



LAS REBAJAS DE VERANO ARRANCAN CON GRANDES DESCUENTOS Y LLAMAN AL CONSUMO RESPONSABLE

Las rebajas de verano son siempre una buena oportunidad para que los hogares españoles ahorren en la compra de esas zapatillas que necesitamos, en la adquisición de ese electrodoméstico que está pidiendo a gritos un cambio o la actualización de nuestro armario

REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 114

EN JUNIO 2025

- Las rebajas de verano arrancan con grandes descuentos y llaman al consumo responsable
- El calor dispara el consumo: los españoles gastan un 9,5% más en alimentación durante el verano
- La moderación de la inflación en España oculta subidas desorbitadas en alimentos básicos y vivienda
- España registra un uso creciente de benzodicepinas, especialmente entre mujeres, jóvenes y personas mayores
- Nueva normativa estatal garantiza el acceso de perros de asistencia a todo tipo de espacios públicos en España
- Los síntomas de un golpe de calor: así puedes identificar rápido si lo estás sufriendo
- Los campamentos de verano, un salvavidas cada vez más caro para las familias trabajadoras
- Entrevista: PAULA PÉREZ
- THADERCONSUMO celebra la xiv jornada de consumo en el CES: Alimentación Sostenible “Combatiendo el desperdicio”
- Siete de cada diez familias recurren a los abuelos como principal apoyo en verano
- Abierta la convocatoria del IX Concurso Internacional Educando contra la Violencia 2025

Las esperadas rebajas de verano ya han comenzado para muchas marcas, adelantándose al calendario tradicional. Aunque antes se celebraban del 1 de julio al 31 de agosto, desde 2012 cada comercio decide sus propias fechas. Este año, las principales firmas de moda iniciarán sus descuentos a partir del 21 de junio en tiendas online y del 22 en establecimientos físicos. En otros comercios, como grandes superficies, las ofertas comenzarán el mismo 22 de junio en todos sus canales.

Los descuentos iniciales suelen rondar entre el 30% y el 50%, aunque es habitual que aumenten progresivamente hasta alcanzar el 70% al final del periodo.

Para sacar el máximo partido a este periodo, conviene comprar con cabeza: elaborar una lista de lo necesario, establecer un presupuesto, comparar precios y conservar siempre el ticket de compra. También es recomendable pagar en efectivo para tener mayor control y evitar compras impulsivas. Porque las rebajas no solo son una oportunidad para ahorrar, sino también para consumir de forma más consciente y responsable.



Pincha en la imagen para ver el video de la Jornada de Consumo “Evitar el desperdicio está en tu mano”

EL CALOR DISPARA EL CONSUMO: LOS ESPAÑOLES GASTAN UN 9,5% MÁS EN ALIMENTACIÓN DURANTE EL VERANO

Los españoles aumentan un 9,5% su gasto en alimentación durante los meses de verano, situándose en los 384,6 euros al mes, con un aumento también en las unidades adquiridas (+10,8%) y en el número de actos de compra (+9,1%) por cliente.

Con la llegada del calor, los hábitos de consumo cambian y los españoles incrementan significativamente su gasto en alimentación. Durante los meses de verano, el gasto medio mensual se sitúa en 384,6 euros, lo que supone un 9,5% más que el promedio anual. Este aumento también se refleja en el número de productos adquiridos (+10,8%) y en la frecuencia de compra (+9,1%).

Las categorías veraniegas como cervezas, refrescos, helados, fruta y productos solares concentran el 18% del gasto total estival. La compra en supermercados se intensifica en las horas más frescas del día, especialmente por la mañana (39,2%) y por la noche (13,5%).

El estudio destaca que los hogares con menos miembros son los que más incrementan su gasto en verano. Las personas que viven solas dedican 137,6 euros mensuales, 1,5 veces más que su media anual, mientras que las familias con hijos mayores superan los 600 euros.

