



REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 116

JULIO 2025

- El precio del aceite de oliva cae un 4,8% en mayo y acumula una bajada anual del 43,8%
- El ministerio de derechos sociales presenta la ley de consumo sostenible para facilitar reparaciones y limitar publicidad de combustibles fósiles
- Cuidado con las comisiones ocultas: cómo evitar que tus vacaciones se encarezcan al pagar en el extranjero
- 7 trucos para encontrar hoteles baratos y para ahorrar en tus próximas vacaciones
- Reclaman al banco de España eliminar las trabas en las transferencias inmediatas
- Menos fruta y pescado, más platos preparados: así ha cambiado nuestra cesta de la compra
- Entrevista: Paula Santolaya,
- Thaderconsumo entrega los VI premios 'T de Thaderconsumo' a Onda Cero y a la Cooperativa Consum
- Actividades de las Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios
- 20 millones de personas viven en comunidades con servicios sociales debilitados o irrelevantes
- Claves para evitar el deterioro cognitivo al envejecer

EL PRECIO DEL ACEITE DE OLIVA CAE UN 4,8% EN MAYO Y ACUMULA UNA BAJADA ANUAL DEL 43,8%

El precio del aceite de oliva registró una caída del 4,8% en mayo, acumulando un descenso interanual del 43,8%, según datos del Índice de Precios al Consumo (IPC) publicados por el INE. En los primeros cinco meses del año, la bajada alcanza el 27,9%, situando los precios en niveles no vistos desde enero de 2023.

Esta situación preocupa a los olivareros, que denuncian una posible colusión entre compradores para reducir artificialmente los precios. La Coordinadora de Organizaciones de Agricultores y Ganaderos (COAG) ha presentado una denuncia ante la Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia (CNMC) para que investigue.

Un estudio de las universidades de Jaén y Córdoba junto con el Instituto Ifapa revela que el precio justo del aceite debería situarse entre 5,55 y 6,14 euros el kilo, muy por encima de los actuales 3,5 euros.

Mientras tanto, otros productos como la mantequilla y aceites comestibles han experimentado subidas del 5,2% y 18,6%, respectivamente, en mayo.



Pincha en la imagen para ver el video del concurso Educando Contra la Violencia 2025.

EL MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES PRESENTA LA LEY DE CONSUMO SOSTENIBLE PARA FACILITAR REPARACIONES Y LIMITAR PUBLICIDAD DE COMBUSTIBLES FÓSILES

El Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 llevará próximamente al Consejo de Ministros el proyecto de la Ley de Consumo Sostenible, que busca fomentar la reparación de productos y restringir la publicidad de combustibles fósiles.

Entre sus novedades, el texto obliga a los fabricantes a colaborar en el coste de las reparaciones fuera del periodo de garantía, ayudando a sufragar hasta un 20% el primer año tras su finalización, con porcentajes decrecientes los años siguientes. Además, la garantía se ampliará un año tras reparar un producto, en lugar de sustituirlo.



La norma protege electrodomésticos, dispositivos electrónicos y vehículos eléctricos, garantizando la disponibilidad de piezas de repuesto durante al menos diez años y prohibiendo que se niegue la reparación por usar talleres o piezas no oficiales. Para facilitar la reparación, se creará una plataforma online gratuita con talleres y servicios fiables.

En materia publicitaria, se limitará la promoción de combustibles fósiles y vehículos contaminantes cuando existan alternativas más limpias. También se prohibirán términos vagos como “amigo del clima” o “biodegradable” sin respaldo científico.

Esta ley, que adapta directivas europeas recientes, aún debe ser aprobada en el Congreso, pero marca un paso firme de España en la lucha contra la obsolescencia programada y el ecopostureo.

CUIDADO CON LAS COMISIONES OCULTAS: CÓMO EVITAR QUE TUS VACACIONES SE ENCAREZCAN AL PAGAR EN EL EXTRANJERO

Cada vez queda menos para que millones de españoles disfruten de sus esperadas vacaciones de verano. Aunque muchos se quedarán dentro de nuestras fronteras, otros tantos aprovecharán para descubrir nuevos países, culturas y rincones del mundo. Según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), entre julio y septiembre de 2024 se realizaron 7,6 millones de viajes internacionales desde España, una cifra que muestra el entusiasmo por viajar tras años de restricciones y cautela.

