



“ Es un día en el que conmemoramos a todas las mujeres que con su fuerza y dignidad han cambiado la historia ”

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 83

MARZO 2024

- La importancia del día internacional de la mujer
- La inflación se frena con fuerza en febrero hasta el 2,8%
- El gobierno aprueba la ley de atención al cliente: limita a 3 minutos el tiempo de espera y prohíbe ofrecer solo la atención de un robot
- ¿Qué es el consumo inteligente?
- Consejos para hacer un consumo inteligente
- ¿Es verdad que el vinagre mejora las digestiones?
- Diferencias entre fecha de caducidad y fecha de consumo preferente
- Entrevista a Raquel Torres
- Actividades por Día Internacional de la Mujer 2024 en las Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios

## LA IMPORTANCIA DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

El 8 de marzo se celebra el Día Internacional de la Mujer. Esta fecha conmemora la lucha histórica de las mujeres por sus derechos, la igualdad de género y la mejora de las condiciones laborales y sociales. A lo largo de los años, el 8 de marzo ha evolucionado en una jornada para reflexionar sobre los avances logrados en materia de igualdad de género, así como para destacar los desafíos que aún persisten. Aunque ha habido avances en la igualdad de género, el 8 de marzo sirve como recordatorio de los desafíos continuos que enfrentan las mujeres en todo el mundo, como la discriminación, la violencia de género y la desigualdad salarial. La fecha destaca los logros y contribuciones de las mujeres en diversos campos, desde la ciencia y la tecnología hasta la política, el arte y la cultura, reconociendo su importancia en el progreso de la sociedad. El 8 de marzo celebra la diversidad de las experiencias y luchas de las mujeres, reconociendo que los desafíos pueden variar según factores como la raza, la orientación sexual y la clase social.



Vídeo resumen de la participación de la Asociación Regional de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios ACUM en la I Feria de Asociaciones de Mujeres de Murcia.

*Pincha en la imagen para ver el video.*

## LA INFLACIÓN SE FRENA CON FUERZA EN FEBRERO HASTA EL 2,8%

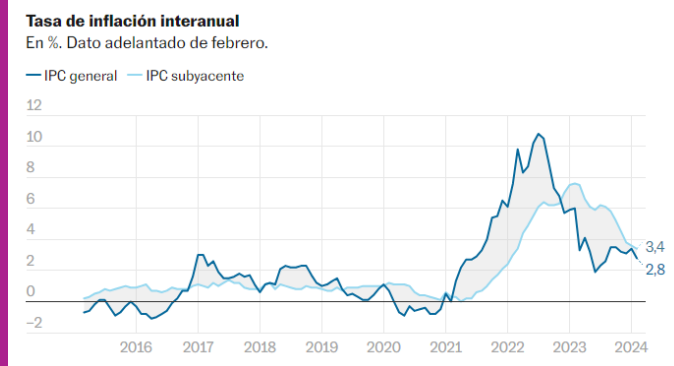
Febrero ha compensado con creces la cuesta de enero. **La inflación acabó el segundo mes del año con un fuerte frenazo frente al mismo periodo de 2023, hasta situar el IPC en el 2,8%**, según el Instituto Nacional de Estadística (INE). Se trata de la menor tasa de los últimos seis y rompe con la curva ascendente de inicio de año, cuando llegó al 3,4%. La inflación subyacente, que excluye la energía y los alimentos frescos, también se modera del 3,6% al 3,4%.

En febrero de 2023 los precios subieron un 6% a causa de los alimentos, que sufrían su propia crisis por unos costes de producción muy altos. En ese momento, los alimentos y bebidas no alcohólicas se dispararon un 16,6% interanual, la tasa más alta de la serie histórica iniciada en 1994.

Tanto el precio del gas natural como el de los derechos de emisión de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>), dos factores clave en la fijación de precios en varios tramos del día, han caído a plomo. En paralelo, la fotovoltaica y la eólica terminan el mes con una generación récord de energía, mientras que la hidráulica también se ha desempeñado bastante bien gracias a las recientes lluvias.

