



REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 125

EN DICIEMBRE 2025

- Cómo compartir un décimo de la lotería de navidad 2025 sin riesgos ni sorpresas
- Carne y alimentación concentran el mayor gasto del presupuesto familiar en España
- La carne de cerdo sigue siendo segura pese al brote de peste porcina
- El gobierno obliga a que el 80 % de los productos en máquinas expendedoras de hospitales y residencias sean saludables
- Tres de cada cuatro familias compran los juguetes de navidad en supermercados por su mejor precio
- Cómo la “ingeniería social” convierte las emociones en armas silenciosas del fraude digital
- La pseudoterapia de ir de compras: cuando llenar la bolsa no llena el vacío emocional
- Athenea Pérez, Miss Universo Murcia
- THADERCONSUMO lanza una guía para vivir una navidad más responsable, organizada y sostenible
- Actividades de las Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios en el 25N
- Las pensiones de 2026 tendrán su revalorización definitiva el 12 de diciembre y subirán alrededor de un 2,7 %
- La mitad de los españoles de más de 50 años no tiene ahorros suficientes para su jubilación

CÓMO COMPARTIR UN DÉCIMO DE LA LOTERÍA DE NAVIDAD 2025 SIN RIESGOS NI SORPRESAS

A medida que se acerca el sorteo de la Lotería de Navidad 2025, crece la tradición de compartir décimos entre familiares, amigos y compañeros de trabajo. Aunque esta costumbre aumenta la ilusión colectiva, también puede generar problemas si no se gestiona correctamente. Para evitar conflictos en caso de que el número resulte premiado, los expertos recomiendan dejar constancia por escrito de quién participa y en qué porcentaje.

Lo más efectivo es realizar una fotocopia del décimo donde aparezcan los nombres, DNI de cada participante y la parte que aporta cada uno. Esta copia debe firmarse y conservarse por todas las personas implicadas. También es válido enviar una foto del décimo por WhatsApp o correo electrónico acompañada de un mensaje que especifique el reparto, siempre guardando la conversación.

En caso de pérdida o robo del décimo, es importante denunciar de inmediato y comunicarlo a los organismos competentes para evitar que alguien intente cobrarlo indebidamente.

Si el décimo resulta premiado, quien acuda a cobrarlo debe identificar a todos los participantes y repartir el importe según lo acordado. Presentarse como único titular puede traer consecuencias fiscales, ya que Hacienda podría considerarlo una donación.



Pincha en la imagen para ver el video de los Consejos para las compras navideñas.

CARNE Y ALIMENTACIÓN CONCENTRAN EL MAYOR GASTO DEL PRESUPUESTO FAMILIAR EN ESPAÑA

El gasto en alimentación sigue siendo una de las partidas más relevantes del presupuesto de los hogares españoles. En 2025, el desembolso medio por persona y año alcanza aproximadamente los 2.200 euros. Dentro de esta cifra, la carne representa la categoría que se lleva el mayor pellizco de los ingresos.

El coste de la carne ha experimentado subidas constantes en los últimos años, presionado por aumentos en los precios de las materias primas, transporte y energía. Por otro lado, se observa un repunte del gasto en otros productos esenciales como lácteos y fruta, mientras que quienes buscan economizar están optando por reducir la compra de productos proteicos más caros o recurrir a alternativas vegetales.

El resultado es un ajuste de hábitos: planificar menús, controlar las compras, buscar ofertas, valorar productos locales o de proximidad, y revisar con detenimiento tickets y precios. Para muchos hogares, esta reestructuración se ha convertido en una rutina imprescindible.

El resultado es un ajuste de hábitos: planificar menús, controlar las compras, buscar ofertas, valorar productos locales o de proximidad, y revisar con detenimiento tickets y precios. Para muchos hogares, esta reestructuración se ha convertido en una rutina imprescindible.

Economistas y asociaciones de consumidores recuerdan que un control consciente del gasto alimentario es clave para mantener la salud financiera familiar sin renunciar a una dieta equilibrada.



