



REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 141

AGOSTO 2026

- Anticipar las compras de la vuelta al cole y recurrir a la segunda mano permite ahorrar hasta 200 euros por hijo
- España reconduce la prescripción de antibióticos tras el repunte de la pandemia y recorta su consumo un 5,1%
- El calor y la tensión geopolítica encarece el recibo de la luz un 19% en julio
- Golpe del regulador a los creadores de contenido
- El coste invisible del vehículo de alquiler: cómo las cláusulas y coberturas ambiguas encarecen la factura final
- Más allá del ahorro económico: el intercambio de viviendas se consolida como la alternativa sostenible al encarecimiento hotelero
- Más allá del ahorro económico: el intercambio de viviendas se consolida como la alternativa sostenible al encarecimiento hotelero
- Alerta médica ante las altas temperaturas: un urólogo advierte del peligro vital que supone sufrir un golpe de calor
- Entrevista: Paula Meseguer Guerrero
- Viaje Estrasburgo día 2: ruta Alsacia
- Claves y recomendaciones para garantizar el bienestar emocional de los mayores durante el verano
- La escalada del IPC en verano asfixia las finanzas de los pensionistas españoles

ANTICIPAR LAS COMPRAS DE LA VUELTA AL COLE Y RECURRIR A LA SEGUNDA MANO PERMITE AHORRAR HASTA 200 EUROS POR HIJO

La preparación del nuevo curso escolar ya no espera al mes de septiembre. Ante la persistente inflación y el encarecimiento de los materiales académicos, las familias españolas han decidido adelantar sus compras al inicio del verano para diluir el impacto en el presupuesto familiar y evitar los picos de precios habituales de final de vacaciones.

En este escenario de previsión financiera, el mercado de segunda mano se ha consolidado como la opción preferida por miles de hogares para amortiguar el gasto. El intercambio y la compra de libros de texto, uniformes, ordenadores y mochilas en perfecto estado a través de plataformas especializadas permite reducir la factura global hasta en 200 euros por alumno.

Este cambio de hábitos responde tanto a la búsqueda de alivio económico como a una creciente concienciación sobre el consumo sostenible y el reaprovechamiento de recursos. La planificación anticipada y el reciclaje de material escolar se confirman, así como la estrategia definitiva de los padres para afrontar septiembre con mayor holgura financiera.



Pincha en la imagen para ver el video del día 2 en Alsacia.

ESPAÑA RECONDUCE LA PRESCRIPCIÓN DE ANTIBIÓTICOS TRAS EL REPUNTE DE LA PANDEMIA Y RECORTA SU CONSUMO UN 5,1%

España logra retomar la senda descendente en el uso de antibióticos previa a la crisis sanitaria. Según los últimos datos publicados por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS), el consumo de estos fármacos cayó un 5,1% en 2025, situándose en 22,94 dosis diarias definidas por cada mil habitantes. Este avance permite revertir el repunte registrado durante la pandemia de covid-19 y consolida una reducción del 18,8% desde el pico histórico de 2015.

El recorte responde principalmente al menor uso de las penicilinas —el grupo antimicrobiano más prescrito en el país—, así como al descenso en la ingesta de macrólidos y quinolonas. La Atención Primaria continúa aglutinando la inmensa mayoría de las prescripciones, mientras que el ámbito hospitalario mantiene cifras más estables.

Además de reducir la cantidad total, el Sistema Nacional de Salud ha mejorado la calidad de las prescripciones. Siguiendo los criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se ha incrementado en un 1,6% el uso de fármacos de primera línea (grupo de 'acceso') y reducido en un 2,8% aquellos que requieren especial cautela (grupo de 'precaución').

Esta mejora responde al impacto de los Programas de Optimización del Uso de Antibióticos (PROA) y a las campañas de concienciación. No obstante, las autoridades sanitarias recuerdan que aún queda margen de mejora para alcanzar la meta comunitaria de 18,2 dosis diarias en 2030, paso clave para frenar el avance de las bacterias resistentes, una de las mayores amenazas de la salud pública mundial.



