



REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 132

MARZO 2026

- El auge de la marca blanca: el nuevo refugio del ahorro frente a la inflación
- Se exige fijar precios máximos en productos frescos para frenar la brecha nutricional
- Por qué la gasolina sube como un "cohetes" y baja como una "pluma"
- El error del "borrador": el dinero que los contribuyentes pierden por no revisar sus deducciones fiscales
- El gasto en farmacia y psicología privada que asfixia a los hogares españoles
- Las reservas se disparan para Semana Santa pese a la crisis global
- Guía definitiva: ¿deben ir las manzanas a la nevera para aguantar más?
- Entrevista: Eva Hernández
- Programa de actividades Día del Consumidor 2026
- Asamblea 2026
- ¿Baja médica o jubilación forzosa?
- ¿Exento u obligado? Las claves fiscales que todo pensionista debe conocer para la renta 2026

EL AUGE DE LA MARCA BLANCA: EL NUEVO REFUGIO DEL AHORRO FRENTE A LA INFLACIÓN

La cesta de la compra se ha convertido en el principal campo de batalla de la economía doméstica. Ante una inflación que no da tregua, los consumidores españoles han dictado sentencia: **la marca blanca ya no es una alternativa secundaria, sino la opción preferente**. Lo que comenzó como una medida de ahorro puntual se ha transformado en un cambio estructural que está poniendo en jaque a los fabricantes tradicionales.

La brecha de precios ha empujado a los hogares a priorizar el bolsillo. Sin embargo, el éxito de la marca de distribución no radica solo en el coste. Los supermercados han invertido años en mejorar sus fórmulas, logrando que el cliente perciba una relación calidad-precio difícil de batir. Esta evolución ha erosionado la fidelidad hacia las firmas históricas, que ahora luchan por mantener su espacio en el lineal.

El sector alimentario advierte que estamos ante un punto de no retorno. Mientras la presión sobre los márgenes de beneficio aumenta, la marca blanca sigue escalando posiciones, consolidándose como el aliado indispensable de las familias para amortiguar el impacto de la crisis de precios en el supermercado.



Pincha en la imagen para ver el video de la jornada de Los consumidores ante la era digital: retos y peligros.

SE EXIGE FIJAR PRECIOS MÁXIMOS EN PRODUCTOS FRESCOS PARA FRENAR LA BRECHA NUTRICIONAL

La cesta de la compra vuelve a estar en el centro del debate político y social. Ante el recrudecimiento de las tensiones geopolíticas y el encarecimiento de la energía, diversos colectivos y expertos están elevando una petición urgente al Ejecutivo: establecer precios máximos en productos frescos esenciales como la fruta, la verdura y el pescado. La medida busca proteger el acceso a una dieta saludable para las familias con menos recursos, quienes sufren con mayor rigor la volatilidad de los mercados.



El actual escenario económico, marcado por una inflación persistente que se resiste a bajar de ciertos umbrales, está forzando un cambio en los hábitos alimenticios. Los productos frescos, fundamentales en la dieta mediterránea, son precisamente los que han registrado mayores oscilaciones al alza. Esta situación genera una brecha nutricional preocupante; mientras los procesados mantienen precios más estables, los alimentos frescos se convierten paulatinamente en artículos de lujo para muchos hogares españoles.

Los impulsores de esta iniciativa argumentan que las rebajas del IVA aplicadas anteriormente han sido insuficientes o no se han trasladado íntegramente al consumidor final. Por ello, exigen una intervención más directa que garantice un "suelo" de seguridad alimentaria. No obstante, el sector productivo advierte sobre los riesgos de esta medida, señalando que topar precios sin ayudas directas al sector primario podría derivar en pérdidas para agricultores y pescadores, comprometiendo la viabilidad de sus explotaciones. El Gobierno se enfrenta ahora al dilema de intervenir el mercado para frenar el malestar social o buscar alternativas que no desincentiven la producción nacional.

POR QUÉ LA GASOLINA SUBE COMO UN "COHETE" Y BAJA COMO UNA "PLUMA"

Los conductores españoles han experimentado en los últimos meses una frustración recurrente al acudir a la gasolinera: el precio del combustible se dispara de la noche a la mañana ante cualquier tensión internacional, pero tarda semanas en reflejar las bajadas del crudo. Este fenómeno económico, conocido técnicamente como el "efecto cohete y pluma", explica la asimetría en la transmisión de precios en el sector de los hidrocarburos y se ha convertido en una pieza clave para entender la actual crisis inflacionaria.

