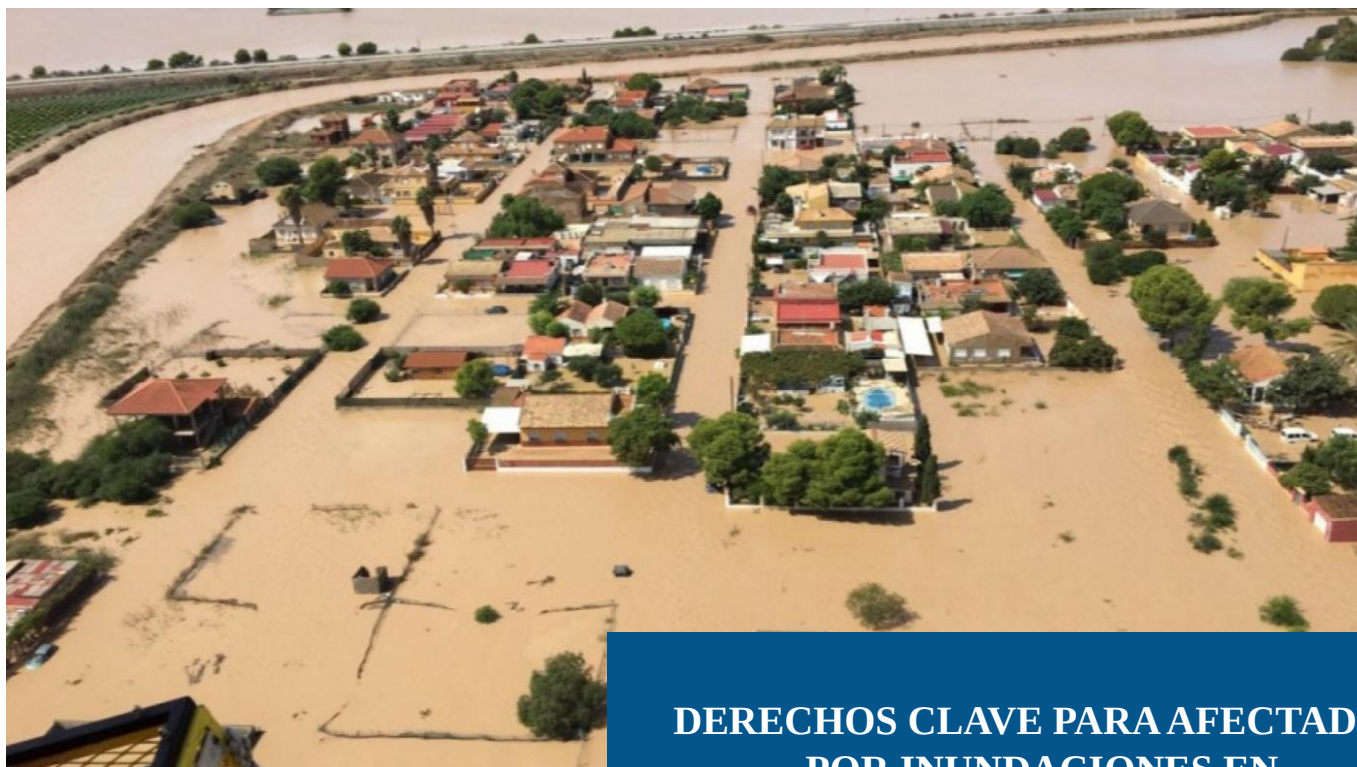




Pincha en la imagen para ver la guía sobre qué hacer si has tenido daños durante las inundaciones

REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 130

FEBRERO 2026

- Derechos clave para afectados por inundaciones en transporte, hoteles y vivienda
- El gobierno pone fin a las llamadas comerciales a horas intempestivas y refuerza la protección frente al spam telefónico
- Hacienda pone la lupa en los bizum: qué cambia desde 2026 para particulares, autónomos y empresas
- Lo que no hay que tirar al contenedor amarillo
- ¿Por qué tus vasos salen opacos del lavavajillas? Cómo recuperar el brillo
- Ocho de cada diez españoles apoyan prohibir la publicidad de comida insana dirigida a menores
- El pescado azul, el gran ausente de los menús escolares en la Región de Murcia
- Entrevista:
- Actividades de las Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios
- Mitos y realidades de los planes de pensiones: los errores que están mermando los ahorros de los españoles
- El café como escudo cerebral: dos tazas diarias podrían reducir el riesgo de desarrollar demencia

DERECHOS CLAVE PARA AFECTADOS POR INUNDACIONES EN TRANSPORTE, HOTELES Y VIVIENDA

El Ministerio de Consumo ha lanzado una guía detallada para orientar a los ciudadanos que han sufrido pérdidas o daños debido a las recientes inundaciones. Este documento práctico busca clarificar los derechos de los consumidores en sectores críticos como el transporte, el alojamiento y la vivienda, facilitando la gestión de reclamaciones y compensaciones.

En el ámbito del transporte, la guía detalla las obligaciones de las compañías ante cancelaciones o retrasos en trenes, autobuses y aviones, incluyendo el derecho a asistencia y reembolsos. Para el sector turístico, se explica cómo proceder si una reserva hotelera no puede cumplirse por daños en el establecimiento, garantizando alternativas sin coste o la devolución del dinero.

Respecto a la vivienda, el texto aborda la relación entre inquilinos, propietarios y aseguradoras, ofreciendo pautas sobre contratos de alquiler y la coordinación con el Consorcio de Compensación de Seguros. Disponible en formato digital y puntos físicos, la guía incluye modelos de reclamación y consejos para recopilar pruebas, proporcionando seguridad jurídica a los afectados en situaciones de emergencia.

Pese a todo, los huevos continúan siendo un alimento esencial en la dieta, lo que explica que, incluso con precios más altos, su demanda

EL GOBIERNO PONE FIN A LAS LLAMADAS COMERCIALES A HORAS INTEMPESTIVAS Y REFUERZA LA PROTECCIÓN FRENTE AL SPAM TELEFÓNICO

Las llamadas publicitarias que interrumpen el descanso o la siesta tienen los días contados. El Gobierno ha reforzado la normativa de protección al consumidor con nuevas medidas para limitar el acoso telefónico comercial y obligar a las empresas a obtener el consentimiento previo del usuario antes de contactar.

La regulación forma parte de la nueva Ley de Atención a la Clientela y de cambios en la normativa de telecomunicaciones, cuyo objetivo principal es frenar las comunicaciones comerciales no solicitadas. A partir de ahora, las compañías deberán identificar sus llamadas mediante un prefijo específico y las operadoras estarán obligadas a bloquear los números que no cumplan este requisito.



Además, los contratos cerrados tras una llamada no consentida podrán considerarse nulos, con el fin de evitar presiones comerciales y proteger el derecho del consumidor a decidir con información suficiente.

La normativa también prevé sanciones elevadas para las empresas que incumplan estas obligaciones, que pueden alcanzar varios millones de euros, especialmente en sectores donde las llamadas eran frecuentes, como energía o telecomunicaciones.

El objetivo es acabar con una práctica muy extendida que generaba numerosas quejas ciudadanas: recibir ofertas comerciales repetidas o en horarios inapropiados. Las autoridades consideran que estas medidas devolverán tranquilidad a los usuarios y reducirán posibles fraudes telefónicos asociados a estas comunicaciones.

Con la entrada en vigor progresiva de la ley, los consumidores ganan más control sobre quién puede contactarles y cuándo, reforzando su privacidad y evitando interrupciones no deseadas en la vida cotidiana.

HACIENDA PONE LA LUPA EN LOS BIZUM: QUÉ CAMBIA DESDE 2026 PARA PARTICULARES, AUTÓNOMOS Y EMPRESAS

La Agencia Tributaria ha comenzado a reforzar el control sobre los pagos realizados a través de Bizum, uno de los métodos de envío de dinero más utilizados en España. Desde febrero de 2026, las entidades financieras deberán informar mensualmente a Hacienda de los cobros efectuados mediante esta plataforma cuando estén vinculados a una actividad económica.

