



REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 93

EN AGOSTO 2024

- Cierra la cadena de centros de depilación único sin previo aviso a sus clientes y dejando miles de clientes afectados.
- Consejos que debes saber antes de comprar unas gafas de sol.
- Conducir con chanclas: permitido, pero sancionable.
- La sandía: el alimento más refrescante del verano.
- Consejos para evitar intoxicaciones alimentarias en verano.
- Las mejores playas de la Región de Murcia.
- Entrevista a Andrea Cárcelos, emprendedora de decoración.
- Recetas veraniegas de nuestras Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios.
- Recordando el Encuentro de Masas Corales.
- ¿Cómo se puede pedir la pensión de viudedad?
- Milei cierra el Ministerio de Igualdad en Argentina.

CIERRA LA CADENA DE CENTROS DE DEPILACIÓN ÚNICO SIN PREVIO AVISO A SUS CLIENTES Y DEJANDO MILES DE CLIENTES AFECTADOS

Centros Único, una cadena de depilación láser y tratamientos estéticos, ha cerrado de manera inesperada, dejando a miles de clientes sin sus citas y tratamientos pagados en las 130 clínicas que posee en España, incluidas tres en la Región de Murcia. Los clientes comenzaron a sospechar cuando recibieron cancelaciones de citas sin reprogramaciones. La empresa confirmó el 22 de julio su declaración en concurso de acreedores, anunciando una liquidación ordenada de la compañía.

En la Región de Murcia, los establecimientos de **Cartagena, San Javier y el centro comercial Nueva Condomina en Murcia** han cerrado sin previo aviso. Un cartel en el local de Nueva Condomina informa de un cierre temporal, pero no ofrece detalles adicionales. Los empleados de negocios cercanos se sorprendieron por el cierre repentino, y los clientes están preocupados por el dinero abonado por adelantado para sus tratamientos.

La DGConsumo ha elevado instrucciones a todas las OMIC para que se dirijan las reclamaciones al servicio de inspección en el correo electrónico inspeccionconsumo@carm.es o la página web www.murciaconsumo.es. Los afectados pueden reclamar el dinero, a través de organizaciones como THADERCONSUMO (a través de oficinavirtual@thader.org), o continuar el tratamiento en otro centro.



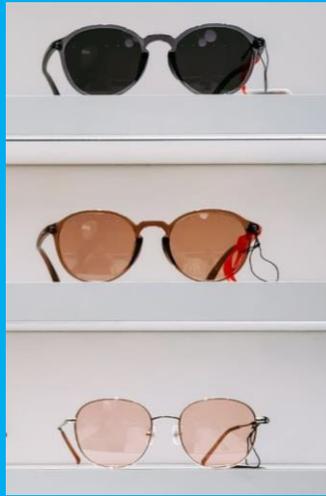
Disfruta de los festivales en verano sin preocupaciones. Conoce tus derechos con THADERCONSUMO.

Pincha en la imagen para ver el vídeo

CONSEJOS QUE DEBES SABER ANTES DE COMPRAR UNAS GAFAS DE SOL

Las gafas de sol mejoran nuestra visibilidad durante un día soleado, pero no utilizar unas gafas de sol adecuadas puede dañar nuestra vista y no protegernos de los rayos UV correctamente. Estos son algunos consejos para elegir las gafas de sol más apropiadas:

- Utiliza el **nivel de protección correcto** para el uso que le vas a dar (puede ser 0,1, 2, 3, y 4).
 - **Nivel 0**, protegen muy poco de la radiación ultravioleta.
 - **Nivel 1**, son recomendables para días soleados leves.
 - **Nivel 2**, son apropiados para una exposición media al sol.
 - **Nivel 3**, son ideales para utilizarlos en el mar, en las montañas, para practicar deportes de invierno, etc.
 - **Nivel 4**, son los filtros más potentes: son cuando el sol se refleja en la nieve.



- Deben filtrar el **cien por cien de la radiación UV**
- Utiliza **un modelo de gafas de sol grande** y tus ojos estarán más protegidos.
- Asegurate de que el producto cumple la normativa de calidad y seguridad con el **Marcado CE**.

