



REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 141

AGOSTO 2026

- Ley antitabaco: el gobierno prohibirá fumar en playas además de en las terrazas de los bares
- Las trampas digitales más comunes que amenazan tus vacaciones y tu bolsillo
- El "doble tramo" olvidado: el error en la potencia contratada que encarece el recibo de la luz
- Sanción del regulador a la filial de Endesa por desorientar a los consumidores en sus facturas y llamadas
- Fallo de procedimiento: la omisión del reclamo previo ante la entidad inhabilita a la mayoría de los usuarios
- La cerveza con limón no es más ligera: apenas lleva zumo y aporta las mismas calorías que una caña tradicional
- El cultivo nacional de fresa registra niveles de plaguicidas sensiblemente inferiores a la media europea
- Entrevista: María Teresa Perán
- Viaje a Estrasburgo día 1
- X concurso Internacional Educando Contra la Violencia 2026: "El silencio que gritaba"
- El distanciamiento entre padres e hijos adultos obedece a razones emocionales y al ritmo de vida actual, según la psicología

LEY ANTITABACO: EL GOBIERNO PROHIBIRÁ FUMAR EN PLAYAS ADÉMÁS DE EN LAS TERRAZAS DE LOS BARES

La reforma de la Ley Antitabaco en España endurece su régimen sancionador para frenar el consumo entre los jóvenes y ampliar los espacios sin humo. La gran novedad del anteproyecto es la prohibición expresa del tabaco y los vapeadores a menores de edad, estableciendo que la responsabilidad económica de las sanciones —de 100 a 600 euros— recaerá directamente sobre sus padres o tutores legales. A esta medida se suma una amplia extensión de las zonas donde no se podrá fumar ni vapear.

El texto legal prohíbe el consumo en terrazas de bares, playas marítimas y fluviales, piscinas comunitarias y campus universitarios. Tampoco se permitirá a menos de 15 metros de los accesos a centros sanitarios, educativos o parques infantiles. Por otro lado, la normativa persigue la publicidad encubierta y la promoción irregular de productos con nicotina, previendo multas astronómicas para el sector empresarial que podrán alcanzar los 600.000 euros.



Pincha en la imagen para ver el video de la entrega del primer día del viaje a Estrasburgo.

LAS TRAMPAS DIGITALES MÁS COMUNES QUE AMENAZAN TUS VACACIONES Y TU BOLSILLO

El verano no solo es la época más esperada para desconectar, sino también el período preferido por los **ciberdelincuentes** para hacer su agosto. Con la planificación de viajes y la contratación de servicios de última hora, los usuarios bajan la guardia, un escenario ideal para la proliferación de estafas digitales que buscan vaciar nuestras cuentas bancarias.



Hacker vs. Ciberdelincuente

“Buenos y malos.
Parece lo mismo, pero no lo es”

Entre los métodos más recurrentes destaca el fraude de los alquileres vacacionales falsos, donde se ofrecen alojamientos de ensueño a precios irrisorios para exigir pagos por adelantado fuera de las plataformas oficiales. Asimismo, el *phishing* y el *smishing* se intensifican mediante falsos mensajes de empresas de mensajería o entidades bancarias que alertan sobre supuestos problemas con un envío o un cargo sospechoso, buscando que la víctima facilite sus claves de acceso. Las ofertas engañosas de vuelos y paquetes turísticos a través de redes sociales también captan a viajeros incautos, al igual que los fraudes relacionados con el soporte técnico falso y la suplantación de identidad de plataformas de reserva conocidas.

Para evitar disgustos, los expertos recomiendan desconfiar de los chollos excesivos, realizar siempre los pagos dentro de los canales protegidos de las aplicaciones y verificar la autenticidad de los enlaces antes de introducir cualquier dato sensible. La prevención es la mejor defensa frente a un negocio delictivo que no descansa por vacaciones.

EL "DOBLE TRAMO" OLVIDADO: EL ERROR EN LA POTENCIA CONTRATADA QUE ENCARECE EL RECIBO DE LA LUZ

A pesar de que el recibo de la luz es una de las principales preocupaciones financieras en los hogares, la mayoría de los consumidores centra sus esfuerzos de ahorro exclusivamente en reducir el consumo de energía, vigilando a qué hora encienden los electrodomésticos. Sin embargo, existe una vía de optimización directa, permanente y muy desconocida: la gestión de la potencia contratada mediante el sistema de doble tramo.

Desde la reforma que introdujo la tarifa 2.0TD, todos los consumidores con menos de 15 kW contratados disponen de dos periodos de potencia diferenciados: el periodo punta (de 8:00 a 24:00 horas en días laborables) y el periodo valle (de 24:00 a 8:00 horas, además de fines de semana y festivos). El problema radica en que, por defecto, las compañías asignaron la misma potencia para ambos tramos. Años después, la inmensa mayoría de las familias sigue manteniendo esta configuración simétrica, lo que se traduce en un sobrecoste constante en el término fijo de su factura.

