



REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 127

JULIO 2026

- El nuevo bolsillo español: la vivienda y la salud ganan terreno a los bares y el tabaco
- Los jóvenes moderan su consumo de alcohol
- Frente al termómetro: mantener la casa fresca este verano no tiene por qué arruinar el bolsillo
- La reventa de cromos del mundial también tributa a hacienda
- Del gimnasio a las redes sociales: el irresistible bum comercial del queso cottage
- Alternativas low-cost para el verano: los tesoros ocultos de Europa que cuidan tu bolsillo
- Entrevista: Cristina Pérez Escolar
- Actividades de las Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios
- Por qué el Alzheimer impacta con mayor fuerza a las mujeres que a los hombres
- El techo de cristal: una barrera invisible que frena el talento femenino en el ámbito laboral

EL NUEVO BOLSILLO ESPAÑOL: LA VIVIENDA Y LA SALUD GANAN TERRENO A LOS BARES Y EL TABACO

Seis años después de la crisis pandémica, los hábitos de consumo en España han experimentado un vuelco radical. Según los últimos datos, la inflación y las nuevas tendencias sociales han reconfigurado por completo el presupuesto familiar, provocando que la vivienda y la alimentación absorban actualmente la mitad de los ingresos de los hogares.

En términos reales, descontando el efecto de los precios, el gasto general de los ciudadanos sigue estando por debajo de los niveles registrados en 2019. No obstante, la distribución del dinero es muy diferente: las inversiones en salud, plataformas digitales y formación superior han crecido exponencialmente.

Por el contrario, el ocio presencial y determinados sectores tradicionales sufren un desplome histórico. El gasto en hostelería ha caído un 12,8%, mientras que el presupuesto dedicado al alcohol y al tabaco se hunde un 31,2%, arrastrado por un desplome del 41% en la compra de cigarrillos. En definitiva, las familias priorizan hoy el bienestar individual y los gastos obligatorios frente a las costumbres sociales de la era precovid.



Pincha en la imagen para ver el video sobre cómo devolver un producto si has perdido el ticket de compra.

LOS JÓVENES MODERAN SU CONSUMO DE ALCOHOL

Un reciente estudio presentado en Madrid revela un cambio de paradigma silencioso pero significativo en el ocio de los jóvenes españoles de 15 a 29 años. Según la investigación desarrollada por Fad Juventud y el Ayuntamiento de Madrid, con la colaboración de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, casi cuatro de cada diez jóvenes (35,6%) han reducido su ingesta de alcohol en los últimos años, y un notable 17,3% afirma haberla abandonado por completo. En total, más de la mitad de los que han bebido alguna vez muestran una tendencia hacia la moderación.

La salud mental y física emergen como los motores principales de esta transformación. Los jóvenes encuestados perciben los riesgos asociados a la borrachera y buscan mantener un mayor control sobre sus actos y su bienestar, considerando que el arrepentimiento y la pérdida de fuerza de voluntad son consecuencias directas del exceso. Entre quienes han sufrido problemas derivados del consumo, destacan el gasto económico imprevisto (20,1%), trastornos del sueño (16,8%) y sentimientos de tristeza o apatía (15,5%).

Sin embargo, el informe "La juventud cambia su relación con el alcohol" advierte de que el alcohol sigue siendo un pilar central en la socialización juvenil: seis de cada diez continúan consumiéndolo con frecuencia. La "norma social" de beber en contextos de fiesta ejerce presión sobre quienes optan por la abstinencia, quienes a menudo deben justificar su decisión. Además, persiste el hábito preocupante de mezclar alcohol con bebidas energéticas en dos de cada diez casos, a pesar de ser conscientes de su nocividad.