CONducir con Chanclas: PERMITIDO, PERO SANCIONABLE

En España, no está prohibido conducir con chanclas, pero sí te pueden multar por ello. La ley exige que el conductor mantenga libertad de movimientos y atención permanente en la conducción. Conducir con chanclas puede limitar la capacidad de movimiento y provocar un accidente, por lo que esta práctica puede conllevar **una multa de hasta 80 euros**. Se aconseja llevar un calzado ligero y bien sujeto al pie para garantizar un buen control del vehículo. Lo que sí que está prohibido es conducir descalzo y la multa puede llegar a ser de **200 euros si te pillan conduciendo sin calzado**. Según un informe del Real Automóvil Club de España, medio millón de conductores conducen descalzos y 800.000 lo hacen con chanclas, lo que puede suponer un riesgo para la seguridad vial. Aconsejamos llevar un calzado cómodo y apropiado para la conducción en el coche para una mayor seguridad vial durante este verano.



LA SANDÍA: EL ALIMENTO MÁS REFRESCANTE DEL VERANO

La sandía es la reina indiscutible del verano. Esta deliciosa fruta no solo es refrescante, sino que también es una excelente fuente de hidratación gracias a su **alto contenido de agua**, que representa aproximadamente el 92% de su peso. A su vez es una fuente rica de vitaminas A y C, que son vitales para el sistema inmunológico y la salud de la piel. Además, la sandía contiene **licopeno**, un antioxidante potente que se ha asociado con la reducción del riesgo de ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares. También es una fruta **baja en calorías**, lo que la hace una opción ideal para una dieta equilibrada sin sacrificar el sabor. En resumen, la sandía no solo es un placer para el paladar, sino también una aliada para la salud y el bienestar, especialmente en los meses más calurosos del año.

CONSEJOS PARA EVITAR INTOXICACIONES ALIMENTARIAS EN VERANO

El verano es una época maravillosa para disfrutar de comidas al aire libre, picnics y barbacoas. Sin embargo, el aumento de las temperaturas también puede incrementar el riesgo de intoxicaciones alimentarias. Aquí tienes siete consejos para evitar estos problemas y disfrutar de un verano saludable:

- **Mantén la higiene personal y de los utensilios:** Antes de manipular cualquier alimento, asegúrate de lavarte bien las manos con agua y jabón. Además, lava todos los utensilios, tablas de cortar y superficies que entren en contacto con los alimentos. Esto ayuda a prevenir la contaminación cruzada con bacterias.
- **Cocina los alimentos a la temperatura adecuada:** Utiliza un termómetro de cocina para asegurarte de que las carnes y pescados se cocinen a la temperatura interna adecuada. Esto elimina cualquier bacteria dañina que pueda estar presente. Por ejemplo, las carnes y los pescados deben superar los 60°C.
- **Refrigera los alimentos rápidamente:** Después de una comida al aire libre, guarda los alimentos perecederos en el frigorífico lo antes posible. Las bacterias pueden multiplicarse rápidamente a temperaturas superiores a 4°C, así que no dejes los alimentos fuera por más de dos horas, y si la temperatura ambiente supera los 32°C, no más de una hora.
- **Evita la contaminación cruzada:** Separa los alimentos crudos de los cocidos en todo momento. Utiliza diferentes tablas de cortar y utensilios para carnes crudas y alimentos listos para consumir. Esto evita que las bacterias de los alimentos crudos contaminen los cocidos.
- **Lava bien las frutas y verduras:** Aunque no vayas a pelarlas, es importante lavar bien todas las frutas y verduras bajo agua corriente. Esto elimina la suciedad y los posibles residuos de pesticidas, así como las bacterias que pueden estar en la superficie.
- **Descongela los alimentos de manera segura:** Nunca descongeles alimentos a temperatura ambiente. Utiliza el refrigerador, el microondas o agua fría para descongelar de manera segura. Si usas agua fría, cambia el agua cada 30 minutos para asegurar que los alimentos se mantengan a una temperatura segura.
- **Mantén los alimentos calientes o fríos:** Durante las comidas al aire libre, usa recipientes aislantes para mantener los alimentos calientes por encima de 60°C y los fríos por debajo de 4°C. Esto ayuda a prevenir el crecimiento de bacterias en los alimentos que están fuera durante largos períodos.