Por un lado, aquellos hogares que cargan un vehículo eléctrico de noche pueden aumentar la potencia en el tramo valle para acelerar la carga, manteniendo una potencia más baja y barata durante el día. Quienes apenas consumen energía de madrugada pueden reducir la potencia contratada en el tramo valle al mínimo permitido, evitando pagar de más por una capacidad que se queda inutilizada mientras duermen.

Para aplicar este ajuste con seguridad, **el primer paso consiste en acceder al portal web de la distribuidora de luz de la zona** (la encargada de los contadores, no la que envía las facturas). En su oficina virtual, cualquier usuario puede consultar de forma gratuita cuáles han sido los picos máximos de potencia demandados por su vivienda en el último año, diferenciados por tramos.

Si los datos demuestran que el consumo real queda muy por debajo de los kilovatios contratados, el margen de ahorro está garantizado. El trámite se solicita directamente a la comercializadora y, aunque bajar la potencia conlleva un coste regulado muy bajo por la gestión del cambio, la reducción del término fijo amortiza este desembolso desde la primera factura del mes.





SANCIÓN DEL REGULADOR A LA FILIAL DE ENDESA POR DESORIENTAR A LOS CONSUMIDORES EN SUS FACTURAS Y LLAMADAS

La Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia (CNMC) ha sancionado a Energía XXI Comercializadora de Referencia, filial del Grupo Endesa, con una multa de 320.000 euros. El regulador ha considerado que la compañía incurrió en una infracción grave al no garantizar una identificación clara de su marca, lo que provocó confusión entre sus clientes respecto al tipo de servicio contratado.

Tras una exhaustiva inspección para verificar el cumplimiento de la Ley del Sector Eléctrico, la CNMC detectó diversas irregularidades en la atención telefónica y en los documentos contractuales remitidos a los usuarios. En concreto, la filial regulada empleó nombres de otras sociedades del grupo en llamadas telefónicas e incluyó logotipos e identificativos de la comercializadora de mercado libre de Endesa en sus facturas y contratos.

Según la CNMC, este cruce de elementos de marca dificulta que los consumidores distingan claramente si están contratando en el mercado regulado (PVPC) o en el mercado libre, lo que pone en riesgo su libertad de elección. La normativa obliga a las comercializadoras de referencia a mantener una comunicación e imagen corporativa totalmente diferenciadas de las filiales de libre mercado.

Aunque la sanción original ascendía a 400.000 euros, la cuantía final quedó fijada en 320.000 euros después de que la empresa se acogiera al beneficio de reducción del 20% por pago voluntario. El organismo supervisor recalcó que la compañía dispone de recursos suficientes para evitar estos fallos en sus procesos de formación y atención al cliente.

FALLO DE PROCEDIMIENTO: LA OMISIÓN DEL RECLAMO PREVIO ANTE LA ENTIDAD INHABILITA A LA MAYORÍA DE LOS USUARIOS

El Banco de España inadmite y rechaza aproximadamente seis de cada diez reclamaciones presentadas por clientes financieros debido a un fallo formal muy común: no haber acudido previamente al servicio de atención al cliente de la propia entidad bancaria. El organismo regulador exige este trámite como requisito indispensable antes de poder intervenir en la resolución de cualquier conflicto comercial o de gestión.

La normativa vigente establece que los usuarios deben presentar primero una queja formal ante el departamento de atención al cliente o el defensor del cliente del banco correspondiente. La entidad dispone de un plazo legal determinado para responder. Solamente si transcurre ese periodo sin recibir contestación, o si la resolución no resulta satisfactoria para el consumidor, este queda facultado para acudir a la vía del supervisor supervisor oficial.

Sin embargo, una amplia proporción de los afectados acude directamente al Banco de España buscando una mediación inmediata, lo que invalida el procedimiento administrativo desde su fase inicial. Este desconocimiento sobre los pasos legales requeridos provoca el archivo automático del expediente, dejando desprotegido al usuario hasta que subsane el defecto de forma.



Para evitar el rechazo de la solicitud, la autoridad bancaria recalca la importancia de conservar el justificante o resguardo de la reclamación interpuesta en la entidad original. Aportar esa prueba de registro resulta imprescindible para que el organismo supervisor pueda admitir a trámite el expediente y pronunciarse formalmente sobre la actuación de la entidad financiera.