Por regiones, Andalucía (18%), Comunidad Valenciana (13,8%) y Baleares (3,7%) lideran el crecimiento. También destacan Madrid, Cataluña y Galicia. En cuanto a los canales de compra, los hipermercados

encabezan el aumento de ventas (+51,1%), seguidos de supermercados (+45,3%) y el canal online (+18,8%).

Cerveza, refrescos y helados son los productos más demandados, con un auge de cestas de compra asociadas a celebraciones y ocio veraniego.



LA MODERACIÓN DE LA INFLACIÓN EN ESPAÑA OCULTA SUBIDAS DESORBITADAS EN ALIMENTOS BÁSICOS Y VIVIENDA

España ha registrado en mayo un incremento del 2% en el Índice de Precios de Consumo (IPC) respecto al mismo mes de 2024, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE). Este dato, que a primera vista refleja una contención en la subida de precios, esconde, sin embargo, aumentos muy superiores en productos y servicios esenciales que afectan directamente al día a día de los hogares.

Uno de los sectores más golpeados es la alimentación, que se ha encarecido un 2,5% respecto al año anterior. **Productos como los huevos (18%), frutas (13%), carne de ternera (13,4%) y café e infusiones (16,7%) han experimentado subidas muy por encima del promedio general.** También destacan incrementos en alimentos básicos como la leche (+3,8%), preparados alimenticios (+4,1%) y productos en conserva. Desde 2021, el precio de los alimentos ha aumentado un 33,1%, lo que duplica la subida general del coste de la vida en ese mismo periodo (18,5%).



Además, pagar suministros esenciales como electricidad, agua o calefacción es hoy un 4,7% más caro que hace un año, duplicando el dato del IPC. Los supermercados han sido testigos de este fenómeno, con los consumidores soportando una presión creciente en sus gastos cotidianos.

A esta situación se suma el mercado inmobiliario, que ha vuelto a tensionarse. Según los sindicatos, el precio de la vivienda en propiedad ha subido un 12,2% en el primer trimestre de 2025, el mayor aumento desde 2007. Este encarecimiento, unido a los problemas de acceso, hace que muchas familias no puedan afrontar el coste de una vivienda en condiciones asequibles.

Tanto sindicatos como organizaciones sociales insisten en que el IPC no refleja toda la realidad del coste de vida, ya que excluye aspectos como el precio de la vivienda en propiedad. Por ello, reclaman medidas que contengan los precios, impulsen el poder adquisitivo de los salarios y garanticen el acceso a bienes básicos como la alimentación, la energía y la vivienda.



ESPAÑA REGISTRA UN USO CRECIENTE DE BENZODIACEPINAS, ESPECIALMENTE ENTRE MUJERES, JÓVENES Y PERSONAS MAYORES

El consumo de benzodiacepinas en España continúa en aumento, especialmente entre mujeres, jóvenes y personas mayores. Estas sustancias hipnosedantes, indicadas para tratar la ansiedad o el insomnio, se están utilizando sin supervisión médica, muchas veces adquiridas en casa a través de familiares o conocidos. Un fenómeno preocupante que, “representa un grave riesgo para la salud pública”.

España lidera el consumo de estas pastillas en Europa, con 110 dosis diarias por cada 1.000 habitantes. El 7,2% de la población las toma a diario y siete de cada diez usuarios las consume desde hace más de seis meses. El abuso de estas sustancias puede provocar dependencia, deterioro cognitivo, accidentes o un empeoramiento del insomnio a largo plazo.