La medida, recogida en el Real Decreto 253/2025, busca combatir el fraude fiscal y asegurar que todos los ingresos profesionales queden correctamente declarados. Hasta ahora, los bancos solo comunicaban operaciones superiores a 3.000 euros, pero el nuevo sistema elimina ese umbral y obliga a reportar cualquier cantidad relacionada con negocios o servicios.

Los principales afectados serán autónomos, pequeñas empresas y profesionales que utilicen Bizum para cobrar a clientes. Las entidades remitirán datos como la identidad del titular, el importe total mensual facturado y las cuentas utilizadas para los cobros.

Sin embargo, Hacienda ha aclarado que los pagos entre particulares —por ejemplo, dividir una cena, un regalo compartido o un viaje— no tendrán que declararse si no generan beneficios económicos. Solo deberán tributar cuando el envío corresponda a una actividad económica, una donación o el pago de un alquiler.

El auge del dinero digital explica la medida: en 2025 Bizum registró más de 1.200 millones de operaciones y un fuerte crecimiento anual.

Con este control, el Gobierno pretende adaptar la fiscalidad a los nuevos hábitos de pago y reducir la economía sumergida sin afectar al uso cotidiano de la aplicación entre ciudadanos.





LO QUE **NO** HAY QUE TIRAR AL CONTENEDOR AMARILLO

Separar residuos se ha convertido en un gesto cotidiano en la mayoría de hogares, pero el contenedor amarillo sigue siendo el que más dudas genera. Existe la creencia generalizada de que cualquier objeto fabricado con plástico debe depositarse en él. Sin embargo, este contenedor está destinado únicamente a envases ligeros: latas, briks y envases de plástico como botellas, garrafas, bandejas o envoltorios.

Uno de los errores más habituales es tirar juguetes de plástico. Aunque su material pueda parecer reciclable, no se consideran envases y deben llevarse a un punto limpio o al contenedor de restos. Si están en buen estado, también pueden donarse a organizaciones sociales. Lo mismo ocurre con biberones y chupetes, que tampoco forman parte del circuito de reciclaje de envases.

En el hogar también se depositan con frecuencia objetos que no corresponden: utensilios de cocina, cubos de plástico, tupperwares, moldes de silicona, termos o mecheros. Todos ellos requieren tratamientos diferentes y deben ir al contenedor de restos o a un punto limpio. La clave es sencilla: el contenedor amarillo no es para materiales, sino para envases.

Otros residuos que generan confusión son los vasos de café para llevar, el papel plastificado de carnicerías y pescaderías, los botes tipo snack, las cápsulas de café de aluminio, cajas de CD y DVD, cintas VHS, bolígrafos, sacapuntas, monederos o neceseres. Tampoco deben depositarse en él.

Depositar residuos incorrectos dificulta el trabajo en las plantas de selección y puede arruinar el reciclaje de los envases válidos. Reciclar bien no consiste solo en separar, sino en hacerlo correctamente. Conocer qué no va al contenedor amarillo es esencial para reducir errores, evitar impropios y mejorar la eficacia del sistema de reciclaje.



No deposites en el contenedor amarillo



Juguetes de plástico

Deben ir a un punto limpio o al contenedor de restos, aunque también existen diferentes ONG que recogen juguetes usados para obras sociales.



Biberones y chupetes

Punto limpio o al contenedor de restos



Utensilios de cocina

Contenedor de restos



Cubos de plástico

Punto limpio o al contenedor de restos



Papel laminado / parafinado (carnicerías/ pescaderías)

Contenedor de restos



CD's y DVD's

Punto limpio

¿POR QUÉ TUS VASOS SALEN OPACOS DEL LAVAVAJILLAS? CÓMO RECUPERAR EL BRILLO

Cada vez más hogares se enfrentan al mismo problema: abren el lavavajillas esperando vajilla reluciente y se encuentran con vasos blanquecinos, con manchas o sin brillo. Aunque suele pensarse que el aparato está estropeado, en la mayoría de los casos la causa es mucho más sencilla —y tiene solución.