LA CERVEZA CON LIMÓN NO ES MÁS LIGERA: APENAS LLEVA ZUMO Y APORTA LAS MISMAS CALORÍAS QUE UNA CAÑA TRADICIONAL

Con la llegada de las altas temperaturas, la cerveza con limón se consolida como una de las bebidas estrellas en las terrazas. Asociada habitualmente a un perfil refrescante, ligero y supuestamente más saludable, esta popular alternativa esconde una realidad muy distinta tras su imagen estival. Diversos análisis del sector de la alimentación han desmontado este mito al revelar que la presencia de zumo real es casi testimonial y que su aporte calórico equipara o supera al de una rubia convencional.

El examen de decenas de marcas de tipo Radler y Shandy disponibles en los supermercados muestra datos contundentes: mientras que las cervezas Shandy sustituyen directamente la fruta por aromas artificiales, las variantes Radler incorporan, de media, solo un escaso 3% de limonada real. La bajada del porcentaje de alcohol —que se sitúa en torno al 3,2% frente al 4,7% de la receta clásica— no logra reducir el impacto energético final debido a la ingente adición de azúcares y jarabes utilizados para contrarrestar el amargor del lúpulo.

Este intercambio entre alcohol y azúcares añadidos provoca que la ingesta total de calorías permanezca prácticamente idéntica entre ambas opciones. Además del desengaño nutricional, los informes del mercado subrayan un factor económico desfavorable para el consumidor, puesto que las variedades saborizadas se comercializan a un precio por litro notablemente superior al de las fórmulas tradicionales. Ante este escenario, la recomendación experta si se busca cuidar la línea pasa por revisar el etiquetado, optar por alternativas sin alcohol o preparar la mezcla de forma casera utilizando zumo natural.

EL CULTIVO NACIONAL DE FRESA REGISTRA NIVELES DE PLAGUICIDAS SENSIBLEMENTE INFERIORES A LA MEDIA EUROPEA

Las fresas de producción española presentan una presencia de residuos de pesticidas significativamente menor en comparación con las cosechadas en otros diez países del continente. Así lo determina un exhaustivo análisis conjunto realizado por las organizaciones PAN Europe y Ecologistas en Acción, que sitúa los cultivos nacionales en una posición notablemente más favorable respecto al mapa tóxico que afecta a esta fruta en el mercado comunitario. La investigación revela diferencias drásticas en la acumulación de contaminantes según la procedencia. Mientras que, en algunos países europeos, como Bélgica, se han detectado muestras con hasta nueve plaguicidas distintos en una sola fresa —incluyendo sustancias persistentes como los químicos eternos o potentes disruptores endocrinos—, las unidades de origen español analizadas registraron un promedio de únicamente dos residuos por pieza. Además, los datos oficiales coinciden en que un porcentaje mayoritario del producto convencional español llega a los lineales completamente libre de restos de fitosanitarios. Pese a este mejor posicionamiento relativo de España, el informe advierte sobre los vacíos legales a nivel europeo. Compuestos como el fungicida Azoxystrobin o el Bupirimate —asociados a efectos neurotóxicos y clasificados como posibles carcinógenos— continúan estando autorizados en la Unión Europea a pesar de su riesgo para la salud humana y el medio ambiente. Como conclusión, las entidades firmantes destacan que la producción ecológica nacional se mantiene en un cien por ciento limpia de cualquier residuo, por lo que recomiendan dar prioridad al consumo local y de temporada como la mejor estrategia para minimizar la exposición a sustancias químicas en la cesta de la compra.



“LA INDUMENTARIA TRADICIONAL VIENE DEL PASADO, Y EL PASADO NO LO PODEMOS CAMBIAR”

El camino del emprendimiento ha exigido conciliar este proyecto con su actividad laboral habitual, implicando un elevado nivel de sacrificio y dedicación personal. Sin embargo, asume este reto con convicción, afirmando que **“los palos con gusto no duelen”**. El proceso de creación arranca cuando la clienta contacta para buscar una pieza que se adapte a su traje y a sus gustos personales. Primero, la clienta envía fotografías de su indumentaria o comparte su idea inicial, y a partir de ahí se preparan y envían diferentes propuestas de diseño. A continuación, de forma conjunta, se seleccionan los materiales, el modelo, el tipo de flores y las combinaciones de color. Una vez cerrado el boceto, María Teresa aborda la confección 100% artesanal para dar forma a la pieza, finalizando con la entrega.



Sostiene una postura firme frente a las modas que deforman el patrimonio: *“la indumentaria tradicional viene del pasado, y el pasado no lo podemos cambiar”*.

Bajo esta premisa, defiende el valor incalculable de piezas como el refajo bordado o el zagalejo, recordando que la riqueza de Murcia reside en sus flores, sus colores y la autenticidad de sus tejidos.

