



SUBIRSE A UN AVIÓN NO ESTÁ EXENTO DE RIESGOS: QUÉ HACER SI TU MALETA NO APARECE ESTE VERANO

Este verano, millones de españoles volarán a sus destinos vacacionales con la esperanza de un viaje sin contratiempos. Sin embargo, incidencias como retrasos, overbooking o pérdida de equipaje siguen siendo frecuentes. Si tu maleta no aparece al aterrizar, el Convenio de Montreal establece un plazo máximo de 21 días para que la aerolínea la localice. Pasado ese tiempo, el equipaje se considera oficialmente perdido, y el pasajero tiene derecho a una indemnización económica.

Desde el 27 de febrero, la indemnización máxima ha aumentado de 1.288 a 1.519 Derechos Especiales de Giro (DEG), equivalente a unos 1.800 euros. Para reclamar, es imprescindible tramitar el Parte de Irregularidad de Equipaje (PIR) antes de salir del aeropuerto o reportarlo dentro del plazo por otras vías oficiales.

Además, se puede optar por declarar un valor especial del equipaje y pagar un suplemento para garantizar una compensación mayor en caso de pérdida o daño.

REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 73

EN JULIO 2025

- Subirse a un avión no está exento de riesgos: qué hacer si tu maleta no aparece este verano
- Renfe pone a la venta los billetes con descuento del verano joven: un viaje gratis por cada dos realizados
- La inteligencia artificial generativa guía ya el 48 % de las compras en España
- Alertan de abusos en festivales: cambios de cartel, cancelaciones y gastos ocultos
- Primera ola de calor del verano en España: temperaturas de hasta 44 °C y alerta sanitaria
- En verano, ¿qué hago con mi mascota?
- Entrevista: Nuria Muñoz Cerezo, dietista certificada en nutrición moderna experta en autoinmunidad
- THADERCONSUMO celebra la XVI Jornada de Consumo en el CES: Alimentación sostenible "Evitar el desperdicio está en tu mano"
- El Banco de España alerta: "prometer rentabilidad sin riesgo es el primer paso de una estafa"
- Los mayores de 45 años sostienen el empleo en España: más de la mitad de los afiliados y uno de cada cuatro contratos en 2024



Pincha en la imagen para ver el video con las recomendaciones para los festivales.

RENFE PONE A LA VENTA LOS BILLETES CON DESCUENTO DEL VERANO JOVEN: UN VIAJE GRATIS POR CADA DOS REALIZADOS

Renfe ha puesto ya a la venta los billetes para viajar este verano con los descuentos del programa Verano Joven 2025, una iniciativa del Gobierno dirigida a jóvenes de entre 18 y 30 años, que estará activa del 1 de julio al 30 de septiembre. Los descuentos incluyen un 50% en trenes AVE, Avlo y Larga Distancia (con un máximo de 30 € por billete), 90% en Media Distancia y red de Ancho Métrico, y 50% en títulos Avant.



Los usuarios deben registrarse en la web oficial del programa, habilitada desde el 18 de junio, para obtener un código personal que se utilizará al comprar los billetes.

Como incentivo extra, Renfe premiará a los miembros de su programa Más Renfe con un billete gratis por cada dos viajes realizados, canjeable hasta el 31 de diciembre. Esta promoción aplica a billetes directos de AVE y Larga Distancia, y será válida hasta un máximo de dos viajes gratuitos por usuario.

Además, Ouigo e Iryo también se han sumado a los descuentos del plan Verano Joven. Aunque aún no han anunciado promociones adicionales, se espera que lo hagan en los próximos días.

En sus primeras horas, el programa ha superado el medio millón de registros, consolidándose como una de las iniciativas más exitosas de los últimos años para fomentar el transporte público entre los jóvenes.

LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL GENERATIVA GUÍA YA EL 48 % DE LAS COMPRAS EN ESPAÑA

La inteligencia artificial generativa ha pasado de ser una simple herramienta tecnológica a convertirse en una guía clave en las decisiones de compra de los consumidores españoles. Así lo revela el informe Consumer Pulse 2025 de Accenture, que señala que el 48 % de las compras en España ya están influidas por la IA.

El estudio, basado en encuestas a 18.000 consumidores de 14 países, muestra cómo la IA está transformando no solo la forma en que compramos, sino también la conexión emocional con las marcas. En España, uno de cada cuatro usuarios activos —quienes usan herramientas de IA al menos una vez por semana— considera la inteligencia artificial una “aliada” en sus decisiones de compra.