La teoría es sencilla en su planteamiento, pero devastadora para el bolsillo: los precios suben como un "cohete" cuando el coste del barril de petróleo aumenta, pero descienden suavemente como una "pluma" cuando el mercado se relaja. Según los analistas, esta práctica permite a las estaciones de servicio y a las grandes petroleras proteger sus márgenes de beneficio.

Al producirse un encarecimiento de la materia prima, el traslado al consumidor es inmediato para evitar pérdidas; sin embargo, cuando el coste baja, las empresas retienen el precio elevado durante más tiempo para maximizar sus ganancias antes de que la competencia las obligue a ceder.

Este comportamiento no solo se debe a la estrategia comercial, sino también a la falta de una competencia perfecta en determinados puntos geográficos y a los costes fijos de logística y almacenamiento. En un contexto de alta volatilidad energética, el "efecto cohete y pluma" intensifica el malestar social, ya que los ciudadanos perciben que los alivios en los mercados internacionales rara vez llegan con la misma intensidad y velocidad a sus depósitos, dificultando aún más la recuperación del poder adquisitivo de los hogares.





EL ERROR DEL "BORRADOR": EL DINERO QUE LOS CONTRIBUYENTES PIERDEN POR NO REVISAR SUS DEDUCCIONES FISCALES

Cada año, miles de contribuyentes en España cierran su declaración de la Renta con la sensación de haber cumplido con sus obligaciones fiscales, sin saber que, en realidad, han dejado dinero sobre la mesa. Se trata del "sobrepago invisible", una pérdida económica silenciosa que suma millones de euros anuales y que tiene su origen en un factor común: el desconocimiento de las deducciones autonómicas y estatales.

El sistema fiscal español es complejo y dinámico. Mientras que las deducciones estatales son ampliamente conocidas, las comunidades autónomas ofrecen un catálogo propio de beneficios que a menudo pasan desapercibidos. Gastos derivados del alquiler de vivienda, el cuidado de personas mayores, la inversión en eficiencia energética o incluso los gastos escolares y de guardería pueden suponer un ahorro de cientos de euros que el borrador de Hacienda no siempre incluye de forma automática. El borrador es una propuesta, no una liquidación definitiva optimizada; aceptarlo con un solo "clic" sin revisar estas casillas es el error más costoso del contribuyente.

Expertos fiscales advierten que este "regalo" involuntario a las arcas públicas se acentúa en momentos de inflación alta, donde cada euro cuenta para el presupuesto familiar. La falta de asesoramiento profesional o el miedo a cometer errores en la declaración lleva a muchos ciudadanos a conformarse con el resultado inicial. Sin embargo, dedicar tiempo a investigar las deducciones específicas de cada región podría transformar un resultado a ingresar en uno a devolver, combatiendo este sobrepago que, aunque invisible, impacta directamente en la salud financiera de los hogares.

EL GASTO EN FARMACIA Y PSICOLOGÍA PRIVADA QUE ASFIXIA A LOS HOGARES ESPAÑOLES

El cuidado de la salud se ha convertido en una de las partidas presupuestarias más pesadas para las familias en España. A pesar de contar con un sistema sanitario público robusto, el gasto directo de los ciudadanos en servicios médicos no deja de crecer. Según los últimos análisis de consumo, existe un binomio que concentra la mayor parte de este desembolso: la compra de medicamentos y las sesiones de psicología privada. Esta realidad refleja una brecha creciente entre las necesidades de la población y la cobertura real del sistema.

El gasto en fármacos sigue siendo la principal vía de escape del presupuesto doméstico. Aunque muchos están subvencionados, el copago y la compra de medicamentos sin receta para dolencias menores suponen un goteo constante de dinero. Sin embargo, el fenómeno más preocupante es el auge del gasto en salud mental. Ante las interminables listas de espera en la sanidad pública, miles de ciudadanos se ven obligados a recurrir a clínicas privadas. El coste de una terapia semanal o quincenal se ha transformado en un "impuesto indirecto" para quienes sufren ansiedad, depresión o estrés, patologías que se han disparado tras la pandemia y la crisis inflacionaria.

A estos gastos se suman la odontología y la óptica, servicios que históricamente han quedado fuera del paraguas de la Seguridad Social. Los expertos advierten que este "copago invisible" genera una desigualdad sanitaria peligrosa: mientras las rentas altas pueden costearse tratamientos preventivos, las familias vulnerables postergan su salud hasta que el problema es grave, cronificando patologías por falta de recursos económicos.





