



REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 117

AGOSTO 2025

- Consumo propone ley para eliminar las llamadas telefónicas comerciales no consentidas
- Consumo prepara batería de medidas para frenar obsolescencia programada y “ecopostureo”
- La policía nacional lanza una campaña para prevenir estafas y robos en vacaciones
- Derechos en los festivales: todo lo que puedes exigir este verano
- Qué hacer si tu móvil se calienta (y cómo evitarlo)
- Consejos para tomar el sol de forma segura este verano
- Entrevista: Analízate
- Actividades de las Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios
- Recetas veraniegas de nuestras asociaciones de amas de casa, consumidores y usuarios
- El gobierno impulsa decreto para garantizar comidas saludables en hospitales y residencias
- Abierta la convocatoria del IX Concurso Internacional Educando Contra la Violencia 2025

CONSUMO PROPONE LEY PARA ELIMINAR LAS LLAMADAS TELEFÓNICAS COMERCIALES NO CONSENTIDAS

El Ministerio de Consumo ha propuesto una reforma legal para acabar con las llamadas comerciales no deseadas. La iniciativa incluye la obligatoriedad de que todas las llamadas de este tipo utilicen un prefijo específico, lo que permitiría a las operadoras identificar y bloquear automáticamente aquellas que no lo cumplan.

Además, se plantea que los contratos realizados por teléfono sin un consentimiento expreso previo sean considerados nulos. También se propone que el permiso para recibir este tipo de llamadas deba renovarse cada dos años, garantizando así que la voluntad del consumidor se respete de forma continuada.

Otra medida destacada es la diferenciación clara entre las llamadas de atención al cliente y las llamadas comerciales, cada una con su propio código. Esta distinción facilitaría aún más el filtrado de comunicaciones intrusivas.

La propuesta ha sido presentada como una enmienda a la Ley de Servicios de Atención al Cliente y podría aprobarse por vía urgente en los próximos meses. El objetivo es frenar el acoso telefónico y garantizar mayor protección a los usuarios frente al spam comercial.



Pincha en la imagen para ver el video sobre como evitar las intoxicaciones alimentarias

CONSUMO PREPARA BATERÍA DE MEDIDAS PARA FRENAR OBSOLESCENCIA PROGRAMADA Y “ECOPOSTUREO”

El Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 está ultimando una nueva Ley de Consumo Sostenible, que incluirá un conjunto de medidas destinadas a combatir la obsolescencia programada y el uso engañoso de argumentos ecológicos por parte de las empresas, también conocido como “ecopostureo”.

El anteproyecto plantea la prohibición de fabricar productos con una vida útil intencionadamente limitada y exige que se informe al consumidor si una actualización de software puede afectar negativamente al rendimiento del dispositivo. Asimismo, se vetará el uso de afirmaciones medioambientales sin pruebas verificables, como términos del tipo “respetuoso con el medio ambiente” o “ecológico”, si no están avalados por evidencia científica.

Esta batería de medidas forma parte del proceso de adaptación a las directivas europeas que promueven el derecho a reparar y el empoderamiento del consumidor para una transición ecológica. Se contempla también impedir que los fabricantes bloqueen el uso de piezas o accesorios no originales y se sancionará a aquellas empresas que induzcan a sustituir productos en buen estado por versiones más nuevas.

El objetivo de esta ley es fomentar una economía circular, alargar la vida útil de los productos, fortalecer el sector de reparación y reducir el volumen de residuos tecnológicos, que actualmente crecen mucho más rápido que su capacidad de reciclaje.

El texto está en fase de revisión y se espera que, una vez aprobado, refuerce la protección de los consumidores y contribuya a un modelo de consumo más responsable y sostenible.



LA POLICÍA NACIONAL LANZA UNA CAMPAÑA PARA PREVENIR ESTAFAS Y ROBOS EN VACACIONES

Con la llegada del verano y el aumento de desplazamientos, la Policía Nacional ha puesto en marcha una campaña informativa para prevenir estafas, hurtos y robos que, en estas fechas, se multiplican tanto en el entorno digital como en los lugares de ocio más concurridos.

Las aglomeraciones en playas, piscinas y ciudades turísticas son el escenario perfecto para los delincuentes que aprovechan cualquier descuido. Por ello, se recomienda extremar la precaución y adoptar medidas sencillas que pueden evitar que unas vacaciones soñadas terminen en un mal recuerdo.