El principal culpable suele ser la cal del agua. En zonas con agua dura, los minerales se depositan sobre el cristal durante el secado y forman una película blanquecina. Este residuo no es suciedad, sino un rastro mineral que se adhiere especialmente a copas y vasos finos.

Se recomienda comprobar primero el nivel de sal del lavavajillas. La sal no sirve para lavar, sino para ablandar el agua dentro del aparato y evitar que la cal se deposite en la vajilla. Si el depósito está vacío o el regulador no está bien ajustado a la dureza del agua, el brillo desaparece.

Otro factor clave es el abrillantador. Este producto ayuda a que el agua resbale por la superficie del cristal en lugar de secarse formando gotas. Sin él, el secado deja marcas visibles incluso en programas largos.

También influye la temperatura: ciclos muy cortos o de baja temperatura no eliminan correctamente los residuos de detergente. A su vez, usar demasiado detergente puede provocar el efecto contrario, creando una capa mate.



Como solución rápida, **se aconseja realizar un lavado vacío mensual con un limpiador específico o con un vaso de vinagre blanco en la bandeja superior.** Este sencillo gesto elimina restos de cal acumulados y devuelve la transparencia al cristal.

OCHO DE CADA DIEZ ESPAÑOLES APOYAN PROHIBIR LA PUBLICIDAD DE COMIDA INSANA DIRIGIDA A MENORES

La mayoría de la población española respalda endurecer las normas sobre publicidad alimentaria infantil. Según un barómetro elaborado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan), cerca del 80% de los ciudadanos está a favor de prohibir los anuncios de alimentos no saludables dirigidos a menores de edad.

El ministro de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, Pablo Bustinduy, anunció que el Gobierno prepara una nueva regulación para limitar este tipo de campañas publicitarias, tras un intento anterior que no prosperó en la pasada legislatura. El objetivo es reducir la exposición de niños y adolescentes a productos ultraprocesados con alto contenido en azúcares, grasas o sal.

Los datos reflejan la preocupación social por el impacto de estos anuncios. Los menores reciben alrededor de 4.000 impactos publicitarios al año solo en televisión, cifra que aumenta con Internet y redes sociales. Además, la exposición es mayor en familias con menos recursos, donde la obesidad infantil duplica la de los hogares con mayor nivel económico.

El estudio también indica que el 91% de los encuestados apoyaría prohibir la venta de bebidas energéticas a menores de 16 años, e incluso más de la mitad ampliaría la restricción hasta los 18 años.

La Organización Mundial de la Salud advierte de que esta publicidad incrementa la ingesta calórica y fomenta hábitos alimentarios poco saludables desde edades tempranas.

Con estas medidas, el Gobierno pretende alinearse con países europeos que ya han limitado estos anuncios y reforzar la protección de la salud infantil.



EL PESCADO AZUL, EL GRAN AUSENTE DE LOS MENÚS ESCOLARES EN LA REGIÓN DE MURCIA



Un reciente informe sobre la calidad nutricional en los comedores de la Región de Murcia ha encendido las alarmas: el pescado azul brilla por su ausencia en la dieta diaria de los escolares.

A pesar de las recomendaciones de las autoridades sanitarias, que sugieren su consumo al menos una o dos veces por semana, la realidad en las bandejas de los colegios murcianos muestra un panorama muy distinto, dominado por el pescado blanco y procesados de baja calidad.

El análisis destaca lo que los expertos denominan la "dictadura de la merluza". Este pescado blanco, aunque saludable, acapara la mayoría de los servicios debido a su bajo coste, facilidad de preparación y mayor aceptación entre los niños al tener un sabor más suave. Sin embargo, esta monotonía priva a los alumnos de los beneficios esenciales del pescado azul (como el atún, el boquerón o la caballa), cuya riqueza en ácidos grasos omega-3 es fundamental para el desarrollo cognitivo y la salud cardiovascular en edades tempranas.