Sorprendentemente, la IA generativa supera ya a las tiendas físicas como principal fuente de recomendaciones. Aunque a nivel global este vínculo emocional alcanza al 36 % de los usuarios, en España se sitúa en el 25 %, reflejando un crecimiento constante.

Además, el 62 % de los consumidores españoles estaría dispuesto a apoyarse en la IA para lograr objetivos personales, y el 23 % de los usuarios activos confía completamente en sus recomendaciones de productos.

El informe también subraya el poder de la conexión emocional: quienes se sienten vinculados con una marca son 1,5 veces más propensos a implicarse, 2,3 veces más dispuestos a recomendarla y 1,7 veces más inclinados a pagar más. Sin embargo, también advierte de riesgos: el 68 % perdería la confianza si se vulnera su privacidad.

La IA se ha convertido en guía de compra antes de lo esperado. Las marcas deben aprovechar este momento para crear experiencias auténticas y personalizada.





ALERTAN DE ABUSOS EN FESTIVALES: CAMBIOS DE CARTEL, CANCELACIONES Y GASTOS OCULTOS

En plena temporada de festivales y grandes conciertos, se han detectado prácticas abusivas que afectan directamente a las personas consumidoras: cancelaciones de última hora, cambios en el cartel o la ubicación, y gastos de gestión poco claros y, en muchos casos, excesivos.

Cuando se modifica una fecha, el lugar o los artistas anunciados, se está alterando un elemento esencial del contrato. Por tanto, quienes han comprado la entrada tienen derecho a reclamar tanto el importe abonado como los posibles gastos derivados, como transporte o alojamiento.

Uno de los motivos de reclamación más frecuentes son los gastos de gestión, que en algunos casos pueden suponer hasta un 20% extra sobre el precio base. En la reciente preventa de entradas para el concierto de Bad Bunny en España, se llegaron a aplicar recargos de hasta 35 euros por entrada, una cifra considerada desproporcionada y contraria a la normativa de consumo.

El problema se agrava cuando estos recargos varían en función del precio o se aplican por entrada sin que exista un servicio real adicional. Además, no suelen aparecer en la publicidad inicial del evento, lo que impide que el público los conozca hasta que inicia el proceso de compra, algo que contraviene lo que establece la ley.

Se recuerda que estos gastos no deben ser porcentuales, salvo que se justifiquen por servicios añadidos, y nunca deben superar los costes de una compra presencial. Por ello, se recomienda revisar bien las condiciones de compra y reclamar ante cualquier irregularidad.

PRIMERA OLA DE CALOR DEL VERANO EN ESPAÑA: TEMPERATURAS DE HASTA 44 °C Y ALERTA SANITARIA

El fin de semana pasado llegó a España la primera ola de calor del verano, con temperaturas extremas que alcanzaron los 44 grados en algunas zonas. El episodio se extendió hasta el martes, con un pico especialmente intenso entre el domingo y el lunes.

La Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) activó alertas en gran parte del sur peninsular — Andalucía, Castilla-La Mancha, Extremadura, Madrid y Murcia—, así como en el nordeste — Aragón y Cataluña—, donde se registraron las temperaturas más elevadas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte de que las olas de calor pueden tener graves consecuencias para la salud: edemas, síncope, calambres, agotamiento o incluso golpes de calor, que pueden ser letales. También aumentan los riesgos de deshidratación, accidentes cerebrovasculares y problemas cardiopulmonares o renales, especialmente en personas vulnerables.

Las autoridades insisten en la importancia de la prevención. A nivel individual, es clave mantenerse bien hidratado, evitar la exposición al sol en las horas centrales del día y realizar actividades físicas o laborales en entornos climatizados.

Ante síntomas graves como mareos, fiebre alta o dificultad respiratoria, se recomienda acudir de inmediato a servicios médicos. La información y la preparación, tanto institucional como personal, son esenciales para afrontar este fenómeno climático con seguridad.



EN VERANO, ¿QUÉ HAGO CON MI MASCOTA?

¿Te vas de viaje y no sabes qué hacer con tu mascota? Esta es una cuestión que todo dueño de mascota nos hemos planteado alguna vez. Y es que, aunque nos encantaría poder llevarnos a nuestro peludo a todos lados, hay ocasiones en las que resulta imposible. Saber con antelación las opciones donde poder dejar a nuestra mascota cuando nos vamos de vacaciones nos será de gran utilidad a la hora de poder planificar un viaje este verano.

Está claro que **ningún animal puede permanecer solo durante un periodo de tiempo prolongado**, ya que necesita de una serie de cuidados para garantizar su bienestar.