Uno de los principales focos de alerta son las estafas en webs de alquiler vacacional o viajes organizados. Se aconseja desconfiar de ofertas demasiado atractivas, evitar pagos por transferencia directa y no compartir documentos personales por mensajería instantánea.

Además, antes de viajar, conviene revisar la vigencia del DNI o Pasaporte, ya que su caducidad puede impedir embarcar o alojarse.

En cuanto a la protección del hogar, es importante que no parezca deshabitado. Para ello, se sugiere programar luces, no anunciar las vacaciones en redes sociales y pedir a alguien de confianza que recoja el correo.

Por último, en la playa o zonas concurridas, se recomienda llevar bolsos cerrados y a la vista, no dejar objetos sin vigilancia y no portar grandes cantidades de dinero. Ante cualquier emergencia o sospecha, la Policía recuerda que puede contactarse el 091 o utilizar la app AlertCops, disponible en varios idiomas.

Con planificación y precaución, es posible disfrutar del verano con tranquilidad.





DERECHOS EN LOS FESTIVALES: TODO LO QUE PUEDES EXIGIR ESTE VERANO

Se acerca la temporada de festivales de verano y conviene repasar los derechos que asisten a los asistentes. Si el evento se cancela por completo, tienes derecho a recuperar el importe total de tu entrada, incluidos los gastos de gestión. Si solo cambia el cartel, la fecha o el lugar, sigue aplicando el derecho al reembolso si consideran que la variación es sustancial.

Cuando un artista falta o se modifica el cartel, las organizaciones de consumidores insisten en que esa alteración se considera un cambio significativo al que se puede pedir compensación o devolución del importe. En caso de cancelación por razones ajenas (como clima adverso o fuerza mayor), el festival no está obligado a devolver nada, aunque a veces lo hace por cortesía.

En muchos eventos se usa el sistema de pulseras “cashless” para pagos, pero está prohibido obligarte a usarlas: debes tener la opción de pagar en efectivo. Además, al finalizar el festival tienes derecho a reembolsar el saldo no usado de la pulsera sin coste; cobrarte comisión o exigir un saldo mínimo sería un acto abusivo.

Otro derecho clave es el de poder entrar con tu propia comida o bebida. Impedirlo podría considerarse una práctica abusiva amparada por el derecho de admisión. También se debe permitir la entrada y salida libre del recinto si tu tipo de entrada lo garantiza, sin recargos adicionales.

En resumen, aunque disfrutar de la música y el entorno es lo principal, como asistente tienes respaldo legal para reclamar si el festival no respeta estos derechos. Conviene informarse bien antes de comprar y conservar siempre los tickets, condiciones de entrada y cualquier comprobante de gastos.

QUÉ HACER SI TU MÓVIL SE CALIENTA (Y CÓMO EVITARLO)

Cada verano se intensifica un problema habitual: **los móviles se calientan demasiado**, lo que puede afectar al rendimiento y la salud de la batería. Aquí tienes siete pasos clave para mantener tu dispositivo a buena temperatura (y evitar disgustos):

- **Cierra apps, reduce brillo o activa modo ahorro.** Ejecutar muchas aplicaciones, brillo alto consume recursos y genera calor
- **Evita la carga rápida o funge sin pausa.** Recargar el móvil mientras lo usas intensamente eleva la temperatura, al igual que los cargadores no oficiales
- **Retira la funda durante carga o uso intenso.** Las carcasas limitan la disipación del calor.
- **Descansa en lugar fresco y ventilado.** No cargar en sofás o exposiciones solares, mejor superficies planas y con circulación de aire.
- **Apaga o suspende si sigue caliente.** Dar un respiro, apagar unos minutos o ponerlo en modo reposo es más eficaz que métodos extremos como refrigeradores caseros
- **Actualiza sistema y apps.** A veces el sobrecalentamiento se debe a errores en el software.
- **Considera un ventilador externo.** Si el calentamiento es habitual, hay accesorios de refrigeración por unos 20€, especialmente populares en móviles “gaming”.



En resumen, el calor excesivo degrada el rendimiento, acorta la vida útil de la batería e incluso puede poner en riesgo la seguridad. Siguiendo estos consejos —gestión de consumo, cuidado de procesos, ventilación y recarga adecuada— podrás disfrutar de tu dispositivo sin sustos termales.

Si el problema persiste, existen ventiladores externos específicos para móviles que pueden ayudar a mantener la temperatura bajo control.