Para marzo, por ejemplo, es previsible que la inflación repunte un poco debido a que el IVA de la luz volverá al 21%. Hasta ahora, era del 10%. Esta rebaja fiscal

forma parte del paquete de medidas anticrisis que el Gobierno desplegó para contrarrestar los efectos adversos de la guerra en Ucrania y la crisis inflacionaria y que en este año se irán eliminando.



## EL GOBIERNO APRUEBA LA LEY DE ATENCIÓN AL CLIENTE: LIMITA A 3 MINUTOS EL TIEMPO DE ESPERA Y PROHÍBE OFRECER SOLO LA ATENCIÓN DE UN ROBOT

*El Consejo de Ministros ha aprobado este martes la Ley de Servicios de Atención a la Clientela, que limita los tiempos de espera a un máximo de tres minutos, prohíbe que las empresas solo ofrezcan la atención de una máquina, reduce el plazo de respuesta a quejas a 15 días y fija servicios específicos para personas mayores o con alguna discapacidad.*

Así, el proyecto establece un plazo máximo de resolución de reclamaciones de 15 días (actualmente es de un mes) y, para las llamadas telefónicas, obliga a atender a los usuarios, como mucho, a los tres minutos. Pretende también acabar con las largas conversaciones con máquinas, reconociendo por ley el derecho del cliente a ser atendido por un operador humano en caso de que así lo reclame. En esa línea, se deberá garantizar una **"prestación personalizada"**, atendiendo a múltiples variables, como la edad, la discapacidad o la situación administrativa del usuario.

En el caso de que haya usuarios que se vean afectados por incidencias —cortes de suministro, por ejemplo— en servicios básicos como la luz, el agua, el gas o el internet, las empresas deberán informar del motivo del problema y asegurar una solución del suministro en un plazo máximo de dos horas. Tampoco se podrá cortar el suministro a ninguna familia si hay una reclamación en curso.

En cuanto a los horarios, **el departamento de atención al cliente tendrá que estar obligatoriamente a disposición del usuario durante el mismo horario comercial que tenga la empresa a la que pertenezca.** No obstante, si la empresa pertenece al sector de los servicios básicos (agua, electricidad, internet o transportes), tendrán que garantizar una atención las 24 horas al día, los siete días a la semana y durante todo el año.

La ley de atención a la clientela afecta solo a todas las empresas públicas y privadas que, independientemente de su tamaño, presten servicios de suministro y distribución de agua y energía; transporte de pasajeros en avión, ferrocarril, mar o vías navegables, autobús o autocar; servicios postales; servicios de comunicación audiovisual de acceso condicional mediante pago; comunicaciones electrónicas y telefónicas, así como servicios financieros.



## ¿QUÉ ES EL CONSUMO INTELIGENTE?

*Consumir es hacer uso de unos servicios y productos para satisfacer las necesidades o deseos propios o de otra persona. Consumir no es lo mismo que comprar de forma descontrolada, entendiendo que esa acción nos hará más felices. Cuando eso ocurre, hablamos de consumismo. Por otro lado, el término consumo inteligente hace referencia al uso de productos y servicios con el fin de cubrir las necesidades básicas de un individuo con las que aportar una mayor calidad de vida.*



Caer en el consumismo tiene efectos negativos en la vida de una persona a nivel individual, tanto en la salud como en las finanzas personales, pero también afecta de forma global sobre los recursos naturales y el medio ambiente. Por eso, hacer un consumo inteligente es tan importante, puesto que es una forma de tomar decisiones de forma coherente respecto a nuestras necesidades y mejorar la calidad de vida individual y global, mediante el consumo.

Por otro lado, el consumo inteligente apela al conocimiento sobre lo que estamos por comprar. Al margen de un precio bajo y de la relación precio-calidad, es fundamental saber qué estamos a punto de adquirir.

¿Es la mejor alternativa de todas? ¿Por qué? No siempre lo más barato es lo mejor. A veces es más conveniente pensar una compra en términos de inversión y no de gasto, por más que sea la opción más costosa.

