



REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 134

Abril 2026

- Respiro para el bolsillo: el precio de los huevos sufre su primer descenso tras casi un año de subidas
- Exigen transparencia en los recargos por combustible
- El auge de la segunda mano: ahorro y sostenibilidad conquistan a las nuevas generaciones
- El "carpe diem" financiero: las experiencias ya pesan más que el ahorro
- El precio del descuido: los "gastos hormiga"
- Adiós a la obsolescencia: Europa impone la reparación como prioridad frente al consumo de usar y tirar
- No te la juegues: la seguridad de la carne empieza en casa
- Entrevista: Ana Pérez Ballesta
- Actividades de las asociaciones de amas de casa, consumidores y usuarios
- Guía de ventajas 2026: cómo exprimir el certificado de pensionista de la seguridad social
- El liderazgo femenino brilla en murcia: OMEP premia la excelencia y el compromiso empresarial

RESPIRO PARA EL BOLSILLO: EL PRECIO DE LOS HUEVOS SUFRE SU PRIMER DESCENSO TRAS CASI UN AÑO DE SUBIDAS

Después de ocho meses de ascensos ininterrumpidos que han castigado las economías domésticas, el precio de los huevos ha registrado su primer descenso. Según los últimos datos del Índice de Precios al Consumo (IPC), este alimento básico experimentó una ligera bajada del 0,1% en marzo respecto al mes anterior. Se trata de un cambio de tendencia significativo, ya que no se producía una caída mensual desde junio del año pasado.

Durante este periodo crítico, el producto llegó a encarecerse más de un 30% en términos interanuales, alcanzando su pico máximo en diciembre de 2025. Los factores detrás de esta escalada fueron diversos: desde los brotes de gripe aviar en España, que obligaron al confinamiento de aves, hasta la crisis de suministros y la escasez global que disparó los precios en mercados internacionales como el de Estados Unidos.

Pese a que la inflación interanual de los huevos aún se sitúa en el 21,2%, esta cifra supone un alivio frente al 30,1% registrado en febrero. Los expertos señalan que el fin de las restricciones sanitarias avícolas y la estabilización de los costes de producción están permitiendo que este producto esencial comience, poco a poco, a moderar su coste en los lineales de los supermercados.



Pincha en la imagen para ver el video sobre las estafas bancarias.

EXIGEN TRANSPARENCIA EN LOS RECARGOS POR COMBUSTIBLE

La industria aérea se encuentra bajo la lupa debido a la opacidad en la aplicación de los suplementos por combustible, una práctica que encarece notablemente el precio final de los billetes sin que el usuario reciba una explicación clara sobre su cálculo. Diversas organizaciones de consumidores han alzado la voz para reclamar que las aerolíneas justifiquen estos recargos de manera detallada y objetiva, evitando que se conviertan en una herramienta de beneficio arbitrario.



El conflicto reside en la falta de una normativa armonizada que obligue a las compañías a desglosar cómo repercute exactamente el precio del queroseno en la tarifa. A menudo, el pasajero se encuentra con tasas adicionales que aparecen al final del proceso de compra bajo conceptos genéricos, lo que impide comparar ofertas de forma equitativa. Esta falta de claridad no solo vulnera el derecho a la información del consumidor, sino que también genera una desconfianza generalizada hacia el sector.

Las demandas del sector de consumo

Las peticiones son directas y buscan un cambio estructural en la comercialización de vuelos:

- Justificación matemática: Que el recargo esté vinculado directamente a la fluctuación real del precio del combustible.
- Claridad desde el inicio: El precio publicitado debe ser lo más cercano posible al final, evitando "sorpresas" de última hora.
- Control institucional: Se insta a las autoridades de consumo a supervisar estas prácticas para prevenir cláusulas abusivas que afecten al bolsillo ciudadano.

EL AUGE DE LA SEGUNDA MANO: AHORRO Y SOSTENIBILIDAD CONQUISTAN A LAS NUEVAS GENERACIONES

Lo que hace décadas se asociaba exclusivamente a la caridad o a la falta de recursos, hoy es una tendencia al alza que lidera el consumo joven en España. Las tiendas de ropa de segunda mano han logrado sacudirse los antiguos prejuicios para convertirse en los establecimientos favoritos de los millennials y la Generación Z, impulsadas por un cambio de mentalidad que prioriza el ahorro inteligente y la conciencia ecológica.