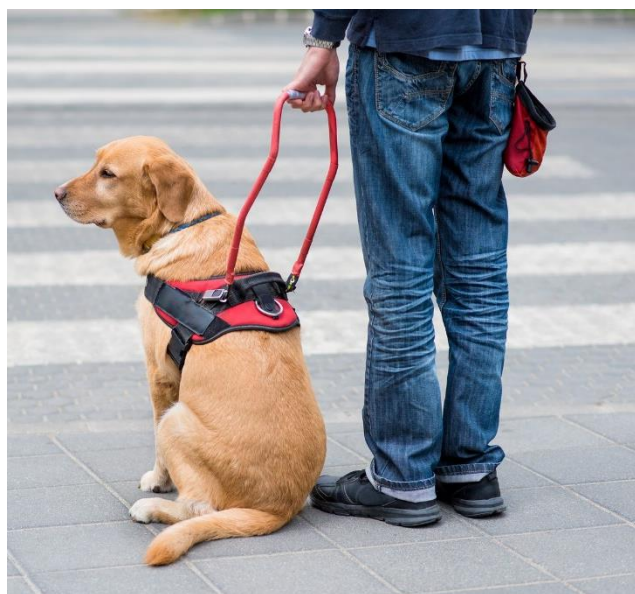
“Existe una intolerancia hacia lo difícil que, a veces, es vivir”, alerta Armenteros, señalando que muchos jóvenes buscan una solución rápida, recurriendo incluso a medicamentos que fueron recetados a sus abuelos.

El doctor insiste en que estas pastillas deben ser prescritas solo por un médico y por periodos breves. Critica la escasa presencia de psicoterapia en el sistema público: “En lugar de automedicarse, lo más efectivo es la terapia conductual”, subraya. Asimismo, pide la llegada urgente de nuevos tratamientos más seguros, como los antagonistas de las orexinas, para abordar el insomnio crónico de forma adecuada y sin riesgos.

NUEVA NORMATIVA ESTATAL GARANTIZA EL ACCESO DE PERROS DE ASISTENCIA A TODO TIPO DE ESPACIOS PÚBLICOS EN ESPAÑA

El Consejo de Ministros ha aprobado un nuevo Real Decreto que regula la actividad y el bienestar de los perros de asistencia en España. Esta normativa, impulsada por el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, actualiza una legislación estatal de 1983 y complementa las normativas autonómicas existentes. **Su objetivo es garantizar que las personas que requieren perros de asistencia puedan acceder con ellos a cualquier espacio público o privado de uso público, en todo el territorio nacional.**

La norma contempla el acceso de estos animales a centros educativos, sanitarios, culturales o deportivos (excepto quirófanos y áreas de riesgo), así como a comercios, alojamientos turísticos, restaurantes, museos, teatros, e incluso playas y parques acuáticos, siempre que no entren en el agua. También se permitirá que mujeres víctimas de violencia de género o sexual accedan con sus perros de asistencia a albergues y centros asistenciales.



El ministro Pablo Bustinduy ha subrayado que esta medida mejora la autonomía y vida independiente de personas con discapacidad, además de combatir su aislamiento social. El Real Decreto reconoce además como unidad a la persona usuaria y su perro de asistencia, establece criterios oficiales para su adiestramiento y refuerza el bienestar animal, incluyendo el derecho al descanso a partir de los 10 años.

La normativa se alinea con la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y refuerza la plena inclusión en toda España.

LOS SÍNTOMAS DE UN GOLPE DE CALOR: ASÍ PUEDES IDENTIFICAR RÁPIDO SI LO ESTÁS SUFRIENDO



España atraviesa su primera gran ola de calor del verano, con temperaturas que han llegado a los 43 °C en algunos puntos del país. Ante esta situación, las autoridades alertan sobre los peligros del golpe de calor y la importancia de identificar sus síntomas a tiempo.

Un golpe de calor se produce cuando el cuerpo no puede regular su temperatura debido al exceso de calor ambiental, superando los límites que permiten una termorregulación eficaz.

Síntomas a los que hay que estar atentos:

- Sudoración excesiva
- Piel pálida y fría
- Calambres musculares
- Mareos y somnolencia
- Dolor de cabeza y dificultad para concentrarse
- Náuseas, vómitos o dolor abdominal
- Sed intensa e irritabilidad

¿Qué hacer ante un golpe de calor?