- **Utiliza envases herméticos para transportar alimentos:** cuando lleves comida al aire libre, asegúrate de utilizar recipientes herméticos para mantener los alimentos frescos y protegidos de posibles contaminaciones externas. Esto ayuda a preservar su calidad y evitar riesgos para la salud.
- **Evita el contacto directo entre alimentos y hielo:** si estás enfriando bebidas o alimentos con hielo, procura que este no entre en contacto directo con los productos que se van a consumir. Utiliza bolsas de hielo o recipientes especiales para evitar la contaminación de los alimentos con el agua derretida del hielo.

Siguiendo estos consejos, puedes reducir significativamente el riesgo de intoxicaciones alimentarias durante el verano y disfrutar de tus comidas al aire libre con tranquilidad. Recuerda que la prevención es clave para mantenernos saludables y disfrutar de la temporada estival. Aparte de estos consejos, también es importante mantenerse hidratado, usar protección solar y buscar sombra durante las horas más calurosas del día.

LAS MEJORES PLAYAS DE LA REGIÓN DE MURCIA

PUNTAS DE CALNEGRE

Una de las playas más vírgenes en Murcia, probablemente se encuentre en las Puntas de Calnegre. Enclavadas en el Parque Natural de la Sierra de la Almenara, las Moreras y Cabo Cope, entre los municipios de **Lorca y Águilas**.



PLAYA DE CALBLANQUE

Calblanque, en **Cartagena**, es conocida por sus dunas de arena y sus preciosos acantilados rocosos llenos de vegetación mediterránea. Su entorno natural alberga una gran diversidad de flora y fauna, lo que la convierte en un paraíso para los amantes de la naturaleza y la fotografía paisajista.

PLAYA DE BOLNUEVO

Las gredas de Bolnuevo en **Mazarrón**, se alzan majestuosamente en la playa, creando un paisaje que parece salido de un cuento. Estas estructuras son de piedra caliza, moldeadas por la erosión del viento y el agua a lo largo de milenios.



CALA REONA

Cala Reona, **entre Cabo de Palos y Calblanque**, ha pasado de ser una auténtica desconocida a ser uno de los destinos más demandados por los amantes de los deportes acuáticos. Y es que sus aguas cristalinas albergan una rica biodiversidad marina, por lo que es un lugar top para explorar los tesoros submarinos de la región, como sus arrecifes de corales, practicando buceo o esnórquel.

PLAYA DE PERCHELES

Una playa enclavada entre montañas, con un mar cristalino y tranquilo, arena fina y blanca y palmeras en el horizonte. onocida por los impresionantes acantilados y formaciones rocosas que enmarcan la playa de **Mazarrón**.



PLAYA EL GORGUEL

En El Gorguel, en **Cartagena**, el ambiente suele ser tranquilo y no tendrás que luchar por un trozo de arena donde poner tu toalla. Uno de sus puntos destacables si viajamos en familia es su oleaje tranquilo, que ofrece un baño relajado y seguro la mayoría de los días. Si bien su arena es un poco más oscura que en otras zonas de la Región, esto no desmerece la gran calidad de este arenal de ensueño.



“UN HOGAR ES MUCHO MÁS QUE UNA CASA, ES TU LUGAR DE CONFIANZA, TU REFUGIO, EL ESPACIO QUE TE HACE SENTIR BIEN Y DONDE PASAS UNA BUENA PARTE DE TU TIEMPO, ES DONDE VAS A CREAR RECUERDOS Y A VIVIR.”

Su pasión por la decoración surgió cuando ella y su marido adquirieron su casa, una obra nueva que requería un toque personal. Esto la llevó a compartir el proceso en Instagram y, eventualmente, a abrir un canal de YouTube para profundizar en sus proyectos. Aunque siempre tuvo interés por las redes sociales, su verdadero nicho resultó ser la decoración, un ámbito en el que ha logrado destacar y conectar con una comunidad respetuosa y bonita. **Sus inicios en el mundo virtual empezaron en el año 2009**, cuando abrió su primer blog de moda, otra de sus pasiones, y nos recuerda que fue un gran reto para ella, por ese entonces blogspot era toda una novedad, e indagaba ella sola para diseñar su página web.