LAS RESERVAS SE DISPARAN PARA SEMANA SANTA PESE A LA CRISIS GLOBAL

A pesar de la inestabilidad geopolítica que sacude el tablero internacional, el sector turístico español se prepara para una Semana Santa de récord. Lejos de retraerse, la demanda de viajes está experimentando un crecimiento exponencial, impulsada por un fenómeno inesperado: el **"efecto refugio"**. La escalada de tensión en Oriente Próximo y la incertidumbre en otros destinos del Mediterráneo oriental han provocado un desvío masivo de turistas hacia la Península y los archipiélagos, consolidando a España como el destino más seguro y atractivo del momento.

Las cifras de reservas anticipadas superan ya los niveles prepandemia en muchos puntos clave. Las grandes cadenas hoteleras y las agencias de viajes confirman que el ritmo de contratación no ha flaqueado ante la inflación. Los viajeros, especialmente los procedentes de mercados emisores como Reino Unido, Alemania y los países nórdicos, perciben a España como un remanso de estabilidad frente a la volatilidad global. Este flujo masivo de visitantes extranjeros, sumado a la solidez del turismo nacional, apunta a una ocupación que podría rozar el pleno técnico en destinos de costa y ciudades con gran tradición procesional.

Sin embargo, este éxito tiene una contrapartida para el bolsillo del ciudadano: el encarecimiento de los precios. La alta demanda, unida al incremento de los costes operativos para los hoteles debido a la energía, ha empujado las tarifas al alza. No obstante, el sector confía en que las ganas de viajar prevalezcan sobre el factor precio, convirtiendo esta Semana Santa en el motor definitivo de la recuperación económica del año.

GUÍA DEFINITIVA: ¿DEBEN IR LAS MANZANAS A LA NEVERA PARA AGUANTAR MÁS?

El desperdicio alimentario en los hogares es uno de los grandes retos de la economía doméstica actual. Se estima que una parte sustancial de las frutas y hortalizas que compramos termina en la basura antes de ser consumida, a menudo por una gestión incorrecta del almacenamiento. Ante la duda recurrente de si las manzanas deben guardarse en el frigorífico o en el frutero, la respuesta técnica depende de cuánto tiempo planeemos tardar en comerlas.

Las manzanas son frutas climatéricas, lo que significa que siguen madurando después de ser recolectadas y emiten etileno, un gas que acelera el proceso de maduración de los vegetales que las rodean. Si se van a consumir en pocos días, mantenerlas a temperatura ambiente preserva mejor su textura y aroma. Sin embargo, si buscamos prolongar su vida útil varias semanas, la nevera es el lugar ideal, siempre que se mantengan aisladas en un cajón específico o en bolsas perforadas para que el etileno no estropee al resto de la compra.



Por otro lado, productos como los cítricos o los plátanos tienen necesidades opuestas; mientras los primeros agradecen el frío para no secarse, los segundos se ennegrecen y pierden sabor si la temperatura baja de los 10°C. La clave para una despensa eficiente reside en entender estas diferencias biológicas. Una correcta organización no solo supone un ahorro directo al evitar tirar comida, sino que garantiza que cada bocado mantenga sus propiedades nutricionales y su sabor original.

"EL ARTE ES UN EXTRAÑO VENENO QUE LLENA TODAS LAS PARCELAS DE TU VIDA"

Su aventura como galerista dio un giro internacional en 2009, cuando se trasladó a Portugal y fundó **Two Heads Chicken**. Tras un paréntesis de reconexión, regresó a su Murcia natal en 2017 para inaugurar su actual espacio. Sin embargo, su mirada sobre el panorama local es agri dulce. Eva lamenta que, a pesar del paso de los años, el escenario sigue siendo el mismo: *"Otros nombres, otras personas, pero mismo escenario"*. Critica con dureza la gestión institucional, a la que acusa de confundir cultura con folclore y de carecer de filtros de calidad, provocando que las salas públicas estén *"habitualmente vacías"*.

Como directora, busca la emoción pura. No cree en las narrativas enrevesadas que justifican una obra vacía; para ella, el arte debe hablar por sí mismo.



"Si te enfrentas a una obra, la miras y no te provoca nada, tan solo indiferencia, para mí carece de interés", afirma tajante. Esta búsqueda de impacto no está reñida con la tradición; en su

colección privada conviven piezas contemporáneas con obras de Francisco Salzillo, defendiendo una simbiosis que aporta una "gran riqueza" al coleccionismo.