FRENTE AL TERMÓMETRO: MANTENER LA CASA FRESCA ESTE VERANO NO TIENE POR QUÉ ARRUINAR EL BOLSILLO

Con la llegada de las olas de calor estivales, encender el aire acondicionado se convierte en una necesidad para millones de ciudadanos. Sin embargo, el temor al impacto que este aparato pueda tener en la factura de la luz suele generar dudas en los hogares. Frente a esta inquietud, los expertos y los últimos datos del sector climatológico arrojan un mensaje tranquilizador: mantener una vivienda fresca de forma eficiente puede lograrse bajo un coste perfectamente asumible si se aplican las pautas correctas.



Según el III Barómetro de la Climatización en España de Daikin, el 60% de los españoles que dispone de este equipamiento lo utiliza de manera diaria durante los meses de temperaturas más extremas. El analista energético Jesús Sahún señala que el gasto extra mensual derivado de su uso habitual oscila entre los 20 y los 60 euros por hogar. Una cifra moderada que depende directamente de los hábitos de consumo de los usuarios y de la eficiencia de los dispositivos. La clave maestra para evitar sorpresas desagradables al cierre del mes reside en el termostato. Los profesionales recomiendan programar el equipo entre los 24 y los 26 grados. Modificar este rango a la baja no solo es perjudicial para la salud por los cambios bruscos de temperatura, sino que dispara notablemente el consumo eléctrico: cada grado menos que se le exija al aparato incrementa el gasto de la factura entre un 6% y un 8% adicional. Con una buena optimización y un mantenimiento adecuado, el confort térmico y el ahorro económico pueden ir perfectamente de la mano este verano.



LA REVENTA DE CROMOS DEL MUNDIAL TAMBIÉN TRIBUTA A HACIENDA

La fiebre desatada por el coleccionismo de cromos del Mundial de Fútbol ha traspasado las fronteras del mero entretenimiento para convertirse en un lucrativo mercado digital. Plataformas como Wallapop, Vinted o Ebay registran un espectacular incremento en la compraventa de las pegatinas más codiciadas, alcanzando precios muy elevados por las grandes estrellas del torneo. Sin embargo, este comercio de segunda mano no escapa al control de la Agencia Tributaria.

Según recuerdan expertos fiscales, Hacienda exige declarar los beneficios de estas operaciones siempre que se genere una ganancia patrimonial. La clave radica en la diferencia entre el valor de compra y el de venta. Si un coleccionista adquiere un sobre por un precio mínimo y logra vender un cromó cotizado por una suma superior, esa plusvalía debe declararse en la base imponible del ahorro del IRPF. En el tramo más común, el tipo impositivo aplicable es del 19% para beneficios de hasta 6.000 euros.



Por el contrario, si los cromos se venden por debajo de su coste de adquisición, al no existir ganancia real, la transacción queda libre de impuestos de forma definitiva. No obstante, los asesores aconsejan conservar capturas de pantalla, justificantes y tiques de compra para poder acreditar tales pérdidas ante una posible inspección del organismo fiscal. La legislación nacional también advierte de que, si la compraventa deja de ser ocasional y se convierte en una actividad profesional recurrente para ganar dinero, el contribuyente estará obligado a darse de alta como autónomo. Así, coleccionar cromos ha dejado de ser solo un simple juego para convertirse en una operación financiera bajo la lupa del fisco.

DEL GIMNASIO A LAS REDES SOCIALES: EL IRRESISTIBLE BUM COMERCIAL DEL QUESO COTTAGE

El mercado de los lácteos experimenta una revolución silenciosa impulsada por el retorno de un viejo conocido: el **queso cottage**. Este producto granulado, originario del norte de Europa y tradicionalmente asociado a las dietas hospitalarias o de estricto adelgazamiento, ha resurgido con una fuerza comercial inédita. Gracias al impulso de plataformas como TikTok e Instagram, se ha convertido en el ingrediente estrella de las generaciones más jóvenes.