Según el reciente "Informe de tiendas de ropa de segunda mano en España 2025", elaborado por la organización Humana, el país cuenta ya con 861 tiendas físicas dedicadas a este sector. El estudio destaca que, aunque la sostenibilidad es un factor relevante, el motor principal del crecimiento es económico. **Los jóvenes buscan acceder a prendas de calidad y marcas reconocidas a precios significativamente más bajos que en el mercado convencional.**

Este fenómeno ha llevado a ciudades como Madrid y Barcelona a equipararse con referentes europeos como Berlín o Londres. La oferta ya no solo se limita a ropa básica; categorías como la moda formal y la deportiva ganan terreno, atrayendo a un público que valora la exclusividad de lo "vintage" y el buen estado de las prendas.

Incluso los gigantes del fast fashion se han rendido a esta corriente. Marcas como Zara han implementado sus propias plataformas de reventa (Zara Pre-Owned) para fomentar la economía circular. Con una inversión media de 167 euros anuales por español en productos usados, queda claro que la segunda mano ya no es una alternativa marginal, sino una pieza clave del futuro económico y medioambiental.





EL "CARPE DIEM" FINANCIERO: LAS EXPERIENCIAS YA PESAN MÁS QUE EL AHORRO

El comportamiento del consumidor moderno ha experimentado una metamorfosis sin precedentes, consolidando un fenómeno que los economistas han empezado a denominar "diverflación". Este término describe una tendencia global donde el gasto destinado al ocio, la cultura y las experiencias personales no solo se mantiene, sino que gana peso en el presupuesto familiar, incluso cuando el coste de la vida y la inflación presionan las economías domésticas.

Este cambio de paradigma responde a una transformación en las prioridades emocionales de la sociedad pospandemia. Tras largos periodos de restricciones, la gratificación instantánea ha ganado la partida a la acumulación de activos. Para las nuevas generaciones, y cada vez más para los adultos, una experiencia memorable —como asistir a un festival de música, una cena gastronómica o un viaje al extranjero— posee un valor subjetivo muy superior al de adquirir un objeto físico o un bien material. Este "vivir el momento" actúa como un bálsamo psicológico frente a la incertidumbre política y económica global.

Sin embargo, este entusiasmo por el disfrute presenta desafíos críticos para la salud financiera a largo plazo.

La "diverflación" refleja un escenario donde el entretenimiento ya no es un gasto residual, sino una partida prioritaria. El peligro reside en que este deseo de compensación emocional pueda derivar en un descuido del ahorro preventivo.

Los expertos en economía conductual advierten que la clave no es renunciar al placer, sino integrarlo de forma inteligente. La planificación se vuelve más necesaria que nunca: el objetivo es lograr un equilibrio donde el bienestar presente no hipoteque la seguridad futura. En definitiva, en un mundo donde el ocio es el nuevo motor del consumo, la verdadera libertad financiera consiste en ser capaces de financiar nuestros recuerdos sin comprometer nuestra capacidad de respuesta ante los imprevistos del mañana.

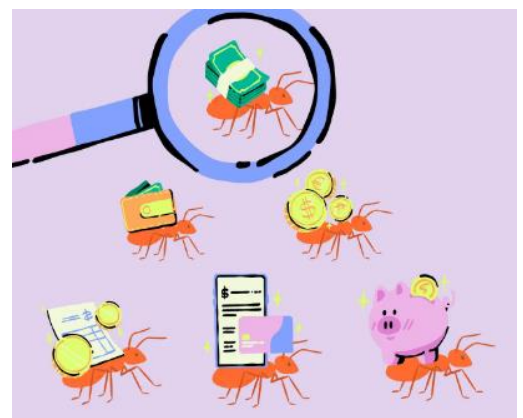
EL PRECIO DEL DESCUIDO: LOS "GASTOS HORMIGA"

El ahorro doméstico no siempre se escapa en las grandes facturas; a veces, se escurre silenciosamente a través de hábitos cotidianos que parecen insignificantes. Un reciente análisis sobre consumo en España revela que pequeños descuidos y falta de previsión, como la compra de agua embotellada o el "consumo fantasma", pueden llegar a costar a cada ciudadano cerca de 400 euros al año.