En la era de la hiperconectividad, Hernández sigue defendiendo la presencia física frente a las pantallas. Aunque reconoce que la tecnología ayuda a la accesibilidad, califica las grandes exposiciones interactivas de "frías y distantes". Para ella, el valor real reside en el contacto directo: *"Nunca se podrá igualar a ese placer que se tiene cuando una obra te mira cara a cara"*.

Finalmente, lanza un mensaje de realismo a quienes aspiran a entrar en este mundo: paciencia, ingenio y respeto. En un mercado donde la competencia es global y el cliente está a un solo clic de distancia, Eva Hernández tiene claro que, en el arte, "no todo vale".



EVA HERNÁNDEZ, DIRECTORA DE TWO HEADS CHICKEN

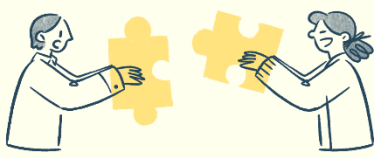
Para Eva Hernández, el arte no es una elección profesional, sino una inercia natural. Licenciada en Historia del Arte en el año 2000, su trayectoria es un tapiz tejido con hilos de diversos sectores: desde la dirección editorial en la revista La Máquina Contemporánea hasta la organización de eventos y la gestión de galerías. Esta visión transversal, según explica, ha sido *"determinante para darme un enfoque mucho más amplio y diverso"* de una profesión que a menudo se peca de ser endogámica.

Hernández se reconoce discípula de uno de los grandes referentes de la Región de Murcia, Antonio López. De él no solo heredó experiencia, sino consejos que hoy son los pilares de Two Art Gallery. Tras más de veinticinco años en el sector, su percepción ha trascendido lo laboral: *"No tengo la sensación de que ese tiempo haya sido de trabajo, sino de vida; es un extraño veneno que al final llena todas las parcelas de tu vida"*.

PROGRAMA DÍA DEL CONSUMIDOR 2026 DE LAS ASOCIACIONES DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS



Elegir bien es un DERECHO, pero también una RESPONSABILIDAD



CONTACTA CON NOSOTROS

Teléfono: 968 20 32 46
Correo: murcia@thader.org
Web: www.thader.org



@federacion.thaderconsumo



@thaderconsumo



THADERCONSUMO
Federación Murciana



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

2026

DÍA DE LAS PERSONAS CONSUMIDORAS





Región de Murcia



Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios MURCIA

12 de marzo

Hora - 10:30 h
Lugar - Auditorio del Edificio Corporativo de CaixaBank en Murcia
Acto - Jornada de Consumo "Retos de consumo en la era digital"

13 de marzo

Hora - 10:00 - 19:00h
Lugar - Ayuntamiento de Molina de Segura
Acto - Talleres de consumo

18 de marzo

Hora - 10:30 h
Lugar - Centro Cultural las Claras
Acto - Fundación Ingenio ¿Eres consciente de lo que comes?
Origen y confianza: diálogo entre productores y consumidores

Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de CARTAGENA

16 de marzo

Hora - 12:00 h
Lugar - Sala de Usos Múltiples de la Asociación
Acto - Jornada de consumo con la participación de: Consum, Ampemur, Fedepesca y Cofradía Pescadores

Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios THADERCONSUMO

6 de marzo

Hora - 10:00 h
Lugar - Online
Acto - Talleres formativos online sobre fraudes a la junta directiva

Participación en programas de Tv y radio
Día del Consumidor









CHARLA: "DALE LA VUELTA A LA ETIQUETA"

10 y 11 de marzo

IES Juan Carlos I (Murcia)
IES Francisco Cascales (Murcia)

Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de TOTANA

15 marzo

Hora - 09:00h
Lugar - Alcalá de Júcar (Albacete)
Acto - Viaje cultural a Alcalá de Júcar y las bodegas de Florentino Pérez

15 marzo

Hora - 17:00 h
Lugar - Sala de Usos Múltiples de la Asociación
Acto - Charla "Coloquio en defensa de los comercios de barrios"

Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de ÁGUILAS

13 de marzo

Hora - 19:30h
Lugar - Hotel Puerto Juan Montiel Águilas
Acto - Concurso de postres

Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de TORRE PACHECO

26 y 27 de marzo

Hora - 17:30 h
Lugar - Sede de la Asociación
Acto - Taller de Socorrismo y Primeros Auxilios

13 y 20 de marzo

Hora - 17:30 h
Lugar - Sede de la Asociación
Acto - Charlas de autoprotección y defensa personal

