa.



**Pincha en la imagen para ver  
el video sobre consejos del  
Black Friday.**

## ESPAÑA DISPARA SU CONSUMO DE ULTRAPROCESADOS MIENTRAS CRECEN LAS ALERTAS SANITARIAS: “*PODRÍAN SER EL GRAN PROBLEMA DEL SIGLO XXI*”

El consumo de alimentos ultraprocesados se ha triplicado en España en las últimas décadas, según diversos estudios nutricionales recientes. Esta tendencia preocupa cada vez más a los expertos en salud pública, quienes alertan de que estos productos —ricos en azúcares añadidos, grasas de baja calidad, aditivos y sal— podrían convertirse en una amenaza comparable a la que supuso el tabaquismo en el siglo XX.

Los ultraprocesados forman parte ya del día a día de la mayoría de hogares españoles, especialmente en forma de refrescos, bollería industrial, snacks, precocinados y cereales azucarados. Su bajo precio, la facilidad de consumo y la publicidad dirigida especialmente a jóvenes han impulsado un auge que, sin embargo, tiene un notable impacto en la salud.

Los especialistas advierten de que su consumo frecuente aumenta significativamente el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares e incluso muerte prematura. Algunos estudios señalan que cada ración diaria adicional de ultraprocesados puede incrementar hasta en un 18% el riesgo de mortalidad, un dato que ha llevado a varios expertos a considerarlos “una amenaza silenciosa”.

Ante esta situación, nutricionistas y asociaciones de consumidores reclaman medidas urgentes: limitar su publicidad, mejorar el etiquetado y promover una alimentación basada en productos frescos. También subrayan la importancia de reforzar la educación nutricional en escuelas y hogares para revertir una tendencia que afecta ya a millones de personas en el país.

La preocupación es clara: si no se actúa pronto, la dependencia de los ultraprocesados podría convertirse en uno de los grandes desafíos sanitarios del siglo XXI.



## APROBADA LA NUEVA LEY DE ATENCIÓN AL CLIENTE: FIN A LAS ESPERAS ETERNAS Y A LA ATENCIÓN AUTOMÁTICA OBLIGATORIA

La nueva Ley de Servicios de Atención a la Clientela ha sido aprobada con el objetivo de poner fin a una de las mayores frustraciones de los consumidores: las interminables esperas telefónicas y la falta de atención humana cuando surge un problema con un servicio.

Una de las medidas clave es que las empresas estarán obligadas a atender al menos el 95% de las llamadas en menos de tres minutos. Además, los consumidores tendrán derecho a solicitar ser atendidos por una persona real, evitando así los sistemas automáticos que dificultan la resolución de incidencias. Cuando exista una reclamación abierta, esta deberá resolverse en un máximo de 15 días hábiles, lo que reducirá notablemente los tiempos actuales.



Otro punto fundamental de la ley es la lucha contra el spam telefónico. **Las llamadas comerciales deberán utilizar un prefijo identificativo y contar con el consentimiento previo del usuario.** En caso contrario, el contrato quedará automáticamente anulado, protegiendo al consumidor de prácticas invasivas o engañosas.

También se introduce un mayor control sobre las reseñas online, que deberán ser verificadas para evitar comentarios falsos o manipulados. Las plataformas y empresas tendrán que garantizar que las valoraciones proceden de clientes reales. Asimismo, las suscripciones con renovación automática estarán obligadas a avisar con 15 días de antelación, dando tiempo al usuario para cancelarlas.

La ley también prohíbe los cargos ocultos y obliga a que todos los costes aparezcan claramente desde el inicio del proceso de compra.



## TRES TIPOS DE GASTOS “VAMPIRO”, “FANTASMA” Y “HORMIGA” QUE SABOTEAN TUS FINANZAS SIN QUE TE DES CUENTA

*En el día a día existen tres tipos de gastos aparentemente inofensivos que pueden desestabilizar tus finanzas personales sin que lo notes: los llamados gastos vampiro, gastos fantasma y gastos hormiga. Aunque cada uno actúa de forma diferente, todos comparten una característica común: su capacidad de drenar tu dinero de manera silenciosa y constante.*

Los gastos vampiro son aquellos que “chupan” tu presupuesto de forma continua. Suelen pasar desapercibidos porque se camuflan en consumos automáticos: aparatos eléctricos en modo standby, un router encendido permanentemente, o pequeñas fugas de energía que incrementan la factura mes a mes. También entran en esta categoría las suscripciones que siguen cobrando aunque ya no utilices el servicio. A lo largo del año, este tipo de gasto puede suponer un golpe considerable al bolsillo.