El **consumo inteligente** es buscar previamente información sobre el producto o el servicio que se va a adquirir, examinar y comparar marcas, precios y garantías, para así tomar una decisión que se adecue a nuestras necesidades y a nuestra economía. Pero con escoger promociones, precio y calidad, no basta. Hay que hacerse una pregunta antes: *¿es un impulso o una necesidad que atender o que aporte calidad a mi vida?*

Cinco atributos que afectan a la salud financiera, ya sea en el momento en el que se consume o en el futuro:

- **Responsable:** Al consumir se valora atender las necesidades individuales reales y también que ese consumo no dañe la conservación del medio ambiente y la igualdad social.
- **Ético:** Tener en cuenta con nuestro consumo las implicaciones sociales y valorar las opciones más solidarias, justas y ecológicas.
- **Saludable:** Consumir productos que sean beneficiosos para cuidar, incentivar y mantener unos buenos hábitos de vida que mejoren y sumen nuestra salud física y emocional.
- **Sostenible:** Consumo que ayuda o que, por lo menos, no perjudica al desarrollo sostenible. Satisfacer nuestras necesidades de hoy sin que perjudique a las generaciones de mañana.
- **Solidario:** Si existe la posibilidad, incentivar el consumo de productos de comercio justo, ya que repercuten de manera favorable sobre la producción de países subdesarrollados.

## CONSEJOS PARA HACER UN CONSUMO INTELIGENTE

- Planifica antes de comprar. ¿Qué falta y que necesito?
- Tras planificar, haz una lista de la compra y síguela al pie de la letra.
- Comprar con tarjeta de crédito sólo cuando se está seguro/a de poder pagarlo después.
- Hacer un uso responsable de la energía y los suministros en la vivienda.
- Conocer qué nivel de vida podemos llevar y ajustarnos a él.
- Antes de comprar algo, pensar acerca de si lo necesitamos y/o si nos aporta algo.
- Pensar y valorar los beneficios y los inconvenientes antes de consumir.
- Se aconseja seguir la regla de “las cuatro erres”: reducir, reutilizar, reciclar y recuperar.
- Diferencias entre deseos y necesidades al consumir un servicio o un artículo.
- Es aconsejable priorizar productos de calidad y duraderos para evitar cambiarlos al poco tiempo.
- Cuidar para conservar lo que tenemos y así evitar desechar a la primera.
- Antes de desembolsar el dinero en un servicio/producto puntual como, por ejemplo, un electrodoméstico, compara la calidad-precio entre varios productos.
- Evitar comprar en momentos en los que sentimos que hay una alteración emocional como, por ejemplo, cuando sentimos nervios, tristeza o ansiedad.
- Fijarse en las fechas de caducidad de los comestibles para evitar tirar comida.

## ¿ES VERDAD QUE EL VINAGRE MEJORA LAS DIGESTIONES?

En los últimos años, el número de personas con problemas digestivos se ha disparado, siendo muchas las personas que, por trastornos digestivos, alguna enfermedad o simplemente por estrés y malos hábitos experimenta malas digestiones incluso después de comidas ligeras.

La desesperación y malestar, lleva en muchos casos a recorrer herbolarios y, pero a veces es tan simple como mirar nuestra despensa, seguir algunas de las recomendaciones que, seguro que en alguna ocasión nos dieron nuestros mayores y hacer consumo de productos que tenemos presentes el día a día, como, por ejemplo, el vinagre. El vinagre se usa para la cocina, también se puede utilizar para limpiar, aliviar las picaduras de insectos o para dar brillo al cabello, pero sus usos medicinales son aún mejores.

Gracias al ácido acético, componente presente en alrededor de un 5 y 8% de la concentración total de todas las variedades, el vinagre tiene propiedades antisépticas y fungicidas, que pueden contribuir a mejorar nuestras digestiones, ya que el vinagre ayuda a regular la cantidad de jugos gástricos que segregamos, produciendo una mejora en las digestiones.