Sin embargo, este tiempo de relax y disfrute también puede convertirse en un periodo de gastos inesperados, especialmente si no se planifica adecuadamente el uso del dinero en el extranjero. Las comisiones bancarias por el uso de tarjetas fuera del país son uno de los llamados “gastos fantasma”, que pasan desapercibidos al principio pero que pueden desequilibrar el presupuesto de las vacaciones.

Usar la tarjeta habitual puede suponer un recargo de más del 4% por operación.

Además, los principales bancos españoles cobran comisiones de hasta un 4,5% por retirada de efectivo en cajeros fuera de España, con un mínimo de tres o cuatro euros, y un 3% adicional por cambio de divisa. Esto implica un gasto de hasta 75 euros por cada mil retirados en un país no euro.

Como alternativa, existen tarjetas específicas para viajar que no aplican estas comisiones. Entidades como Revolut, Imagin, Pibank, Deutsche Bank o Abanca permiten sacar dinero gratis en el extranjero y realizar pagos en otras divisas sin coste adicional. Además, no tienen comisiones de emisión ni de mantenimiento.

En definitiva, si vas a viajar fuera de España este verano, no solo prepares la maleta: revisa qué tarjeta llevas contigo. Elegir la opción adecuada puede marcar la diferencia entre disfrutar sin preocupaciones o llevarte un disgusto al revisar tus gastos a la vuelta.





RECLAMAN AL BANCO DE ESPAÑA ELIMINAR LAS TRABAS EN LAS TRANSFERENCIAS INMEDIATAS

Las transferencias inmediatas, que permiten enviar dinero entre cuentas en cuestión de segundos, deberían ser accesibles y gratuitas según la normativa europea. Sin embargo, muchas entidades bancarias en España están aplicando restricciones que dificultan su uso generalizado.

Desde enero de 2025, los bancos no pueden cobrar más por una transferencia inmediata que por una ordinaria, y a partir del 9 de octubre deberán ofrecer este servicio obligatoriamente. A pesar de esto, numerosas entidades imponen límites de importe muy reducidos para este tipo de operaciones, lo que en la práctica obliga a los usuarios a seguir utilizando transferencias ordinarias más lentas.

Mientras la normativa permite envíos de hasta 100.000 €, algunas entidades sólo permiten operaciones de 500 €, 700 € o 1.000 € como máximo. Por ejemplo, algunos bancos fijan topes diarios o por operación muy por debajo del límite legal, lo que impide realizar pagos más elevados de forma inmediata.

Estas restricciones generan inconvenientes en gestiones cotidianas como pagar una reforma, una fianza o una compra importante, obligando a fraccionar pagos o a usar transferencias convencionales que pueden tardar hasta dos días.

Por ello, se ha solicitado al Banco de España que fije criterios técnicos claros para evitar que las entidades limiten el uso de este servicio por motivos comerciales. Se propone que los límites sean equiparables a los de las transferencias ordinarias, que puedan modificarse por el cliente y que sólo se restrinjan por razones de seguridad.

Sin medidas correctoras, el acceso efectivo a las transferencias inmediatas podría quedar comprometido.

MENOS FRUTA Y PESCADO, MÁS PLATOS PREPARADOS: ASÍ HA CAMBIADO NUESTRA CESTA DE LA COMPRA

La alimentación de los hogares españoles ha experimentado un giro significativo en la última década. El consumo de productos frescos como fruta y pescado ha disminuido de forma notable, mientras que los platos preparados ganan cada vez más protagonismo en la cesta de la compra.

Entre 2016 y 2025, la fruta fresca ha pasado de 90,2 a 64,4 kilos por persona al año, lo que supone una caída del 30 %. El pescado también ha sufrido un descenso importante, de 14,4 a 9,22 kilos por persona. La leche líquida, los zumos, el pan y otros productos básicos también han registrado bajadas de consumo.