ASAMBLEA GENERAL 2026

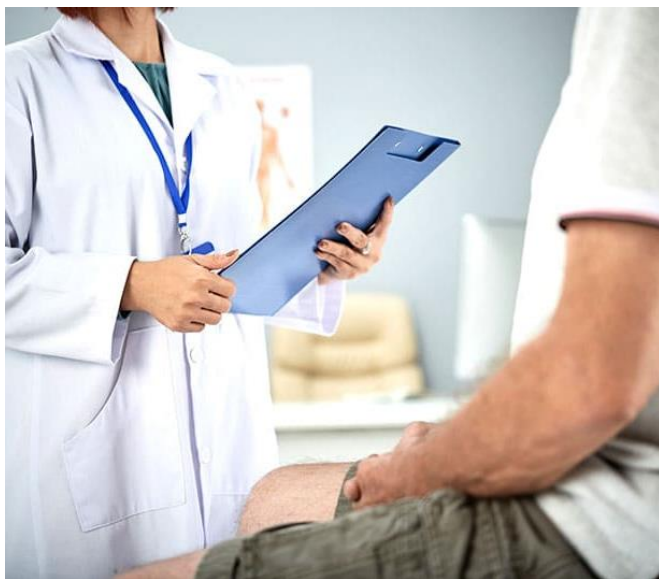


¿BAJA MÉDICA O JUBILACIÓN FORZOSA?

Una de las dudas más recurrentes entre los trabajadores que se acercan a la edad de retiro y se encuentran en situación de incapacidad temporal es si la empresa o la Seguridad Social pueden imponerles la jubilación de forma obligatoria. La respuesta corta es que, por norma general, la jubilación es un derecho del trabajador y no una obligación, aunque existen matices legales y convenios colectivos que pueden entrar en juego.

Estar de baja médica no activa automáticamente la jubilación. Un empleado puede permanecer en situación de incapacidad temporal hasta un máximo de 18 meses (365 días prorrogables por otros 180). Una vez agotado este periodo, el Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS) debe evaluar al trabajador. En este punto, pueden ocurrir tres escenarios: que se le dé el alta médica, que se proponga una prórroga extraordinaria o que se inicie un expediente de incapacidad permanente si las secuelas le impiden realizar su labor.

Sin embargo, la confusión surge con la llamada "jubilación forzosa". Actualmente, la ley permite que los convenios colectivos incluyan cláusulas que obliguen al trabajador a jubilarse al cumplir la edad legal, siempre que se cumplan requisitos estrictos: que el empleado tenga derecho al 100% de la pensión y que la medida responda a políticas de empleo, como el relevo generacional o la contratación de nuevos trabajadores. Si no existe tal cláusula en el convenio, el trabajador tiene pleno derecho a decidir cuándo retirarse, incluso si se encuentra de baja por enfermedad o accidente.



¿EXENTO U OBLIGADO? LAS CLAVES FISCALES QUE TODO PENSIONISTA DEBE CONOCER PARA LA RENTA 2026



La llegada de la campaña de la Renta genera cada año las mismas dudas entre los más de nueve millones de pensionistas en España. Existe la creencia errónea de que, al haber finalizado su etapa laboral, las prestaciones de la Seguridad Social están exentas de tributar. Sin embargo, a ojos de la Agencia Tributaria, las pensiones de jubilación, viudedad o incapacidad tienen la consideración de rendimientos del trabajo y, por tanto, están sujetas al IRPF.

No obstante, no todos los pensionistas están obligados a presentar el borrador. El factor determinante es la cuantía anual percibida y el número de pagadores. Para aquellos que reciben sus ingresos de un único pagador (la Seguridad Social), el límite que marca la obligación de declarar se sitúa en los 22.000 euros anuales. Si la pensión es inferior a esta cifra, el beneficiario queda exento, a menos que desee presentarla voluntariamente para solicitar una devolución.

La situación cambia cuando existen dos o más pagadores (por ejemplo, si se percibe una pensión pública y un plan de pensiones privado, o se ha trabajado parte del año). En este caso, el límite desciende hasta los 15.000 euros anuales, siempre que el segundo pagador haya abonado más de 1.500 euros en el ejercicio. Es vital prestar atención a este punto, ya que los planes de pensiones tributan como rentas del trabajo y suelen ser el motivo de la mayoría de los sustos fiscales.

Por último, existen pensiones exentas por ley, como las de incapacidad permanente absoluta, gran invalidez o las derivadas de actos de terrorismo. Revisar estos umbrales y las posibles deducciones por edad o discapacidad es fundamental para evitar sanciones o, por el contrario, recuperar un dinero que legalmente pertenece al contribuyente.