Las empresas de catering aluden a dificultades logísticas y al rechazo de los menores —quienes suelen dejar el pescado azul en el plato por su sabor más intenso— como principales motivos de su exclusión. No obstante, Nutricionistas de la Región advierten que el comedor escolar no solo debe alimentar, sino educar el paladar. La falta de este alimento no es un problema de disponibilidad en una zona costera, sino de gestión y educación alimentaria. Se insta a los centros a innovar en las recetas para reincorporar este producto esencial y combatir los crecientes índices de obesidad infantil.

DEL DIAGNÓSTICO IMPOSIBLE A CREAR UNA RED DE ESPERANZA

A menudo se compara la discapacidad con viajar a un destino distinto al planeado. Pero la familia de Mar asegura que lo suyo fue diferente: volver a casa sin respuestas era como instalarse en el “polo norte”, un lugar inhóspito y desconocido. Aun así, no estuvieron solos. Amigos y familiares decidieron quedarse con ellos “a pasar frío”, como los pingüinos emperadores que se agrupan para sobrevivir. Se aferraron a una frase de Mario Benedetti: *“era una esperanza tan pequeña que cabía en un dedal”*, y comenzaron a coleccionarlos simbólicamente como recordatorio de cada pequeño avance.

Durante años miraron alrededor buscando a alguien que se pareciera a Mar. No encontraban a nadie. Hasta que el 29 de junio de 2023 llegó el diagnóstico: **síndrome CHAMP1**. Esa misma noche contactaron con familias de todo el mundo a través de redes sociales. Una madre escocesa les escribió algo que les cambió la vida: *“ya has encontrado tu tribu, ya estás en casa”*.

Cinco días después viajaron a Italia al primer congreso europeo sobre CHAMP1. Allí, entre familias que compartían el mismo “polo norte”, sintieron por primera vez una felicidad plena. A su regreso localizaron a otras familias españolas —diez en total— y decidieron crear la **asociación CHAMP1 Hispano**.

El objetivo es claro: derribar la barrera idiomática y dar apoyo a quienes reciben el diagnóstico. Gran parte de la información médica está en inglés y eso aumenta la sensación de soledad. El síndrome se caracteriza por discapacidad intelectual moderada o severa, retraso en el desarrollo y graves dificultades de comunicación. *“Ellos no pueden alzar la voz, pero nosotros sí”*, afirma su madre, convencida de que la investigación y la visibilidad son esenciales.

La experiencia también ha transformado la maternidad de Nuria. Con su hijo mayor, David, vivió la crianza desde la enseñanza; con Mar, ha



aprendido cada logro al mismo tiempo que ella. Nuria reconoce que la enfermedad la ha hecho más fuerte y valiente. Y aunque el frío a veces aprieta, en su familia —dice— **el amor consigue que florezcan flores incluso en el polo norte.**



LA HISTORIA DE MAR: VISIBILIZAR LO RARO PARA QUE NADIE VUELVA A SENTIRSE SOLO

Mar tiene 12 años y convive con el síndrome ultrarraro CHAMP1, una enfermedad genética que ocurre aproximadamente en 1 de cada 37 millones de personas. En España apenas se conocen 12 casos y ella es la única niña murciana diagnosticada. Una cifra que impresiona, pero que no refleja el largo camino que su familia ha recorrido hasta poner nombre a lo que le ocurría.

Su nacimiento fue completamente normal: Apgar 9/10, revisiones correctas y ninguna señal de alarma. Sin embargo, a los cuatro meses dejó de responder a los estímulos. Fue ingresada y, tras diversas pruebas, el jefe de neuropediatría pronunció una frase devastadora: “solo nos queda rezar”. Sin diagnóstico, sin tratamiento y sin horizonte, regresaron a casa con un vacío difícil de explicar.