En contraste, los platos preparados han crecido de manera constante. En 2016 cada persona consumía una media de 12,9 kilos al año, mientras que en 2025 la cifra ha subido a 17,47 kilos. También han aumentado productos como los frutos secos (de 2,9 a 3,58 kilos) y el agua embotellada, cuyo consumo por persona ha crecido en 5,3 litros.

Este cambio se atribuye a varios factores: el auge del teletrabajo, los nuevos hábitos alimentarios y el incremento de precios de los alimentos (un 2,9 % interanual hasta marzo de 2025). Pese a todo, alimentos como el arroz, la pasta, el café o las legumbres se mantienen estables.

La comodidad y la falta de tiempo están modificando nuestras elecciones en el supermercado.

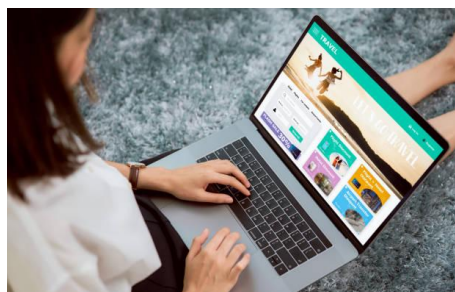


7 TRUCOS PARA ENCONTRAR HOTELES BARATOS Y PARA AHORRAR EN TUS PRÓXIMAS VACACIONES

¿Quieres ahorrar un buen pellizco y encontrar hoteles baratos y en oferta para tu próximo viaje? Podrás utilizar estos trucos para encontrar hoteles baratos desde cualquier lugar y en todas las épocas del año. Como es habitual, optar por la temporada baja, recurrir a los destinos menos populares o hacer la reserva con la mayor antelación posible es algo que siempre funciona.

1. Compara sitios y ofertas: contrasta precios siempre y sondea las mejores ofertas de hoteles en los comparadores y buscadores online. La labor de investigación es importante, ya que en muchas ocasiones los precios varían de una web a otra y, además, puedes encontrar cupones descuento, reservar a través de la web oficial, tener puntos en tu cuenta o hallar una oferta mejor.

Utiliza todos los filtros a tu alcance en estas plataformas para afinar con el tipo de habitación de hotel que estás buscando y de este modo pagar lo menos posible sin perder un ápice de confort.



2. Utiliza una VPN: Suele pasar que los hoteles cambian los precios según tu ubicación. Google examina tus cookies, dirección IP, rastreo del GPS de tu móvil o tu ubicación a través del WiFi. Utilizando una VPN puedes cambiar tu ubicación, además de cifrar tus datos y proteger tu conexión a Internet. Los trucos para aprovechar la VPN son principalmente dos: acceder a la web desde un país con menores ingresos que el tuyo o encontrar países que ofrezcan mejores ofertas y descuentos a la clientela local. No olvides tener paciencia y borrar el historial de navegación y las cookies antes de empezar a buscar en esas webs, conéctate a la VPN y busca usando el modo incógnito.



3. Aprovecha las ofertas de última hora: La mayor parte de buscadores tienen una opción específica para encontrar hoteles baratos de última hora, ideales para pequeñas escapadas o planes improvisados de fin de semana. Solamente tienes que tantear las fechas de tu estancia o recurrir a esa opción específica.

4. Busca códigos descuento: Internet está plagado de chollos y jugosos cupones descuento para hoteles que funcionan. Busca códigos descuento para hoteles también en las newsletters de las páginas a las que estés suscrito, en los medios de comunicación que lees o en las redes sociales y plataformas como YouTube o Instagram, ya que es muy habitual que influencers o prescriptores de contenido tengan contratos de afiliados o patrocinios ligados a empresas hoteleras.

5. Aprovecha la cancelación gratuita: reserva en varios hoteles con cancelación gratuita y decantarte por la oferta más económica, logrando el precio más bajo. Se recomienda hacerlo con 3 o 4 meses de antelación, ya que el precio tiende a subir durante el último mes. La duración de tu estancia influye, por lo que es posible que te compense quedarte en el mismo hotel durante varias noches.

6. Aléjate de los hoteles de los barrios más céntricos y turísticos: Aboga por buscar barrios alejados del turismo masivo, zonas residenciales tranquilas o sencillamente, calles más alejadas de la zona de restaurantes, pubs, comercios o museos. Preocúpate en buscar una buena conexión con el transporte público de la ciudad y ahorrarás una cantidad de dinero considerable.

