



REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 42

**EN JUNIO**

- El precio de la luz cae un 22,6% con la aplicación del tope al gas.
- El Gobierno Regional habilita un teléfono contra la “okupación”.
- Los españoles gastarán una media de 600€ en las vacaciones de verano
- La alimentación genera más impacto ambiental que el coche, la ropa o el móvil en España
- ¿Cómo podemos ahorrar energía de forma sencilla en casa?
- Recomendaciones para hacer frente a las altas temperaturas
- Las *youtubers* murcianas que dan a conocer los rincones de la Región de Murcia
- Actividades de las Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios
- Las empleadas del hogar que tienen derecho al subsidio por desempleo
- El 80 % de las mujeres ha sufrido alguna situación de acoso en las redes sociales

**ALEMANIA REGISTRA LA MAYOR INFLACIÓN EN 49 AÑOS: SUS PRECIOS SE DISPARAN UN 7,9%**

Es la mayor escalada de precios de la historia reciente de Alemania. Ni siquiera tras la caída del muro de Berlín. El índice de precios al consumo (IPC) se situó en mayo en el 7,9%, lo que supone la cifra más elevada de toda la serie histórica, que se inició en 1991 tras la reunificación del país.

De este modo, las subidas de precios se aceleraron para los consumidores no sólo de los productos energéticos sino también de otros productos. El precio vuelve a ser el argumento principal, si no el único, en lugar de las etiquetas verdes. Los productores de huevos alemanes informan, por ejemplo, que apenas hay demanda de huevos orgánicos y de gallinas camperas, lo que perjudica a aquellos agricultores que producen con estándares más altos.

En mayo, los precios de los alimentos aumentaron un 11,1% interanual, después de la subida del 8,6% en abril. Se registraron aumentos de precios para todos los grupos de alimentos. En concreto, las grasas y aceites comestibles se encarecieron un 38,7%, mientras que la carne y los productos cárnicos subieron un 16,5%, los productos lácteos y los huevos un 13,1% y el pan y los cereales un 10,8%.



**Juan Martínez Tomé**, Director de Producción del Grupo Lucas y profesor de la Universidad Miguel Hernández en la Escuela de Ingenieros Agrónomos presenta la revista n°42 de THADERCONSUMO

# EL PRECIO DE LA LUZ CAE UN 22,6% CON LA APLICACIÓN DEL TOPE AL GAS

El precio medio de la electricidad en el mercado mayorista cayó un 22,6% en el primer día de aplicación de la denominada 'excepción ibérica' para poner tope al precio del gas natural para la generación de electricidad.

Lo que en un principio parecía que iba a suponer una gran rebaja, hechas todas las cuentas se quedó en un descuento real en la factura final del consumidor de alrededor de un 6%.

Este cargo, que se calcula de manera horaria, rondará una media de 59 euros/MWh para los consumidores de la tarifa regulada (PVPC) o los que, a pesar de estar en el mercado libre, tienen una tarifa indexada. La Federación THADERCONSUMO apoya estas medidas y aconseja prudencia para ir observando cómo funciona hasta fin de mes.

Para el consumidor industrial, totalmente expuesto al precio 'spot', el Gobierno estima una rebaja de entre el 18% y el 20%, oscilando el primer mes del mecanismo entre el 15% y el 17%, y entre el 13% y el 15% en el último.

El Gobierno ha considerado esta aplicación como "una medida histórica" que permitirá abaratar la factura de la luz de los hogares y empresas acogidas a la tarifa regulada (PVPC) en torno a un 20% y amortiguar la subida del IPC "en torno a un punto".



## EL GOBIERNO REGIONAL HABILITA UN TELÉFONO CONTRA LA “OKUPACIÓN”

El Gobierno regional pone en marcha el ‘Teléfono contra la okupación’ para dar una respuesta más inmediata a los afectados. Ofrecerá apoyo y asesoramiento personalizado sobre las diferentes acciones que pueden adoptar ante la “okupación” (uso y disfrute de la vivienda sin título legal para ello). El número es el **968 377000**.