Los **gastos fantasma** son cargos que pagas sin recordar por qué, normalmente asociados a servicios recurrentes que en algún momento contrataste y olvidaste cancelar: seguros innecesarios, aplicaciones que ya no utilizas o cuotas bancarias que pasan inadvertidas.

Al no revisarse con frecuencia, se mantienen activos sin que seas realmente consciente de ello.

Por último, los gastos hormiga son pequeños desembolsos diarios que parecen insignificantes, pero cuyo efecto acumulado es sorprendente: cafés, snacks, botellas de agua, compras impulsivas “baratas” o pequeños caprichos que sumados al final del mes pueden superar cifras que nunca imaginarías.

Para evitar que estos gastos minen tu economía, los expertos recomiendan revisar tus extractos con frecuencia, analizar tus suscripciones, fijar un presupuesto realista y anotar los pequeños pagos diarios. Identificarlos a tiempo es el primer paso para recuperar el control de tus finanzas.

## BALIZAS V16 CON GEOLOCALIZACIÓN COSTARÁN ENTRE 25 Y 60€ Y SERÁN OBLIGATORIAS EN TODOS LOS COCHES DESDE 2026

A partir del **1 de enero de 2026**, todos los vehículos de motor (excepto motos y ciclomotores) deberán llevar **balizas V16 homologadas con geolocalización**, según la nueva normativa de la DGT. Estas luces de emergencia reemplazan a los tradicionales triángulos y, al activarse, envían la ubicación del vehículo en tiempo real a la plataforma DGT 3.0.

El coste de estos dispositivos varía según el modelo y las características: en los principales marketplaces se pueden encontrar V16 homologadas por entre 25 y 60 €.

Algunas balizas avanzadas, con conectividad NB-IoT y SIM integrada para conectar con la DGT, rondan los 50 €, como es el caso de un modelo comercializado por Movistar.

Las balizas deben emitir una luz de alta intensidad, visible a 360° durante al menos 30 minutos, y funcionar con una batería o pila con una autonomía mínima de 18 meses.

Al activarse, se colocan sobre el techo del vehículo gracias a una base magnética, lo que permite señalizar sin necesidad de bajarse del coche.

Expertos en tráfico consideran que este cambio mejorará la seguridad vial al evitar que los conductores tengan que salir del vehículo para colocar los triángulos, reduciendo el riesgo de atropello.

Por su parte, las autoridades recuerdan la importancia de adquirir una baliza homologada y conectada, puesto que algunos dispositivos más baratos, sin geolocalización real, podrían no cumplir con la normativa y su uso podría acarrear sanciones.



# EL BLACK FRIDAY, DE TRADICIÓN ESTADOUNIDENSE A FENÓMENO GLOBAL QUE IMPULSA EL CONSUMO Y MARCA EL INICIO DE LA CAMPAÑA NAVIDEÑA



## Consejos para un Black Friday responsable

- **Piensa antes de comprar:** Analiza tus verdaderas necesidades y evita compras impulsivas. Haz una lista o fija un presupuesto para evitar dejarte llevar por las rebajas.
- **Compara precios:** Revisa cuál era el precio real de los productos antes del Black Friday. No des por hecho que todas las ofertas son realmente más baratas.
- **Desconfía de ofertas “urgentes”:** Frases como “últimas unidades” o “oferta por tiempo limitado” pueden ser tácticas de marketing para presionar la compra rápida. Sé crítico y no te dejes llevar.
- **Apoya el comercio local:** El comercio físico de proximidad ofrece atención personalizada, refuerza la economía local y contribuye a un consumo más sostenible.
- **Denuncia irregularidades:** Si encuentras ofertas engañosas o tiendas fraudulentas, reclama. Conserva tickets, comprueba garantías y recurre a asociaciones o autoridades de consumo.
- **Conoce tus derechos:** Las compras online suelen poder devolverse en 14 días (salvo ciertas excepciones). Los productos nuevos cuentan con garantía legal de 3 años; los de segunda mano, de 2.

Si tienes un problema, puedes exigir reparación, sustitución o reembolso, siempre que conserves el comprobante.