7. De lunes a viernes es más barato: Reservando tu hotel de lunes a viernes, sobre todo en días centrales de la semana como martes o miércoles, el precio puede ser menor. Evitar la temporada alta y los días festivos, como las festividades regionales. Si vas a viajar en las fechas más turísticas y masivas reserva con 4 o 6 meses de antelación para obtener mejores resultados en el precio.

“LA TECNOLOGÍA YA NO ES COSA DE INGENIEROS, SINO DE TODOS”

Sobre la inteligencia artificial, un tema que está en boca de todos, Santolaya desmiente mitos frecuentes. *“Hay dos extremos peligrosos: quienes creen que es magia y quienes la ven como una amenaza constante. La realidad está en el medio”*. Aclara que la IA no tiene conciencia, no piensa ni decide sola, simplemente repite patrones basados en los datos que se le proporcionan, por lo que también puede equivocarse. *“Idealizarla nos hace bajar la guardia y demonizarla nos impide aprovechar lo que puede aportarnos”*, advierte.

Como asesora en seguridad digital, Santolaya ofrece consejos sencillos y prácticos para quienes no son expertos en tecnología: no reutilizar contraseñas, activar la verificación en dos pasos y, sobre todo, desconfiar por defecto de mensajes sospechosos o llamadas urgentes. *“A veces damos acceso a nuestra agenda, ubicación o micrófono sin pensarlo. Eso también forma parte de nuestra seguridad digital”*.

Respecto a la educación digital desde edades tempranas, reconoce avances, pero insiste en que aún falta formación real. *“Les damos móviles con 10 años y solo les decimos ‘ten cuidado’, pero no les explicamos nada”*. A su juicio, no basta con saber usar una app, sino que hay que enseñar a entender cómo funciona internet, qué huella dejamos, qué derechos tenemos y cómo se puede manipular nuestra conducta digital. *“Esto no es solo tarea de los colegios, empieza también en casa. Y con los adultos pasa lo mismo: no podemos exigirles que sean digitales si nadie se ha molestado en formarles”*.

Para Santolaya, educar en digital es, en realidad, educar en pensamiento crítico, en libertad y en responsabilidad. Y esa es la gran tarea que, como sociedad, tenemos por delante.



PAULA SANTOLAYA, DIVULGADORA TECNOLÓGICA

Paula Santolaya del Burgo es experta en Derecho Digital y divulgadora tecnológica, y ha convertido la educación digital en su misión. A través de sus redes sociales, traduce el lenguaje complejo de la tecnología a un formato claro y directo para todos los públicos. *“Muchas personas no entienden la tecnología que les rodea y eso las hace vulnerables a robos y estafas”*, explica. Por eso, en sus vídeos busca que, en apenas un minuto, cualquier persona pueda aprender algo útil que le ayude a protegerse en su día a día digital.

Desde su experiencia, Paula ve un gran desfase entre el avance de la tecnología y el nivel de educación digital que tiene la población. *“Vivimos hiperconectados pero desinformados”*, señala, alertando sobre cómo firmamos contratos o aceptamos condiciones sin entender qué implican. *“El gran reto es dejar de ser usuarios pasivos para convertirnos en ciudadanos digitales con criterio”*.

THADERCONSUMO ENTREGA LOS VI PREMIOS ‘T DE THADERCONSUMO’ A ONDA CERO Y A LA COOPERATIVA CONSUM

La Federación ThaderConsumo ha celebrado esta mañana la entrega de los VI Premios ‘T de ThaderConsumo’, un reconocimiento anual que destaca el compromiso con los derechos de los consumidores y el fomento del consumo responsable. En esta edición, los galardones han recaído en Onda Cero Cartagena y la cooperativa Consum.

La presidenta de ThaderConsumo, Juana Pérez, ha sido la encargada de entregar ambos reconocimientos al término de la XVI Jornada de Consumo Responsable, que ha tenido lugar en la sede del Consejo Económico y Social de la Región de Murcia. Estos premios se conceden a instituciones, empresas u organismos que, a lo largo del año, han impulsado activamente la cultura del empoderamiento ciudadano y han colaborado con el tejido asociativo de los consumidores.