CONSEJOS PARA TOMAR EL SOL DE FORMA SEGURA ESTE VERANO



Con la llegada del verano y de la apertura de playas y piscinas es importante tener en cuenta estos consejos para tomar el sol de forma segura. Es muy importante usar protección solar para evitar los efectos negativos que tiene el sol en nuestro cuerpo, estos pueden ser envejecimiento, aparición de manchas, cáncer de piel, quemaduras y lesiones oculares.

1. **Evita la exposición solar durante mucho tiempo** y siempre utilizando protección solar.
2. Los niños **menores de 3 años no deben exponerse directamente al sol**. Siempre deben llevar ropa, gafas de sol, gorra y protección solar alta adaptada a la edad del niño. Es importante ofrecer agua al niño con frecuencia e introducir en la rutina diaria la protección solar.
3. Debes escoger la protección solar acorde a tu tipo de piel y zona del cuerpo.
4. El **protector solar debe proteger al menos frente a la radiación UVB y UVA**.
5. **Evitar la exposición solar entre las 12 y las 16 horas** y no dormirse al sol.
6. **Utiliza el protector solar incluso en días nublados**. Las radiaciones UV se reflejan en el agua, la arena, la hierba y la nieve.
7. Aplicar el protector solar correctamente (de forma generosa y uniforme) y ver la caducidad del producto (muchos caducan al año una vez abierto).
8. **No olvidar las orejas, el escote, los hombros, los labios y las piernas**.
9. **Acudir al médico ante cualquier cambio de forma o tamaño de lunares o manchas**.
10. Hidratarse con frecuencia y utilizar gorra y gafas de sol.

¿Qué es el FPS?

El FPS (Factor de Protección Solar) define cuánto tiempo puedes estar bajo el sol sin quemarte usando protección solar, en comparación a tomar el sol sin protección. El tiempo que puedes estar bajo el sol cuando usas un producto con FPS depende principalmente de tu tipo de piel y del lugar en el que estés.



¿Sabrías lo que significa cada parte de la etiqueta de una protección solar?



“QUERÍA SER ALGO EN LA VIDA... Y HOY PUEDO DECIR QUE ESTOY ORGULLOSA DE LO QUE HE CONSTRUIDO”

A los 25 años decidió que era el momento de cuidarse. Inspirada por figuras femeninas que admiraba, y con algo más de tiempo libre por su trabajo en televisión, empezó a tomarse el deporte en serio. Aunque ya practicaba voleibol y acudía al gimnasio de forma habitual, fue entonces cuando se volcó en formarse: se convirtió en instructora de pilates en todos sus niveles y posteriormente en entrenadora personal.

Con el paso del tiempo, y gracias a la información disponible en redes e internet, su visión sobre el ejercicio evolucionó. **Entendió que moverse no solo era una cuestión de estética, sino de salud integral.** *“Hoy lo que menos me importa es el físico. Me gusta verme bien, claro, pero valoro mucho más sentirme libre, ágil, sana”.*

Tras diez años de experiencia en un centro deportivo en Murcia, descubrió que su verdadera vocación era ayudar a otras personas a sentirse mejor. *“Hay muy pocas cosas que me quiten la alegría... Valoro mucho el amanecer de cada día”*, confiesa.

De esa pasión nació analizateconmigo.com, su propia plataforma online de entrenamiento para mujeres que, por falta de tiempo, vergüenza o desconocimiento, no pueden acudir a un gimnasio. Desde su casa, cada alumna siente que ella está ahí, animándola, corrigiéndola, acompañándola. Muchas le escriben sorprendidas: *“¿Cómo sabías que me había sentado justo en ese momento?”*, y eso, más que halagarla, la motiva.

Hace un par de años, decidió completar su formación con estudios de Técnico en Dietética y Nutrición. Lo hizo, en un primer momento, para mejorar su propia alimentación, pero pronto entendió que podía ayudar a muchas más personas. A través de su web ofrece menús semanales equilibrados y recetas sencillas, y si alguna de sus alumnas necesita un acompañamiento más personalizado, lo hace mediante videollamadas. *“No me gusta hablar de dietas, prefiero enseñar a comer”*, dice.



También comparte recetas, productos recomendados y consejos en Instagram. **Su meta es que cualquier mujer pueda aprender a cuidarse desde el disfrute, sin culpas ni obsesiones.**

Hoy, después de años de formación y entrega, sigue creciendo y formándose, disfrutando cada paso del camino. Porque para ella, cuidar el cuerpo es también cuidar el alma. Y esa conexión, como en el pilates, es la que mueve todo.