Lo prioritario es avisar al 112 y actuar rápidamente: llevar al afectado a un lugar fresco, aplicar frío, ofrecer agua o bebidas deportivas (evitando alcohol y cafeína). Si pierde el conocimiento, puede ser necesaria la reanimación cardiopulmonar.

Consejos para prevenirlo:

El Ministerio de Sanidad recomienda beber agua con frecuencia, evitar esfuerzos físicos en las horas centrales del día, permanecer en lugares frescos, usar ropa ligera y prestar atención especial a personas vulnerables como niños, mayores o enfermos crónicos. También se aconseja no dejar a nadie dentro de un coche cerrado y mantener los medicamentos en lugares frescos.

La AEMET ha anunciado que la ola de calor remitirá a partir del miércoles, con lluvias y descenso térmico previsto para el jueves.

LOS CAMPAMENTOS DE VERANO, UN SALVAVIDAS CADA VEZ MÁS CARO PARA LAS FAMILIAS TRABAJADORAS

En una sociedad donde la mayoría de familias con hijos cuenta con ambos progenitores trabajando, la conciliación se ha convertido en una necesidad urgente. Cada verano, con el fin del curso escolar, los padres buscan fórmulas para compatibilizar sus obligaciones laborales con las vacaciones de los más pequeños. En este escenario, los campamentos de verano han dejado de ser una opción puramente recreativa para convertirse en una herramienta clave de conciliación.

Sin embargo, el acceso a estos campamentos no es igual para todos. Según el informe Campamentos de verano en España elaborado por EAE Business School, **el precio medio ha aumentado un 5,2% en dos años, superando el ritmo de la inflación**. “Esta subida determina que 7 de cada 10 hogares tengan que recortar en vacaciones para poder costearlos”, señala el informe. Aunque más de tres millones de niños asistieron a campamentos el verano pasado, un 34% de las familias con menores no pudo permitírselo.



El gasto por hijo oscila entre 200 y 2.000 euros, suponiendo hasta un 8% del presupuesto familiar destinado a ocio y educación. Las familias monoparentales y aquellas con un único ingreso se ven especialmente afectadas. “El coste de inscripción, transporte y materiales es una barrera real para el 57% de los hogares”, afirma Miguel Ángel López, autor del estudio.

En Madrid, el grupo Más Madrid ha exigido ampliar la oferta de campamentos urbanos gratuitos, cuya cobertura pública apenas alcanza al 30% de la demanda. La falta de opciones públicas obliga a recurrir a costosos campamentos privados, familiares o incluso a excedencias laborales, solicitadas mayoritariamente por mujeres (90%), perpetuando la desigualdad de género en la conciliación.

A pesar de todo, estos espacios siguen siendo valorados por sus beneficios educativos, sociales y emocionales.

“CONVERTÍ MI PASIÓN EN MI TRABAJO SIN BUSCARLO: LA ACUARELA ME ENCONTRÓ A MÍ”

Hoy, Pinteando es un proyecto consolidado donde Paula ofrece ilustraciones personalizadas, papelería artesanal para bodas, detalles para bebés y pintura en directo durante eventos. Todo ello, con la acuarela como hilo conductor. Para ella, lo hecho a mano tiene un valor incalculable: *“En un mundo tan digital, algo físico, pintado a mano, es casi un lujo. Tiene textura, olor, vida. Una invitación artesanal no se desliza con el dedo, se guarda. Transmite cariño y emoción”*.

Una de las ramas más especiales de su proyecto son los talleres de acuarela que imparte en Murcia. *“Hay muchas personas que sienten miedo antes de venir. Piensan que no saben pintar o que no les va a salir bien. Pero mis talleres están pensados para todos los niveles, y siempre se adaptan. Al final, más que pintar, lo que buscamos es desconectar, disfrutar y llevarnos algo bonito hecho por nosotros”*. Entre sus temáticas más populares están la acuarela botánica, el horóscopo, bichos o incluso “Murcia en primavera”, con elementos tan representativos como limones, huertanas o marineras. En Navidad, incluso organizó un taller para crear calendarios ilustrados.

