



REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 137

JUNIO 2026

- El peligro de financiar el verano: endeudarse por viajar puede arruinar tus finanzas
- El recibo de la luz se dispara un 30% este verano: la tregua geopolítica llega tarde para el consumidor
- El laberinto del acoso telefónico: las llamadas comerciales resisten a las restricciones de la ley SAC
- Las multas por instalar el aire acondicionado sin permiso rozan los 3.000 euros
- ¿Hogares o dormitorios? La desaparición de las cocinas explica la crisis de la vida moderna
- Pequeños gestos para salvar el planeta
- Entrevista: Antonia Martínez Llorente
- Actividades de la Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios
- Claves de la nueva jubilación flexible para cobrar la pensión y trabajar, también como autónomo
- Miles de empleadas del hogar se asoman a una vejez sin pensión contributiva

EL PELIGRO DE FINANCIAR EL VERANO: ENDEUDARSE POR VIAJAR PUEDE ARRUINAR TUS FINANZAS

Planificar las vacaciones genera ilusión, pero financiarlas por encima de las posibilidades reales puede transformar el descanso en una auténtica pesadilla económica. Los expertos advierten que el gran error de la temporada es recurrir al sobreendeudamiento para costear viajes idílicos a precio de oro, comprometiendo gravemente la estabilidad del hogar.

El uso desmedido de tarjetas de crédito, minicréditos o las temidas tarjetas revolving se ha convertido en una trampa común. Estos productos financieros suelen acarrear intereses muy elevados que, si no se gestionan con cautela, activan un peligroso "efecto bola de nieve", transformando una deuda inicial en una carga completamente inasumible a la vuelta de las vacaciones.

Desde los comparadores financieros recuerdan que la clave no radica en dejar de viajar, sino en adaptar el destino al presupuesto disponible. *"Lo irresponsable no es viajar más barato, sino pagar intereses por un ocio que no nos podemos permitir"*. Para evitar sorpresas, se recomienda aplicar reglas de ahorro previo y anticipar los gastos antes del dispendio veraniego, protegiendo así la salud de la economía familiar.



Pincha en la imagen para ver el video sobre el Día Mundial del Medio Ambiente.

EL RECIBO DE LA LUZ SE DISPARA UN 30% ESTE VERANO: LA TREGUA GEOPOLÍTICA LLEGA TARDE PARA EL CONSUMIDOR

A pesar de las noticias esperanzadoras en el tablero internacional, el bolsillo de los españoles no tendrá respiro durante los meses más calurosos del año. Los expertos advierten de que la factura de la luz experimentará un encarecimiento de casi el 30% este verano respecto al anterior, situando el precio del megavatio hora en una horquilla de entre 82 y 86 euros. Esta escalada se produce incluso tras el principio de acuerdo alcanzado entre Estados Unidos e Irán para reabrir el Estrecho de Ormuz, una medida que, aunque positiva a largo plazo, no surtirá efecto inmediato en el mercado energético europeo.

La principal razón de este desfase temporal es logística. Según los analistas, el gas natural —clave en la fijación de precios eléctricos— viaja mayoritariamente por mar. Aunque el pacto diplomático facilite el tránsito, los primeros metaneros no alcanzarán los puertos europeos hasta bien entrado el mes de agosto. A esto se suma un factor crítico: las reservas de gas en el continente se encuentran en niveles bajos (entorno al 37%), con inyecciones de suministro muy inferiores a la media histórica, lo que mantiene la presión sobre los costes.

Por si fuera poco, el factor fiscal agravará la situación. El próximo 1 de junio de 2026 decaerá la rebaja del IVA de la luz, que volverá al tipo general del 21% tras meses de alivio al 10%. Este ajuste impositivo, sumado a la alta demanda por el uso de aires acondicionados, configura una "tormenta perfecta" que solo empezará a remitir en otoño, cuando la llegada de nuevos suministros de gas podría devolver los precios a niveles previos a la crisis.