Equilibrar su trabajo con la maternidad ha sido un desafío significativo. Tras la llegada de su hijo, la gestión del tiempo se convirtió en una habilidad crucial. Optó por tomar una excedencia y estudiar un Máster en Interiorismo, permitiéndole centrarse tanto en su familia como en su trabajo en redes sociales. A pesar de las dificultades, **se siente motivada y comprometida a seguir adelante**, buscando siempre conciliar su vida personal y profesional.

“Crear una trayectoria como creadora de contenido es todo un desafío, sobre todo porque hoy en día hay muchísima gente dedicándose a ello y es complicado hacerse un hueco, pero nada que con trabajo y ganas no se pueda conseguir.”

Uno de los mayores desafíos que enfrentó fue superar el miedo a viajar sola, una barrera importante para una creadora de contenido que a menudo debe desplazarse para eventos y colaboraciones. Superar este miedo le ha abierto nuevas oportunidades y le ha permitido crecer profesionalmente.

Su estilo de decoración, inicialmente nórdico, ha evolucionado hacia el **minimalismo y el Wabi Sabi**, influencias que reflejan su alineación con los valores de la cultura asiática y una vida más sencilla.



¿Qué consejo le darías a alguien que está empezando en el mundo de la decoración?

“El primer consejo es que confíes en un profesional que pueda guiarte y ayudarte en el proceso para hacer que disfrute de ello. Por otro lado, si tienes la capacidad de visualizar, crear y poner en marcha tu idea, ¡adelante! Define un estilo, ten claro lo que te gusta y lo que no, crea un programa de necesidades, elige una paleta de color, apuesta por un mobiliario acorde y estudia muy bien la distribución para rentabilizar al máximo tu hogar en cuanto a funcionalidad y estética.”



**ANDREA CÁRCELES,
EMPREDEDORA DE
DECORACIÓN**

Andrea Cárceles es mujer creativa, emprendedora y apasionada del mundo de la decoración y los proyectos DIY. Estudió Información y Documentación en la Universidad de Murcia y tiene un Máster en Gestión de la Información en las empresas, pero su verdadera vocación desde pequeña había sido dedicarse al mundo creativo, por eso acaba de terminar un Máster de Interiorismo. Ahora tiene un canal de Youtube donde enseña sus ideas y proyectos. Ella crea la idea, la graba y la edita.

“Hasta hace un par de años, no valoraba el gran trabajo que eso suponía, y me lo tomaba como un hobby, pero con la llegada de mi maternidad, me di cuenta del gran trabajo que realizaba.”

Andrea se sentía como un fénix en su jaula, por eso decidió emprender y apostar por el valor de su trabajo.

RECETAS VERANIEGAS DE NUESTRAS ASOCIACIONES DE AMAS DE CASA, CONSUMIODRES Y USUARIOS

TOMATES RELLENOS DE ENSALADA DE CUSCÚS



Ingredientes

- 6 tomates de ensalada
- 200 g de cuscús precocido
- 200 ml de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolleta
- 10 fresas
- 1 mango
- Unas hojas de menta
- Aceitunas negras sin hueso
- Zumo de limón
- Sal

Perparación

1. Cocinamos el cuscús precocinado como nos indique en el paquete.
2. Continuamos con los tomates que lavamos bien, cortamos la parte superior y vaciamos todo el tomate.
3. Mezclamos la pulpa de dos tometes con la cebolleta, las fresas, el mango, las aceitunas y la menta cortadas todas en trocitos pequeños.
4. Añadimos esta mezcla al cuscús y también un poco de zumo de limón, aceite y sal.
5. Rellenamos los tomates y están listos para servir y disfrutar.

PASTEL DE ATÚN

Ingredientes

- Pan de molde blanco
- Surimi
- Atún en conserva al natural o en aceite
- Pimientos del piquillo
- Tomates
- Espinaca fresca
- Huevo duro
- Mayonesa
- Sal



Perparación

1. Preparamos la mezcla en un bol juntando todos los ingredientes troceados menos el pan de molde.
2. Aplastamos unas rebanadas de pan de molde con un rodillo.
3. En un molde alargado ponemos una capa de pan de molde, después añadimos y otra de pan.
4. Hacemos tantas capas como nos quepan en el molde y terminamos siempre una de pan de molde.
5. Lo cubrimos con papel film y lo llevamos a la nevera para que repose unas 4 horas.
6. Una vez haya reposado el pastel lo desmoldamos, cubrimos por todos lados con más mayonesa y decoramos como nos guste.