Sobre el camino del emprendimiento creativo, Paula también tiene claro el mensaje que quiere transmitir: *“No estudié Bellas Artes, sino Publicidad y Relaciones Públicas, porque mis padres no veían claro que me dedicara al arte. Pero nunca solté el pincel. Creo que el arte no se mide por un título. Si confías en lo que haces, lo enseñas al mundo y eres constante, todo va llegando. El talento ayuda, pero lo más importante es atreverse”*.

Su historia es un ejemplo de cómo lo personal puede convertirse en profesional, de cómo la pasión puede transformarse en proyecto, y de cómo la acuarela, más allá de ser una técnica, puede ser una forma de vida.



PAULA PÉREZ, LA ILUSTRADORA QUE CONVIERTE LA ACUARELA EN EMOCIÓN

Desde Valladolid hasta Murcia, el camino de Paula Pérez ha estado siempre teñido de color. Con 29 años, esta joven ilustradora lleva cinco años viviendo en la Región y, desde su proyecto Pinteando, ha conseguido algo que para muchos parece imposible: vivir del arte, y hacerlo a su manera.

“He pintado desde que tengo uso de razón”, confiesa Paula, que comenzó a formarse en pintura desde los cinco años. Aunque su técnica inicial fue el óleo, su verdadero giro profesional llegó de forma inesperada durante el confinamiento.

“Mi madre me sacó un estuche de acuarelas que tenía por casa y empecé a pintar todo lo que me inspiraba: lavandas, mariposas, mariquitas... Lo subía a mis historias de WhatsApp, hasta que una amiga me animó a abrirme un Instagram. Así nació Pinteando, sin plan, sin estrategia... todo fluyó”.



THADERCONSUMO CELEBRA LA XIV JORNADA DE CONSUMO EN EL CES: ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE “COMBATIENDO EL DESPERDICIO”

El Consejo Económico y Social de Murcia acogió la XV Jornada de Consumo, organizada por la Federación THADERCONSUMO, con la participación de representantes institucionales, organizaciones agrarias y empresas como **Mercadona**. Bajo el lema de crear un espacio de diálogo y participación activa, se abordaron los retos del sector agroalimentario frente a los cambios en los hábitos de consumo.



Durante la apertura del acto, **Enriqueta Losantos**, secretaria general de la Consejería de Empresa, Empleo y Economía Social de la CARM, destacó la importancia de promover una cultura de consumo más consciente e informada. Por su parte, **José Antonio Cobacho**, presidente del CES, recordó que la Región de Murcia se encuentra por debajo de los niveles de consumo nacional y europeo, en parte por la menor renta per cápita.

En su ponencia, **Carmen da Casa**, vicedecana del Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Pontificia de Salamanca, defendió la idea de una “*nutrición consciente*”, que implica reflexionar sobre qué comemos, cómo lo hacemos y cómo influye en nuestra salud y en el entorno. Abogó por una alimentación basada en productos naturales, variados y sostenibles, evitando el desperdicio y fomentando una relación sana entre la alimentación y las emociones.



En la mesa redonda, moderada por el director del diario **La Opinión**, José Alberto Pardo, participaron José María Cayuela (decano de Farmacia y Nutrición de la UCAM), José Miguel Marín (presidente de COAG-RM) y Clara Medina (directora de Consumo de Mercadona).



Cayuela remarcó que “*no puede haber sostenibilidad sin salud*” y defendió la figura del nutricionista como agente clave para guiar al consumidor ante la desinformación alimentaria.

Por su parte, Marín puso en valor la calidad de los productos murcianos, destacando la gestión eficiente del agua y la sanidad vegetal, al tiempo que apeló al consumo de productos de temporada y a la importancia de preservar los tres pilares de la sostenibilidad: ambiental, social y económico.