Uno de los agujeros negros más sorprendentes en la economía del hogar es el gasto en agua. Se estima que los españoles destinan, de media, unos 310 euros anuales a comprar botellas de agua. En un país donde la calidad del agua del grifo es excelente en la mayor parte del territorio, este gasto responde más a una inercia de consumo que a una necesidad real. El uso de filtros o botellas reutilizables no solo supondría un alivio inmediato para el bolsillo, sino también un respiro para el medio ambiente al reducir toneladas de plástico.

El hábito de dejar el cargador del móvil conectado permanentemente a la red, incluso sin el dispositivo, o mantener aparatos en modo stand-by, supone un gasto medio de 67 euros al año. Aunque parece una cifra menor, este "consumo vampiro" representa un desperdicio energético acumulado que infla la factura de la luz sin aportar beneficio alguno.

Estos datos ponen de relieve que la eficiencia financiera no solo depende de los ingresos, sino de la atención a los detalles. Revertir estos hábitos no requiere sacrificios en el estilo de vida, sino un cambio de conciencia.



ADIÓS A LA OBSOLESCENCIA: EUROPA IMPONE LA REPARACIÓN COMO PRIORIDAD FRENTE AL CONSUMO DE USAR Y TIRAR

En un movimiento histórico para los consumidores y el medio ambiente, la Unión Europea ha dado luz verde definitiva a la directiva que consagra el "**derecho a reparar**". Esta normativa busca transformar radicalmente el ciclo de vida de los productos tecnológicos y electrodomésticos, obligando a los fabricantes a ofrecer soluciones de arreglo accesibles y económicas, incluso después de que haya expirado el periodo legal de garantía.

Hasta ahora, la estrategia de muchas compañías consistía en encarecer las piezas de repuesto o dificultar el acceso a manuales técnicos, empujando al usuario a comprar un dispositivo nuevo ante cualquier avería mínima. Con la nueva ley, los fabricantes deberán garantizar que las reparaciones sean técnica y económicamente viables. Entre las medidas estrella destaca la obligación de proporcionar piezas de repuesto a precios razonables y la prohibición de cláusulas de software que impidan el uso de componentes de segunda mano o fabricados mediante impresión 3D.

El impacto para el bolsillo del ciudadano será directo. Al prolongar la vida útil de móviles, lavadoras o aspiradores, se estima un ahorro significativo a largo plazo, reduciendo la dependencia del consumo constante. Además, la normativa pretende frenar la alarmante generación de residuos electrónicos, un problema que crece a un ritmo insostenible en el continente.

Este cambio legislativo no solo protege al comprador, sino que impulsa un nuevo mercado de servicios técnicos locales. Europa envía así un mensaje claro a la industria: el futuro de la economía debe ser circular, priorizando la durabilidad y la sostenibilidad frente al beneficio inmediato de la sustitución sistemática.



NO TE LA JUEGES: LA SEGURIDAD DE LA CARNE EMPIEZA EN CASA

EVITA RIESGOS CON LA CARNE

CONSERVACIÓN Y SEPARACIÓN

Almacenamiento individualizado: Guarda las carnes de manera individual y separada, asegurándote de diferenciar claramente el tipo de carne en cada envase.

Prevención de contaminación cruzada: Mantén siempre la carne cruda alejada de alimentos ya cocinados o de aquellos que se vayan a consumir en crudo (frutas, verduras, lácteos) dentro del frigorífico.

CONTROL DE CARNE DE CAZA

Reserva sanitaria obligatoria: No consumes bajo ninguna circunstancia carne de caza que no haya superado los controles veterinarios sanitarios pertinentes.

Inspección profesional: El control veterinario en el único método fiable para detectar parásitos o microorganismos que se encuentran en la carne de animales silvestres y que se transmiten a través de su consumo.

Carne picada

Conservación: La carne picada, debido a su proceso de corte, pasa por diferentes utensilios, lo que multiplica su superficie de exposición y hace que se deteriore mucho más rápido que las piezas enteras. Antes consumirla, prepárala.

Cocinado a fondo: La carne picada requiere siempre un tiempo de cocinado más prolongado para asegurar que el calor llegue a toda la pieza, de manera uniforme y elimine posibles patógenos.

Busca el sello que lo garantiza.