Con la intención de dar un nuevo impulso a este legado, plantea una propuesta formal al Ayuntamiento de Murcia para potenciar la Ofrenda de Flores a la Virgen de la Fuensanta. La idea es abrir este acto a toda la ciudadanía —a semejanza de las grandes ofrendas de otras ciudades españolas— para que los murcianos puedan lucir sus mejores galas, joyas y tocados de valor. Esta medida busca diferenciar la jornada de gala del ambiente festivo e informal del Bando de la Huerta, donde el riesgo de deterioro disuade a muchos de vestir piezas históricas. Esta iniciativa no solo protegería la identidad cultural, sino que impulsaría el comercio local y el sector artesano. Mientras tanto, María Teresa continúa su labor divulgativa a través de talleres de formación cuya convocatoria agota las plazas año tras año, demostrando el interés vivo de los murcianos por mantener intacta su tradición.



MARIA TERESA PERÁN

RAÍCES, MEMORIA Y ARTESANÍA: EL ORIGEN DE AZAHAR TRADICIONES Y AZAHAR TOCADOS

La trayectoria de María Teresa está ligada a la cultura y la indumentaria de la Huerta de Murcia. Desde los siete años, su vivencia en una peña huertana y la constante guía de su madre moldearon en ella un profundo respeto por el folclore local. Tras ser Dama de Honor de la Reina de la Huerta en 2008 y colaborar en el protocolo de la Federación de Peñas, convirtió esa vocación en un proyecto de vida. Así nació en 2016 Azahar Tradiciones, una iniciativa orientada a transmitir la gastronomía, los juegos populares y la indumentaria regional a los más jóvenes en colaboración con el Ayuntamiento de Murcia. De forma paralela, y tras la pérdida de su madre —quien elaboraba las piezas en la peña—, decidió tomar el relevo creativo y dar vida a Azahar Tocados. Esta firma artesanal ha crecido progresivamente gracias a la innovación constante y a un cuidadoso proceso de confección a medida.

VIAJE A ESTRASBURGO DÍA 1





X CONCURSO INTERNACIONAL EDUCANDO CONTRA LA VIOLENCIA 2026: “EL SILENCIO QUE GRITABA”

La Federación Murciana de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios THADERCONSUMO y la Asociación Regional ACUM, en colaboración con la Consejería de Política Social, Familias e Igualdad de la Región de Murcia, han abierto la convocatoria para la décima edición del Concurso Internacional de Relato Corto y Poesía “Educando contra la Violencia: El silencio que gritaba”. El certamen, respaldado por el Consejo Escolar regional y la Asociación Palin, busca concienciar y prevenir las agresiones a través de la creación literaria.

Las obras podrán presentarse en las modalidades de relato corto —con un límite de 550 palabras— y poesía, de métrica libre y hasta 50 versos. Un jurado compuesto por expertos de las entidades promotoras y la Dirección General de Mujer evaluará los trabajos en dos categorías de edad: mayores y menores de 18 años.

En la categoría de adultos, el primer premio está dotado con un cheque de 350 euros y un reconocimiento para el finalista. En la de menores, quien obtenga el primer puesto recibirá una tablet junto a un lote de libros, material que también se entregará al finalista. Los galardones se entregarán en Murcia cerca del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.



Los escritos deben enviarse por correo electrónico a educandocontralaviolencia@gmail.com bajo el sistema de plica. El plazo de recepción permanecerá abierto hasta el 31 de octubre de 2026 a las 23:59 horas.

EL DISTANCIAMIENTO ENTRE PADRES E HIJOS ADULTOS OBEDECE A RAZONES EMOCIONALES Y AL RITMO DE VIDA ACTUAL, SEGÚN LA PSICOLOGÍA



La menor frecuencia con la que los hijos adultos visitan a sus progenitores no debe tacharse de simple ingratitud o egoísmo. Los expertos en psicología señalan que tras este fenómeno creciente subyace una combinación de transformaciones culturales, exigencias del estilo de vida moderno y complejas dinámicas de comunicación interpersonal dentro del núcleo familiar.

Uno de los factores determinantes es la dificultad para establecer límites saludables en la relación. En ocasiones, la persistencia de patrones dinámicos de control, la crítica constante o el desacuerdo respecto a las decisiones de vida adultas generan un desgaste emocional. Ante este escenario, la distancia física actúa como un mecanismo de protección para preservar el bienestar psicológico.

A estas barreras afectivas se suma la presión de la rutina contemporánea. La sobrecarga laboral, las responsabilidades asociadas a la crianza de la propia familia y la dispersión geográfica limitan considerablemente el tiempo libre disponible, complicando la conciliación entre las obligaciones cotidianas y las visitas familiares.

Cuando las interacciones se perciben más como una obligación social o un motivo de culpa que como un espacio de intercambio genuino, tiende a producirse un distanciamiento progresivo.

Para revertir esta tendencia, la psicología sugiere sustituir los reproches por un diálogo abierto, respetar la autonomía de los hijos y construir un espacio seguro basado en la empatía y la comprensión mutua.