Desde Mercadona, Clara Medina expuso cómo la empresa ha evolucionado escuchando al consumidor, sus “jefes”, adaptando su oferta a una demanda más saludable, práctica y sostenible. Insistió en la importancia de facilitar información clara sobre los productos y en el concepto de “cesta equilibrada”, adaptada a las necesidades nutricionales de cada persona.



La jornada concluyó con la intervención de David San Nicolás, presidente del Distrito Oeste y responsable de la Oficina de Información al Consumidor del Ayuntamiento de San Javier. San Nicolás destacó la evolución del consumidor, que ha pasado de ser reactivo a proactivo, cada vez más interesado en el origen, impacto y calidad de los productos. También subrayó el papel de los supermercados y distribuidores, que han sabido adaptarse a estas nuevas exigencias, y reafirmó la importancia del nutricionista como guía ante un entorno alimentario cada vez más complejo.

La XV Jornada de Consumo volvió a consolidarse como un espacio de reflexión y compromiso compartido para avanzar hacia un modelo alimentario más saludable, sostenible y consciente.



SIETE DE CADA DIEZ FAMILIAS RECURREN A LOS ABUELOS COMO PRINCIPAL APOYO EN VERANO

Con la llegada del verano y el cierre de los colegios, siete de cada diez familias españolas recurren a los abuelos como principal alternativa para el cuidado de los menores. Así lo revela el informe Campamentos de verano en España, elaborado por EAE Business School, que alerta de la creciente dificultad de acceder a campamentos estivales debido a su elevado coste.

Según el estudio, el gasto medio por hijo en campamentos varía entre los 200 y 2.000 euros, lo que representa un 2,5% del presupuesto familiar anual y hasta un 8% del destinado a ocio y educación. En los últimos dos años, los precios han subido un 5,2%, por encima de la inflación, obligando a siete de cada diez hogares a recortar en sus propias vacaciones para costearlos.

Aunque dos de cada tres familias apostaron por esta opción para conciliar el verano pasado —unos tres millones de niños—, un 34% no pudo permitírselo, lo que refleja una clara desigualdad estructural. La escasa oferta pública, que solo cubre el 30% de la demanda, deja a muchas familias sin otra alternativa que los abuelos o incluso excedencias laborales, en su mayoría solicitadas por mujeres (90%).

Además de su función de cuidado, los campamentos fomentan la autonomía, la convivencia y la creatividad. Las actividades deportivas (31%) y artísticas (15%) son las más demandadas. Sin embargo, el informe advierte que el acceso equitativo a estas experiencias sigue siendo un reto pendiente, especialmente para familias monoparentales y con menos recursos.



ABIERTA LA CONVOCATORIA DEL IX CONCURSO INTERNACIONAL EDUCANDO CONTRA LA VIOLENCIA 2025



Ya está abierta la convocatoria del IX Concurso Internacional de Relato Corto y Arte “Educando contra la Violencia: Sin espacio para la violencia”, organizado por THADERCONSUMO y ACUM, con el apoyo de la Consejería de Política Social, Familias e Igualdad de la Región de Murcia.

Este certamen, en colaboración con el Consejo Escolar de la Región y la Asociación Palin, busca sensibilizar sobre la violencia desde la creatividad, mediante dos modalidades: relato corto y arte. La primera está abierta a personas de cualquier nacionalidad, con categorías para mayores y menores de 18 años. La segunda, dirigida al alumnado de centros educativos españoles, se divide en Infantil y Juvenil.

Las obras deben transmitir un mensaje de rechazo a la violencia y poner en valor relaciones sanas y respetuosas. Los premios incluyen cheques de hasta 350 €, tabletas electrónicas y lotes de libros.

Los trabajos se enviarán por correo electrónico a educandocontralaviolencia@gmail.com hasta el 31 de octubre de 2025 a las 23:59 h. La entrega de premios se celebrará en Murcia en torno al 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.