Además, el vinagre nos ayuda a nivelar la absorción de azúcar en sangre, al igual que lo hace la fibra. De manera que nos ayuda a evitar los picos de azúcar en sangre, reduciendo de esta manera la formación de grasa.

Pero a pesar de sus fantásticas propiedades para mejorar nuestra digestión, debemos cuidar la cantidad de su consumo, ya que, si abusamos, su acidez puede provocarnos importantes irritaciones estomacales causando dolor o ardor, sobre todo cuando su consumo es en ayunas.

Tomar vinagre de manzana en las comidas es la forma más sencilla y habitual de consumirlo. Se puede utilizar como aliño en ensaladas o marinados. De esta manera, favorecemos el proceso digestivo, algo especialmente útil en preparaciones que contengan mucha fibra, proteína y grasas. Es también muy valioso tomado antes de la comida principal, en el aperitivo, por ejemplo, con unas aceitunas, pepinillos o banderillas.

Por lo que, aunque parezca un remedio casero fácil e inofensivo, antes de hacer un consumo del mismo de forma rutinaria, hay que acudir a un profesional de la salud, para tratar las malas digestiones desde un punto de vista médico y nutricional global. Ya que ningún alimento por separado va a cambiar tu salud si no está basada en una alimentación saludable.



## DIFERENCIAS ENTRE FECHA DE CADUCIDAD Y FECHA DE CONSUMO PREFERENTE

Una fecha de consumo preferente no es lo mismo que una fecha de caducidad. Estos datos son necesarios para ciertos alimentos con determinadas composiciones nutricionales que pueden fallar después de la fecha de caducidad indicada. En otras palabras, después de la fecha, es posible que el alimento no tenga el contenido nutricional descrito en la etiqueta.

Los productos que han alcanzado su fecha de caducidad o de consumo preferente no pueden venderse legalmente, e incluso podemos denunciar al establecimiento si vemos algún producto en venta pasada su fecha de caducidad o consumo preferente.

Los alimentos que han pasado su **fecha de consumo preferente** no son peligrosos para nuestra salud, lo que nos indica esa fecha es hasta cuando el producto mantiene la calidad con la que lo hemos comprado, es decir, pueden perder algo de su sabor, textura u olor. Las fechas de consumo preferente suelen ocurrir con alimentos con una vida útil más larga.

En cambio, las **fechas de caducidad** indican cuándo un producto ya no es apto para el consumo y nuestra salud corre un riesgo si lo ingerimos.

## **“HAY UNA PALABRA QUE VA SIEMPRE JUNTO A LA PALABRA TEATRO EN MI VIDA, QUE ES LA PASIÓN POR TODO LO QUE HAGO.”**

Aunque es muy difícil, Raquel Torres **siempre ha podido vivir del teatro**. Para conseguirlo no se ha centrado solo en interpretar como actriz, es decir, se ha abierto a todo lo relacionado con el mundo de las artes. Ella se ha dedicado a realizar talleres infantiles, cuentacuentos, animaciones en los que ha podido profundizar en los valores que aportar a los niños.

*“Para poder mantener una compañía de teatro en Cartagena y en nuestra comunidad, hemos tenido que abrir y coger un abanico grande de ramas del teatro: interpretación, dirección, animación, pedagogía, cuentacuentos, teatro de adultos, teatro infantil, teatro musical, teatro de calle.”*

Aunque lo más importante para poder disfrutar y vivir del teatro es la pasión, porque gracias a esa admiración ha tenido el impulso de no parar de tarbajar. Porque con pasión solo no se llega al éxito, es con el esfuerzo y el trabajo como puedes conseguir tus objetivos. Como Raquel nos cuenta: *“esa pasión por tu profesión hace que las horas de trabajo no se cuenten, que los días festivos trabajando no se cuenten y que todo se mueva hacia un fin, que es acabar una obra o sacar un proyecto adelante.”* Le da la energía y fuerza que necesita para seguir luchando por los jóvenes, los niños y la cultura de su ciudad.