EL LABERINTO DEL ACOSO TELEFÓNICO: LAS LLAMADAS COMERCIALES RESISTEN A LAS RESTRICCIONES DE LA LEY SAC

A pesar de los sucesivos intentos legislativos por blindar la tranquilidad de los ciudadanos, el acoso comercial a través del teléfono sigue siendo una asignatura pendiente. La entrada en vigor de la Ley de Servicios de Atención a la Clientela (Ley SAC) prometía ser el golpe definitivo contra el spam telefónico; sin embargo, las estadísticas reflejan que la ofensiva legal no ha logrado frenar estas prácticas abusivas, cronificando un problema que irrita a millones de usuarios.



Según los datos recabados por organizaciones de consumidores, un abrumador 98% de los ciudadanos confirma que continúa recibiendo llamadas comerciales no solicitadas. Lejos de remitir, el volumen de comunicaciones molestas ha repuntado de forma alarmante: el porcentaje de usuarios que soporta más de diez llamadas de este tipo al mes ha experimentado un notable incremento. Sectores como las telecomunicaciones, la energía y los servicios financieros lideran de manera destacada estas campañas masivas de captación. El debate jurídico actual se centra en la validez de los contratos nacidos a partir de estas llamadas no deseadas, abriendo la puerta a discusiones sobre la nulidad contractual por la falta de una libertad real del consumidor al contratar. Expertos del ámbito legal recalcan que el gran desafío del sistema no consiste solo en endurecer las normas escritas, sino en garantizar que las sanciones económicas sean lo suficientemente contundentes. Mientras incumplir la ley siga resultando rentable para las corporaciones, los teléfonos de los ciudadanos continuarán sonando a horas intempestivas.



LAS MULTAS POR INSTALAR EL AIRE ACONDICIONADO SIN PERMISO ROZAN LOS 3.000 EUROS

La llegada de las altas temperaturas estivales dispara la instalación de sistemas de climatización en los hogares españoles. Sin embargo, lo que se planea como un alivio contra el calor puede transformarse en una pesadilla económica y legal. Colocar la unidad exterior del aire acondicionado en la fachada del edificio sin cumplir la normativa puede acarrear severas multas que, dependiendo del municipio, alcanzan los 3.000 euros, sumado a la obligatoriedad de retirar el equipo de forma inmediata costado por el propio infractor.

El principal error de los propietarios es ignorar que la fachada es un elemento común del edificio. Según la Ley de Propiedad Horizontal (LPH), cualquier modificación que altere la estética exterior o perfore muros comunes requiere la aprobación previa de la comunidad de vecinos. Lo ideal es revisar los estatutos comunitarios; si la instalación no está regulada de antemano, el propietario deberá solicitar la inclusión del punto en el orden del día de la próxima junta y obtener una mayoría cualificada para proceder legalmente. De lo contrario, la comunidad puede interponer una demanda judicial.

Más allá de los conflictos vecinales, el verdadero muro administrativo son las ordenanzas municipales de urbanismo y medio ambiente. Cada ayuntamiento dicta sus propias reglas de juego. Por lo general, las normativas prohíben colgar aparatos en fachadas principales que den a la vía pública, limitan

estrictamente los decibelios de ruido permitidos para evitar la contaminación acústica y prohíben de forma tajante que los tubos de condensación goteen sobre la calle. Asimismo, en edificios considerados patrimonio histórico o con protección arquitectónica, estas intervenciones están completamente prohibidas.

Para evitar sanciones innecesarias, los expertos aconsejan buscar alternativas viables como ubicar los compresores en patios interiores, terrazas privadas o azoteas transitables. También es fundamental contratar siempre a instaladores homologados que conozcan en profundidad las restricciones de la localidad y exigir la tramitación de las licencias necesarias. En el ámbito de la climatización, la prevención legal es el único camino seguro para disfrutar del aire fresco sin arruinar el bolsillo.

