

# CONSUMIDORES RESPONSABLES

EN TIEMPOS DE CRISIS



AICAR-ADICAE

# CONSUMIDORES RESPONSABLES EN TIEMPOS DE CRISIS

*La pandemia nos está dejando catástrofes sanitarias, sociales y económicas, ha vuelto a poner en primer plano las malas prácticas de los bancos en la concesión de créditos a los consumidores y los abusos de las grandes empresas.*

El empobrecimiento y el sobreendeudamiento han llevado a muchas familias a una situación límite. *España lleva años situándose en el ranking europeo de países con la energía y las telecomunicaciones más caras, a lo que se añade el aumento constante del precio de la alimentación.*

El desempleo y la precariedad laboral, añadidos al alto precio de los servicios básicos y los bienes de primera necesidad, han ocasionado que muchos consumidores se hayan visto obligados a retrasarse o desatender pagos. Ante esta situación muchos consumidores han recurrido a créditos rápidos o tarjetas revolving que no han hecho más que agravar la situación inicial en la que se encontraban.

*A esta realidad se añaden los abusos de los bancos*, que en los últimos años no han dejado de aumentar sus comisiones, a la vez que reducían sus servicios, y las malas prácticas y engaños de las grandes empresas. Frente a cláusulas y prácticas abusivas, información engañosa, cambio unilateral de condiciones... todos los consumidores somos vulnerables.

Estar alerta, informados y consumir con responsabilidad es vital para mejorar nuestro día a día. Para ello **pertenecer a una asociación de consumidores como AICAR ADICAE es la mejor garantía de protección y defensa de nuestros derechos, también de los derechos de todo el colectivo de consumidores.**

# LAS MALAS PRÁCTICAS DE LA BANCA

El objetivo de la banca de reforzarse y salir airoso de esta crisis se está llevando a cabo a través de las fusiones bancarias. Estas se están dando sin las garantías de protección necesarias para los consumidores, y también a costa del **incremento de comisiones por todo tipo de servicios** a los consumidores.

Tener domiciliada la nómina o pensión ya no es suficiente para evitar el cobro de comisiones de mantenimiento de una cuenta, la vinculación que exigen las entidades cada vez es mayor y no está al alcance de la mayoría de los consumidores.

Por su parte, las remuneraciones del ahorro están bajo mínimos o directamente ya no existen y la estrategia de los bancos es intensificar cada vez el **cobro de comisiones**.

## **La cuenta de pago básica, una medida insuficiente**

**El Real Decreto 164/2019, establece la posibilidad de contratar cuentas de pago básicas para consumidores. Estas pueden tener una comisión máxima de 3 euros al mes y será gratuita para consumidores:**

- **cuyos ingresos anuales no superen en dos veces el IPREM (2,5 veces si están integradas en unidades familiares de hasta tres miembros y 3 veces para unidades familiares de 4 o más miembros).**
- **que no tengan titularidad o derecho real sobre inmuebles distintos a su vivienda habitual ni sobre sociedades mercantiles.**

**Cancela los seguros que no necesites y reclama las comisiones desproporcionadas e indebidas**



# PRÉSTAMOS Y CRÉDITOS CON RESPONSABILIDAD

## Antes de contratar un préstamo o de financiar una compra...

- Valora si necesitas realmente lo que vas a comprar.
- Comprueba la TAE, el plazo de devolución, las comisiones y los gastos.

**No contrates ningún producto de financiación si no estás seguro de sus condiciones. Resuelve todas tus dudas con AICAR-ADICAE.**

## Si ya has contratado una tarjeta de crédito..

- Intenta hacer el mínimo uso posible.
- Intenta pagar lo máximo cada mes para amortizar más rápido.
- En cuanto puedas, amortiza el importe pendiente y cancela la tarjeta.  
Cualquier préstamo personal que un banco pueda darte va a tener mejores condiciones que la tarjeta.

## Ten mucho cuidado con las tarjetas revolving...

...las TAES llegan al 20% y las entidades ofrecen cuotas mínimas con las que podemos tardar muchísimos años en amortizar el dinero utilizado. Conforme vamos amortizando vamos teniendo nuevamente posibilidad de disposición por lo que son como una serpiente que se muerde la cola. Y esto sólo respecto a los intereses ordinarios, en caso de impago los intereses de demora y la comisiones de reclamación de impagos puede ocasionarnos un deuda muchísimo mayor.