La actuación en las primeras 24 horas es crucial y a través de este teléfono se prestará todo el asesoramiento para que esa “okupación” dé marcha atrás.

En aquellos casos que se considere que la persona se halla en situación de poder acogerse a la posibilidad de asistencia jurídica gratuita, se le explicarán los trámites y se le ofrecerá la posibilidad de orientarle, proveyendo asesoramiento para cumplimentar la documentación necesaria.

Este servicio tendrá una relación directa con las fuerzas de seguridad con el fin de llevar un seguimiento de las viviendas ocupadas y trabajar de forma coordinada para una mejor prestación del servicio.

También se puede contactar por el canal de denuncias anónimo, 'alertaokupa@carm.es', que ya ha recibido un total de 196 denuncias sobre presuntos casos de “okupación”, que se han puesto en conocimiento de las fuerzas de seguridad competentes en la evaluación de los casos y, según la legislación vigente, pueden proceder en esta materia.

## LOS ESPAÑOLES GASTARÁN UNA MEDIA DE 600€ EN LAS VACACIONES DE VERANO



La recuperación del turismo este verano, tras dos años de pandemia, vendrá acompañada de un aumento del gasto. **Los españoles desembolsarán una media de 610 euros durante estas vacaciones**, una cifra que sube por primera vez desde 2018, después de que **el año pasado anotara la media más baja, 566 euros**.

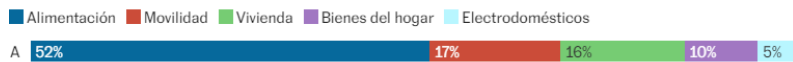
El porcentaje de quienes tienen previsto salir de viaje en los próximos meses ha subido más de 20 puntos, hasta el 89%, con una recuperación del avión en comparación de los desplazamientos en coche, que caerán un 11% después de que fuera uno de los medios más elegidos durante la pandemia.

En estos momentos previos a la llegada del verano, se han cerrado ya el 37% de las reservas que se prevén.

Inquieta la subida continuada de los precios, el incremento de los costes de la energía y la amenaza de la guerra de Ucrania. Respecto a quienes aseguran que no viajarán este verano, el 50% da argumentos económicos: el 25% señala el incremento de los precios, el 20% afirma que el motivo es el descenso de sus ingresos y el 5% ofrece otras consideraciones económicas.

# LA ALIMENTACIÓN GENERA MÁS IMPACTO AMBIENTAL QUE EL COCHE, LA ROPA O EL MÓVIL EN ESPAÑA

## Huella del consumo total de España por áreas



Fuente: Ministerio de Consumo

La alimentación supone el 52,1% de la huella de consumo de España; seguida de la movilidad (el transporte), que representa el 17,1%; la vivienda (su construcción y los consumos asociados), con el 16,2%; los bienes del hogar (ropa, calzado, mobiliario), con el 9,6%; y los electrodomésticos (que incluye diferentes aparatos electrónicos, como el móvil), con el 5,1%.

Los productos de origen animal (carnes y lácteos) son los que tienen unos mayores impactos, relacionados sobre todo con las emisiones y la transformación del suelo en campos de cultivo en la producción de piensos utilizados en la ganadería. **Entre los alimentos, los que salen peor parados con diferencia son, por este orden, la carne de cerdo, la de vaca y la de pollo.**

Dentro del apartado de movilidad, **los medios de transporte que más contribuyen a la huella de consumo de España según este índice son los turismos diésel, los de gasolina y el transporte aéreo continental.** Aparte de la contaminación que generan, los coches diésel aparecen los primeros por ser más numerosos en el parque de vehículos del país en los años analizados.

**Las casas con más peso en la huella de consumo del país son las multifamiliares construidas respectivamente entre 1970-1989, antes del 1945 y posteriores a 2010, así como las unifamiliares de los años 1970-1989.** Esto tiene que ver con la superficie construida esos años, los materiales empleados, la eficiencia energética, el tiempo de uso o el número de edificaciones existentes.

**Dentro de los bienes del hogar, los productos que aparecen con mayor impacto son la ropa y los muebles, seguidos de los detergentes y los artículos de papel.**

Por último, **en la categoría de los electrodomésticos, el aparato que aparece con mayor huella es la televisión,** seguida de la nevera, el ordenador portátil, el teléfono móvil y el horno.

La huella de consumo per cápita de España está por encima de la media europea en las categorías de alimentación (+26,3%) y electrodomésticos (+4,9%), y por debajo en las de vivienda (-29,0%), bienes del hogar (-15,3%) y movilidad (-5,5%).

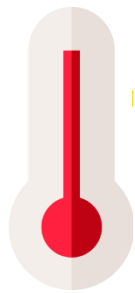


## ¿CÓMO PODEMOS AHORRAR ENERGÍA DE FORMA SENCILLA EN CASA?

Hemos destacado algunas actuaciones domésticas a veces poco conocidas o no siempre puestas en práctica para disminuir el consumo de energía.



- 1. Apagar los *standby* = eliminar un electrodoméstico:** Si dejamos los aparatos eléctricos en modo de espera (con la lucecita roja de *standby* encendida) gastaremos al año 231 kWh, casi lo mismo que con un lavavajillas (246 kWh) y más que con un ordenador (172 kWh).
- 2. Colocar bien el aparato que más gasta:** La nevera, encendida las 24 horas, es el electrodoméstico con mayor consumo de energía. Para reducirlo hasta en un 15 % recomendamos dejar espacio libre en su parte posterior, para que circule el aire, y situar el frigorífico en un lugar donde no le dé el sol directamente ni pueda alcanzarle el calor del horno.
- 3. Lavar en frío ahorra el 90 %:** Calentar el agua supone hasta un 90 % de la energía que utiliza una lavadora. De esta manera, utilizar programas de baja temperatura o lavado en frío disminuye de forma muy significativa el consumo.
- 4. Lavavajillas siempre lleno:** Asegurarse de que el lavavajillas está lleno es la condición básica para hacer un uso energéticamente eficiente de este electrodoméstico.
- 5. No abrir el horno mientras cocinamos:** Hacer este gesto puede llegar a perder como mínimo un 20 % de la energía acumulada en su interior, por lo que es aconsejable evitarlo mientras cocinamos a menos que sea imprescindible.
- 6. Lámparas de ahorro: un 80 % menos de gasto en luz:** Es el porcentaje de ahorro que podemos conseguir cambiando bombillas tradicionales por otras de bajo consumo o tipo led. Aunque resulten más caras, suponen un ahorro importante en la factura de la luz. Otras medidas complementarias, como pintar techos y paredes con colores claros también nos permitirán reducir el uso de luz artificial.



## RECOMENDACIONES PARA HACER FRENTE A LAS ALTAS TEMPERATURAS



Llega la primera ola de calor del verano y los termómetros suben con fuerza. La Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) ha alertado de que se podrían alcanzar los 44° o 45° en algunos puntos de la mitad sur del país.

- **Evitar salir en las horas centrales del día:** Evita la franja entre las 12.00 y las 20.00 horas, especialmente si te encuentras en el grupo de personas vulnerables. En esos momentos es preferible quedarse en casa o en un lugar climatizado y fresco. Ante la necesidad de hacer recados o cumplir con tareas como hacer la compra, es mejor optar por las primeras horas del día.
- **No esperar a tener sed para beber:** El principal problema de la ola de calor es la deshidratación que provoca en el cuerpo. Los efectos son más nocivos para personas vulnerables: tanto los niños como las personas mayores tienen menos reservas hídricas en el cuerpo. Para evitar riesgos, la mejor solución es beber antes de tener sed y con un ritmo continuado. Si bebes mucha agua de golpe, el riñón desecha buena parte de la misma. Es mejor beber poco a poco. Además, refrescar el cuerpo puede ayudar a que el organismo regule más rápidamente su temperatura.
- **Abstenerse de comidas copiosas:** La digestión es un esfuerzo físico que ejerce el cuerpo, aunque esté en reposo. Si haces una comida muy pesada, el cuerpo pierde mucha energía para procesarla. Se recomienda consumir alimentos ligeros que ayuden a recuperar las sales perdidas por el sudor, como ensaladas, frutas, verduras o zumos. La clave está en tener una alimentación variada y prestar especial atención a los alimentos frescos como la fruta, con alto contenido en vitaminas, hidratos y agua.



- **Disminuir el consumo de bebidas con cafeína, azúcar y alcohol:** “La cafeína es un estimulante y acelera nuestro metabolismo y frente al azúcar, nuestro cuerpo tiene que desechar el exceso. Estos tipos de bebidas generan un desgaste energético y pueden suponer un problema cuando el cuerpo tiene que luchar también frente al calor”. Algo similar ocurre con el alcohol, con un gran componente calórico que genera una dilatación de los vasos sanguíneos.

- **Evitar el deporte en exteriores hasta la noche:** El deporte es un gran aliado para la salud física, pero puede suponer un riesgo ante las altas temperaturas. Se recomienda hacer deporte por la noche y especialmente a primera hora del día. Importante hidratarse antes, durante y después de hacer ejercicio.
- **Cerrar de día y ventilar de noche:** Mantener la casa fresca es ahora todo un reto. Cerrar ventanas y bajar persianas siempre que sea posible durante el día y ventilar durante la noche.



- **Caminar siempre a la sombra y usar sombrero:** En caso de salir a la calle, lo ideal sería evitar las zonas en las que el sol incida directamente. El Colegio General de Enfermería recomienda que los mayores eviten salir a la calle para evitar que les dé el sol. Un sombrero o una gorra puede ser también una opción frente al calor.
- **Duchas con agua tibia:** “Si llegas de estar a una temperatura de 40 grados y te metes en agua muy fría, la diferencia térmica puede causar un impacto en el cuerpo. La piel se constriñe, la circulación central puede dar un pico de hipertensión e incluso puede generar accidentes cardiovasculares”. El resultado sería un corte de digestión. Se recomienda bajar progresivamente la temperatura del agua para reducir el impacto de temperatura.
- **Evitar el aire acondicionado a muy baja temperatura:** Encender el aire acondicionado puede generar un alivio instantáneo frente al calor extremo, pero esta opción puede conllevar riesgos. Además, el contraste de temperaturas supone peligros para nuestro organismo. La temperatura ideal de nuestro cuerpo debería mantenerse entre 24° y 28° grados. Cruz Roja recomienda no utilizar el ventilador si dentro de la vivienda se superan los 35°, porque este aparato solo mueve el aire, no lo enfría.

## LAS YOUTUBERS MURCIANAS QUE DAN A CONOCER LOS RINCONES DE LA REGIÓN DE MURCIA

La idea de abrir un canal en YouTube fructificó en 2015 de la mano de Berta y Alba, aunque esa idea ya la tenían en mente desde hacía más tiempo. *“Siempre hemos grabado videos para consumo propio, desde pequeñas nos ha gustado mucho estar delante de la cámara. Al consumir mucho ese tipo de videos se nos ocurrió hacer algo parecido para enseñar nuestros productos favoritos y nuestras compras. En ese momento veíamos muchos videos de YouTube que estaban en auge y de ahí creamos nuestro propio canal. Tras unos años nos subimos al carro de la red social Instagram.”* **La gran mayoría de los seguidores del Canal Be son de la Región de Murcia**, dato que han querido destacar las dos hermanas.

El público de las dos hermanas murcianas es de 24 a 35 años, por lo tanto al acercarse al sector de la educación afirman que tienen que llevar mucho cuidado con lo que recomiendan en sus videos: *“Cuidamos el lenguaje que utilizamos y el contenido que grabamos, porque tenemos unas redes sociales abiertas en las que nos puede ver cualquier persona y donde nos pueden ver nuestros alumnos, así que tenemos que dar ejemplo.”* Así mismo las recomendaciones que dan en el Canal Be *“siempre son productos que a nosotras nos funcionan y nos gustan y que creemos que pueden ayudar a nuestros seguidores.”*

*“Nosotras como hermanas tenemos muy buena relación, abrir el canal de YouTube nos ha hecho incluso reforzar nuestra relación, aunque tengamos cada una nuestra vida esto nos ha ayudado a vernos a menudo para poder grabar los videos semanalmente”.*

El creador de contenido es aquel que por su presencia e influencia en redes sociales puede llegar a convertirse en un prescriptor interesante para una marca. En la Región de Murcia no es tan conocido como en otras ciudades de España como, por ejemplo, Madrid, aunque poco a poco se está introduciendo para que pequeñas marcas se den a conocer a través de personas conocidas en redes sociales como Alba y Berta. *“Se debería dar más caña al sector de las redes sociales en Murcia, sobre todo para*



*que se conozcan mejor muchos rincones de nuestra región. Nosotras intentamos aceptar las colaboraciones que sean de Murcia y además lo tratamos con mucho cariño. Da gusto que la gente de fuera conozca lo que hay aquí, ya sean marcas o fiestas regionales.”*

Berta y Alba están de acuerdo con que actualmente las redes sociales están en auge: *“Aunque es totalmente efímero y si no tienes un colchón detrás como unos estudios, algo a lo que agarrarte, no eres nadie, no puedes basar todo tu esfuerzo en mantener tus redes sociales, tienes que tener también una base académica para luego poder dedicarte a eso. Es un sector muy cambiante, nosotras siempre hemos tenido una base, cada una ha estudiado lo suyo.”*



### EL CANAL BE DE BERTA Y ALBA

El Canal Be está formado por Aba Lucía López y Berta López, dos hermanas de la Región de Murcia.

**Berta** es maestra de inglés, actualmente trabaja en la Consejería de Educación, también trabaja en la universidad como profesora asociada en el grado de Traducción e Interpretación y de estudios ingleses. **Alba** estudió psicología, está opositando y es orientadora en un instituto en Alcantarilla, además es cantante: participó en la edición de Operación Triunfo de 2009 y en La Voz.

*¿Qué le diríais a aquellos jóvenes que solo quieren dedicarse a las redes sociales?* Cada persona tiene sus objetivos y si es tu sueño lucha por ello, pero siendo consciente de la realidad que tienes delante. Hay que tener algo a lo que acogerse como plan B.

*“Hazlo, pero con ganas, que no se vuelva una rutina, porque si lo haces así pierdes el interés.”*

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

## Concurso de Cocina de la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Cartagena



## Actuación del grupo de teatro “Que usted lo pase bien” con la obra “Una casa de lós”, dirigida por D. Jerónimo Arcas Martínez Saura en el Teatro Guerra de Lorca

## Concierto de la Coral Santa Cecilia de la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Lorca, dirigida por D. Jesús Jódar Manzano



## XXV Semana Cultural de Águilas de la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Águilas



**Reunión fin de curso de la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Totana**



**Excursión a Madrid de Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Abarán**



**Taller “Siempre Activas” de la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Los Alcázares**



**Clausura del taller de lectura en voz alta de la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Abarán**



**Fin de curso de la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Cieza**



**Fin de curso de la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de San Javier**



## LAS EMPLEADAS DEL HOGAR QUE TIENEN DERECHO AL SUBSIDIO POR DESEMPLEO

Las empleadas del hogar se acogen actualmente al Sistema Especial para Empleados del Hogar, un régimen especial ya que no se tiene el derecho de solicitar el subsidio por desempleo del Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) al quedar en paro. En abril el Gobierno de España ratificó el Convenio 189 OIT para que este sector pudiera cobrar el paro por primera vez en la historia. Aun así, todavía no se conoce la fecha concreta en la que entrará en vigor.

Con el Estado de Alarma por la COVID-19, se aprobó una medida para que las personas que estuvieran trabajando como empleada del hogar y dadas de alta en la Seguridad Social pudiesen tener una ayuda.

### ¿Quiénes pueden beneficiarse de este subsidio por desempleo?

Podrán solicitarla aquellas empleadas del hogar que se quedaron sin empleo antes de la pandemia. Esto quiere decir que aquellas que se hayan quedado sin empleo después de la pandemia no estarán cubiertas por este tipo de desempleo. La duración de este subsidio, además, no podrá ser mayor de 365 días, tal y como apuntan desde el SEPE. Al cumplir un año solo se podrá extender el cobro de la ayuda durante 180 días más si el trabajador doméstico necesita ayuda por cuidados.



**¿Cuál es la cuantía que reciben las trabajadoras domésticas?** Las empleadas del hogar recibirán una cuantía por el desempleo en esta situación concreta. La cantidad se deducirá aplicando el 70% de la base reguladora que le corresponda. No obstante, la ley especifica que no se puede superar el límite establecido del Salario Mínimo Interprofesional que, en este 2022 está fijada en 1.000 euros. La cuantía también vendrá determinada por los ingresos que tengan esas personas por la realización de otro tipo de trabajos y de la reducción que se haya producido.

**Cómo solicitar el subsidio extraordinario por desempleo en las empleadas del hogar.** Se deberá presentar una solicitud a través de una de estas dos vías:

- De forma presencial pidiendo cita previa en el SEPE
- Descargando el modelo de solicitud a través de la plataforma web del servicio público de empleo

## EL 80 % DE LAS MUJERES HA SUFRIDO ALGUNA SITUACIÓN DE ACOSO EN LAS REDES SOCIALES

*Casi la mitad de las mujeres jóvenes que usan las redes sociales se ha sentido, alguna vez, ofendida y acosada a través de las mismas*

El Instituto de las Mujeres ha presentado un estudio encargado por el organismo, con la finalidad de conocer cuáles son las situaciones a las que se enfrentan las jóvenes en redes sociales. El estudio, realizado en febrero, sobre grupos de chicas de entre 16 y 24 años, revela que **casi la mitad de las mujeres se ha sentido, alguna vez, ofendida, humillada, intimidada, acosada y/o agredida en las redes sociales.**

**La mayoría de los mensajes de los agresores, un 56%, son de carácter sexual e intimidatorio o se refieren, en un 53%, a la divulgación de fotografías, sexualmente explícitas, sin el consentimiento de la víctima.**

El 44% de las agresiones se producen por medio de insultos, amenazas, burlas o mensajes hirientes tras la negativa de una mujer a los deseos del hombre.

Otra clase de acoso, el **cyberbullying**, que se produce normalmente en el entorno escolar y no tiene carácter afectivo sexual, ocupa el 33,7% de las agresiones a través de las redes sociales.

Instagram es, con una diferencia de más de 30 puntos (79,9 %), seguida de WhatsApp (48,3 %) la red social en la que más se dan este tipo de situaciones.

Frente a una situación de acoso casi un 60% de las encuestadas se han sentido enfadadas, impotentes, asqueadas e inseguras. De ellas un 37,7% se ha sentido deprimida, paranoica, ansiosa o ha tenido trastornos alimenticios. Un porcentaje del 24 % ha faltado a su puesto de trabajo y un 12,3 % ha tenido además pensamientos suicidas.

Casi la mitad de las jóvenes no denunciaron ni compartieron la situación de acoso al solucionar la situación ellas solas bloqueando el perfil del acosador o privatizando su cuenta. En la mayoría de casos las jóvenes encuentran su principal apoyo en las amigas. Dos de cada tres no han acudido a ninguna institución para denunciar su situación.