El secreto de su éxito radica en un perfil nutricional perfectamente adaptado a las demandas actuales de salud y bienestar. Con un bajo contenido en grasas (apenas 4 gramos por cada cien de producto) y un elevado aporte proteico, el cottage se posiciona como el aliado idóneo tanto para deportistas que buscan ganar masa muscular como para quienes desean perder peso sin renunciar a la saciedad. Las cadenas de supermercados han visto cómo la demanda se dispara, agotando existencias en cuestión de horas.

Las principales consultoras de consumo confirman que este fenómeno no se limita a ser una simple moda pasajera de la época estival, sino que representa una tendencia estructural muy sólida a largo plazo.

Esta asombrosa versatilidad culinaria, sumada a su asequible precio, ha consolidado firmemente al cottage en la cesta de la compra habitual de los españoles. De este modo, un lácteo modesto nacido en las cabañas del siglo XIX se corona hoy en día como el rey indiscutible de la alimentación moderna de nuestro país.



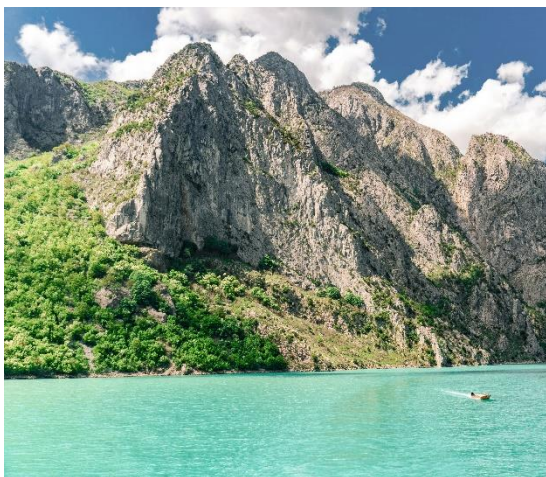
ALTERNATIVAS LOW-COST PARA EL VERANO: LOS TESOROS OCULTOS DE EUROPA QUE CUIDAN TU BOLSILLO

Con la llegada de la temporada de verano, planificar unas vacaciones se convierte en un auténtico desafío financiero. Destinos tradicionales como Francia o Italia continúan registrando precios prohibitivos tanto en alojamiento como en restauración, alejando a miles de turistas que buscan descansar sin arruinarse. Sin embargo, el continente europeo esconde joyas turísticas donde todavía es posible disfrutar de unas vacaciones espectaculares a precios altamente competitivos.

Una de las opciones más accesibles y cercanas a la península ibérica es **Portugal**. El país vecino destaca por su facilidad de conexión aérea y por albergar una planta hotelera excelente con tarifas para todos los presupuestos, especialmente en la pintoresca región del Algarve y en ciudades históricas como Lisboa u Oporto.



Un poco más al este, **Albania** se consolida como la gran revelación del turismo estival. Tras décadas de aislamiento, este país balcánico ofrece playas salvajes de aguas cristalinas, un rico patrimonio cultural y una gastronomía mediterránea exquisita por una fracción de lo que costaría en cualquier costa italiana.



Para los amantes de la historia y el turismo urbano, **Polonia** y **Bulgaria** se presentan como alternativas absolutamente imbatibles dentro del Viejo Continente. Ciudades polacas como Cracovia sorprenden por la inmensa riqueza de su arquitectura medieval y sus económicos menús en restauración, mientras que la costa búlgara del Mar Negro, con concurridos centros turísticos como Sunny Beach, ofrece sol, playa y ocio nocturno aptos para los presupuestos más ajustados de los jóvenes.



La lista de destinos económicos se amplía con **Bosnia**, famosa por el emblemático Puente de Mostar y sus espectaculares paisajes montañosos, y **Letonia**, cuya capital Riga cautiva a los viajeros con su elegante estilo gótico y su vibrante ambiente cultural. Incluso rincones un poco más alejados pero fascinantes como **Georgia** y su barata capital, Tiflis, ganan terreno rápidamente en las preferencias de los viajeros de nuestro país. En un año fuertemente marcado por la inflación global, explorar estos tesoros menos masificados demuestra que viajar de forma económica por Europa sigue siendo una realidad factible si se eligen las coordenadas correctas.