Cuidarse por dentro y por fuera: cuando el deporte se convierte en estilo de vida

Ana nació en Cieza en 1983, la mayor de cuatro hermanos, siempre recuerda su infancia como una etapa tranquila, sencilla y muy familiar. Desde pequeña fue una persona cercana, amiga de sus amigos y con un carácter alegre. Aunque estudiar no era lo que más le motivaba, tenía una meta clara: *“Quería ser algo, tener un buen trabajo, hacer muchas cosas cuando fuese mayor”*. Esa ambición sana, junto con su constancia, la ha llevado a construir una vida de la que hoy se siente profundamente orgullosa.

Durante su adolescencia soñaba con ser profesora de Educación Infantil, pero la vida le tenía preparado otro camino. En 2008 se presentó al certamen de Miss Murcia, resultando ganadora. Esa experiencia le abrió puertas inesperadas, como su participación en televisión, concretamente en el programa Los 7 Magníficos junto a Antonio Hidalgo. Sin buscarlo, comenzó a moverse en entornos que nunca había imaginado, diciendo sí a nuevas oportunidades y creciendo con cada paso.

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

La nueva junta directiva de la Asociación de Amas de casa, Consumidores y Usuarios de El Raal



Comida de fin de curso de la Asociación de Amas de casa, Consumidores y Usuarios de Roldán



Comida de fin de curso de la Asociación de Amas de casa, Consumidores y Usuarios de Alcantarilla

Comida de fin de curso de la Asociación de Amas de casa, Consumidores y Usuarios de Murcia



Comida de fin de curso de la Asociación de Amas de casa, Consumidores y Usuarios de Cartagena



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

TARTAR DE ATÚN CON MANGO

Ingredientes:

Atún fresco en dados (de calidad sashimi)
½ mango en cubos
Cebolla morada picada
Salsa de soja y zumo de lima
Sésamo tostado

Preparación:

Mezcla el atún con el mango y la cebolla.
Aliña con soja, lima y sésamo.
Sirve bien frío.



GAZPACHO DE MELÓN

**Ingredientes:**

½ melón (tipo cantalupo o galia)
½ pepino
Un trozo pequeño de cebolla
Zumo de ½ limón
Un chorrito de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Tritura todo en la batidora hasta obtener una textura suave.
Refrigera mínimo 30 minutos.
Sirve bien frío con virutas de jamón o unas hojas de menta.

ENSALADA DE PASTA FRÍA CON PESTO

Ingredientes:

Pasta corta (fusilli, lacitos...)
Tomates cherry
Mozzarella en bolitas
Aceitunas negras
Pesto (casero o de bote)

Preparación:

Cuece la pasta, enfríala con agua y escúrrela.
Mezcla con los ingredientes y añade pesto al gusto.
Refrigera un poco antes de servir.



EL GOBIERNO IMPULSA DECRETO PARA GARANTIZAR COMIDAS SALUDABLES EN HOSPITALES Y RESIDENCIAS

Los ministerios de Consumo y Sanidad han iniciado la tramitación de un decreto para asegurar que la alimentación en hospitales y residencias sea saludable, nutritiva y sostenible. La medida surge tras numerosas quejas sobre la baja calidad de los menús que se sirven en estos centros, y busca establecer criterios claros para mejorar la dieta de pacientes y personas mayores.

El decreto se inspira en el modelo ya aprobado para comedores escolares, que exige incluir fruta y verdura fresca a diario, ofrecer pescado entre una y tres veces por semana, y eliminar ultraprocesados y bollería industrial. Además, al menos el 5 % del presupuesto de alimentación deberá destinarse a productos ecológicos.

La nueva normativa también contempla mejorar las opciones en máquinas expendedoras, muchas veces llenas de productos poco saludables, y evitar situaciones denunciadas como comida en mal estado o falta de variedad. Las recomendaciones se basan en guías de salud pública y organismos internacionales, con el objetivo de prevenir enfermedades y facilitar la recuperación.

El borrador está abierto a consulta pública hasta el 21 de junio, para recoger aportaciones de profesionales sanitarios, comunidades autónomas, organizaciones sociales y ciudadanía. Los responsables de los ministerios consideran que garantizar una alimentación adecuada es una cuestión de salud y dignidad, y confían en que el decreto pueda aprobarse por vía urgente antes de que finalice el verano.



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.