PEQUEÑOS GESTOS PARA SALVAR EL PLANETA

El cuidado del entorno natural se ha consolidado como una tarea diaria que requiere el compromiso de toda la sociedad. Incorporar hábitos sostenibles en nuestra rutina no solo mitiga los efectos del cambio climático, sino que también preserva recursos finitos esenciales para asegurar el bienestar y la supervivencia de las próximas generaciones.

De acuerdo con las guías de sostenibilidad, **pequeños cambios en el hogar generan un impacto global muy significativo.** Uno de los pilares fundamentales es el **ahorro de agua**; gestos tan sencillos como cerrar el grifo mientras nos lavamos los dientes o nos enjabonamos reducen el gasto de unos seis litros a menos de medio litro por vez. Asimismo, **priorizar la ducha frente al baño y utilizar electrodomésticos como la lavadora y el lavavajillas siempre a carga completa optimizan de forma drástica nuestra huella hídrica.**

Por otro lado, la eficiencia energética y la correcta gestión de residuos bajo los principios de la economía circular —fomentando la reutilización y el reciclaje— resultan cruciales para disminuir la huella de carbono y evitar el desperdicio de materias primas vírgenes.

Esta conciencia ciudadana adquiere una relevancia especial cada 5 de junio, fecha en la que se celebra el **Día Mundial del Medio Ambiente**. Esta efeméride funciona como un recordatorio global de que la protección de la biodiversidad y de los ecosistemas es una responsabilidad compartida. Adoptar un estilo de vida más verde es la mejor herramienta para homenajear a la Tierra, transformando la teoría en acciones reales y cotidianas durante todo el año.



¿HOGARES O DORMITORIOS? LA DESAPARICIÓN DE LAS COCINAS EXPLICA LA CRISIS DE LA VIDA MODERNA



Las grandes urbes modernas asisten a una transformación silenciosa que no solo está reconfigurando el plano de las viviendas, sino la estructura de nuestra rutina diaria. La proliferación de apartamentos de dimensiones reducidas que prescinden de una cocina convencional y el auge paralelo de los alimentos listos para el consumo integran un círculo vicioso que refleja fielmente las tensiones socioeconómicas de la sociedad actual. La precariedad habitacional, las jornadas laborales infinitas y el coste desorbitado del suelo urbano se han aliado de forma implacable para modificar, quizás de forma irreversible, el acto tradicional de cocinar y el hábito de alimentarse de manera saludable.

Por un lado, el mercado inmobiliario actual ha convertido los metros cuadrados en un lujo inalcanzable para las nuevas generaciones. En los principales portales de alquiler de las ciudades españolas abundan ofertas de **estudios hipercomprimidos** donde un microondas se apoya en una estantería sobre el sofá, el frigorífico convive junto a la cama o la lavadora comparte espacio con el televisor. Si bien las viviendas carentes de electrodomésticos básicos son un extremo, resulta cada vez más habitual encontrar inmuebles equipados únicamente con un pequeño hornillo de dos fuegos, careciendo por completo de horno o de una encimera mínima para manipular alimentos frescos. Los arquitectos advierten que este doble condicionante ha terminado por comprimir drásticamente la escala de las cocinas domésticas.

Esta falta de infraestructura conecta de forma directa con la segunda mitad del problema: **la proliferación de la alimentación ultraprocesada y la dependencia de la comida a domicilio**. Al no disponer de un lugar adecuado para limpiar, cortar y cocinar productos frescos, ni del tiempo necesario debido a unos ritmos laborales extenuantes, los inquilinos recurren masivamente a los platos precocinados de supermercado o a las plataformas digitales de reparto rápido. Este hábito consolida un modelo de consumo acelerado donde el microondas y el envase desechable de plástico sustituyen por completo a las ollas y los ingredientes de mercado. La industria alimentaria se adapta con asombrosa rapidez a esta demanda, con opciones que apenas requieren unos minutos de calor, reforzando la narrativa de que cocinar desde cero es una ineficiente pérdida de tiempo.