DEL PUEBLO A LA CAPITAL EUROPEA: LA TRAYECTORIA DE UNA JOVEN MURCIANA EN BRUSELAS

Respecto a su incorporación al Parlamento, la profesional desmitifica la idea de un acceso idílico o basado en contactos. Su experiencia refleja la realidad de muchos egresados universitarios: un camino de candidaturas, entrevistas, prácticas y la gestión habitual del rechazo en los procesos de selección. Pérez Escolar enfatiza la importancia de no focalizarse en una única vía de entrada y subraya que la preparación real se adquiere a través de las diversas experiencias previas. Asimismo, resalta que, más allá de un expediente académico perfecto, virtudes como la curiosidad, la capacidad de adaptación y la disposición al aprendizaje continuo en áreas diversas resultan determinantes para integrarse en la dinámica comunitaria.

En su análisis del día a día institucional, aleja la cotidianidad bruselense de los estereotipos de sofisticación. Describe su labor como un trabajo de oficina estructurado pero dinámico, centrado en el seguimiento político, la preparación de reuniones y la redacción de informes en un entorno multicultural. Sostiene que la convivencia con profesionales de múltiples nacionalidades fomenta el cuestionamiento de ideas preestablecidas. Para mitigar el impacto del desarraigo, valora positivamente sus estancias previas en Croacia, Grecia y los Países Bajos, y reivindica la relevancia de programas como Erasmus+ para adquirir la madurez necesaria ante desafíos como la distancia familiar o la barrera idiomática.

"El avance real no es solo que haya más mujeres en la mesa, sino que cambien las reglas de cómo se participa en esa mesa", afirma Pérez Escolar al evaluar la situación de la mujer en la política europea. Aunque califica su experiencia personal de positiva y ensalza el apoyo de sus compañeras en puestos de responsabilidad, advierte que persisten dinámicas sutiles ligadas a la necesidad de una validación constante de la autoridad femenina y a la pervivencia de modelos de liderazgo tradicionales. Por otra parte, en lo que concierne a la participación de la juventud, indica que la influencia se construye progresivamente mediante la constancia, aportando sensibilidades nuevas a las estructuras tradicionales. Finalmente, como recomendación a quienes inician su andadura, aconseja despojarse del temor a preguntar, evitar comparaciones que generen inseguridad por el origen geográfico y aprender a valorar cada etapa del desarrollo profesional sin la presión de la inmediatez.



CRISTINA PÉREZ ESCOLAR

Natural de Santomera (Murcia), desempeña actualmente su labor profesional en el Parlamento Europeo, en Bruselas. Graduada en Derecho por la Universidad de Murcia y con un Máster en Derecho Europeo por la Universidad de Maastricht, compagina su actividad con el Máster de Acceso a la Abogacía y Procura. Al reflexionar sobre sus orígenes en un entorno rural y tranquilo, admite que trabajar en las instituciones comunitarias no figuraba inicialmente entre sus planes ni en sus referentes cercanos. Sin embargo, destaca el apoyo fundamental de su familia, que le transmitió valores de constancia y la confianza necesaria para asumir el reto de trasladarse al extranjero, un proceso que describe como un interés por el funcionamiento de la Unión Europea que se consolidó de manera gradual desde sus años de instituto.

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

COMIDA DE FIN DE CURSO DE LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE LA UNIÓN



COMIDA DE FIN DE CURSO DE LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE ROLDÁN



LAS ASOCIACIONES DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE ABARÀN Y CIEZA CELEBRAN LA NOCHE DE SAN JUAN



COMIDA DE FIN DE CURSO DE LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE CARTAGENA



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

PRESENTACION DEL X CONCURSO INTERNACIONAL DE RELATO CORTO “EDUCANDO CONTRA LA VIOLENCIA: EL SILENCIO QUE GRITABA” EN LA CONSEJERÍA DE POLÍTICA SOCIAL, FAMILIAS E IGUALDAD



LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE ÁGUILAS DONA 3.000 EUROS A LA INVESTIGACIÓN DEL CÁNCER INFANTIL



LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE BULLAS EN LA CASA DE LA CULTURA, ACTO PARA RECONOCER EL TRABAJO QUE HACEN DESDE LA ASOCIACIÓN



PREMIOS PUEBLO DEL AÑO REGIÓN DE MURCIA 2026



POR QUÉ EL ALZHEÍMER IMPACTA CON MAYOR FUERZA A LAS MUJERES QUE A LOS HOMBRES

El alzhéimer, una de las formas más comunes de demencia en todo el mundo, no afecta a todos por igual. Diversas investigaciones científicas y clínicas revelan que esta enfermedad neurodegenerativa presenta manifestaciones y una progresión sustancialmente distinta entre hombres y mujeres, un factor clave que está transformando la forma en que la comunidad médica aborda su diagnóstico y posterior tratamiento.

Las estadísticas muestran que dos tercios de las personas diagnosticadas con alzhéimer son mujeres. Más allá de que la esperanza de vida femenina sea mayor, los expertos señalan factores biológicos determinantes. La drástica pérdida de estrógenos durante la menopausia altera el metabolismo cerebral y debilita la protección natural contra el deterioro cognitivo. Asimismo, a nivel genético, ciertas variantes como el gen APOE ε4 parecen ejercer un impacto mucho más agresivo en el cerebro de las mujeres que en el de los varones.

Por su parte, los hombres experimentan síntomas iniciales distintos, a menudo más relacionados con cambios en el comportamiento y la orientación espacial que con la pérdida de memoria verbal inmediata, destreza en la que las mujeres suelen puntuar mejor incluso en fases tempranas, lo que a veces retrasa su diagnóstico.

Este panorama evidencia la urgente necesidad de diseñar estrategias de medicina personalizada que incorporen de forma sistemática la perspectiva de género. Solo comprendiendo estas diferencias neurobiológicas específicas se podrán desarrollar terapias eficaces y protocolos de prevención que realmente respondan a las necesidades particulares de cada paciente.



EL TECHO DE CRISTAL: UNA BARRERA INVISIBLE QUE FRENA EL TALENTO FEMENINO EN EL ÁMBITO LABORAL



A pesar de los avances legislativos y sociales de los últimos años, las mujeres siguen enfrentándose a un obstáculo invisible pero firmemente asentado en el tejido empresarial: el techo de cristal. Este concepto describe el conjunto de normas no escritas dentro de las organizaciones que limita el acceso de las mujeres a los puestos de alta dirección y máxima responsabilidad, impidiendo que su representación en las cúpulas directivas sea proporcional a su cualificación y peso en la fuerza laboral.

Los datos actuales reflejan que, aunque el porcentaje de mujeres con estudios superiores supera al de los hombres en muchos sectores, esta realidad no se traduce de igual manera en los organigramas corporativos. La falta de conciliación corresponsable, los sesgos inconscientes en los procesos de selección y promoción, y las dinámicas de redes de contactos eminentemente masculinas son algunos de los factores estructurales que alimentan esta desigualdad de género.

Para romper este techo, no basta con el talento o la ambición individual de las trabajadoras. Los expertos coinciden en que es imprescindible un cambio de cultura organizacional. Esto implica la implementación de planes de igualdad efectivos, la transparencia en las políticas de retribución y promoción, y el fomento de una flexibilidad laboral real que no penalice las carreras profesionales. Superar el techo de cristal no solo es una cuestión de justicia social y derechos humanos, sino también una necesidad estratégica para las empresas, que pierden competitividad y capacidad de innovación al prescindir del liderazgo femenino.