El Black Friday, conocido en español como viernes negro, ha pasado de ser una costumbre estadounidense vinculada al día posterior a Acción de Gracias a convertirse en un fenómeno comercial global. Su celebración tiene lugar el viernes después de Acción de Gracias, es decir, el último viernes de noviembre, y destaca por sus grandes ofertas y descuentos que atraen cada año a millones de consumidores.

El término “Black Friday” hace referencia al color con el que los comercios señalaban sus balances: las pérdidas en rojo y los beneficios en negro. Las ventas masivas de ese día permitían que las cuentas pasaran de números rojos a negros, simbolizando la prosperidad del comercio.

**¡UN CONSUMIDOR INFORMADO ES UN CONSUMIDOR “ARMADO”!**

**¡UN CONSUMIDOR FORMADO ES UN CONSUMIDOR “RESPONSABLE E INTELIGENTE”!**



## “CUANDO PRUEBAS NUESTRA COSMÉTICA, TE ENAMORAS DE SUS AROMAS, SUS TEXTURAS Y, SOBRE TODO, DE SU EFECTIVIDAD”



El origen de Alma Secret se remonta al momento en que Rocío decidió recuperar las fórmulas magistrales de su padre, elaboradas con extractos de plantas y activos naturales que proporcionaban resultados sorprendentes. Ese legado despertó la idea de actualizar la cosmética natural tradicional, incorporando tecnología avanzada y activos de última generación. Las primeras pruebas las realizaron de manera totalmente artesanal, “con una batidora en casa”, lo que reforzó su deseo de controlar todo el proceso creativo.

De esa convicción nació la idea de fundar su propio laboratorio y fábrica en Librilla, un entorno natural que encaja a la perfección con la esencia de la marca.

Para ellas, la cosmética natural ofrece beneficios diferenciales: ingredientes orgánicos, extractos botánicos y procesos respetuosos con el entorno. Pero subrayan que su verdadera eficacia surge cuando se combinan con innovación, como hacen en Alma Secret infundiendo los ingredientes en agua termal y utilizando activos de biotecnología vegetal. Según explican, esto permite crear productos de alta tolerancia, efectivos y sensorialmente agradables.

En cuanto al cuidado de la piel, coinciden en que no existe una rutina universal, pero sí pasos imprescindibles: limpieza, hidratación, tratamientos específicos y protección solar. Para quienes quieren iniciarse en lo natural, recomiendan comenzar con uno o dos productos diarios y priorizar formulaciones potentes.

Como resumen, insisten en un mensaje que repiten sus clientas: *“cuando pruebas Alma Secret, te enamoras de sus aromas, de sus texturas y, sobre todo, de su efectividad”*.



## ROCÍO LAJARÍN Y CRISTINA SÁNCHEZ, LAS DOS MUJERES DETRÁS DE UNA MARCA CON ALMA, CIENCIA Y NATURALEZA

Rocío Lajarín y Cristina Sánchez son las fundadoras de Alma Secret, una firma cosmética que nació de la unión de dos mundos complementarios. Rocío, doctora en Farmacia e hija de un farmacéutico apasionado por la botánica, ha dedicado su vida a la investigación y a la formulación. Cristina, por su parte, procede del sector del marketing y la comunicación, donde ha liderado estrategias de marca durante años. Cuando se conocieron en 2016 descubrieron una pasión común: crear una cosmética eficaz, respetuosa y profundamente conectada con la naturaleza.

Desde ese encuentro, ambas han combinado conocimiento científico, visión estratégica y una sensibilidad especial por la innovación para dar forma a un proyecto que continúa creciendo con la ilusión intacta. Como ellas mismas destacan, *“detrás de cada marca con alma hay una historia”*, y la suya comenzó con un legado familiar.

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE ASOCIACIONES DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DEL DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



@thaderconsumo



Pacto de Estado  
contra la violencia de género



Región de Murcia



THADERCONSUMO  
Federación Murciana de Asociaciones de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios

2025



Programa de actividades de  
Asociaciones de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios

**Día Internacional contra  
la Violencia de Género**

No estás sola,  
tu voz también  
importa ❀



## Programa de actividades de Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios

**Asociación de Amas de  
Casa, Consumidores y  
Usuarios de Cieza**

26 de noviembre - 17:00h

Biblioteca de Cieza

Tertulia y café con la  
participación de  
Magdalena Sánchez Blesa



**Asociación de Amas de  
Casa, Consumidores y  
Usuarios de Águilas**

21 de noviembre - 19:30h

Casa de la Cultura  
"Francisco Rabal", Águilas

Representación Teatral,  
Grupo Manolo Campoy



**Asociación de Amas de  
Casa, Consumidores y  
Usuarios de Cartagena**

27 de noviembre - 17:00h

Teatro Romano de  
Cartagena

Tertulia y café con la  
participación de Magdalena  
Sánchez Blesa

**Asociación de Amas de  
Casa, Consumidores y  
Usuarios de Totana**

17 de noviembre - 17:30h

Taller de "Defensa  
Personal" impartido por el  
Comandante de la Guardia  
Civil de Totana

25 de noviembre - 17:30h

Caminata al Cementerio  
Municipal de Totana en  
memoria de las mujeres  
asesinadas y maltratadas



25N



**Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios de  
Santomera**

12, 19 y 17 de noviembre -  
de 16:00 a 18:00h

CEIP Fuensanta Caravaca,  
Santomera

Talleres de autodefensa  
para mujeres

**Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios de  
Murcia**

24 de noviembre - 11:30h

IES Licenciado Francisco Cascales

Entrega de premios del Concurso  
Educando Contra la Violencia 2025

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

AULA DE SENDERISMO DE LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE TORRE PACHECO A LA FUENSANTA



CHARLA EN LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE ABARÁN "VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS"



LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE ALCANTARILLA EN UN TALLER EN EL BANCO DE ESPAÑA



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



## EL 35 % DE LOS ESPAÑOLES CUIDA A UN FAMILIAR QUE HA PERDIDO SU AUTONOMÍA

Un reciente estudio europeo revela que el 35 % de los españoles se encarga de cuidar regularmente a un familiar dependiente que ha perdido su autonomía, situando a España por encima de la media europea (28 %).

Esta tarea de cuidado no es menor: quienes la asumen dedican en promedio 13 horas semanales, cantidad que puede llegar a las 16 horas en España.

Además, el apoyo que ofrecen es variado: incluye gestión de tareas materiales como compras o desplazamientos (73 %), apoyo emocional (59 %), trámites administrativos (54 %) y hasta cuidado físico diario (40 %).

El perfil del cuidador en España suele estar muy vinculado a la familia: el 68 % de los cuidadores atiende a un progenitor o abuelo, lo que evidencia el peso del cuidado familiar frente a posibles profesionales externos.

Aunque cuidar puede ser una labor exigente, muchos lo ejercen con una visión positiva: ocho de cada diez cuidadores afirman ocuparse de sus seres queridos por convicción y valoran esta responsabilidad como un acto de amor y compromiso.

Este dato ha encendido el foco sobre la necesidad de reforzar las políticas de apoyo al cuidador, mejorar los servicios públicos de atención a la dependencia y poner en relieve el valor que la sociedad atribuye a quienes dedican su tiempo a cuidar.



## LA SEMFYC ALERTA DE UNA DOBLE DISCRIMINACIÓN HACIA LAS MUJERES MAYORES EN EL SISTEMA NACIONAL DE SALUD



La Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) ha advertido de que muchas mujeres mayores sufren una forma de desigualdad doble en el Sistema Nacional de Salud: por su edad (edadismo) y por su género. Según los expertos, esta combinación impacta negativamente en su atención médica y en su calidad de vida.

El edadismo hacia las mujeres mayores se relaciona con peores hábitos de salud, menor adherencia a los tratamientos, aumento de problemas mentales y un mayor aislamiento social, según señalan desde la semFYC.

Además, este prejuicio conlleva una menor representación de estas mujeres en estudios poblacionales y una atención sanitaria poco adaptada a sus necesidades reales.

En muchos centros sanitarios, las agendas de atención no están preparadas para dedicar el tiempo necesario a personas mayores, lo que dificulta la comunicación, el entendimiento y la toma de decisiones compartida. También se critica que algunos materiales y canales de salud (como plataformas digitales) no estén adaptados para este colectivo.

Especialistas de la semFYC reclaman una atención más centrada en las personas, sin prejuicios por edad, y apuestan por una formación específica para profesionales de medicina familiar que permita erradicar actitudes paternalistas. Según ellas, reconocer esta discriminación y actuar con sensibilidad es clave para garantizar una atención sanitaria justa, digna y respetuosa para las mujeres mayores.