LA CARNE DE CERDO SIGUE SIENDO SEGURA PESE AL BROTE DE PESTE PORCINA

La reciente detección de casos de Peste Porcina Africana (PPA) en jabalíes silvestres ha despertado preocupación entre los consumidores, pero las autoridades sanitarias insisten en que no existe ningún riesgo para la salud humana por consumir carne de cerdo o productos derivados. La PPA es una enfermedad que afecta únicamente a los animales y no se transmite a las personas, ni a través del contacto directo ni mediante el consumo de alimentos.

Los sistemas de control y vigilancia en granjas, mataderos y cadenas de producción garantizan que la carne que llega al mercado cumple con estrictos estándares sanitarios. Además, no se han registrado casos en explotaciones porcinas domésticas, lo que refuerza la seguridad del producto destinado al consumo y reduce la posibilidad de que el brote tenga repercusiones en la producción comercial. Los expertos explican que, incluso si se detectara algún caso en granjas, las medidas que se aplicarían —como controles adicionales o restricciones comerciales— tendrían impacto económico para el sector, pero no pondrían en riesgo la salud de la población.

La normativa obliga a retirar del circuito comercial cualquier producto procedente de animales afectados, por lo que los consumidores nunca tendrían acceso a carne potencialmente comprometida.

En este contexto, se recomienda mantener la calma y continuar adquiriendo productos cárnicos en establecimientos regulados y de confianza, donde la trazabilidad y la inspección veterinaria están garantizadas.

En resumen, la carne de cerdo sigue siendo un alimento seguro y apto para el consumo, y no existe motivo para modificar los hábitos alimentarios debido al brote de PPA detectado en fauna silvestre.





EL GOBIERNO OBLIGA A QUE EL 80 % DE LOS PRODUCTOS EN MÁQUINAS EXPENDEDORAS DE HOSPITALES Y RESIDENCIAS SEAN SALUDABLES

El Ministerio de Consumo ha anunciado un nuevo Real Decreto por el que, a partir de su entrada en vigor, al menos el 80 % de los productos ofrecidos en máquinas expendedoras de hospitales, residencias de mayores y centros sociosanitarios deberán ser saludables.

La normativa, presentada recientemente por el ministro Pablo Bustinduy, se aplicará tanto a centros públicos como privados. Entre los artículos permitidos figuran **agua, leche, fruta fresca, zumos, yogures sin azúcares, frutos secos bajos en sal, panes o sándwiches integrales.**

En cambio, alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas, bollería industrial o snacks con alto contenido en grasas o sal quedarán relegados a las filas menos visibles o serán directamente prohibidos en máquinas ubicadas en zonas centrales.

La norma también regula las bebidas calientes: deberán dispensarse sin azúcar de manera predeterminada —con la opción de añadir hasta un máximo de 5 gramos— y **se instalarán fuentes de agua potable gratuitas en los centros para facilitar el acceso a bebidas saludables.**

El Gobierno justifica esta medida como una forma de garantizar el derecho a una alimentación adecuada en entornos sanitarios y residenciales, especialmente para personas vulnerables. El consumo excesivo de alimentos ultraprocesados —que ha crecido de forma notable en las últimas décadas— ha sido vinculado a problemas de salud como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares o mortalidad prematura.

Con esta normativa se busca no solo mejorar la calidad nutricional de la oferta en centros clave, sino también establecer un estándar que pueda extenderse, en el futuro, a otros espacios públicos equipados con máquinas de vending.



TRES DE CADA CUATRO FAMILIAS COMPRAN LOS JUGUETES DE NAVIDAD EN SUPERMERCADOS POR SU MEJOR PRECIO

Según un estudio reciente, aproximadamente el 75 % de las familias españolas adquiere los juguetes navideños en supermercados, aprovechando los precios más económicos y la variedad disponible. Esta tendencia responde a la búsqueda de ofertas asequibles en una época marcada por el incremento del gasto familiar.

Entre los factores que motivan esta elección destacan el ahorro económico, la comodidad de reunir en un mismo lugar compras de alimentos y regalos, y la necesidad de ajustar el presupuesto ante una cesta de la compra cada vez más cara. Además, los supermercados suelen ofrecer paquetes combinados o descuentos por volumen, lo que resulta muy atractivo para hogares con varios niños.