Los expertos señalan que este fenómeno tiene consecuencias profundas tanto en la salud pública como en lo social. La cocina ha dejado de ser el núcleo integrador del hogar para convertirse en un apéndice estético. Las reformas e interiorismos actuales priorizan cocinas abiertas que se integren visualmente con el salón, concebidas para ser atractivas antes que funcionales para un uso real. La paulatina desaparición del ritual de preparar la comida fragmenta la convivencia doméstica; las reuniones ocurren cada vez menos alrededor de la mesa y más en torno al portátil.

Este círculo vicioso se retroalimenta de forma constante: la falta de espacio y tiempo empuja al consumo de comida preparada, y la normalización de esta última justifica que los promotores inmobiliarios continúen reduciendo u omitiendo las cocinas en los nuevos desarrollos residenciales. Al final, lo que comenzó presentándose como una solución moderna de comodidad se desvela como una severa pérdida de soberanía, dejando al descubierto un panorama donde las dinámicas del mercado dictan, plato a plato, cómo vivimos hoy.



MÁS ALLÁ DE LAS CALORÍAS: LA PSICOLOGÍA DETRÁS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Según explica en su entrevista, “alimentarse bien no es necesariamente comer perfecto, es buscar un equilibrio entre las necesidades reales y el ritmo de vida diario”. Bajo esta filosofía, la comida deja de ser un número en una tabla para convertirse en un aliado que mejora las digestiones, el nivel de energía y el bienestar emocional.

Ante el ritmo frenético de la sociedad actual, Martínez propone tres pilares fundamentales para iniciar un cambio de hábitos sin morir en el intento:

- **Abandonar la búsqueda de la perfección:** es preferible añadir pequeños hábitos positivos —como beber más agua o incluir más verduras— que centrarse en prohibiciones que generan bloqueo mental.
- **Planificación estratégica:** para combatir el estrés y la falta de tiempo, recomienda tener siempre a mano opciones saludables y rápidas como legumbres cocidas, verduras congeladas o proteínas de fácil preparación.
- **Gestión emocional y descanso:** subraya que muchas veces no comemos por hambre física, sino como refugio ante el agotamiento o la ansiedad, por lo que dormir bien es clave para tomar decisiones alimentarias conscientes.



Finalmente, hace un llamamiento a la reconciliación con el propio cuerpo, especialmente para aquellas mujeres que han pasado años encadenadas a dietas milagro.

“Tu cuerpo jamás va a ser tu enemigo, sino todo lo contrario. Es un sistema que trabaja para nosotros día a día y que hay que entender, conocer y cuidar.”

Antonia insiste en que el cuerpo es un sistema que trabaja incansablemente a nuestro favor y que el verdadero bienestar surge cuando se equilibra la nutrición, el ejercicio y el descanso. Su mensaje es claro: **la valía personal no puede depender de una báscula, y la verdadera transformación solo llega cuando entendemos que el camino se construye día a día, priorizando siempre la salud sobre la estética.**



ANTONIA MARTÍNEZ, DIETISTA-NUTRICIONISTA ESPECIALIZADA EN COACHING NUTRICIONAL Y DE SALUD

Para Martínez, la alimentación no debe entenderse como un compartimento estanco de nuestra vida, sino como un reflejo directo de cómo nos sentimos, cómo descansamos y cómo gestionamos nuestro día a día. Su labor profesional se centra en dotar a los pacientes de herramientas realistas que permitan cambios duraderos, basándose en la premisa de que solo a través de la toma de conciencia es posible alcanzar una salud integral.

La experta destaca que uno de los mayores obstáculos actuales es la obsesión por el conteo de calorías y la búsqueda de resultados inmediatos. Martínez advierte que este enfoque restrictivo es el principal culpable del abandono y la frustración, ya que ignora factores cruciales como el estrés, la ansiedad o el contexto social del individuo.