SE RECOMIENDA

ASOCIACIÓN DE VETERINARIOS DE MURCIA

La seguridad alimentaria es una cadena invisible que garantiza nuestra salud en cada bocado. Aunque los profesionales veterinarios supervisan con rigor todo el proceso, desde la producción en las granjas hasta el punto de venta, el esfuerzo puede verse comprometido en el último eslabón: nuestro hogar. Con la llegada del calor, el Colegio de Veterinarios de la Región de Murcia recuerda que la responsabilidad final recae en el consumidor.

Para evitar riesgos, la carne debe mantenerse siempre entre 0 °C y 4 °C. Una refrigeración adecuada, con el producto bien envasado y separado, es vital para prevenir la contaminación cruzada, ese contacto accidental entre jugos de carne cruda y alimentos listos para comer. Especial cuidado requiere la carne picada, cuya mayor superficie expuesta acelera el crecimiento bacteriano, exigiendo un consumo rápido y un cocinado completo.

El compromiso empieza antes de entrar en la cocina. Es esencial respetar la cadena de frío durante el transporte desde el supermercado y, una vez en casa, optar siempre por descongelar en el frigorífico, nunca a temperatura ambiente. En los fogones, gestos sencillos como lavarse las manos tras manipular carne cruda o usar tablas de corte diferenciadas son barreras críticas contra las infecciones.

Finalmente, si hablamos de carne de caza, la inspección veterinaria es innegociable para descartar enfermedades o parásitos. La seguridad no es fruto del azar, sino de un trabajo conjunto entre la ciencia veterinaria y nuestra prudencia doméstica.

EL DESAFÍO DE LA SALUD MENTAL Y LA CRISIS DEL SISTEMA SANITARIO

Para Ana, las redes sociales son una extensión de su consulta. Su contenido nace de las dudas recurrentes de sus pacientes y de la necesidad de dismantelar mitos peligrosos. Uno de los más extendidos es el uso del omeprazol como "protector", una creencia que tacha de errónea al explicar que estos fármacos reducen el ácido, pero tienen efectos secundarios si se toman sin indicación. Del mismo modo, critica la cultura del sedentarismo ante el dolor: *"Nuestro cuerpo está hecho para el movimiento; es el reposo lo que nos enferma"*.

España lidera el consumo de benzodiacepinas en un sistema que prioriza la medicación frente a la falta de psicólogos clínicos.

Tras abandonar las agotadoras guardias hospitalarias, Pérez Ballesta ha encontrado en la "longitudinalidad" —el seguimiento de un paciente a lo largo de los años— la herramienta terapéutica más potente. Sin embargo, no oculta la precariedad del sector. Denuncia que los seis minutos por consulta son insuficientes y que el sistema público sobrevive gracias al esfuerzo invisible de sus profesionales. *"Nadie viene al médico por gusto; vienen con una mochila que a veces pesa muchísimo"*, afirma, subrayando que la empatía es la base de un buen ejercicio médico.

En cuanto a la nutrición, la doctora aboga por simplificar. Huye de los "superalimentos" y los batidos detox, proponiendo en su lugar una vuelta a la dieta mediterránea real: legumbres, productos locales y, sobre todo, recuperar el hábito de masticar despacio para evitar la actual "epidemia" de problemas digestivos. Además, cuestiona dogmas como las cinco comidas al día, sugiriendo que el cuerpo necesita periodos de descanso digestivo.

Finalmente, Ana se muestra crítica con la gestión de la salud emocional en España. Advierte sobre una peligrosa medicalización de procesos vitales normales, como el duelo, y lamenta la escasez de psicólogos en la sanidad pública. Para ella, el alto consumo de ansiolíticos en el país es el síntoma de un sistema que no ofrece alternativas:

"España tiene aproximadamente 6 psicólogos clínicos por cada 100.000 habitantes, frente a una media europea de 18. Es un dato que habla de un sistema que no dispone de alternativas no farmacológicas accesibles".

La doctora concluye que el cambio debe ser cultural y estructural, integrando más especialistas en salud mental en los centros de salud y devolviendo al médico de familia el tiempo necesario para escuchar más allá del síntoma físico.



LA DOCTORA MURCIANA QUE COMBATE LOS BULOS DE SALUD EN REDES SOCIALES

Ana Pérez Ballesta, que valora la calma del hogar y la felicidad (o el bienestar) de las personas que la rodean, es una persona cuya curiosidad la llevó desde la Universidad de Murcia hasta Noruega. Su paso por el sistema sanitario nórdico, junto con su formación en Urgencias y Emergencias, fue determinante para entender que su verdadera vocación no residía en la medicina de impacto inmediato, sino en la Atención Primaria.