Este comportamiento ha generado preocupación entre los especialistas: señalan que la compra masiva en supermercados puede fomentar el consumo impulsivo, descuidar la calidad educativa o lúdica de los juguetes, y priorizar el precio sobre criterios sostenibles o de desarrollo infantil. Por esa razón, recomiendan planificar las compras, comparar productos, y considerar alternativas como el comercio local o artesanal, que muchas veces ofrecen juguetes más duraderos, seguros y respetuosos con el medio ambiente.

La elección de dónde comprar los regalos navideños influye en el presupuesto familiar, pero también en el impacto social y ambiental del consumo. Por ello, desde asociaciones de consumidores se anima a reflexionar antes de comprar: calidad, sostenibilidad y buen precio pueden —y deben— ir de la mano.



CÓMO LA “INGENIERÍA SOCIAL” CONVIERTE LAS EMOCIONES EN ARMAS SILENCIOSAS DEL FRAUDE DIGITAL

En 2025, la cibercriminalidad no solo emplea códigos maliciosos: cada vez más, se basa en la manipulación psicológica. La llamada Ingeniería social —el arte de engañar apelando a la confianza, urgencia o afecto— se afianza como la vía preferida por los delincuentes para cometer fraudes digitales.

Los métodos más habituales —Phishing (correos falsos), Vishing (llamadas telefónicas) y Smishing (mensajes SMS)— aparentan proceder de instituciones legítimas, lo que induce al usuario a revelar datos sensibles, acceder a enlaces maliciosos o realizar pagos precipitadamente.

Más recientemente, la llegada de la inteligencia artificial ha sofisticado aún más estas tácticas: los estafadores usan IA para generar correos, voces o perfiles falsos indistinguibles, personalizando cada engaño de forma muy realista.



El riesgo no es solo económico: muchas víctimas sufren también consecuencias emocionales y psicológicas. Por ello, expertos en seguridad digital insisten en que la mejor defensa no es la tecnología, sino la información.

- Desconfía de mensajes urgentes o alarmantes que exijan decisiones rápidas.
- Nunca facilites datos personales o bancarios por correo, SMS o llamada si no estás seguro de la identidad del interlocutor.
- Verifica siempre la fuente original mediante canales oficiales o llamando directamente.
- En caso de duda, contacta con tu entidad financiera o empresa directamente.
- Si sospechas un intento de fraude, detén cualquier acción, no envíes más datos y denuncia.

La atención está en tus manos: proteger tu información, dinero y tranquilidad depende de tu precaución y sentido común.

LA PSEUDOTERAPIA DE IR DE COMPRAS: CUANDO LLENAR LA BOLSA NO LLENA EL VACÍO EMOCIONAL

Convertir las compras en un método para gestionar emociones es una práctica cada vez más extendida, aunque pocas veces reconocida. La llamada “pseudoterapia de ir de compras” consiste en recurrir al acto de comprar —ropa, tecnología, decoración o cualquier capricho inmediato— como una vía para aliviar el estrés, la tristeza, la ansiedad o la sensación de vacío. Sin embargo, los expertos advierten: lejos de ser una solución, este comportamiento puede generar un círculo vicioso difícil de romper.

El efecto “subidón”, provocado por la dopamina que libera una compra impulsiva, es momentáneo. Cuando el bienestar desaparece, suele aparecer la culpa, la frustración y, en muchos casos, problemas económicos que intensifican aún más el malestar emocional que se intentaba evitar. De este modo, la compra deja de ser una decisión racional para convertirse en una respuesta automática frente a cualquier emoción incómoda.

Este patrón es especialmente frecuente en épocas de consumo intenso, como rebajas o Navidad, donde las campañas publicitarias potencian la idea de que regalarse algo es sinónimo de cuidarse. Pero el autocuidado auténtico —recuerdan los especialistas— no consiste en adquirir objetos, sino en aprender a gestionar las emociones de forma consciente y saludable.

Para evitar caer en esta pseudoterapia, se recomiendan estrategias como identificar qué emoción impulsa el deseo de comprar, posponer la decisión 24 horas, establecer presupuestos realistas y buscar alternativas que aporten bienestar real: dar un paseo, hablar con alguien cercano o practicar actividades que reduzcan el estrés.

Al final, la clave está en recordar que las tiendas pueden ofrecer productos, pero no soluciones emocionales. Comprar puede ser agradable, sí, pero nunca debería convertirse en un parche para aquello que necesita atención de verdad.