**¡Cuidado con la financiación a 0%! es habitual que las grandes empresas ofrezcan financiar compras de determinados bienes a “coste cero”. En estos casos no debes dejar de asegurarte de todas las condiciones del contrato y debes tener en cuenta que la financiera seguramente aprovechará para ofrecerte tarjetas o líneas de crédito adicionales ya que a partir de este momento pasas a ser también su cliente y contará con todos tus datos.**



# LA VIVIENDA, EL PRINCIPAL GASTO DE LOS CONSUMIDORES

## Si vas a contratar una hipoteca... ten en cuenta:

- **Importe del préstamo:** solicitar como máximo el 80% del valor de tasación de la vivienda.
- **Cantidad a devolver.** Será el capital prestado ("principal") más los intereses que se establezcan en el préstamo. ¡Negocia el interés fijo y el diferencial si es una hipoteca variable y valora si realmente te interesan los productos asociados para reducir los intereses!

**¡Que no te obliguen a incluir avalistas,  
la vivienda debe ser garantía suficiente!**

## Si ya tienes una hipoteca...

- **Revisa sus condiciones** y reclama si tienes cláusulas abusivas como suelos, IRPH o gastos hipotecarios.
- **Si tienes problemas de pago acude a AICAR ADICAE** y te orientaremos sobre como actuar.
- **Revisa los productos vinculados** y recuerda que el único seguro obligatorio es el básico de incendios y que lo puedes contratar con la aseguradora que quieras.



## Si tu opción es el ALQUILER

- **El contrato siempre por escrito**, ello te dará más garantías para hacer valer tus derechos. Además, si solicitamos algún tipo de ayuda o subvención administrativa, nos exigirán que el contrato esté documentado por escrito.
- **Haz fotos de la vivienda y muebles al entrar**, así evitarás que el arrendador pueda exigirte indemnización por daños que no has producido.
- **Las posibilidades de aumento de la renta y la duración del arrendamiento dependen del año en que se contrató**, ante cualquier notificación en ese sentido del arrendador acude a AICAR ADICAE antes de aceptar nada y te informaremos.



# PRESUPUESTOS

El presupuesto familiar es una herramienta de previsión sencilla y eficaz para controlar los ingresos y gastos en la economía familiar.

## Al llevar tus cuentas al día podrás:

- Tener una visión global de tu situación actual.
- Desglosar y clasificar los ingresos y gastos en dos listas.
- Saber en qué gastas el dinero.
- Hacer un seguimiento de los gastos.
- Priorizar, reducir o eliminar gastos.
- Afrontar la devolución de deudas.
- Anticiparte a gastos imprevistos.



El presupuesto familiar se divide en dos categorías:

## ingresos y gastos

### 1. Haz una lista con los ingresos:

Por trabajo (salario, pensiones, prestaciones y subsidios...).

### 2. Y otra lista incluyendo los gastos:

- **Fijos:** hipoteca, alquiler, electricidad, agua, gas, telefonía, seguros, impuestos...
- **Corrientes:** alimentación, ropa, transporte...
- **Ocasionales:** ocio, viajes, reparaciones...
- **Ahorro:** aportaciones periódicas para cubrir gastos imprevistos.



# TO FAMILIAR

## Cómo realizar un presupuesto familiar paso a paso:

1. Realiza una previsión de todos los gastos e ingresos de forma anual o mensual y planifica tu presupuesto.

¡Aplica la siguiente regla para la distribución de tus ingresos!

**50% Gastos básicos (fijos y corrientes)**

**40% Gastos no básicos (ocasionales) y deudas**

**10% Ahorro**

2. Mensualmente, anota todos los ingresos y gastos previstos y reales.

¡Ajusta tu presupuesto periódicamente!

3. Revisa los gastos realizados y valora donde puedes reducir gastos.

Si el resultado de tu presupuesto es negativo debes revisar los gastos.

¿Qué puedes hacer? Establece prioridades

- Reduce en gastos fijos y corrientes, principalmente de suministros (luz, agua, gas, telefonía...).
- Infórmate de ayudas y recursos para afrontar tu situación en [www.aicar.adicae.net](http://www.aicar.adicae.net)

**Planifica tu presupuesto para que no comprometa tu situación.**

- Puedes utilizar el simulador de ADICAE que calcula de forma automática de presupuesto familiar.

<https://www.adicae.net/simulador-presupuesto-familiar/index.html>



# CONSEJOS PARA AHORRAR

## Factura de la luz



- Ajusta la potencia contratada. Es un coste fijo que pagaremos aunque no hayamos realizado ningún consumo. ¡Contrata solo lo que necesites!
- Elige la tarifa de mercado regulado, PVPC. El mercado libre es más caro.
- Infórmate para solicitar el bono social eléctrico y beneficiarte de un 25% de descuento en la factura.

## Factura de gas



- Ajusta los grados del termostato en función de tu estancia en casa, número de horas y momento del día. Ajusta, también la temperatura del calentador (45º).
- Elige la tarifa de mercado regulado.
- Infórmate para solicitar el Bono social térmico y reducir el coste de tu factura.