Continuando con la lucha, esta vez feminista, por suerte, Raquel no ha encontrado en *La Murga Teatro* ni en la *Escuela Municipal de Teatro de Cartagena* ninguna desigualdad de género al interpretar o dirigir, pero sí cuando ha intentado ejercer de técnico de luces, por ejemplo, ya que es una profesión mucho más cercana a lo masculino.

*“Yo noto que no les choca que una mujer les pueda hablar de literatura, arte, interpretación o de emociones, pero que se extrañan al ver a una mujer mandar y decir “ponme este foco aquí” o “el sonido no está bien” como si eso fuera un poquito más para hombres.”*



**¿Cuál sería el consejo que darías a aquellas mujeres que quieren ser actrices?**

*“No es fácil vivir de esta profesión. Tienes que amar esta profesión en todos sus ámbitos para poder vivir de ella, pero que luchen y que trabajen. El éxito no es suerte, el éxito es trabajo y hacerlo cada día mejor y no dejar de formarte. Por ejemplo, nosotros en la escuela Municipal de Teatro de Cartagena todos los años hacemos cerca de uno o dos cursos anuales para seguir formándonos como pedagogos, directores y artistas.”*



## **RAQUEL TORRES, ACTRIZ Y PROFESORA DE TEATRO**

Raquel Torres es una cartagenera de pura cepa, nacida en el barrio de Los Dolores y desde que era muy pequeña siempre le atrajeron mucho las artes, a través de ellas podía expresar su mundo interior. Empezó a dar clases de danza y de ballet desde el colegio.

*“Siempre me ha llamado la atención remover y emocionar al público a través de un texto, una mirada o un silencio.”*

No fue hasta que llegó al instituto cuando empezó a estudiar teatro y llegó a entrar a la escuela de Arte Dramático de Murcia. Allí conoció a Alfredo Ávila, director de *La Murga Teatro*, y su actual pareja, y comenzó a trabajar haciendo animaciones, pasacalles, etc. Cuando terminó la carrera, empezó a dar clases en la *Escuela Municipal de Teatro de Cartagena* como profesora hasta el día de hoy.

*“Mi profesión, es el teatro, a través de la interpretación, la dirección y la pedagogía y de la que me siento muy orgullosa. Y sobre todo, me siento muy orgullosa de haber podido ejercer en mi profesión, en toda su plenitud, en mi ciudad, en mi amada y querida Cartagena.”*

# ACTIVIDADES POR EL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER 2024 EN LAS ASOCIACIONES DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS

HOY NO ME FELICITES POR SER

## MUJER

HOY EXIGE QUE RECONOZCAN

## MIS DERECHOS

¡SON TUS DERECHOS!