LA MODELO MURCIANA QUE CONQUISTÓ MISS UNIVERSE ROMPE ESTEREOTIPOS Y REIVINDICA UNA BELLEZA DIVERSA Y AUTÉNTICA

Para Athenea, ser murciano —y ser español— tiene que ver con sentir orgullo por la propia tierra, por su historia y su diversidad. Defiende que la identidad española se construye desde la mezcla: *“Somos fruto de muchas mezclas, y eso es lo que hace maravillosa nuestra cultura”*. Aunque admite que es la primera vez que sufre ataques públicos por su color de piel, asegura que ha aprendido a gestionarlos desde pequeña. Su madre, originaria de Guinea Ecuatorial, le inculcó que jamás debía sentirse menos por un insulto racista: *“Si me insultan por mi color es porque no tienen otra cosa que decir; eso significa que estoy haciendo las cosas bien”*, afirma con firmeza.



Athenea celebra que los certámenes de belleza hayan evolucionado hacia un enfoque más inclusivo, donde lo importante no es encajar en medidas rígidas, sino tener un propósito y una voz que inspire. Se define como una mujer natural y defiende una belleza auténtica: *“Somos perfectas tal y como somos; cuidémonos, pero sin perder nuestra identidad”*.

La convivencia con mujeres de todo el mundo durante Miss Universe fue una de las experiencias más enriquecedoras. Disfrutó del contraste cultural y afirma que su carácter alegre la convirtió en la “payasa” de la edición, animando a sus compañeras con ese salero murciano que la caracteriza.

Para las jóvenes que sueñan con el modelaje, su mensaje es claro: no obsesionarse. *“La moda depende de gustar; la felicidad depende de ti”*. Y recuerda que el verdadero éxito está en lo cotidiano: una comida familiar, las risas con amigas, la esencia de una vida real y plena.



ATHENEA PÉREZ, MISS UNIVERSE MURCIA

Athenea nació y creció en el barrio de San Antón, en pleno corazón de Murcia. Con 29 años y raíces guineanas por parte materna, siempre se ha sentido profundamente vinculada a su tierra. *“Murciana de los pies a la cabeza”*, como ella misma se define, considera que su identidad se ha construido entre la tradición mediterránea y la riqueza cultural heredada. Ha representado a la Región de Murcia en Miss Universe.

Con estudios en Marketing y Publicidad, considera Murcia su hogar eterno, por encima incluso de grandes ciudades como Los Ángeles, donde vivió un tiempo. Su paso por Miss Universe en 2023, donde alcanzó el Top 10, marcó un antes y un después. Representar a España fue, para ella, un acto de reivindicación personal y colectiva:

“Demostré ser la más murciana y la más española”.

THADERCONSUMO LANZA UNA GUÍA PARA VIVIR UNA NAVIDAD MÁS RESPONSABLE, ORGANIZADA Y SOSTENIBLE



A las puertas de las fiestas, en THADERCONSUMO hemos presentado una campaña de consejos para ayudar a las familias a disfrutar de una Navidad más consciente, equilibrada y responsable. Bajo el lema “*Consejos para una Navidad más responsable y consciente*”, la iniciativa invita a los consumidores a planificar mejor estas fechas, reducir el estrés y apostar por prácticas que favorezcan tanto al bolsillo como al entorno.

Uno de los pilares fundamentales es la organización anticipada. Con el incremento de compras y preparativos propios de esta época, recomendamos comenzar con tiempo para evitar agobios y decisiones impulsivas que pueden derivar en gastos innecesarios. Esta planificación incluye elaborar listas, comparar precios y priorizar aquello que verdaderamente se necesita.

El consumo responsable es otro de los puntos clave, insistimos en la importancia de **evitar el desperdicio** y realizar compras ajustadas, especialmente en alimentación y regalos. Por ello, os recordamos que muchos de los excesos navideños no solo afectan a la economía familiar, sino también al medio ambiente.

La campaña también pone el foco en los regalos con valor: juguetes educativos, creativos y adecuados a cada niño, así como detalles artesanales o sostenibles que fomenten la economía local y respeten el entorno. Animamos a las familias a pensar en regalos funcionales, duraderos y con propósito, dejando de lado compras impulsivas o productos de baja calidad.