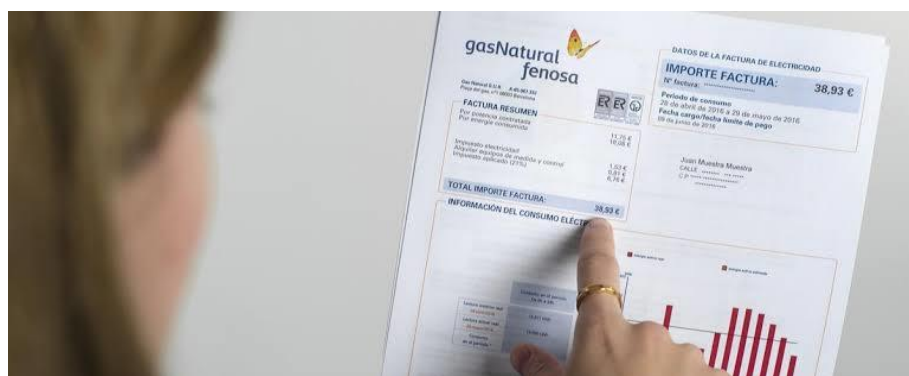
EL CALOR Y LA TENSION GEOPOLÍTICA ENCARECE EL RECIBO DE LA LUZ UN 19% EN JULIO

El recibo eléctrico de las familias acogidas a la tarifa regulada vuelve a registrar una fuerte subida durante este mes de julio. Según las estimaciones del simulador de la Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia (CNMC), la factura media para un perfil representativo alcanzará aproximadamente los 56,70 euros, lo que representa un repunte del 19% en comparación con los 47,65 euros registrados en junio.

Este notable incremento responde principalmente a una combinación de factores externos y climáticos. Por un lado, la intensificación de las olas de calor ha disparado la demanda de energía para la climatización de los hogares. Por otro, la prolongación del conflicto bélico en Irán ha generado una presión al alza en los mercados internacionales del gas, elevando los costes de producción en las centrales de ciclo combinado.

El encarecimiento de julio consolida la tendencia alcista iniciada el mes pasado, cuando el recibo se incrementó un 17% tras el retorno del IVA eléctrico al tipo general del 21%. En términos interanuales, el importe medio supera en casi un 13% los niveles registrados en el mismo periodo de 2025, rompiendo así una racha de ocho meses consecutivos de bajadas.

Pese a que el modelo del Precio Voluntario para el Pequeño Consumidor (PVPC) amortigua parte de las turbulencias al vincular progresivamente sus costes a los mercados de futuro —mecanismo indispensable para mantener el acceso al bono social—, la volatilidad internacional y el consumo estival continúan impactando directamente de forma sensible en la economía doméstica.





GOLPE DEL REGULADOR A LOS CREADORES DE CONTENIDO

La Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia (CNMC) ha marcado un antes y un después en el control de las grandes estrellas de internet al imponer sus primeras expedientes sancionadores a tres de los principales influencers del país: Ibai Llanos, Jordi Wild y Nachter. Las resoluciones, enmarcadas en la Ley General de Comunicación Audiovisual, aperciben las prácticas comerciales irregulares y la vulneración de normativas éticas en plataformas como YouTube, X, Instagram y Facebook.

En el caso de Ibai Llanos, el organismo incoó una multa de 710 euros (reducida a 568 euros tras aplicarse el pago anticipado) al detectar la presencia no señalizada de una conocida marca de bebidas en publicaciones de la red social X lanzadas durante la presentación de La Velada del Año. La CNMC concluyó que la comunicación carecía de etiquetas de aviso publicitario explícitas, contraviniendo el principio de transparencia frente al espectador.

Por su parte, la sanción a Jordi Wild asciende a 1.543,44 euros (1.241,95 euros tras el pronto pago) por emitir en YouTube combates de contacto de su evento Dogfight Wild Tournament sin las correspondientes etiquetas de calificación por edad ni filtros para restringir el acceso a la audiencia menor de edad.

Finalmente, la multa más elevada recayó en Nachter (1.779,94 euros, reducida a 1.067,96 euros) por la promoción de productos antigripales en sus redes sin cumplir con las advertencias sanitarias y los requisitos legales exigidos para la difusión de fármacos.

Aunque los importes resultan modestos para el nivel de ingresos de estos creadores, el regulador deja claro que los «usuarios de especial relevancia» deben someterse a los mismos criterios de responsabilidad legal que los medios tradicionales.



EL COSTE INVISIBLE DEL VEHÍCULO DE ALQUILER: CÓMO LAS CLÁUSULAS Y COBERTURAS AMBIGUAS ENCARECEN LA FACTURA FINAL

El reclamo de un precio bajo por día al alquilar un vehículo suele convertirse en una factura sustancialmente mayor al finalizar el trámite. Desde THADERCONSUMO advertimos de que la falta de transparencia en las plataformas de reserva encubre una cascada de recargos adicionales que toman por sorpresa a los usuarios justo al momento de retirar el automóvil en la oficina.

El núcleo de las quejas se centra en la confusión que rodea a los seguros y sus verdaderas coberturas. Con frecuencia, las tarifas promocionales solo incorporan una protección básica supeditada a franquicias desorbitadas. Al llegar al mostrador, los clientes se ven empujados a contratar pólizas complementarias a todo riesgo para evitar retenciones de miles de euros en su tarjeta de crédito o penalizaciones ante cualquier leve daño.

A esta opacidad aseguradora se añaden otros costes no desglosados claramente desde el inicio: **penalizaciones por entrega fuera del horario comercial, suplementos por edad o conductor adicional, cobros desmedidos por supuestas limpiezas especiales y políticas de combustible que encarecen el servicio de manera injustificada.**



Ante el incremento de estas prácticas, recomendamos **leer minuciosamente la letra pequeña del contrato, documentar con fotografías y vídeos el estado de la carrocería tanto al recoger como al devolver el coche, y exigir siempre presupuestos cerrados que especifiquen de forma transparente el importe total del servicio antes de efectuar cualquier pago.**

MÁS ALLÁ DEL AHORRO ECONÓMICO: EL INTERCAMBIO DE VIVIENDAS SE CONSOLIDA COMO LA ALTERNATIVA SOSTENIBLE AL ENCARECIMIENTO HOTELERO



Frente a la continuada subida de las tarifas hoteleras —que acumulan casi cinco años de incrementos ininterrumpidos en España—, miles de viajeros están transformando su manera de organizar las vacaciones. El intercambio de viviendas ha dejado de ser una opción marginal para convertirse en una tendencia en pleno auge, capaz de reducir hasta un 35% el presupuesto total de un viaje.

Plataformas especializadas como HomeExchange han registrado un crecimiento exponencial, pasando de 8.000 miembros en España en 2020 a rozar los 46.000 en la actualidad, con más de 120.000 operaciones anuales. Aunque la contención del gasto representa el principal detonante para muchas familias, la consolidación de este modelo responde a razones que van más allá del factor financiero.

Los usuarios destacan que esta fórmula fomenta un turismo colaborativo, humano y sostenible. Permite hospedarse en viviendas equipadas en cualquier lugar del mundo y experimentar los destinos como un residente local, accediendo a recomendaciones comunitarias e incluso compartiendo servicios o vehículos. La confianza mutua y la reciprocidad constituyen los pilares del sistema: al ceder el propio hogar, los viajeros cuidan la propiedad ajena con el mismo respeto con el que esperan que sea tratada la suya.

Con una edad media de usuarios situada entre los 45 y 55 años y una fuerte presencia de familias con hijos, el truke residencial emerge no solo como un respiro para el bolsillo en tiempos de inflación turística, sino como una filosofía de viaje basada en la comunidad y el respeto compartido.

ALERTA MÉDICA ANTE LAS ALTAS TEMPERATURAS: UN URGENCIÓLOGO ADVIERTE DEL PELIGRO VITAL QUE SUPONE SUFRIR UN GOLPE DE CALOR

Ante la llegada de las temperaturas extremas, los profesionales sanitarios insisten en la importancia de no confundir el agotamiento por calor con un golpe de calor, una condición de extrema gravedad que constituye una verdadera emergencia médica. A diferencia de las molestias leves derivadas de las altas temperaturas, este cuadro clínico puede resultar potencialmente mortal si no se aborda de forma inmediata.

Un golpe de calor se produce cuando el sistema de termorregulación del organismo colapsa y es incapaz de controlar la temperatura corporal, la cual puede superar rápidamente los 40 °C. Este fallo desencadena un riesgo directo de fallo multiorgánico y daños cerebrales irreversibles. Entre las señales de alarma fundamentales se encuentran la alteración del estado mental —como confusión, desorientación o pérdida de conocimiento—, dolor de cabeza intenso, piel extremadamente caliente y seca (o sudoración profusa en algunos casos) y taquicardia.

Frente a esta sintomatología, los especialistas señalan que la actuación inmediata resulta determinante para la supervivencia del paciente. Se debe avisar sin demora a los servicios de emergencias y, mientras llega la asistencia profesional, trasladar a la persona afectada a un entorno fresco y a la sombra. Asimismo, es prioritario aplicar medidas de enfriamiento activo, como aflojar la ropa y colocar paños de agua fría o hielo en zonas clave como axilas, ingles y cuello.

Prevenir la exposición prolongada al sol en las horas centrales del día, mantener una hidratación constante y extremar la atención en niños y ancianos continúan siendo las pautas esenciales para evitar desenlaces fatales.



LA FOTOGRAFÍA NO ES SOLO MI PROFESIÓN, ES LA FORMA QUE TENGO DE ENSEÑARLE A LA GENTE CÓMO VEO EL MUNDO

Aunque Paula se formó en un entorno de trabajo eminentemente grupal como son los rodajes cinemáticos, encuentra en la fotografía el equilibrio ideal entre la sociabilidad y el disfrute de la soledad. Destaca que saber conectar con las personas es crucial en su día a día, ya que la confianza que transmite resulta indispensable para que los clientes se sientan cómodos y los momentos de emoción genuina —como bodas o bautizos— fluyan con naturalidad ante la lente.

«Conformarse solo con el título universitario es el mayor error que puedes cometer; hay que explorar, probar sin miedo y no estancarse jamás».

En su faceta creativa existe una frontera clara entre el disfrute personal y el ámbito laboral. Como refugio de desconexión frente a la rutina, Paula acude a la naturaleza y a la fotografía

documental. Durante su etapa universitaria realizó un trabajo que marcó su vida: su TFG titulado *«Perfectamente Imperfect@»*.



Este fotolibro documentó al primer equipo español de Dragon Boat BCS en el Mar Menor, formado por mujeres que superaron un cáncer de mama y encontraron en este deporte una vía de terapia. Una valiosa lección humana a sus 22 años que reafirmó el poder transformador de la imagen.

Al analizar el sector audiovisual, históricamente masculinizado en puestos técnicos, Paula celebra que las dinámicas estén cambiando. Aunque ha vivido situaciones incómodas por el hecho de ser mujer, confía en que las futuras generaciones no tengan que afrontar esas barreras, remarcando que lo único determinante debe ser la calidad y entrega profesional de cada persona.

Mirando hacia atrás, aconseja a las jóvenes estudiantes ir más allá del aula. Ella misma comenzó a trabajar en un estudio en tercer año de carrera y, tras graduarse, pasó seis meses trabajando en el POP Festival de las islas Azores. Una experiencia internacional que enriqueció su mirada y demostró que lanzarse a experimentar sin temor al qué dirán es el verdadero camino para crecer como profesional.



PAULA MESEGUER GUERRERO, FOTÓGRAFA

Conocida en redes sociales como @Paulafotoss, representa a esa nueva generación de creadoras audiovisuales que combinan la solidez técnica con una sensibilidad humana. Graduada en Comunicación Audiovisual, apasionada de los entornos naturales y contadora de historias reales, Paula comenzó con las cámaras a los 15 años, impulsado por una doble coincidencia: los retos creativos semanalmente planteados por su profesor de Cultura Audiovisual y el ejemplo de su hermano mayor, a quien veía continuamente grabando cortometrajes. Aquella inquietud compartida culminó esa misma Navidad cuando su hermano le regaló su primera cámara, una Nikon D5100 con la que no ha dejado de explorar desde entonces. Para ella, la disciplina fotográfica requiere tiempo y contemplación, tal y como ocurre con una de sus imágenes favoritas de un flamenco.



VIAJE ESTRASBURGO DIA 2: RUTA ALSACIA





CLAVES Y RECOMENDACIONES PARA GARANTIZAR EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS MAYORES DURANTE EL VERANO

La llegada de los meses estivales trae consigo cambios drásticos en la rutina diaria, un aumento significativo de las temperaturas y, en muchos casos, el desplazamiento o las vacaciones de los cuidadores habituales. Estas circunstancias pueden alterar profundamente la salud mental y el bienestar emocional de las personas mayores, incrementando el riesgo de sufrir episodios de soledad no deseada, desorientación o ansiedad.

Para prevenir estas situaciones y proteger su equilibrio psicológico durante la época estival, los expertos destacan la importancia de mantener una estructuración diaria adaptada. Mantener hábitos regulares, como fijar horarios estables para las comidas y el descanso nocturno, proporciona un marco de seguridad esencial para su tranquilidad diaria.

Asimismo, se aconseja fomentar la actividad física moderada en las horas de menor radiación solar, como paseos matutinos o ejercicios suaves al aire libre, lo que contribuye a la liberación de endorfinas y mejora el estado de ánimo. La estimulación cognitiva, mediante actividades como la lectura, los juegos de mesa o la pintura, resulta igualmente crucial para mantener el cerebro activo.

Por último, luchar contra la soledad es fundamental. Promover el contacto continuo con familiares y amigos —ya sea de forma presencial o mediante llamadas y videollamadas— y participar en actividades comunitarias o en centros de día ayuda a reforzar sus vínculos sociales. Atender estas pautas permite que los adultos mayores disfruten de un verano saludable, activo y emocionalmente pleno.



LA ESCALADA DEL IPC EN VERANO ASFIXIA LAS FINANZAS DE LOS PENSIONISTAS ESPAÑOLES



El repunte de la inflación registrado en plena temporada estival ha encendido nuevamente las alarmas en los hogares de millones de jubilados en España. El encarecimiento continuado de los suministros básicos, la cesta de la compra y los carburantes reduce drásticamente el margen de maniobra económico de los adultos mayores, obligándolos a estrechar sus presupuestos durante los meses de vacaciones.

El aumento constante de los precios de los bienes de primera necesidad absorbe con rapidez las revisiones anuales de las prestaciones. Alimentos frescos como frutas, verduras y pescado, sumados al coste de la electricidad y el combustible, experimentan subidas notables que impactan de manera directa en el presupuesto cotidiano. Esta situación resulta especialmente gravosa para las personas mayores, quienes dedican la mayor parte de sus ingresos mensuales a cubrir necesidades fundamentales e ineludibles.

Las plataformas y asociaciones de pensionistas denuncian que la brecha entre el coste real de la vida y la cuantía de las pensiones continúa ensanchándose. Este desfase afecta con mayor dureza a quienes perciben pensiones mínimas o no contributivas, situándolos en una posición de extrema vulnerabilidad financiera para afrontar los gastos diarios.

Ante este panorama, la capacidad de ahorro de este colectivo queda prácticamente anulada, restringiendo cualquier gasto vinculado al ocio o al descanso veraniego. Los expertos coinciden en que la presión inflacionaria actual no solo merma la calidad de vida de las personas mayores, sino que también ensombrece las perspectivas económicas para lo que resta de año.