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

La Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Abarán celebrando San Valentín



Grabación del Programa Corazón Solidario de las Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Abarán, Alcantarilla, Santomera y oficina de Murcia



La Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Cartagena celebran Carnaval



La Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Los Alcázares celebran Carnaval



La Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Lorca celebran Carnaval y el XXIX Encuentro de Poesía y Música



MITOS Y REALIDADES DE LOS PLANES DE PENSIONES: LOS ERRORES QUE ESTÁN MERMANDO LOS AHORROS DE LOS ESPAÑOLES

La planificación financiera a largo plazo es una asignatura pendiente para muchos españoles, a menudo obstaculizada por mitos o "cuentos chinos" que circulan en torno a los planes de pensiones. Estas falsas creencias no solo generan desconfianza, sino que, según advierten expertos y organizaciones de consumidores como la OCU, están provocando que muchos ahorradores pierdan dinero o dejen de optimizar su capital de cara a la jubilación.

Uno de los errores más comunes es pensar que estos productos requieren grandes desembolsos. La realidad es que la mayoría de los planes permiten aportaciones desde apenas 20 o 30 euros mensuales, adaptándose a cualquier bolsillo. Otro mito extendido es la desaparición de sus ventajas fiscales. Si bien es cierto que el Gobierno ha reducido los límites de aportación deducible en los últimos años, siguen siendo una herramienta eficaz para reducir la base imponible del IRPF (hasta 1.500 euros anuales en planes individuales), permitiendo diferir el pago de impuestos hasta el momento del rescate.

La idea de que contratar un plan supone una "atadura de por vida" también es falsa. El dinero puede moverse libremente entre diferentes planes mediante traspasos, sin coste alguno y sin tributar, lo que permite buscar mejores rentabilidades o comisiones más bajas. Finalmente, el gran peligro reside en la falta de revisión: mantener un plan con pérdidas o comisiones abusivas por el simple miedo a los trámites es lo que realmente hace perder dinero al ahorrador. Informarse correctamente y desmentir estos mitos es el primer paso para asegurar un futuro financiero estable sin caer en trampas innecesarias.



EL CAFÉ COMO ESCUDO CEREBRAL: DOS TAZAS DIARIAS PODRÍAN REDUCIR EL RIESGO DE DESARROLLAR DEMENCIA



El café, esa bebida que para millones de personas marca el inicio inevitable de la jornada, vuelve a ser el centro de una prometedora investigación científica. Según un reciente estudio publicado en el ámbito de la salud y el bienestar, el consumo moderado de cafeína —específicamente entre una y tres tazas al día— no solo actúa como un estimulante inmediato, sino que presenta beneficios estructurales a largo plazo para el cerebro, reduciendo significativamente las probabilidades de sufrir demencia y otras enfermedades neurodegenerativas.

La clave de este hallazgo reside en los compuestos bioactivos del grano. El café es una fuente rica en antioxidantes y polifenoles que ayudan a combatir el estrés oxidativo y la inflamación crónica, dos factores determinantes en el deterioro cognitivo asociado a la edad. Los investigadores subrayan que la cafeína bloquea los receptores de adenosina en el cerebro, lo que no solo mejora la concentración momentánea, sino que parece ejercer un efecto protector sobre las neuronas, frenando la acumulación de proteínas tóxicas relacionadas con el Alzheimer.

Sin embargo, los expertos advierten que el "efecto protector" tiene sus matices. Para que el café sea realmente un aliado de la salud, debe consumirse preferiblemente solo o con un mínimo de aditivos. El exceso de azúcar, siropes o cremas procesadas puede anular los beneficios cardiovasculares y metabólicos asociados. Además, la tolerancia varía según el metabolismo de cada individuo; mientras que para algunos dos tazas son el equilibrio perfecto, para otros pueden desencadenar ansiedad o insomnio. En definitiva, la ciencia parece confirmar que este hábito cotidiano, disfrutado con moderación, es mucho más que un placer matutino: es una herramienta accesible para cuidar la salud mental del futuro.