Otro de los consejos destacados es apostar por productos locales a la hora de elaborar los menús navideños. La entidad recuerda que consumir productos de proximidad no solo garantiza frescura, sino que también apoya directamente a agricultores, comercios y productores de la región.

Como complemento a estas recomendaciones, hemos puesto en marcha un [Calendario de Adviento](#) repleto de consejos diarios, orientados a promover buenas prácticas durante todo el mes de diciembre: ahorro energético, seguridad en las compras online, recetas de aprovechamiento, decoración sostenible y más.

Con esta guía, os animamos a reflexionar sobre los hábitos de consumo en estas fechas y a construir unas fiestas más conscientes y responsables.



ACTIVIDADES DE LAS ASOCIACIONES DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS EN EL 25N

LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE CARTAGENA EN LA TERTULIA CON LA POETA MAGDALENA SÁNCHEZ Blesa



ENTREGA DE DISTINCIONES DEL 25 N EN EL TEATRO BERNAL DE EL PALMAR



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



LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE TORREPACHECO EN EL 25N



LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE TOTANA EN EL 25N



TEATRO SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS ÁGUILAS



LAS PENSIONES DE 2026 TENDRÁN SU REVALORIZACIÓN DEFINITIVA EL 12 DE DICIEMBRE Y SUBIRÁN ALREDEDOR DE UN 2,7 %

El ajuste de las pensiones para 2026 ya tiene fecha clave: el viernes 12 de diciembre de 2025 se conocerá oficialmente el porcentaje de revalorización tras confirmarse los datos definitivos del IPC. Ese mismo día, los más de 9,4 millones de pensionistas del sistema contributivo —y los miles de jubilados del régimen de Clases Pasivas— sabrán qué subida recibirán en sus nóminas de enero.

Hasta ahora, el Gobierno había avanzado que las pensiones contributivas subirán un 2,7 %, un incremento que podría traducirse en unos 600 euros anuales para quienes perciben una pensión media.

Las prestaciones mínimas y no contributivas podrían beneficiarse de un ajuste aún superior, con el objetivo de proteger a los colectivos con menores ingresos.

El aumento se hará efectivo desde el 1 de enero de 2026, con los primeros pagos previsiblemente entre el 22 y el 25 de enero, según los calendarios habituales de abono de prestaciones.

Este nuevo ajuste responde al compromiso de mantener el poder adquisitivo de los pensionistas frente al aumento del coste de vida, medida consolidada por la reforma de 2021.

Además, el mecanismo prevé que las pensiones más vulnerables —mínimas, viudedad, no contributivas— reciban incrementos superiores cuando sea necesario.

Hasta que llegue la confirmación oficial, la cifra del 2,7 % servirá como referencia para pensionistas y hogares que planifican su presupuesto de cara al nuevo año.



LA MITAD DE LOS ESPAÑOLES DE MÁS DE 50 AÑOS NO TIENE AHORROS SUFICIENTES PARA SU JUBILACIÓN



Un reciente informe titulado La revolución de la longevidad: Prepararse para una nueva realidad, elaborado por Fidelity International en colaboración con el National Innovation Centre for Ageing (NICA) del Reino Unido, revela que un 60 % de los españoles de 50 años o más carece de los ahorros necesarios para afrontar con garantías su jubilación.

El estudio, basado en encuestas a más de 11.800 personas, señala que nueve de cada diez de esos mayores de 50 años presentan un déficit de ahorro equivalente a al menos diez años, cuando se compara su ahorro con la esperanza de vida actual.

En el resto de los 13 países analizados por el informe, ese desfase ronda el 42 %; pero en España —con una esperanza de vida elevada— ese porcentaje escala al 59 %.

Pese a la situación, el informe destaca que muchos encuestados aún mantienen una actitud optimista respecto a su jubilación: en España, un 63 % de quienes están próximos a retirarse y un 69 % de los jubilados actuales perciben esta etapa con esperanza.

Desde Fidelity International advierten que buena parte de la población sigue planificando su retiro con los modelos de generaciones anteriores —una realidad con pensiones e ingresos más estables—, lo que provoca un fuerte desajuste entre ahorro real y longevidad esperada.

La firma insiste en la necesidad de adoptar una planificación temprana y adaptada, de fomentar la educación financiera y diversificar las fuentes de ingresos para garantizar un retiro digno.