SANGRÍA DE CAVA

Ingredientes

- Frutas: limón, naranja, manzana, piña, fresas y uvas
- 60 g de azúcar
- El zumo de 2 naranjas
- 50 ml de brandy
- 50 ml de licor de naranja
- 2 ramas de canela
- 700 ml de cava
- Hielo en abundancia



Perparación

1. Lavamos y troceamos la fruta. Echamos la fruta en la jarra.
2. Añadimos el azúcar y el zumo de naranja. Medimos y echamos el brandy y el licor de naranja.
3. Añadimos la canela, removemos y dejamos macerar 1 hora en la nevera.
4. Antes de servir, agregamos el cava y el hielo, mezclamos un poco y la servimos bien fría.

RECORDANDO EL XXIII CERTAMEN DE MASAS CORALES DE LA FEDERACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS THADERCONSUMO EN CUEVAS DE REYLLO



¿CÓMO SE PUEDE PEDIR LA PENSIÓN DE VIUDEDAD?

La pensión de viudedad, otorgada por la Seguridad Social, proporciona apoyo económico mensual a quienes han perdido a su cónyuge, incluyendo dos pagas extraordinarias anuales en junio y noviembre. Además, la Seguridad Social ofrece una pensión temporal de viudedad, equivalente en cuantía a la pensión regular pero limitada a dos años. Esta ayuda está diseñada para aliviar las necesidades económicas inmediatas tras el fallecimiento del cónyuge.

Para ser beneficiario, el cónyuge o pareja de hecho superviviente debe cumplir **ciertos requisitos**: el matrimonio **debe haber durado al menos un año, no deben tener hijos en común** y, en el caso de parejas de hecho, deben haber estado registrados en un registro oficial o haber formalizado su relación mediante documento público al menos dos años antes del fallecimiento del cónyuge. Además, se deben cumplir los **requisitos generales de alta y cotización del causante**.

La solicitud de la pensión puede realizarse presencialmente, con cita previa, por teléfono al número gratuito 901 10 65 70, o a través de la Sede Electrónica de la Seguridad Social, completando el modelo de solicitud de Prestaciones de Supervivencia.

Esta ayuda se percibe por un máximo de dos años, cesando en caso de nuevo matrimonio o pareja de hecho del beneficiario, fallecimiento del beneficiario, prueba de culpabilidad en la muerte del causante, desaparición en accidente sin confirmación, o condena judicial por homicidio o lesiones.



MILEI CIERRA EL MINISTERIO DE IGUALDAD EN ARGENTINA

El reciente cierre del Ministerio de Mujeres, Género y Diversidad en Argentina, decretado por el Gobierno de Javier Milei, ha dejado a más de 600 trabajadores en paro y desprovisto de protección a decenas de miles de mujeres ante la violencia machista. Esta medida no solo desmantela un conjunto de políticas diseñadas para proteger a las víctimas de violencia de género, sino que también infringe leyes y convenciones internacionales, que exigen la existencia de un órgano rector para prevenir, sancionar y erradicar la violencia de género.

El cierre del Ministerio cumple una promesa de campaña de Milei y coincide con una estrategia para desviar la atención de los preocupantes índices económicos, como el aumento del desempleo al 7,7% en el primer trimestre de 2024. Desde que Milei asumió la presidencia del país, se han producido **25,000 despidos en el sector estatal, de los cuales 600 corresponden al Ministerio de Mujeres**.

El Programa "Acompañar", que brindaba apoyo integral y ayuda económica a víctimas de violencia de género, ha sido discontinuado, dejando a 7,000 mujeres sin asistencia. La línea de asesoramiento 144, ahora bajo el Ministerio de Justicia, ha visto una reducción de personal y cambios en su enfoque, ignorando las desigualdades de género.

Este desmantelamiento ha generado críticas y movilizaciones de colectivos feministas y organizaciones como el Equipo Latinoamericano de Justicia y Género (ELA), que han presentado demandas contra el Ejecutivo por incumplimiento de leyes y tratados internacionales. Mientras tanto, feministas y trabajadores despedidos continúan organizándose para resistir estos recortes y luchar por la protección y los derechos de las mujeres en Argentina.