¿DÓNDE PUEDO DEJAR A MI PERRO SI ME VOY DE VACACIONES?

1. Dejar a tu perro en casa durante tus vacaciones y prestarle las llaves a alguien de confianza. Si tienes algún familiar o amigo de confianza, o incluso varios para que se puedan turnar, que vivan cerca para poder visitar, pasear y alimentar a tu perro, sin lugar a dudas, este es una de las opciones más cómodas si no vas a estar mucho tiempo fuera y no puedes llevarte a tu mascota de vacaciones. Aunque tu mascota estará mucho más tranquila en un entorno que conoce, solo se deberá elegir esta opción para dejar a tu perro cuando te vas de vacaciones por periodos no superiores a dos días, para que no esté solo muchas noches.

2. Dejar a tu perro durante tus vacaciones en casa de familiares o amigos. Si vas a estar varios días fuera o si tu mascota no puede estar sola durante muchas horas, otra de las opciones es dejar al perro en casa de un familiar o amigo de confianza. Deberás llevar todas las cosas que tu perro vaya a necesitar durante tus vacaciones, como su alimentación, cama, bebedero, comedero, correa, documentación y algún juguete.



3. Llevar a tu perro a una guardería o residencia canina durante tus vacaciones. Este tipo de establecimientos son sitios para dejar perros en vacaciones totalmente dedicados al cuidado de estos, donde se encargan de su alimentación, hidratación y ejercicio, entre otros cuidados, como pueden ser posibles tratamientos médicos. Además, los perros pueden jugar y socializar con otras mascotas.

PLAYAS PARA PERROS EN MURCIA

Mazarrón:

- **Playa de Cobaticas** es una playa natural entre Bolnuevo y Percheles, que siendo de difícil acceso tiene una extraordinaria belleza. Su suelo es de arena entremezclada con cantos rodados y grava.
- **Playa Sierra de las Moreras** tiene un agradable suelo de arena dorada y gruesa. Se encuentra en un entorno semiurbano, siendo muy adecuada para ir a pasear con tu mascota durante cualquier época del año.

Normas de las Playas para Perros en Mazarrón:

- Tener controlada a tu mascota en todo momento
- Recoger sus excrementos
- Intentar no molestar a otros usuarios
- Llevar la cartilla de tu mascota y todas sus vacunas al día



Águilas: Cañada del Negro, se trata de una playa semi-urbana formada por bolos, roca y arena que ha sido inaugurada recientemente. Además, cerca de esta playa canina podrás encontrar una pequeña cala a la que también podrás acceder junto a tu mascota. Se trata de **Cala de Mijo**, situada al sur de la Playa de Matalentisco.

Cartagena: Cartagena se unió a esta iniciativa pet friendly, y decidió abrir un espacio para nuestros perros: **La Playa de La Calera**. El problema de esta playa para perros es que se encuentra muy alejada del núcleo urbano de la ciudad, y muy cerca a las playas caninas de Mazarrón.

Lorca: El municipio de Lorca habilitó un espacio canino en **Playa Larga**, en Garrobbillo. Se encuentra rodeada de espacios naturales, por lo que te recomendamos llevar todo lo necesario para disfrutar de un tranquilo día de playa.

“NO SE TRATA SOLO DE INFORMACIÓN, SINO DE TRANSFORMACIÓN”

La Nutrición Energética, explica, es mucho más que un plan de alimentación. *“Va más allá del síntoma; se enfoca en la raíz. Integra cuerpo físico, mente, energía y plano emocional. Todo está conectado”*. Y en enfermedades autoinmunes o crónicas, esa mirada holística es fundamental. *“Muchas veces se intentan tapar los síntomas sin abordar lo que los desató: inflamación sostenida, estrés crónico, desregulación del descanso, desnutrición energética...”*.

Uno de los errores más frecuentes que detecta es pensar que comer sano es suficiente. Muchas mujeres siguen pautas genéricas que no consideran su contexto real: fatiga, brotes, digestiones lentas... y aun así, sienten que nada mejora. Otro error habitual es probar tendencias sin acompañamiento profesional: quitar el gluten sin saber por qué, ayunar sin energía o tomar suplementos sin criterio. *“Eso solo lleva a más frustración y agotamiento”*.

Su método, dice, consiste en *“bajar el ruido, priorizar lo esencial y ajustar los cambios al momento biológico y energético de cada mujer”*. No se trata de hacer más, sino de hacer lo que realmente impacta en la salud. *“Cuando entienden el porqué de cada paso, lo sostienen con más confianza y menos lucha”*.