Actualmente, ejerce en la Región de Murcia y tiene sus propias redes sociales, @anamidoctora, donde traduce la evidencia científica a un lenguaje accesible.



Pincha en la imagen para ver el perfil de Instagram de Ana Pérez Ballesta

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

La Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Mula visita Torrevieja para ver el Musical “Sonrisas y Lágrimas”



Participación en los eventos de la Asociación Colabora Mujer



La Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Cartagena en taller Cocinar y Reciclar con Meli



Jornada COAG 50 aniversario en Santomera



Representación teatral en colegio de la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Abarán



Asamblea General y actividad literaria por el Día del Libro Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de El Raal



GUÍA DE VENTAJAS 2026: CÓMO EXPRIMIR EL CERTIFICADO DE PENSIONISTA DE LA SEGURIDAD SOCIAL

En 2026, el mal llamado "carnet de jubilado" —que en realidad es un certificado oficial emitido por la Seguridad Social— se ha consolidado como la llave maestra para que los mayores de 65 años y pensionistas protejan su poder adquisitivo. Este documento, que acredita la condición de beneficiario de una prestación, permite acceder a una red de bonificaciones que abarcan desde el transporte estratégico hasta el ocio cultural.

El transporte sigue siendo el sector con mayores beneficios. Además de la Tarjeta Dorada de Renfe, que ofrece descuentos de hasta el 40 %, este año destaca el nuevo Abono Único estatal, con tarifas mensuales reducidas de 60 euros para la movilidad nacional. A esto se suman los programas de turismo del IMSERSO, cuyas plazas para 2026 incluyen rutas culturales y estancias en balnearios con precios altamente competitivos, diseñados para fomentar el envejecimiento activo en temporada baja.

Más allá del viaje, el certificado facilita el acceso a la cultura con tarifas reducidas en museos estatales, teatros y cines, donde los precios pueden bajar hasta un 50 %. En el ámbito de la salud, el colectivo puede beneficiarse de acuerdos privados en ópticas, clínicas dentales y centros de audición. Incluso en el hogar, la condición de pensionista es el requisito previo para solicitar el bono social eléctrico y térmico, una ayuda vital para reducir las facturas de luz y gas. En un contexto de gestión inteligente de recursos, este certificado no es solo un papel, sino una herramienta de ahorro que puede suponer un alivio de cientos de euros anuales para las familias.



EL LIDERAZGO FEMENINO BRILLA EN MURCIA: OMEP PREMIA LA EXCELENCIA Y EL COMPROMISO EMPRESARIAL



La Región de Murcia se vistió de gala anoche para celebrar la 29ª edición de los Premios OMEP, una cita ineludible que, año tras año, pone el foco en el talento, la innovación y la capacidad de liderazgo de las mujeres en el tejido económico actual. La gala, organizada por la Organización Murciana de Mujeres Empresarias, Profesionales y Directivas, sirvió como plataforma para visibilizar trayectorias que están transformando la sociedad regional.

Entre las grandes protagonistas de la velada destacó Belén Martínez, de la empresa Cash Martí, quien recibió el máximo galardón como Empresaria del Año. Su reconocimiento no solo premia el éxito comercial, sino también la resiliencia y la capacidad de dirigir con éxito estructuras complejas en mercados competitivos. Por su parte, el premio a la Emprendedora del Año recayó en Eva González, fundadora de Mirlo Blanco Hit, cuya visión innovadora ha refrescado el panorama empresarial local.

El compromiso con la diversidad también tuvo su espacio con el premio a la Empresa por la Igualdad, otorgado a Lorca Marín. El galardón fue recogido por su CEO, Lourdes Sastre, quien destacó la importancia de integrar políticas de equidad como motor de eficiencia y justicia social.

Uno de los momentos más emotivos de la ceremonia fue la entrega de la Insignia de Oro a María Alcaraz, miembro histórico de la junta directiva de OMEP, por toda una vida dedicada a romper techos de cristal y apoyar a nuevas generaciones de profesionales. Con este evento, OMEP reafirma que el futuro de la economía murciana pasa, inevitablemente, por el talento femenino.