Onda Cero Cartagena ha sido reconocida por su labor informativa y de divulgación en defensa de los derechos del consumidor, acercando contenidos de interés social a través de sus emisiones locales. Por su parte, Consum ha sido premiada por su implicación activa en iniciativas de sostenibilidad ambiental, alimentación saludable y mejora de la experiencia del consumidor en el ámbito cooperativo.

El jurado, compuesto por la junta directiva de la Federación, falló los premios el pasado 3 de junio. Con estos galardones, ThaderConsumo refuerza su compromiso con la difusión de buenas prácticas y el reconocimiento a quienes promueven un consumo justo, informado y sostenible.



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

La Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Mula de viaje en Almería



La Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Cartagena visita la Asamblea



La Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Águilas de viaje en los Aljibes de Albacete



La Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Bullas haciendo vino de nueces



20 MILLONES DE PERSONAS VIVEN EN COMUNIDADES CON SERVICIOS SOCIALES DEBILITADOS O IRRELEVANTES

El 42% de la población española reside en autonomías cuya cobertura social ha sido calificada como débil o irrelevante, según el Índice DEC 2024. El informe, elaborado por la Asociación Estatal de Directoras y Gerentes de Servicios Sociales, analiza anualmente la situación del sistema en base a una treintena de indicadores. Castilla y León, País Vasco y Navarra vuelven a encabezar la lista con calificaciones sobresalientes, mientras que Murcia, Cantabria y Madrid suspenden por la baja inversión y efectividad de sus servicios.

El estudio revela grandes desigualdades entre comunidades. Extremadura, por ejemplo, gasta 713,7 euros por habitante en servicios sociales, frente a los 405,1 de Madrid. Además, el porcentaje del PIB regional destinado a estos servicios triplica en algunas comunidades al de otras.

Aunque la edición de este año alcanza la puntuación media más alta desde 2012, la cobertura de ayuda a domicilio, centros de día y teleasistencia sigue siendo muy limitada. Apenas el 5,7% de las personas mayores de 65 años recibe ayuda a domicilio, con una media de solo 35 horas mensuales.

La asociación urge a un nuevo impulso económico y normativo que priorice la desinstitutionalización, el cuidado comunitario y el refuerzo de derechos efectivos. Como ejemplo de buenas prácticas, ha premiado a Cuenca, Fuenlabrada y Teruel por sus proyectos innovadores de atención a mayores y lucha contra la soledad.



CLAVES PARA EVITAR EL DETERIORO COGNITIVO AL ENVEJECER



El deterioro cognitivo no es una consecuencia inevitable de cumplir años. Aunque con la edad se producen cambios normales en la memoria y la agilidad mental, mantener una buena salud cerebral depende en gran medida del estilo de vida. Así lo afirman expertos en neurología, quienes insisten en que llevar una vida activa y saludable puede marcar la diferencia.

El envejecimiento natural puede ralentizar la capacidad para realizar varias tareas a la vez o disminuir la memoria a corto plazo. Sin embargo, el verdadero deterioro aparece cuando estas dificultades interfieren en la autonomía diaria. Por eso, distinguir entre despistes puntuales y síntomas preocupantes es fundamental para intervenir a tiempo.

Entre las recomendaciones más eficaces para preservar la función cognitiva destacan el ejercicio físico regular —al menos 30 minutos al día—, una dieta equilibrada rica en omega-3 y flavonoides, el descanso adecuado, la actividad intelectual continua y una vida social activa. Aprender un nuevo idioma, leer, resolver sudokus o tocar un instrumento son ejemplos de estímulos que favorecen la plasticidad cerebral.

Los estudios señalan que incluso breves sesiones de ejercicio pueden mejorar la memoria de trabajo al día siguiente, y que alimentos como las bayas y las manzanas ayudan a reducir el riesgo de deterioro. También se subraya la importancia de crear entornos de apoyo que fomenten la autonomía y combatan la soledad en la vejez.

En definitiva, envejecer con la mente activa es posible si cuidamos cuerpo, cerebro y relaciones.