Pero hay una dimensión aún más profunda: la emocional y energética. Por eso, en sus acompañamientos no se trabaja solo con la comida, sino también con la narrativa interna. *“Muchas veces lo que más enferma no es el diagnóstico, sino el pensamiento que se genera a partir de él: ‘mi cuerpo me ha fallado’, ‘esto no tiene solución’... Y eso perpetúa el estado de alerta e inflamación”*.

Para quienes se sienten perdidas tras un diagnóstico, Nuria recomienda comenzar por lo más básico: cuestionar lo que creemos que es alimentación. *“Recuperar la salud no empieza con una dieta perfecta, sino con una decisión: volver a lo esencial. Volver a escuchar el cuerpo, priorizar comida real, moverse, descansar, exponerse al sol y hacer silencio”*.



Y concluye con una frase que resume su filosofía: *“Tú no eres tu enfermedad. Puedes elegir un nuevo pensamiento, una nueva frecuencia y una nueva forma de habitar tu cuerpo. Cuando cambias tu vibración, cambias tu realidad. Y desde ahí, el cuerpo deja de sobrevivir... y empieza a sanar”*.



NURIA MUÑOZ CEREZO, DIETISTA CERTIFICADA EN NUTRICIÓN MODERNA EXPERTA EN AUTOINMUNIDAD

Hace más de siete años, la vida de Nuria cambió radicalmente. Un diagnóstico de diabetes tipo 2 —hoy en remisión— y, poco después, dos enfermedades autoinmunes, la enfrentaron a una verdad que, hasta entonces, había evitado: *“no sabía cómo sostenerme en salud más allá de lo que marcaba un informe médico”*. Lejos de quedarse en el rol de paciente pasiva, decidió estudiar Dietética-Nutrición, Naturopatía y certificarse en Nutrición Moderna por la Florida Global University (Miami, USA). Hoy, su experiencia personal se ha convertido en una misión profesional: acompañar a mujeres que atraviesan procesos similares desde una visión integrativa.

“Antes de acompañar a otras, yo fui mi primer paciente”, afirma. Con ese enfoque cercano y profundamente humano, ha desarrollado su propio método basado en lo que ella denomina Nutrición Energética. ¿En qué consiste? *“No es solo lo que comes, sino desde qué energía lo eliges y con qué conciencia lo sostienes”*. Su método une cuerpo, mente, emoción y energía. *“Todo está conectado. Lo que no resuelves en lo sutil, el cuerpo lo acaba expresando en lo denso”*, asegura.

THADERCONSUMO CELEBRA LA XVI JORNADA DE CONSUMO EN EL CES: ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE “EVITAR EL DESPERDICIO ESTÁ EN TU MANO”

El Consejo Económico y Social de Murcia acogió el 12 de junio unas nuevas Jornadas de Consumo organizadas por la **Federación THADERCONSUMO**, presidida por Juana Pérez. El evento reunió a más de un centenar de asistentes, junto a representantes institucionales, del sector alimentario y de la gestión de residuos. Bajo el lema “Evitar el desperdicio está en tu mano”.



La jornada contó con la apertura por parte de **Francisco José González**, secretario general de la Consejería de Agua, Agricultura, Ganadería y Pesca, alertó del impacto del desperdicio alimentario en España, que alcanza los 7,7 millones de toneladas anuales, de las cuales un 42% procede de los hogares. **Rafael Pérez**, secretario general del CES, recordó que “la solución requiere el compromiso de consumidores, empresas e instituciones”.



En su ponencia, **Nuria Muñoz**, Dietista certificada en nutrición moderna experta en autoinmunidad, “Alimentación real: lo que comemos en casa”, asimismo Nuria afirma que, uno de los errores más frecuentes que detecta es pensar que comer sano es suficiente.

La jornada incluyó una mesa redonda moderada por la periodista **Lola García**, redactora jefa de La Opinión de Murcia, con la participación de María de la O Chica (CARM), Silvia Moreno (Consum), Nuria Espinosa (Ecoembes) y el chef Juan Pablo Ortiz (Restaurante La Tapa).

Uno de los temas clave fue la recogida separada de residuos. **María de la O Chica** explicó la incorporación de nuevos contenedores para residuos textiles, aceites usados y biorresiduos (contenedor marrón), dentro del marco de la economía circular. Además, se recordó que la CARM gestiona fondos Next Generation por valor de 35 millones de euros para facilitar a los ayuntamientos la compra de contenedores, camiones y el desarrollo de ecoparques y puntos limpios. También se han destinado 15 millones a la modernización de plantas de reciclaje.