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

XXXV SEMANA CULTURAL DE LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE LORCA



TALLER COCINAR Y RECICLAR EN LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE MONTEAGUDO



LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE ÁGUILAS EN EL III FORO DE MUNICIPALISMO



CONCIERTO POR EL MAR MENOR EN CARTAGENA



TARDE MUSICAL EN LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE CARTAGENA DE LA MANO DEL SR. RAMOS ZÚÑIGA



RIFA FAMILIAR DE ECOEMBES EN LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE MULA



GRUPO DE BAILE DE LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE ÁGUILAS



CLAVES DE LA NUEVA JUBILACIÓN FLEXIBLE PARA COBRAR LA PENSIÓN Y TRABAJAR, TAMBIÉN COMO AUTÓNOMO

El sistema de pensiones en España experimenta un giro estratégico. El Gobierno ha aprobado la nueva regulación de la jubilación flexible, que entrará en vigor en un plazo de tres meses. Esta reforma busca incentivar la prolongación de la vida laboral activa y suavizar la transición hacia el retiro definitivo, permitiendo a los ciudadanos que ya perciben una pensión contributiva regresar al mercado de trabajo sin perder por completo sus ingresos públicos.

Una de las grandes novedades de este texto normativo es la flexibilización de los límites de contratación por cuenta ajena, ya que se permitirá a los jubilados trabajar cubriendo hasta un 80% de la jornada laboral habitual. En este escenario, la cuantía de la pensión disminuirá en proporción a las horas trabajadas, aunque se incorporan atractivos incentivos económicos: realizar jornadas parciales de entre el 55% y el 80% incrementará el importe final de la pensión en un 25% adicional tras el cese definitivo.

Asimismo, la gran revolución de esta medida recae sobre el colectivo de los autónomos, un grupo que históricamente encontraba severas trabas legales para compatibilizar ambas actividades. Con el nuevo marco regulatorio, los trabajadores por cuenta propia podrán compatibilizar su negocio con el cobro de hasta el 25% de su prestación por jubilación. Eso sí, para evitar fraudes, el texto exige una condición indispensable: el pensionista no puede haber figurado en alta en el Régimen Especial de Trabajadores Autónomos (RETA) durante los tres años inmediatamente anteriores a la fecha oficial de su jubilación.



MILES DE EMPLEADAS DEL HOGAR SE ASOMAN A UNA VEJEZ SIN PENSIÓN CONTRIBUTIVA



El futuro de las trabajadoras del hogar y los cuidados en España se tiñe de incertidumbre. Un reciente informe de Oxfam Intermón, titulado "Toda una vida cuidando", alerta de que más de 158.000 empleadas del sector tienen ya más de 55 años y se enfrentan a un horizonte de jubilación marcado por la precariedad. El estudio revela una realidad demoledora: el 54,1% de estas mujeres no logrará acceder a una pensión contributiva, quedando desprotegidas tras décadas dedicadas al servicio doméstico.

Esta exclusión financiera es el resultado de un sistema que históricamente ha invisibilizado su labor. Las empleadas del hogar acumulan "lagunas de cotización" que representan, de media, casi el 17% de su vida laboral, debido a periodos de desempleo o trabajos en la economía informal. Como consecuencia, el 14% de las que están próximas al retiro no percibirá prestación de ningún tipo, cifra que se dispara hasta el 25,4% en el caso de las trabajadoras migrantes, quienes enfrentan barreras adicionales de racismo y falta de redes de apoyo.

La situación física también es crítica. El 65% de las encuestadas padece estrés y problemas crónicos derivados de la dureza de las tareas de limpieza y cuidado, como artrosis o lesiones de columna. Ante la falta de una pensión digna —que en muchos casos apenas rozaría los 474 euros mensuales—, ocho de cada diez trabajadoras admiten que se verán obligadas a seguir trabajando en la economía sumergida mucho después de alcanzar la edad legal de jubilación para poder sobrevivir.