Pacto de Estado  
contra la violencia de género

016



Región de Murcia



**THADERCONSUMO**  
Federación Murciana de Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios

**SEMANA DE LA MUJER 2024**



# 8

# marzo

## DÍA DE LA mujer



**CONTACTA CON NOSOTROS**

Teléfono: 968 20 32 46  
Correo: murcia@thader.org

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES**

**THADERCONSUMO**

	<b>PREMIOS</b>	
<p><b>Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios ACUM</b></p> <p style="text-align: center;"><b>20 de febrero</b></p> <p><b>Hora</b> - 18:00h <b>Lugar</b> - Sala ámbito cultural de El Corte Inglés <b>Acto</b> - Ciclo de Escritores ACUM: Presentación libro: "Misivas del desvelo" de Anabel Úbeda Bernal</p> <p><b>Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de CIEZA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>5 de marzo</b></p> <p><b>Hora</b> - 17:30 h <b>Lugar</b> - Biblioteca Pública Municipal Padre Salmerón <b>Acto</b> - Charla "Mejora tu vida a partir de los 60" por Carmelo Gómez</p> <p><b>Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de SANTOMERA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>8 de marzo</b></p> <p><b>Hora</b> - 12:00h <b>Lugar</b> - Ayuntamiento de Santomera <b>Acto</b> - Lectura del manifiesto</p> <p><b>Hora</b> - 19:00h <b>Lugar</b> - Casa Grande <b>Acto</b> - Exposición fotográfica de mujeres relevantes</p> <p><b>Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de ABARÁN</b></p> <p style="text-align: center;"><b>8 de marzo</b></p> <p><b>Hora</b> - 13:30h <b>Lugar</b> - Restaurante Las Torres <b>Acto</b> - Nombramiento Socia Honorífica: Dª Mª Luisa Soler Gómez</p>	<p><b>Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de CARTAGENA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>4 de marzo</b></p> <p><b>Hora</b> - 17:30h <b>Lugar</b> - Salón Teatro Romano de Cartagena <b>Acto</b> - XIV Edición de los Premios Día de la Mujer dedicado a "Mujeres en cuerpos y fuerzas de seguridad."</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dª. Beatriz Fernández, 1ª mujer Teniente de la Guardia Civil en Cartagena.</li> <li>• Dª. Isabel Capel Serrano, 1ª mujer Bombero de la Región de Murcia.</li> <li>• Dª. Mª del Carmen Garrido, 1ª mujer Policía Municipal de Cartagena.</li> </ul> <p><b>Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de ÁGUILAS</b></p> <p style="text-align: center;"><b>10 de marzo</b></p> <p><b>Hora</b> - 14:30h <b>Lugar</b> - Restaurante Isla del Fraile <b>Acto</b> - Premios de la Mujer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dª Laura Rodríguez, pianista.</li> <li>• Dª María Méndez, empresaria.</li> <li>• Cáritas Águilas.</li> </ul>	<p><b>Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de TOTANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>8 de marzo</b></p> <p><b>Hora</b> - 14:00 h <b>Lugar</b> - Restaurante Venta de la Rata <b>Acto</b> - Comida de hermandad</p> <p><b>Acto</b> - Entrevista en Televisión Totana por el Día de la Mujer</p> <p style="text-align: center;"><b>9 de marzo</b></p> <p><b>Hora</b> - 12:00h <b>Lugar</b> - Teatro Ginés Rosa <b>Acto</b> - Homenaje a María Martínez Galindo</p> <p><b>Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de MORATALLA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>10 de marzo</b></p> <p><b>Hora</b> - 14:00 h <b>Lugar</b> - Restaurante La Farola <b>Acto</b> - Comida Homenaje</p> <p><b>Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de ROLDÁN</b></p> <p style="text-align: center;"><b>12 de marzo</b></p> <p><b>Hora</b> - 13:30 h <b>Lugar</b> - Restaurante el Polígono de Roldán <b>Acto</b> - Comida y rifa familiar</p> <p><b>Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de CEHEGÍN</b></p> <p style="text-align: center;"><b>8 de abril</b></p> <p><b>Hora</b> - 19:00 h <b>Lugar</b> - Casa de la Cultura <b>Acto</b> - Obra de Teatro "Mujeres"</p>

**LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE CARTAGENA: XIV EDICIÓN DE LOS PREMIOS DÍA DE LA MUJER**



**LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE CEHEGÍN: COMIDA HOMANAJE**



**LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE TOTANA: COMIDA DE HERMANDAD**



**LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE MORATALLA: HOMENAJE**



**LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE LOS ALCÁZARES: LECTURA DEL MANIFIESTO**



**LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE ABARÁN: HOMANJE SOCIA HONORÍFICA**



## I FERIA DE ASOCIACIONES DE MUJERES DE MURCIA



La Asociación Regional de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios ACUM participó el 2 de marzo en la Feria de Asociaciones de Mujeres impulsada por el Ayuntamiento de Murcia dentro de su programa Festival por la Igualdad.



## FORO DE MUJER EN EL MUNDO DE LA ECONOMÍA, EMPRESA Y COMUNICACIÓN

Continuando con el programa Festival por la Igualdad del ayuntamiento de Murcia por el Día Internacional de la Mujer, el 7 de marzo, Juana Pérez, presidenta de THADERCONSUMO, participó en el Foro de mujer en el mundo de la economía, empresa y comunicación.