Desde Ecoembes, **Nuria Espinosa** hizo hincapié en la planificación de la compra como medida para reducir el desperdicio. “No debemos pretender tener un supermercado en casa. Una lista de la compra bien pensada, adaptada al menú semanal, nos ayuda a reducir el despilfarro”, afirmó. También remarcó la importancia del reciclaje como hábito individual clave para la sostenibilidad.

Silvia Moreno, de relaciones institucionales de Consum, presentó los resultados del Programa Profit, con el que en 2024 se donaron 8.950 toneladas de alimentos no comercializables pero aptos para el consumo, ayudando a más de 85.000 personas y evitando la emisión de 3.300 toneladas de CO₂. “El trabajo conjunto con bancos de alimentos y ONG demuestra que otra forma de consumo es posible”, señaló.

El chef Juan Pablo Ortiz compartió su visión sobre el aprovechamiento alimentario desde la hostelería, con un enfoque tradicional: “Emulamos lo que siempre se ha hecho. Mi abuelo reutilizaba todo, desde la lechuga hasta las cáscaras de almendra. En el restaurante, seguimos esa filosofía, incluso ofreciendo al cliente llevarse a casa los sobrantes del plato”.



La jornada concluyó con la intervención de D. Jesús Pacheco Méndez, Teniente de Alcalde y Concejal de Turismo, Comercio y Consumo en Ayuntamiento de Murcia.

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.



EL BANCO DE ESPAÑA ALERTA: "PROMETER RENTABILIDAD SIN RIESGO ES EL PRIMER PASO DE UNA ESTAFA"

El Banco de España ha lanzado una advertencia clara y contundente: **desconfía de quienes prometen beneficios elevados sin riesgos, especialmente si vienen de la mano de influencers financieros**. A través de su portal educativo "Finanzas para Todos", alerta de que los delincuentes buscan constantemente nuevos métodos para captar tus datos o tu dinero, y el mundo de las inversiones se ha convertido en un terreno fértil para ello.

Uno de los principales avisos: nunca creas en rentabilidades garantizadas. Toda inversión implica cierto riesgo, y si alguien asegura ganancias rápidas y sin pérdidas, probablemente se trate de una estafa. Además, es clave comprobar que la empresa esté registrada en organismos oficiales como la CNMV.

También advierten sobre técnicas de presión, como ofertas que "terminan hoy", y esquemas piramidales o Ponzi, donde el dinero de nuevos inversores se usa para pagar a los anteriores. "Si una inversión se basa en reclutar a otros, desconfía", subraya la entidad.

Finalmente, el Banco de España recomienda contar siempre con asesoramiento profesional si surgen dudas. "Invertir con seguridad no es evitar el riesgo, sino entenderlo y gestionarlo", recuerdan.

La educación financiera y la prudencia siguen siendo las mejores armas frente al fraude. Ante cualquier promesa fácil, piensa dos veces... y consulta a quien sabe.

LOS MAYORES DE 45 AÑOS SOSTIENEN EL EMPLEO EN ESPAÑA: MÁS DE LA MITAD DE LOS AFILIADOS Y UNO DE CADA CUATRO CONTRATOS EN 2024



En España, casi 25 millones de personas tienen más de 45 años, lo que supone más del 50% de la población. Su peso en el mercado laboral es igualmente significativo: al cierre de 2024, 10,8 millones estaban afiliados a algún régimen de la Seguridad Social, lo que representa más de la mitad de las personas trabajadoras.

Así lo recoge el Informe del mercado de trabajo de las personas mayores de 45 años del SEPE, que detalla que el tramo de edad con más afiliación es el de 45 a 49 años, y que el 75% cotiza en el Régimen General. Además, casi el 20% lo hace como autónomo.

El sector servicios acapara casi tres cuartas partes de esta afiliación, seguido por la industria. En 2024 se firmaron más de 15 millones de contratos en España, y las personas mayores de 45 lograron más del 27% (unos 4,3 millones).

Las ocupaciones elementales fueron las más frecuentes, especialmente entre las mujeres: el 45,66% de sus contratos correspondieron a empleos básicos. En los hombres, este tipo de ocupaciones supusieron el 35,35% de los contratos, seguidas por trabajos en manufactura y construcción.

En solicitudes de empleo también dominan las ocupaciones elementales. El SEPE señala que las profesiones más demandadas por mujeres fueron limpieza y venta, mientras que entre los hombres destacaron peones industriales y conductores.

Este grupo sénior se consolida como un pilar clave del mercado laboral español..