## Factura de telecomunicaciones



- Comprueba posibles errores en los importes aplicados.
- Elige un servicio adecuado a tus necesidades reales de uso y consumo, antes de contratar evalúe las llamadas y datos que consume para escoger la que mejor se adapte.
- Compara ofertas en diferentes operadores en función de los servicios (tanto de precio como de prestaciones).

## Electrodomésticos



- Apagar completamente todos los electrodomésticos que no se empleen, desenchufándolos de la corriente eléctrica.
- Apaga la vitrocerámica antes de lo previsto para aprovechar el calor residual.
- Ajusta la temperatura del frigorífico y congelador de forma eficiente según la carga y la temperatura ambiente.

***¡El movimiento consumerista: hacia un consumo responsable, crítico y reivindicativo!***



# AYUDAS EN LA ENERGÍA

## Bono social eléctrico

- Los “clientes vulnerables” pueden beneficiarse en su factura de luz de un descuento del 25% sobre el PVPC, del precio regulado:
  - Consumidores cuya renta no supere:
    - 1,5 veces el IPREM, sin menores a cargo .
    - 2 veces el IPREM, con un menor en la unidad familiar.
    - 2,5 veces el IPREM, si hay 2 menores en la unidad familiar.
  - Pensionistas que reciban una pensión mínima.
  - Familias numerosas.
- La normativa contempla mayores descuentos en el caso de clientes “vulnerables severos” y de **clientes “vulnerables severos en riesgo de exclusión social”**.



**Si necesitas que te ayudemos con la solicitud de estos descuentos o tienes problemas para que te los concedan acude a AICAR-ADICAE y te ayudaremos**

## Bono social térmico

Es una **transferencia que realizará la administración autonómica** durante el **primer trimestre de cada año**, a todos los **beneficiarios del bono social eléctrico** a fecha **31 de diciembre del año anterior**. El importe, variará desde los 25 euros y podrá aumentar hasta un 60%, según la zona climática y la disponibilidad presupuestaria. No es necesario solicitarlo con tener concedido el bono social eléctrico es suficiente.



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y RESPONSABLE

- *Planifica tu menú individual o familiar. Podemos hacerlo semanalmente o quincenalmente.*
- *Reparte la cantidad de dinero asignada* (de tu presupuesto mensual) a alimentación por semanas.
- Haz tú **lista de la compra inversa**: repasa tu despensa, frigorífico y congelador. Mira qué tienes y qué necesitas.

## **Las improvisaciones hacen que compremos mal, gastemos más y nos alimentemos peor.**

- Acude al supermercado con **lista de la compra** y **sin hambre**.
- **Separa bien los productos** según la conservación que necesiten, frío, congelación...
- Si tienes, lleva tus **bolsas reutilizables** de la compra.

## **¡Cuidado! con las promociones, regalos añadidos, packs ahorro y los productos gancho, no siempre salen más baratos**

- **Limita la compra** de productos “sin”, “light”, “enriquecidos”, “superalimentos”.

*Suelen ser productos más caros que por regla general no nos van a aportar nada que no consigamos con una dieta equilibrada.*

- Consume **productos de temporada**.
- **Congelar la comida sobrante**. Si es posible en raciones para su uso posterior.
- Realiza **cocina de aprovechamiento**.



# TU PARTICIPACIÓN ES NUESTRA FUERZA

Acude a AICAR-ADICAE, podemos ayudarte a reclamar o mediar con la entidad. *A través de una asociación de consumidores puedes no sólo resolver tu problema sino también participar activamente en la defensa de todos los consumidores.*



Puedes participar en nuestras actividades:

- **Formativas:** en talleres de los distintos temas del consumo, de cultura digital...
- **Reivindicativas:** en comités de afectados por casos colectivos.
- **Organizativas:** colaborando en los distintos departamentos de AICAR ADICAE.

Dirección: C/ Gavín 12, Local. 50001 - Zaragoza

Tfn.: 976 39 00 60

<http://aicar.adicae.net>

✉ [aicar.aragon@adicae.net](mailto:aicar.aragon@adicae.net)

 @AICAR\_ADICAE



# *Reivindica los derechos de los consumidores en la web*

Participa en AICAR-ADICAE de forma activa a través de medios digitales. Entre todos conseguiremos una gran red de consumidores activos y preparados para afrontar nuevos retos y descubrir nuevas posibilidades.

Apúntate a los talleres y reivindica los derechos de los consumidores a través de las nuevas tecnologías.

## Talleres prácticos de

**1 INTERNET Y DIGITALIZACIÓN**

**2 USO DE SISTEMAS DE VIDEOCONFERENCIAS**

**3 CIBERACTIVISMO EN REDES**



D.L.: Z 163-2021

<http://aicar.adicae.net>

Subvencionado por: